

## Infoblad nr 3, december 2023



**Vi tackar för det gångna året och önskar God Jul samt ser fram mot 2024!**

### Ordförandens tankar:

Vi hoppas på att du fått ta del av våra månadsmöten under hösten! Några mycket givande samlingar har det varit, men vi önskar också att du kan komma med nya förslag till vår programmakare!

***Bjud gärna in en vän att bli medlem!***



**Planerade medlemsmöten 2024.** Förslag till program kan lämnas till Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21 [pesarby55@icloud.com](mailto:pesarby55@icloud.com).

16 jan. 14.00	<b>Konstnären Roine Jansson</b>	Grupp 4
27 febr. 14.00	<b>Årsmöte, bildvisning</b>	Grupp 1
12 mars 14.00	<b>Naturfotograf Håkan Karlsson</b>	Grupp 2
16 april 14.00	<b>Österby spelmän</b>	Grupp 3
14 maj 14.00	<b>Musik, Eva Norberg</b>	Grupp 4
25 juni 18.00	<b>Grillkväll vid Hembygdsgården</b>	Styrelsen
20 aug. 14.00		Grupp 1
17 sept. 14.00		Grupp 2
22 okt. 14.00		Grupp 3
10 dec. 14.00	<b>Julkaffe</b>	Grupp 4

Personer från ”ringlistan” informerar och tar upp anmälningar till månadsträffar ca 1 vecka före mötet. **Observera att anmälning betraktas som bindande!** Har du anmält att du tänkt komma, men får förhinder var vänlig ring Sylvie Stridsfeldt 076 171 83 77 och lämna återbud, så vi kan anpassa dukning och inköp!

## Folkhälsa:

### Nytt motionskort 1 november– 30 april.

**Motionera mera lotteriet**  
1 nov. 2023 – 30 april 2024  
SPF Seniorerna Järnet Österbybruk

Namn: \_\_\_\_\_ Adress: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Vecka																					
Lotteri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Lotteri	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Lotteri	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Lotteri	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
Lotteri	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
Lotteri	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	

1 = Promenader, 2 = Smide, 3 = Cykel, 4 = Strömgång, 5 = Ströketörningsformen, 6 = Frys, 7 = Rymmarik, 8 = Dans, 9 = Bowling, 10 = Bowling, 11 = Golf, 12 = Kåp, 13 = Skulpturer, 14 = Skulpturer, 15 = Skulpturer, 16 = Skulpturer, 17 = Skulpturer, 18 = Skulpturer, 19 = Skulpturer, 20 = Skulpturer

### ***Motionera mera är gratis och till för alla! Motionera, sitt inte stilla.***

Du mår bra när du rör på dig. Det spelar ingen roll vad du gör, det viktigaste är att du hittar en aktivitet du tycker om. Motionera själv eller i grupp. Promenera, spela boule, delta i våra vandringar, gruppträna. Bara fantasin sätter gränser!

Motionskortet finns att ladda ner från hemsidan.

Fyll i och lämna in Motionskortet så har du chans att vinna priser.

Motionskortet kan också hämtas och lämnas ut vid våra månadsmöten. Lämnas in efter perioden till Göran Carlsson

***Den största vinsten är förstås att du vinner din egen hälsa!***

## Kulturvandringar:

Ett antal vandringar har genomförts under sommaren och hösten:



- Harvikadammen runt,
- En dag på Herrgårdsområdet med möjlighet att prova smide, guidning i orangeritädgården och vandring på Kärleksstigen.
- Vandring från Skyttorp med geologen Karin Grånäs, till Salsta med guidning av slottet.
- Florarna med Agnsjön.
- Rundtur i de gamla delarna av Österbybruk.
- Besök på Nostalgimuseum i Strömsberg.

Nya vandringar planeras till våren. Vidare information om vandringar ges på vår Facebooksida och hemsida samt genom mejl och SMS-utskick till våra medlemmar.

## Bouleverksamheten:

Bouleverksamheten har varit intensiv. Träning från april vid IP till de ordinarie banorna mellan maj-nov.

Inbjudan ett par gånger till Öregrund av både Östhammar och Öregrund. Träning i lagårn i Alunda under vintern.

38 spelare har varit anslutna till Boulen. Dessutom 2 spelare från PRO har deltagit i träningar. I kommunserien storslam. Österby blå vann för 10:e raka säsongen. Österby gul tvåa bland 8 lag. KM vann i år igen av Torgny Gauffin. Cupmästare Kjell Andersson.

2 lag deltog i DM i Björklinge i maj. Laxendagen vann i år herrlaget och fick sin första inteckning med Hans-Olof Bromark, Jerry Jonsson och Bo Hagman. Flera lag deltog i Boulens dag i Björklinge i september.

Arbete med bortforsling av löv en f.m. Även underhållsarbete boulebanorna.

