

SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12
972 35 LULEÅ

Tfn: 072-244 65 65 Obs! Nytt nummer!

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: spfseniorerna.se/akerbaret

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsblad nr 1

Luleå 2025-01-23



Kära medlemmar!

En ny vårsäsong har startat och vi hälsar er varmt välkomna till dess aktiviteter.

Vi har funderat på att få i gång en funktionärspool, som kan vara beredd att gå in när ordinarie funktionärer av olika orsaker måste lämna återbud. Om du känner att du vill göra en insats för vår förening är du välkommen att höra av dig till Angela.

Vi har startat en resegrupp som kommer att ordna med endagsturer. Det är naturligtvis bra om du som medlem kommer med idéer och förslag. Vår målsättning för våren är också att vi ska ha ett studiebesök någonstans i Luleå – vi återkommer med mer information via massutskick, SPF-appen, hemsidan, på våra möten mm.

Styrelsen har beslutat att byta ut stolarna i "Bikupan." Vi har fått en hel del klagomål om att de är otympliga och dåligt anpassade, och jag är den förste att hålla med om det. Vi jobbar med olika alternativ och hoppas att ett utbyte kan ske under våren.

Om du har tillgång till e-post men inte har lämnat in din mejladress till oss kan du skriva till spf.akerbaret@gmail.com.

Vi har öppet på kontoret tisdagar 10.00-12.00. Övriga tider talar ni in era meddelanden i röstbrevlådan eller ännu hellre skickar SMS till nya telefonen: 072-244 65 65. Ni får ännu snabbare svar om ni mejlar till spf.akerbaret@gmail.com – Angela kollar av mejlen så gott som dagligen.

Detta medlemsblad har som vanligt utarbetats av Angela. Hoppas det faller er i smaken.

Anders Gunnarsson
Ordförande



Kommande mötesdagar:

Vi har våra medlemsmöten samt vårlunchen i IOGT-NTO-lokalen (Godtemplarhuset, Köpmantorget 7). Lokalen är några trappor upp, men det finns hiss vid kortsidan av huset (Timmermansgatan). Vid varje möte har vi diverse information om exempelvis KPR, pubaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

KALLELSE till årsmötet torsdagen den 20 februari 2024 kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna §4 mom.6. Parentation med musik av **Pekka Helles**. Försäljning av Sverigelotter. Vi bjuder på fika!

➤ Medlemsmöte torsdagen den 13 mars kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Gunnar Westrin är en av Sveriges mest lästa fiskeboksförfattare och han är en mycket uppskattad och personlig föreläsare. Vi får ta del av Gunnars äventyrliga liv och höra hans spännande berättelser. Musikunderhållning av **Nya Rubus**. Vi säljer Sverigelotter. 50 kr inkl fika.



➤ Medlemsmöte torsdagen den 10 april kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Basim Jamal (musiker, musiklärare, dirigent, skribent, bokhandlare) är Luleå kommuns nya fristadsmusiker och han kommer på vårt medlemsmöte tillsammans med **Sara Pietikäinen** som är fristadskoordinator. Basim blev misshandlad och fängslad av IS för att han spelade klarinett och dessutom arbetade som musiklärare. Nu berättar han för oss om sitt liv och vi får även njuta av irakisk musik på klarinett. Försäljning av Sverigelotter. 50 kr inkl fika.



⇒ **Vårlunch torsdagen den 8 maj kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Åkerbärets kör sjunger vårsånger. Försäljning av lotter – stort vinstbord!
Anmälan: Senast fredagen den 2 maj (072-244 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 150 kr

OBS! Ev avanmälan senast tisdag 6 maj – därefter bindande!

VÅRLUNCH

Laxsoppa med saffran

Topping: Citron-creme fraiche

Hembakat bröd och smör

Lättöl eller Loka



Kaffe med godbit ingår!

Expeditionen har sommarstängt vecka 26-32

Vi kommer att ha stängt på expeditionen 23 juni-8 augusti.

