

2023-10-01

Hej!

Hoppas att ni haft en bra september trots allt regn. Temperaturen där ute har blivit lägre, dagarna lite kortare, löven har börjat falla och naturen förbereder sig för vintern. Egentligen gillar jag vintern och snön men jag väntar gärna ett tag till. Varje årstid har sin skönhet.

När det gäller föreningens verksamhet så kan jag nämna följande.

Genomförd aktivitet

Den 18 september hade vi förmånen att lyssna till Göran Hedmarks föreläsning om ”Hur arbetar en nämndeman i rätten”. Engagerade deltagare ställde frågor som Göran besvarade med stor kunskap och erfarenhet. Göran kommer även att ha ett anförande om hemberedskap i samband med Seniorveckan (se nedan).

Kommande aktiviteter

- 6 oktober arrangeras en trivselkväll med underhållning. Inbjudan har skickats ut och hittills har 35 personer anmält sig. Hoppas att även du kommer!?

- 23 oktober – Norrbottensteatern informerar och presenterar bl a sitt program.

- Se vidare SPF Seniorerna Mjölkuddes program som skickats ut och som finns tillgängligt på hemsidan.

Studiecirklar mm

- *Mobilkursen* som startat var snabbt fulltecknad. Tre medlemmar från SPF Seniorerna Mjölkudden bidrar som hjälpledare vilket är kanonbra!

- *Qigongen* under ledning av Lisbeth Forsberg har kört igång och gruppen träffas på Ängsgården. Elva deltagare och eventuellt finns utrymme för ytterligare 1-2 deltagare. Kontakta Lisbeth Forsberg om du är intresserad.

- *Fysisk träning – olika övningar*. Vid senaste möte delade Lars Hällgren ut tips på övningar från Gammelstads hälsocentral. Hoppas att någon testat rörelser från dokumentet. Det finns också många fina tips och uppslag på 1177s hemsida.
www.1177.se/Norrbotten/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/.

Seniorveckan

Seniorveckan arrangeras av Luleå kommun och pågår 4-6 oktober på Kulturens hus. Intressanta föreläsningar och många utställare. SPF föreningarna i Luleå kommer att ha en gemensam monter den 6 oktober. Har du möjlighet så gör ett besök. Arrangemanget är kostnadsfritt.

www.lulea.se/kampanjer/seniorveckan/seniorveckan-2023

Nya medlemmar - Vi hälsar alla nya medlemmar särskilt välkomna och hoppas att ni ska trivas i gemenskapen. Vi har goda förutsättningar att bli fler och vi kan hjälpas åt med att marknadsföra SPF Seniorerna Mjölkudden. Ta gärna med en seniorvän/kollega till något av våra intressanta föreläsningar/aktiviteter. Du som lyckas värva en ny medlem erbjuds gratis jullunch i december Kravet är att den nya

medlemmen ska ha betalat årsavgiften på 250 kronor till föreningen. Årsavgiften avser perioden oktober-december 2023 och hela 2024.

Intresserad av att engagera dig i föreningens arbete – t ex som funktionär eller styrelseledamot? Om du är intresserad eller har förslag på person/er så hör av dig till någon av oss i styrelsen eller till valberedningen.

Önskar er alla en fin oktober och förhoppningsvis ses vi.

Vänliga hälsningar

Anne Karlenius

Ordförande SPF Seniorerna Mjölkudden



Scandic

Swedbank

