

2020
feb.

-

2021
feb.

SPF
SENIORERNA

Havsörnen

Öregrund

Medlemsbladet



www.spfseniorerna.se/havsornen



- årsmöte
- caféer
- resor
- studier
- månadsmöten
- havsbris
- friskvård



Ordföranden har ordet:

Medlemsavgiften

Nu kan du betala din medlemsavgift hos SPF Seniorerna med E-faktura. Då slipper du hålla reda på inbetalningskortet och knappa in ett långt OCR-nummer när du betalar. Dessutom hjälper du till att spara både miljö och pengar åt SPF Seniorerna.

Alla banker klarar att hantera e-faktura via sina internetbanker. Hur du gör skiljer sig lite åt beroende på bank. Nedan hittar du länkar till hur du gör hos de större bankerna i Sverige. Du kan även kontakta din bank direkt så hjälper de dig.

Medlemsantalet

Under året har vi haft en aktivitet med att fånga in nya medlemmar. För Havsörnens del så har vi lyckats bäst av alla i distriktet vilket givetvis är väldigt glädjande.

Eckerö Linjen Senior Cup på Åland 27–28 maj 2020

Arrangemanget sker i samverkan mellan Eckerö Linjen och Samspel Uppland. Samspel är ett samarbete mellan PRO, SPF och SKPF med målsättning att främja vardagsmotionen. Under en resa till Åland väljer ni att delta i boule, bridge, bowling eller vandring. Resan är ett bra tillfälle för nya möten med aktiva och glada personer!

Tallparken

Nu är brobygget i full gång och vi kan snart njuta av en ny vandringsled runt Hummelfjärden. Stort tack till de som ställt upp och jobbat med bron. Även tack till eldsjälarna i föreningen Tallparkens Vänner.

Bedragare... SE UPP !

Som ni säkert sett på TV eller läst i tidningar så cirkulerar många former av bedrägerier just nu. Självt har jag blivit erbjuden att ta hand om en förmögenhet på flera miljarder från en avliden och för mig obekant människa i Afrika. Många har fått mail om att man har paket att hämta ut bara man betalar frakten.

Man erbjuds att logga in på vissa mailsidor eller då uppge sitt personnummer och även BankiD. Allt detta är FEIK och lämnas utan åtgärd. Man kan polisanmäla men oftast är det lönlöst. **Lämna aldrig ut ditt BankiD!!!**

Medlemsbladet helår

Från och med detta nummer av Medlemsbladet så övergår vi till att ge ut det endast en gång per år. Målet i framtiden är att enbart använda vår webbplats då fler och fler medlemmar är uppkopplade. Vi sparar på detta sätt både tryckkostnader och porto.

Catering

Under året har vi börjat anlita en cateringfirma för att hålla med mat. Det har fallit bra ut och det verkar som alla är nöjda med maten som serveras. Kostnaden för föreningen har dock ökat varför vi har tvingats höja avgiften för våra luncher. Den ska ju täcka inte bara maten utan även hyra av lokal, städ av lokal m.m. Undantaget var julbordet som i år levererades av Coop i Öregrund. Coop och ICA levererade även priser till vårt jullotteri.

Till sist hoppas jag på ett nytt härligt 2020. Detta utan mig som ordförande då jag valt att avgå vid årsmötet. Jag vill därför önska den nya styrelsen lycka till.

Hans Erixon

.....ÅRSMÖTE 2020.....

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE med SPF Seniorerna Havsörnen den 17 FEBRUARI 2020 KL 13.00 på Societetshuset.

Motioner skall ha kommit föreningsstyrelsen tillhanda senast två veckor före årsmötet. Handlingar för årsmötet finns tillgängliga på biblioteket i Öregrund fr o m 10 februari 2020..

FÖREDRAGNINGSLISTA:

- 1. Årsmötet öppnas.**
- 2. Parentation över avlidna medlemmar**
- 3. Val av mötesfunktionärer**
 - a. Ordförande för mötet**
 - b. Sekreterare för mötet**
 - c. Protokolljusterare tillika rösträknare**
- 4. Prövning av att kallelsen till årsmötet skett i behörig ordning**
- 5. Fastställande av dagordning**
- 6. Behandling av styrelsens årsredovisning**
 - a. Verksamhetsberättelse**
 - b. Ekonomisk redovisning**
- 7. Revisorernas redovisning**
- 8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen**
- 9. Behandling av motioner**
- 10. Beslut om kostnadsersättning till styrelsens ledamöter och revisorer**
- 11. Beslut om årsavgift för 2021**
- 12. Beslut om budget och verksamhet för 2020**
- 13. Beslut om antal styrelseledamöter**
- 14. Val av ordförande**
- 15. Val av övriga styrelseledamöter**
- 16. Val av revisorer och ersättare**
- 17. Beslut om antal ledamöter i valberedningen**
- 18. Val av valberedningens ordförande och ledamöter**
- 19. Val av ombud till distriktsstämman**
- 20. Övriga frågor**
- 21. Mötets avslutande**

