

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGENS NYTT

NR 2 - 2021

JULFEST



Lördag 11 december 2021, kl 13.00

Allianslokalen, Prästgårdsvägen, Alunda

***Glögg – Jultallrik - Kaffe - Handarbetslotteri m.m.
Mattias & Stefan spelar och underhåller***

Pris: 200 kr.

**ANMÄLAN, antalet platser begränsat till max 60 st och först till
kvarn, senast fredag 3 december till:**

Kerstin 070-696 10 35, Lars-Erik 070-437 76 08 eller Ingegerd
0708-31 05 60.

Vi räknar med att du som kommer är vaccinerad mot covid-19!

VÄLKOMNA!

I samarbete med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Börjar vi se ljuset i tunneln och en början till något nytt normalt? Vi läser om hur pandemin fortsätter att spridas runt om i världen och det föreslås nedstängningar som kan kopplas till att alltför många fortfarande inte är vaccinerade mot Covid-19. Vi ska nu få en tredje spruta och en del av er har redan fått den. Passa på att också vaccinera dig mot säsongsinfluensan.

Tidigare har vi träffats utomhus men nu även inomhus i begränsat antal. Viktigt att hålla avstånd och använda handsprit. Är man förkyld så avstår man. Vi går mot vintern och det blir svårare att vistas utomhus men med rätt utrustning, halkskydd etc så är det bra för folkhälsan.

Efter ett försenat årsmöte i augusti har vi träffats vid Jularbomuséet, haft månadsträff i Gimo på temat Balansera mera och nu senast i Östhammar för att lyssna till Lotte Borgström om sjukdomen Alzheimer.

Snart är ytterligare ett år till ända och vi blir alla årsrikare. Men innan nyårsfirandet träffas vi för den traditionella julfesten, men nu på en ny plats.

Genom våra tre aktiva sektioner – Alunda - Gimo – Östhammar – finns det goda förutsättningar 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.

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

På vår hemsida finns hela tiden aktuell information genom vår webbredaktör Annica.

3 nov kom senaste numret av SPF:s tidning SENIOREN. 8 dec kommer nästa nummer. Tidningen är en fin medlemsförmån. Hör av dig om du inte får tidningen!

Hälsningar

Bertil Alm

ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen



Rapport från Årsmötet

Årsmöte 18 augusti i SPF Seniorerna Rospiggen

Vid Rospiggens senarelagda årsmöte i Hökhuvuds bygdegård blev det idel omval. Hela styrelselistan med kontaktuppgifter återfinns på sista sidan i detta nummer.

Eftersom det var första gången på länge som vi kunde träffas så bjöds vi på en tallrik med läckerheter från **Martins Mat**. Både före och efter måltiden spelade **Rock-Björn Karlsson** och **Åke Eriksson**.



Rapport från månadsträffar

23 september Jularbomuséet i Rasten, Morkarla



20 deltagare från SPF Rospiggen blev första grupp på Jularbomuséet efter "pandemiuppehållet".

Vilken härlig eftermiddag vi fick med berättelser och musik som **Håkan Pettersson** med inlevelse delgav oss.

Jularbomuséet har utökat museisamlingen med objekt från nerlagda Carl Jularbomuséet i Avesta.

Calle Jularbo inledde dragspelskarriären redan vid fem års ålder. Han gjorde 108 egna kompositioner, bl a Livet i Finnskogarna och Drömmen om Elin. Han har fortfarande skandinaviskt rekord i inspelade grammo-fonskivtitlar, 1577 st!

Text: Kerstin Sandberg

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen: Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Östhammarssektionen: Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen: Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08

7 oktober Kvarnen, Gimo

Tema: Balansera mera - Fallolyckor

Vi fick tips och råd om hur vi kan undvika fallolyckor i hemmet.

Eva Jutoft, kommunens anhäng-konsulent, medverkade. Och vår egen **Lars-Erik Näsström** turades om med Eva att målande prata om olika hjälpmedel.

Något så enkelt som att använda en trappstege i stället för att kliva upp på en stol och riskera att falla.

Kaffe och kaka serverades och ett lotteri för hugade köpare hanns också med under eftermiddagen.



Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

Bra matvanor

Social gemenskap

Meningsfull sysselsättning

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen: Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Östhammarssektionen: Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen: Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08

11 november, Vinkelboda, Östhammar

Tema: Vart tog du vägen?

Lotte Borgström, distriktssköterska, talade om det allvarliga och känsliga ämnet Alzheimer och sina erfarenheter under en 10-års period om livet med en alzheimersjuk make.

Lotte har tillsammans med Kristina Samba skrivit boken *Vart tog du vägen?* De tilldelades Östhammars litteraturförenings ORDPRIS 2021.

Lotte är aktiv i Anhörigföreningen i Östhammars kommun för anhöriga till personer med demenssjukdomar. Vill du bli medlem i föreningen, som inte har någon medlemsavgift och är opolitisk, kan du kontakta Lotte 073-516 17 46.



Några av deltagarna vid månadsträffen som lyssnade till Lotte Borgström

Uppsala Stadsteater

Gå in på teaterns hemsida:
www.upsalastadsteater.se
 för information om program för
 våren 2022.

Titta också på SPF:s egen hemsida.



Beställ gärna biljetter genom SPF
- vi har 25% rabatt på ordinarie pris på Stadsteaterns produktioner.

Rospiggens teaterombud är: **Kerstin Sandberg**

Mailadress: 46sandberg@gmail.com

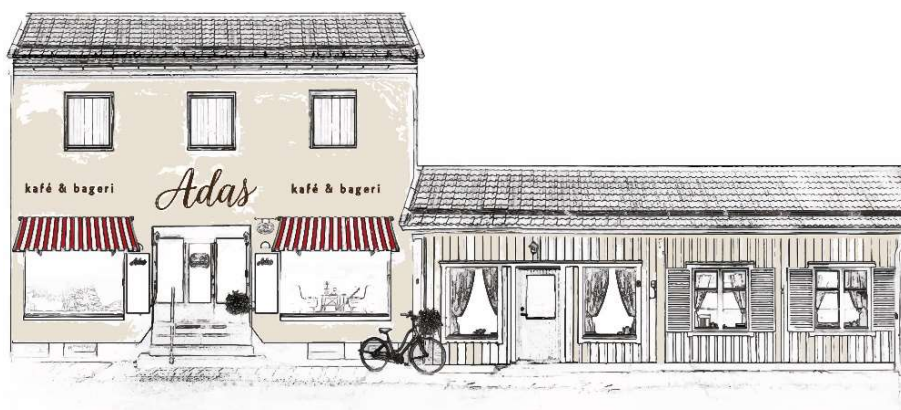
Tel: 070-696 10 35

SPF Rospiggen

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.



**Norra Tullportsgatan 6,
Östhammar**

*Här träffas vi kanske
 med restriktioner i
 Coronatider efter att ha
 gått Hälsans Stig sista
 fredagen i månaden.*

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 Seniorens (värde 395 kr/år)

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



Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen

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

Resa till Bohuslän 9 – 12 maj 2022

Dag 1, 9 maj (fm kaffe, lunch, middag)

Från Öregrund via Enköping till Västerås och förmiddagskaffe. Via Örebro - Kumla till Lyrestad och Norrkvarns restaurang vid Göta Kanal för lunch och besöka slussområdet. Mot Västkusten - i Uddevalla hotell Bohusgården middag. Hotellet vår bostad i tre nätter vid Byfjorden.

Dag 2, 10 maj (lunch, middag)

Lysekil besök i Havets hus akvarier. Färja till Bokenäset - trakter som inspirerade Taube. Flatö och färjan till Ängö och Handelsman Flink. Malö strömmar till Orust och lunch på Sundsby säteri. Därefter över Tjörnbron via E6:an åter till Uddevalla för middag.

Dag 3, 11 maj (lunch, middag)

Vitlycke i Tanum - Sveriges största hållristningsområde. Till kusten och Fjällbacka känt från Camilla Läckbergs deckare. Lunch Hunnebo-strand därefter mot Smögen. Middag på hotellet.

