

MÅNADSTRÄFF

Torsdagen den 20 april, kl 13.00

Kvarnen, Gimo

Föredrag av Naturfotograf

Håkan Karlsson

Vi bjuder på kaffe och kaka. Aktuellt inom SPF.
Lotteri.

Anmäl senast tisdag 18 april till:

Lars-Erik Näsström 070-437 76 08.

Ta gärna med en vän

VÄLKOMNA!

I samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Känns fortfarande lite ovant att mötas i större folksamlingar men viktigt att vi träffas för att hålla igång kropp och själ och motverka ofrivillig ensamhet. Att vistas ute i naturen, vandra i motionsspår etc kan göra det lättare om vi är friska eller kanske för att just hålla oss friska.

Oron i omvärlden med Rysslands invasion av Ukraina som nu har pågått i över ett år ger våra årsrika medlemmar obehagliga tankar och påminnelser om vad som hände under andra världskriget. Vi får försöka att efter bästa förmåga ge en hjälpande hand. Till detta kommer också oron för vår egen ekonomi när allt blivit dyrare.

Genom våra tre sektioner – Alunda – Gimo – Östhammar – finns förutsättningar för att våra medlemmar får ut mer av sitt medlemskap.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig bra information om vår förening. Hör gärna av dig med synpunkter om både det som du saknar eller kanske rent av blivit fel. I detta nummer publiceras ett kåseri av Margareta Mattsson om ett märkligt möte. Vill du skriva något så hör av dig.

Ni som är ute på internet kan hela tiden också få aktuell information på vår hemsida. Annica och Ingegerd lägger ner ett förtjänstfullt arbete för att få det att fungera.

6 april kom senaste numret av SPF:s tidning SENIOREN. 12 maj kommer nästa nummer. Tidningen är en fin medlemsförmån. Hör av dig om du inte får tidningen!

*Hälsningar
Bertil Alm
ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen*



Rapport från Årsmötet 27 februari

Rospiggens årsmöte hölls i Hökhuvuds bygdegård den 23 februari. Vi var 30-talet medlemmar som deltog. Verksamhetsberättelse och bokslut godkändes och styrelsens ledamöter beviljades ansvarsfrihet.

Verksamhetsplan och budget för år 2023 fastställdes. Vid mötet gav medlemmar ytterligare förslag på aktiviteter som styrelsen kommer att arbeta vidare med. Medlemsavgiften för nästa år fastställdes till oförändrad 80 kr. Till det kommer avgiften till distrikt och förbund som för närvarande är 190 kr, alltså totalt 270 kr.

Vid årsmötet avgick Inger Palmqvist som styrelseledamot och avtackades för sina insatser.

Nya styrelseledamöter är Anne-Marie Karlsson och Finn Meldgaard.

Styrelsens sammansättning med kontaktuppgifter återfinns på sista sidan i detta nummer.

31 mars Äggsexa i Allianslokalen Alunda

Gott samarbete mellan årsrika visades upp sist kvällen i mars då Alunda PRO och Rospiggen ordnade en gemensam Äggsexa.

Ing-Britt Hedenqvist och Gudrun Vestin hade ordnat och lagat till det fina påskbordet som 53 deltagare kunde njuta av.

För *underhållningen* svarade Sören, Rock-Björn och Gert-Ove och lite dans bjöd de också upp till.



Sören, Rock-Björn och Gert-Ove i full aktion.

Resor

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen i samarbete med Sundbergs Buss.

Hör av dig snarast med frågor och/eller **anmälan** till:
Kerstin Löfberg, tel 076-247 98 20, epost: kerstin_lg@hotmail.com

Läs mer på vår hemsida: www.spfsenioreterna.se/rospiggen

I förra numret fick du detaljerad information om Gotlandsresan. Har du inte bestämt dig så är det nu hög tid.

22 – 25 maj Resa till Gotland

Pris: 7.490 kr per person. Anmälan senast 20 april.

Nya resor

16 juni Resa till Gårdsjö Älgpark och Gysinge

Avresa 07.40 från Öregrund Torget, 08.00 Östhammar Pålkällan, 08.20 Gimo vårdcentral och 08.35 Alunda vid 288:an.

Resan går via Uppsala och Morgongåva till Gårdsjö Älgpark. Där serveras kaffe/te och smörgås.

Parken ägs och drivs av Leif Lindh och hans familj. Med traktor och vagn beger vi oss ut i hägnet och får träffa älgarna på nära håll. Gå gärna in på YouTube och sök på Gårdsjö Älgpark och se några av filmerna. Efter guidningen besök i gårdsbutiken.

Därefter vidare till Färnebofjärdens nationalpark och naturreservat men även Gysinge Bruk. Bruket har i forna tider nyttjat vattnet för att utvinna energi till tillverkningen. Först gjordes krigsmaterial till svenska armen, sedan kom Vallonerna också hit med sin unika smidesteknik som producerade stångjärn av världsklass.

På Gysinge Wårdshus väntar dagens lunch.

Efter lunchen blir det en guidade tur genom Gysinges historia.