VÄLKOMNA! STYRELSEN

SPF
SENIORERNA
Havsörnen
Öregrund



••••• Friskvårdsaktiviteterna •••••

Kontaktpersoner:

Boule:

Göran Myrberg och Gerd Karlsson mobil: 073-9706853 mail: goran.myrberg@outlook.com

Speldagar:

Alla tisdagar kl 09.30 i Boulehallen

Vi lottar lag när vi vet hur många som skall delta

Spelomgångar: 4 med spel i cirka 30 min. samt krattning av banor i samband med kaffepausen

Kaffepaus sker efter två omgångar

Kostnad: 25 kr/per speldag (Betalas helst med förköpt spelkupon!)

Normalt deltagande är 20 - 36 st. per gång

Boulehallsansvarig:

Bertil Rudström

mobil: 070-4214313 mail: rudstrom.handkraft@gmail.com

Tävlingsansvarig inkl. spelutveckling

Lars Sundqvist (Göran Myrberg)

mobil: 070-5408450 mail: lars.sun@telia.com

Bridge:

Lieselotte Treusein

mobil: 073-3606108 mail: lieselotte37@msn.com

Speldagar:

Söndagar kl. 17.00-20.30 i Sven Persson Hallen

OBS! Aktiviteten bedrivs ej av SPF Havsörnen .

De som har intresse av att dela kan kontakta Lieselotte.

Vi spelar sällskapsbridge, möjlighet finns också att delta i tävlingar i Östhammar.

Anmälan skall ske till **Lennart Eriksson** 0173-10873 eller **Hans Roos** 0173-10836

Gym:

Gymmet finns i Öregrunds sporthall

Kassan öppen: Torsdag + fredag 15.00 - 17.00

Öppettider: Måndag - söndag

kl: 05.00 - 22.00

Tillgång till bastu, solarium och massagestol finns (mot avgift)

Redovisade priser kan komma att förändras enligt info. från tidningar

Årskort 1.383:-

Halvårskort 1.007:-

Månadskort 320:-

Per gång 61:-

Tillgång till bastu september - april

Betalning endast med kort eller Swish

• • • • • Friskvårdsaktiviteterna, forts. • • • • •

Gymnastik, som vi gör tillsammans både damer och herrar.

Ledare Margareta Eriksson
Anmälan Margareta Toppe

mobil: 070-6158466 mail: margareta.toppe@gmail.com

Enkla rörelser för hela kroppen, leder och muskler, ligament och ett lätt pulshöjande avsnitt som passar ALLA. Har du svårt att gå ner på golvet kan Du göra rörelserna sittande på en stol.
Kom och prova på GRATIS en gång!

Lokal: Sven Persson Hallen
Tid: fredagar kl. 11.00-11.45
Start 17 januari - 8 maj 2020
Kostnad: 100 kr/termin

” Soft- gympa” i Friskis och Svettis regi

Lokal: Sven Persson Hallen.
Ledare: Ulla Åberg Nordström 073 - 3785112

Start: Torsdag 16 januari kl 17.00. Avslutning 14 maj.
Uppstart hösten blir 3 /9 kl 17.00 och avslutning 10 december

Yoga:

Ledare Viveka Strand mobil: 073-8202430 mail: vivekajeane@telia.com

Övningarna äger rum på rådhusalen i Öregrund

Uppstart grupp 1 : vecka 4 den 21 januari 2020.
Tid: tisdagar 10.30 – 12.00

Uppstart grupp 2 : vecka 4 den 23 januari 2020.
Tid: torsdagar 10.30 – 12.00

Uppstart hösten 2020: Grupp 1: 15 september och Grupp 2: 17 september.

Viveka erbjuder en **prova-på-gång** för de som är intresserade!
Har ni ytterligare frågor av alla slag är det bara att ringa eller maila Viveka.

Minigolf :

Ledare: Göran Myhrberg och Gerd Karlsson
Mobil: 073 - 970 68 53 mail: goran.myhrberg@outlook.com

Vi spelar minigolf på **Gräsö Camping** med start onsdag den 20 maj 2020 kl 11.00.

Färjan går 10.30 från Öregrund.
Spel alla onsdagar t o m 19 augusti. Upphåll 8 juli och 15 juli.
Ta gärna med fikakorg!

MÅNADSMÖTEN

Måndagar

i Societetshuset Öregrund

Lunch kl 13 eller middag kl 18.

Vi serverar också måltidsdryck
(vatten, öl), kaffe och kaka.
Om så önskas medtag egen
dryck.

20 jan Lunch

17 feb Årsmöte kl 13.
Vi bjuder på kaffe
och smörgås

16 mars Middag

20 april Lunch

18 maj Vårmiddag

17 aug Kräftskiva

21 sept. Lunch

19 okt Middag

16 nov Lunch

9 dec Julbord

OBS! EN ONSDAG!

