



Vandringar

Folkhälsomyndigheten avråder från gruppvandringar t.v.
Håll utkik på Facebook SPF Jernet eller ta kontakt
med Hans Gustavsson 070-6081201

ÖPPET HUS PÅ "UNKAN" Österbybruk

Alla tisdagar, då vi inte har månadsmöte, mellan kl.13.00-15.00
Vi träffas, pratar och fikar i stället för att sitta hemma och prata
med oss själva. Det finns möjlighet att spela kort, sällskapsspel
shuffleboard m.m.

Dessutom ges möjlighet till IT-stöd
och att träna på mobiler och surfplattor.
Öppet för alla.

Titta in och ta en fika med oss.

Inställt t.v. p.g.a coronaviruset



Jernet 2020

På grund av rådande speciella situation med corona-pandemin får vi och vår förening fungera på annat sätt än vi är vana vid. Vi får ställa in personliga möten, men inte glömma bort att ta hand om varandra på andra sätt. Telefonen får extra stor betydelse, bl.a i form om våra ringlistor. Vi får hoppas på en ljusning och att vi snart kan mötas igen. Till dess ta hand om er och varandra!

Planerat program

Medlemsträffar

17 Mars	Café i Kyrkans Hus	Inställt	14.00
	Servering: Kaffe, kaka, tårta Underhållning: "Knivsta Sune" sjunger Bellman, Taube		
21 April	Herrarnas Lunch i Morkarla	Inställt	12.00
	Underhållning: Entusiasterna		
19 Maj	Vårfest i Kyrkans Hus	Inställt	14.00
	Serveras: Kycklingsallad, bröd, ost, dressing, dryck		
30 Juni	Grillafton vid Hembygdsgården		18.00
	Medhavda varor för grillning o dryck		
18 Aug.	Surströmming Hembygdsgården	OBS	12.00
	Serveras: Surströmming, matjessill, potatis, dryck, tillbehör Underhållning: Torsten o Roine "Torstens senaste" Tipsrunda, deltagarnas spontana "rumsrena" historier		
15 Sept.	Musikcafé i Kyrkans Hus		14.00
	Serveras: Kaffe, Te, Kladdkaka med vispad grädde Underhållning: Musik o Allsång med Bosse Grönskog		
20 Oktober	Sopplunch Gruvlokalen	OBS	12.00
	Serveras: Ärtsoppa, smörgås. Äppelpaj med vaniljsås och kaffe. Bar med försäljning av punsch. Underhållning: "Pecke" sjungande polis från Enköping		
1 December	Adventskaffe Kyrkans Hus		14.00
	Serveras: Kaffe, Te, lussebulle och godbit Underhållning: PRO kören sjunger julsånger		

SPF Resor 2020

Med SPF, Havsörnen, Koggen Rospiggen, Jernet

Dalarna 21 april med bl.a. Carl Larsson Sundborn m.m

Hemlig Resa 25/6 - 26/6 2020

Höga kusten 27/8 – 30/8

Rain Man på Oscarsteatern 15/11

Planerad resa till Hälsingland **inställd p. g. a för få intresserade**

Hör av dig till Inger Ganea 073-3853350
eller Birgitta Tissier 072-5420616

Här är det som händer i Jernet under år 2020

Mer info finns på vår Hemsida spf.se/jernet

**Håll utkik på hemsidan och Facebook SPF Jernet
för mera ändringar i Coronatider**

Ordförande

Göran Carlsson

Tel.0702392106

carlsson.bogoran@gmail.com

Friskvård

Hitta balansen med träning och motion! Forskning har visat att alla, även de allra äldsta kan öka sin muskelstyrka genom styrketräning. "Du ska inte motionera för att bli yngre men för att bli äldre"

Motion är färskvara och behovet av motion upphör aldrig.

Ge JERNET !

Boule

INBJUDAN TILL Eckerö Linjen Senior Cup på Åland 31aug–1sept 2020
Se utförligare program på vår hemsida

Bridge Välkommen till ett nytt bridgeår i Alunda Österby bridgeallians. Vi började 8 jan i Österbybruk. Är du intresserad av att börja spela, slå en signal till Thord Lundin 070-207 14 68

Yoga

Yoga på dagtid finns för daglediga SPF pensionärer.
Ta kontakt med Margita Persson 073-0488270

Gym

Hitta balansen med träning och motion.

Forskning har visat att alla, även de allra äldsta, kan öka sin muskelstyrka genom träning. Ökar du din muskelstyrka så minskar du risken att falla och risken för skador om du skulle ha otur att falla. Har du tänkt försöka träna på gym? Prova på gymmet i sporthallen. Kontakta Barbro Carlsson 070-3441324

Nyhet!

Träning i grupp +65. Måndagar kl.13-14

Ta kontakt med Nathalie Eriksson 072-9183230