

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

# ROSPIGGENSNYTT

NR 3 - 2023



# JULFEST

**Lördag 9 december 2023, kl 13.00**

**Allianslokalen, Prästgårdsvägen, Alunda**

*Glögg – Julbord - Kaffe - Lotteri m.m.*

*Mattias, Stefan & Sören spelar och underhåller*

Pris: 375 kr.

**ANMÄLAN, antalet platser begränsat till max 60 st och först till kvarn, senast måndag 4 december till:**

Bertil 0709-22 84 47, Lars-Erik 070-437 76 08 eller  
Ingegerd 0708-31 05 60.

***Vi räknar med att du som kommer är fullt vaccinerad mot covid-19 och gärna också säsongsinfluensan!***

**VÄLKOMNA!**

I samarbete med

**SV**  
**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen



Pandemin ökar nu igen. Därför viktigt att vi fortsätter att vaccinera oss både mot covid men också säsongsinfluensan. Vi fortsätter att vara vaksamma och utsätter oss inte för onödiga risker. Nu blir det vinter men försök vistas ute, vandra i motionsspår etc. Det kan göra det lättare om vi är friska eller kanske för att just hålla oss friska.

Oron i omvärlden med Rysslands fortsatta krig i Ukraina ger våra åsrika medlemmar obehagliga tankar och påminnelser om vad som hände under andra världskriget. Och som inte detta var nog kom terrorgruppen Hamas angrepp på Israel och det krig som nu förflyttats till Gazaremsan. Här hemma ökar oron genom gängkriminaliteten med urskillningslöst skjutande.

Genom våra tre sektioner – Alunda – Gimo – Östhammar – finns det goda förutsättningar för att våra medlemmar får ut mycket av sitt medlemskap. Månadsträffarna med bra program är också något vi nu fortsätter med.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig värdefull information om vår förening. Hör gärna av dig med synpunkter om både det som du saknar eller kanske rent av blivit fel.

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.

Den 7 december kommer nästa nummer av SPF:s tidning SENIOREN. Tidningen är en fin medlemsförmån.

Hör av dig om du inte får tidningen!

*Hälsningar*

*Bertil Alm*

*ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen*



# Rapporter från månadsträffar m.m.

## Naturfotograf Håkan Karlsson

Rospiggen har vid två tillfällen under året haft besök av naturfotograf Håkan Karlsson, Skärplinge.

Träffarna hölls i Kvarnen, Gimo.



### 20 april Naturbilder och vilda djur

Håkan visade bilder från bl.a. resa till östra Finland där han satt i ett gömsle och filmade björn men även varg och järv.

### 2 november Ett år med Eriksbergs gård

Håkan visade sin fina dokumentärfilm om året på en bondgård med mjölkbonden Anna Ohlström, Valparbo.

-----

### 27 oktober Kulturafton i Alunda

Gott samarbete mellan årsrika visades upp en höstkväll då Alunda PRO och Rospiggen ordnade en gemensam kulturafton med trubadur Stefan Lindeborg på restaurang Akida.

### 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](mailto:bertil143alm@gmail.com)



## 21 augusti Utflykt till Raggarön



*Börje Eriksson*

Månadsträffen på Raggarö Hembygdsgård blev en trevlig dag med information om hembygdsföreningen och vandring på stigar.

Föreningens ordförande Börje Eriksson berättade om hur allt startade och vad föreningen gör. I år firar föreningen 40 år.

Det senaste projektet är de anlagda vandringsstigarna med kartor.

Efter att vi fikat tittade vi på den fina Linbastun intill som är som ett museum med många antikviteter. Den har flyttats till platsen och renoverats varsamt.

Därefter promenad till kyrkbåten på en av alla de stigar som finns, några tog en längre vandring på 5 km.

Ett bidrag till föreningen har lämnats av SPF Rospiggen som tack.



*Linbastun som inrymmer ett fint museum*

## Vad är SPF

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 rådet för pensionärer och funktionsnedsatta
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

## 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)

### **Medlemsvård och värvning**

#### *Nya aktiviteter*

○

#### *Aktivitetsplan*

- delas ut vid månadsträffarna

#### *Digitalt*

- hemsida
- facebookgrupp

#### *Annonsering*

- tidning
- annonstavla

#### *Utskick av*

- RospiggsNytt

### **Nästa styrelsemöte**

- Torsdag 25 jan. 2024, kl 10

## Pengar till dig och SPF?

Nytt erbjudande från Svensk Fastighetsförmedling som börjar gälla från nästa år 2024.

