

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

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsbladet

Luleå 2022-08-22



Hej och välkomna alla medlemmar i Åkerbäret!

Nu drar vi i gång höstens aktiviteter. Vi har fått ihop ett, som vi hoppas, attraktivt program. Vänligen notera vilka aktiviteter som kräver en föransmälan. Det kan ske genom att mejla till spf.akerbaret@gmail.com eller genom att tala in er anmälan på vår telefonsvarare (tel 0920-22 65 65). Om ni får förhinder är det viktigt att ni avbokar! Vår förhoppning är att vi kommer att få många fina och varma möten i höst.

Som ni märkt har det på senare tid blivit betydande prisökningar i samhället, inte minst när det gäller mat och dryck. Vi gör allt vi kan för att hålla nere priserna för våra medlemmar, men vissa justeringar är vi tvungna att genomföra. Vi har trots prisökningar valt att i år ha en lite större julbuffé med bland annat Janssons frestelse, handrullade köttbullar och prinskorv.

Vi vill än en gång uppmana er som har mejladress, men inte lämnat in den till oss, att göra det så fort som möjligt. Ni kommer då att få löpande information samt påminnelser om våra aktiviteter via mejl. Detta har vi inte möjlighet att erbjuda er som saknar mejladress, men det mesta av den informationen finns ju givetvis i våra medlemsblad. Du kan även hitta information på vår hemsida (googla SPF Åkerbäret) samt i SPF-appen som du laddar ner i din mobiltelefon. Där lämnas löpande information om våra aktiviteter och annat aktuellt. Om du använder Facebook kan du gärna gå med i vår Facebook-grupp "SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå".

Varmt välkomna!

Anders Gunnarsson
Ordförande



TRIVSELDAG

PÅ GÜLTZAUDDEN

Onsdag 31 augusti kl 11.00



Välkommen till en trevlig dag tillsammans!



Program:

- ≈ Musikunderhållning ≈
- ≈ Allsång ≈
- ≈ Tipsrunda ≈
- ≈ Lotteriförsäljning ≈
- ≈ Grillad korv med tillbehör ≈
- ≈ Fika – kaffe och bulle ≈



Ingen föranmälan!

Ta gärna med en vän som kanske ännu inte är medlem i vår förening.



Trivseldagen är avgiftsfri.

Vid regn kanske vi behöver byta dag eller ställa in.



Varmt välkommen!



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!

Kommande mötesdagar:

Vi har våra medlemsmöten samt jullunchen 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/äldre frågor, resor, aktuellt teaterutbud mm.

➤ Medlemsmöte torsdagen den 15 september kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Gamla och nya cirkelledare presenterar sina studiecirklar. Du får möjlighet att se hela utbudet av cirklar och även anmäla dig till dem. Rubus underhåller.

Inträde: 40 kr inkl fika. Ingen föranmälan.



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

Stefan Gunnarsson kommer och berättar om sitt liv som musiker.

Stefan blev känd för den breda publiken när han under 5 säsonger var lagledare och pianist i Tv-programmet "Så ska det låta". Vad många inte vet är att Stefan är en multiinstrumentalist – förutom piano spelar han bland annat trummor, elbas, gitarr, munspel och trumpet.

Stefan kommer också att bjuda på några musikaliska inslag.

Dessutom har han lovat att dela med sig av lite spännande kändisskvaller.

Inträde: 100 kr inkl fika. Ingen föranmälan.

Kom i god tid – först till kvarn gäller!



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

Charlotte Lindmark berättar om kreativitet och spelar utdrag ur föreställningar hon varit med i. Det kommer att finnas plats för en hel del goda skratt, men även många gånger med ett allvar i bakgrunden. Charlotte är känd av många Luleåbor genom sitt skådespeleri (bland annat i Norrbottensteatern och hennes egna företag Glugg Produktion). Hon har även medverkat i flera radio- och Tv-produktioner. Charlotte har hållit många kurser och jobbar mycket med improvisationsteater.

För er som nyttjar bilparkering – detta medlemsmöte kan bli nära 2 timmar.

Inträde: 100 kr inkl fika. Ingen föranmälan.



Några av Charlotte Lindmarks rollfigurer.



Jullunch torsdagen den 8 december kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

BUFFÉMENY

*Julskinka
Handrullade köttbullar
Inlagd sill
Ägghalvor med kaviarmousse
Leverpastej
Rödbetssallad
Prinskorv
Janssons frestelse
Ost
Varm potatis
Bröd och smör*



Dryck samt kaffe med godbit ingår!

