

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Ordförande

Härligt att se tillbaka på en ovanligt lång och varm sommar.
Nu går vi in i en period med lite normalare höstväder.
Nu ska vi ge oss tid att umgås på ett annat sätt.
Vi har startat upp höstprogrammet som vi hoppas på ska bli fina samlingar.
Kom och delta i våra olika aktiviteter!

Folkhälsa

Friskvårdslotteriet avslutas 30 april och ett 30 tal har motionerat under vinterhalvåret. ”Tänk en halv timme/dag är hälsa” Mycket bra jobbat!
Vinnarna redovisades och priser utdelas vid vårfesten 22 maj.
Fortsätt att träna! Sommarhalvårets motionskort gäller fram till 31 okt.

Hitta balansen med träning och motion!

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.

Har du tänkt försöka träna? Prova på och bestäm själv.

Det går att komma till gymmet här i Sim o Sporthallen på måndagar kl.11.00
Kontakta Barbro Carlsson för mer information 070-344 13 24

Yoga

Höstens kurs i yoga börjar tisdag 2 okt.kl.11.00. Nybörjare gratis första gången, sedan 100:-/gång , 10ggr.
Anmälan till Malin, Hälsoportalen 073-827926

Göran Carlsson, ordf

Rapport från v.ordf

I år blev maj - juli nästan lite för mycket sommarvärme för oss nordbor, vi tappade orken. Nu känns det mer lagom, med några regnskurar mellan varven. Med andra ord typisk svensk eftersommar.

Liten återblick på de senaste evenemangen.

Den 17 april – Herrarnas lunch i Morkarla, med ca 120 gäster = fullsatt.

En lite miss i bokningen av underhållning gjorde, att den här gången fick vi verkligen tillfälle, att prata med varandra, och det märks att det är viktigt. Tack Herrgänget för en vällsmakande lunch och en välbehövlig, trevlig samvaro!

Den 22 maj – Vårfest i Gruvlokalen i Dannemora, ca 85 deltagare.

En för oss helt ny grupp ”Joys orkester” stod för underhållningen, med en repertoar som verkligen passade oss. Vi bjöds på skinka, rostbiff och potatissallad + kaffe och kaka. Gott och uppskattat. TACK grupp nr 3 som svarade för markservicen!

Den 10 juli – Grillafton vid Hembygdsgården.

Som vanligt hade alla med sig det man ville äta och dricka. Hans Gustavsson hade ordnat en liten tipspromenad med lämpliga frågor och Torsten Randberg + Sievert Kjellin underhöll med musik.

Den 21 augusti – Surströmming vid Hembygdsgården, ca 80 deltagare.

Tack vädrets makter, vi kunde sitta ute och äta!

Långbord med surströmming och alla tillbehör samt matjessillfat för icke surströmmingsälskaren. Alla lät sig väl smaka av läckerheterna, och bordet blev i det närmaste rensopat. Lite musikunderhållning av Torsten Randberg och Göte Monie. TACK grupp nr 4 som servade oss!

Men nu tänker jag komma med en liten pekpinne: **OBS! Om ni har anmält deltagande till en träff och sen får förhinder, så vill vi att ni ringer och meddelar detta! (speciellt viktigt för planeringen när det är mat)**

Maj-Britt Burman, vice ordf.

Boule

Svårt med träningar vissa onsdagar i den extrema sommarvärmen.

Kommunserien pågår för fullt varje torsdag. I skivande stund leder Österby blå som vanligt serien, med Österby gul på 3:e plats. 10 omgångar av 14 är spelade.

Många 3-mannalag har varit anmälda i olika tävlingar. 5 st tävlingar samt jippot med Viktoriafonden på Viktoriadagen vid simbadet.

Följande tävlingar med lag från SPF Österby. DM i Öregrund, Laxen i Älvkarleby, Örsundsbro, Frösåkersboulén Öregrund och Öregrundskulan Öregrund.

Återstående tävlingar Boulens dag, Björklänge samt KM i september.

En helt ny tävling, Boule Cup i Ekeröhallen, Åland i oktober. Intressant heldagsutflykt. Alla åker buss. Mat både på ditresa och viltbord på hemresan.

4 st matcher på Åland.

Trevlig bouleböst önskar Gunilla 070-523 47 91 och Conny 070-201 02 01

Matvanor

En del åldersförändringar sker i våra kroppar när vi blir äldre. Muskelmassan minskar, mängden vatten i kroppen minskar, andelen fett ökar, leverns förmåga att bryta ned medicin minskar och njurarnas funktion försämras.

Då är det viktigt att vi gör rätt med maten, motion och eventuella mediciner.

Socialstyrelsen har nu kommit med ett test, som vi själva kan genomföra för att komma till rätta med våra matvanor. Kom ihåg att nattfastan skall vara högst 11 timmar. *Hör av dig till Birgit om något är oklart. Lycka till!*

För att ta reda på om en person har ohälsosamma matvanor används Socialstyrelsen kostindex, som ger en uppskattning av kostens näringsmässiga kvalitet.

Hur ofta äter du grönsaker och / eller rotsaker ? Två gånger per dag eller oftare En gång per dag Några gånger i veckan En gång per vecka eller mer sällan	3 p 2 p 1 p 0 p
Hur ofta äter du frukt och / eller bär ? Två gånger per dag eller oftare En gång per dag Några gånger i veckan En gång per vecka eller mer sällan	3 p 2 p 1 p 0 p
Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt? Tre gånger i veckan eller oftare Två gånger i veckan En gång i veckan Några gånger i månaden eller mera sällan	3 p 2 p 1 p 0 p
Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft? Två ggr/dag eller oftare Dagligen Några gånger i veckan En gång i veckan eller mera sällan	0 p 1 p 2 p 3 p
Hur ofta äter du frukost Dagligen	

Nästan varje dag

Några gånger i veckan

En gång i veckan eller mera sällan

Poängen summeras till ett kostindex där **9 - 12 poäng** indikerar hälsosamma matvanor medan **0 - 4 poäng** tyder på betydande ohälsosamma matvanor.

Frågan om frukost är inte poängsatt men säger något om måltidsordning och planering. Särskild uppmärksamhet bör riktas till de med låga poäng, som sällan äter frukost och samtidigt har övervikt eller fetma.

Information m m:

För att komma till vår nya hemsida skriv: **spf.se/jernet** där hittar du information om program, resor mm.

Kommande evenemang 2018, OBS! tiden:

18 september, Sopplunch **kl 13.00** i Folkets Hus

23 oktober, Musikcafé **kl 13.00** - ” -

4 december, Jultallrik **kl 13.00** - ” -

ÖPPET HUS PÅ ”UNKAN”

i Österbybruk pågår 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.

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**