

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Hösten är här och snart har vi tagit del av alla fina program. Nu har vi endast Julbordsresan 23 november och jultallrik 5 december kvar av höstens program. Det är som ordförande roligt att vi har så välbesökta samlingar. Jag ser fram emot nästa år med nya och innehållsrika möten med människor. Tack alla som gör detta möjligt!

Välkommen in i ett nytt år!

Göran Carlsson, ordförande

Friskvård.

Vi har gjort mycket för friskvård denna höst. Det har blivit två nya aktiviteter inom Jernets friskvårdsprogram.

Nu samlas en grupp på Yoga och några träffas på gymmet.

Dessutom har det kommit önskemål om "vandringar" i naturen. Just nu har det genomförts en vandring från Skidstadion över "spången" och sett den upprustade Filmsjön.

Motionslotteriet avslutar sommarens aktiviteter med prisutdelning 5 december.

Allt detta gör oss starka och friska

Göran Carlsson

Rapport från v.ordf.

Så kan vi bara konstatera att vintern är i antågande. Snöskyffeln och sparken har placerats på ett lättåtkomligt ställe, och fågelfröautomaten har laddats med solrosfrö och hängts ut i äppelträdet, så att talgoxar och blåmesar ska kunna äta sig mätta.

Liten återblick på de senaste evenemangen.

19 september – Sopplunch i Gruvlokalen i Dannemora, ca 100 deltagare.

En rätt fin höstdag gjorde att många kände för att åka till Dannemora. Vår egen ”storkokerska” Ann-Marie hade tillagat en hejdundrande mustig och välsmakande Gulaschsoppa på köttfärs och mängder av färska grönsaker. Ostsmörgås till och så småningom kaffe och kaka gjorde att magen kände sig nöjd. Anna Arvsten, representant för Dannemora Gruvor, informerade lite om deras verksamhet och Österby Spelmän underhöll oss med musik från många i trakten kända spelmän. Avslutning som vanligt med lotteridragning.

Tack Grupp nr 1 som servade oss på alla sätt!

24 oktober – Musikcafé i Kyrkans Hus – med drygt 100 gäster.

Mattias, Stefan och Björn bjöd på sång och musik på sitt eget oefterhärmliga sätt. De hade inte svårt att få med sig publiken i allsång, det gick liksom inte att låta bli att sjunga med. Sången och spelglädjen smittade av sig, det här gänget fungerar som en vitamininjektion. Lite historieberättande mellan låtarna uppskattades till 100 % och kaffe med bullar och kakor bidrog till välbefinnandet. Ett gediget vinstbord hade lockat till 5 sålda lottringar, och innan dagen avslutades företogs lottdragning. Många nöjda och glada gäster vände säkert hemåt med ett glatt sinne och sång på läpparna.

Grupp nr 2, med lite extra inbrott, skötte marktjänsten. De hade det lite speciellt kämpigt på grund av, att vårt dricksvatten klassats som icke godkänt, så till kaffekokningen fick de lov att hämta vatten i dunkar från tankbil. Ett jättestort tack, att det trots allt fungerade så bra!

Tack även till Gunilla Kjellin, som övertagit ansvaret för Ringlistorna!

Maj-Britt Burman

Årets boule

Nu är sommarserien slut, det Blå laget vann för 5:e året i rad o det Gula kom 4:a.

Vi har haft en välbesökt avslutning på Stallkaféet med mat och dryck. Det är en vinterserie på gång som Havsörnen Öregrund håller i, vi vet inte mer för dagen om den. Träningen fortsätter ute på onsdagar så länge det är snöfritt. För övrigt tar vi det lugnt och laddar för nästa vår. Ha en bra vinter, hämta gärna nycklar till ”Unkan” på tisdagar och gå ner och träffas där och spela shuffleboard eller bara sitt och prata och kanske ta en fika.

Gunilla o Conny

Osteoporos (benskörhet) en av våra folksjukdomar.

Befolkningen blir allt äldre. Redan vid 30-års ålder börjar vår benstomme att brytas ned, fortare för kvinnor än för män.

Benskörhet med frakturer som följd är en av de stora folksjukdomarna i Sverige. De skall **behandlas** och följas upp inom primärvården (vårdcentralerna).

Om man som äldre drabbats av en fraktur, bör man genomgå en bentäthetsmätning vid UAS.

Man vänder sig till primärvården för remiss.

Socialstyrelsen ökar nu trycket på osteoporosvården.

