

SPF SENIORERNA Havsörnen



Öregrund

Medlemsbladet

2018
sept.

2019
feb.



månadsmöten ◯ caféer
resor ◯ friskvård ◯ studier

www.spfseniorerna.se/havsornen

.....Ordföranden har ordet.....



Hans Erixon

Jag kallas mest för Hasse, men på Posten där jag jobbat i 47 år var det ofta "Xet" eftersom mitt efternamn stavas med x. Jag är nu sedan februari nyvald som ordförande för SPF Havsörnen, vilket känns väldigt hedrande.

Jag är född och uppväxt i Uppsala och har också bott 30 år i Vattholma där mina 4 barn växte upp. Familjen har vistats i Öregrund i över 30 år men bara som sommarboende. Under 10 år hade vi husvagn på Sunnanö Camping, och har haft båt här i nästan 30 år. Vid min pensionering 2011 köpte vi ett enkelt fritidshus, som jag renoverat under flera år. Här trivdes vi så bra med Öregrund att vi lät bygga en villa 2015 i Öregrund.

Jag har lärt mig mycket om Öregrund och Gräsö men vill gärna veta mer. Jag måste säga att det är en fantastisk byggd med så mycket fint att se och göra. Allt från den fantastiska Tallparken, Societetshuset, Grepen och alla små och stora öar mm. Jag har också mött så många trevliga människor. Här hälsar nästa alla på varandra, kända som okända. Det råder en stor hjälpsamhet, som jag inte hittar i storstaden. Det lilla Öregrund tror jag påverkar människor att hjälpa varandra.

En viktig fråga för mig är att vi pensionärer ska kunna samarbeta med andra människor och föreningar på orten. Det är för mig viktigare att driva frågor för pensionärer oavsett man valt att tillhöra SPF eller PRO. Jag har därför redan startat upp en samverkan med PRO, som jag hoppas ska komma alla medlemmar tillgodo.

Framtiden ser ljus ut för oss pensionärer. Politikerna tävlar om, vem som kan ge oss den bästa framtiden både ekonomisk och vårdbehov. Och vård är ju viktigt för vi blir allt äldre. Vi kanske vill välja hur vi vill ha det, att bo kvar hemma eller på äldreboende. Många pensionärer kämpar med dålig ekonomi, och våra förbund jobbar på alla plan med att förbättra för dessa grupper.

Och glädjande nog har politikerna bestämt sig för att bygga ut Tallparksgården med mer än en fördubbling av platserna. Det nya äldreboendet kommer att heta Tallparkshöjden och rymma närmare 60 platser mot nuvarande 24. Mer om detta kommer löpande vid våra sammankomster.

Havsörnens ekonomi står rätt stark, men några Horosmoln finns på himlen. Vi har ju ett antal sammankomster under året med luncher eller middagar. Till dessa har vi ofta kopplat någon form av underhållning. Kostnaden för dessa har blivit allt högre, och vi behöver ändra inriktning. Att till exempel ha underhållning bara vid våra middagar. Ibland har vi en föreläsare som berättar om aktuella frågor. Dessa är ofta mycket billigare än artister.

Vart är klimatet på väg? 2012 regnade det i vårt område 660 mm och även 2015 var ett regnigt år. Förra året var det kallt och något bad blev inte av förrän i augusti. I år är det tvärtom på alla fronter. Vi kan bada i 25 gradigt vatten, men vi törs knappt duscha på grund av bristen på vatten. Till det kommer värmen, som även en soldyrkare som jag kan få nog av. Alla har ju sett de svåra skogsbränderna, och jag tror vi ska vara glada så länge det inte brinner på våra öar. Många tror och hävdar att det är klimatförändringar som gör detta och har man rätt i det så lär vi få en stor miljödebatt inför valet i höst.

Till sist hoppas jag vi får en fin höst och en bra avslutning på denna sommar, som varit den varmaste på 260 år. Man undrar om det blir en regnig avslutning på detta år? Kanske det är det bästa som kan hända, så vi återgår till det för svenska förhållanden, normalt år. Vårt fina land Sverige är ju trots allt känt som landet lagom.

