

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGENSNYTT

NR 2 - 2019

MÅNADSTRÄFF

Tisdag 28 maj, kl 12.00

**Församlingshemmet Klockar-
backen Alunda**

Hösten på Uppsala Stadsteater

Maria Freeney informerar.



Smörgås, dryck, kaffe och kaka.

Aktuellt inom SPF. Lotteri.

Anmälan senast söndag 26 maj till:

Kerstin Sandberg 070-696 10 35, Lars-Erik Näsström
070-437 76 08 eller Märta Forsberg 070-264 24 39.

VÄLKOMNA!

I samarbete med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Vi fortsätter året med många fina verksamheter för alla årsrika. Styrkan i vår förening är alla frivilliga. Genom vår organisation med tre aktiva sektioner – Alunda - Gimo – Östhammar – finns de bästa förutsättningarna för att våra medlemmar får ut mycket av sitt medlemskap. Månadsträffarna med bra program är också något vi kan glädjas åt tack vara en väl fungerande styrelse där alla bidrar.

Utöver tre månadsträffar under våren resp. hösten så prioriterar vi arbetet med medlemsvård och medlemsvärvning. Senare i höst kommer även distriktet att ha en jubileumsfest då distriktet firar 40 år.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig värdefull information om vår förening. Hör av dig med synpunkter.

Ni som är ute på internet kan hela tiden också få aktuell information på vår hemsida. Annica lägger ner ett förtjänstfullt arbete för att få det att fungera.

Samarbeten med olika delar inom SPF är viktigt. Det gäller i första hand med våra grannföreningar och med distriktet.

Läs mer i vår tidning SENIOREN.

Har du inte fått senaste numret,
hör av dig!

Hälsningar

Bertil Alm

ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen



ÖSTHAMMARSHEM



Blomstervandring

Kom med på Rospiggens blomstervandring till Kallriga.

Prel fredag 24 maj

Om du är intresserad, ring Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08, för närmare upplysningar om transport, plats och tid.



Boule

Boule har många aktiva utövare i Östhammar och Alunda.

Nu finns chansen att tävla i tremannalag i

Frösåkersboulen

Onsdag 12 juni

Plats: Boulehallen Öregrund

Anmälan senast 3 juni: Via e-post till spfboule@outlook.com

Ange förening, antal lag, kontaktperson och telefonnummer.

Kontaktperson: Ingalill Persson 070-5713924.

Anmälningsavgift: 240 kr per lag. Sätts in på bankgiro 270-7149 senast 3 juni. För mer information gå in på: www.spfboule.se/



Elins Glada kor

**Torsdag 27 juni,
kl. 11.00, Östanå**

Elin berättar om verksamheten. Möjlighet att köpa mjölk. Ta med egen flaska eller köp där. Betalning med swish och kort. Elin bjuder på fika. Rullatorvänlig gårdsplan. Läs mer på www.elinsgladaekologiskakor.se
Kostnad: 50 kr/person.

Anmälan senast 24 juni till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Rapport från medlemsmöten

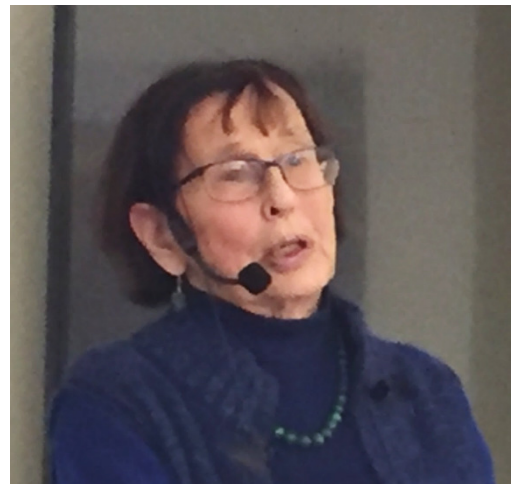
28 februari Årsmöte i SPF Seniorerna Rospiggen

Vid Rospiggens årsmöte i Furuhöjdskyrkan, Alunda blev det många omval. Men ett nyval blev det i styrelsen med Jan Bohlin, Alunda, som efterträder Stig Josefsson, som slutar efter många år men fortsätter med boulen och annat.

Hela styrelselistan med kontaktuppgifter återfinns på sista sidan i detta nummer.

28 mars föredrag av Birgitta Dahl

Förre talmannen Birgitta Dahl besökte SPF Seniorerna Rospiggen den 28 mars och vår månadsträff i SKB:s lokaler i Östhammar. Hon höll ett uppskattat föredrag "All makt utgår från folket" om tiden som talman i Sverige Riksdag och gjorde också en tillbakablick över demokratin i Sverige och införandet av allmän rösträtt.



25 april Miljötema

Östhammars kommuns energi- och klimatstrateg Marcus Jakobson höll ett intressant föredrag om klimatet och miljön och vad vi som privatpersoner också kan göra. Mötet hölls i Hökhuvuds bygdegård och en tipspromenad fanns också på programmet.