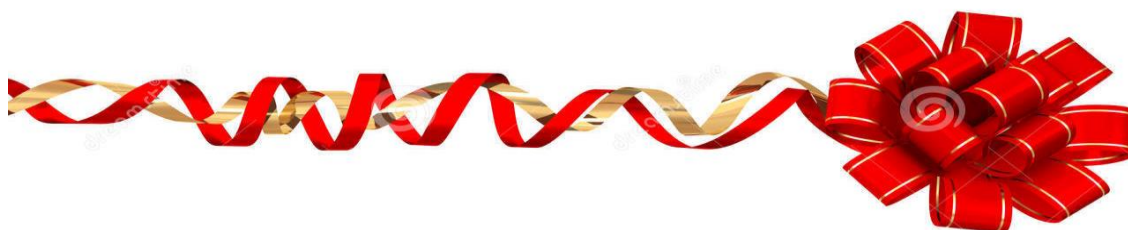
Kören sjunger julsånger & kanske blir det någon överraskning. Vi bjuder även på glögg och pepparkaka. Lotteriförsäljning med vinstbord.

Anmälan: Senast
torsdagen den 1 december
(tfn-svarare 0920-22 65 65 eller
mejl: spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 250 kr



Obs!
Anmälan är
bindande
från den
2 december



Öppettider kontoret!



**SPF ÅKERBÄRETS KANSLI
(SÖDRA KUNGSGATAN 12)
HAR NUMERA ÖPPET:**

TISDAGAR KL 10-12

Övriga tider kan du lämna
meddelande på vår telefonsvarare
(0920-22 65 65) eller mejla oss på
spf.akerbaret@gmail.com



Expeditionen har julstängt vecka 52 och 1

Under perioden 23 december 2022 – 6 januari 2023 kommer kontoret att vara stängt.



**Vill du vara med i en städgrupp eller
baka inför våra medlemsmöten?**



**Känner du för att hjälpa till på våra pubaftnar?
Finns det något annat du känner att du vill bidra med?**

**Vi är en ideell förening och för att kunna ha en levande
förening med en mängd olika aktiviteter behöver vi
vara många som hjälps åt med det som måste göras.**

**Att vara med i olika grupper och sammanhang är också
ett bra sätt att lära känna nya människor i föreningen!**

Hör av dig till oss!

spf.akerbaret@gmail.com eller 0920-22 65 65

Pubaftnar

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

Cheers!



7 september:

Jan Lundbergs kvartett

5 oktober:

Dubbel-Eric med vänner

2 november:

Seppo Härkönen
& Maria Ruottinkoski

30 november:

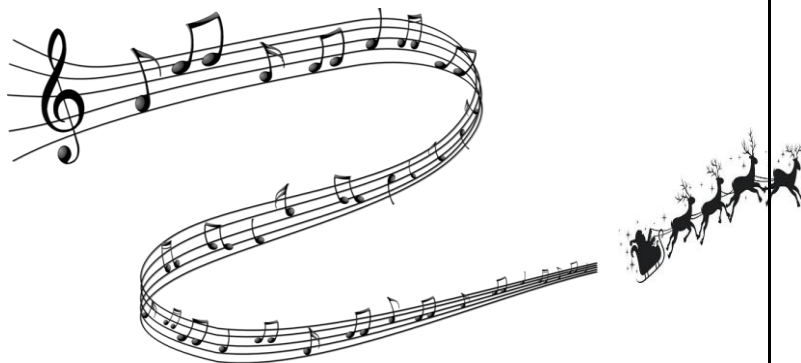
Trenne trubadurer
(Börje Ekström, Kenth Åhberg, Svante Hallnor)



Vi kommer dessutom att ha en extra pubafton:

Fredagen den 16 december kl 18.00:

Julpub med julsånger, julstämning och överraskningar.



Entré: 50 kr

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

VÄLKOMNA!



Vi kommer att ha en pubafton onsdag 11 januari!

~Berättarcafée~

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

↪ **Måndagen 29 augusti kl. 13.00:**

Swedbank – Telefon- och bankbedrägerier

↪ **Måndagen den 12 september kl. 13.00:**

Ann-Carin Eide (Swedbank) – Familjejuridik

↪ **Måndagen den 17 oktober kl. 13.00:**

Sven Nyberg – "Limerickar från Norrbotten och andra ställen"
& Hans Olov Ohlson – "Älskade mamma"

↪ **Måndagen den 28 november kl. 13.00:**

Jörgen Brännmark (Pensionsmyndigheten)

↪ **Måndagen den 12 december kl. 13.00:**

Thomas Åkerlund – "En kulturskatt från Stadsarkivet i Luleå"

Ingen föranmälan. Varmt välkomna! 40 kr inkl fika.

Välkomna!



Vinprovarkväll!

Välkommen på vinprovning
tisdagen den 20 september kl 18.00.

Beräknat pris: 80 kr

(då ingår provning av 2 röda och 2 vita viner samt en bit paj)

Varje deltagare tar med 4 vinglas.

