

SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12

972 35 LULEÅ

Tfn: 0920-22 65 65

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: googla "Åkerbäret Luleå"

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Öppettider: tisdag, onsdag & torsdag kl. 9-12

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsblad nr 1

Luleå 2020-01-21



Kära medlemmar i Åkerbäret!

God fortsättning på det nya året och varmt välkomna till en ny säsong i Åkerbäret!

Här kommer första medlemsbladet för 2020. Ett blad som har en hel del aktiviteter. Vi hoppas att det finns något som passar de flesta. Vi började i höstas med en nyhet – musikcaféer. De blev mycket uppskattade och vi fortsätter naturligtvis med dessa. Trots ett välfyllt medlemsblad kanske det finns förslag på annat som vi ännu inte haft, så meddela oss om något dyker upp. Kanske är ni intresserade av ett studiebesök någonstans.

Besök vår hemsida. Den innehåller det mesta som angår vår förening och dessutom aktiviteter som andra SPF föreningar har, bland annat resor.

Vi skickar mail när något nytt uppkommer och även påminnelser om aktiviteter som står för dörren. Det är därför viktigt att få in så många mailadresser som möjligt. Det händer också att vi har en annons i Extra bladet.

Viktigt för föreningen att få fler medlemmar. Ett sätt är att ta med någon som ännu inte är medlem till medlemsmöten och andra aktiviteter. De kanske är presumtiva medlemmar.

När det gäller betalning av medlemsavgiften är det viktigt att den betalas till förbundet och inte till föreningen. Detta för att det medför en del extra jobb för oss om vi ska vidare skicka avgiften till förbundet. Invänta därför inbetalningskortet från förbundet.

Nu ser vi fram emot våren som ju ändå ska börja komma så småningom och att den här första delen av 2020 ska bli en riktigt fin period för oss i Åkerbäret. Varmt välkomna allesammans och ett särskilt välkommen till våra nya medlemmar.



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). Bortsett från själva programmet lämnar vi vid varje möte diverse information om exempelvis KPR/äldregruppen, resor, aktuellt teaterutbud mm.

⇒ KALLELSE till årsmötet onsdagen den 12 februari kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna §4 mom.6. Parentation med musik av **Thomas Bergeskans** och **Anders Gunnarsson**.

Luleå Lokaltrafik (LLT) presenterar sina resor och nyheter. Försäljning av Sverigelotter. Kaffe med smörgås 30 kr.

⇒ Medlemsmöte onsdagen den 4 mars kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Maria Björnfot (Luleå Kommun) – Hon berättar om **Äldresupporten**: Det är ett hälsoprojekt för den som är i behov av enklare insatser från kommunen och som arbetar med att ge stöd och råd till den som är äldre. Projektet pågår under 2019 och efter utvärdering tas beslut om fortsatt verksamhet.

Musikunderhållning av **Rubus**. Försäljning av Sverigelotter. 30 kr inkl fika.

⇒ Medlemsmöte torsdagen den 16 april kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Fotograf **Ulf Birger Jonsson (Flu)** – "Med kameran som målarpensel".

Han visar och berättar om sin fotokonst som väckt stor uppmärksamhet. Som bäst förbereds en vernissage i Stockholm. Vi säljer Sverigelotter. 30 kr inkl fika.

⇒ Vårlunch torsdagen den 7 maj kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Åkerbärets kör sjunger vårsånger. Försäljning av lotter – stort vinstbord!

Anmälan: Senast torsdagen den 30 april (22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 220 kr

OBS! Ev avanmälan senast tisdag 5 maj – därefter bindande!

BUFFÉMENY

*Lax- och sparrispaj
Citruscreme
Rostbiff fylld med örter och färskost
Hemlagad potatissallad
Helstekt örtekryddad fläskytterfilé
Grönsallad
Mango- och tomatsalsa
Brie med fikonmarmelad
Hembakat bröd och smör
Dryck samt kaffe med godbit ingår!*



STÄNGT PÅ KONTORET MÖTESDAGAR!

De dagar vi har möten i IOGT-NTO-lokalen kommer vi att ha stängt på kontoret: **12/2, 4/3, 16/4, 7/5**

Expeditionen har sommarstängt vecka 27-32

Vi kommer att ha stängt på expeditionen 30 juni-6 augusti.

 Om du behöver komma i kontakt med oss under den tiden kan du maila oss eller lämna ett meddelande på vår telefonsvarare!



Åkerbärets hemsida

Enklaste sättet att komma till vår hemsida är genom att direkt söka på: **Åkerbäret Luleå**



◆ Modevisning ◆

Onsdagen den 18 mars kl. 17.00 kommer vi att ha modevisning med kläder från SeniorShop.