Enköpings Parker

Tisdag 13 augusti, kl 13.00

Vi åker med parktåget från Turistinformationen, Rådhusgatan 3. Färden tar ca 1,5 tim med guide ombord. Avstigning vid två parker. 25 platser finns. Ev. rullatorer får vara kvar vid Turistbyrån. Samåkning: meddela om du kan köra eller vara passagerare.

Kostnad: 100 kr. www.upplevenkopring.se

Anmälan senast 8 augusti till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Vinprovning – vita viner

Tisdag 3 september, kl 15.00

Lokal Albertinas kvarterslokal HSB, Alunda.

Rolf Tämnervik håller i provningen med vita viner.

Max 12 personer kan delta. Är intresset stort kan fler tillfällen anordnas. Läs gärna på Facebook "Att njuta av livets goda".

Hemsida: sök på "Rolf Tämnervik".

Kostnad: 130 kr + vin + ev mat.

Anmälan senast 28 augusti till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Knutmassomuséet Gimo

Fredag 18 oktober, kl 13.00

Guidad tur. Möjlighet att fika efter visningen. Meddela önskemål.

Entréavgift: 25 kr inkl guide. www.knutmasso.se

Efteråt är vi välkomna till **FASTBOL gårdsbutik**, där vi kommer att träffa Jennie Kjellberg. www.fastbolab.se/fastbol-gårdsbutik

Anmälan senast 10 oktober till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Maila anmälningar Kerstin Sandberg: 46sandberg@gmail.com

Alla aktiviteter sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Förslag vid samåkning: passageraren betalar 5 kr per mil till föraren.

Uppsala Stadsteaters dekorateljé

Vi inleder teaterhösten med ett studiebesök och guidad tur genom dekorateljén.

Fredag 13 september, kl 13.00 – ca 15.00

Anmälan senast 10 september till Kerstin Sandberg

Bokade föreställningar hösten 2019

Vi har bokat biljetter på Uppsala Stadsteater för SPF Rospiggen. Se här nedan vilka pjäser som spelas och hur du bokar och betalar.

THE BROKEN CIRCLE - Onsdag 23 oktober, kl 19.00**Kärlek, sorg & bluegrass**

Stor dramatik möter bluegrassmusik i den prisbelönta pjäsen.

10 biljetter är reserverade på rad 4. Pris: 305 kr

Anmälan senast 30 september till Kerstin Sandberg

PENNSKAFTET - Fredag 15 november, kl 18.00**Kampen om rösträtten**

100 år efter införandet av den kvinnliga rösträtten år 1919 firar vi Wägner och hennes Pennskaft med storslagen dramatik.

8 biljetter är reserverade på rad 4. Pris: 260 kr

Anmälan senast 9 september till Kerstin Sandberg

BRÖDERNA LEJONHJÄRTA - Lördag 7 december, kl 16.00**Sagornas & lägereldarnas tid**

Bröderna Lejonhjärta är en berättelse om syskonkärlek och mod men också om rätten till liv och frihet.

Kanske kan du ta med barnbarn på denna föreställning.

10 biljetter är reserverade på rad 4. Pris 260 kr

Anmälan senast 11 november till Kerstin Sandberg

ANMÄLAN till Rospiggens kontaktperson för teater:

Kerstin Sandberg tel 070-696 10 35, 46sandberg@gmail.com

Betalning: SPF Rospiggen, plusgiro nr 488 95 87-4.

Skriv namn och antal biljetter på inbetalningen.

Värva nya medlemmar – våga fråga

5 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stöd arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 9 nummer av medlemstidningen Senioren (värde 349 kr/år)



Gör det möjligt

Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

SPF Rospiggen har en överenskommelse med Svensk Fastighetsförmedling i Östhammar som ger fördelar för dig som medlem och oss som förening.

Tecknar du som medlem i SPF Rospiggen försäljningsuppdrag med Svensk Fastighetsförmedling om försäljning av fastighet eller bostadsrätt **ingår flyttstäd.**

SPF-Rospiggen erhåller 2.000 kr vid varje avslutad fastighetsaffär med medlem och 1.000 kr vid försäljning av bostadsrätt.

Medlem har också **gratis rådgivning** hos Svensk Fastighetsförmedling i Östhammar.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING
Från ett läge till ett annat

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen:

Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Östhammarssektionen:

Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen:

Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08, 0173-419 76

Verksamhetsplan 2019

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

Vår förening har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att:

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i Kommunala pensionärsrådet
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Månadsträffar under hösten

<i>Datum</i>	<i>Var</i>	<i>Veckodag</i>
18 september	Östhammar, kl 12.00	Onsdag
30 oktober prel	Gimo, kl 12.00	Onsdag
6 december prel	Alunda, kl 12.00	Fredag

Värva nya medlemmar – våga fråga

Medlemsvård och värvning

Nya aktiviteter

○

Aktivitetsplan

- delas ut vid medlemsträffarna

Digitalt

- hemsida
- facebookgrupp (intern)

Annonsering

- tidning
- annonstavla

Utskick av Välkommen till SPF

Rospiggen

- till vänner och bekanta

Styrelsemöten under hösten

- Tisdag 20 augusti, kl 13.00
- Onsdag 9 oktober, kl 13.00
- Onsdag 13 november, kl 13.00



Resor

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen.
Hör av dig snarast med frågor och/eller **anmälan** till
Kerstin Löfberg, tel 076-247 98 20, epost kerstin_lg@hotmail.com

Läs mer på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/rospiggen

Skagen – Norra Jylland, den 2-5 september

Pris: 5.400 kr per person.