Pris 1 050 kr. Inkl. resa i turistbuss med toalett, förmiddagskaffe, entré, lunch och guidningar.

Sista anmälningdag 5 juni till vårt reseombud, Kerstin Löfberg, tel 076-247 98 20, epost: kerstin_lg@hotmail.com

Betalning senast 6 juni till bg 5127-2417

Sundbergs Busstrafik AB.

Desiree Boman

21 september Resa till Hjälmare kanal

Avresa 06.50 från Öregrund Torget, 07.10 Östhammar Pålkällan, 07.30 Gimo vårdcentral och 07.50 Österbybruk busstation.

Resan går via Uppsala, Västerås och Kungsör till Gravuddens slussområde där M/S Lagerbjelke väntar.

Förmiddagskaffe/te och smörgås serveras under resan dit.

Ombord på båten tas vi 14 km på vattnet och genom 9 handdragna slussar som tar ca 3 timmar. Fina naturupplevelser och vi får berättat historien om slussen. Lunch, som lagas ombord på båten.

Framme vid Notholmen väntar vår buss som tar oss vidare till Biskopskulla och Landsberga gård. Här dricker vi eftermiddagskaffe/te och får även tillfälle att handla närproducerat i gårdsbutiken.

Åter i Östhammar ca 18.30.

Pris 1 225 kr vid 40 personer. 1 310 kr vid 30 personer som är minsta antalet för att resan ska bli av. Inkl. resa i turistbuss med toalett, förmiddags- och eftermiddagskaffe, båtresa, lunch och guidningar.

Sundbergs Busstrafik AB.

Desiree Boman

Mitt möte med Erik Rosenberg, Morkarla

Det var för länge sedan detta hände, men efteråt sprang jag den snabbaste kilometer jag någonsin gjort, därför har minnet fastnat.

Erik Rosenberg var den första amatörornitolog av rang med förankring i vardagen och inte studerad. Han gick ofta i gummistövlar, kostymbyxor och en udda kavaj, sportmössa, men kunnig på fåglar, oöverträffad.

Järnvägen mellan Prästbyn och Ramhäll. Fåglarna sjöng, men morkullan hade inte börjat dra för kvällen. Borta i blådiset låg Ramhäll. Över Kämpabol spelade och dök enkelbeckasinen. Vid Nyhagen mötte kolstigen in mot Rönningen med kolbottnar. Här låg Järnvägsbotten, Skrivarbotten och Rosenbergsbotten och de som inget namn hade.

Före Smålanda går vägen i en dal och när jag spanar upp mot vägkrönet ser jag en människa som närmar sig. Han är ålderdomligt klädd, verkar ha en grön kostym av vadmal, en mössa i samma material. Vem kunde det vara? Under alla år hade jag inte sett en enda människa i området, kanske någon enstaka jägare, men det här var ingen jägare. Han hade cykel med sig och kikare om halsen, inget gevär. Cykeln såg ut att vara välhållen, blå och fin. På pakethållaren låg en sovsäck av modernt slag. Vem kunde det vara? Kanske någon som strök omkring och letade i lider och ladugårdar, men här fanns ju inga gårdar, bara skog, ödemark.

Vi närmade oss varandra och obönhörligt skulle vi mötas där på stigen om ingen hoppade åt sidan. Hjärtat bultade, vem var ute och gick i skymningen, det var nästan natt. Hjärtat bultade allt intensivare, tvekade i steget, skulle jag bli indragen i personens ande?

Vi passerade varandra på sluttningen, inget hände, När jag var på avstånd började jag springa och det var den snabbaste kilometer jag någonsin presterat. Inte stanna, bara springa mot bilen.

Förbi Smålanda, Spetsen Lyssnabotten och nådde bilen vid Prästbyn med hjärklappning. Bilnyckeln fanns men darrade på handen och fumlade och fick sitta en stund i bilen innan jag förmodade starta bilen och darrade ändå när jag passerade vid kyrkan.

Var det en ande eller en människa jag mötte?

Det märkliga var att året efter gjorde jag samma runda och såg samma person närma sig. Nu kände vi igen varandra och det var Karl Göran Amnell som var Erik Rosenberg och satte skräck i mig, men det visste han inte om. Vi hade inte setts på 60 år. Jag fick förklaring, han var ute för att lyssna efter slaguggla, inte tjäder-spel.

Berättat av Margareta Mattsson, Gimo

Har Du något att berätta?

Du har just läst Margaretas berättelse om ett möte och en upplevelse, som trots allt fick en rimlig förklaring.

Har du något att berätta som vi kan återge i Rospiggsnytt?

Det kan vara något från din barndom, en rolig historia, en dikt, något från din hemtrakt eller annat som du tror att det kan vara trevligt för oss seniorer att läsa.

