

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Årsmöte 21 februari, kl 14.00 i Kyrkans Hus!

Nu är det dags igen! SPF Jernet fyller år och detta firas traditionsenligt med årsmöte.

Under årsmötet kommer att informeras om genomförd verksamhet under 2016.

Dessutom redovisas styrelsens beslutade-/planerad verksamhet för inledningen av 2017.

Mötet kommer också att välja personer till de olika funktionerna under kommande år.

Årsmöteshandlingar och inbetalningsunderlag för årsavgiften 2016 bifogas. Ekonomisk redovisning delas under mötet.

Föreningen bjuder på kaffe med "dopp". Lotteri som vanligt.

Hans-Ivar Byberg, *Ordförande*

Rapport från v.ordf. – Liten återblick på evenemangen på senhösten 2016

Den 25 okt. Sopplunch i Kyrkans Hus med ca 90 deltagare. Som vanligt hade vi fått hjälp av Ann-Marie Byberg med tillagning av en välsmakande redd grönsakssoppa. Till detta, smörgås med ost och rökt skinka. Kaffe och mandelkubb samt pepparkakshjärta. Underhållning av Jörgen Anderstig och Lill-Bengt.

24 nov. Julbordskryssning med 45 deltagare i direktbuss från Österby busstation.

6 dec. Jultallrik i Kyrkans Hus ca 100 deltagare. Här bjöds det på glögg och pepparkaka som entré. Därefter ett enkelt julbord med sill – ägghalvor – julskinka – köttbullar – rödbetssallad – potatis och smörgås, Kaffe och pepparkakshjärta. Torsten och Roine spelade lite julmusik och Kyrkans barnkör underhöll med Advents- och Luciasånger. Körens ledare tackades med var sin blomma och 500:-- lämnades till kördeltagarna för någon senare trevlighet. Till de 13 Ringlisteansvariga och vårt "Husband" Torsten och Roine överlämnades det blommor som tack för 2016. Göran Carlsson delade ut priser till vinnare i sommaren/höstens Friskvårdslotteri. Givetvis hade vi lotterier som vanligt vid båda träffarna.

Ett hjärtligt TACK till alla deltagare och arbetsgrupper för det gångna året 2016 och med en förhoppning att Ni är lika flitiga besökare vid våra träffar även under 2017! Vi ringer och påminner som vanligt. Maj-Britt Burman v.ordf.

Angående sjukresor

Om du erhållit tid för vård på t.ex. UAS, är ett av alternativen att resa dit med buss. För att göra det, måste du orka med bussresan och kunna ta dig till och från bussen. *Du måste själv avgöra om du orkar detta.*

Om du väljer att åka buss, kan du skaffa dig en s.k. reskassa (kontokort), som köpes t.ex. på ICA.

Du får en biljett på bussen (kvitto). Samma förfarande vid hemresan. Spara dessa kvitton och kvittot du får när du betalar vården. Om du har frikort, be att få ett 0-kvitto i kassan.

Skicka sedan in dessa 3 kvitton, som visar att du varit på sjukbesök.

I dagsläget får du i detta fall tillbaka de 120 kr du betalat för bussresorna.

Det lägsta belopp som betalas ut av sjukreseenheten är 100 kr.

Skicka dessa kvitton till Sjukresor, Landstingets resurscentrum, 751 85 UPPSALA

Lycka till

Birgit Vinger

Mobila äldreakuten

Äntligen har det skett! Någon gång under år 2017 kommer mobila äldreakuten att starta i Östhammars kommun. Landsting och Kommun har bestämt att arbeta tillsammans.

Det innebär, att när man är äldre, sjuk och har svårt att ta sig till sin läkare, kan man få hembesök av läkare och distriktssköterska. Vi har arbetat mycket för detta.

Ytterligare information kommer före starten.

Birgit Vinger, tel: 211 33

Hemsidan:

SPF:s nya Hemsida är i bruk från januari 2017. Vår egen sida är under uppbyggnad men kommer att fyllas på allt eftersom. För att komma till hemsidan skriv:

www.spfsenioerna.se då kommer ni till förbundets sida, klicka på **Föreningar** i menyraden, sedan **Uppsaladistriktet** och sedan på **SPF Jernet**. Detta gäller tills vidare tills vi får en egen enklare adress!

VALBEREDNINGEN BEHÖVER DIN HJÄLP!

Vill du vara med och påverka och utveckla vår verksamhet i SPF Jernet, Österbybruk?

Vi behöver:

Några som har nya idéer till program och som vill vara med och planera för våra trivsamma träffar.

Några som är intresserade av att vara med och planera utflykter och resor.

Hör av dig snarast till någon av oss!

Valberedningen

Barbro Carlsson	barbro.ingegard.carlsson@gmail.com	070-3441324
Hans Gustavsson	hans.gustavsson18@hotmail.com	070-6081201
Curt Johansson	curtmaggan@gmail.com	070-6781860

Boule:

Bouleavslutning gick av stapeln på restaurang Asiaten med mat och lite småprat den 7:e nov 2016, ett 40 tal deltagare.

Det bestämdes att inomhusboulén i gymnastiksalen inte ska fortsätta p.g.a. dyr hyra och minskat intresse.

Vi är välkomna att träna med Havsörnen på tisdagar och rospiggen Östhammar på onsdagar till en kostnad av 25 :-/pers.

Till den sedvanliga bouletävlingen på Åland har vi bokat in 6 lag att Bo på Strandnäs hotell o middag på Marieberg. Vi återkommer med tid för upptaktsmötet i vår.

Har du några frågor så ring gärna

Gunilla eller Lena

FRISKVÅRD

Det pågår ett friskvårdsprojekt som vi kallar: Friskvårdslotteriet!

Det är en period under sommaren och en på vintern

Alla kan vara med och motionera på sitt sätt. Gå, cykla, spela boule m.m.30 min.

ger en markering. Hämta ut ett ”Friskvårdskort” Höj livskvaliteten genom motion!

Tänk ”en halvtimme motion är hälsa”

Man får själv registrera sina träningstimmar på ett ”Friskvårdskort”

Då man fyllt i sitt kort/en rad som motsvarar 10 motionstimmar får man tillgodoräkna sig en ”lott”. Vid periodens slut sammanräknas alla lotter och vi tar fram ett antal vinnare med hjälp av slumpgenerator.
Vi delar ut vinster som SPF fått av ortens företag. MYCKET UPPSKATTAT!

Friskvårdsansvarig Göran Carlsson

Resor:

Hemliga resan 4 – 5 april är fulltecknad, men går att sätta upp sig på väntelistan!
Gotland och Stora Karlsö 6 – 11 juni, program och pris meddelas senare./Birgitta

ÖPPET HUS PÅ ”UNCAN”

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.

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**