

## Infoblad nr 2, juni 2023

**Styrelse 2023:** Göran Carlsson ordf. Jan Edenqvist v.ordf. Bo Andersson kassör, Inger Ganea sek. Conny Törnqvist v.sekr. Göran Mårtensson och Agneta Karlsson.

### **Ordförandens tankar;**

Saknar du någon aktivitet i föreningens utbud?

Vi hoppas att ni finner våra programpunkter intressanta och att de även kan locka nya medlemmar till vår gemenskap.

Föreningen strävar efter att erbjuda ett brett utbud av aktiviteter så att alla medlemmar ska kunna hitta något som passar er.

Vi vill gärna veta vad du har för önskemål om aktiviteter som vi inte redan har.

### **Tag gärna med dig en vän, som ännu inte besökt oss!**

Vi välkomnar varmt alla nya medlemmar. Värva nya medlemmar – våga fråga.

Digitaliseringen av vårt samhälle går allt snabbare och portot börjar bli dyrt. Infobladet har hittills delats ut fysiskt till alla medlemmar några gånger per år, förutom att vi lägger ut det på hemsidan.

Ibland kan det vara enkelt och praktiskt att snabbt få ut information till medlemmarna. Vi har sedan en tid använt oss av SMS, vilket når de flesta av våra medlemmar, men kan ju bara innehålla kortfattad information. Nu funderar vi på att använda e-post och hemsida i större utsträckning.

**Har du e-post och kan tänka dig att få information den vägen så skicka ett mejl till [carlsson.bogoran@gmail.com](mailto:carlsson.bogoran@gmail.com)**

Vi har just avslutat en studiecirkel i att lära sig använda smart telefon.

Nu vill vi att andra som behöver hjälp ska få chansen.

Behöver du hjälp kontakta styrelsen.

### **Folkhälsa:**

***Sitt inte still - det ökar risken att falla!***

***Njut av de naturens färgrika mat - ger vitaminer och mineraler!***

Föreläsningar från förbundets Folkhäsovecka 2023 kan i efterhand ses på förbundets hemsida.

**”Motionera mera”** ger en bra stimulans till att röra på sig, på egen hand eller i mindre grupp. Kort lämnas ut på månadsmöten eller hämtas och inlämnas hos Göran Carlsson. Finns även att ladda ner på hemsidan. Korten gäller maj-oktober respektive november-april.

Utlotting av vinster bland de som inlämnat ifyllt kort.

**Gåfotboll** är på gång i samverkan med Films sportklubb och PRO.

**Gymnastik** Österby gymnastikklubb planerar på vårt initiativ att under hösten starta en grupp speciellt anpassad för seniorer. (prova på grupp)  
Gamla hallen Torsdagar 16:00-17:00 7 september-14 december 2023  
(15 ggr) Kostnad 450 kr

Ni får prova på grunderna i passen, som innehåller, uppvärmning, styrka, rörlighet, balans och stretching.

Lediga fritidskläder, som inte sitter åt och gympaskor för inomhusbruk.

Det finns omklädnadsrum för herrar och damer med dusch.

Kom gärna en kvart före passen, småprata med varandra, byta om, hämta redskap och fylla i närvarolista.

Studiebesök till de olika passen under terminen. Se annons i Annonsbladet veckan före terminsstart.

**Kontakta Ingegerd Bromark tel.nr 072-176 55 35 snarast för mer information och anmälan!**

**Kulturvandringar:** med olika utflyktsmål, med Hans Gustavsson som ledare har varit mycket uppskattade. Nu kommer Jan Edénqvist, Stefan Skoglund och Göran Isaksson att ta över ansvaret och har flera vandringar planerade.

Planerade vandringar: 16 juni Salstaleden, 11 augusti Bennbo, Forsvik, 25 augusti Stora Agnsjön, 8 september Upplandsleden, 22 september Nostalgimuseum Strömsberg och 8 oktober Hargshamn.



Vidare information om vandringar ges på vår Facebooksida och hemsida samt genom SMS-utskick till våra medlemmar.

### **Bouleverksamhet:**

Bouleverksamheten är i full gång. Kommunserien startade 4 maj och pågår under våren maj-juni.

Höstens matcher från slutet av juli till början av september.

Tävlingar 3-mannalag enligt följande:

Öregrundskulan 24 juli i Öregrund.

Träningar onsdagar och lördagar kl. 10.

Nya spelare välkomna för introduktion.

Kontakter Kjell 070-679 91 79 eller Conny 070-201 02 01.

