

MÅNADSTRÄFF

Onsdag 11 september, kl 12.00
SKB:s lokaler, Östhammar



Tjärdoft, tändkuledunk och gubbdagis!

Välkommen att lyssna till **Håkan Ålind**, ordförande i Föreningen Allmogebåtar, Arbetslag norra Roslagen.

Kaffe och smörgås. Lotteri - ta gärna med vinst.

Aktuellt inom SPF.

Anmälan senast söndag 8 september till:

Märta Forsberg 070-264 24 39, Lars-Erik Näsström
070-437 76 08 eller Kerstin Sandberg 070-696 10 35.

Ta gärna med en vän!

VÄLKOMNA!

I samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Vi fortsätter hösten med många fina verksamheter för alla årsrika. Styrkan i vår förening är alla frivilliga. Genom våra tre aktiva sektioner – Alunda - Gimo – Östhammar – finns de bästa förutsättningarna för dig som medlem att få ut mycket av ditt medlemskap.

Höstens månadsträffar är en del i medlemsvård och medlemsvärvning.

Det går alltid att prova på något nytt som senior. Vårt teaterombud inspirerar till att besöka Uppsala Stadsteater –läs mer i Rospiggsnytt. Själv fick jag för några dagar sedan prova på att spela boule. Vilken fin verksamhet för alla åldrar. Pigga seniorer, som många passerat 80-års strecket med marginal, och som med lite tur och god teknik placerar kloten nära "lillen".

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

Via vår hemsida kan ni 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



Uppsala Stadsteaters dekorateljé

Vi inleder teaterhösten med ett studiebesök och guidad tur genom dekorateljén.

Fredag 13 september, kl 13.00 – ca 15.00

Anmälan senast 10 september till Kerstin Sandberg

Bokade föreställningar hösten 2019

Vi har bokat biljetter på Uppsala Stadsteater för SPF Rospiggen. Se här nedan vilka pjäser som spelas och hur du bokar och betalar.

THE BROKEN CIRCLE - Onsdag 23 oktober, kl 19.00**Kärlek, sorg & bluegrass**

Stor dramatik möter bluegrassmusik i den prisbelönta pjäsen.

10 biljetter är reserverade på rad 4. Pris: 305 kr

Anmälan senast 30 september till Kerstin Sandberg

PENNSKAFTET - Fredag 15 november, kl 18.00**Kampen om rösträtten**

100 år efter införandet av den kvinnliga rösträtten år 1919 firar vi Wagner och hennes Pennskaft med storslagen dramatik.

8 biljetter är reserverade på rad 4. Pris: 260 kr

Anmälan senast 9 september till Kerstin Sandberg

BRÖDERNA LEJONHJÄRTA - Lördag 7 december, kl 16.00**Sagornas & lägereldarnas tid**

Bröderna Lejonhjärta är en berättelse om syskonkärlek och mod men också om rätten till liv och frihet.

Kanske kan du ta med barnbarn på denna föreställning.

10 biljetter är reserverade på rad 4. Pris 260 kr

Anmälan senast 11 november 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 m.m.

SPF Rospiggens blomstervandring 24 maj

Årets utflykt gick till Kallerö naturreservat, som vi besökt ett par gånger tidigare. Lars-Erik hade som vanligt gjort förberedande undersökningar och även ordnat sol och ljumma vindar.

Vi fann några exemplar av Adam och Eva, men de anspråkslösa orkidéerna Tvåblad fanns det däremot gott om. Gullvivorna var stora, praktfulla och många, Styvmorsviolerna fanns det rikligt med, Getrams, Vårärt, Humleblomster och Skogsviolerna fanns också att njuta av. Några liljekonvaljer hade hunnit slå ut och Brudbröd var på väg, Mandelblom fanns det också gott om. All denna blomsterprakt kunde vi glädjas åt medan göken gol på avstånd.



Vid Kallrigafjärden avnjöts Lars-Eriks varmkorv och fika.

Även detta år blev det fågelskådning från tornet vid Harudden med Margareta som proffsig ornitolog. Genom tubkikare fick vi beskåda en mängd fåglar "på nära håll". Skarv och Kanadagäss är inte så populära, men andra mer intressanta fåglar Skäggdopping, Strandskata, Skräntärnor m fl.



Tack till Lars-Erik och hoppas att vi åter blir fler som ansluter till nästa år så den fina traditionen kan fortsätta!



Vid penna och kamera
Anna Maria Andersson

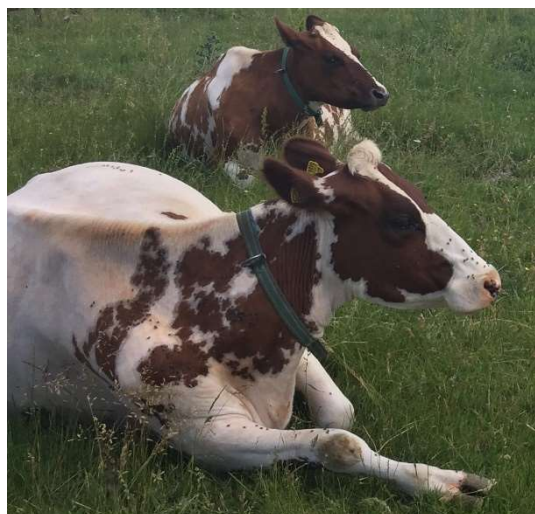
28 maj informerade Maria Freeney

Församlingshemmet Klockarbacken i Alunda var platsen för månadsträffen i maj. Maria Freeney från Uppsala Stadsteater informerade om vad som är på gång i höst och visade olika rekvisita som används på teatern.



