



Rospiggen

Alunda ~ Gimo ~ Valö ~ Harg ~ Östhammar

ROSPIGGENSNYTT

NR 3 - 2018

MÅNADSTRÄFF

Onsdagen den 26 september, kl 12.00

Societetshuset Källör, Östhammar

❖ **Vad är en framtidsfullmakt?**

Föredrag av jurist Josef Boström, Familjens Jurist, Uppsala.

❖ **När jag stod öga mot öga med en björn i skogen!**

Lage Löwén, Nolsterby, berättar ett jaktminne.

Smörgås, dryck, kaffe och kaka. Lotteri – ta gärna med vinst.

Anmälan senast måndag 24 september till:

Lars-Erik Näsström 070-437 76 08, Märta Forsberg 070-264 24 39
eller Stig Josefsson 076-860 37 63.

Ta gärna med en vän!

VÄLKOMNA!

I samarbete med





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. Medlemsmötena, som vi nu bytt namn till Månadsträffar, med bra program är också något vi kan glädjas åt tack vara en väl fungerande styrelse där alla bidrar.

Utöver höstens två månadsträffar så prioriterar vi arbetet med medlemsvård och medlemsvärvning. Senare i höst kommer vi att bjuda in till jubileumsfest då Rospiggen firar 40 år.

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

Ni som är ute på internet har säkert sett att SPF har en ny 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



Teater



Vi har under hösten bokat biljetter på Uppsala Stadsteater för Rospiggen.

Teaterkväll nr 2:

Lördagen den 8 december, kl 16.00

"Scener ur ett äktenskap"

Press- och publiksuccén är tillbaka! Spelades på Uppsala stadsteater våren 2016. Den handlar om makt och maktlöshet. Om skratt, tårar, kärlek, kamratskap och sex.

"... det tog två och en halv månad att skriva de här scenerna, det tog ett vuxet liv att erfara dem" - Ingmar Bergman

För ytterligare info: uppsalastadsteater.se

8 biljetter är reserverade på Lilla scenen, onummerade platser.

Pris: 220 kr om vi blir 8 st, i annat fall 280 kr.

Beställ och betala biljetterna senast 14 november.

Anmälan till Rospiggens kontaktperson för teater:

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

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

Skriv namn och antal biljetter på inbetalningen.

Rapport från månadsträffar m.m.

31 maj föredrag av Maj-Lis Pettersson



Församlingshemmet Klockarbacken i Alunda var platsen för det efterlängtade besöket av hortonomen och trädgårds-experten Maj-Lis Pettersson, känd från Radio Uppland m.m.

”Trädgårdstips och objudna gäster” var temat för hennes föredrag.

Spansk skogssnigel (mördarsnigel) var ett aktuellt ämne. Järnfosfat är ett sätt att bekämpa snigeln. Dock viktigt att tänka på att skydda medlet mot regn.

Tips inför nästa år kan nu också vara olika potatissorter som har kort utvecklingstid (extremt tidiga) och som samtliga har bra lagringsförmåga: Amandine, Arielle, Cherie, Frieslander, Minerva, Rapido, Rocket och Solist.

SPF Rospiggens blomstervandring 7 juni

I år lockade Guckuskorna vid Måsjön i Vällenområdet igen. Vi var sex stycken som avstod från Boule och andra aktiviteter och ägnade oss åt friluftsliv. Som vanligt hade Lars-Erik lyckats pricka in den rätta tiden för besöket. Vi kunde dock konstatera att även i "storskogen" led växtligheten av den extrema värmen i kombination med torkan.

Guckuskornas antal var om möjligt ändå fler än förra gången. Ekorr-bär var det mycket gott om, första Nattviolerna hade slagit ut och Nästroten blommade på sin vanliga plats. Enstaka Skogsnycklar hittade vi också liksom Björkpyrola. Och Ögonpyrolan, denna fantastiska lilla blomma, som doftar så gott!