**Bridgeverksamheten** är en samverkan med SPF Alunda.

Ansvarig: Tord Lundin

**Ringlistor:** Våra ansvariga har en väldigt viktig uppgift att hålla kontakt med våra medlemmar samt ge information. Alla medlemmar får en påringning ungefär en vecka före månadsmötena. Sylvie Stridsfeldt är nu ansvarig för gruppen

**Infobladet** delas ut till föreningens medlemmar under juni och läggs upp på hemsidan.

**KPF** (kommunala rådet för pensionärer och funktionsnedsatta) har lyft frågan om det ökade alkoholbruket bland äldre, informerat om kommunens taltidning och om Silviacertifiering på kommunens äldreboenden.

Vi vill att kommunen tar del av det ”Hemtjänstindex” som SPF Seniorerna tagit fram. Det kan hjälpa kommunen att förbättra hemtjänsten.

**Träffar på distrikts- och förbunds nivå:** Styrelseledamöter och funktionärer bjuds in till och deltar i träffar både fysiskt och digitalt för att hjälpa oss att bli en aktiv förening som kan tillvarata pensionärers intressen.

**Äldres ensamhet:** Frågan om äldres ensamhet har blivit extra aktuellt i samband med och nu efter pandemin. Telefonkontakter och möten är viktiga. Tänk på de som är ensamma och håll kontakt!

Förbundet har med hjälp av pengar från allmänna arvsfonden och ett antal testpersoner tagit fram en app för telefoner **”Mötesglädje”**, speciellt för seniorer. Den ska hjälpa oss att mötas på nya sätt. Spännande att utforska!

**Medlemsrekrytering:** Vi har under året kunnat välkomna ett antal nya medlemmar. Många har rekryterats genom boule och kulturvandringar.

### **Planerade resor hösten:**

21 september planeras en resa på Hjälmare kanal tillsammans med SPF Seniorerna Rospiggen Koggen och Havsörnen.

För mer information om resor se hemsidan eller kontakta:

Inger Ganea 073 385 33 50, [inger\\_ganea@msn.com](mailto:inger_ganea@msn.com) eller

Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21 [pesarby55@icloud.com](mailto:pesarby55@icloud.com).

### **Medlemsmöten:**

<b>27 juni</b>	18.00	Hembygdsgården	<b>Grillkväll</b>	Styrelsen
<b>22 aug.</b>	14.00	Hembygdsgården	<b>Sill och surströmmingsfest</b>	(Grupp 4)
<b>19 sept.</b>	14.00	Kyrkans hus.	<b>Spelmän med nyckelharpa, Magnus Svensk och Göran Sveier</b>	(Grupp 1)
<b>24 okt.</b>	14.00	Kyrkans hus	<b>Naturfotograf Håkan Karlsson</b>	(Grupp 2)
<b>5 dec.</b>	14.00	Kyrkans hus	<b>Adventskaffe</b>	(Grupp 3)



Personer från ”ringlistan” informerar och tar upp anmälningar till månadsträffar ca 1 vecka före mötet.

**Har du anmält att du tänkt komma, men får förhinder var vänlig ring Sylvie Stridsfeldt 076 171 83 77 och lämna återbud, så vi kan anpassa dukning och inköp!**

**Även i år bör vi se till att få avnjuta ett julbord tillsammans.  
Vi återkommer med information!**



*Har du idéer om vad som ska ske på månadsmötena kom gärna med tips till programgruppen!  
Kontakt: Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21 [pesarby55@icloud.com](mailto:pesarby55@icloud.com).*

**OBS!** För att minska hanteringen med kontanter, så ber vi att den som kan gärna betalar med swish vid våra medlemsträffar.



**Vårt nr är: 123 623 80 91** Under ”meddelande” skriver du vad betalningen gäller.

Håll gärna utkik på hemsidan [www.spfseniorerna.se/jernet](http://www.spfseniorerna.se/jernet)

Vi arbetar med att göra den mer attraktiv och uppdaterad.

Vi har också en Facebook-grupp: SPF Jernet

**Föreningens adress är:**

SPF Jernet c/o Inger Ganea, Åkervägen 9, 74831 Österbybruk

e-post: [jernet.spfseniorerna@gmail.com](mailto:jernet.spfseniorerna@gmail.com)

telefon: 070 239 21 06 (ordförande).

**Information om GDPR:** När du betalar din medlemsavgift till SPF Jernet godkänner du därmed att dina personuppgifter registreras i vårt medlemsregister.

Vi följer dock gällande regler och värnar om din integritet!

Ibland tas på möten och andra aktiviteter bilder, vilka kan komma att visas i olika sammanhang.

**Om du har önskemål att inte synas eller har andra synpunkter på hur vi hanterar dina uppgifter, vänligen kontakta oss!**

**Vi samarbetar med**