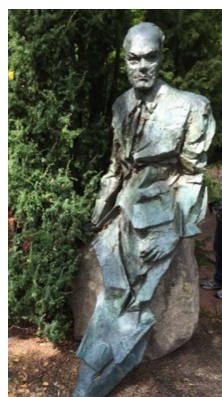
Elins Glada kor 27 juni

Elin Torstensson i Östanå, Morkarla, besökte vi och fick höra om verksamheten och hennes arbete och kamp för att kunna sälja mjölk lokalt i en mjölkautomat. Kerstin framförde vårt tack till Elin.



Enköpings Parker 13 augusti

I två bilar åkte vi till Enköping och fick en fin dag med att åka parktåget runt till många olika av Enköpings fantastiska parker. Dessa är väl värda ett besök vid olika tidpunkter på året.



Delar av Fridegårdsparken och Drömparken syns på bilderna.

Surströmmingsfesten 21 augusti

Den traditionsenliga surstömmingsfesten hölls i Hökhuvuds bygdegård och angenäma dofter spreds i lokalen.



Välkommen med anmälningar till kommande aktiviteter

Alunda järngjuteri



Torsdag 3 oktober, kl 11.00

Utflykt med guidning till Alunda järngjuteri.

Snart är Gjuteriets epok över!

Sista verksamhetsåret är det först till kvarn på de produkter de har i butiken. Reservation för slutförsäljning. Titta gärna på dokumentärfilmen om oss som Felix Larnö på TV 4 har gjort...och skriv några rader i Gästboken så här i "elfte timmen"...

Välkommen hälsar Mia med Gjutare.

Anmälan senast 30 september till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Knutmassomuséet Gimo

Fredag 18 oktober, kl 13.00

Guidad tur. Möjlighet att fika efter visningen. Meddela önskemål.

Entréavgift: 25 kr inkl guide. www.knutmasso.se

Efteråt är vi välkomna till **FASTBOL gårdsbutik**, där vi kommer att träffa Jennie Kjellberg. www.fastbolab.se/fastbol-gårdsbutik

Anmälan senast 10 oktober till Kerstin Sandberg 070-696 10 35

Maila anmälningar Kerstin Sandberg: 46sandberg@gmail.com

Alla aktiviteter sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Förslag vid samåkning: passageraren betalar 5 kr per mil till föraren.

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

Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

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

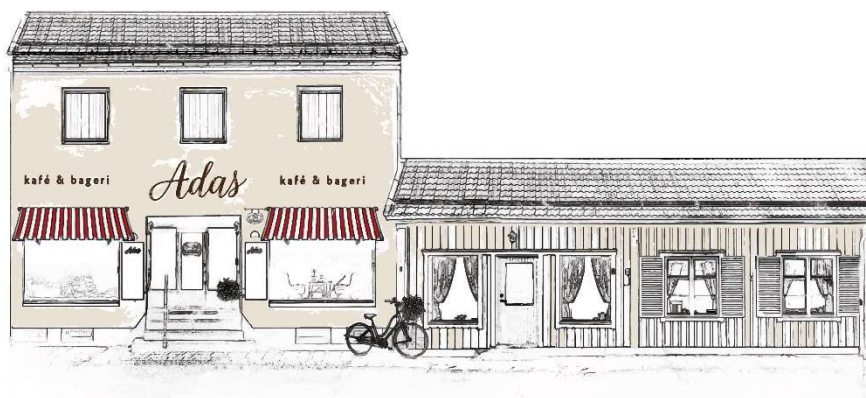
Tecknar du som medlem i SPF Rospiggen försäljningsuppdrag med Svensk Fastighetsförmedling om försäljning av fastighet eller bostadsrätt **ingår flyttstäd.**

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.

Månadsträffar under hösten

Datum	Var	Veckodag
11 september	Östhammar, kl 12.00	Onsdag
30 oktober	Gimo, kl 12.00	Onsdag
6 december prel	Alunda, kl 12.00	Fredag

Värva nya medlemmar – våga fråga

MOTIONER till SPF:s Förbundsstämma 2020

Har du förslag på motioner, lämna in dem senast 25 oktober till Rospiggens styrelse.

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

Styrelsemöten under hösten

- Telefonmöte vid behov
Onsdag 9 oktober
- Onsdag 13 november, kl 13.00



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

December Julmarknad på Liseberg och ev teaterbesök

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

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.

Aktivitetsprogram hösten 2019

"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

Bad i Gimo

Onsdagar kl 09.30-11.30

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

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)

Fredagar kl 13 på Korsängen, 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.

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.