

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Sommarvärmen kom tidigt i år.

20 grader varmt klockan 10 på förmiddagen! När jag skriver detta är vi inne i första veckan i maj. Även om vi alla njuter av den tidiga värmen, så är det väl inte alltför orealistiskt att tro på en återgång till en temperaturmässig mera normal fortsättning på maj månad.

Föreningen har haft en bra start på året med god anslutning till genomförda träffar. Jag har ofta fått höra hur trevligt och gemytligt det varit. Vi i styrelse skulle uppskatta om ni som är medlemmar berättar för alla i er omgivning vad Ni tycker bra om i vår förening. Det ni tycker mindre bra om och skulle vilja förändra vill jag att ni berättar för oss i styrelsen.

Den 31 mars medverkade jag, Maj-Britt och Agneta i distriktets årsstämma. Noterbart från denna stämma är att förre ordföranden i Rospiggen Sven-Olov Andersson valdes till distriktsordförande för ett år. Dessutom valdes undertecknad till ledamot i styrelsen. En av mina uppgifter i distriktet är att sprida information om trafik/trafikantfrågor.

Avslutningsvis vill jag som vanligt önska alla er en lagom varm och mycket skön sommar!

Hans-Ivar Byberg

Ordförande

Rapport från v ordf. – Aktiviteter vinter - vår 2016.

Nu längtar vi efter svalorna. Det blev lite långdraget aprilväder, men nu har vi fått sol, vår och värme. Vi har en härlig tid framför oss, nu gäller det att ta tillvara på den!

23 februari - Årsmöte i Kyrkans Hus med ca 70 deltagare.

Kjell Karlsson valdes till årsmötesordförande och Agneta Rosén till sekreterare.

Val av styrelse:

Hans-Ivar Byberg omvaldes till ordförande för 2016.

Ny styrelseledamot/fyllnadsval för 2016, Göran Carlsson

Omval av Lena Aspius, Ingemar Schagerström och Maj-Britt Burman för 2016-2017. Ett år kvar har Agneta Rosén och Kerstin Lindgren.

Ny i valberedningen Barbro Carlsson för 2016-2018.

Till ombud vid Distriktets Årsstämma valdes Hans-Ivar Byberg, Agneta Rosén och Maj-Britt Burman.

Efter avslutat Årsmöte bjöd föreningen på kaffe och smörgås.

Därefter gavs en information i Familjejuridik av David Vedberg från Advokatbolaget Wallin & Söderberg. Lotteridragning avslutade dagen.

15 mars – Äggsexa i Kyrkans Hus med ca 90 deltagare.

Som vanligt ett gediget matbord med sill och gubbröra, ägghalvor med räkor och kaviarröra, köttbullar och omelett med svampstuvning + alla andra tillbehör.

Kaffe och kakor. Vi var många som varvade en extra gång och tog för oss av läckerheterna.

Ingrid Ramsell läste en härlig tidningsartikel om vådan av att frakta med sig en stor rökt lax från Sverige till Italien, och Torsten och Roine satte vårt musikkunnande på prov med ett Melodikryss, mycket uppskattat.

Lotteridragning som vanligt med ett välbelamrat vinstbord.

19 april – Herrarnas Lunch i Morkarla Bygdegård blev en gemytlig tillställning med 105 deltagare.

Hans-Ivar stod på trappan och önskade alla gäster välkomna. De 12 herrarna i arbetslaget var för dagen uppklädda i vita skjortor, slips och förkläden. Lunchen bestod av en 3-rättersmeny. Pepparrotsröra inrullad i rökt skinka på vitt bröd med lite grön garnering som förrätt. Huvudrätt: Kycklingfilé i skivor med en örtsås och en chilisås, blandad sallad och varm kokt potatis. Efter en eldsprutande inledning serverades en dessert: Ris a la Malta i små glas garnerat med frukt och vaniljrån + kaffe. Entusiasterna stod för underhållningen med lite understöd av vissa gäster som berättade mer eller mindre vågade historier. En härlig stämning som även inbjöd till allsång. Sedvanlig lotteridragning avslutade den trivsamma dagen och vi återvände hemåt glada i sinnet.

Tack till herrgänget + arbetsgrupp nr 4 och 5 för all markservice. / Maj-Britt

Varför bör vi teckna fullmakt?

Vi som är äldre har ökad risk att drabbas av sjukdomar t.ex. Stroke eller Alzheimer.