Säsongavslutning vid Bistro Jernet med 39 deltagare. Lätt förtäring och prisutdelning.

Ledare för Boulen Kjell Andersson och Conny Törnqvist

**Bridgeverksamheten** är en samverkan med SPF Alunda.

Ansvarig: Tord Lundin

**Ringlistor:** Våra ansvariga har en väldigt viktig uppgift att hålla kontakt med våra medlemmar samt ge information. Alla medlemmar får en påringning ungefär en vecka före månadsmötena. Sylvie Stridsfeldt är ansvarig för gruppen.

**Infobladet** delas ut till föreningens medlemmar under december och läggs upp på hemsidan.

**KPF** (kommunala rådet för pensionärer och funktionsnedsatta) har tagit upp frågor som särskilt berör äldre som bostadsanpassning, hemtjänstindex, missbruk bland äldre och Silviacertifiering på särskilda boenden m.m.

**Träffar på distrikts- och förbunds nivå:** Styrelseledamöter och funktionärer bjuds in till och deltar i träffar både fysiskt och digitalt för att hjälpa oss att bli en aktiv förening som kan tillvarata pensionärers intressen.

### **Äldres ensamhet:**

Frågan om äldres ensamhet har blivit extra aktuellt i samband med och nu efter pandemin.

Telefonkontakter och möten är viktiga. Tänk på de som är ensamma och håll kontakt!

Förbundet har med hjälp av pengar från allmänna arvsfonden och ett antal testpersoner tagit fram en app för telefoner **"Mötesglädje"**, speciellt för seniorer. Den ska hjälpa oss att mötas på nya sätt. Spännande att utforska!

**Medlemsrekrytering:** Vi har under året kunnat välkomna ett antal nya medlemmar. Många har rekryterats genom boule och kulturvandringar.

### **Resor:**

**Vi reser tillsammans med andra SPF Seniorerna-föreningar i kommunen.**

-22-25 maj genomfördes en uppskattad resa till Gotland

-21 september till Hjälmare kanal.

-6 november gick resan till Forsmark, Johannisfors och Kallerö. Intressant att höra historik och se bilder från vårt eget närområde.

Planering pågår för fortsatta resor under 2024. De kommer att presenteras på hemsidan.

Ansvariga för resor:

Inger Ganea 073 385 33 50, [inger\\_ganea@msn.com](mailto:inger_ganea@msn.com) eller

Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21 [pesarby55@icloud.com](mailto:pesarby55@icloud.com).



**OBS! För att minska hanteringen med kontanter, så ber vi att den som kan gärna betalar med swish vid våra medlemsträffar.**

**Vårt nr är: 123 623 80 91 Under ”meddelande” skriver du vad betalningen gäller.**

Har du e-post och kan tänka dig att få information den vägen så skicka ett mejl till [carlsson.bogoran@gmail.com](mailto:carlsson.bogoran@gmail.com) eller föreningens adress [jernet.spfseniorena@gmail.com](mailto:jernet.spfseniorena@gmail.com)

**Håll gärna utkik på vår hemsida [www.spfseniorena.se/jernet](http://www.spfseniorena.se/jernet)**

Vi arbetar med att göra den mer attraktiv och uppdaterad.

Vi har också en Facebook-grupp: SPF Jernet

**Föreningens adress** är: SPF Jernet c/o Inger Ganea, Åkervägen 9, 74831 Österbybruk.

e-post: [jernet.spfseniorena@gmail.com](mailto:jernet.spfseniorena@gmail.com), telefon: 070 239 21 06 (ordförande Göran Carlson)

### **Nya regler för ID-handlingar.**

**Nationellt id-kort eller pass utfärdade av polisen**, är från och med 2022 vara de enda id-handlingar som ska godtas av banker. Någon av dessa fysiska handlingar krävs framöver för att förlänga BankID. Den ska då skannas i telefonen.

Vid resor utanför Sverige krävs också någon av dessa id-handlingar. Passet utanför Schengen/ EU-området.

Körkort och id-kort utfärdade av banker, företag eller Skatteverket anses inte tillräckligt säkra och anger inte medborgarskap.

För att ansöka om id-handling hos polisen ska du boka en tid. Där kan du använda ditt körkort eller annat fysiskt id-kort.

**Se vidare: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/pass-och-nationellt-id-kort/>**

**Information om GDPR:** När du betalar din medlemsavgift till SPF Seniorerna Jernet godkänner du därmed att dina personuppgifter registreras i vårt medlemsregister.

Vi följer dock gällande regler och värnar om din integritet!

Ibland tas på möten och andra aktiviteter bilder, vilka kan komma att visas i olika sammanhang.

**Om du har önskemål att inte synas eller har andra synpunkter på hur vi hanterar dina uppgifter, vänligen kontakta oss!**

**Vi samarbetar med**