December Julmarknad på Liseberg och ev teaterbesök

Övrigt angående SPF-Seniorernas resor.

För distriktet har vi förmånliga avtal med VikingLine, Birka Cruises, Eckerölinjen, Tallink Silja Line och ReseSkaparna. För alla avtal gäller att du anger SPF Uppsaladistriktet och föreningens namn vid bokningen.

Läs på distriktets hemsida om flera reseutbud och erbjudanden !

Kontakta gärna resekommittén med tips om önskade resmål !



Aktuella SPF-resor med förmånliga
rabatter - www.reseskaparna.se/spf

Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

Bra matvanor

Social gemenskap

Meningsfull sysselsättning

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv. En bra rörlighet ökar möjligheterna att under en längre tid leva det liv du vill. Det har visat sig att hälsovinster av fysisk aktivitet är i stort sett desamma i alla åldersgrupper. Regelbunden fysisk aktivitet och balansträning förebygger dessutom skador och olycksfall.

Aktivitetsprogram hösten 2019

"Antikrundan", stavgång

Kl 9 på måndagar, Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 0174-106 49, 073-933 62 27

Glada Måndan

Kl 13 på måndagar. Udda veckor, Östhammar, Studieförb. Vuxenskolan

Kontaktperson: Laila Johansson, 0173-160 44, 070-044 81 04

Seniorgymnastiken

Kl 10 på tisdagar i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Solbritt Gustafsson, Alunda, 0174-104 44

Qigong

Kl 11 på tisdagar i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Monika Hedén, Alunda, 0708-34 68 24

Öppet Hus

Kl 11.30- på tisdagar i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Christina Alfvengren, 073-913 03 96

Bridge i Alunda/Österbybruk

Kl 10 på onsdagar

Udda veckor i Alunda, Allianslokalen

Jämna veckor i Österbybruk, Fritidsgården

Kontaktperson: Östen Mårtensson, Alunda, 070-368 60 20

Bridge i Östhammar

Kl 11-14 på onsdagar i Solgården

Boule (se vidare www.spfboule.se)

Kl 10 på onsdagar i Östhammar (vintertid i Personhallen, Öregrund)

Kontaktperson Östhammar: Ingalill Persson, 070-571 39 24

Kl 13 på måndagar (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

Kl 13 på fredagar vid Korsängen, Alunda

Kontaktperson Alunda: Stig Josefsson, 0174-109 14, 076-860 37 63

Hälsans Stig, Östhammar

Kl 10 samling på Sjötorget, sista fredagen i månaden gemensam promenad

Fika på Adas Kafé i Östhammar

Kl 11 sista fredagen i månaden, samling i Dagnys hörna.

Motionsdans

Kl 15- på fredagar i Allianslokalen, Alunda

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66

Bad i Gimo

Onsdagar kl 09.30-11.30

Kontaktperson: Lars-Erik Näsström, 0173-419 76, 070-437 76 08



SPF Seniorerna Rospiggen
c/o Bertil Alm, Skogsv. 3, 747 31 ALUNDA

SPF-Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

Lokalföreningen Rospiggen

har 3 sektioner; Östhammar, Gimo och Alunda med aktiviteter som är tillgängliga för alla medlemmar.

Du är alltid välkommen till våra träffar och aktiviteter.

Kontaktuppgifter för styrelsen:

Bertil Alm, ordförande

Mob: 070-922 84 47 Epost: bertil143alm@gmail.com

Lars-Erik Näsström, vice ordförande

Mob: 070-437 76 08 Epost: gimolarserik@hotmail.com

Allan Kruukka, sekreterare

Mob: 070-428 84 35 Epost: allan.kruukka@hotmail.com

Stig Johansson, kassör

Mob: 070-388 82 86 Epost: gitshoj@bahnhof.se

Jan Bohlin

Mob: 070-379 40 81 Epost: janerikbohlin@gmail.com

Märta Forsberg

Mob: 070-264 24 39 Epost: tallarna@telia.com

Annica Blomberg Kruukka, webbansvarig

Mob: 070-748 30 75 akruukka@gmail.com

Kerstin Sandberg

Mob: 070-696 10 35 Epost: 46sandberg@gmail.com

Välkommen att lämna material eller tips till

Hemsidan: Annica Kruukka eller Rospiggsnytt: Bertil Alm

www.spfseniorerna.se www.spfseniorerna.se/rospiggen

Vi finns även på Facebook.