☎ Om du behöver komma i kontakt med oss under den tiden kan du mejla oss eller lämna ett meddelande i vår röstbrevlåda (072-244 65 65)



Drop-in-fika med tema dikter

Vem som helst får läsa en dikt.

Vi bjuder på fika!

Datum: 22 april 10.00-12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Ingen föranmälan!

**Nytt för
i år!**



Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**

Cheers!



5 februari

Austin Band

Stämsång, Eagles-låtar & musik för alla

Du måste föränmäla dig
till februari månads pubafton!

spf.akerbaret@gmail.com

eller 072-244 65 65

5 mars

Mona & Niklas Tornéus

Dragspel, dansbandsmusik, country & 60-tal.

2 april

Bugarikvintetten

Underhållning av kompetenta musiker från Luleå Kulturskola: Görel Särs (dragspel), Göran Fröberg (flöjt), Dag Lindberg (gitarr), Stefan Viklund (elbas), Lars Paulin (trummor). En trevlig blandning av svenska visor, argentinsk tango, dragspelslåtar och Evert Taube.

21 maj

Stefan Gunnarsson

Återkommer på begäran – spelar våra önskelåtar

Du måste föränmäla dig
till maj månads pubafton!

spf.akerbaret@gmail.com

eller 072-244 65 65

Entré: 100 kr

Föränmälan februari och maj – se ovan!

Bindande anmälan!

Vi har även allsång med husbandet och ibland
ett musikquiz eller någon rolig historia!

Välkomna!





Vinprovarkväll! Tema: Portugisiska viner



Datum: Tisdagen 11 februari kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 130 kr

(då ingår provning av 4 portugisiska viner samt en bit paj, Brieost, päron)

Varje deltagare tar med 4 vinglas. Undvik parfym och rökning innan vinprovningen för att få en bättre upplevelse av vinerna.

Munskänk: Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld
Föranmälan senast 6/2 till kontoret – bindande anmälan. Varmt välkommen!

Spännande viner från Portugal (tre röda och en vit)



Modevisning!

Även icke-medlemmar är
välkomna på modevisningen!

Fredagen den 2 maj kl 14.00 kommer vi att ha modevisning med kläder från SeniorShop.

Både herr- och damkläder finns till försäljning.

Plats: Sundsgården (Fyren)

Pris: 80 kr

I priset ingår:

Kaffe med smörgås



**SENIOR
SHOP**

Anmälan senast tisdagen den 29 april till:

tfn 072-244 65 65, mejl spf.akerbaret@gmail.com

Bindande anmälan från och med 29 april!

≈ Berättarcaféer ≈

Vi kommer att ha följande berättarcafées i vår lokal Bikupan (Södra Kungsgatan 12):

⇒ Måndagen den 27 januari kl. 13.00:

Lars "Osten" Bergström (f d hockeytränare) berättar om sin resa som Luleåbo och som Luleå hockeys tränare - den enda som hittills coachat Luleå hockey till SM-guld!



⇒ Måndagen den 24 februari kl. 13.00:



Barbro Larsson pratar om Agda Rössel. Agda växte upp i en enkel banvaktstuga utanför Gällivare och när hon blev utnämnd till världens första kvinnliga FN-ambassadör blev det starka reaktioner. Hon var av fel kön, hade fel utbildning, kom från fel samhällsklass och från fel del av Sverige. Agda motbevisade dem alla och vi får höra om hennes fascinerande liv.

⇒ Måndagen den 24 mars kl. 13.00:



Henrik Nordin (Hemvärnet) pratar om situationen i främst vårt närområde. Hemvärnet har till uppgift att skydda Sveriges gränser och att stötta räddningstjänsten och polis vid kriser och olyckor.

⇒ Måndagen den 28 april kl. 13.00:

Catarina Öström och Eva-Maria Wiggefors (Äldresupporten) informerar om sin verksamhet – man erbjuder kostnadsfri information, råd och stöd till dig som fyllt 65 år, för att hjälpa till att ge en mer aktiv och meningsfull vardag. Äldresupporten finns även till för dig som känner dig ensam och vill träffa andra.