Både herr- och damkläder finns till försäljning.

Plats: Sundsgården (Fyren)

Pris: 60 kr

I priset ingår:

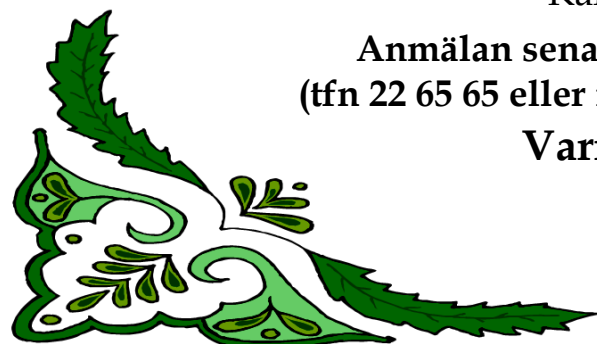
God smörgås med lättöl, cider eller Loka

Kaffe med godbit

Anmälan senast torsdagen den 12 mars!

(tfn 22 65 65 eller mail spf.akerbaret@gmail.com)

Varmt välkomna!



Pubaftnar

Vi kommer att ha pubafton för Åkerbärets medlemmar i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12) följande **onsdagar kl. 18.00:**

5 februari:

Monica Tellströms jazztrio

4 mars:

Flu med vänner

1 april:

Bengt Eks kvartett

6 maj:

Hemlig gäst!

(Entré: 100 kr)

Entré: 50 kr (förutom i maj: 100 kr)

Vi har allsång med husbandet och öppen scen
för den som vill bidra med en sång eller historia!

VÄLKOMNA!



Berättarcaféer

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

↳ **Måndagen 3 februari kl. 13.00:**

Margaretha Gustafsson - Om ansiktsblindhet

↳ **Måndagen den 9 mars kl. 13.00:**

BUFF - "Famijemedlem i fängelse"

↳ **Måndagen den 30 mars kl. 13.00:**

Ann-Catrin Eide (Swedbank) - Vardagsjuridik

↳ **Måndagen den 11 maj kl. 13.00:**

Anders Eriksson (LTU) - Anabola kan öka äldres livslust

Ingen föranmälan. Varmt välkomna! Fika 30 kr.



∞ Musikcaféer ∞



Måndag 2 mars:

Pekka Helles & Pierre Christiansen

Pekka & Pierre sjunger och spelar för oss.
Det kommer även att bli några allsånger.



Måndag 27 april:

Ola Rönnbäck, Ulf "Flu" Jonsson

KG Aasa & Angela Heginuz

En stunds gemenskap med sång och musik.
Country, visor och blandad repertoar
samt lite allsång.



Tid: Måndag 2/3 och måndag 27/4 kl. 13.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Ingen föranmälan – bara kom!

Pris: 30 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.

Studiecirkelverksamhet

Studiecirkelverksamheten och kulturaktiviteterna har vi i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Vid frågor angående studiecirklar och anmälningar ringer man SV - tfn 893 20. Kontakta annars gärna Åkerbärets studieombud **Marita Torstensson** (tnf 070-679 69 23).

Gympa med Monica Sahlin – fredagar kl 09.00. Ring Monica omg för anmälan och mer information (070-623 84 33 eller monkan.sahlin@gmail.com)

Promenader med social samvaro på onsdagar kl 10.00 – välkomna!

Vi utgår från Kulturens hus!

Kom gärna med egna förslag på studiecirklar som vi skulle kunna starta upp!



Hörselhälsa

Under vårterminen 2020 kommer Studieförbundet Vuxenskolan att kunna erbjuda följande till dig med nedsatt hörsel:

- **Föreläsning inom hörsel, audiologi och hörtaktik**

En föreläsning i 1 ½ timme om örat, hörsel, hörselnedsättningar och hörtaktik.

- **Kurs i Aktiv kommunikation**

Aktiv Kommunikation är en grupputbildning för ca 10 personer med fem tillfällen. Kursen vill öka medvetenheten om hörselnedsättningen och dess konsekvenser men framför allt behandla hur man kan underlätta vid samtal i olika kommunikationssituationer. Kursmaterialet består av fem moduler och till varje modul finns en handledning och ett antal arbetsblad. En del av arbetsbladen innehåller övningar som man arbetar med under kurstillfället och andra arbetsblad kan innehålla information och/eller övningar som man har som hemuppgift.

