

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGEN NYTT

NR 2 - 2022

Specialnummer OLAND VISAR

Lördag 13 och söndag 14 augusti

Kl 10-17 finns vi på Oland Visar,

Lunda flygfält 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.

www.spfseniorerna.se/rospiggen

Vi finns även på Facebook.

Välkommen till vårt tält på Oland Visar!

VÄLKOMNA!

I samarbete med



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Ska vi tro att pandemin nu är över. Vi kan alltid hoppas men det gäller nog att vi även i fortsättningen är vaksamma och inte utsätter oss för onödiga risker. Att vistas ute i naturen, vandra i motionsspår, cykla eller bara vara utomhus kan göra det lättare om vi är friska eller kanske för att just hålla oss friska.

Oron i omvärlden med Rysslands invasion av Ukraina ger våra årsrika medlemmar obehagliga tankar och påminnelser om vad som hände under andra världskriget. Förväntade flyktingströmmar kommer att ställa krav på både vårt samhälle och oss enskilda att efter bästa förmåga ge en hjälpande hand.

Genom våra tre sektioner – Alunda – Gimo – Östhammar – finns det goda förutsättningar för att våra medlemmar får ut mycket av sitt medlemskap. Återstarten av månadsträffarna med bra program är också något vi ser fram emot.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig värdefull information om vår förening. Hör gärna av dig med synpunkter om både det som du saknar eller kanske rent av blivit fel.

Ni som är ute på internet kan hela tiden också få aktuell information på vår hemsida. Annica och Ingegerd lägger ner ett förtjänstfullt arbete för att få det att fungera och nu kommer Ingegerd också att jobba med hemsidan.

16 juni kom senaste numret av SPF:s tidning SENIOREN. 25 augusti 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

Årsmötet 7 april i SPF Seniorerna Rospiggen

Vid Rospiggens årsmöte i Hökhuvuds bygdegård blev det nästan idel omval. Kerstin Sandberg pausar styrelseuppdraget men fortsätter som teaterombud. Hela styrelselistan med kontaktuppgifter återfinns på sista sidan i detta nummer.

Rapport från månadsträffar m.m.

25 april Tommy Pettersson om den stora utvandringen

Vid Rospiggens månadsträff i SKB:s lokaler i Östhammar berättade Tommy Pettersson om "Den stora utvandringen till Amerika". Han visade också bilder från egna resor i landet och gjorde historiska nedslag. 34 personer deltog i mötet. Ingegerd tackade Tommy efter föredraget men hamnade själv framför datorprojektorn och fick lite konstig hårfärg.



SPF Rospiggens blomstervandring 16 juni



Även i år arrangerade **Lars-Erik Näsström** en blomstervandring med vackra guckusko. Denna gång till Vällen med fika-stund i underbart försommarväder med 11 deltagare.

Verksamhetsplan hösten 2022

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>	
26 okt	Östhammar	Tema: Brottslighet mot äldre
dec	Alunda	Julfest

Värva nya medlemmar – våga fråga

- 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)

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

Nästa styrelsemöte

- Torsdag 29 sept., kl 10

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

HITTAUT I ÖSTHAMMAR

Hittaut är en populär form av fysisk aktivitet där du med hjälp av karta letar checkpoints i din omgivning. Detta är tredje säsongen som hittaut arrangeras i Östhammars kommuns orter med omnejd.

PAPPERSKARTAN

Om du inte fått papperskartan i brevlådan kan du hämta en på:

UTLÄMNINGSSTÄLLEN

ICA Supermarket Alunda, Centrumvägen 1, Alunda
 Alunda Veterinärstation, Centrumvägen 7, Alunda
 Bolista Alunda, Gustis, Ekebyvägen 4, Alunda
 ICA Supermarket Gimo, Köpmangatan 1, Gimo
 OKQ8 Gimo, Uppsalavägen 25, Gimo
 Forsmarks Wårdshus, Forsmarks Bruk 47, Forsmark
 Kronans apotek Öregrund, Rådhusgatan 6, Öregrund
 Sunnanöcamping, Sunnanövägen 38, Öregrund
 Öregrunds Turistbyrå, Hamntorget, Öregrund
 Bistro Jernet, Herrgårdsvägen 5, Österbybruk
 Orangeriet Herrgårdsvägen 9, Österbybruk
 Simbadets camping Österbybruk, Kølmgatan 4, Österbybruk
 Shell Österbybruk, Dannemoravägen 50, Österbybruk
 Kulturhuset Storbrunn, **Checkpoint nr 1**, Klockstapelsgatan 2, Östhammar
 Melins cykel och sport, **Checkpoint nr 14**, Energivägen 6, Östhammar
 Kronans apotek Östhammar, Rådhusvägen 1, Östhammar
 Östhammars kommun, Stångörsgatan 10, Östhammar
 Östhammars Vårdcentral, Lasarettsvägen 1, Östhammar

Höstgolf på Örbyhus GK 1 september

SPF Seniorerna Uppsaladistriktet inbjuder till höstgolf på Örbyhus GK torsdagen den 1 september.