Maila gärna till
bertil143alm@gmail.com



Verksamhetsplan 2023

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

Vår förening har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att:

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i Kommunala pensionärsrådet
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Månadsträffar och andra aktiviteter under året

20 april Månadsträff i Kvarnen Gimo

maj/juni Blomstervandring

14-15 juni Förbunds-kongress

Värva nya medlemmar – våga fråga

Medlemsvård och värvning

Nya aktiviteter

- Lämna i förslagslåda

Medlemsvård

- Grattiskort till medlemmar som jubilerar

Digitalt

- Hemsida
- Facebookgrupp (intern)

Annonsering

- Tidning/annonstavla

Utskick av Välkommen till SPF

Rospiggen

- till vänner och bekanta

Styrelsemöten under våren

- Tisdag 11 april

Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

Du får flyttstäden och gratis rådgivning och SPF-Rospiggen får 2.000 kr vid fastighetsaffär eller 1.000 kr för bostadsrätt.

SVENSK  FASTIGHETFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat

HITTAUT i Östhammar från 1 maj

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska finna checkpoints som är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar. Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

Detta blir fjärde säsongen som Hittaut arrangeras i Östhammars kommuns orter med omnejd. Snart kommer nya kartan i brevlådan.

Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

Bra matvanor

Social gemenskap

Meningsfull sysselsättning

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv. En bra rörlighet ökar möjligheterna att under en längre tid leva det liv du vill. Det har visat sig att hälsovinster av fysisk aktivitet är i stort sett desamma i alla åldersgrupper. Regelbunden fysisk aktivitet och balansträning förebygger dessutom skador och olycksfall.

Uppsala Stadsteater

Gå in på teaterns hemsida: www.uppsalastadsteater.se för information om program för 2023.

Beställ gärna biljetter genom SPF - vi har 25% rabatt på ordinarie pris på Stadsteaterns produktioner.

Rospiggens teaterombud är: **Kerstin Sandberg**

Mailadress: 46sandberg@gmail.com Tel: 070-696 10 35

En historia

- Hur stor blir en bladlus, frågade fröken.
- Den blir inte så stor för den stannar i växten, sa Olle.

Ännu en historia

- Du har varit sjuk, hörde jag. Vad var det med dej?
- Vet inte - när jag vaknade en morgon var jag sängliggande.

Värva nya medlemmar – våga fråga

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stöd arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 9 nummer av medlemstidningen Senioren (värde 441 kr/år)



Aktivitetsprogram våren 2023

"Antikrundan", stavgång

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 073-933 62 27

Stavgång i Östhammar

Måndagar kl 10 i Östhammar, samling Sjötorget

Kontaktpersoner: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60,

Anne-Marie Karlsson, 076-823 75 35

Seniorgymnastiken

Tisdagar i Alunda, Allianslokalen

Ledare sökes

Qigong

Tisdagar kl 11 i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Monika Hedén, Alunda, 070-632 24 23

Öppet Hus

Tisdagar kl 12 - i Alunda, Allianslokalen.

Träff med fika, prat, kortspel m.m.

Bridge i Alunda/Österbybruk

Onsdagar kl 10

Udda veckor i Alunda, Allianslokalen

Jämna veckor i Österbybruk, Fritidsgården

Kontaktperson: Östen Mårtensson, Alunda, 070-368 60 20

Boule

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Sven Perssonhallen, Öregrund)

Kontaktperson Östhammar: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60

Fredagar kl 10 i Alunda (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

Kontaktperson Alunda: Christina Berggren, 070-233 73 82

Eva Bergman, 073-991 32 56

Fredagsdans

Fredagar kl 15-17 i Allianslokalen, Alunda. Ta med fika.

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66

Har Du e-post?

Portot börjar bli dyrt. Ibland kan det vara enkelt och praktiskt att snabbt få ut information till medlemmarna. Har du e-post får du gärna skicka ett mail till bertil143alm@gmail.com



SPF Seniorerna Rospiggen
c/o Bertil Alm, Skogsv. 3, 747 31 ALUNDA

SPF-Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

Lokalföreningen Rospiggen

har 3 sektioner; Östhammar, Gimo och Alunda med aktiviteter som är tillgängliga för alla medlemmar.

Du är alltid välkommen till våra träffar och aktiviteter.

Kontaktuppgifter för styrelsen:

Bertil Alm, ordförande

Mobil: 0709-22 84 47

Epost: bertil143alm@gmail.com

Lars-Erik Näsström, vice ordförande

Mobil: 070-437 76 08

Epost: gimolarserik@hotmail.com

Allan Kruukka, sekreterare

Mobil: 070-428 84 35

Epost: allan.kruukka@hotmail.com

Jan Bohlin

Mobil: 070-379 40 81

Epost: janerikbohlin@gmail.com

Ingegerd Ernehult, webbansvarig

Mobil: 0708-31 05 60

Epost: ernehult@hotmail.com

Anne-Marie Karlsson

Mobil: 076-823 75 35

Epost: annemariebirgitta@icloud.com

Finn Meldgaard

Mobil: 070-620 58 64

Epost: 42fsom@gmail.com

Adjungerade:

Annica Blomberg Kruukka, webbansvarig

Mobil: 070-748 30 75

Epost: akruukka@gmail.com

Inga Alm, kassör

Mobil: 0708-45 23 67

Epost: inga@alm.as

www.spfseniorerna.se www.spfseniorerna.se/rospiggen

Vi finns även på Facebook.