Hans Erixon



..... Aktiviteter

MÅNADSMÖTEN

Måndagar

i Societetshuset Öregrund
Föranmälan fredagen innan!

Lunch kl 13 eller middag kl 18.
Vi serverar också måltidsdryck
(vatten, öl), kaffe och kaka.
Om så önskas medtag egen dryck.

20 aug. Kräftskiva/Middag

17 sept. Lunch

15 okt. Middag

19 nov. Lunch

10 dec. Julmiddag

21 jan. Lunch

18 feb. ÅRSMÖTE

**Kom gärna med synpunkter och
förslag på programpunkter!**

ANMÄLAN

om deltagande görs senast FREDAG
före månadsmötet till:

Carin Svensson 0704 330716

017330716@telia.com

eller till

Birgitta Aggeborn 0765 822025

aggeborn@hotmail.com

**Vi samarbetar i våra
studie-
och kultur-
aktiviteter med**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

CAFÉ

Onsdagar

i Rådhusalen vid biblioteket
12 sept 2018 – 13 februari 2019

**Kl 13. Program arr. varannan vecka.
Vi serverar kaffe,
smörgås och kaka för 30 kr**



12 sept. Vi minns sommaren 2018

19 sept. Apoteket informerar

26 sept. Vi träffas och umgås utan program

3 okt. Vår "nya" ICA-handlare Daniel
presenterar sig

10 okt. Vi träffas och umgås utan program

17 okt. Berättelser från Hemliga resan i augusti

24 okt. Vi träffas och umgås utan program

31 okt. Nya böcker med Christian

7 nov. Vi träffas och umgås utan program

14 nov. Matilda Blomstershopen Östhammar

21 nov. Vi träffas och umgås utan program

28 nov. Frågesport med Göran

5 dec. Julfika med lite extra

2019:

16 jan. Sjukgymnast Marita från Vårdcentralen

23 jan. Vi träffas och umgås utan program

30 jan. Kåseri

6 feb. Vi träffas och umgås utan program

13 feb. Ingela Boström om zonterapi

••••• Friskvårdsaktiviteterna •••••

Huvudansvarig **Lennart Berlin**

mobil: 072 - 7409055
mail: xyz1.berlin@gmail.com

Kontaktpersoner:

Boule:

Göran Myrberg och Gerd Karlsson mobil: 073-9706853 mail: goran.myrberg@outlook.com

Speldagar:

Alla tisdagar kl 09.30 i Boulehallen

Vi lottar lag när vi vet hur många som skall delta

Spelomgångar: 4 med spel i cirka 30 min. samt krattning av banor i samband med kaffepausen

Kaffepaus sker efter två omgångar

Kostnad: 25 kr/per speldag (Betalas helst med förköpt spelkupon!)

Normalt deltagande är 18-25 st. per gång

Boulehallsansvarig:

Bertil Rudström

mobil: 070-4214313 mail: rudstrom.handkraft@telia.com

Tävlingsansvarig inkl. spelutveckling

Lars Sundqvist (Göran Myrberg)

mobil: 070-5408450 mail: lars.sun@telia.com

Bridge:

Lieselotte Treusein

mobil: 073-3606108 mail: lieselotte37@msn.com

Speldagar:

Söndagar kl. 17.00-20.30 i Sven Persson Hallen

OBS! Aktiviteten bedrivs ej av SPF Havsörnen .

De som har intresse av att dela kan kontakta Lieselotte.

Vi spelar sällskapsbridge, möjlighet finns också att delta i tävlingar i Östhammar.

Anmälan skall ske till **Lennart Eriksson** 0173-10873 eller **Hans Roos** 0173-10836

Gym:

Annmarie Berlin

mobil: 072-3292824 mail: berlinannmarie@gmail.com

Gymmet finns i Öregrunds sporthall

(Kassan öppen måndagar kl 9.00 - 11.00. Betalning endast kort el Swish)

Öppettider:	Måndag	kl: 8.00 - 21.00
	Tisdag - Torsdag	kl: 6.00 - 21.00
	Fredag	kl: 6.00 - 21.00
	Lördag - Söndag	kl: 8.00 - 21.00

Tillgång till bastu, solarium och massagestol finns (mot avgift)

Redovisade priser kan komma att förändras enligt info. från tidningar

Årskort 1.235:-

Halvårskort 900:-

Månadskort 285:-

Tillgång till bastu mot avgift 12 gånger 275:-

• • • • • Friskvårdsaktiviteterna, forts. • • • • •

Gymnastik, som vi gör tillsammans både damer och herrar.