⇒ Måndagen den 12 maj kl. 13.00:

Birgitta Hurtig Eriksson (utbildad Qi-gong-ledare med lång erfarenhet) berättar om Qi Gong och dess betydelse för hälsan. Det är en hälsobevarande metod som är skonsam för kroppen och kan utföras av alla. Vi får prova på enklare rörelser.



Berättarcafées: Ingen föranmälan. 50 kr inkl fika.



IT-café

Om du har några mindre problem eller svårigheter med din mobiltelefon (gäller både Android och Iphone) kan du få hjälp hos oss - exempelvis med hur Swish fungerar eller hur du installerar SPF-appen. Du behöver inte föränmäla dig.

Vi bjuder på fika!



Tid: Torsdag 27 februari kl 15.00

Plats: Södra Kungsgatan 12

Seniorkväll på Ebeneser

**Gemensam seniorkväll
för alla SPF-föreningar i Luleå**

**Underhållning:
Austin Band**



Datum: En majkväll – återkommer med datum senare!

Plats: Kulturcentrum Ebeneser (Skomakarg 23)

Pris: 130 kr + förköpsavgift 20 kr

Köp biljetten hos Tickster (www.tickster.com) eller på Kulturens hus.

Visafton 25 april 18.00



Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!

Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.

Mejla gärna i förväg om du vill
uppträda med något så har vi möjlighet
att göra ett preliminärt program
(spf.akerbaret@gmail.com)



Vi bjuder på goda snittar och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl eller annan dryck ingår i priset!

Ingen föranmälan!

Tid: Fredag 25 april kl. 18.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Pris: 120 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



**Favorit
i repris!**

Semmelfika

Kom på fettisdagsfika med semla och kaffe

Tid: Fettisdagen den 4 mars kl 14.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 70 kr

Anmälan senast 3/3

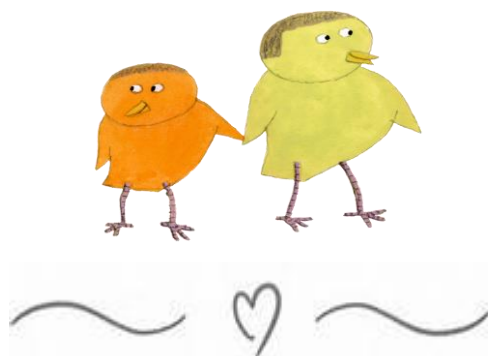
(spf.akerbaret@gmail.com eller 072-244 65 65)

Musikunderhållning!

Den stora folkvandringen torsdagen den 15 maj kl. 10.00

Vi håller till på Gûltzaudden. Där kommer vi att ha tipsrunda samt bjuda på grillad korv vid någon grillplats. Efteråt blir det kaffe och kaka. Detta är gratis för våra medlemmar och du får gärna bjuda med en vän!

Den av deltagarna som får flest rätt på tipsrundan vinner två Sverigelotter. Vi kommer dessutom att lotta ut ytterligare två Sverigelotter bland alla som har deltagit i tipsrundan.



Sommarträffar

De som är kvar i stan under sommaren kan träffas på Kulturens hus, för att därefter tillsammans gå och äta lunch någonstans. Ingen kommer att vara ansvarig, utan de som känner för detta kan träffas vid foajén klockan 12.00 följande datum:

- **Tisdagen den 10 juni**
- **Tisdagen den 15 juli**

Ingen föranmälan. Man bara kommer dit med ett glatt humör och har en trevlig stund tillsammans.



♦ **Surströmmingslunch** ♦

Surströmmingslunch i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)



Beroende på tillgång och prisnivå vet vi ännu inte om vi kan erbjuda våra medlemmar surströmming i år. Om vi får tag på strömming återkommer vi med prisuppgift och datum via mejl, på hemsidan, i SPF-appen på mobilen och du kan även själv höra av dig till oss i mitten av augusti.

