

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 1

Luleå 2026-01-20



Kära medlemmar!

Allt har sin tid. Inför årsmötet har jag tackat nej till fortsatt ordförandeskap. Det har varit 6 fantastiska, intressanta och mycket givande år och mitt hjärta kommer att finnas kvar hos Åkerbäret så länge det fortsätter att slå. Jag kommer också att fortsätta arbeta aktivt för och inom föreningen.

Jag känner stor tacksamhet till Angela, styrelsen och alla fina funktionärer som är viktiga kuggar i vår verksamhet. Ett stort tack också till er medlemmar som deltar i våra aktiviteter.

Torgny har ordnat med belysningen så vi kommer framledes ha en mysigare belysning på våra publikaftnar.

Kontoret håller öppet tisdagar kl 10.00-12.00. Övriga tider talar ni in era meddelanden i röstbrevlådan på telefon 072-244 65 65. Ni får snabbare svar om ni mejlar till spf.akerbaret@gmail.com. Angela kollar av inkommande mejl så gott som dagligen. Vi föredrar också att ni anmäler er till våra aktiviteter via mejl. Då blir det enkelt för oss att ge er ett snabbt besked.

Detta medlemsblad har Angela utarbetat. Vi hoppas att det tilltalar er! Sprid gärna vårt fina medlemsblad till vänner och icke-medlemmar.

Välkomna till en ny säsong där vi ser fram emot mycket glädje och gemenskap!

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 26 februari 2026 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 12 mars kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Kjell-Peder Johansson (känd radioröst från Karlavagnen): Han kommer att på sitt mycket karismatiska sätt berätta om kärleken till musik, teater och radio. Vi får höra om roliga turnéminnen och han filosoferar också om livet, döden och allt däremellan. Kjell-Peder lyfter sina tankar om hur det känns att bli äldre och hur han de senaste åren har mist flera av sina bästa vänner, medan han själv har turen att få fortsätta leva och ha roligt på jobbet och i livet. Vi säljer Sverigelotter. 50 kr inkl fika.



➤ Medlemsmöte torsdagen den 9 april kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



Samhällsomställningen i Luleå kommun

Kommunalråd Fredrik Hansson ger oss en nulägesbild av vad som sker i Luleå och Norrbotten kopplat till den samhällsomställning som pågår. Vad innebär den för Luleå kommun och våra invånare?

Försäljning av Sverigelotter. 50 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 måndagen den 4 maj (helst via mejl: spf.akerbaret@gmail.com - annars går det bra att lämna ett röstmeddelande på tfn: 072-244 65 65)

Obs! Bindande anmälan från 4/5!

Pris: 150 kr

VÅRLUNCH

Laxsoppa med saffran

Topping: Citron-creme fraiche

Hembakat bröd och smör

Måltidsdryck



Kaffe med godbit ingår!

Expeditionen har sommarstängt vecka 26-32

Vi kommer att ha stängt på expeditionen 22 juni-7 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) – vi hör av oss så snart vi kan! Man får alltid snabbast svar via mejlen!



Teaterlördag med mingel

Vi har förbokat biljetter till pjäsen "Rut och Ragnar" med Gunilla Röör och Per Sandberg.

Det äkta paret Rut och Ragnar är så lyckliga! Efter årtionden tillsammans ska de äntligen skilja sig – lova att hålla sig ifrån varandra och för evigt lämna varandra i fred.

Datum: Lördag 25 april kl 16.00

Plats: Norrbottensteatern

Pris: 260 kr – då ingår ett glas alkoholfri cider och lite snacks innan föreställningen
Priset är subventionerat – först till kvarn gäller!

Anmälan: Senast 13 februari och helst via mejl: spf.akerbaret@gmail.com (annars mobilsva: 072-244 65 65) – Så fort du fått bekräftelse av Angela att du har en plats betalar du biljetten via Swish till SPF Åkerbäret: 1236895916 eller plusgiro: 623757-2
Bindande anmälan! Ingen möjlighet till återbetalning av biljetten.

Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**
Ingen föranmälan – förutom till maj månads pub!