All information gällande tävlingen finns på "min golf".

Tävlingsledare är distriktets friskvårdsansvariga Barbro Spets

070 -3000077, theptip@live.se

Nästa månadsträff

Östhammarssektionen inbjuder till

Månadsträff onsdag 26 oktober, kl. 14.00

Tema: Brottslighet mot äldre

Vi återkommer med inbjudan.

Hjärtligt välkomna och ta gärna med en vän.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Oktoberfest

Tillsammans med Alunda PRO planeras en oktoberfest den 14 oktober i Allianslokalen i Alunda.

Folkhälsoveckan v 40

Under Folkhälsoveckan, 3-7 oktober, brukar vi också ordna någon aktivitet. Planering pågår och vi återkommer.

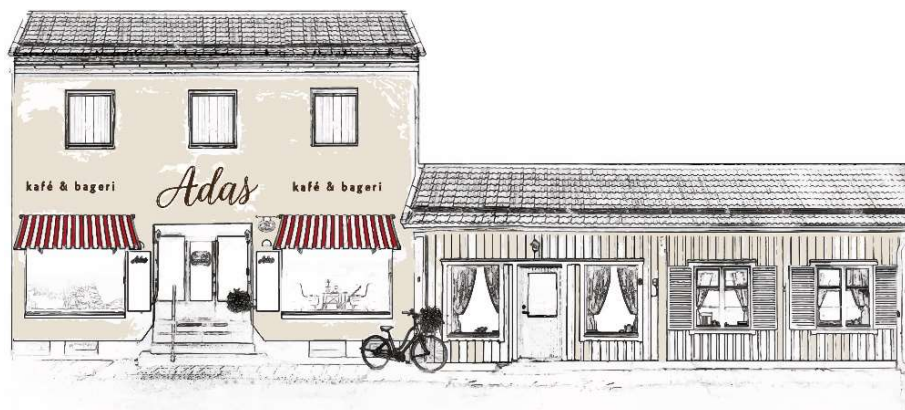
Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

Bra matvanor

Social gemenskap

Meningsfull sysselsättning



**Norra Tullportsgatan 6,
Östhammar**

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

SENIORER SKA KUNNA LEVA TRYGGT OCH FRITT

Utdrag ur folder som SPF Seniorerna tagit fram centralt inför höstens val.

Höj pensionen!

Alla ska kunna leva på sin pension. Men i dag ger inte pensionen den trygghet man ska kunna förvänta sig eller som utlovades då systemet sjösattes. Den allmänna pensionen har blivit allt lägre som andel av slutlönen. Samtidigt har tjänstepensionen ökat i betydelse och blivit ett måste – i stället för ett komplement. Idag betyder ett långt arbetsliv alltför ofta en total pension efter skatt som skapar ekonomisk otrygghet för äldre.

- Det måste löna sig att ha arbetat. Pensionssystemet måste förstärkas för de som arbetat ihop sin pension. Vi vill se högre pensionsavsättningar som kommer både dagens och framtidens pensionärer till del.
- Total översyn av pensionssystemet. Systemet behöver renoveras, inte raderas. Upphör att lappa-och-laga med åtgärder utanför systemet.
- Ordentlig och ärlig politisk debatt. Partierna måste öppet berätta vad de vill och vilka förslag de har, väljarna ska kunna utkräva ansvar.

Mer än bara hemtjänst

Seniorer ska kunna leva självständigt och oberoende, även om krämpor smyger sig på. För att vardagen ska fungera krävs en hemtjänst som möter den enskildes individuella behov. Personalen ska ha kompetens för sitt uppdrag och få det stöd den behöver. Seniorer ska från hemtjänsten möta några få kända ansikten – springet i hemtjänsten måste upphöra.

