



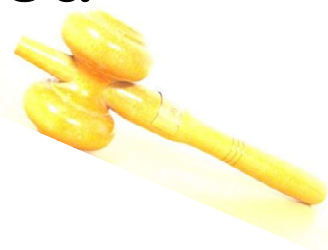
Rospiggen

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGENSNYTT

NR 1 - 2020

Välkomna till årsmöte med **SPF Rospiggen**



Fredagen den 28 febr. 2020, kl 12.00
Hökhuvuds bygdegård

I detta nummer finns kallelse, föredragningslista, verksamhetsberättelse 2019 och verksamhetsplan 2020.

Kaffe/te och smörgås.

Anmälan senast tisdag 25 febr. till:

Lars-Erik Näsström 070-437 76 08

Märta Forsberg 070-264 24 39 eller

Kerstin Sandberg 070-696 10 35.

Ta gärna med en vän.

VÄLKOMNA!

I samarbete med





Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Vi fortsätter nu ett nytt spännande år med fina verksamheter för alla årsrika. Styrkan i vår förening är alla frivilliga. Genom vår organisation med tre aktiva sektioner – Alunda - Gimo – Östhammar – så hoppas jag att våra medlemmar får ut mycket av sitt medlemskap. Medlemsmötena dessutom med bra program är också något vi kan glädjas åt. Och för mig som ordförande kan jag glädjas åt att vi har en väl fungerande styrelse där alla bidrar. Stig och Märta har nu valt att efter mångårigt styrelsearbete lämna över till två nya krafter.

Verksamhetsåret 2020 innehåller tre medlemsträffar under våren resp. hösten när vi träffas i hela Rospiggen. Dessutom prioriterar vi arbetet med medlemsvård och medlemsvärning. Här kan också alla medlemmar bidra till att vi blir fler.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig värdefull information om vår förening. Hör gärna 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. Årsmöte i SPF:s Samråd Norduppland blir den 27 februari. Distriktet håller årsstämma den 24 mars på Viktoria Hotell & Konferens, Uppsala. Vi kommer där att ha tre ombud.

I år har förbundet också kongress, i Stockholm den 12 – 14 juni. Då kommer säkert många beslut att tas som är viktiga för oss som seniorer.

Läs mer i vår tidning SENIOREN.
Har du inte fått senaste numret,
hör av dig!

Hälsningar

Bertil Alm

ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen



SPF Rospiggens årsmöte 2020-02-28

Föredragningslista

1. Årsmötets öppnande
2. Val av ordförande för årsmötet
3. Val av sekreterare för årsmötet
4. Val av två protokollsjusterare (och vid behov rösträknare)
5. Godkännande av kallelsen till årsmötet
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens årsberättelse, resultat- och balansräkning 2019
8. Revisorernas berättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkningen för 2019
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Beslut om ersättningar till styrelse och revisorer
12. Behandling av inkomna motioner
13. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
14. Beslut om budget och plan för verksamheten 2020
15. Beslut om årsavgifter för 2021. (medlem, vänmedlem)
16. Beslut om antalet styrelseledamöter. (udda antal)
17. Val av ordförande för 2020
18. Val av övriga styrelseledamöter för 2020
19. Val av 2 revisorer för 2020, varav en sammankallande.
20. Val av 1 revisorsersättare för 2020.
21. Val av 3 ombud och 3 ersättare till distriktets årsmöte.
22. Rapport - SPF Samråd Nordupplands årsmöte.
23. Beslut om antal ledamöter i valberedningen. (3 ledam.)
24. Val av ordförande för valberedningen för 2020.
25. Val av övriga ledamöter i valberedningen.
26. Årsmötets avslutning.

Verksamhetsberättelse för 2019

Styrelsen för SPF Seniorerna Rospiggen får för verksamhetsåret 2019 avge följande berättelse.

Styrelsen har bestått av:

Ordförande:	Bertil Alm
Vice ordförande:	Lars-Erik Näsström
Sekreterare:	Allan Kruukka
Kassör/medlemsregister:	Stig Johansson
Hemside- och Webbansvarig:	Annica Blomberg Kruukka, adjungerad
Övriga ledamöter:	Jan Bohlin Märta Forsberg Kerstin Sandberg

Styrelsen har under året haft 7 st protokollförda sammanträden.