4 februari

Urban Wennberg

En skön blandning av blues, pop, visor och även egna sånger – bland annat låtar av Eric Clapton, Beatles och Creedence Clearwater Revival.



4 mars

**Maria Ruottinkoski
& Thomas Bergeskans**

Maria är en mångsidig, fantastisk sångerska och tillsammans med pianisten Thomas Bergeskans kan vi utlova att ljuv musik uppstår.



1 april

Dubbelt upp

Tvillingbröder som har sina rötter i dansmusiken och som spelar 60-, 70- och 80-talsmusik. Vi kan även förvänta oss en del stämsång.

20 maj

Stefan Gunnarsson

Återkommer på begäran – spelar våra önskelåtar



Du måste föranmäla dig
till maj månads pubafton
senast måndagen 18 maj!
spf.akerbaret@gmail.com
(eller 072-244 65 65)

Entré: 100 kr

Föranmälan endast i maj – se ovan!
Bindande anmälan!

Välkomna!



Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)



Vinprovarkväll!

Tema: Vive la France

Välkommen på vinprovning
tisdagen den 10 februari kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 150 kr

(provning av 4 röda viner ingår - dessutom en bit paj, Brieost, päron)
Vi "besöker" fyra olika regioner i Frankrike och provar röda viner från dessa områden. Denna gång satsar vi på lite högre kvalitet på de viner vi provar!
Varje deltagare tar själv med 4 vinglas.

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

Föranmälan: senast 4 februari till kontoret (helst via mejl:

spf.akerbaret@gmail.com – annars går det bra att lämna ett röstmeddelande på
072-244 65 65) – *Bindande anmälan från och med 4/2!*



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!

Tisdagen den 17 mars 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



Anmälan senast torsdagen den 12 mars till:
mejl spf.akerbaret@gmail.com, tfn 072-244 65 65
Bindande anmälan från och med 12 mars!



≈ Berättarcaféer ≈

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

↪ Måndagen den 26 januari kl. 13.00:

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



↪ Måndagen den 23 februari kl. 13.00:



Sam Hansson (f d meteorolog F21)

"Från vädergudar till satelliter"

Sam berättar om vad man gör som meteorolog och hur väderprognoser kommer till.

↪ Måndagen den 23 mars kl. 13.00:



Veronica Palm (författare och ledarskribent i NSD)

Vi får lyssna till Veronicas spännande resa som politiker, författare och numera delvis norrbottning.

↪ Måndagen den 27 april kl. 13.00:

Jan Stridsman berättar om sina upplevelser som soldat och transportkoordinator i Afghanistan och Sicilien. Han har även varit i Libyen på flygflottiljerna. Janne kommer att prata om livet som soldat och händelser han upplevt under missionstiden.



↪ Måndagen den 18 maj kl. 13.00:

Lions berättar om sin verksamhet - bland annat om våffelförsäljningen på Gråsjälören varje vårvinter. Föreningen har under många år donerat miljontals kronor till olika behjärtansvärda ändamål.



Berättarcaféer: 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: Tisdag 10 mars kl 10.00-12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12

Hälsodag

**Boka in torsdagen den 19 mars
för ditt välbefinnande!**

Vi bjuder på:

- Föreläsning om kost och hälsa
- Prova-på rörelser för bättre styrka och balans
 - Testa blodtryck och puls
 - Meditation och avslappning
 - Hälsosamma snacks

GRATIS!



Föreläsare:
Malin Sand
Malte Brännström

Datum: torsdag 19 mars kl 13.00-16.00

Plats: Sundsgården (Fyren)

Ingen föränmälan.

Studiebesök på Röda Korset Second Hand (Kupan)

Vi får höra om Röda Korsets historia och verksamhet samt rundvandring i deras lokaler.

Datum: Tisdag 21 april kl 13.00

Plats: Småbåtsgatan 5 (bredvid Willys, Södra Hamn): Samling vid foajén.

Anmälan: Senast måndag 20 april till vår studiebesöksansvarige Eva B Forsberg.

