


Aktiviteter augusti 2019-februari 2020



- 6 juli** **Resa till Storforsen och föreställning Trolltagen**
- 14 aug** **SPF Häggens golftävling**
- 28 aug** **Höstupptakt på Jävre fiskecamp kl.12-16**
- 11 sept.** **Kulturcafé med fika kl. 13.00** *Lokal: Kyrkcenter*
Piteå stadsbibliotek presenterar sina tjänster
Info om medlemsaktiviteter
- 18 sept.** **Informationsmöte nya medlemmar** *Lokal: Röda Lyktan*
Småstaden
- 25 sept.** **Månadsmöte med lunch kl. 13.00** *Lokal: Statt*
Föreläsning om Furunäsets historia av Anders Wikdahl.
- 16 okt** **Kulturcafé med fika kl. 13.00** *Lokal: Kyrkcenter*
Sång av Viktoria Norén och hennes pappa Uno Lindström
- 30 okt** **Månadsmöte med lunch kl. 13.00** *Lokal: Statt*
Jan-Olov Engström och Curt Swedberg berättar om "Från Kolugn till pappersbruk".
- 13 nov** **PUB-afton kl.19.00** *Lokal: Lemon Tree*
Musik: "Lelle" Lennart Fällström
- 27 nov** **Månadsmöte med lunch kl. 13.00** *Lokal: Framnäs*
folkhögskola
Sångare från Framnäs underhåller
- 11 dec** **Julfest/Luciaunderhållning med lunch kl.13.00**
Lokal: Statt Luciatåg från Christinaskolans musikklasser
Häggsångarnas julkonsert.

SE MER INFORMATION PÅ NÄSTA SIDA

Med reservation för ev ändringar

Mer information om programmet hösten 2019

SPF Seniorerna Häggens medlemsträffar hålls i regel *sista onsdagen i varje månad kl. 13⁰⁰*, med lunch och info, föreläsningar samt underhållning. Den muntliga presentationen tolkas samtidigt med text på storbildsskärm när skrivtolkar från tolkcentralen har möjlighet att komma. Anmälan behövs ibland för att våra lunchbeställningar ska fungera. *Vi ordnar "vänfärdtjänst" för den som har svårt att själv ta sig till våra träffar. Säg till när du anmäler dig – eller ring någon i styrelsen!*

Välkommen till en aktiv höst i SPF Seniorerna Häggen!

Vi vet att våra medlemmar i SPF Seniorerna Häggen får våra program, men av olika skäl inte deltar i alla våra aktiviteter. Forskningen visar att ensamheten är ett stor gissel för många seniorer. Många som blivit äldre har kanske förlorat både partner och vänner, har barn som har nog med sina egna liv, bor en bit bort eller känner sig ensamma av andra skäl. SPF:s medlemmar kan bidra till att lindra ensamheten genom att vara uppmärksamma. Har jag en granne som jag vet är med i SPF men inte deltar i aktiviteterna? Ring på, fråga om han/hon vill göra dig sällskap på en av våra aktiviteter. Det räcker ibland med att bara byta några ord, eller varför inte prata en stund över en kopp kaffe vid något av våra medlemsmöten. Ensamheten kan också vara självvald och välbehövd. Ställ frågan om du undrar. Du som är vår medlem, hjälp de medlemmar som du vet är ensamma. Du, som känner dig ensam, är alltid välkommen till våra aktiviteter. Anmäl dig, chansen är stor att du upptäcker att det är fler som är i samma situation som du.

Välkommen in i vår gemenskap!

Nedan kan du läsa vad vi planerat, men ändringar i programmet kan det bli!
Håll koll i PT och på vår hemsida!
Annons kommer veckan före varje programpunkt.

Program hösten 2019

- 6 juli** **Resa till Storforsen och föreställning Trolltagen**
Avresa från busstationen kl.10.30 och åter till Piteå senast kl.18.00. Medtag gärna en sittdyna. Resa. Lunch och intrÄde kostar 200kr/person. Detta betalas in senast den 13 juni till bankgiro 5658-1242
Bindande anmälan senast 13 juni: ring eller sms:a till Mona Lindblom tel. 070-646 95 50
- 14 aug** **SPF Golf** Start kl.10-11.30. Startavgift 100kr/person.
Bindande anmälan till Golf.se
- 28 aug** **Höstens upptakt blir träff på Jävre fiskecamp kl.12-15(16)**
Buss från Piteå busstation kl.11.30
Lunchbuffépris: 145kr. Inträde museet 50kr, vi får låna fiskespön etc. gratis.
Anmälan senast 21 aug: ring eller sms:a till Sara Dahlberg 070-288 30 92 eller maila till saradahlberg8@gmail.com
- 11 sept.** **Kulturcafé kl. 13.00 Lokal: Kyrkcenter**
Piteå stadsbiblioteks Helena Esberg (talböcker) och Marianne Bergkvist (bokcirklar, stick o läs) presenterar sitt utbud av tjänster.
Information om höstens aktiviteter. Alla studiecirklar berättar vad de håller på med
Inträde; 50kr och då ingår fika
Anmälan senast 9 sept: ring eller sms:a till Synnöve Dellqvist 070-262 33 05 eller maila till synnove.dellqvist@bredband.net
- 18 sept.** **Informationsmöte nya och blivande medlemmar**
Lokal: Röda Lyktan Småstaden Nya och blivande medlemmar bjuds in

