

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGEN NYTT

NR 4 - 2019

JULFEST



Fredag 13 december 2019, kl 12.00
i Ekeby bygdegård

Glögg – Julbord – Dans – Handarbetslotteri m.m.
Mattias & Stefan spelar och underhåller

Pris: 300 kr.

Anmälan senast 30 november till: Kerstin 070-696 10 35,
Lars-Erik 070-437 76 08 eller Märta 070-264 24 39.

Vi välkomnar också våra vänner i PRO.

Buss: Östhammars busstation kl 11.00, Gimo hpl kyrkan kl 11.15,
Alunda bussterminal kl 11.30. Pris: 50 kr t.o.r.

Ta gärna med en vän!

VÄLKOMNA! I samarbete med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Snart är ytterligare ett år till ända och vi blir alla årsrikare. Men innan vi kan fira in det nya året ska vi också träffas för den traditionella julfesten.

Nästa år fortsätter vi 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.

Nästa år planeras utöver månadsträffar, tre under våren och tre under hösten, satsning på medlemsvård och medlemsvärvning där vi alla kan hjälpas åt för att vi ska bli fler.

Det går alltid att prova på något nytt som senior. Vårt teaterombud inspirerar oss till att besöka Uppsala Stadsteater. Vi kan också starta studiecirkelar i ämnen vi själva väljer.

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

Via vår hemsida kan du hela tiden också få aktuell information. 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



Bokad föreställning våren 2020

Vi har bokat biljetter på Uppsala Stadsteater för SPF Rospiggen.

NEXT TO NORMAL- Lördag 28 mars, kl 16.00

Prisbelönt musikal med Helen Sjöholm i huvudrollen



»Diana Goodman. Bipolär depressiv med vanföreställningar. Medicinerat i sexton år. Uppföljning efter en vecka.«

Familjen Goodman försöker parera när mamma Diana pendlar mellan gränslös förtvivlan, lågmäld sorg och ögonblick av lyckorus. Hennes verklighetsflykt kompenseras med desperata försök till familjelycka. Tillståndet blir allt värre, och familjen alltmer dysfunktionell och medberoende.

I Next to Normal följer vi familjens kamp med moderns psykiska sjukdom, en stark och berörande berättelse med musik som träffar hjärtat.

Den hyllade Broadwaymusikalen hade urpremiär 2008 i New York och blev belönad med tre Tony Awards samt med det prestigefyllda Pulitzerpriset.

På Uppsala stadsteater sätts den upp i musikalmästaren Ronny Danielssons regi (Big Fish, Spelman på taket, Cabaret m fl).
I rollen som Diana ser vi Helen Sjöholm.

11 biljetter är reserverade på rad 4. Pris: 320 kr

Anmälan senast 10 februari 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.

Rapport från månadsträffar

Månadsträffen 11 september



På temat "Tjärdoft, tändkuledunk och gubbdagis" informerade Håkan Ålind om Föreningen Allmogebåtar, Arbetslag norra Roslagen, när SPF Rospiggen höll sin månadsträff i SKB:s lokaler i Östhammar.

Efter föredraget avtackades Håkan med blommor av värdparet Annica och Allan Kruukka.

Månadsträffen 30 oktober

En spännande bildvisning om "Flottning - klimatsmarta virkestransporter" stod Kennet Olofsson och Harry Grehn för på Kvarnen i Gimo.

Programmet inramades med allsång under ledning av Björn Karlsson. Och vad kunde inte vara lämpligare än att sjunga Flottarkärlek.

Flottning

Klimatsmarta virkestransporter



Virkestransporter i och omkring Gimo
under första hälften av 1900 - talet

Sammanställt av Yngve Vällstrand med bistånd av
Håkan Ohlsson och Harry Grehn

Resor

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen.

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

Vårens första resa 2020 går till konserthuset i Gävle

Thank you for the music, lördag 28 mars i Gävle

Denna konsert är en hyllning till Björn & Benny och deras musik. Det kommer att bjudas på det bästa från BAO, Chess, Kristina från Duvemåla, Mamma Mia och flera av deras bästa hits.

De som kommer att framföra denna konsert är Gunilla Backman, Kalle Moraeus och Johan Boding, med sig har de ett sjuannaband under ledning av Johan Granström.

Kalle Moraeus behöver väl ingen närmare presentation, han är en nära vän till Benny och medlem i BAO (Benny Anderssons orkester) och även en av medlemmarna i Orsa spelmän.

Gunilla Backman är en stor musikalartist och har spelat många av de tunga rollerna, "Les Miserabel", "West Side Story", "Miss Saigon" och visst minns ni henne i huvudrollen i "Mamma Mia".

Johan Boding är känd som frontfigur i hyllningskonserter till Queen. Han har turnerat med Sol, Vind och Vatten en hyllningskonsert till Ted Gärdestads låtskatt.

Vi åker från Öregrund och konserten börjar kl. 19.30, på hemvägen serveras kaffe/te och smörgås. Åter i Öregrund efter midnatt.

