



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

2014-03-29

Sid. 1/2

MÅNADSBREV MARS 2014

I februaris månadsbrev skrev jag att våren kanske redan kommit men eftersom det fina vädret har fortsatt under mars frånsatt en dag med snö så tror jag att alla nu håller med mig att nu är våren här. Vid skrivande stund är det + 9C och solsken.

Som ni kanske hört har vi, SPF Mjölkudden, startat ett samarbete inom friskvårdsområdet tillsammans med ett antal organisationer inom Mjölkudden bl.a med "Notas", Pro, Hälsocentralen, skolan m.fl. Första aktiviteten som startats onsdag den 2 april är promenad med en föreläsning. Se programblad sid. 2.

Norrbottens Teaterns uppsättning "O DU MILDE MODER" såg vi den 14 mars och nästa föreställning heter "FRANKENSTEIN" och vårt teaterombud Astrid Lindgren har reserverat 15 platser den 10 april kl. 13.00 till ett pris av 210 kr, rabatterat seniorpris. Om du har frågor kontaktar du Teatern på tel. 0920-243400 eller vårt teaterombud på tel. 0920-221164.

Bokningsnummer vid beställning är 155 965 95. Du vet väl att du kan åka buss gratis med LLT till och från både dag- och kvällsföreställningar mot uppvisande av teaterbiljett. Detta gäller 2 tim före och 1 tim efter föreställning.

Vår Pubafton genomförde vi den 5 mars i vår lokal radiomasten 9. Underhållningen med sång och musik svarade trion TREMOLO för. Den består av Birger Sandström, Birger Nordström och Ola Rönnbäck. Stämningen var hög och många dansanta personer visade att dansa det kan vi pensionärer fortfarande.

Seniorshopen den 14 mars var som vanligt välbesökt, fullsatt lokal ca.75 personer. Förutom den sedvanliga modevisningen med våra egna mannekänger kunde vi köpa snygga moderna kläder till bra priser. Den nya cafégruppen presenterades och under våren kommer de att arbeta tillsammans med den avgående cafégruppen för bästa möjliga övertagande. Vi bjöds på gott kaffe med dopp.

Det tidigare inplanerade månadsmötet den 28 april är flyttat till den 8 maj. Vi kommer då att kunna fråga våra kommunala politiker om deras syn på de äldres situation och vad politikerna har för planer för oss i närtid och på sikt. Moderator är Torsten Åhlander.

Vid månadsmötet den 26 maj kommer Karin Widman att föreläsa om "Ålderism och medicin för äldre" medan Inga-Britt Carlberg skall informera om aktuellt från "Kommunala Pensionärsrådet" i Luleå Kommun.

Den 11 april kommer Kulturskolan på sedvanligt sätt uppträda på vårt café i Radiomasten 9.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

2014.03.29

Sid. 2/2

PROMENADERNA

MED NOTAS OCH HALSOCENTRALEN

Start 2 april kl. 12.30

Vi inleder varje promenad med en kort föreläsning i Notvikens IK:s samlingslokal vid Tunavallen

Program:

2 april	Introduktion och Fysisk aktivitet (Hälsovägledarstud)
9 april	Medicinska effekter av fysisk aktivitet
16 april	Stress och Motivation (Hälsovägledarstud)
23 april	Massage och Avslappning (Hälsovägledarstud)
30 april	Tobak
7 maj	Livsstilstest
14 maj	Läkarinformation
21 maj	Sömn
28 maj	På begäran
4 juni	Långvarigt stillasittande och Träning .

Prisutdelning och fika.

Ett samarbete mellan Notvikens IK, Mjölkkuddens Hälsocentral och Universitetets Hälsovägledarutbildning.

Kenth Nilsson
Ordförande