Vår hjärna kan genom sjukdomarna bli allvarligt skadad och vi tappar en del funktioner. Det kan bli aktuellt med vårdboende för den sjuke, som då kan bli tvungen att sälja sin lägenhet eller sitt hus. Kostnaden blir stor om man skall betala både avgiften för vårdboendet och för bostadsrätten/huset.

Om ovanstående situation skulle uppstå måste man ha en fullmakt för att kunna sälja.

Fullmakten skall ange den person som du väljer att i ditt ställe sälja din bostadsrätt/hus. Dina barn, make eller andra anhöriga, måste alltså ha fullmakt om du väljer någon av dem, att sälja din lägenhet/hus.

Vänta inte med att ordna detta!

Ta gärna kontakt med jurist för att teckna fullmakt!

Lycka till!

Birgit Vinger

Lätt smärtstillande läkemedel.

Kan vi behöva använda ibland t.ex. då vi drabbas av luftvägsinfektioner, inflammationer och smärta. Många läkemedel av dessa är receptfria t.ex.

Varunamn: Albyl, Bamy, Magnecyl, Treo – **verksamt ämne** är acetylsalicylsyra

Dessa läkemedel är febernedsättande och smärtstillande.

Varunamn: Voltaren, Ipren m.fl. – **verksamt ämne** är (NSAID)

Dessa ämnen är febernedsättande, smärtstillande och antiinflammatoriska.

De hämmar en kroppsegen substans (prostaglandiner), som orsakar smärta och inflammation. Har också en tendens att reta slemhinnan i magtarmkanalen, vilket kan ge upphov till allt från illamående, till magblödningar och fullt utvecklade magsår. Kan även påverka effekten av vissa andra läkemedel eller sjukdomstillstånd. Ipren är receptbelagt i t.ex. Danmark.

Varunamn: Alvedon .Panodil m.fl. – **verksamt ämne** är Paracetamol

De har smärtstillande och febernedsättande funktion, men har i motsats till NSAID-preparat ingen antiinflammatorisk effekt.

Paracetamol ger sällan upphov till några betydande biverkningar om de tas korrekt, men är väldigt skadligt vid överdosering.

Apotekspersonalen ger alltid råd om läkemedlen.

Birgit Vinger, läkemedelsombud

Bouleverksamheten

Uteboulén är i full gång. Det har arbetats mycket med banorna i år också, för att få dem i trim. Klippning av gräsmattor på området sköts även i sommar av SPF och PRO i samförstånd. Vi har fått två äldre gräsklippare och det är vi tacksamma för.

Lämna gärna era gamla uttjänta handdukar till oss, för torkning av bord och stolar, det går åt många. Seriematcherna går som vanligt på torsdagar.

Varje onsdag kl 10.00 är det bouletträning vid hembygdsgården. Om du vill komma någon annan dag och prova på boulespel så hör av dig till Gunilla!

Välkomna

Gunilla och Lena

Friskvård

Motion är färskvara och behovet av motion upphör aldrig.

25 april var det säsongens långa utflykt, drygt 20 personer vandrade över stock och sten genom naturreservatet till Risön och tillbaka igen till Stormon. Trevligt och uppskattat!

I motionslotteriet kan ditt motionerande förutom bättre välbefinnande kanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

Friskvårdskortet för perioden 1 nov-30 april lämnas snarast till Göran Carlsson eller på Wickís Bama, Österbybruk. Ny motionsperiod pågår från 1 maj. Se till att hämta

”Motionskort” hos Göran om du saknar!

Ge JERNET i sommar!

Friskvårdsansvarig Göran Carlsson

Utflykt till Salsta tisdagen den 7 juni.

Samling vid Unkan kl 10.30 för samåkning.

Vi samlas vid slottet kl 11.30 tisdagen den 7 juni och där får vi en mycket intressant visning av slottet och det fantastiska lilla slottskapellet.

Därefter en god lunch och möjlighet att ströva i parken innan vi åker hem.

Kostnaden för visning och lunch är 250:-/person och betalas kontant på plats.

Vi vill ha din bindande anmälan senast den 26 maj.

Maj-Britt Burman 0295-202 40

Kerstin Lindgren 0295-252 33

Medlemsträffar under 2016

24 maj Vårfest i Kyrkans Hus, kl 14.00

12 juli Grillafest vid Hembygdsgården, kl 18.00

23 augusti Surströmming vid Hembygdsgården, kl 14.00

20 september Musikcafé i Kyrkans Hus, kl 14.00

6 december Jultallrik

Ovanstående datum är bokade. Dessa kan ändras om något inträffar. Som vanligt ringer våra ”galanta damer” till Er och bekräftar Er eventuella medverkan.

Välkomna, Styrelsen

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**