

SPF Jernet, Österbybruk

KALLELSE

till

**SPF:s Jernets årsmöte den 18 februari 2020 kl. 14.00 i
Kyrkans Hus.**

Verksamhetsberättelse för år 2019 OBS! **Ta med till årsmötet**

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Göran Carlsson. Vice ordförande: Maj-Britt Burman. Sekreterare vakant fr. mars månad
Kassör: Lena Aspius. Övriga ledamöter: Hans Nordgren, Conny Törnqvist och Krister Sällvik.

Övriga funktionärer/funktionärsuppdrag:

Revisorer: Nils Hoffner, Kjell Carlsson, ersättare: Hans-Ivar Byberg

Ledamot i KPR: Inger Ganea, ersättare: Irmeli Bellander

Läkemedelsombud: Inger Ganea

Hemsidesansvarig: Conny Törnqvist

Friskvårdsansvarig: Göran Carlsson, Yoga: Margita Persson,

Vandringar: Hans Gustavsson

Medlemsregisteransvarig: Lena Aspius

Utbildningsansvarig: Hans Gustavsson

Programansvariga: Margita Persson, Hans Nordgren

Resansvarig: Inger Ganea, Birgitta Tissier

Bouleansvarig: Conny Törnqvist samt Kjell Andersson

Bridgeansvarig: Thord Lundin och Sten-Sture Höglund

Föreningsföreträdare "Mötesplatsträffar": Inger Andersson, Conny och Vivi-Anne Törnqvist.

Trafikombud: Kjell Andersson

Valberedning: Mats Rydåker, Jan Fondelius, Torbjörn Appelqvist

Verksamhetsåret 2019

Årsmötet hölls i Kyrkans Hus den 19 februari. Under året har det hållits 8 medlemsträffar med god uppslutning. Den 3 juni gjordes en utflykt till Jularbomuséet, Rasten. Utställningen omfattade Calle och Ebbe Jularbo. Dessutom träffades vi till Grillafest vid Hembygdsgården den 9 juli och till Julbord på Gammel Tammen den 10 december.

Underhållningen vid våra träffar har varit skiftande med mycket sång och musik. Vårt trogna "husband" Torsten och Roine har ställt upp vid flera tillfällen. Andra underhållare har varit: Fredrika och Bengt Lange, som berättade historier om kända människor och fenomen i våra trakter – Entusiasterna – Almgren & Asp – Lennart Lövströms trio – Inger och Skogis – Vid vår träff den 21 maj i Gruvlokalen i Dannemora fick vi ta del av Lotte Borgströms egen livssituation i anförandet "Att vårda utan att själv gå under". Ett mycket uppskattat programinslag som berörde.

Övriga aktiviteter: Den 11 februari träffades Ringlistans ansvariga för en genomgång och uppdatering av telefonlistorna. Viktigt att alla, både nya och gamla medlemmar, får en påringning inför varje träff. Vid SPF Distriktets årsstämma på M/S Cinderella den 2-3 april representerades SPF Jernet av 3 ledamöter.

Vid Brukets Dag den 1 juni fanns vi med och presenterade vår förening, vilket resulterade i en del nya medlemmar. Vi har även deltagit i Samråd Norduppland, bl.a. i Samrådets Höstmöte, som hölls i Stallcaféet i Österbybruk den 19 september. Vid PRO:s 70-årsjubileum i Folkets Hus den 13 september representerades vår förening av Conny Törnqvist och Maj-Britt Burman och en ljusstake "Mästersmeden" överlämnades. Vid SPF Distriktets 40-årsjubileum den 12 oktober deltog Göran Carlsson och Maj-Britt Burman och även här blev "Mästersmeden" en gåva från vår förening. I KPR (Kommunala Pensionärsrådet) har Inger Ganea och Irmeli Belander (ersättare) deltagit. Var 6:e måndag har Inger Andersson, Conny och Vivianne Törnqvist varit föreningens företrädare vid Mötesplatsträffarna i Missionskyrkan. Torsten och Roine har svarat för underhållning. Inger Ganea har varit SPF Jernets Läkemedelsombud, Kjell Andersson och Conny Törnqvist har ansvarat för Bouleverksamheten, Tord Lundin och Sten-Sture Höglund för Bridgeverksamheten och Göran Carlsson för Friskvården. Hans Gustafsson har under året samlat medlemmar till uppskattade promenader med olika utflyktsmål. SPF Jernet har varit representerad vid olika Distriktsaktiviteter och kurser. Fyra olika Arbetsgrupper har skött "markservicen" vid våra medlemsträffar på ett förtjänstfullt sätt.