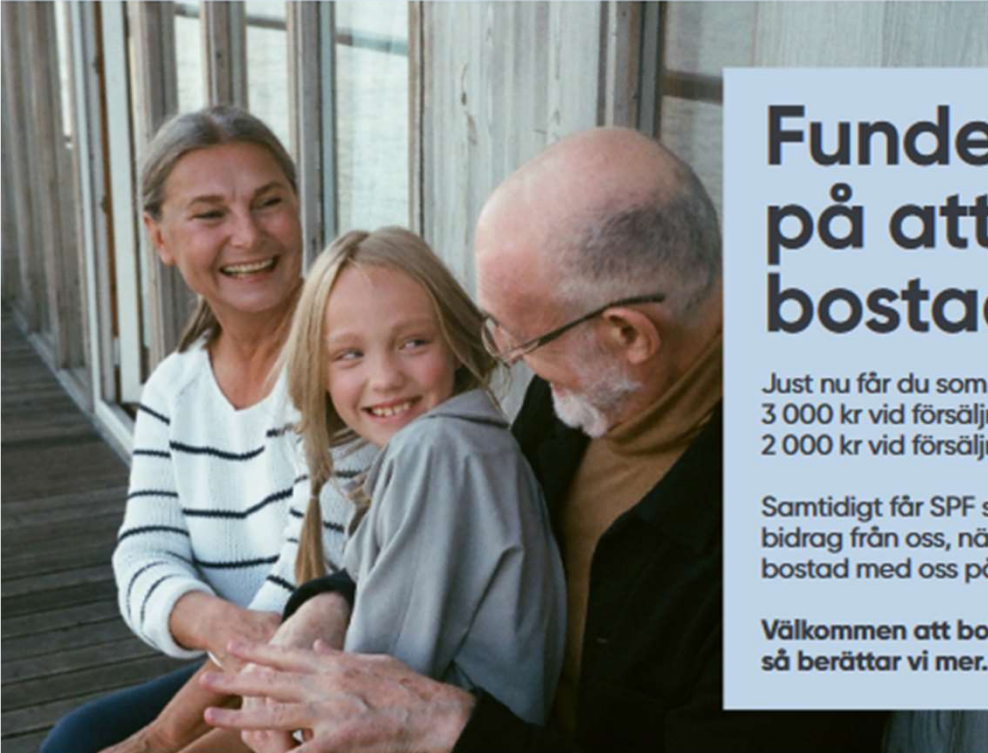
Har du en pågående fastighetsaffär så gäller dock den gamla överenskommelsen år 2023 ut.

Svensk Fastighetsförmedling

Drottninggatan 8 A

T 0173-425 40

svenskfast.se/osthammar



### Funderar du på att sälja din bostad?

Just nu får du som medlem rabatt på arvodet.  
3 000 kr vid försäljning av villa.  
2 000 kr vid försäljning av bostadsrätt.

Samtidigt får SPF samma summa som ett bidrag från oss, när du som medlem säljer din bostad med oss på Svensk Fastighetsförmedling.

Välkommen att boka ett möte på 0173-425 40 så berättar vi mer.

 Svensk  
Fastighetsförmedling

Scanna QR-koden



**Välkommen att lämna material eller tips till**

**Hemsidan:** Annica Blomberg Kruukka och Ingegerd Ernehult

**Rospiggsnytt:** Bertil Alm





# Studiekatalog 2024/2025

Inspiration för SPF Seniorerna Uppsala län

**Studiekatalogen 2024-25** är nu här och vår förhoppning är att inspirera till det som har varit och är folkbildningens kärna, studiecirkeln. Att fritt och frivilligt komma samman runt ett intresse, lära och reflektera tillsammans, det vill vi fortsätta värna om tillsammans med er.

**Årets studiekatalog** innehåller information om allt från studieombudets och cirkelledarnas viktiga roll, hur man startar en studiecirkel, utbildningar och studiematerial genom SV till det allra viktigast – inspiration att skapa, delta i och kanske leda studiecirkel i ämnen som intresserar era medlemmar och er.

