

SPF SENIORERNA Havsörnen

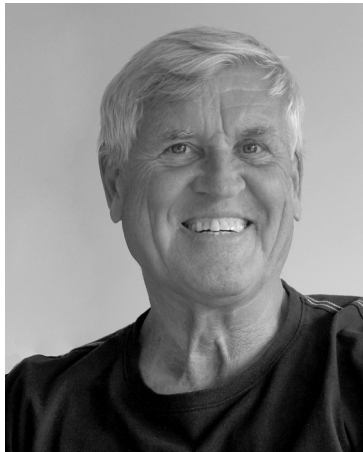


Öregrund
Medlemsbladet

2019
feb.
-
2019
aug.

www.spfseniorerna.se/havsornen

årsmöte
månadsmöten
caféer havsbris
resor friskvård studier



Ordföranden har ordet

Medlemsantalet

Under året så har vi fått 21 nya medlemmar och några har fallit ifrån. Våra medlemmar är ju motorn i föreningen och vi behöver hjälpas åt att hitta nya. Tidigare har vi sänt ut inbjudningar till alla 65-åringar men det gav så lite. Det vanligaste är att vi genom personliga kontakter eller via Boulen som vi kommer i kontakt med dem. Så jag hoppas vi alla kan hjälpas åt att bjuda in fler medlemmar till vår fina förening.

Matlagen

Vår förening har inrättat matlag som lagar och arrangerar förtäring till våra månadsmöten. Det är ett roligt jobb att under några timmar laga mat och duka upp inför mötet. Men vi behöver fler som kan ställa upp. Så hör av er till någon i styrelsen om du vill prov på uppdraget.

Enkäten

Vid årets julbord genomfördes en enkät för att undersöka hur medlemmarna ställer sig inför olika frågor i framtiden. Orsaken är att vi fått allt högre kostnader för middagar och underhållning.

Här följer en liten sammanfattning av enkäten:

71 procent anser att vi inte alltid behöver ha underhållning och föredrag.

86 procent nöjer sig med att träffas och umgås med varandra

68 procent behöver inte ha lagad mat på våra träffar

84 procent nöjer sig med kaffe och smörgås

23 procent kommer inte om det inte finns mat på våra möten.

6 procent kan tänka sig att ställa upp och jobba i någon grupp.

Till enkäten har vi också fått många bra förslag på aktiviteter:

Föredrag eller information i aktuella frågor som till exempel: sjukvård, läkemedel, resereportage, friskvård mm. Till det kommer förslag om: bingo, frågesport och musikquiz.

Och kanske det finns underhållare bland våra medlemmar. Ett intressant förslag är att ha bordsplacering och blanda oss med nya vänner.

Vi ska givetvis ta till oss dessa förslag inför kommande möten. Och vi bjuder också in fler att ställa upp som funktionärer.

Till sist hoppas jag på ett nytt härligt 2019.

Tallparksgården (Tallparkshöjden)

Tyvärr har politikerna i Östhammars Kommun backat på nybyggnaden av Tallparksgården. Så sent som i juni hade vi möte med Socialförvaltningen och Östhammarshems ansvariga. Budskapet var att riva nuvarande byggnad och bygga en betydligt större och modern anläggning med arbetsnamnet Tallparkshöjden. Jag ställde då frågan om valet skulle kunna stoppa detta och svaret var nej. Nu är valet klart och nu inser man att pengarna inte räcker för bygget. Så nu har man skjutit upp det till in på 2020-talet.

Lägenheter

Ett annat problem är bemanning av den nya Tallparkshöjden. Det är svårt att hitta personal och boende för dessa i Öregrund. Det byggs för lite bostäder och det är svårt att locka personal till äldreomsorgen.

Ensamma

I dessa dagar går våra tankar till de som firar jul i ensamhet. Vissa i önskad sådan. Så se dig om, kanske har du en granne eller anhörig som behöver dig.

Tallparken

Vår fina stadspark, Tallparken, har numera en förening som heter Tallparkens vänner. Föreningen syftar till att utveckla denna underbara oas. Nu till våren skall det byggas en bro över Hummelfjärden för att underlätta promenader och utflykter.

Havsörnen och PRO

Vi fortsätter vårt samarbete med PRO. Våra båda styrelser har haft ett första möte för att hitta möjliga samarbetsfrågor som gynnar oss i framtiden. Vi kommer att kunna erbjuda varandra plats på resor som arrangeras enligt önskemål. Givetvis går våra respektive medlemmar i första hand men överblivna platser kan erbjudas till våra respektive föreningar.