En studiecirkel "Alla kan surfa" har hållits på tisdagar i "Unkan" med ett 15 tal deltagare. Behovet att hänga med i den digitala världen är stort. Vi har i första hand tittat på hur vi kan använda smarta telefoner. Ledare har varit Inger Ganea. Verksamheten fortsätter 2020.

KPF: (tidigare KPR) är ett organ där representanter från pensionärsorganisationerna och organisationer för funktionshindrade får möta kommunrepresentanter och ställa frågor som vi upplever som aktuella för oss. Bland annat har vi talat om behovet av boenden för äldre. Vi har gjort studiebesök på äldre-och trygghetsboende i Alunda. Vi har också träffat representanter för Östhammarshem som påpekat vikten att ställa sig i bostadskön, då det nu är brist på bostäder. Då det nu är beslutat att bygga vattenledning från Tierps kommun till Österbybruk och Alunda finns möjlighet att bygga bostäder för äldre, främst som trygghetsboende. Kulturförvaltningen har ett nytt uppdrag att satsa på friskvårdsinsatser inte bara för ungdomar, utan även för 70+.

Resor:

Vi har deltagit i 6 resor med 25 resenärer tillsammans med övriga SPF-föreningar i kommunen och Sundbergs buss : Nationalmuseum, Villa Akleja, Öland, Hemlig resa (till Västkusten), Skagen samt Göteborg med Liseberg.

Vi har själva inom föreningen ordnat en resa till Jularbomuseet, där ca 20 personer deltog.

Folkhälsa

Ett 30 tal har deltagit i motionslotteriet under sommarhalvåret.

"Tänk en halv timme /dag är hälsa" Mycket bra jobbat!

Vinnarna redovisades och priser utdelades 3 december vid Adventskaffet.

Fortsätt att träna! Vinterhalvårets motionskort gäller fram till 30 april 2020.

Vandringarna fortsätter och Hans Gustavsson lägger ut datum för kommande vandringar på Facebook och Hemsidan

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 på gym? Prova på gymmet i sporthallen.

Kontakta Barbro Carlsson 070-3441324

Nyhet! Träning i grupp +65

SPF inbjuder till gymträning i Folkets Hus måndagar kl.13-14 fr.V10 -V22
Kostnad 60:- / gång. Eller klippkort 10 tillfällen 550:- Högst 10 pers. / gång
Anmälan till: Nathalie Eriksson Tel 072-9183230

Yoga

Vårens kurs i yoga började tisdag 21 januari 11.00 i Röda Magasinet.
100:- / gång (rabatterat för SPF medl.)
Ta kontakt med Margita Persson för mer information 073-048 82 70

Boule 2019

Vinterträning har skett hos Söderkvist i "Lagårn" i Sydinge-Ösby Alunda. Sommarserien med 8 lag inom kommunen avslutades i september. Blå laget vann för 7:e året i rad. Otroligt! Gula laget hamnade på en hedersam 3:e plats. Träning har bedrivits ända in i november.
Nytt för i år är att vi kan träna med PRO-gänget på måndagar. Lag från Jernet har deltagit i 6 st. olika tävlingar under året med blandade resultat. Början i maj med tävling på Åland. Laxendagen i maj. Frösåkersboule i juni. PRO Björklinge samt Öregrundskulan i juli. Avslutning Boulens dag i Björklinge i september. Nytt för i år var att vi bjöd in Laxengänget Älvkarleby för en improviserad match som avslutning på vårsäsongen. Vi bjöd på grillat samt fika. Kjell visade runt vid Hembygdsgården. Populärt. KM i september med 22 st. deltagare. 1:a Gunilla Gauffin före Gunnar Karlsson och H-E Ekman. Efter serien bjöd Havsörnen till finalspel med alla lag i kommunserien. Segrare Östhammar 1. Bästa Österbylag blå lag 1 på en 4:e plats. Havsörnen bjöd in till en individuell tävling i november med 24 st. från Jernet och 24 st. från Havsörnen.
Nummerboule med inlottning i lag. Bäst av oss var Kjell Carlsson som på andra plats.