Det livslånga lärandet!

Trädgård & odling

Bokcirkel

Samhälle & politik

Inspireras till hälsa

Sång- & musiktips

Fler Litteraturskatter

Studiematerial Mötesglädje!

Digital tillsammans

Litteraturtips

Hantverk & Kultur

Matlagning

Läs och res tillsammans

**Samla några vänner, minst 3 st, och starta en studiecirkel. Studiekatalogen finns att hämta hos SV.**

**Prata med Anneli på SV om praktiska frågor.**

**Kontaktperson:** Anneli Eriksson

anneli.eriksson@sv.se

0173-218 51

## Avi för medlemsavgiften 2024

Nu har förbundet skickat ut avi för medlemsavgiften 2024 till alla medlemmar.

**Sista betalningsdag är 31 januari.** Avierna har i år skickats ut på tre olika sätt. De som anmält e-faktura har fått den till sin internetbank. De som har den digitala postlådan Kivra har fått avin dit. Övriga har fått en avi med posten.

Aviseringen kostar drygt två miljoner årligen, att använda e-faktura och Kivra hjälper till att minska förbundets kostnader.

## Har Du något att berätta?

**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](mailto:bertil143alm@gmail.com)



## *En historia*

Debattens vågor gick höga i parlamentet. En talare utbrast:

- Man får absolut intrycket att hälften av kammarens ledamöter är fårskallar!

Talmannen slog klubban i bordet.

- Sådana uttryck får inte användas. Jag uppmanar talaren att ta tillbaka sina ord.

- Javisst, herr talman. Man får alltså intrycket att hälften av denna kammarens ledamöter inte är fårskallar.



# 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 hälsovinsterna 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](http://www.uppsalastadsteater.se)  
 för information om program för  
 våren 2024.



Titta också på SPF:s egen hemsida.

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

Rospiggens teaterombud är: **Kerstin Sandberg**

Mailadress: [46sandberg@gmail.com](mailto:46sandberg@gmail.com)

Tel: 070-696 10 35

## Resor

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

Hör gärna av dig med frågor och/eller anmälan till:  
Kerstin Löfberg, tel 076-247 98 20, epost: kerstin\_lg@hotmail.com

**Läs mer på vår hemsida:** [www.spfseniorerna.se/rospiggen](http://www.spfseniorerna.se/rospiggen)

## Nya regler för id-handlingar

**Nationellt id-kort eller pass utfärdade av polisen**, är redan från 2022 de enda id-handlingar som ska godtas av banker. Någon av dessa fysiska handlingar krävs framöver för att förlänga BankID.

**Nationellt id-kort utfärdat av polisen eller pass krävs gentemot banker och vid utlandsresor**

Körkort och id-kort utfärdade av banker, företag eller Skatteverket anses inte tillräckligt säkra och anger inte medborgarskap.

För att ansöka om id-handling hos polisen ska du boka en tid. Gör det på [polisen.se](http://polisen.se) och legitimera dig med e-legitimation. Om du saknar e-legitimation går det att ta hjälp av ombud eller ringa 114 14.

På polisstationen måste du däremot legitimera dig med ett fysiskt id-kort, som pass, körkort eller annat SIS-märkt id-kort.

## 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](mailto:bertil143alm@gmail.com)

# Aktivitetsprogram vintern 2023/2024

## **"Antikrundan", stavgång**

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 073-933 62 27

## **Stavgång i Östhammar**

Måndagar i Östhammar, återupptas i vår

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

Jämna veckor i Alunda, Allianslokalen

Udda veckor i Österbybruk, Fritidsgården

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

## **Boule**

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Öregrunds boulehall)

Kontaktperson Östhammar: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60

Fredagar kl 10 (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

Kontaktperson Alunda: Christina Berggren, 070-233 73 82

Eva Bergman, 073-991 32 56

## **Fredagsdans**

Fredagar kl 15.30 -17.30 i Allianslokalen, Alunda. Ta med fika.

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66



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](http://www.spfseniorerna.se) [www.spfseniorerna.se/rospiggen](http://www.spfseniorerna.se/rospiggen)

Vi finns även på Facebook.