

SPF Jernet, Österbybruk

www.spfseniorerna.se/Jernet

Ordföranden:

Våren har kommit tillbaka efter en vinter med många olika vädertyper.

Nu ska vi vara ute och njuta.

Vi har förutom programkvällar och ordnade resor även en extra utflykt till Jularbomuseet.

Hans Gustavsson kommer också att ordna med några vandringar under våren.

Välkomna ut på sommarens äventyr!

Folkhälsa

Friskvårdslotteriet har pågått ytterligare ett halvår. Mycket bra jobbat!

"Tänk en halvtimme/dag är hälsa" Vinnarna redovisas vid vårfesten 21maj.

Fortsätt att träna! Sommarhalvårets motionskort finns från 1maj -31okt.

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 oturen att falla.

Datum för vårens och sommarens **vandringar** kommer att skrivas in på vår hemsida.

Har du tänkt försöka träna? Ta del av **gymmets** öppettider! Prova och bestäm själv vad som passar dig.

Kurs i **yoga** återkommer efter sommarmånaderna. Ta kontakt med Margita Persson för mera information 073 048 8270

Göran

Boule

Träning har utförts en gång per månad under vintern i "Lagårn" hos Söderkvist i Alunda. I mars bokades kommunserien.

Även i år är åtta lag är anmälda.

Vårsäsongen startar i maj och avslutas midsommarveckan. Höstsäsongen under augusti-september.

Tävlingar: Sex 3-mannalag är anmälda till tävling i Mariehamn 20-21 maj. I Laxen Älvkarleby 23 maj ställer herr-, dam- och mixlag upp. Fler tävlingar: Majboulén 15 maj i Björklinge, Örsundet boule 28 maj i Örsundsbro DM i boule 4 juni i Örsundsbro Frösåkersboulén 12 juni i Öregrund Öregrundskulan 15 juli.

Är du intresserad och vill veta mer? Kolla hemsidan eller **kontakta Conny**
070-201 0201 eller Kjell 070-679 9179



Utflykt måndag
3 juni kl.9.30
max 50 deltagare *

Samling vid Unkan
för samåkning.

Kostnad 120 inkl visning och servering.
Smörgås och kaka.
Utställningen omfattar Calle och Ebbe Jularbo

Välkomna SPF Jernet!

*) Anmälan senast 29 maj till
Maj-Britt Burman 0295-202 40 (073-781 6938)
eller Göran Carlsson 070-239 2106

Månadsträffar

80-100 personer brukar komma till månadsträffarna. Att uppslutningen är så bra tror vi beror både på trevliga och omväxlande program, att alla blir uppringda och påminna om träffarna några dagar i förväg och att vi har fyra engagerade arbetsgrupper som turas om att jobba och se till att serveringen fungerar! Programmen är det flera som hjälps åt att planera och boka. Idéer är alltid välkomna. SPF Jernet har också en stor tillgång i "egna förmågor" som ofta bidrar med musik, historier och annan underhållning.

För närvarande är det 11 personer som inför månadsträffarna ringer runt och informerar om det som är aktuellt och då också får en uppfattning om hur många som kommer att delta i nästa träff. Självklart kan man få förhinder men med ***tänk på att meddela återbud.*** Ring Maj-Britt Burman 0295-202 40 (073-781 6938) som tillsammans med arbetsgrupperna planerar inköp och dukningar!

Några är allergiska mot olika matprodukter. Berätta om överkänslighet mot olika ämnen (nötter, gluten eller annat) när du blir uppringd, så kan köksgruppen ta hänsyn till det vid servering.

Priset för träffarna varierar i år mellan 80 och 100 beroende på serveringen. Sedan har vi också ett uppskattat lotteri vid varje månadsträff. De som kan och vill bidrar med vinster och alla kan köpa 5-kronorslotter från de 4-5 lottringar som brukar gå åt.

SPF Jernets program för 2019:

8 januari	Julkaffe serverades i Kyrkans hus
19 februari	Årsmötet hölls i Kyrkans hus
19 mars	Kaffe i Kyrkans hus Fredrica och Bengt Lange som driver företaget Skrämt Kulturguider berättade historier om kända människor och fenomen i våra trakter. De nya ägarna av Stallkaféet presenterade sig och sina planer för aktiviteter och öppettider.
16 april	Herrarnas lunch , Morkarla bygdegård, kl 12.00 Underhållning av Entusiasterna från Tierp
21 maj	Vårfest i Gruvlokalen kl 14.00 Musikunderhållning av Almgren & Asp
9 juli	Grillafton vid Hembygdsgården kl 18.00 Musik och tipsrunda
20 augusti	Surströmming vid Hembygdsgården kl 14.00 Torsten och Roine tar fram sina instrument
17 september	Musikcafé i Kyrkans hus kl 14.00 *
22 oktober	Sopplunch i Gruvlokalen kl 14.00 *
3 december	Adventskaffe i Kyrkans hus kl 14.00 *

* Information om programmen vid höstens möten kommer senare.

Resor

SPF Jernet erbjuder flera gruppresor för medlemmarna. Detta görs i samverkan med föreningarna Havsörnen, Koggen och Rospiggen. Resorna arrangeras av Sundbergs Buss Östhammar.