- Ge seniorer rätt till den kompetenta personal som krävs för att fortsätta leva gott och självständigt. Förbättra personaltillgång och schemaläggning för bättre kontinuitet och färre antal olika anställda att möta.
- Lagstifta så att äldre vid kommunernas biståndsbedömning får rätt till goda levnadsvillkor, och inte bara skälig levnadsnivå. Fastställ minimikrav på både tillgänglighet och kvalitet.
- Förbättra personalens arbetsvillkor och inflytande. Lön och karriärmöjligheter måste utnyttjas för att göra yrkena attraktivare och förbättra rekryteringen

Pensionerna är en stor fråga för oss äldre. På SPF Seniorens nätupplaga finns mycket att läsa. Nu senast står bl.a. följande:

Rekordhöjning av garantipensionen

Från årsskiftet ökar prisbasbeloppet med 4 200 kronor till 52 500 kronor.

Det får bland annat till följd att garantipensionen höjs med 850 kronor.

Det visar beräkningar från Swedbank som kallar höjningen för den procentuellt största på nästan 40 år.

Orsaken är att prisbasbeloppet bestämmer garantipensionens storlek.

– Den höga inflationen innebär en rekordhöjning av prisbasbeloppet och till följd av det större ökningarna än vanligt av garantipension, studiemedel, samt sjuk- och föräldrapenning vid årsskiftet. Det påverkar dessutom inkomstskatten och medför skattesänkningar på flera hundralappar för många, säger Madelén Falkenhäll, privatekonomisk expert på Swedbank i ett pressmeddelande.

Två höjningar

Riksdagen klubbade tidigare i somras att garantipensionen höjs med 1 000 kronor nu under augusti. Till följd av de högre prisbasbeloppen kommer höjningen av garantipensionen att höjas med ytterligare 800-850 kronor per månad den 1 januari 2023. Det innebär en garantipension på drygt 10 600 kronor per månad efter årsskiftet.

Mer kvar

– Den höga inflationen under 2022 innebär att kostnader ökar och hushåll med ansträngd ekonomi får mindre pengar över, säger Madelén Falkenhäll.

– Att garantipensionen höjs i augusti och sedan vid årsskiftet kommer ändå innebära någon eller några hundralappar mer kvar efter nödvändiga utgifter varje månad för den med enbart garantipension.

Sänkta skatter

Ett högre prisbasbelopp påverkar också inkomstskatten. Det innebär att brytpunkten för statlig inkomstskatt höjs. En pensionär med enbart garantipension betalar drygt 50 kronor mindre i skatt 2023 utifrån den nya nivån på garantipensionen, enligt Swedbanks beräkningar.

För en pensionär med genomsnittlig pension, 15-20 000 kronor per månad, blir inkomstskatten knappt 200 kronor mindre varje månad till följd av de högre prisbasbeloppen.

För den som tjänar 30 000 kronor per månad blir skatten drygt 200 kronor lägre varje månad. En höginkomsttagare med 60 000 kronor i lön får en skattesänkning på 1 550 kronor per månad.

Uppsala Stadsteater

Gå in på teaterns hemsida:
www.uppsalastadsteater.se
 för information om program för
 hösten 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

Resor

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen i samarbete med Sundbergs Buss.

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

8 september, Uppländska bruk, del 2

Mer information kommer.

Har Du e-post?

Portot börjar bli dyrt. Ibland kan det vara enkelt och praktiskt att snabbt få ut information till medlemmarna. Har du e-post får du gärna skicka ett mail till bertil143alm@gmail.com



Aktivitetsprogram hösten 2022

"Antikrundan", stavgång

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 073-933 62 27

Seniorgymnastiken

Tisdagar i Alunda, Allianslokalen

Ledare sökes

Qigong

Tisdagar kl 11 i Alunda, Allianslokalen

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

Öppet Hus

Tisdagar kl 12 - i Alunda, Allianslokalen.

Träff med fika, prat, kortspel m.m.

Bridge i Alunda/Österbybruk

Onsdagar kl 10

Jämna veckor i Alunda, Allianslokalen

Udda veckor i Österbybruk, Fritidsgården

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

Boule

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Sven Perssonhallen, Öregrund)

Kontaktperson Östhammar: Stig Johansson, 070-857 72 47

Fredagar kl 10 (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

Kontaktperson Alunda: Stig Josefsson, 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.

Motionsdans

Fredagar kl 15-17 i Allianslokalen, Alunda. Ta med fika.

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66

Rospiggens kontaktperson för teater:

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



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

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, webbansvarig

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

Inger Palmqvist

Mob: 0701-723 972 Epost: inger.palmqvist@gmail.com

Välkommen att lämna material eller tips till

Hemsidan: Annica Blomberg Kruukka och Ingegerd Ernehult
eller Rospiggsnytt: Bertil Alm

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

Vi finns även på Facebook.