Pris: 990 kr / person inkl resa och biljett

Avresa 16.45 Öregrund, torget, 17.10 Östhammar, Pålkällan
17.30 Gimo, Vårdcentral, 17.50 Österbybruk, busstationen

Anmälan senast 31 januari och betalning till bg 5127-2417
Sundbergs Busstrafik AB, Desirée Boman

Hör av dig med frågor och/eller **anmälan till Gun-Britt Sundby**,
070-390 12 47 eller **Kerstin Löfberg**, 076-247 98 20.

Axplock bland aktiviteter under hösten 2019

Vinprovning, vita viner, 3 september

Uppsala Stadsteaters dekorateljé, 13 september

Alunda järngjuteri, 3 oktober

Knutmassomuséet och Fastbols gårdsbutik, 18 oktober

Teaterbesök: The Broken Circle, 23 oktober

Teaterbesök: Bröderna Lejonhjärta, 7 december

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 !

ReseSkaparna EVENT & RESOR 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.

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)



Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

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

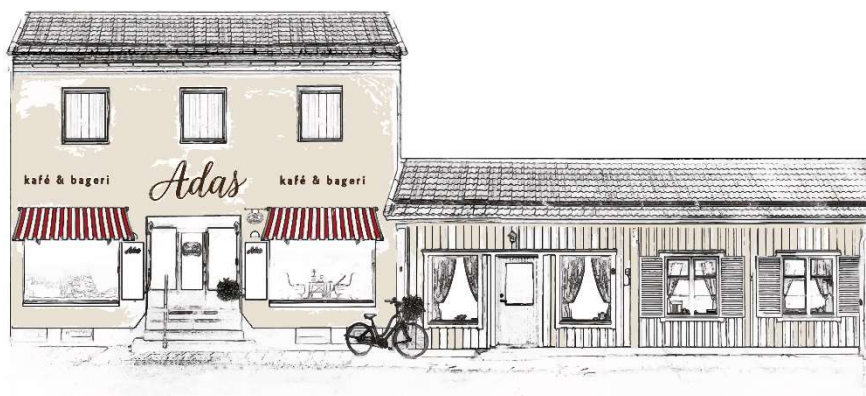
Tecknar du som medlem i SPF Rospiggen försäljningsuppdrag med Svensk Fastighetsförmedling om försäljning av fastighet eller bostadsrätt **ingår flyttstäd.**

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



**Norra Tullportsgatan 6,
Östhammar**

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

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.

Årsmöten 2020

<i>Datum</i>	<i>Vad</i>	<i>Plats</i>
27 februari	Årsmöte Samråd Norduppland	Öregrund
28 februari	Årsmöte Rospiggen	Hökhuvud
24 mars	Årsmöte SPF-distriktet	Uppsala

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

Nästa Styrelsemöte

- Torsdag 16 januari, kl 13.00

SPF Seniorernas Hjärnkoll

en frågesportstävling med start 5 februari 2020.

Vill du delta i ett lag - kontakta gärna Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08.

Matpatrullen

Måltiden är viktig för vårt välbefinnande hela livet. När andra aktiviteter minskar, ökar måltidernas betydelse. Maten inom äldreomsorgen är med jämna mellanrum ett hett debattämne i media och exempel på färglösa maträtter och oaptitliga plastlådor lyfts fram.

SPF Seniorerna har en unik möjlighet att påverka äldrematen ute i kommunerna. Därför startar vi tillsammans med övriga SPF-föreningar i Norduppland projektet Matpatrullen.

Syftet med matpatrullen är att undersöka hur måltidssituationen ser ut för personer som får sina måltider serverade inom äldreomsorgen – både på äldreboende och inom hemtjänsten. Resultatet kan sedan användas för att påverka kommunen att förändra det som är dåligt och stärka det som är bra.

Matpatrullen kan undersöka smaken och utseendet på maten men även servicen och måltidsmiljön i matsalen på ett äldreboende. Inom hemtjänsten kan matpatrullen se hur den sociala situationen ser ut, hur maten tillreds och levereras samt hur det står till med valfriheten. Kan man t ex välja olika maträtter, hur maten tillagas eller ett besök på matservering? Vi ser fram emot återsrapportering under våren.

Ofrivillig ensamhet

En halv till en miljon människor uppskattas vara ensamma i Sverige. Kvinnor är mer ensamma än män, äldre pensionärer mer än nyblivna och människor i städer känner sig mer ensamma än folk på landsbygden.

För att få verktyg för att arbeta mot ofrivillig ensamhet kommer SPF och PRO att under våren försöka starta studiecirkelar.

Allt börjar med en **cirkelledarutbildning** "Tillsammans mot ensamhet" som hålls **torsdagen den 6 februari 2020** på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, Uppsala. Är du intresserad av att engagera dig i frågor kring ofrivillig ensamhet, hör av dig till någon av oss i styrelsen.

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

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

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

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: 070-857 72 47 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.