œ Musikcafé œ

Torsdag 20 mars kl 14.00:

Sång och musik med

Pekka Helles

**Blandad repertoar
& mycket allsång.**



Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Ingen föränmälan – bara kom!

Pris: 50 kr inkl fika

DU som har ett färdigt musikprogram och skulle vilja sjunga/spela på ett musikcafé – hör av dig till kontoret så bokar vi datum!

Gaget blir gott fika och fin publik – och det är även ett sätt att ställa upp för din förening.

Drop-in-fika

**i vår lokal Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)**

Tisdag 27 maj

Öppet 10.00-12.00



**Kom förbi så bjuder vi på fika
och en pratstund**

Studiecirkelverksamhet

Studiecirkelverksamheten och kulturaktiviteterna har vi i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Vid frågor angående studiecirklar och anmälningar ringer man SV - tfn 0920-893 20. Kontakta annars gärna Åkerbärets studieombud Eilert Apelqvist (tfn 070-533 26 74).



Nya medlemmar:

Anna-Lisa Alatalo, Tellervo Andersson, Berit Antti, Leif Ask & Carina Holmsten Ask, Eva Berglund, Anders Bergsjö, Birgitta Bäckman, Ingela Carlsson, Anita Djärv, Sven-Olof Edström, Anders Eriksson, Lennart Florén, Carina & Ola Frishammar, Ingrid Gunnarsdotter, Birgitta Hurtig Eriksson, Paula Huss, Erik Häggström, Anneli Ivari, Karin Jonsson, Ann-Sofi Karlsson, Elsa Kroon, Gun-Britt Lehto, Eva Leinonen Wasberg, Bengt Lindmark, Moses Mattsson, Birgitta & Bruno Nilsson, Britt-Inger Nordberg, Inger Norsten, Eila Pettersson, Susanna Rudeklint, Ann-Katrin Sedig, Lena Silfwerplatz, Eva-Stina Sjöberg, Britt-Marie Snell Perdal, Ann-Katrine Sturk, Lena Taavo, Nils Widén, Lena Wiklund, Torbjörn Wikström, Lena Wiss, Agneta Wrisén, Hjördis Öhrn



Ni är alla **mycket välkomna** till oss på SPF Åkerbäret!

Ordförande SPF Åkerbäret

Ordförande i föreningen är **Anders Gunnarsson** (tfn 070-297 09 60).



SPF Åkerbärets aktiviteter januari-augusti 2025

- ✓ 27 januari 13.00: Berättarcafé
 - ✓ 5 februari 18.00: Pubafton
 - ✓ 11 februari 18.00: Vinprovning
 - ✓ 20 februari 13.00: Årsmöte
 - ✓ 24 februari 13.00: Berättarcafé
 - ✓ 27 februari 15.00: IT-café
 - ✓ 4 mars 14.00: Semmelfika
 - ✓ 5 mars 18.00: Pubafton
 - ✓ 13 mars 13.00: Medlemsmöte
 - ✓ 20 mars 14.00: Musikcafé
 - ✓ 24 mars 13.00: Berättarcafé
 - ✓ 2 april 18.00: Pubafton
 - ✓ 10 april 13.00: Medlemsmöte
 - ✓ 22 april 10.00: Drop-in-fika (dikt)
 - ✓ 25 april 18.00: Visafton
 - ✓ 28 april 13.00: Berättarcafé
 - ✓ 2 maj 14.00: Modevisning
 - ✓ 8 maj 13.00: Vårlunch
 - ✓ 12 maj 13.00: Berättarcafé
 - ✓ 15 maj 10.00: Folkvandringen
 - ✓ 21 maj 18.00: Pubafton
 - ✓ 27 maj 10.00: Drop-in-fika
 - ✓ 10 juni 12.00: Sommarträffar
 - ✓ 15 juli 12.00: Sommarträffar
-
- ✓ Maj: Seniorkväll Ebeneser
 - ✓ Augusti: Surströmmingslunch
 - ✓ Ev studiebesök under våren!



NU KÖR VI!