Jag har rekviderat broschyrer för utdelning till de som så önskar. Vi kan efter att ha läst broschyrerna träffas i grupper i vår lokal "Unkan" för att diskutera det som skrivs. Ring Birgit och boka tid för gruppdiskussion.

Birgit Vinger tel: 211 33

Boule verksamheten från starten i SPF Österbybruk

Den här skrivningen ska försöka bli en historieskrivning från 2001 när vi började trevande med vår bouleverksamhet.

Den 21 mars 2001 samlades en grupp från Österbysektionen, en sektion under Rospiggen som omfattade hela Östhammars kommun. Alunda, Östhammar, Gimo, Österby och Öregrund hade bildat en egen förening och även en av Östhammar, kallad Koggen.

Vi planerade under detta möte verksamheten för 2001. Förslag att vi skulle spela boule kom upp och i maj försökte vi få i gång boulen.

Den första notering jag har är den 23 maj. Den 30 maj var vi 4 stycken och det står att vi grillade efteråt. Det var snopet, men det var de trogna paret Eva och Nils Bromark. Nils som då och därefter alltid tände grillen. Han kom med allt på en cykelkärra om jag minns rätt. De andra 2 var Odd Ramsell och jag. Nästa notering är Nationaldagen 6 juni. Man ville ha lite verksamhet på Hembygdsgården och PRO var där med flera spelare. De hade varit på gång längre.

På hösten hade vi inget boulespel, men det var mycket som var nytt då bl.a. hade vi vår första surströmmingsskiva. Om det funnits någon tidigare vet jag inte.

2002 kom vi igång den 30 maj med 8 personer. Vi hade då en intensiv vår med ett dammprojekt i 3 grupper och det kan vara orsaken till att vi inte hann med helt enkelt. Det var många utflykter till dammarna runt Österby.

Vi kom egentligen inte riktigt igång förrän våren 2003. Men vi var för det mesta under 10 personer. På hösten kom vi igång mera regelbundet på onsdagarna.

Då var vi ca. 10 personer och spelade ända till 15 oktober. Det var säkerligen fler engagerade, men alla kom inte alltid.

Våren 2004 eller rättare vintern hade vi köpt en matta till gymnastiksalen och vi fick låna matta av PRO och så småningom köpte vi en till och hela vintern från 15 jan var vi som mest 15 pers. Aldrig under 14. När vi sedan började spela ute var vi inte många. Men vi måste ha fått ihop ett lag för i maj 2004 spelade vi mot Alunda och Östhammar och de övriga lagen.

Vi hade då bara ett lag och där var Nils Granath, Anni Åkerman, Gösta, Nils, Eva, Ove och Sonja Bromark, Iris Eriksson, Elvy och Sture Persson, Ulrik och Solveig Österberg Odd och Ingrid Ramsell. Övriga som var med Solveig o Sven-Erik Hellström, Ulla Bromark, Sven Svensson bl.a. Nu var vi igång. Vi tappade inte sugen när vi kom på jumboplats så gott som varje år. Vi gillade att spela. Så småningom kom Ulla och Olle Johansson, Karl-Johan Jansson m.fl. Duktiga spelare som gick in i laget.

De första åren var Odd sektionens friskvårdsledare och hade kontakt med de övriga boulesektionerna när det gällde tävlingarna och serien. När Olle Ekstrand kom med så blev han kontaktman i Rospiggens boulesektion.

Så fortsatte åren med träning och tävlingar och inomhusspel på vintern. Vi var mellan 5-16 varje träning. Flest var det inomhus.

Första gången jag har en notering om det blå laget, vi måste ha blivit många fler, är 19 juni 2007.

Då spelade gul och blå match och det var fest efteråt står det i min almanacka. Så har det pågått år ut och år in. Det blå laget har lyckats bättre i seriespelet än det gula.

När Olle Ekstrand gick bort övertog Gunilla och Torgny Gauffin ledarskapet för de blå, Lena Aspius för det gula och nu 16-17 har Conny Törnkvist bistått med ledarskap. Medlemsantalet har ökat sedan 40-talisterna gjort sitt intåg. Nu är vi 38 spelare.

Det är klart att vi gärna vill vinna men tanken är ju också att vi skall ha roligt och må bra, som man ju också gör med motion. Alla ska kunna vara med.

Det har varit en god anda och ett gott kamratskap. Den har överlevt 15 år och det finns inget slut vad jag tror och hoppas.

Ingrid Ramsell

Nästa års första medlemsträffar

9 januari, Julavslutning i Kyrkans Hus, kl 14.00

20 februari, Årsmöte i Kyrkans Hus, kl 14.00

