

## Minnesanteckningar från SPF Seniorerna Dellenbygdens månadsmöte den 12 januari 2026 på Bygdegården, kl 15:00-17:00

Åke Löfstrand hälsade cirka 70 personer välkomna till månadsmötet på Bygdegården.

### Avlidna

Margareta Löfstrand, Paul Bodin och Ingrid Eriksson har avlidit sedan föregående möte. Vi höll en tyst minut för dem.

### Sylvia Krohn

Sylvia Krohn berättade om sin sons missbruk av narkotika, speciellt 3CMC som även kallas kristall. 3CMC är kristaller som måste krossas, Därför är varningssignaler för bruk av 3CMC kreditkort som är trasiga i kanten och hoprullade sedlar för att suga upp knarket genom näsan. Man kan blockera narkotika i urin genom att dricka citron. Man kan också köpa ren urin.

Om man har tagit 3CMC måste det ha gått en vecka innan man är tillräckligt ren för att köra bil.

Det finns mycket narkotika i omlopp i Sverige. Man räknar med att 9 av 10 som går ut högstadiet i Hudiksvall har provat narkotika.

### Fika

Vi åt smörgås och drack kaffe.

### Övrig information

#### **Medlemsantal och ekonomi**

SPF Dellenbygden har nu 463 medlemmar. Ekonomin är fortsatt god. SPF har börjat skänka ett belopp till äldrevården att användas för äldre med hemtjänst eller på särskilt boende.

#### **Trafik**

Använd reflex för att synas bättre i trafiken. Använd gärna broddar för att inte halka.

#### **KPR Kommunala Pensionsrådet**

Inget möte har ägt rum sedan föregående månadsmöte.

Den 10 december uppmärksammades utnämningen till MR-kommun (kommun som arbetar med mänskliga rättigheter) med en dag på Aktivitetsfabriken.

Medborgarförslaget om alternativ till parkeringsapparna har gått vidare som ett ärende för kommunen att utreda.

## **Danser**

För vårterminen planeras dans i genomsnitt var tredje vecka.

## **Träningen på Träningsverket**

Träningen på Träningsverket börjar torsdagen 15/1 klockan 10. Pris 150 kronor per termin. Maria Lönnberg och Margitta Gustavsson kommer att omväxlande leda träningen.

## **Luftgevärsskytte**

Luftgevärsskytte börjar tisdag 13/1 klockan 13 på Hemvärngården i Friggessund. Pris inklusive fika 50 kronor med swish eller kontant.

## **Sittgympan**

Sittgympan börjar 13/1 klockan 10.

## **Gåfotboll**

Det blir uppehåll på gåfotbollen.

## **Resor**

Reseträff på Birka Gotland 2-3 februari. Pris 745 kronor.

Rörås marknad 17 februari. Pris 900 kronor.

Spa-resa till Pärnu 22/2-2/3 2026.

11/8 Systrar och döttrar med lunch i Sund och konsert på Hårga med Lattas döttrar, Hanna och Lina Hedlund. Pris 950 kronor.

Polenresa, sexdagarsresa med avresa 29/8. Pris 9250 kronor.

Om du vill åka med på någon av resorna så anmäl till Karin Holm telefon 070-5730652.

## **Kören**

Kören börjar 13/1 klockan 18 och tränar varannan tisdag.

## **Nästa möte är årsmöte**

Nästa möte är årsmötet 16/02 kl. 15 på Bygdegården.

Kerstin Willén

Sekreterare

Åke Löfstrand

Ordförande