Hans Erixon

..... Årsmötet 2019

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE med SPF Seniorerna Havsörnen den 18 februari 2019 kl 13.00 på Societetshuset.

Motioner skall ha kommit föreningsstyrelsen tillhanda senast två veckor före årsmötet.
Handlingar för årsmötet finns tillgängliga på biblioteket i Öregrund fr o m 11 februari.

FÖREDRAGNINGSLISTA:

1. Årsmötet öppnas
2. Parentation över avlidna medlemmar
3. Val av mötesfunktionärer
 - a. Ordförande för mötet
 - b. Sekreterare för mötet
 - c. Protokolljusterare tillika rösträknare
4. Prövning av att kallelsen till årsmötet skett i behörig ordning
5. Fastställande av dagordning
6. Behandling av styrelsens årdredovisning
 - a. Verksamhetsberättelse
 - b. Ekonomisk redovisning
7. Revisorernas redovisning
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
9. Behandling av motioner
10. Beslut om kostnadsersättning till styrelsens ledamöter och revisorer
11. Beslut om årsavgift för 2020
12. Beslut om budget och verksamhet för 2019
13. Beslut om antal styrelseledamöter
14. Val av ordförande
15. Val av övriga styrelseledamöter
16. Val av revisorer och ersättare
17. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
18. Val av valberedningens ordförande och ledamöter
19. Val av ombud till distriktsstämman
20. Övriga frågor
21. Årsmötet avslutas



SPF
SENIORERNA
Havsörnen
Öregrund

VÄLKOMNA! Styrelsen

..... Aktiviteter

MÅNADSMÖTEN

Måndagar

i Societetshuset Öregrund
Föranmälan fredagen innan!

Lunch kl 13 eller middag kl 18.
Vi serverar också måltidsdryck
(vatten, öl), kaffe och kaka.
Om så önskas medtag egen dryck.

18 feb. kl 13 ÅRSMÖTE

18 mars kl 18

15 april kl 13

20 maj kl 18

19 aug kl 18 Kräftskiva

Se affischering och hemsida för
närmare information!
Kom gärna med synpunkter och förslag
på programpunkter!

ANMÄLAN

om deltagande görs senast FREDAG
före månadsmötet till:

Carin Svensson 0704 330716
017330716@telia.com

eller till

Birgitta Aggeborn 0765 822025
aggeborn@hotmail.com

HAVSBRIS

Tisdagar kl 13

Första tisdagen i månaden
i Tallparksgårdens matsal.

Den 7 maj svarar
SPF Havsörnen
för programmet.



Vi samarbetar med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

CAFÉ

Onsdagar

i Rådhusalen på Biblioteket.
16 jan -- 8 maj. varje onsdag kl 13.00

Vi serverar kaffe, smörgås och kaka
för 30 kr. Program varannan vecka.

Onsdag 16/1. Sjukgymnast Marita från
Vårdcentralen

Onsdag 23/1 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 30/1 Kåseri

Onsdag 6/2 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 13/2 Göran Hedman visar hur en
Hjärtstartare fungerar

Onsdag 20/2 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 27/2 Författare Mikael Berggren,
Norrskedika presenterar några av
sina noveller och utgivna bok.

Onsdag 6/3 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 13/3 Dikt och verklighet i Roslagen.
Anna-Lena Lindgren Jorlin och
Lena Löfstrand

Onsdag 20/3 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 27/3 Presentation av Anhörigcenter

Onsdag 3/4 Vi träffas och umgås utan program

Onsdag 10/4 Frågesport med Göran

Onsdag 17/4 Inget café (påskveckan)

Onsdag 24/4 Hur vänskap kan uppstå

Onsdag 1/5 Inget café

Onsdag 8/5 Avslutning inför sommaren



Eftersom programmet löper under 5 månader
kan det ske förändringar och då anslås detta
på Biblioteket och på Hemsidan.

**Kom gärna med synpunkter
på programpunkter!**

Friskvårdsaktiviteterna

Kontaktpersoner:

Boule:

Göran Myhrberg och Gerd Karlsson mobil: 073-9706853 mail: goran.myhrberg@outlook.com

Speldagar:

Alla tisdagar kl 09.30 i Boulehallen

Vi lottar lag när vi vet hur många som skall delta.

Spelomgångar: 4 med spel i cirka 30 min. samt krattning av banor i samband med kaffepausen.

Kaffepaus sker efter två omgångar.

Kostnad: 25 kr/per speldag (Betalas helst med förköpt spelkupon!).

Normalt deltagande är 18-25 st. per gång.

