

MÅNADSBREV FEBRUARI 2020

2020-02-29

Sid. 1/2

Vid vår Café fredag den 14/2 stod Hermelinens seniorvärd Eva Brolin och Kvinnojourens Eva Engman och Mildred Hedberg för programmet som genomfördes i Mjölkuddsgården.

Eva Brolin, som är speciellt utbildad i fysisk träning och välmående för äldre, förklarade för oss hur viktigt det är för kropp och själ att vara aktiv även om man har fysiska besvär kan man i hemmet genomföra lättare träning. Här gav hon praktiska tips ex. vis att sitta på en stol och resa sig upp några gånger/tillfälle, promenader samt vattengympa som är skonsamt mot kroppen under ledning av instruktör. Hon påpekade att träning stärker skelettet, ökar ämnesomsättningen och motverkar benskörhet samt påverkar psyket på ett positivt sätt. Slutligen efter 30 min information beskrev hon vad Hermelinen har att erbjuda oss.

Under rubriken "Våld i nära relation" beskrev Eva Engman och Mildred Hedberg från Kvinnojouren i Luleå hur vanligt förekommande våldet är bland äldre så därför har de startat en grupp kallad "Tantjouren" där man kan få hjälp där allt sker under tystnadsplikt. Det förekommer fysiskt-, psykiskt-, sexuellt-, ekonomisk- och materiellt våld. 2 miljoner kvinnor i Sverige är äldre än 65 år varav 45% utsätts för våld i någon form i eller utanför hemmet. Ordförande tackade alla föreläsare och medlemmarna gav en varm applåd som tack för intressant information. Mötet avslutades som vanligt med kaffe och kaka och ordförande informerade om kommande årsmöte.

Måndag den 24/2 genomfördes vårt årsmöte i Mjölkuddsgården med drygt 90 medlemmar. Ordförande hälsade alla välkomna och därefter genomfördes på sedvanligt sätt vår parentation. Parentationen inleddes av att vår kör Chorus Elina sjöng en väl vald sång under ledning av kantor Ida Bo-Sturesdotter Eriksson från Mjölkuddskyrkan. Därefter hedrades minnet av de under året avlidna medlemmarna genom en ljuständning, namnläsning, en tyst minut och därefter läste Gunilla Forsell dikten av Lars Berghagen "Kärlek och saknad". Kören avslutade parentationen med yterliggare en sång. Därefter sjöng kören ett antal sånger på ett mycket fint sätt som uppskattades av medlemmarna.

Årsmötesförhandlingarna inleddes med att Leif Bohman valdes till mötesordförande och Marianne Norblad till dess sekreterare. Efter den formella inledningen upplästes verksamhetsberättelsen för 2019 där det framgick att framför allt äldre medlemmar, 36 st, slutat i samband att medlemsavgiften höjdes där hela höjningen på 30 kr går till Förbundet. Vi behåller 60 kr av 250 kr. Under året avled 9 medlemmar så totalt förlorade vi 45 st. Trots detta ökade vi vårt medlemsantal från 394 till 414 vid årets slut eller med 20 st. Största delen har kommit från f.d. SPF Nederluleå.

2020-02-29

Sid. 2/2

Medlemmar som deltar vid våra aktiviteter som ex. vis Månadsmöten, Caféer, Pubar har också ökat vilket gör att vi behöver många gånger större lokaler än Ängsgården. Som ni vet är vår räddning Mjölkuddsgården som tar 100 personer.

Vi har 2019 förutom ovannämnda aktiviteter gjort en resa till Dalhalla och lokala resor i samarbete med SPF:s resegrupp i Luleå, studiebesök, teaterbesök, flertal studiecirkel och många friskvårdsaktiviteter. Tack vare våra sponserers stöd har vi kunnat bjuda på god underhållning som Niklas och Mona Thorneus, Dubbel-Erik, trubadur Kenneth Nordensky och Luleå Barbershop Singers med gratis kaffe och bakelse vid Förbundets 80-årsdag i Luleå. Vi har bjudit alla som aktivt arbetat i föreningen, ca. 40, och de som värvat en medlem på Julbord med Norrbottens Lucia. Vi har inköpt en hjärtstartare och börjat med Swish och Bankkortsbetalning under året. Trots detta blev årets resultat endast -199 kr. Ovannämnda skulle aldrig gå utan våra sponserers stöd.

Under mars genomför vi:

Torsdag 12/3 Seniorshoppen kl. 13.00

Måndag 30/3 Filmen om Karlsvik 13.00

Onsdag 15/4 PUB 18.00 med Los Panchos från Råneå. Spelade vid vårt 25-års Jubileum.

Anm: Övrig kommande aktiviteter ser ni utskickad programverksamhet.

Hälsningar
Kenth Nilsson