Ledare Margareta Eriksson
Anmälan Birgitta Aggeborn

mobil: 076-5822025 mail: aggeborn@hotmail.com

Enkla rörelser för hela kroppen, leder och muskler, ligament och ett lätt pulshöjande avsnitt som passar ALLA. Har du svårt att gå ner på golvet kan Du göra rörelserna sittande på en stol. Kom och prova på GRATIS en gång!

Lokal: Sven Persson Hallen

Tid: fredagar kl. 11.00-11.45

Start hösten 2018: 14 september - 14 december. 2019: 11 januari - 10 maj.

Kostnad: 100 kr/termin

Yoga:

Ledare Viveka Strand

mobil: 073-8202430 mail: vivekaje@telia.com

Övningarna äger rum på rådhusalen i Öregrund

Uppstart grupp 1 vecka 38 den 18 september.

Tid: tisdagar 10.30 – 12.00

Uppstart grupp 2 vecka 38 den 20 september.

Tid: torsdagar 10.30 – 12.00

Viveka erbjuder en

prova-på-gång

för de som är intresserade!

Har ni ytterligare frågor av alla slag är det bara att ringa eller maila Viveka.

Ett av de mest uppmärksammade konstverken på Liljevalchs Vårsalong i år.
Stefan Bennedahl's
"Andas in - andas ut. Ett år med Yoga"
365 yogafigurer i kreamik på träplattor.



..... Studieverksamheten

cirklar hösten 2018

Studiecirkeln är en fantastisk arbetsform. Den ger stimulans och skapar gemenskap. Att träffas och att ha trevligt är det viktigaste för att vi skall må bra.

Varje cirkel är olik den andra beroende av vilka som deltar och hur man lägger upp arbetet tillsammans. Ledaren är ingen lärare utan den som leder cirkelträffarna.

**Matlagning
för herrar**

Info och anmälan om deltagande till
ledaren **Lennart Berlin tel. 072-7409055**

**Matlagning
för damer**

Info och anmälan om deltagande till
ledaren **Maud Pilström tel. 0173-30997**

Yoga

(Se även friskvårdsverksamheten!)
Info och anmälan till
Viveka Strand tel. 073-8202430



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

INFORMATION & ANMÄLAN

Om du/ni undrar något angående cirkelarna
samt anmälan om deltagande, kontakta
studieansvariga eller cirkelledarna.

Har du som medlem förslag på något ämne
för en cirkel är du välkommen att kontakta någon
av oss studieansvariga!

Inga-Britt Eriksson tel. 0173-30074
mail: hsd.eriksson@tele2.se

..... Reseverksamheten

Planerade resor under hösten 2018:

3-6/9 Jämtland inställt p g a för få deltagare.

19-21/9 Chess Teaterresa Helsingfors



Kommande resor under hösten kommer att meddelas under september
på månadsmöten, caféverksamheten och på vår hemsida.

Info och anmälan:

Annmarie Berlin, tel: 0723-292824 eller Gun-Britt Sundby, tel: 070-3901247

Resan till Bornholm 7 - 11 juni med Havsörnen, Koggen, Rospiggen & Jernet

Första dagen börjar tidigt i Öregrund. Åke Sundberg väntar på torget med bussen och lastar in oss öregrundare och far i väg kl. 06.00. Mer folk stiger på bussen i Östhammar, Gimo och några mer ställen. Bussen blir full, en enda sittplats finns kvar. Vi far söderut. Förmiddagskaffe och bensträck vid **Nyköpings Rasta**. Lunch i **Klevshult** i Småland. Nu är resan på riktigt. Vi åker från **Ystad** till **Rönne**. Middag är beställd och avnjuts på färjan efter lite mankemang.

Efter att ha blivit installerade på hotell Griffen, orkar vi en liten promenad för att lokalisera oss i staden Rönne. Solen gassar och solnedgången är magnifik. Vi har havet alldeles inpå hotellet.