Boulehallsansvarig:

Bertil Rudström

mobil: 070-4214313 mail: rudstrom.handkraft@telia.com

Tävlingsansvarig inkl. spelutveckling:

Lars Sundqvist (Göran Myrberg).

mobil: 070-5408450 mail: lars.sun@telia.com

Bridge:

Lieselotte Treusein

mobil: 073-3606108 mail: lieselotte37@msn.com

Speldagar:

Söndagar kl. 17.00-20.30 i Sven Persson Hallen

OBS! Aktiviteten bedrivs ej av SPF Havsörnen.

De som har intresse av att dela kan kontakta Lieselotte.

Vi spelar sällskapsbridge, möjlighet finns också att delta i tävlingar i Östhammar.

Anmälan skall ske till **Lennart Eriksson** 0173-10873 eller **Hans Roos** 0173-10836

Gym:

Gymmet finns i Öregrunds sporthall

Kassan öppen torsdag och fredag kl 15.00 - 17.00.

Öppettider: Måndag kl: 8.00 - 21.00

Tisdag - Fredag kl: 6.00 - 21.00

Lördag - Söndag kl: 8.00 - 21.00

Tillgång till bastu, solarium och massagestol finns (mot avgift).

Redovisade priser kan komma att förändras enligt info. från tidningar.

Årskort 1.360:-

Halvårskort 990:-

Månadskort 315:-

Per gång 60:-

Tillgång till bastu mot avgift 12 gånger 300:-

Betalning endast med kort eller swish.

Friskvårdsaktiviteterna, forts.

Gymnastik, som vi gör tillsammans både damer och herrar:

Ledare Margareta Eriksson
Anmälan Birgitta Aggeborn

mobil: 076-5822025 mail: aggeborn@hotmail.com

Enkla rörelser för hela kroppen, leder och muskler, ligament och ett lätt pulshöjande avsnitt som passar ALLA. Har du svårt att gå ner på golvet kan Du göra rörelserna sittande på en stol. Kom och prova på GRATIS en gång!

Lokal: Sven Persson Hallen

Tid: fredagar kl. 11.00-11.45

Start våren 2019: 11 januari och avslut 10 maj.

Kostnad: 100 kr/termin

"Soft-gympa" i Friskis och Sveltis regi:

Lokal: Sven Persson Hallen

Ledare: Lena Eriksson

Start: Onsdag 16 januari kl 17.00

Yoga:

Ledare Viveka Strand

mobil: 073-8202430 mail: vivekajean@telia.com

Övningarna äger rum på Rådhusalen i Öregrund

Uppstart grupp 1: vecka 4, den 22 januari.

Tid: tisdagar 10.30 - 12.00

Uppstart grupp 2: vecka 4, den 24 januari.

Tid: torsdagar 10.30 - 12.00

Viveka erbjuder en prova - på- gång för de som är intresserade.

Har du ytterligare frågor av alla slag är det bara att ringa eller maila Viveka.

Minigolf:

Ledare Göran Myhrberg och Gerd Karlsson

mobil: 073-9706853 mail: goran.myhrberg@outlook.com

Vi spelar minigolf på Gräsö Camping med start onsdag den 22 maj 2019 kl 11.00

Färjan går kl 10.30 från Öregrund.

Spel alla onsdagar t o m 21 augusti. Uppehåll 10 juli och 17 juli.

Tag gärna med fikakorg.

..... Studieverksamheten våren 2019 ...

Studiecirkeln är en fantastisk arbetsform. Den ger stimulans och skapar gemenskap. Att träffas och att ha trevligt är det viktigaste för att vi skall må bra.

Varje cirkel är olik den andra beroende av vilka som deltar och hur man lägger upp arbetet tillsammans. Ledaren är ingen lärare utan den som leder cirkelträffarna.

Litteraturcirkel

Torsdagar kl 09.30 på Biblioteket
Start 28 februari och avslut 23 maj 2019.
Ledare: **Gunilla Rudström 070-2764512**

Matlagning för herrar

I Societetshuset. Denna cirkel är f.n. fulltecknad, men om någon ordnar kan ytterligare cirkel startas!

Matlagning för damer

Denna cirkel är också f.n. fulltecknad, men om någon ordnar kan ytterligare cirkel startas!

Yoga

Info och anmälan till
Viveka Strand tel. 073-8202430



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

INFORMATION & ANMÄLAN

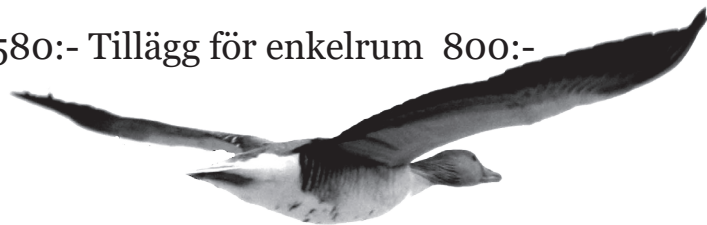
Om Du/Ni undrar något angående cirklarna samt anmälan om deltagande, kontakta cirkelledarna.