- **Kurs i ”Hur fungerar mina hörapparater till min mobiltelefon?”**

En grupputbildning för ca sex personer med tre tillfällen för dig med hörapparat och smartmobiltelefon. Du kommer att få kunskap i hur man laddar ner appen till din mobiltelefon och hur man kan använda och styra sina hörapparater med appen.

Föreläsare och kursledare är Annika Eliasson. Hon har arbetat inom hörselvården i 27 år som leg audionom och 1 år som hörselpedagog.

Låter något av detta intressant, hör av dig till:

Studieförbundet Vuxenskolan Per Nilsson, telefon: 0920-44 01 03 eller till

Annika Eliasson, telefon: 070-671 71 81 eller maila: annika.lulea@outlook.com

Välkommen med din anmälan!

Kommande augustiresa



Vi planerar just nu en trevlig endagsresa i augusti.

Ytterligare information om resan kommer att lämnas under våren på våra medlemsmöten, i Extra-bladet, på vår hemsida och självklart kommer vi även att skicka ut information via mail till alla er som lämnat mailadress till oss.

Så håll utkik – det här är en resa du inte vill missa!



♫ Visafton 28 februari 18.00 ♫



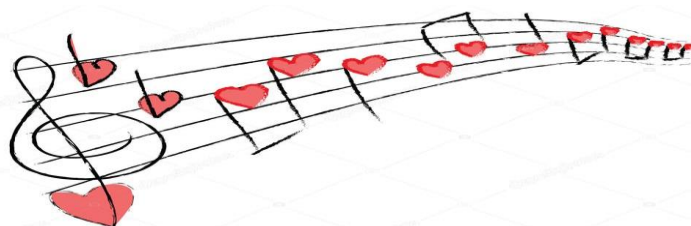
Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!
Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.
Vi bjuder på goda snittar
och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl
eller annan dryck ingår i priset!



Ingen föranmälan!

Tid: Fredag 28 februari kl. 18.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Pris: 100 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



♦ Paltlunch ♦

Tid: Måndag 23 mars kl. 12.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Anmälan senast: Torsdag 19 mars
(tfn 22 65 65 eller mail spf.akerbaret@gmail.com)
Pris: 60 kr (inklusive fika)
Max 55 deltagare!



♦ Surströmmingslunch ♦



Surströmmingslunch i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)
Torsdagen den **20 augusti** kl. 12.00
Pris: 60 kr (inkl kaffe och godbit)



Anmälan senast måndagen den 17 augusti!

Det är alla medlemmar tillsammans som
skapar den förening vi vill ha!
Kom därför gärna med tips på
aktiviteter, resor och annat som just
DU är intresserad av!

Vårens studiebesök

Rundvandring Mediahuset måndagen den 20 april

Välkommen till en rundvandring på Mediahuset. Kostnadsfritt.

Obegränsat antal personer!

Tid: 13.00

Plats: Samling i foajén i Mediahuset

Ingen föranmälan!



Studiebesök Telia onsdagen den 25 mars

Studiebesök på Telia. Kostnadsfritt. För den som
önskar äter vi gemensam lunch efteråt i Teliahusets
restaurang. Max 20 personer.

Tid: 11.00

Plats: Samling utanför Teliahuset

Anmälan: Senast måndagen den 23 mars till **Margaretha Rönnqvist** (070-375 52 23)





Resa till IKEA torsdagen den 23 april

Vi kommer att ha en endagsresa till IKEA i Haparanda även i vår och det blir torsdagen den 23 april.

Avresa: 09.00 från Granec-parkeringen i Södra hamn

Hemresa: Senast 15.45 från Haparanda

Pris: 250 kronor (minst 35 personer)

➤ Betalning på bussen. Ta helst med jämna pengar!

I priset ingår: förmiddagsfika och bussresa



Anmälan (bindande) senast tisdagen den 21 april till kontoret
(tfn 22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com). Vi har öppet ti-to 9.00–12.00.



Prenumerera på Bingolotter - stöd Åkerbäret

Prenumererar du på Bingolotter? Eller tänker börja?

Kontakta i så fall **Folkspel (0771-44 04 40)**

och uppge vår förening som förmånstagare
(SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå)

Då kommer föreningen att få 13 kronor per såld lott.

TACK för att du stödjer vår förening!

Värva en ny medlem!

Alla som värvar en ny medlem till vår förening får
en Sverigelott av SPF Förbundet!

När du har värvat någon – anmäl detta till
www.nymedlem.se!

Som tack får du en lott med posten!

Ps: Saknar du dator kan du höra av dig till vårt
kontor för att få hjälp med detta!

