

2017.12.13

Sid. 1/2

MÅNADSBREV DECEMBER MÅNAD 2017

Nu har vi kommit fram till december vilket innebär, att vi idag är kommen till mitten av Julmånaden där den stora begivenheten är Luciafirandet och att äta ett och annat julbord. Men innan jag skriver om detta vill jag berätta om vår aktivitet som vi haft sedan föregående månadsbrev.

Vid vårt månadsmöte 2017.11.27 besökte Ingrid Persson, som är verksamhetschef för fysträning och kostrådgivning vid Hermelinen Träning, SPF Mjölkudden. Ingrid informerade hur mat och dryck förändras med stigande ålder samt vikten av fysisk träning. En av orsakerna är, att ju äldre man blir ökar risken för benskörhet och behovet av mängden mat minskar. Att äta minst tre mål mat om dagen och äta en allsidig kost av kött, fisk, grönt, frukter samt rotfrukter bör alla sträva efter. Ät av allt, gå ut på promenader och undvik socker det gör "susen". Efter en lång frågestund avtackades Ingrid Persson för en mycket intressant föreläsning med applåder och en bok som ordföranden överräckte. Kaffe med dopp och lotteri avslutade mötet.

I går, onsdag den 13 dec, genomförde vi som sista aktivitet för året vårt omtyckta och traditionsenliga Julbord på Scandic Hotell för femte året i rad. Aftonens höjdpunkt var besöket av Norrbottens Lucia, Matilda Svalqvist, med tärnor som under sitt halvtimmeslånga besök framförde många traditionella luciasånger på ett mycket skönsjungande sätt. SPF Seniorerna Mjölkuddens ordförande och våra 125 deltagande medlemmar avtackade Luciasällskapet under ledning av Lions i Luleå med varma applåder samt ett överlämnande av en penninggåva på 3000 kr som går till fonden för cancerforskning vid Umeå Universitet. Slutligen framförde ordförande att denna uppskattade tradition, tredje året, skall fortsätta många år till.

Efter Luciafirandet avsmakade vi julbordet som bestod av en jultallrik med kallskuret och därefter en buffé av ett flertal varma rätter, allt enligt svensk tradition, och till sist fick vi kaffe med dopp allt till en kostnad av 195 kr. SPF Mjölkudden bjöd på julbordet till alla funktionärer som under året arbetat i föreningen och till de som värvat någon ny medlem. Till sist lottade vi ut vår stor charklåda till alla besökande som fått en gratislott vid ankomsten.

Vår första aktivitet nästa år är, att studiecirkeln "Läsa och berätta" startar den 2018.01.17 kl. 13.00-15.30. Se bifogat program studiecirkel. Vi bifogar första halvårets programverksamhet för, "Månadsmöten, Café och Vinprovning" samt "Friskvård" och "Studiecirkel".

Slutligen vill jag önska alla våra medlemmar

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR !

Kenth Nilsson
Ordförande