Har Du som medlem förslag på något ämne för en cirkel är du välkommen att kontakta någon i styrelsen. Förslag har inkommit om schack och linedance.

Är du intresserad ring Elly Axelsson 070-2916567.

..... Reseverksamheten 2019

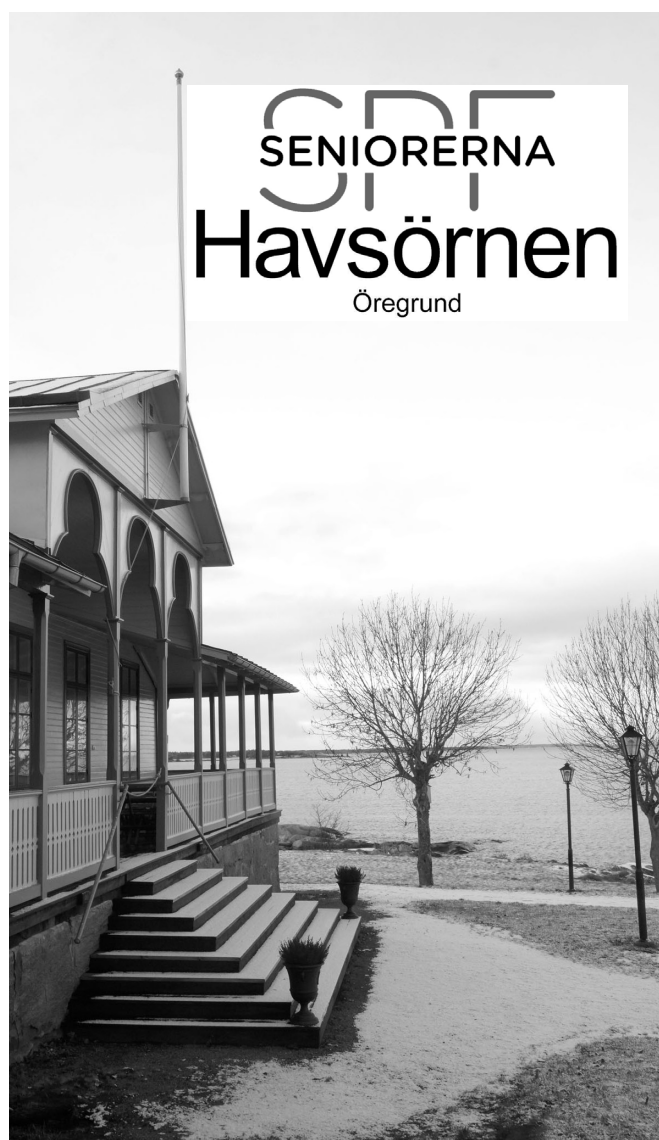
6 MARS	Nationalmuséet och Hovstallet i Stockholm. Pris 695:-
9 APRIL	Villa Akleja och Slottsträdgården Ulriksdal. Pris 620:- vid minst 30 personer.
22-26 MAJ	Öland – Kalmar. Pris 6.580:- Tillägg för enkelrum 800:-
10-12 JUNI	Hemliga resan
2-5 SEPTEMBER	Skagen på N Jylland. Pris 5.400:- Tillägg för enkelrum 1.450:- (ej hytt).
DECEMBER	Julmarknad på Liseberg i Göteborg + ngn teater



ANMÄLAN:

Program kommer - så fort de är klara!

Gun-Britt Sundby 070-3901247 eller mail:
gb.sundby@telia.com



SPF SENIORERNA HAVSÖRNENS STYRELSE 2018

Hans Erixon	Ordförande	072-7362211	gotlandsbat@hotmail.com
Bertil Rudström	V Ordförande	070-4214313	rudstrom.handkraft@telia.com
Elly Axelsson	Sekreterare	070-2916567	ellyaxelsson43@gmail.com
Inger Nilsén	Kassör	070-6316252	inger.e.nilsen@hotmail.com
Lennart Berlin	Ledamot	072-7409055	xyz1.berlin@gmail.com
Lars Sundqvist	Ledamot	070-5408450	lars.sun@telia.com
Ingalill Vigmostad	Ledamot	070-3852300	il@arbetedirekt.se