- 25 sept. Månadsmöte** börjar med lunch kl. 13.00 **Lunchpris: 105kr** Lokal: Statt
Föreläsning om Furunäsets historia av Anders Wikdahl.
Anmälan senast 20 sept: ring eller sms:a till Sara Dahlberg 070-288 30 92 eller maila till saradahlberg8@gmail.com
- 16 okt Kulturcafé** kl. 13.00 Lokal: Kyrkcenter
Underhållning av Viktoria Norén och hennes pappa Uno Lindström från Kvarnträsk
Inträde; 50kr och då ingår fika
Anmälan senast 14 okt: ring eller sms:a till Synnöve Dellqvist 070-262 33 05 eller maila till synnove.dellqvist@bredband.net
- 30 okt Månadsmöte** börjar med lunch kl. 13.00 **Lunchpris: 105kr** Lokal: Statt
”Från Kolugn till pappersbruk” Jan-Olov Engström och Curth Svedberg berättar om Träindustriutvecklingen i Piteå från början av 1900-talet till dagens datum.
Anmälan senast 25 okt: ring eller sms:a till Dag Wikman 070-627 08 27 eller maila till dag.he@telia.com
- 13 nov PUB-afton** kl.19.00 Lokal: Lemon Tree
Musik: ”Lelle” Lennart Fällström (f.d. ägare Ramus musikaffär)
OBS! Nytt datum 22 november
Inträde 50kr
Anmälan senast 20 november till 070-687 75 75 (helst sms) eller via e-post till hans.danielsson@tornita.se
- 27 nov Månadsmöte** börjar med lunch kl. 13.00 Lokal: Framnäs folkhögskola
Lunchpris: 95 kr
Sångare från Framnäs underhåller
Anmälan senast 20 nov: ring eller sms:a till Synnöve Dellqvist 070-262 33 05 eller maila till synnove.dellqvist@bredband.net
På parkeringen nedanför kyrkan hämtar vi upp medlemmar som vill ha skjuts
Säg till när du anmäler dig!

11 dec Julfest/Luciaunderhållning börjar med lunch kl.13.00. **Lunchpris: 105kr**
Lokal: Statt

Luciatåg från musikklasserna på Christinaskolan samt Häggsångarnas julkonsert.

Anmälan senast 6 dec: ring eller sms:a till Gunilla Nutti 070-636 65 51 eller maila till gunilla.nutti@gmial.com

Tack till vår sponsor:



29 jan Medlemsmöte kl.13.00 **Lunchpris: 105kr** Lokal: Statt

Monica Öhman berättar om:” Att leva som närstående i missbruk”

Anmälan senast 24 jan

12 febr. Kulturcafé kl. 13.00 Lokal: Kyrkcenter

Program ej klart.

Inträde; 50kr och då ingår fika

26 febr. Årsmöte m lunch kl. 13.00 Lokal: Statt **Lunchpris: 105kr**
Underhållning av Staffan Lundström och Lars-Åke Aldrin

