

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Ordföranden: Nu får man säga att sommaren är förbi. Vi har förhoppningsvis alla haft en skön sommar med avkoppling och resor.

Nu återkommer vi med våra aktiviteter. Höstprogrammet är snart slut.

Vi tackar Hans Gustavsson som har tagit oss ut på flera mycket intressanta vandringar.

Jag vill också passa på att tacka PRO för inbjudan till deras 70 årsfest. Maj-Britt och Conny representerade från SPF och överlämnade en present i form av en "Mästersmed"

Kom till våra medlemsträffar och ta gärna en vän med dig!

Rapport från v.ordf

En liten information om våra Medlemsträffar under månaderna maj-september.

Den 16 april träffades vi i Morkarla bygdegård till Herrarnas lunch. Lika välbesökt som vanligt och med Entusiasterna som underhållare. - Den 21 maj Vårfest i Gruvlokalen i Dannemora, med kall buffé och musikunderhållning av Almgren & Asp. - Grillafton vid Hembygdsgården den 9 juli. Alla hade med sig det man ville grilla, och det bjöds på både musik och tipsrunda. – Den 20 augusti var det sedan dags för surströmmingsälskarna att bänka sig vid Hembygdsgården. För den, som mot all förmodan inte ville ha surströmming, fanns det även matjessill/ägg att tillgå. Vårt trogna husband Torsten och Roine hade med sig sina instrument och spelade lite för oss under surströmmingsätandet. Torsten läste några väl valda dikter ur sin samling, och han förnekar sig ju aldrig, så givetvis hade han skrivit en högaktuell dikt om surströmming. Vädrets makter var oss nådiga förutom en kort regnskur när vi väntade på kaffet. – Den 17 augusti samlades vi till Musikcafé i Kyrkans Hus med Lennart Lövströms trio. Här bjöds det på kaffe + äppelkaka med vaniljsås och mycket allsång och som avslutning den sedvanliga lotteridragningen.

Stort tack till arbetsgrupperna, som sett till att allt fungerat till belåtenhet.

Maj-Britt

Folkhälsa och kultur.

Nu finns ett nytt Motionskort för vinterhalvåret. nov- maj 2020

Fortsätt med de aktiviteter som du gillar. ”Tänk en halv timme/dag är hälsa”

Vandringar.

Vi fortsätter att röra oss på olika promenader så länge vädret tillåter. Det visar sig att fredagar kl. 9 är en lämplig dag och tid. Tanken är ju att vi skall hitta trevliga turer att gå. Det är intressantare att gå på vägar som man inte gått så ofta och möjligen få reda på något nytt. Tips om nya stråk eller platser att vandra på tas också tacksamt emot

Vi tar med oss fika och ev. korv att grilla.

Skulle Du vara tveksam om vädret så får Du höra av dig till Hans Gustavsson
Tel.070-6081201

Se även Facebook grupperna SPF Jernet och Österbybruk i våra hjärtan.

Vi kommer även fortsätta med vandringar då det våras!

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

Gym

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? Ta del av gymmets öppettider och priser!

Prova och bestäm själv vad som passar dig.

Mer info fråga Barbro Carlsson 070-3441324

Yoga

Höstens kurs i Medi yoga började 3 september med uppehåll v44

Det blir säkert en ny grupp i vår!

Kontakta Margita Persson så får du veta mera. 073-048 8270

Boule

Träningar har bedrivits onsdagar. Nytt för i år är att vi kan träna ihop med PRO på måndagar.

Kommunserien har bestått även i år av 8 st lag. Blå laget vann för 7:e året i rad.

Fantastiskt!

Gula laget hamnade på en hedrande 3:e plats.

Träning kommer att bedrivas så långt vädret tillåter.

Jernet har deltagit i 6 st tävlingar under året med blandade resultat.

Laxen, Älvkarleby har inbjudit till Laxenträffen varje år. Som avslutning på vårsäsongen bjöd vi tillbaka Laxen och spelade en improviserad match. Populärt.

KM i september med Gunilla Gauffin som segrare.

Vinterträning kommer i år att ske i ”Lagårn ” I Alunda.

Shuffleboard

Hämta gärna nycklar vid ICA till ”Unkan” på tisdagar för att träffas och spela shuffleboard eller bara sitta och prata och ta en fika.

Conny och Kjell

Resor

Vi har ett par bussresor planerade tillsammans med övriga SPF-föreningar i kommunen

1. Göteborg med Julmarknad på Liseberg och The Sound OF Music på Lisebergs teatern 23-24 november 2019. Pris 2 975.- per person, max 30 personer. Gott om platser kvar!

Sista betalningsdag 25/10 till bg 5127 - 2417 Sundbergs Busstrafik AB

2. ”Thank you for the music” på Gävle konserthus 28/3 2020. Pris 990:-
Går att anmäla sig som reserv.

Sista betalningsdag 31/1 till bg 5127 - 2417 Sundbergs Busstrafik AB

Utförligt program finns på hemsidan.

Frågor och anmälan snarast till Inger Ganea 073 385 33 50

inger_ganea@msn.com eller Birgitta Tissier 072 542 06 16 bertil.tissier@telia.com

Kommunala pensionärsrådet

Rådet har träffats 3 gånger under året. Vi har gjort studiebesök på Olandsgården i Alunda.

Socialnämnden och tekniska förvaltningen har svarat på frågor från gruppen.

Vi talade bland annat om att man ser ett ökande behov av platser på demensboende, kan vara aktuellt att göra om vanliga omsorgsplatser till demensplatser. Rådet efterfrågade satsningar på trygghetsboende.

Utbildningssatsningar för vårdpersonalen sker under hösten med statliga pengar.

Tekniska kontoret redogjorde för tankar kring en del skollokaler som blir tomma. Kan de användas för alternativa boenden?

Matpatrullen: En undersökning av hur matsituationen ser ut för de äldre som får sin mat på boenden och i matlådor är på gång att genomföras. Ett samarbete med övriga SPF-föreningar i norduppland.

Mvh Inger

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 motion, boulespel och bridge, yoga, gym och kontaktpersoner till mötesplatsträffar, pensionärsråd, samt de som jobbar med programidéer, reseplanering och mycket mer.

Lämna gärna tips och idéer till utflykter och nya intressen på träffarna!

Maj-Britt Burman tel. 073-7816938 eller Göran Carlsson 070-2392106.



Du som kan tänka dig att hjälpa till i en serveringsgrupp!

Ta kontakt med någon du känner, känn dig behövd!
De vill gärna ha dig med.

Välkommen till våra träffar

SPF Jernet program 2020

7 jan.	Julavslutning i Kyrkans Hus	14.00
18 febr.	Årsmöte	14.00
17 mars	Café i Kyrkans Hus	14.00
21 april	Herrarnas lunch Morkarla	12.00
19 maj	Vårfest i Kyrkans Hus	14.00
30 juni	Grillafton vid Hemb. gården	18.00
18 aug.	Surströmming Hemb. gården	14.00
15 sept.	Musikcafé i Kyrkans Hus	14.00
20 okt.	Sopplunch Gruvlokalen	14.00
1 dec.	Adventskaffe i kyrkans Hus	14.00

Information om programmen på vårens möten kommer senare.

Se vår hemsida skriv:

www.spf.se/jernet

Där hittar du information om program, resor m.m.

Se också Facebook grupperna

SPF Jernet och

Österbybruk i våra hjärtan

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**