

SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12

972 35 LULEÅ

Tfn: 072-244 65 65

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: spfseniorerna.se/akerbaret

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsblad nr 2

Luleå 2025-08-25



Kära medlemmar!

När detta blad når er har vi hunnit starta höstsäsongen så smått. Vi har bland annat haft en fin skärgårdskryssning med Laponia rederi och ett berättarcafé.

Vi hoppas att ni haft en fantastisk sommar – om än i varmaste laget.

Det händer dock inte bara bra saker. Vår serveringsgrupp har förlorat några fina trotjänare, som av ålders- och hälsoskäl nu lämnar gruppen. Det betyder att vi nu gör följande upprop till våra medlemmar: Känner du för att göra en insats för föreningen och bli med i serveringsgruppen – hör av dig till Angela på expeditionen.

Under våren bytte vi ut stolarna i Bikupan och det utföll till belåtenhet hos våra medlemmar.

Vi har öppet på kontoret tisdagar 10.00-12.00. Övriga tider talar ni in era meddelanden i röstbrevlådan på tfn 072-244 65 65. Ni får snabbare svar om ni mejlar till spf.akerbaret@gmail.com – Angela kollar av mejlen så gott som dagligen. Vi föredrar alltid att ni anmäler er till våra aktiviteter via mejl då det är enkelt för oss och ni får snabbt besked.

Detta medlemsblad är som vanligt utarbetat av Angela. Sprid det gärna bland vänner och bekanta. Det är nämligen ett mycket bra skyltfönster över vår verksamhet. Ni kan också gärna sprida våra visitkort som finns i ett ställ på det runda, höga bordet i Bikupan.

Välkomna till en ny säsong som vi hoppas ska innehålla mycket glädje och gemenskap.

Anders Gunnarsson
Ordförande



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, publikaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

↳ Medlemsmöte torsdagen den 18 september kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Bengt Pohjanen (författare) pratar om hur berättelser uppstår och var de kommer ifrån. Han tar även med böcker till försäljning och har lovat att signera dem.



Per Nilsson (Vuxenskolan) lämnar information om höstens studiecirklar mm.

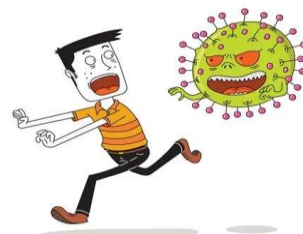
Vi säljer Sverigelotter. Entré 50 kr inkl fika.

↳ Medlemsmöte torsdagen den 16 oktober kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



Anders Nystedt (smittskyddsläkare) blev känd för de flesta norrbottningarna under Covid-19-pandemin. Han berättar om pandemiåren på sitt raka och frispråkiga sätt. Anders utsågs till årets norrbottning år 2020 med motiveringen: "Smittanders har med humor och glimten i ögat fått oss norrbottningar att förstå allvaret i coronapandemin. Han går hem i stugorna och de rutiga flanellskjortorna har blivit hans signum. När Nystedt talar stannar Norrbotten – nästan som på Stenmarks tid."

Försäljning av Sverigelotter. **Obs!** Entré 100 kr inkl fika.



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

Lena Callne

"I min yrkesresa som programledare, producent och skribent har jag fått möta människor och berättelser som stannat kvar – ibland för livet. Varmt välkomna att hänga med under några stopp på den resan!"

Försäljning av Sverigelotter.

Entré 50 kr inkl fika.

**Boka in
13 november!**



KALLELSE till årsmötet torsdagen den 26 februari 2026 kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

KALLELSE TILL
ÅRSMÖTE



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

Datum: Tisdag 9 september 10.00-12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)



Välkomna!

➡ Jullunch torsdagen den 11 december kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

I år består jullunchen av risgrynsgröt och skinksmörgåsar samt kaffe och kaka.

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

Anmälan: Senast torsdagen den 4 december via
mail: spf.akerbaret@gmail.com eller 072-244 65 65

Pris: 130 kr

Avanmälan senast 6/12 – därefter bindande!

Om du uteblir debiteras du för hela beloppet.



Vi bjuder på
glögg och
pepparkaka!



Expeditionen har julstängt vecka 52 och 1!

Värva ny medlem – få en Sverigelott!

Om du värvar en ny medlem till SPF Åkerbäret kan du gå in på www.nymedlem.se och registrera dig, så får du en Sverigelott via posten som tack!

Modevisning!

Även icke-medlemmar är
välkomna på modevisningen!

Måndagen den 22 september 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 torsdagen den 18 september till:

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

Bindande anmälan från och med 19 september!

Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**
Ingen föranmälan – först till kvarn gäller!



3 september

Jan & Åke

*Duon bjuder på en repertoar med
kända dansbands- och svensktoppslåtar
Musikquiz med priser!*

8 oktober

Britt Nilsson Wyöni med band

*Musik med influenser från visor, latinrytmer,
folkmusik, jazz, country, pop etc.
Kända och okända låtar från många årtionden
kryddat med spännande och roliga arrangemang!*



5 november

Malte och Anders

*Blandad musik varvat med mycket humor.
Många roliga historier utlovas.*

3 december

Austin Band

Stämsång, Eagles-låtar & musik för alla

Julpub: 17 december

Julpub med julsånger, julstämning och kanske någon överraskning



14 januari

Bengt Eks kvintett

Mainstream-jazz – musik du känner igen om du var ute och dansade under 50-talet

Entré: 100 kr

≈ Berättarcaféer ≈

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

⇒ Måndagen den 25 augusti kl. 13.00:

Olov Stenlund (Norrbottnesteatern) presenterar höstens programutbud på Norrbottensteatern. Kom ihåg att ni kan köpa billigare biljetter genom Åkerbärets teaterombud **Ulla Bergström (070-516 94 45)**.



⇒ Måndagen den 29 september kl. 13.00:



Mia Gulliksson (koordinator på Teknikens hus) pratar om sin verksamhet inom och utanför Teknikens hus. Med hjärna, hjärta och händer finns möjlighet att utforska och få lära sig mer om naturvetenskap, matematik och teknik. Mia kommer även att berätta om vilka framtidsplaner som finns.

⇒ Måndagen den 20 oktober kl. 13.00:

Susanne Åström & Arne Larsson berättar historien om Kallaxöns bortglömda gruva, där Susannes morfar och farfar arbetade. Arne och Susanne har tillsammans forskat om gruvan med hjälp av dagböcker och gamla fotografier.



⇒ Måndagen den 17 november kl. 13.00:

Ingrid Brännström (klinisk apotekare) – Medicin och äldre. Ingrid är medförfattare till boken "Akutgeriatrik 2020".



⇒ Måndagen den 8 december kl. 13.00:



Äldresupporten drivs av Luleå kommun och de ger kostnadsfria råd och stöd samt erbjuder sociala och fysiska aktiviteter till den som är 65 år och äldre. Äldresupporten ger möjlighet till en aktiv och meningsfull vardag tillsammans med andra vilket motverkar ensamhet.

Berättarcaféer: Ingen föranmälan. Inträde 50 kr inkl fika.





♦ Paltlunch ♦



Datum: Onsdag 1 oktober kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan: Senast torsdag 25 september

Obs! Bindande anmälan från och med 29/9

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

Pris: 120 kr (inklusive fika)



Seniorkväll på Ebeneser

Stefan Gunnarsson och Britta Bergström!



Datum: Tisdag 11 november kl 18.00

Plats: Kulturcentrum Ebeneser (Skomakargatan 23)

Pris: 230 kr + förköpsavgift 20 kr

Köp biljetten hos Tickster (www.tickster.com) eller på Kulturens hus (från 13/10). Du kan även köpa biljett på plats.

Alla seniorer (60+) är välkomna!

Visafton 24 oktober 18.00

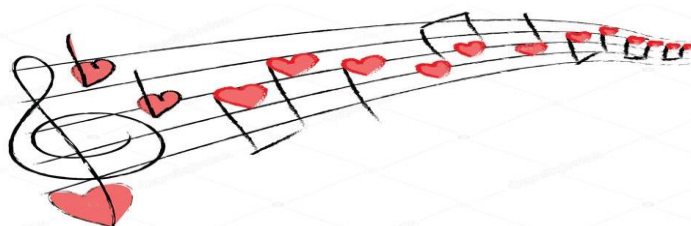
Välkomna till vår **visafton** med massor av sång och musik! Allsånger, uppträdanden (vem som helst får sjunga en visa) och kanske någon rolig historia. Vi bjuder på goda snittar och annat tilltugg. Ett glas vin, starköl eller annan dryck ingår i priset!



Ingen föranmälan!

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

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



♦ Hemlagad ärtsoppa med punsch ♦



Datum: Torsdag 20 november kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Måndag 17 november

Obs! Bindande anmälan från 18/11!

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

Pris: 120 kr (inklusive fika och punsch)

Max 50 deltagare!



Välkommen!