Munskänk: Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld

Föranmälan senast 13/9 till kontoret

(spf.akerbaret@gmail.com eller mobilsvare på 0920-22 65 65)



KALLELSE till årsmötet torsdagen den 23 februari kl. 13.00 i
IOGT-NTO-lokalen

KALLELSE TILL
ÅRSMÖTE



Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna
§4 mom.6. Parentation med musik. OBS! Motioner till årsmötet
ska vara inkomna senast sex veckor innan årsmötet.

☞ Musikcafé ☞



Måndag 7 november kl 14.00:
KG Aasa, Pekka Helles,
Ola Rönnbäck, Anders Gunnarsson
Karl-Erik Söderholm & Angela Heginuz

En stunds gemenskap med sång och musik.

**Blandad repertoar
 & mycket allsång.**



Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Ingen föränmälan – bara kom!
Pris: 40 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 20 december
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 **Barbro Lundgren** (tfn 073-801 16 30).

Så fort en cirkel blir klar för start meddelas detta via mejl, SPF-appen eller på Vuxenskolans hemsida. Det går också bra att ringa dit och fråga.

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



♦ Ärtsoppa med punsch ♦



Tid: Torsdag 27 oktober kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Tisdag 25 oktober
(tfn-svarare: 22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 80 kr (inklusive fika och punsch)

Välkommen!



♦ Modevisning ♦

Onsdagen den 19 oktober kl. 14.00 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:

Kaffe med god smörgås

Anmälan senast torsdagen den 13 oktober
(tfn 22 65 65 eller mejl spf.akerbaret@gmail.com)



Visafton 18 november 18.00



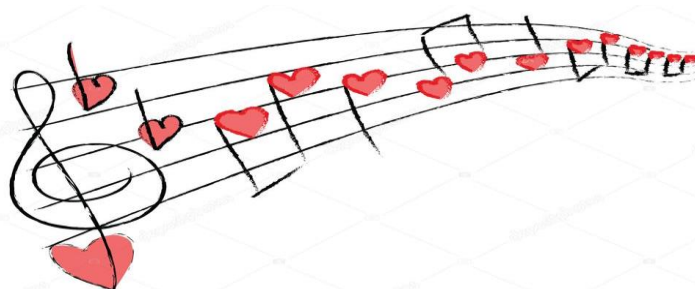
Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!
Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.
Vi bjuder på goda snittar
och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl
eller annan dryck ingår i priset!



Ingen föranmälan!

Tid: Fredag 18 november kl. 18.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Pris: 100 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



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!



Resa till IKEA torsdagen den 24 november

Vi kommer att ha en endagsresa till IKEA i Haparanda även i höst och det blir torsdagen den 24 november.

Avresa: 09.00 från Granec-parkeringen i Södra hamn

Hemresa: Senast 15.45 från Haparanda

Pris: 250 kronor (minst 35 personer)

➤ Betalning på bussen via swish eller kontanter.

Ta helst med jämna pengar!



I priset ingår: förmiddagsfika och bussresa

Anmälan (bindande) senast tisdagen den 22 november till kontoret (tfn-svarare 0920-22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com).



Medlemsförsäkringar

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

Nya medlemmar:

Ewy Appelgren, Siw Backlund, Eva Engman, Anita Englund, Ola Forsmark, Greta Fredriksson, Laila Fält, Elisabeth Hedqvist, Karin Hedström, Lars Karbin, Mauno Kortesalmi, Billy Larsson, Doris Larsson, Monica Larsson, Ulla B Larsson, Åke Mansikka, Ulf Morin, Ruth Nilsson, Ulf Arne Nilsson, Jan Norman, Christina Rutström, Kerstin Strand, Anders Sundqvist, Astrid Svensson, Sven Vanhaniemi, Monica Wulkan, Gun Åström
Ni är alla **mycket välkomna** till oss på SPF Åkerbäret!

SPF Åkerbärets aktiviteter augusti-december 2022

- ✓ 29 augusti 13.00: Berättarcafé
- ✓ 31 augusti 11.00: Trivseldag på Gältzauudden
- ✓ 7 september 18.00: Pubafton
- ✓ 12 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 15 september 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 20 september 18.00: Vinprovning
- ✓ 5 oktober 18.00: Pubafton
- ✓ 13 oktober 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 17 oktober 13.00: Berättarcafé
- ✓ 19 oktober 14.00: Modevisning
- ✓ 27 oktober 12.00: Ärtsoppa med punsch
- ✓ 2 november 18.00: Pubafton
- ✓ 7 november 14.00: Musikcafé
- ✓ 10 november 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 18 november 18.00: Visafton
- ✓ 24 november 09.00: IKEA-resa
- ✓ 28 november 13.00: Berättarcafé
- ✓ 30 november 18.00: Pubafton
- ✓ 8 december 13.00: Jullunch
- ✓ 12 december 13.00: Berättarcafé
- ✓ 16 december 18.00: Julpub
- ✓ 20 december 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 11 januari 18.00: Pubafton



OBS!

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

Tack!

