

2016.09.30

Sid. 1/2

MÅNADSBREV SEPTEMBER 2016

September är nu slut och löven har börjat sprida sig för vinden trots att värmen består. De vackra och skiftande höstfärgerna blir allt mer framträdande. Jag hoppas trots jakt och fiske, sommarstugor och båtar samt höstskördar och trädgårdsarbeten ni skall få tid över för en trevlig och givande stund tillsammans med våra övriga medlemmar i SPF Mjölkudden med alla de aktiviteter som erbjuds.

Styrelsen hoppas att ni försöker värva nya medlemmar bland era vänner och bekanta. **Tisdag den 11 oktober kl. 18.00** har vi ett informationsmöte på Ängsgården för personer som vill få mer information om vad SPF Mjölkudden erbjuder. Du som är medlem kan följa med den/de som du försöker värva till informationsträffen om du så önskar. Det kostar inget och vi bjuder på kaffe med dopp.

Nästa träff genomför vi den 15 november på samma sätt som ovan. Kom ihåg att för varje person som ni värvar får ni vår Jullunch gratis. Värvar du fler får du fler gratisluncher att ge bort eller du får om du så vill 195 kr/ värvad person.

Onsdag den 7 sept. genomförde vi höstens första PUB-kväll som blev mycket uppskattad av våra 60-tal medlemmar som lät sig roas. Underhållningen svarade först vår kör Chorus Elina för under ledning av Göran Lindberg. Kören framförde ett antal sånger väl valda för en PUB-kväll och till ett glas vin eller öl. Därefter underhöll kände "Dubbel-Erik" Erik Eriksson oss resten av kvällen. Stämningen var mycket hög hela kvällen och ett antal medlemmar dansade glatt till musiken.

Tisdag den 13 och fre. den 16 sept. bestod våra friskvårdsaktiviteter under veckan av förutom den sedvanliga traditionella gymnastiken med Sina Nordlund och Qi Gong med Elsy Andersson samt cirkeln "Läsa och berätta" med Sven Nyberg av ett besök hos Hermelinen Träning. Se bilaga.

Fredag den 16 sept. besökte Seniorshopen vårt Cafémöte. Efter välkomnande och kort information presenterades höstens mode genom vår sedvanliga mannekänguppvisning på "Ängsgårdens Catwalk". Kommersen kom snabbt igång till framför allt damernas belåtenhet. Som vanligt vid alla våra möten serverades kaffe med dopp och även denna gång var vår möteslokal i princip fullsatt.

Vid månadsmötet måndag den 26 sept. besökte Apoteket Hjärtat på Mjölkudden och Swedbank i Luleå oss. Innan föreläsarna påbörjade sin information hälsade ordförande alla välkomna och föreningens nya teaterombud Ulla Berg presenterade höstens program på Norrbottens Teatern. Sven Pettersson, vårt reseombud tillsammans med sin fru Eila, informerade om kommande resa till Piteå och Bölebyn, se bilaga, medan Karin Widman, vårt läkemedelsombud, informerade bl.a. om att vi kan begära en läkemedelsgenomgång vid nästa läkarbesök, en rättighet.

Apotekets representant.....förklarade orsaken till varför medicinen ofta får olika utseende och färg "varje" gång vi tar ut på recepten. Orsaken beror oftast på att om månadens medicin är billigast och då måste apoteket erbjuda denna om den verksamma substansen är lika som den som står på receptet. Ställ frågor om dina mediciner när du besöker apoteket.

2016.09.30

Sid. 2/2

Forts. månadsmötet 26/9.

Swedbanks representanter, Jenny Stadin och Ulla Jansson, informerade om bankens olika program som erbjuds oss pensionärer samt vilken service banken för övrigt kan erbjuda. De förklarade internetbanken, bank-id och det senaste som innebär betalning genom mobiltelefon, Swish. Föreläsarna avtackades med varma applåder. Efter kaffe med dopp genomfördes lotteridragning där vi bl.a. lottade ut två "charklådor" från Nordchark värda ca. 600 kr/st. Lottpris 5 kr.

Kommande program.

Vid cafémötet fredag den 7/10 kl. 13.00 spelar och sjunger paret Torneus för oss och en representant från Hermelinen informerar om bl.a. kost för äldre.

Onsdag den 12/10 gör vi en resa till musikhögskolan Acusticum i Piteå och Bölebyns Garveri i Böle. Se bilaga. **OBS. Senaste anmälningdag är den 6/10.**

Onsdag den 19/10 kl. 18.00 genomför vi höstens andra Pubkväll med välkända artisterna Christer Engberg och Ulf "Flu" Johansson. Förutom kaffe, öl och vin serveras även tilltugg.