Endagsresa till Skellefteå

Vi åker till Skellefteå över dagen. Först besöker vi Skellefteå museum och därefter Sara Kulturhus. Lunch ingår i priset och det finns även möjlighet att själv köpa fika både vid ankomst till och avgång från Skellefteå.

Datum: Tisdag 23 september

Vi avgår från Granec, Södra hamn kl 8.30, åter i Luleå ca 18.30

Pris: 350 kr (inkl bussresa, lunch och guidning)

Betalning sker på bussen (Swish eller kontanter – jämna pengar)

Anmälan senast: 8/9 – bindande anmälan!

Minst 35 deltagare!





Vinprovarkväll! Tema: Tyska viner

Välkommen på vinprovning
tisdagen den 28 oktober kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 140 kr



(provning av 2 vita och 2 röda viner ingår - dessutom en bit paj, Brieost, päron)
Tyskland är kanske främst känt för sina kvalitativa vita viner, men man har även många prisvärda röda viner. Vi kommer att känna på karaktären av olika druvor
Varje deltagare tar själv med 4 vinglas.

Munskänk: Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld
Föranmälan: senast 22/10 till kontoret – *bindande anmälan från och med 24/10!*

Studiebesök Sveriges Radio

En guidad visning!

Datum: Onsdag 29 oktober kl 10.00-11.30

Plats: Sveriges radio P4 Norrbotten

Gratis rundvisning!

Efteråt kan den som vill äta gemensam lunch på någon restaurang (var och en betalar själva).

Anmälan: Senast fredag 24 oktober – bindande anmälan

Max 25 deltagare!



NYHET!

Whiskyprovning!

Datum: Torsdagen den 27 november kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 175 kr

Föranmälan senast 22/11 – via mejl: spf.akerbaret@gmail.com eller
telefon: 072-244 65 65

Bindande anmälan från och med 24 november!



☞ Musikcafé ☞

med hattparad

Tisdag 25 november kl 14.00:

Svante Hallnor

Trubadur som blandar visor och ballader
med roliga historier.



Ta gärna på dig hatt – delta i vår hattparad.

Vi delar ut 3 priser: dagens vackraste, roligaste & mest originella hatt

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Ingen föranmälan – 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)
10.00-12.00**

Tisdag 14 oktober

**Tema: Roliga historier – har du någon
rolig historia du vill dela med dig av?**

Tisdag 16 december

Inget tema – vi bara umgås och fikar tillsammans

**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:

Lena Brännmark, Sirpa Eriksson, Ulla Fältros, Bo Jonsson, Karl-Erik Larsson, Karl-Gösta Larsson, Katarina Liminga Kalla, Viveca Lindqvist, Ingrid Olsson, AnnKristin Reinhardt, Lars Rova, Lars Rönnbäck, Inga-Britt Rönnqvist, Ulla-Britt Saxevall, Fanny Sihvonen, Kenneth Strömberg, Ann Strömshed, Britt-Marie Strömshed, Ann-Kristin Svedlund, Anita Sölvebring, Erik Wasberg, Irma Widén, Anita Öhborg



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



Ordförande och vice ordförande

Ordförande i föreningen är **Anders Gunnarsson** (tfn 070-297 09 60) och vice ordförande är **Ulla Bergström** (tfn 070-516 94 45).



SPF Åkerbärets aktiviteter augusti 2025-januari 2026

- ✓ 25 augusti 13.00: Berättarcafé
- ✓ 3 september 18.00: Pubafton
- ✓ 9 september 10.00: IT-café
- ✓ 18 september 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 22 september 14.00: Modevisning
- ✓ 23 september 8.30: Resa Skellefteå
- ✓ 29 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 1 oktober 12.00: Paltlunch
- ✓ 8 oktober 18.00: Pubafton
- ✓ 14 oktober 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 16 oktober 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 20 oktober 13.00: Berättarcafé
- ✓ 24 oktober 18.00: Visafton
- ✓ 28 oktober 18.00: Vinprovning
- ✓ 29 oktober 10.00: Studiebesök
- ✓ 5 november 18.00: Pubafton
- ✓ 11 november 18.00: Ebeneser
- ✓ 13 november 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 17 november 13.00: Berättarcafé
- ✓ 20 november 12.00: Ärtsoppslunch
- ✓ 25 november 14.00: Musikcafé
- ✓ 27 november 18.00: Whiskyprovning
- ✓ 3 december 18.00: Pubafton
- ✓ 8 december 13.00: Berättarcafé
- ✓ 11 december 13.00: Jullunch
- ✓ 16 december 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 17 december 18.00: Julpub
- ✓ 14 januari 18.00: Pubafton



NU KÖR VI!