Bridge

Välkommen till ett nytt bridge år i Alunda Österby bridgeallians. Vi började 8 jan i Österbybruk
Är du intresserad av att börja spela, slå en signal till Thord Lundin 070-207 14 68

Program våren 2020

Medlemsträffar 2020 (januari – maj)

Utförligare program meddelas på träffar och Hemsida www.spf.se/jernet

18 februari, Årsmöte i Kyrkans Hus	kl. 14.00
17 mars, Kaffe i Kyrkans Hus	kl. 14.00
21 april, Herrarnas lunch, Morkarla bygdegård	kl. 12.00
19 maj, Vårfest i Kyrkans Hus	kl. 14.00

Vandringar: Se Hemsida och Facebook
Utflykter är under planering.

OBS! Om ni har anmält deltagande till en träff och sen får förhinder, så vill vi att ni ringer och meddelar detta till Maj-Britt på tel: 0295- 202 40 eller 073-781 69 38

Planerade resor våren 2020

Med övriga SPF-föreningar i kommunen och Sundbergs buss AB bg 5127-2417:

28/3 "Thank you for the Music" Gävle konserthus. Pris 990.- Betalas senast 31/1.

21/4 Dalarna Pris 830:- Betalas senast 14/4.

12/5-14/5 Hälsingland Pris: 3 475:- Betalas senast den 9/4.

25/6-26/6 Hemlig resa Pris: 2 375:- - Betalas senast den 25/5.

Dessutom planeras resa till **Höga kusten**. Mer info kommer.

Upplandsdistriktet av SPF anordnar:

23/2- 1/3 **SPA-resa** till Pernu Estland. Pris 4995:- Anmälan senast 20/1

21-22/4 **Aktivitetsresa” Lev längre bättre”** med Viking Cinderella, där vi får möjlighet att pröva på: • Bridge • Linedans • Yoga • Boule • Falla rätt • Qigong • Senior Power • Hjärnkoll. Föreläsning av Stefan Rössner. Pris från 599:- Anmälan senast 15/2.

För mer information om resorna se hemsidan eller kontakta Inger Ganea 073 385 33 50 eller Birgitta Tissier 072 542 06 16
Anmälan snarast till Inger eller Birgitta

OBS För att minska hanteringen med kontanter, så ber vi att den som har swish gärna betalar med swish vid våra medlemsträffar.



swish® **Vårt SWISH nr är: 1236238091**

Ordförande: Snart är våren här igen. Det är som ordförande roligt att vi har stort utbud med aktiviteter och välbesökta samlingar. Jag ser framemot nya och innehållsrika möten med människor. Tack alla som gör detta möjligt!

Välkomna in i det nya året!

Ordf. Göran Carlsson

Slutligen vill styrelsen rikta ett stort tack till alla medlemmar som medverkat i ”ringlistor” och arbetsgrupper och därmed gjort det möjligt för föreningen att framgångsrikt genomföra planerade aktiviteter under året!

Göran Carlsson

Maj-Britt Burman

Lena Aspius

Conny Törnqvist

Krister Sällvik

Hans Nordgren



**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 med mera.

Dessutom ges möjlighet till IT-stöd och att träna på mobiler och surfplattor kl.13.00-15.00.

Öppet för alla SPF:are. Nycklar hämtas på ICA

Titta in och ta en fika med oss.