Revisorer:	Per Winblad och Lennart Johansson
Ersättare:	Roland Pettersson

Valberedning:	Styrelsen har fungerat som valberedning
----------------------	---

Kommunala pensionärsrådet:	Zelwi Vogeler
Ersättare:	Elisabeth Wedholm-Mattsson
Ledamöterna utsedda för hela mandatperioden 2019-2022.	

Verksamhetsansvariga:

Rospiggsnytt: Bertil Alm	Hemsida: Annica Blomberg Kruukka
Bridge: Östen Mårtensson	Resor: Kerstin Löfberg
Stavgång: Sture Andersson	Gymnastik: Solbritt Gustafsson
Friskvård: Lars-Erik Näsström	Trafik: Roland Pettersson
Teaterombud: Kerstin Sandberg	Boule: Ingalill Persson, Stig Josefsson
Glada Måndan: Laila Johansson	

Representation:

SPF:s Samråd Norduppland årsmöte 26 februari, Hornbergsgården,
 Skärplinge: Bertil Alm, Lars-Erik Näsström, Annica Blomberg Kruukka
 SPF:s Samråd Norduppland höstmöte 19 september i Österbybruk: Bertil Alm,
 Annica Blomberg Kruuka
 SPF:s Distriktsstämma 2-3 april på m/s Cinderella.
 Ombud: Bertil Alm, Inga Alm, Sven-Olov Andersson
 SPF-distriktets marknadsföringskommitté: Annica Blomberg Kruukka
 SPF-distriktets studiekommitté: Bertil Alm

Möten och månadsträffar

Föreningens **årsmöte** hölls den 28 februari i Furuhöjds kyrkan, Alunda. Ett 40-tal medlemmar hälsades välkomna.

Den **28 mars** höll förre talmannen Birgitta Dahl ett engagerat och initierat föredrag betitlat "All makt i Sverige utgår från folket" där hon öste ur en till synes oändlig källa av egna erfarenheter. Månadsträffen arrangerades av Östhammarssektionen och hölls i SKB:s lokaler i Östhammar.

Den **25 april** arrangerade Gimosektionen månadsträff i Hökhuvuds bygdegård. Kommunens energi- och klimatstrateg Marcus Jakobson medverkade.

Alundasektionen arrangerade månadsträffen den **28 maj** i församlingshemmet Klockarbacken. Maria Freeney från Uppsala Stadsteater informerade om höstens program och visade upp olika rekvisita.

Höstens månadsträffar började den **11 september** med att Östhammarssektionen, i SKB:s lokaler i Östhammar, arrangerade ett möte där Håkan Ålind informerade om Föreningen Allmogebåtar, Arbetslag norra Roslagen på temat "Tjärdoft, tändkuledunk och gubbdagis".

Den **30 oktober** ordnade Gimosektionen månadsträffen i Kvarnen, Gimo, med Kennet Olofsson och Harry Grehn som visade bilder om "Flottning – klimat-smarta virkestransporter". Allsång under ledning av Björn Karlsson.

Rospiggens julfest och ett fantastiskt julbord från Martins Mat serverades i Ekeby bygdegård den **13 december**. Många av de 80-talet deltagarna tog tillfället i akt att utnyttja den ordnade busstransporten till och från Ekeby. För dansmusik och underhållning svarade Mattias, Stefan och Sören. Glada Måndan hade ordnat ett fint handarbetslotteri och Inger Söllvander avslutade julfesten med att läsa Viktor Rydbergs Tomten.

Utbildningar och konferenser

24 januari och 16 september. Ordförandemöte. Delt.: Bertil Alm.

7 mars. Hemsida fortsättningskurs. Delt.: Annica Blomberg Kruukka.

19 mars. Äldres hälsa och välbefinnande. Delt.: Allan Kruukka.

20 mars. Marknadsföring. Delt.: Bertil Alm, Annica Blomberg Kruukka.

26 mars. Friskvård. Delt.: Lars-Erik Näsström.

16 april. Medicindagen. Delt.: Lars-Erik Näsström.

14 oktober. Friskvårdsdag. Delt.: Lars-Erik Näsström.

24 oktober. Resekonferens. Delt.: Kerstin Sandberg.

4 november. Integration. Delt.: Bertil Alm.

6 november. Forskning pågår – äldre och åldrande. Delt.: Allan Kruukka.