Andra dagen. Nu börjar utforskningen av Bornholm. Guidad rundtur i Rönne med vackra korsvirkesbyggnader från 1700-talet. Efter rundturen tar vi sikte på Kraemmerhuset, en fantastisk trädgård med olika små rum, med många och välskötta växter både på sol- och skuggsida. Mycket konstverk att titta på, och den tillhörande butiken är full av konsthantverk. Där hade man kunnat tillbringa ett otal timmar. Men vi ska hinna utforska hela ön, så in i bussen och vi far ut mot **Hammershus** slottsruin.

Jag cyklade runt Bornholm så där 30 år sedan. Det har hänt mycket under de här åren. Bl. a. har det byggts en inglasad balkong där även de som har lite svårare att gå eller sitter i rullstol kan beundra de magnifika ruinerna. Vi åker och lunchar inne i staden **Gudhjem**. Staden är kanske den mest unika orten på ön, på grund av sitt läge, på en klippa som skjuter ut i havet. Vi får strosa runt på staden på egen hand, efter lunch. Vi hinner även besöka **Österlars Kirke**, en av öns fyra rundkyrkor. Kyrkorna byggdes på 1100-talet, som gudstjänstlokaler och försvarsverk. Kändes märkligt att stå där inne, i de gamla valven och beundra gamla väggmålningar och lyssna på guidens berättelser om deras betydelse. Kändes nästan som att man förflyttades bakåt i tiden.

Efter tredje dagens frukost, bär det av till öns esydligaste punkt, **Dueodde**, ett stort område med flygsand. Efter en promenad på en väg, byggd av halverade trästockar, nådde vi havet. 30 år sedan travade vi i sanden för att doppa oss i havet. Nu kunde folk med barnvagnar och rullatorer lätt nå sitt mål, havet. Vi fortsätter genom

Nexö till Svaneke. Stadens karaktär som en typisk hamnstad är så väl bevarad, att det fått en utmärkelse av Europarådet. Vi går runt och tittar i butiker och kollar på marknaden på torget. Att äta lunch på stadens sillrökeri var en upplevelse i sig. På väg till Rönne gör vi en avstickare till **Rytterknekten** 162 möh, och därmed Bornholms högsta punkt. Besvikelsen var stor när glasskiosken var stängd. Det hade ju smakat i hettan...

Dags att säga - Hej då - till Bornholm, efter fjärde dagens frukost. Ön har bjudit på fantastiska upplevelser och solnedgångar. Efter att ha kommit av färjan i **Ystad**, börjar resan mot **Kivik**. Resan mot Kivik bjuder på intressanta objekt. **Kungagraven**, mindre skeppssättning, mm. Nu har man hunnit bli rejält hungrig så lunchen på **Buhres Fisk** smakar sååå-gott. Nästa besök blir på **Kiviks muster**. Där kan man handla lite diverse godsaker och lära sig mer om äpplen om man så vill. Åker vidare mot **Ravlunda** och där får vi en glimt av **Brösarps backar**. Fritiof Nilsson "Piraten" är begravd vid Ravlunda kyrka. Han står även som staty nere vid Kiviks centrum. Vi övernattar i Scandic hotell i **Karlskrona**.

Den femte dagen regnar det, när man vaknar. Härligt frisk luft, efter allt solgassande. Dagen blir mulen och solig vartannat. Bra resväder. För nu bär det hemåt. Vi åker utmed ostkusten via **Kalmar till Timmernabben** strax norr om Kalmar. Vi gör en paus hos **Gabriel Keramik**. Dricker även förmiddagskaffe och sträcker på benen. Vid **Tindered**, som ligger vid sjön **Ommen** blir det lunch. Vid **Rasta i Nyköping** köade vi vid glassbaren, drack kaffe etc., bussen behövde tankas den med. Vid 20.00 är vi åter i **Öregrund**

Det är lugnt och tryggt att resa med Åke Sundberg. Extra tack för allt intressant berättande om olika platser under resans gång. Tack alla medresenärer. Vi var bra att hålla tiderna.

Hälsar
Elina Friberg



Havsörnen

Öregrund