

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Rapport från v.ordf.

Så kan vi bara konstatera att under den här vintern har snöskyffeln och sparken inte behövt slita speciellt hårt. Däremot har det varit vattentåligen kläder och skor med broddar som gällt. För fy, så halt det har varit, speciellt på de mindre vägarna. Inga långa promenader i onödan.

Liten återblick på de senaste evenemangen.

Den 5 december – Jultallrik i Kyrkans Hus

Även den här gången med ca 100 besökare. Helt fantastiskt att så många känner för att delta i våra aktiviteter. När gästerna anlände bjöds det på glögg och pepparkaka, och därefter på ett lite enklare julbord, där dock ingenting av det viktigaste saknades: Inlagd sill, ägghalvor, julskinka, köttbullar, rödbetssallad, kokt potatis och ostsmörgåsar. Till träffen hade alla, som gått med som nya medlemmar under år 2017 fått en speciell gratis-inbjudan, (=13 st varav 11 kunde närvara) och var och en presenterades senare för övriga gäster. Dessutom hade vi 6 förstagångs-besökare, som vi vet, kommer att bli nya medlemmar under år 2018.

Anders och Roland stod för underhållningen med bl.a. en hel del julsånger. Givetvis blev det en paus med kaffe och pepparkakor. I samband med detta presenterades de "Ringlisteansvariga", som tackades med en julblomma för årets arbetsinsats. Även vårt "Husband" Torsten och Roine fick en blomma som tack för alla fina musikstunder under året. Ordf. Göran meddelade att det företagits dragning i säsongens Friskvårdslotteri, och en hel del vinster delades sedan ut bland deltagarna.

Lotteridragning som vanligt med ett gediget vinstbord.

Grupp nr 3, med lite förstärkning, serverade oss idag. Stort TACK för detta!

Den 9 januari 2018 – Julavslutning i Kyrkans Hus.

Grasserande förkylningar m.m. gjorde att besöksantalet bara blev ca 85 gäster. (Tänk att vi blivit så bortskämda, att vi tycker att ett besöksantal på ca 85 är - bara -). Hans Nordgren informerade och gav oss tips och råd, med utgångspunkt från insikter han fått i sitt brandfarliga yrke. "BYT BATTERIER I BRANDVARNARNA 1 GÅNG OM

ÅR!” var hans uppmaning och se till att ni har fungerande brandsläckare och helst en brandfilt, hängande på väggen på ett lättåtkomligt ställe!

Efter detta serverades kaffe och smörgås med skinka och ost + givetvis en kaka. Därefter delades pennor och papper ut till alla, och vårt musikkunnande blev testat i ett Melodikryss, som Roine satt ihop. Samtliga gäster deltog med liv och lust, och efter att musiken och frågorna framförts i 2 omgångar, samlades krysslapparna in från dem, som hade svarat rätt på de flesta frågorna, och lite chokladpriser delades ut. Lotteridragning vidtog från ett välfyllt vinstbord. – TACK grupp nr 4 för god service!

Maj-Britt Burman

Rapport från läkemedelsombudet.

Nytt förslag till äldreplan för Östhammars kommun år 2018-2022 har arbetats fram.

Två gånger under arbetets gång har alla innevånare inbjudits till att komma med förslag och ge synpunkter.

Maj-Britt och Birgit har deltagit aktivt. De har givit synpunkter på trygghetsboende, datorisering, sociala kontakter, kosten, kosthållet, samarbetet landsting och kommun, som viktiga frågor. Den nya äldreplanen antogs av kommunfullmäktige i november 2017 och är ett övergripande styrdokument. Ny hälso- och sjukvårdslag från 1 april 2017 har ersatt lagen från 1992. Lagen har delats upp i en hälso- och sjukvårdslag och en patientlag.

På förslaget om en stängd jourmottagning nattetid har vi framfört följande. Enligt hälso- och sjukvårdslagen har landstinget även ansvar för den specialiserade vården i livets slutskede. Hur skall då de 18 patienterna på närvårdsavdelningen få sin akuta läkarsjukvård tillgodosedd nattetid?