Den medhavda matsäcken avnjöts i jaktkojan vid Fagervik. Alltid lika trevligt att följa med på Lars-Eriks välplanerade blomstervandringar!

Tack!

Vid penna och kamera
Anna Maria Andersson



Fler bilder finns på Rospiggens hemsida.

26 juni Fotbollsgolf

För en trevlig start på sommaren samlades 11 Rospiggar på Alunda golfbana för att prova på fotbollsgolf.

Efter en kort introduktion av superduktiga golfaren Julia kunde vi sätta igång. Uppdelade i fyra lag började vi sparka oss runt banan. Upp och ner gick banan över stock och sten fram till greenen och hålet. Svårt - men väldigt roligt!

Alla kunde vara med - man behövde inte ha varit fotbollsspelare. Spelomgången avslutades med trevlig fikastund i klubbhuset.

Vi rekommenderar fotbollsgolf som en trevlig aktivitet för både gammal och ung och för familjer.

Vill du bli ny medarbetare i Rospiggen?

Föreningen söker dig som vill bli

- ❖ **Ny kassör.** Stig Johansson planerar att sluta som kassör så kontakta gärna Stig på telefon 070-388 82 86 för att veta mer vad uppdraget innebär.
- ❖ **Webbansvarig** och tillsammans med Annica Blomberg Kruukka sköta Rospiggens hemsida. Kontakta gärna Annica på telefon 070-748 30 75 för mer information.

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

Nästa månadsträff

Torsdagen den 25 oktober, kl 12.00 i Gimo

Tema: Balansera mera, kost och mediciner

Rospiggens 40-års jubileum

Boka redan nu in

Tisdagen den 11 december, kl 15.00

i Ekeby bygdegård

Julbord, festligheter och överraskningar, underhållning och dans till bl.a. Mattias och Stefan.



Badet i Gimo

Som ni märkt har vi ännu inte kunnat komma igång med våra badtider på lördagar i Gimo.

Vi har en förhandling inbokad med kommunen den 27 september och hoppas därefter ha löst frågor om säkerheten, skötseln och tillsynen av badet. Det är viktigt att kommunen har vaktmästare och ansvarig tillgänglig vid badet.

Så snart det finns en lösning läggs information ut på hemsidan om när vi kan starta badverksamheten igen.

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 även **gratis rådgivning** hos Svensk Fastighetsförmedling i Östhammar.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING
Från ett läge till ett annat

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen:

Stig Josefsson, 076-860 37 63, 0174-109 14

Östhammarssektionen:

Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen:

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

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen.

Hör av dig med frågor till

Kerstin Löfberg, tel 076-247 98 20, epost kerstin_lg@hotmail.com

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

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 !

BIRKA CRUISES™



När resan är målet

ECKERÖLINJEN

Gott och glatt till Åland • www.eckerolinjen.se



TALLINK SILJA LINE

ReseSkaparna

EVENT & RESOR

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

Verksamhetsplan 2018

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.

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



ÖSTHAMMARSHEN

Aktivitetsprogram hösten 2018

"Antikrundan", stavgång

Kl 9 på måndagar, Alunda, samling Landbadet

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

Glada Måndag

Kl 12.30 på måndagar. Udda veckor, Östhammar, Studieförb. Vuxenskolan

Kontaktperson: Laila Johansson, 0173-160 44

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 13 på tisdagar i Alunda, Allianslokalen. Träff med fika, prat, kortspel mm

Kontaktperson: Gun-Britt Isaksson, 0174-106 57

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 (vintertid) i Personhallen, Öregrund.

Kontaktperson Östhammar: Ingalill Persson, 0173-214 82, 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 13-14.30 på fredagar i Allianslokalen, Alunda

Kontaktperson: Håkon Dregelid, 076-771 01 66

Bad i Gimo

Avvakta information om lördagstiderna

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

Märta Forsberg

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

Stig Josefsson

Mob: 076-860 37 63 Epost: josef.stig@live.se

Annica Kruukka, webbansvarig

Mob: 070-748 30 75 Epost: 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.