Två resor har redan genomförts i år, en till **Nationalmuseet och Hovstallet** 6 mars och en andra resa till **Akleja konsthall och slottsträdgården Ulriksdal** den 9 april. Nästa resa går till **Öland och Kalmar** 22-26 maj (Pris 6850) och sedan kommer **Hemliga resan** 10-12 juni (Pris 3850). Hösten inleds med en resa till **Skagen – Norra Jylland** 2-5 september (Pris 5400). I december planeras för en resa till **Julmarknad på Liseberg** i Göteborg och kanske ett teaterbesök.

För mer information se hemsidan eller kontakta

Inger Ganea 073 385 3350 e-post inger_ganea@msn.com eller

Birgitta Tissier 072 542 0916 e-post bertil.tissier@telia.com

Bridge

Av skäl som har med Bridgeförbundets tävlingsregler att göra är bridgeklubben numera en egen underorganisation till SPF Jernet. Ett 40-tal medlemmar samlas varje onsdag under vår och höst för att spela, varannan vecka i Österbybruk och varannan vecka i Alunda.

Dessutom åker man vissa måndagar till Bridgens hus Uppsala och andra gånger till Östhammar. Fyra par är anmälda till distriktsmästerskapet i Uppsala i slutet av april.

Är du intresserad och vill veta mer så hör av dig till Tord Lundin 070-207 1468

lundin.tord@telia.com

Brukets dag

Den 1 juni anordnas Öppet Bruk på torget i Österbybruk. SPF Jernet kommer att finnas på plats för presentation av SPF Seniorerna. Från styrelsen är det tills vidare Hans Nordgren som är med och utvecklar idéerna för hur SPF Jernet ska höras och synas.

Kontakta Hans för information och praktisk medverkan! 070 260 3309 eller e-post

hnordgren@tele2.se.

Hemsida och Internet

Du som har tillgång till Internet kan hitta aktuell information om SPF Jernets program, resor och andra aktiviteter på SPF Seniorernas hemsida. Det är lätt att söka sig fram till Jernet via Uppsaladistriktet. Du kan också logga in direkt: **www.spfseniorerna.se/Jernet**. På Facebook kan du gå med i gruppen SPF Jernet och få information om vandringar m m.

Du som har ingen eller liten vana att använda mobil, dator eller platta för att surfa på nätet kan få **lära dig mer!** Träffar ordnas i Unkan på tisdagar kl 13 för intresserade. Hör av dig till Inger Ganea 073 385 3350 e-post inger_ganea@msn.com

För styrelsen gäller det att mycket ska läras på nytt i och med SPF Seniorernas hemsidesportal där alla lokala föreningar ska presenteras på liknande sätt. Även rutinerna för registrering av medlemmar och betalning av årsavgifter kräver nytänk och flexibilitet och överseende från medlemmar när det ibland blir fel under en övergångstid.

Vad händer i distrikt och kommun?

Den 2-3 april höll SPF Seniorerna i Uppsala län distriktsstämma ombord på Viking Lines Cinderella. SPF Jernet representerades av Göran och Barbro Carlsson. Vår SPF-medlem och tidigare ordförande Hans-Ivar Byberg omvaldes som ordförande för distriktet.

Flera styrelseledamöter och valda funktionärer har under vintern/våren deltagit i kurser och utbildningar som anordnas av Uppsaladistriktet av SPF Seniorerna. Det har bland annat handlat om hemsidan, medlemsregistret och läkemedelsinformation.

Vår ordförande har också varit på en distriktssamling för att informera och inspirera andra om friskvårdsprojektet!

Styrelsen har skrivit till kommunen om enklare regler för pensionärer som vill utnyttja kommunens gym. Pensionärer får rabatt på ordinarie priser, men i dagsläget krävs halvårs- eller helårskort för att kunna komma in på gymmet när som helst under dagar och kvällar. Den som inte vill binda upp sig för så lång tid utan köper rabattkortet för 12 besök är däremot hänvisad till gymmens allt mer begränsade öppettider. Frågan kan nu förhoppningsvis också bevakas via KPR (Kommunens pensionärsråd), där Inger Ganea är vår representant.

Kontakt

Många medlemmar i vår SPF-förening Jernet är engagerade i arbetsgrupper och som kontaktpersoner för olika aktiviteter. Vi har de som svarar för fika och ringlistor inför medlemsträffarna, vi har motionärer, boulespelare och bridgespelare, de som är kontaktpersoner för mötesplatsträffar och pensionärsråd, de som jobbar med programidéer, reseplanering och mycket mer.

Har du funderingar om någonting så hör av dig till Maj-Britt Burman tel 0295-202 40 (073-781 6938) eller e-post mb-b@live.se. Maj-Britt är vice ordförande och kontaktperson för praktiska frågor. Kan hon inte svara själv blir du slussad vidare till den eller de som jobbar med just det som du är intresserad av.

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, shuffleboard m.m.

Titta in och ta en fika med oss.

Vill du lära dig mer om hur du kan
använda mobil eller dator, hör av dig
till Inger Ganea 070-385 3350 !