Torsdag den 20/10 kl. 10.00 på Ängsgården startar vi en studiecirkel om 3 träffar med Roland Maaherra om "Livsmedelshantering". Den tar bl.a. upp livsmedel speciellt känsliga för bakterier, grundvattnets väg från sjöar och älvar till våra kranar och studiebesök vid vatten- och avloppsreningsverk. Se tidigare utskickad studiecirkelprogram för hösten. 10-12 deltagare. Anmälan sker till Vuxenskolan tel. 0920-89320.

Vid månadsmötet måndag den 31/10 kl. 13.00 håller vår egen Torsten Åhlander en föreläsning för oss. Torstens rubrik på föredraget är "Men vart tog Luleå-TV vägen". Passande nog uppträder vår kör Chorus Elina vid mötet. Torsten var en av initiativtagarna till körens tillkomst.

Påminnelse

Glöm inte att rekrytera nya medlemmar. Vi bjuder på ett Julbord på för varje ny medlem du värvar. Har du värvat fler än en kan du skänka bort biljetterna eller erhålla 195 kr/st. Detta gäller för innevarande år.

Tisdag den 11/10 kl. 18.00 har vi ett informationsmöte på Ängsgården för tänkbara medlemmar. Vi bjuder på kaffe. Meddela era vänner och bekanta som kanske vill bli medlem hos oss.

Tisdag den 15/11 kl.18.00 har vi åter igen ett informationsmöte enligt ovan.

Kenth Nilsson

RESA TILL PITEÅ MED ACUSTICUM OCH BÖLEBYNS GARVERI

Vi inleder vår resa med en gemensam lunch på Acusticum. Efter lunchen får vi en guidad tur i Acusticum, och får berättat om den alldeles unika orgeln som här finns. Tack vare vetenskapliga och konstnärliga erfarenheter finns detta instrument, som aldrig tidigare har funnits och aldrig tidigare har hörts. Här hörs musik från igår, idag och imorgon.

Nästa stopp är Böle Garveri. Här får vi en guidad rundvisning om de garvingsmetoder som används för att framställa det naturfärgade lädret. Hållbarhet och kvalitet är nyckelorden i den verksamhet som föredraget bedriver och idag är det den fjärde generationen i familjeföretaget som håller i rodret. Böle Garveri är en Kunglig Hovleverantör som framställer världsunikt läder, utan kemikalier.

Pris för medlemmar: 425 kr **Övriga:** 500 kr. Betalning sker på bussen. Tacksam för jämna pengar!

I priset ingår: Lunch, guidad tur Acusticum, guidad tur Böle Garveri. Turistbuss enligt program

Datum: 12 oktober

Avresa från Loet kl. 10.45

Mjölkuddskyrkan 11.00

Ankomst Mjölkuddskyrkan ca kl. 17.00

Loet 17.15

Anmälan sker till Via Luleå Resor, Smedjegatan 13H, 972 33 Luleå. Tel: 0920-232350
Mail: info@vialulea.se

Det går bra att anmäla sig till Sven eller Eila Pettersson 070 39 297 47

Minst antal deltagande: 30 st

Sista anmälningsdatum: 6 oktober

NORRBOTTENS TEATER

Hösten 2016

Lite information om teaterhösten 2016

Succéföreställningen **”Avgörande ögonblick”** visas på publikens begäran några gånger till. Den får du inte missa och om du redan sett den så tål den att ses igen. Jag har bokat 20 biljetter till **lördagen den 8 oktober kl. 16.00.**

Du måste själv lösa ut dina biljetter och det måste du göra senast den 30 september och bokningsnumret är **20911665.**

Höstens stora satsning är **”En fröjdefull jul”.**

Där har jag reserverat 20 platser till **lördagen den 10 december kl 16.00.**

De biljetterna måste hämtas senast den 2 december och bokningsnumret är **20911682.**

I höst erbjuder teatern många Soppor, After Works och gästspel.

Detta är nedskrivet i all hast eftersom träffen för teaterombud var i onsdags denna vecka. Mer information ges på månadsmötet och i nästa månadsbrev.

Hälsningar från ert nya teaterombud Ulla Berg

tfn 0920 19085 e-post ullaberg@bredband.net

BESÖK HOS HERMELINEN TRÄNING 2016.09.13 och 2016.09.16



Inspiration inför en aktiv tid som senior

Vid två tillfällen nu i september blev seniorer från SPF Seniorerna Mjölkudden inviterade till Hermelinen Träning till en trevlig genomgång. Varje träff inleddes med en presentation av alla de olika alternativ och de utbud som erbjuds. Därefter fick alla pröva på en lämplig träning med maskiner som erbjuder motstånd utifrån varje användares styrka och intensitet.

Därefter informerades om den personliga Hälsoplan som erbjöds alla deltagare kostnadsfritt och utan anslutningskrav. Den är till för att var och en får en genomgång av deltagarens status, förutsättningar och behov. Träffarna avslutades så med att vi bjöds på kaffe och smörgås.