Anmälan senast 21 febr

KOM IHÅG! Tänk på våra allergiker – kom utan starka dofter till våra träffar

Studiecirklar och andra aktiviteter hösten 2019

Linedance	Start 24/9 kl. 10.00 – 12.00 forts.grp.	Ledare: Deltagarna själva Kerstin Rosenlund ansv. för närvarolistan
Litteraturcirkel	Start 11/9 kl. 10.00 – 12.00	Ledare: Britta Pettersson Tel. 070-221 89 74
Matlagning Herrar	Grupp 1 Start 1/10 kl. 17.30 – 20.30	Ledare: Gösta Söderberg Tel. 070-694 90 72
	Grupp 2 Start 3/10 kl. 17.00 – 21.00	Ledare: Ove Lindblom Tel. 070-516 61 25
Veg. Matlagning	Start 9/10 kl. 16.00 – 19.30	Ledare: Hariette Wennberg Tel. 070-315 35 38
GI Matlagning	Start 17/9 kl. 17.30 – 21.00	Ledare: Mona Lindblom Tel. 070-646 95 50
SPF Häggens kör	Träffas varje fredag kl.10.00 Kursstart meddelas senare	
Qigong	grupp 1 Start 30/9 kl. 10.30 – 11.30 grupp 2 Start 2/10 kl. 10.30 – 11.30	Ledare: Mona Lindblom Tel. 070-646 95 50
Mindfulness	Start 26/9 kl.13.00 – 15.00	Ledare: Gunilla Nutti Tel. 070-636 65 51
Sällskapsspel	Start 5/9 kl. 12.00 – 14.00	Ledare: Rolf & Harriet Wennberg Tel. 070-315 35 38
Passion för livet	Start 17/9 kl.	Ledare: Lena Esbjörnsson 073-091 11 52 Sara Dahlberg Tel. 070-288 30 92
Stick-, virk- och brodericafé	Start 24/9 kl-13-15.30	Ledare: Åsa Berg

Gunilla Nutti ansv. för
närvarolistan

**Samhällsekonomi. Faktorer som påverkar vår ekonomi.
Lär dig mer om aktier**

Kurstart meddelas senare

Ledare: Per Lindström

Tel. 070-670 40 46

Vi söker någon ansv. för
närvarolistan:

Tillsammans mot ensamhet *Kurstart meddelas senare*

EU – framtidsfrågor *Kurstart meddelas senare*

SPF Motionspass *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Ulrika Pettersson

Seniorboxning *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Ulrika Pettersson

Gå-fotboll *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Ulrika Pettersson

**Seniorpass träning
– välj vad du vill göra** *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Camilla Lindkvist-
Frölander

Drama- teatergrupp *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Rigmor Öhlund

Folkdans *Kurstart meddelas senare*

Ledare: Rigmor Öhlund

På gång att starta: Bowling, badminton, tennis – mer info på kulturcafé 11 september

Studiecirkel eller kamratcirkel

En studiecirkel leds av någon som har speciell kunskap inom området och behöver ibland en anpassad lokal. Medborgarskolan hjälper till med kostnadsberäkning för deltagarna och kursledare.

En kamratcirkel innebär att deltagarna delar med sig av sina kunskaper och tar gemensamt ansvar för träffarna. Medborgarskolan hjälper till med lokal.

För båda alternativen gäller att man måste vara minst tre deltagare och minst ha tre träffar och föra närvaroförteckning som lämnas in.

Är du intresserad av något så kontakta:

Gun-Marie Sjökvist Medborgarskolan tel: 0911 – 105 60 eller

kontakta studiecirkelombuden Gunilla Nutti 070-636 65 51 gunilla.nutti@gmail.com om du vill dela med dig av något intresse du har eller vill fördjupa dina kunskaper i något ämne.

Har du något som du vill veta mer om eller prova på så hjälper vi dig att komma igång med en kamrat/studiecirkel.

Styrelsen 2019:

Ordf. Sara Dahlberg	070-288 30 92	saradahlberg8@gmail.com
V.ordf. Gun Lindkvist	070-282 51 47	gun.lindkvist@bredband.net
Sekr, Synnöve Dellqvist	070-262 33 05	snobo51@gmail.com
Kassör Karin Burman	0911-195 81	karinburman49@gmail.com
Ledam Hans Danielsson	070- 678 75 75	hans.danielsson@tornita.se
Ledam Dag Wikman	070-627 08 27	dag.he@telia.com
Ledam Gunilla Nutti	070-636 65 51	gunilla.nutti@gmial.com
Ledam Torbjörn Lindkvist	070-309 51 16	tobbelindkvist@hotmail.com
Ledam Ing-Britt Dupuich	070-676 78 33	kickandupuich@hotmail.com

Medlemsavgift: 250 kr per år. Från och med 2016 gäller central uppbörd, vilket innebär att du betalar direkt till förbundet. Inbetalningskort kommer januari/februari.

Du som ännu inte är medlem i SPF Häggen kontakta vår kassör Karin Burman eller någon annan i styrelsen så hjälper vi dig att bli vår nya medlem.

Förmånliga försäkringar för våra medlemmar. Kontakta Hans Danielsson 070-678 75 75 eller hans.danielsson@tornita.se

Mer info på vår hemsida: spfseniorerna.se/haggenpitea

Eventuella ändringar av program, studiecirkel m.m. meddelas på medlemsmötena, via gruppmail, hemsidan och annons i PT.

Postadress: SPF Häggen, Hamnplan 4, 94161 Piteå

E-post: spfthaggen796@gmail.com

VI SKULLE UPPSKATTA OM DU MEDDELAR OSS DIN MAILADRESS!