Region Uppsala beslutade att tills vidare behålla den nuvarande organisationen.

Vi har skickat en skrivelse till Region Uppsala angående vår långa stängningstid av vårdcentralen (9 veckor) under sommaren?

Vårdpersonalen har rätt till sin semesterledighet. Vi frågar varför personalen inte kan dela upp sina semestrar i tre perioder (juni, juli eller augusti) istället för två semesterperioder (som är nu)? Hänvisar till semesterlagen § 11 och § 12.

I så fall skulle semesterstängningen kunna avkortas.

Man svarar inte på just denna fråga utan förklarar hur svårt det är att få läkarna intresserade av att arbeta på de små vårdcentralerna. Region Uppsala annonserar ofta efter läkare, men får ingen ansökan. Även svårt att få distriktssköterskor intresserade.

Birgit Vinger Läkemedelsombud

Folkhälsa

Friskvårdslotteriet fortsätter nu under vinter-halvåret.

"Tänk en halv timme/dag är hälsa"

Hitta balansen med träning och motion och kost!

Forskning har visat att alla, även de allra äldsta, kan öka sin muskelstyrka genom styrketräning. Ökar du din muskelstyrka, så minskar du både risken att falla och risken för skador, om du skulle ha otur att falla.

Gym

Vill du träna i grupp på gymmet? Träning måndagar 11-12 i Sporthallen.

Gratis instruktion ...

För mer info ring Barbro Carlsson/Marina Mattsson

Mediyoga

Startar tisdag 23 januari kl.11.00 hos Hälsportalen, Röda Magasinet.

Om vi bestämmer att fortsätta måste vi vara 8 stycken.

Då blir det 7 träffar till och kostnaden blir 700 Kronor.

Göran Margita och Barbro

Boule

Bouleverksamheten ligger lite lågt under vintern, men vi har en miniserie med 4 lag som är igång (SPF Havsörnen, SPF Rospiggen Östhammar,

SPF Jernet och PRO Öregrund). Vi har spelat tre omgångar och har tre omgångar kvar den 19/2, 19/3 och 9/4 2018, matcherna spelas i Öregrunds innehall.

I bland spelar vi i Alunda hos en bonde som låtit bygga om sin ladugård till boulehall, mycket trevligt, det bestäms från gång till gång när vi ska åka.

Är du intresserad att följa med är det bara att höra av dig till någon i boulen, gärna Hans Gustafsson. *Väl mött till våren*

Gunilla och Conny

Information m m:

Information till medlemmarna har, förutom den som meddelats vid medlemsmöten och medlemsträffar, spridits via föreningens informationsblad "Jernet Informerar" och i samband med uppringd kontakt i anslutning till medlemsträffarna.

SPF:s Jernets nya hemsida innehåller som tidigare information om träffar, resor, friskvård, Info-bladet, Årsmötesprotokoll mm. För att komma till vår hemsida skriv in: **spf.se/Jernet**

Föreningens medlemsantal var 230 vid årets början och 236 vid årets slut.

Medlemsavgiften har under året varit 230 kr. Fördelningen av denna avgift har varit 130 kr till förbundet, 30 kr till distriktet och 70 kr till föreningen.

Medlemsträffar 2018 (januari – april)

9 januari, Julavslutning i Kyrkans Hus, kl 14.00

20 februari, Årsmöte - ” -

20 mars, Äggsexa i - ” -

17 april, Herrarnas lunch, Morkarla bygdegård, 12.00

Resor

Se utförligare info på hemsidan.

Teater

Se utförligare info i hemsidan.

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

ÖPPET HUS PÅ ”UNKAN”

i Österbybruk pågår alla tisdagar mellan kl. 13.00--16.00.

Vi träffas, pratar och fikar i stället för att sitta hemma och prata med oss själva. Det finns möjlighet att spela kort, sällskapsspel och shuffleboard m.m.

Titta in och ta en fika med oss.