15 november. Marknadsföring. Delt.: Bertil Alm, Annica Blomberg Kruukka.

Andra aktiviteter – ett axplock

Östhammarsektionen har fortsatt med sina månatliga vandringar på *Hälsans stig* liksom "Plogging", dvs promenad med plockning av skräp. Med efterföljande fika och inspirerande umgänge i *Dagnys hörna* på Adas Kafé. Friskvård både för kropp och själ nu också kompletterad med miljövård!

Glad måndan har pågått hela året varannan vecka.

Alundasektionen har också ett återkommande program med *Antikrundan – stavgång, Senorgymnastik, Qigong, Öppet Hus, Bridge och Motionsdans*.

Boule är också en stadig verksamhet både i Alunda och Östhammar.

Ett lag från Rospiggen deltog i *Hjärnkoll*.

Rospiggens *blomstervandring* gick den 24 maj till Kallerö naturreservat.

Tävlingen *Frösåkersboulen* den 12 juni i Boulehallen i Öregrund.

Den 27 juni besök hos *Elins Glada kor* i Morkarla.

Enköpings Parker besöktes den 13 augusti.

Den 14 maj och 3 september *vinprovning* i Alunda, röda resp vita viner.

Alunda järngjuteri besöktes den 3 oktober.

Besök i *Stadsteaterns dekorateljé* den 13 september.

Knutmassomuséet och Fastbols gårdsbutik den 18 oktober.

Surströmmingsfest den 21 augusti i Hökhuvuds bygdegård.

I samarbete med övriga SPF-föreningar i Norra Samrådet deltar vi i projektet *Matpatrullen*.

Hemsidan

Under året har den webbansvarige lagt ner mycket arbete för att hålla hemsidan uppdaterad och lättillgänglig.

Längre gemensamma resor har under året gjorts tillsammans med Sundbergs buss enligt följande:

22-26 maj till Öland och Kalmar.

10-12 juni Hemliga resan gick västerut till Kinnekulle, Strömstad, Kosteröarna och Karlstad.

2-5 september till Skagen och Norra Jylland.

Teaterbesök vid Uppsala Stadsteater har fortsatt som ett nyare inslag i föreningens verksamhet.

7 maj Eka över hela staden

23 oktober The Broken Circle

15 november Pennskaftet

7 december Bröderna Lejonhjärta.

Vår egen medlemstidning **Rospiggsnytt** har utkommit med fyra nummer.

Antal medlemmar i föreningen var vid årets slut 328 st.

Ekonomi. Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till separat resultat- och balansräkning.

Slutord

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla som varit med och bidragit till ett innehållsrikt och trivsamt verksamhetsår med mycket gemenskap och värme.

Östhammar i januari 2020

Bertil Alm

Jan Bohlin

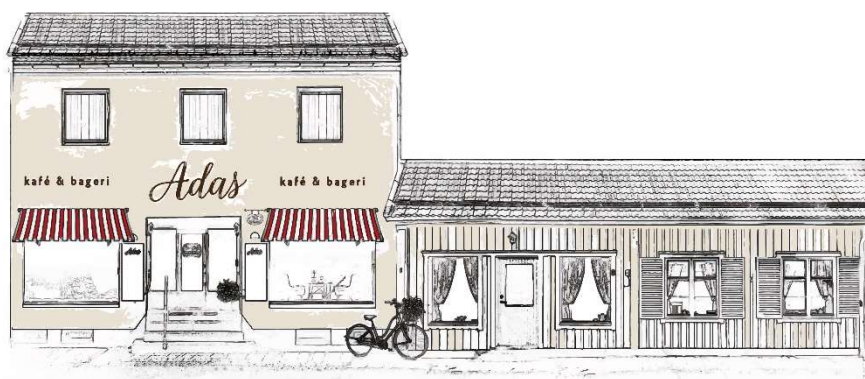
Märta Forsberg

Stig Johansson

Allan Kruukka

Lars-Erik Näsström

Kerstin Sandberg



**Norra Tullportsgatan 6,
Östhammar**

*Här träffas vi efter att ha
gått Hälsans Stig sista
fredagen i månaden.*

Valberedningens förslag för 2020

Ordförande för årsmötet: Lennart Johansson

Sekreterare för årsmötet: Allan Kruukka

Styrelse för 2020:

Ordförande: Bertil Alm, omval 1 år

Övriga ledamöter: Kerstin Sandberg, omval 2 år
 Ingegerd Ernehult, nyval 2 år
 Inger Palmqvist, nyval 2 år
 (avsägelse Stig Johansson och Märta Forsberg)

Styrelseledamöter 1 år kvar:

Allan Kruukka
 Lars-Erik Näsström
 Jan Bohlin

Revisorer: Per Winblad, sammankallande och Lennart Johansson

Revisorsersättare: Roland Pettersson

Övriga funktionärer:

Webbansvarig: Annica Kruukka

Reseansvarig: Kerstin Löfberg

Ersättningar till funktionärer, styrelse och revisorer:

Oförändrade ersättningar

Ordförande 4.000 kr

Kassör 3.000 kr

Sekreterare 2.000 kr

Webbansvarig 2.000 kr

Sektionsansvarig 500 kr

Reseansvarig 500 kr

Revisorer 100 kr vardera

Sammanträdesarvode 50 kr/tillfälle

Reseersättning 18:50 kr/mil (motsv skattefria beloppet)

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 2020

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 våren

Datum	Var	Värd	Veckodag
1 april	Östhammar, kl 13.00	Allan K	Onsdag
27 maj	Alunda, kl 13.00	Kerstin S	Onsdag



Årsmöten

Datum	Vad	Plats
27 febr	Årsmöte Samråd Norduppland	Öregrund
28 febr	Årsmöte Rospiggen	Hökhuvud
24 mars	Årsstämma SPF-distriktet	Uppsala

Värva nya medlemmar – våga fråga

Medlemsvård och värvning

Nya aktiviteter

○

Aktivitetsplan

- delas ut vid månadsträffarna

Digitalt

- hemsida
- facebookgrupp (intern)

Annonsering

- tidning
- annonstavla

Utskick av Välkommen till SPF Rospiggen

- till vänner och bekanta

Styrelsemöten under våren

- Torsdag 28 febr., konstituering
- Onsdag 18 mars, kl. 13

Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

Du får flyttstädningen och gratis rådgivning och SPF-Rospiggen får 2.000 kr vid fastighetsaffär eller 1.000 kr för bostadsrätt.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat

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

21 april, Dalarna

Pris: 830 kr per person.

12-14 maj, Hälsingland

Pris: 3.475 kr per person.

25-26 juni Hemliga resan

Pris: 2.375 kr per person.

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

Teater

UPPSALA >>>>
STADSTEATER

Rospiggens kontaktperson för teater:

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

Kommande aktiviteter senare i vår. Läs mer på hemsidan!

VINPROVNING

Tisdag den 21 april, kl 15.00 i Alunda. Anmälan senast 16 april

ENKÖPINGS PARKER

Lördag 13 juni, kl 13.00. Anmälan senast 9 juni.

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

Aktivitetsprogram våren 2020

"Antikrundan", stavgång

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

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

Glada Måndan

Måndagar kl 13. Udda veckor, Östhammar, Studieförb. Vuxenskolan

NY Kontaktperson: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60

Seniorgymnastiken

Tisdagar kl 10 i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Solbritt Gustafsson, Alunda, 0174-104 44

Qigong

Tisdagar kl 11 i Alunda, Allianslokalen

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

Öppet Hus

Tisdagar kl 11.30- i Alunda, Allianslokalen.

Träff med fika, prat, kortspel m.m.

Kontaktperson: Christina Alfvengren, 073-913 03 96

Bridge i Alunda/Österbybruk

Onsdagar kl 10

Udda veckor i Alunda, Allianslokalen

Jämna veckor i Österbybruk, Fritidsgården

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

Bridge i Östhammar

Onsdagar kl 11-14 på Solgården

Boule (se vidare www.spfboule.se)

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Personhallen, Öregrund)

Kontaktperson Östhammar: Ingalill Persson, 070-571 39 24

Måndagar kl 13 (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

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

Hälsans Stig, Östhammar

Sista fredagen i månaden kl 10 samling på Sjötorget, gemensam promenad

Fika på Adas Kafé i Östhammar

Sista fredagen i månaden kl 11, samling Dagnys hörna.

Adas bjuder Rospiggarna på kaffet – var och en betalar sitt tilltugg.

Motionsdans

Fredagar kl 15- i Allianslokalen, Alunda

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66



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.