Helst via mejl: evabforsberg24@gmail.com (annars 070-581 46 54)

Visafton 27 mars 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 27 mars kl. 18.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Pris: 150 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



**Favorit
i repris!**

Semmelfika

Kom på fettisdagsfika med semla och kaffe

Tid: Fettisdagen den 17 februari kl 14.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 70 kr

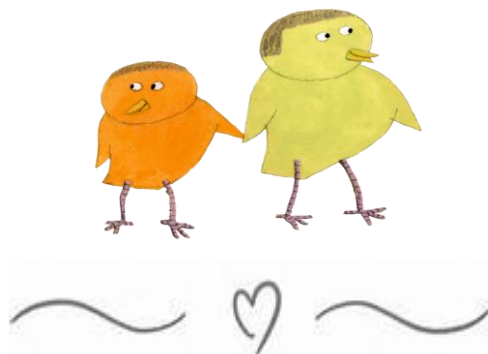
Anmälan senast 12/2 – bindande anmälan
(spf.akerbaret@gmail.com eller 072-244 65 65)



Den stora folkvandringen tisdagen den 12 maj kl. 10.00

Vi håller till på Gältzauudden. 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 9 juni
- Tisdagen den 14 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.

☞ Musikcafé ☞

med hattparad

Tisdag 14 april kl 14.00:

Pekka Helles

Lena Rantakyro

Angela Heginuz

En ny trio med blandad repertoar
– bland annat country och visor



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)

Tisdag 26 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:

Gun Andersson, Mona Backlund, Lisbeth Bellander, Mona Berggren,
Inga-Lis Brånin, Ingegerd Eklund, Kristina & Lars Eklund,
Ingrid Eliasson, Gerd & Erik Engblom, Merja Engström Drugge,
Kurt Eriksson, Kenneth Flodin, Gösta Fridesjö, Gerd Füreder,
Evalott Gustafsson Ögren, Anita Hammargren, Margareta Helmersson
Tage Holkvik, Mary Louise Jönsson, Birgitta Larsson,
Maria Lavander, Ingrid Lindahl Svahn, Margaretha Lindqvist,
Hans Ljungkvist, Margareta Liljebo Lundgren, Doris Lundin,
Christina Magnusson, Ingrid Nilsson, Iris Nordström, Doris Nyberg, Marina Ohls,
Kerstin Olsson, Rolf Olsson, Kristian Pedersen, Gunborg & Hans Roslund,
Tommy Skarpsvärd, Lennart Strand, Ulf Sundqvist, Ewa & Åke Thurfjell,
Katarina Wasberg, Viveca Wrangenberg, Emmy Öhman, Ulla Öström



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 januari-augusti 2026

- ✓ 26 januari 13.00: Berättarcafé
- ✓ 4 februari 18.00: Pubafton
- ✓ 5 februari: Bussresa Jokkmokk
- ✓ 10 februari 18.00: Vinprovning
- ✓ 17 februari 14.00: Semmelfika
- ✓ 23 februari 13.00: Berättarcafé
- ✓ 26 februari 13.00: Årsmöte
- ✓ 4 mars 18.00: Pubafton
- ✓ 10 mars 10.00: IT-café
- ✓ 12 mars 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 17 mars 14.00: Modevisning
- ✓ 19 mars 13.00: Hälsodag
- ✓ 23 mars 13.00: Berättarcafé
- ✓ 27 mars 18.00: Visafton
- ✓ 1 april 18.00: Pubafton
- ✓ 9 april 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 14 april 14.00: Musikcafé
- ✓ 21 april 13.00: Studiebesök
- ✓ 25 april 16.00: Teater
- ✓ 27 april 13.00: Berättarcafé
- ✓ 7 maj 13.00: Vårlunch
- ✓ 12 maj 10.00: Folkvandringen
- ✓ 18 maj 13.00: Berättarcafé
- ✓ 20 maj 18.00: Pubafton
- ✓ 26 maj 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 9 juni 12.00: Sommarträff
- ✓ 14 juli 12.00: Sommarträff
- ✓ Augusti: Surströmmingslunch



NU KÖR VI!