Nya medlemmar:

Ernst & Helena Ahrner, Tuula Asplund, Maj-Lis Björk, Ingrid Brännström,
Doris & Staffan Carlsson, Riitta Danell, Peter Erixon, Birgit Granholm,
Solveig Gustavsson, Astrid Hederyd, Lars Henriksson, Birgit Isaksson,
Bernt Johansson, Bror-Erik Johansson, Marianne Johansson, Lars Larsson,
Ulla Lyttkens, Inga-Lill Mattsson, Erik & Gunhild Nilsson, Birgit Nyberg,
Per Pettersson, Kerstin Sandberg, Anne-Marie Öhman
Ni är alla **mycket välkomna** till oss på SPF Åkerbäret!

Som medlem i SPF Seniorerna har vi vissa
förmåner inom exempelvis energi,
försäkringar, telefoni och familjejuridik.

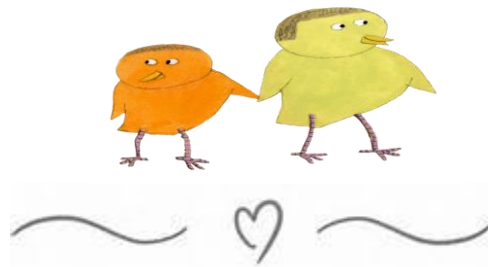
För ytterligare information – gå in på
förbundets hemsida:

www.spfseniorerna.se/formaner eller ring
dem på 08-692 32 50 (förbundets växel har
öppet måndag-fredag kl 09.00-16.00)

Den stora folkvandringen torsdagen den 28 maj kl. 10.00

Vi promenerar runt Gûltzaudden. Start och registrering sker i Bikupan (Södra Kungsgatan 12). Vi kommer att ha tipsrunda längs promenadvägen, samt bjuda på korv vid någon grillplats. Avslutning i Bikupan med kaffe samt våffla med sylt och grädde.

Den av deltagarna som får flest rätt på tipsrundan vinner två Sverigelotter. Vi kommer dessutom att lotta ut två lunchbiljetter i Kulturens hus på startbiljetten.



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 16 juni**
- **Tisdagen den 14 juli**

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



Medlemsförsäkringar

Angående frågor om medlemsförsäkringar – ring Skandia (tfn 0771-55 55 00).

Ordförande och vice ordförande

Ordförande i föreningen är **Ingabritt Brännvall** (tfn 070-691 86 99) och vice ordförande är **Torgny Johansson** (tfn 070-578 19 59).

Med vänlig hälsning

SPF Luleå Åkerbäret

Ingabritt Brännvall
Ordförande

SPF Åkerbärets aktiviteter februari-augusti 2020

- ✓ 3 februari 13.00: Berättarcafé (Margaretha Gustafsson)
- ✓ 5 februari 18.00: Pubafton (Monica Tellströms jazztrio)
- ✓ 12 februari 13.00: Årsmöte
- ✓ 28 februari 18.00: Visafton
- ✓ 2 mars 13.00: Musikcafé (Pekka & Pierre)
- ✓ 4 mars 13.00: Medlemsmöte (Maria Björnfot)
- ✓ 4 mars 18.00: Pubafton (Flu med vänner)
- ✓ 9 mars 13.00: Berättarcafé (BUFF)
- ✓ 18 mars 17.00: Modevisning Fyren
- ✓ 23 mars 12.00: Paltlunch
- ✓ 25 mars 11.00: Studiebesök Telia
- ✓ 30 mars 13.00: Berättarcafé (Ann-Catrin Eide)
- ✓ 1 april 18.00: Pubafton (Bengt Eks kvartett)
- ✓ 16 april 13.00: Medlemsmöte (Ulf Birger Jonsson)
- ✓ 20 april 13.00: Studiebesök Mediahuset
- ✓ 23 april 09.00: IKEA-resa
- ✓ 27 april 13.00: Musikcafé (KG Aasa, Ola Rönnbäck, Flu, Angela Heginuz)
- ✓ 6 maj 18.00: Pubafton (hemlig gäst)
- ✓ 7 maj 13.00: Vårlunch (Åkerbärets kör sjunger)
- ✓ 11 maj 13.00: Berättarcafé (Anders Eriksson)
- ✓ 11-18 maj: Spa-resa till Pärnu
- ✓ 28 maj 10.00: Den stora folkvandringen
- ✓ 16 juni 12.00: Sommarträff
- ✓ 14 juli 12.00: Sommarträff
- ✓ 20 augusti 12.00: Surströmmingslunch
- ✓ Augusti: Endagsresa (information kommer senare)



OBS!

Tänk på alla
astmatiker/allergiker
- kom doftfri på alla
våra aktiviteter!
Undvik parfymer
och rakvatten. 

Tack!

