



Fru ordförande har ordet 23 februari 2025

Oj vilket härligt årsmöte vi hade 17 februari!

Vi var 55 medlemmar underhöll oss gjorde 5 musiker i Kuztbandet som spelade och sjöng. Det var riktigt trevligt med musik, sen var det förstås lite blandat vad man tyckte en del att det var för högt och andra att det var härligt med musik. Men jag upplevde ändå att vi hade en riktigt bra stämning! Årsmötet förflöt på ett bra sätt, ni fick inblick i våra aktiviteter, vilket engagemang vi har och att vi gillar det, jag hoppas verkligen att ni inte kom "bara" för gratis kaffe och smörgås...hahaha!

Sportlovsveckan för Uppsala län avslutas idag det har vi märkt inte minst på ökad närvaro av barn i Öregrund. Nästa vecka (9) är det Stockholms tur, då hoppas jag det dyker upp fler barnfamiljer! På tal om barn så har samarbetet med Öregrundsskolan mött positivitet från både föräldrar, personal och inte minst barnen, men fler från SPF är välkomna! Det finns möjlighet att vara rastvakt, lyssna när barnen läser, vara med på frilufts-eller pysseldagar. Havsörnen har blivit tillfrågad om ännu en vuxens närvaro i ungdomarnas "EPA-traktorgård" i Östhammar 28 februari. Tror verkligen på att SPF Havsörnen sprider ett gott rykte på många olika sätt.

Öregrundsveckan (17-23 mars) är ett evenemang som startades upp 2024, i år firas att Öregrund fyller hela 534 år. Hela staden firar på olika sätt, bl a kommer det att finnas en speciell Öregrundsbukett, en speciell Öregrundsbakelse. SPF Seniorerna Havsörnen kommer tillsammans med flera andra föreningar/företag att visa upp sig lördag den 22 mars kl. 11-14.00. Vi kommer att hålla till i Boulehallen där man kan prova på att spela boule. Övriga föreningar/företag håller hus i Sven Perssonhallen där man kan prova på olika aktiviteter.

Tittade igenom vad jag skrev i november, det var mycket funderingar om krig och oroligheter runtomkring i världen. Det är svårt att sticka huvudet i sanden när vi alla blir informerade om så mycket som kommer att påverka oss framöver. Vårt första månadsmöte 2025 i Östhammar 20 januari hade rubriken

”Vad kan vi verkligen vara säkra på?” Det var ett intressant föredrag av Anders Blomkvist med mycket att fundera över, diskutera, fråga och begrunda.

Men....livet är kort och det går inte i repris så det gäller att ta tillvara på de stunder och möjligheter vi har. Precis vad vi försöker uppnå i SPF Havsörnen, vi kan påverka, socialisera, resa, ha kul, aktivera oss och framför allt se till att vi har hälsan. Vi har en **ny aktivitet** på gång som startar upp torsdag vecka 9, cirkelträning anpassad för seniorer. Det är något som vi saknat bland våra aktiviteter så jag hoppas verkligen att det faller väl ut och att det blir både roligt och bra för kropp och själ.

Det är fler saker som gör mig glad och det är ert engagemang som ni medlemmar visar! Så kul att det kommit nya medlemmar som vill hjälpa till i matlagen! Första matlaget i Östhammar är också klart, helt fantastiskt! Det finns mycket att glädja sig åt här i livet, som att sjunga i MåBraKören som jag gör. I år kommer jag inte att låta mig ”förföras” av något annat än kören på onsdag em, det är bra för endorfinerna att sjunga! Jag blir så lycklig och glad och ibland lite sorgsen beroende på vad vi sjunger, men sången berör absolut. Lite som att måla, rita, skissa...allt man gör med händer och fötter är bra för hjärnan.

Jag hoppas att även du har mycket att glädjas åt och vara lycklig över, att livet inte bara känns tungt och svårt. Att socialisera sig på våra nystartade ”Pysseldagar” är inte dumt alls, titta in på vår hemsida så får du mer information där.

En **annan nyhet** i vår planering är att vi tänker ha ett par ”friluftsdagar”, en i vår och en i höst i Tallparken, beroende på vädret. Det blir i all enkelhet, var och en tar med egen picknick-korg och roliga aktiviteter väntar. 11 april har vi en typ av 5-kamp i/omkring Boulehallen där var och en också tar med eget fika. Gratis är gott!

Ett nytt spännande år ligger framför oss, nästan nystartat med många möjligheter. Tänk att redan nu börjar det bli fullbokat på resor som sker först i augusti/september, det är glädjande. Tveka inte att välja något som gör dig glad, lycklig, rogivande eller bara lugn, det är här och nu du lever – glöm inte det!

Hoppas vi syns på något/några av våra månadsmöten, PUB-kvällar, Afternoon Tea, vandringar eller något av allt det andra vi gör i Öregrund, Gräsö eller Östhammar – varmt välkomna ska ni vara!

Vid pennan – Anita Karlsson med K – ordförande i Havsörnen