Se affischering och hemsida för
närmare information.

Kom gärna med synpunkter
och förslag på
programpunkter!

Vi samarbetar
i våra studie-
och kultur-
aktiviteter med



CAFÉ

Onsdagar

i Rådhusalen på Biblioteket.
Ingång från Rådhusgatan och 1 tr,
15 jan - 6 maj. varje onsdag kl 13.00

Vi serverar kaffe, smörgås
och kaka för 30 kr.
Program varannan vecka.

- 15/1 Stensmycken Natura
Per-Olof Wallin, Gräsö
- 22/1 Vi träffas och umgås
- 29/1 Frågesport med Göran
- 5/2 Vi träffas och umgås
- 12/2 Lena visar gamla hattar
- 19/2 Vi träffas och umgås
- 26/2 Massör Lars-Erik Karlsson
- 4/3 Vi träffas och umgås
- 11/3 Christian på Biblioteket
- 18/3 Vi träffas och umgås
- 25/3 Bertil Rudström om trafik
- 1/4 Vi träffas och umgås
- 8/4 Vi träffas och umgås
- 15/4 Ingrid Kågedal visar och
berättar om orkidéer och
fjärilar på Gräsö
- 22/4 Vi träffas och umgås
- 29/4 Berättelse från Dalaresan
- 6/5 Avslutning inför sommaren



Uppstart för hösten 16/9 och varje onsdag
fram till 2/11 Julavslutning.

Program för hösten kommer att anslås
på Biblioteket och på vår hemsida
och även om det sker förändringar under
våren.

Hjärtligt välkomna!
Vi ser fram emot många trevliga
onsdagar tillsammans.

Studieverksamheten 2020



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirkeln är en fantastisk arbetsform. Den ger stimulans och skapar gemenskap. Att träffas och att ha trevligt är det viktigaste för att vi skall må bra.

Varje cirkel är olik den andra beroende av vilka som deltar och hur man lägger upp arbetet tillsammans. Ledaren är ingen lärare utan den som leder cirkelträffarna.

Litteraturcirkel

Torsdagar kl 09.30 på Biblioteket
Start 13/2 och avslut 28 maj 2020
Uppstart för hösten 17/9 och avslut 10 dec 2020.
Ledare: **Gunilla Rudström 070 - 27 64 512**

Matlagning för herrar

I Societetshuset.

Matlagning för damer

Denna cirkel är f.n. fulltecknad. Till hösten är det planerat att starta ytterligare en matlagningscirkel. **Är du intresserad att delta i den, kontakta Elly Axelsson 070 -2916567.**

Yoga

Info och anmälan till
Viveka Strand tel 073 -829 24 30

Målarcirkel

Under februari kan vi starta en målarcirkel om intresse finns. Det är **Göran Hedman och Yvonne Eklund** som kommer att hålla i den.

” Måla akvarell, olja eller akryl”. Det bestämmer ni själva tillsammans med Yvonne och Göran.

**Är du intresserad, anmäl dig till
Elly Axelsson 070 -2916567.**

Lördagsbad i Gimo



För 3 år sen hade vi en stående tid för oss på lördagsförmiddagar - 1 timme. Sen stängdes badet för renovering. Nu är det en fräsch badanläggning med 2 bassänger. En bassäng på 25 meter med 7 banor och 26 grader varmt vatten.

Kostnad för hela bassängen 276 :- för en timme, eller 46:-/ bana i en timme.

Badet håller öppet från första veckan i december till 3:e veckan i maj.

**Är du intresserad anmäl Dig till
Elly Axelsson 076 -29 16 567**

..... Reseverksamheten



Hittills planerade resor under 2020 med Sundbergs Buss AB

- 28 mars Gävle Konserthus. "THANK YOU FOR THE MUSIC".
- 21 april Dalarna med bl a Carl Larsons Sundborn och Jussi Björling i
Borlänge mm Pris: 830:-/pers.
- 12-14 maj Hälsingland med bl a Mobackens trädgård, Växbo kvarn och lin
Stenegård Järvsö, Söderhamns Flygmuseum och mycket mer.
Pris: 3.475:-/pers. Tillägg för enkelrum 770:-/pers
- 25-26 juni Hemlig resa. Pris: 2.375:-/pers. Tillägg för enkelrum 300:-/pers.
- 6-8 aug Tatoo i Eksjö
- 27-30 aug Höga kusten

Fler resor planeras. Information kommer att finnas på vår Hemsida och på våra månads- och cafémöten.

Utflykter under våren t ex Fågelskådning med ornitolog Ingemar Holmlöv, Blomstervandring och förhoppningsvis fler förslag från medlemmar.

INFO OCH ANMÄLAN:

Gun-Britt Sundby 070-3901247. Mail: gb.sundby@telia.com

SRF
SENIORERNA

..... Havsörnen.....

Öregrund