

Vår förening vill samla seniorer i Österbybruk med omnejd till gemenenskap och ett socialt liv. Vi vill värna om att vi kan hålla oss aktiva både fysiskt och psykiskt. Vi vill också vara synliga i och påverka samhället på ett sätt som gör det bra att leva i för oss alla.

Ordförandens tankar: Vi hoppas på att du fått ta del av våra månadsmöten under hösten och vintern! Några mycket givande samlingar har det varit, men vi önskar också att du kan komma med nya förslag till vår programmakare!

Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21.

Styrelsen för 2024:

Ordförande: Göran Carlsson,
kassör: Moje Ramstedt,
sekreterare: Inger Ganea
v. ordförande: Jan Edenqvist
v. kassör: Agneta Karlsson
v. sekreterare Conny Törnqvist
ledamot: Göran Mårtensson

Planerade aktiviteter:

SPF Seniorernas Folkhälsovecka: 20-24 maj.

Ett antal aktiviteter och webinarier ordnas av förbundet. Se

www.spfseniorena.se

Vår förening bjuder på aktiviteter **onsdagen 22/5** klockan 14 vid Hembygdsgården med **prova-på-boule**, tipspromenad och korvgrillning.


Boule: Ett stort antal av våra medlemmar deltar i boulespel. Årets aktiviteter har kommit igång vid Hembygdsgården med träning onsdagar och lördagar. Välkommen att komma och prova!

Tävlingar i kommunserie är i gång. Schema finns på hemsidan.

Kontaktpersoner för boule: Conny 070 201 02 01 och Kjell 070 679 91 79.

Nytt motionskort 1 maj- 31 oktober. Daglig motion gynnar hälsan! Hitta en eller flera aktiviteter som du trivs med. Motionera själv eller i grupp. Fyll i och lämna in kortet och få chans till vinst. Kort kan laddas ner från hemsidan eller hämtas hos Göran Carlsson.

Motionera mera lotteriet
1 maj 2024 – 31 okt 2024
SPF Jernet Österbybruk



Namn: Adress: Tel:

Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Datum																					
Poäng	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Datum																					
Poäng	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Datum																					
Poäng	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
Datum																					
Poäng	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
Datum																					
Poäng	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	
Datum																					

A= Promenader, B=Boles, C=Cykel, D= Skulptur, E= Sjukvårdning/Gymmet, F=Vagn, G= Gymnastik, H= Dans, I= Sjöfång 400m-100m, J= Golf 9 hål-2 poäng
K= Gräsklippare/Gräsklippare) L= Trädgårdsarbete, M=Bridge (samtliga aktiviteter minst 30 min. 1 poäng. Max. 2 poäng/dag.

Inlämnas till Göran Carlsson Sportbackskögen 7A efter avslutad period

Våra Natur och kulturvandringar på fredagar klockan 10.

Uppstart planeras med en lite lättare och kortare vandring i Oxhagen, strax före Skyttorpsavfarten. Vädret får styra, men 24 maj hoppas vi ska kunna fungera.

Ett antal vandringar finns planerade.

Detaljer kommer i mejl, på hemsidan och i Facebook-gruppen.

Välkomna! Hans, Janne, Isak och Moje. Frågor: tel 070-608 12 01

Bridgeverksamheten är en samverkan med SPF Seniorerna Alunda.

Kontaktperson Tord Lundin.

Månadsmöten:

14 maj Musikunderhållning med Eva Norberg.

Klockan 14 i kyrkans hus. Grupp 4.

25 juni Grillkväll vid Hembygdsgården. Klockan 18. Styrelsen.

Obs datum!



20 augusti. Sill och surströmming. Trubadur Leif Helde.

Klockan 14 vid Hembygdsgården. Grupp 1

17 september. Försök inte lura mig! Bank-ID, Kivra, m.m
Klockan 14 i kyrkans hus. Grupp 2

22 oktober. Vi får lära oss om olika äppelsorter.
Pomolog Anna Hoffsten. Klockan 14 i kyrkans hus. Grupp 3

26 november. Jultallrik på Bistro Jernet.

10 december. Adventskaffe med dramagänget.
Klockan 14 i kyrkans hus. Grupp 4

Inför månadsmötena ringer vi runt och påminner, samt tar upp anmälningar.

Glöm inte att meddela om du får förhinder om du anmält dig till en träff!
Ansvarig för ringlistor Sylvie Stridsfeldt 076 171 83 77.



Bjud gärna med dig en vän till våra aktiviteter!

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



Vårt SWISH nr är: 123 623 80 91

Under "meddelande" skriver du vad betalningen gäller.

Resor:

-29 maj-1 juni Skåne: Trädgårdar och vingårdar.

-15-16 augusti: Åland.

-20 oktober: Musikalen Änglagård på Oscarsteatern.

Planer finns för julbordsresa med Eckerölinjen

Mer information på hemsidan eller kontakta Inger Ganea 073 385 33 50 eller Ingrid Grandalen-Eriksson 070 673 39 21.

Håll gärna utkik på SPF Seniorernas hemsida www.spfseniorerna.se
och vår egen sida där www.spfseniorerna.se/jernet

Vi arbetar med att göra den mer attraktiv och uppdaterad.

Vi har också en **Facebook-grupp: SPF Jernet**

Vi vill gärna kunna nå våra medlemmar med aktuell information, varför vi gärna ser att du meddelar oss en e-postadress, om du inte redan gjort det.

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!

Kontakta gärna styrelsen om du har synpunkter eller idéer.

Föreningens adress är:

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

e-post: jernet.spfseniorerna@gmail.com

telefon: 070 239 21 06 (ordförande), 073 385 33 50 (sekreterare)

Vår verksamhet sker i samarbete med

