

SPF Jernet, Österbybruk

Informerar

Rapport från v.ordf.

Känns som att sommaren är över, och själv tycker jag, att den gått ganska oförmärkt förbi. Men det är nog bara att inse fakta. Grannens döttrar kom för ett par dagar sen och tog upp beställning på jultidningar, så det verkar vara höst. Hoppas i alla fall, att Ni kunnat utnyttja sommaren på bästa sätt!

Liten återblick på periodens evenemang

25 april – Herrarnas lunch i Morkarla Bygdegård

Den träffen vill man inte missa, och ca 120 gäster hade infunnit sig. Herrarna i köket bjöd den här gången på vildsvinsgryta, mycket uppskattat. Vi skulle också ha blivit mycket besvikna, om det inte varit "Entusiasterna" som stått för underhållningen. Det hör liksom till vid Herrlunchen. Och mycket riktigt, på scenen hade vi hela det spelglada gänget. Herrarna skötte det hela galant och efter en genomtrevlig dag, återvände man hemåt nöjd och glad till sinnes.

25 maj – Vårfest i Gruvlokalen i Dannemora, med ca 110 gäster

Trängseln var stor i entren före starten kl 14.00

Vi bjöds på potatissallad och kallskuren rökt skinka och en alldeles utsökt fin rostbiff. Joys orkester, ett gäng pensionärer från trakterna Tobo-Tierp, bjöd på musikunderhållning och sång. Efter kaffe och chokladkaka företogs den sedvanliga lotteridragningen, och då upptäcker man, att det finns en del som har lite extra tur på vinstfronten.

Tack grupp nr 4 som skötte marktjänsten med den äran

11 juli – Grillafest vid Hembygdsgården med 20 deltagare

Sten-Sture skötte grillen (som vi fått låna av PRO) med lite handräckning av Torgny. Alla hade själva med sig det man ville äta och dricka, och vädrets makter var nådiga. Efter en gråmulen dag klarnade det upp mot kvällen, då vi hade härligt solsken vid boulebanorna. Torsten och Roine hade som vanligt tagit med sig sina instrument, och vi fick delta i en liten enkel musikgissningstävling. Efter ett par timmars trevlig samvaro återvände var och en till sitt.

22 augusti – Surströmming vid Hembygdsgården, 67 deltagare

Lite kyligt och blåsig väder men dom allra flesta valde att sitta ute i alla fall. Det serverades både hela strömmingar och filéade med alla gängse tillbehör. För den som inte ville ha surströmming bjöds det på ett matjesillfat. Många valde att ta för sig av bordets läckerheter både en och två gånger, och det visade sig att nästan alla fat blev ”soprena”. Torsten och Roine underhöll oss med trevlig musik både ute och inne, och Torsten framförde, till allas förtjusning, två av sina riktigt dagsaktuella dikter om Surströmming och Eldfest. Extra poäng när han själv läser dem på sitt ofterhärmliga vis. (Vilken tur att vi har de här två spelglada herrarna, som alltid ställer upp och förgyller vår tillvaro). Efter kaffe och kaka sedvanlig lotteridragning, och vi tackade vädrets gudar som gjorde att vi klarade oss från regn. Bland deltagarna hade vi besökare både från Stockholm och Uppsala, vilket var extra roligt.

Stort tack för markservicen till grupp nr 5, med stöttning av paret Hoffner. Och eftersom Nils är norrlänning och älskare av surströmming, fick han ”äran” att sköta burköppnandet och få tillgång till de första ädla dofterna.

Maj-Britt Burman

Kommande evenemang 2017

19 september -- Sopplunch i Gruvlokalen i Dannemora kl 14.00 (Obs Musikcafé och Sopplunch har bytt plats)

24 oktober – Musikcafé i Kyrkans Hus kl 14.00

5 december – Jultallrik i Kyrkans Hus kl 14.00

Uppsala Stadsteater

Följ med och se teaterföreställningen Löwensköldska Ringen – trilogin den 18 november 2017, kl 16.00.

Romanerna Löwensköldska ringen, Charlotte Löwensköld och Anna Svärd utgör den trilogi Selma Lagerlöf författade på 1920-talet.

Föreställningen gestaltar hela sviten och med Selmas skarpa blick och förståelse för människan rymmer berättelsen tro och svek, svartsjuka och maktkamp, liv och död.

Jag har reserverat 8 platser och några är redan bokade, så hör av dig så fort som möjligt. Biljetten kostar 240 kr.

Kerstin Lindgren 0708175988.

Boule

Seriespelet är snart slut, i skrivande stund leder ett av våra lag serien.

Träningarna fortsätter ute på onsdagar så länge vädret tillåter.

Vår fina bod är i stort sätt klar, Kjell Andersson har varit o är sammankallande och burit ett tungt lass Österby Plåt o smide o Matti Hietanen har sponsrat med skylift o nersågning av ek grenar som hängde över boden, Lunkans EL har sponsrat med material till indragning av el och armaturer. För övrigt har många boulespelare hjälpts åt med bodarbetet.

Gunilla och Conny

FOLKHÄLSA

Höstens tema är BALANSERA MERA. Vi i SPF som är ansvariga för Folkhälsa vill visa vad som kommer framöver. Alla dessa aktiviteter ska motverka fallolyckor i vardagslivet.

MOTIONSKORTET: Glöm inte bort att notera dina motionstimmar och få ta del i utlottningen.

Under V 40 börjar 2 nya aktiviteter:

- **GYMMET** i sim o sporthallen

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.

Forts. på nästa sida

Torsdag 28 sept. kl.11.00 (Gym.)

Prova på gratis. Maria Karlsson instruerar och meddelar pris på val av kort.

Måndag 2 okt. kl.11.00 (Gym.)

Börjar gruppen sin träning med fortsättning måndagar

Mediyoga

Hälsoportalen i "Röda magasinet"

Tisdag den 3 oktober kl 11.00 startar Mediyogan under förutsättning att vi blir minst 8 personer.

Vi träffas varje tisdag i oktober, totalt 5 ggr. Avgiften är 550:-. Malin bjuder på en "prova på" tisdagen den 26 oktober kl. 11.00 för dom som inte kunde vara med i våras. Inga speciella kläder eller skor behövs och det går att sitta på en stol för alla rörelser.

Anmälan och betalning till Malin tel. 073-8279726

Välkomna

Det ska finnas något för alla.

Göran, Margita o Barbro

Nu följer vi styrelsens uppmaning att "ge Jernet"

Våra aktiviteter sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