Dag 4, 12 maj (fm kaffe, lunch, em kaffe)

Hemåt via Falköpings Osterias café - Falbygdens ostbutik. Lunch på Åkerby Herrgård, Fåsjön. Eftermiddagskaffe på Salnecke slottscafé, Örsundsbro. Via Österbybruk ca kl.18.30.

Pris: 5 730 kr. Enkelrumstillägg 1 050 kr. Resa i turistbuss med toalett

Anmälan till Rospiggen: Kerstin Löfberg, 076-247 98 20,
epost: kerstin_lg@hotmail.com

Betalning till Sundbergs Busstrafik AB senast 4 april bg 5127-2417.

Ha en personlig reseförsäkring med avbeställningsskydd.

Pga. pandemin kan det bli förändringar i programmet.

Avresa: Öregrund, torget 7.20, Östhammar, Pålkällan 7.40,
Gimo vårdcentral 08.00, Österbybruk, busstationen 08.20

Sundbergs Busstrafik AB / Desirée Boman

Hälsans hörnpelare

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 hälso-vinsterna av fysisk aktivitet är i stort sett desamma i alla ålders-grupper. Regelbunden fysisk aktivitet och balansträning förebygger dessutom skador och olycksfall.

Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

En bra rörlighet ökar möjligheterna att leva det liv man vill och må bra. Regelbunden fysisk aktivitet, balansträning och bra matvanor förebygger dessutom skador och olycksfall. Hos SPF Seniorerna hittar du likasinnade vare sig det gäller promenader, träning eller tävling.

Bra matvanor

Bra matvanor handlar inte bara om näring och energi. Det handlar även om hur maten påverkar miljö och klimat i ett större perspektiv. Men framför allt kan måltiden vara en källa till glädje, fest, njutning och gemenskap. Hos SPF Seniorerna lagar vi mat, äter tillsammans eller dricker kaffe, både till vardags och till fest.

Social gemenskap

För de flesta av oss är gemenskap och sociala relationer med andra människor av stor betydelse för hälsa och livskvalitet, oavsett ålder. Tillgängligheten till mötesplatser och träffpunkter samt till kommunikationer är viktig. Hos SPF Seniorerna ställer vi upp när de sociala relationerna blir färre.

Meningsfull sysselsättning

Att känna sig behövd och att få positiva upplevelser är något som är angeläget för alla. Delaktighet och inflytande i samhället eller över den egna livssituationen är också viktigt för ett hälsosamt åldrande. Inte minst bjuder engagemang i politiken, kulturen eller i föreningslivet på stimulerande utmaningar. Hos SPF Seniorerna får alla som vill en meningsfull uppgift.

Aktivitetsprogram

"Antikrundan", stavgång

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 073-933 62 27

Glada Måndan

Måndagar kl 13. Udda veckor, Östhammar, Studieförbundet Vuxenskolan

Kontaktperson: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60

Seniorgymnastiken

Ledare sökes till Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Qigong

Tisdagar kl 11 i Alunda, Allianslokalen

Kontaktperson: Monica Hedén, Alunda, 070-632 24 23

Öppet Hus

Tisdagar kl 12 i Alunda, Allianslokalen.

Träff med fika, prat, kortspel m.m.

Bridge i Alunda

Onsdagar kl 10 i Alunda, Allianslokalen

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

Boule

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Öregrunds boulehall)

Kontaktperson Östhammar: Stig Johansson, 070-388 82 86

Fredagar kl 10 (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

Kontaktperson: Allan Kruukka, 070-428 84 35

Fika på Adas Kafé i Östhammar

Sista fredagen i månaden kl 11, samling Dagnys hörna.

Motionsdans

Fredagar kl 15- i Allianslokalen, Alunda

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen: Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Östhammarssektionen: Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen: Lars-Erik Näsström, 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: 0709-22 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

Inga Alm, kassör

Mob: 0708-45 23 67 Epost: inga@alm.as

Annica Blomberg Kruukka, webbansvarig

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

Jan Bohlin

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

Ingegerd Ernehult

Mob: 0708-310 560 Epost: ernehult@hotmail.com

Inger Palmqvist

Mob: 070-172 39 72 Epost: inger.palmqvist@gmail.com

Kerstin Sandberg, teaterombud

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.