

Hej!

Hoppas att ni haft fina höstdagar så här långt och att ni njuter av alla fina höstfärger. Nu har löven börjat falla och snart byts det gula täcket på marken till fin vit snö även om det dröjer ett tag, hoppas jag.

Programverksamhet

Träffen då Arja Falegren från Luleå kommun föreläste om de vanligaste demenssjukdomarna var välbesökt och uppskattad. Likaså mötet med polisen (Sara Ekblom och Magnus Karlborg) som berättade om ”Kriminella hot mot pensionärer”. Antalet brott har 2021/2022 dubblats i Norrbotten och mörkertalet är stort. De visade på många exempel och betonade vikten av att vara vaksam om något är ”lite för bra för att vara sant”. De avslutade föredraget med följande råd

- Lämna aldrig ut några uppgifter på lösenord eller konton
- Banken ringer aldrig – Motring banken
- Fråga namn och nummer?
- Var vaksam när någon utger sig vara en släkting eller bekant som vill låna pengar
- Håll för om ni står vid en bankomat
- Lämna aldrig plånboken i vagnen när ni handlar
- Släpp inte in okända personer
- Säkringskedja
- Förvara aldrig plånbok/väska synligt och helst inte i hallen nära ytterdörren
- Håll koll på okända bilar i området

Blir du utsatt för brott så gör alltid en anmälan till polisen. Råd och stöd kan även ges av Brottsofferjouren.

Kommande aktiviteter

- 12 oktober kl 13-17 Seniorshopen med Zara Darehed. **Lokal: Siljabloo**
- 14 oktober kl 13-15 Länsförsäkringar – Alexander Sandgren + sång och musik av Harri. **Lokal: Mjölkuddsgården**
- 24 oktober kl 18-21 Vinkunskap/-provning - Ulrika Sundqvist. **Lokal: Siljabloo**

Ekonomi

Vi ser gärna att betalning sker via swisch eller kort och vid kontant betalning så är vi tacksamma om du har jämna pengar, helst i form av sedlar eller 10 kr. Tex kostar fiket 40 kr per person. Till särskilda inbjudningar kommer möjlighet till förskottsbetalning att finnas.

Medlemsutveckling

Ta gärna med en seniorkollega 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 senast den 1 december 2022. Årsavgiften avser perioden oktober-december 2022 och hela 2023. SPF Mjölkudden deltar även i förbundets tävling.

Förbundets rekryteringstävling

Den 1 oktober gick startskottet för förbundets rekryteringstävling. Det gäller att under oktober och november värva så många nya medlemmar som möjligt. Den förening inom

varje distrikt som värvat flest, i förhållande till sitt medlemsantal 1 oktober, vinner 5 000 kronor.

Det finns också en individuell tävling. Alla som värvar en ny medlem och registrerar det på sidan www.nymedlem.se har chansen att vinna en valfri resa med Senioren under 2023 till ett värde av 20 000 kronor. Under nästa år åker vi till Wien, Island, Svalbard, Färöarna samt Hälsoresa med Seniors nya krönikör Sofia Åhman till Teneriffa, Cypern och Roslagen. Ju fler nya medlemmar man värvar desto större chans att vinna.

Funktionärer

Många funktionärer gör ett fantastiskt jobb. Ombesörjer gott fika, bakar, dukar, diskar, sköter lotteriverksamheten, leder läsecirkel och Qi Gong mm. Ni alla gör en fin insats som uppskattas av oss alla.

Vi har ett fortsatt behov av funktionär/eldsjäl till "Studie/Kulturombud". Hör av dig till undertecknad om du har förslag på person/er. Inför kommande verksamhetsår kommer Lars Hällgren att hålla i området Hälsa/Friskvård.

Studiecirklar

I Studieförbundet Vuxenskolas regi är två cirklar i gång.

1. Läsecirkel med Sven Nyberg. Mer information och anmälan får du via Studieförbundet Vuxenskolan 0920-89320.

2. Qi Gong med Lisbeth Forsberg. Qi Gongen har startat och körs på onsdagar kl 10.00-12.00 på Ängsgården. Anmälan gör du till Lisbeth Forsberg 0920-17289 eller 070-336 73 75.

3. Möjlighet finns även att starta andra cirklar t ex mat/hälsa, skapar-cirklar, pyssel, yoga på stol etc. Vill du vara med eller starta en cirkel så kontakta Studieförbundet Vuxenskolan Tira Blixt 070-6006917, tira.blixt@sv.se.

Önskar er alla en fortsatt fin oktober och förhoppningsvis är vi många som ses framöver.

Vänliga hälsningar

Anne Karlenius

Ordförande SPF Mjölkudden

"Tillsammans bidrar vi till medlemsnytta"

