

## ”MÅNADSTRÄFF”

**Torsdagen den 12 september, Gärdebyn,  
Alunda**

## **Prova på Fotbollsgolf**

**Kl 12.00 Samling med lunch för 120 kr för den som vill**

**Kl 12.45 Fotbollsgolf max 150 kr (för den som spelar)  
men grupprabatt kommer att förhandlas**

Banan är på 18 hål och det tar ca 1,5 tim att gå runt.

Du kan också bara följa med utan att spela.

Vid regn får vi nog ställa in.

**Anmäl senast måndag 9 september till:**

Ingegerd Ernehult 0708-31 05 60 (gärna via SMS)

eller Bertil Alm 0709-22 84 47 (gärna via SMS).

*Ta gärna med en vän*

**VÄLKOMNA!**

I samarbete med



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**



## Några ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Hösten närmar sig nu men det kommer fortfarande att finnas många fina dagar. Att vistas ute i naturen, vandra i motionsspår etc kan göra det lättare om vi är friska eller kanske för att just hålla oss friska.

Medlemsvård och medlemsvärvning är viktigt särskilt när vi nu under året som gått tappat medlemmar som inte längre finns bland oss. Här kan alla medlemmar bidra till att vi blir fler och också försöka motverka ofrivillig ensamhet.

Rospiggsnytt hoppas vi ger dig värdefull information om vår förening. Hör gärna av dig med synpunkter. Ni som är ute på internet kan hela tiden också få aktuell information på vår hemsida. Ingegerd lägger nu ner ett förtjänstfullt arbete för att få det att fungera.

Oron i omvärlden med Rysslands invasion av Ukraina som nu pågått i över två år ger våra årsrika medlemmar obehagliga tankar och påminnelser om vad som hände under andra världskriget. Kriget mellan Israel och Hamas som slog till 7 oktober har ökat oron i Mellanöstern där många oskyldiga dödas. Spänningarna ökar tyvärr ännu mer. Vi får också uppleva hur desinformation sprids - vem kan vi lita på.

Genom våra tre sektioner – Alunda – Gimo – Östhammar – finns förutsättningar för att våra medlemmar får ut mer av sitt medlemskap.

I dagarna kom senaste numret av SPF:s tidning SENIOREN. 26 sept kommer nästa nummer. Tidningen är en fin medlemsförmån. Hör av dig om du inte får tidningen!

*Hälsningar  
Bertil Alm  
ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen*



# Rapport från Månadsträffen i april

Den 24 april ordnade SPF Seniorerna Rospiggen en månadsträff i Kvarnen, Gimo.

Förutom att vi samlades över en kopp kaffe och smörgås fick vi också information av vad som är aktuellt inom SPF.

Vi avslutade träffen med en rundvandring på Knutmassomuséet.



## Vill Du bli Rospiggens kassör?

Vi i styrelsen har ännu inte lyckats få någon som vill ta på sig uppdraget som kassör.

Därför detta lite otraditionella sätt.

Vill du själv eller känner du någon du tror kan bli adjungerad till styrelsen för att vara kassör?

**Hör av dig till ordförande Bertil Alm, 0709-22 84 47.**

## Resor

Res med Rospiggen, Havsörnen, Jernet och Koggen i samarbete med Sundbergs Buss.

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](http://www.spfseniorerna.se/rospiggen)

## En och annan historia

Prästen och bonden törnade ihop med sina bilar i en lättare krock. De går ur bilarna och beskådar förödelelsen. Då utbrister prästen:

- Svär du som får.

\*\*\*\*\*

Gnällige Svensson fick ett litet sår i fingret och rusade till doktorn.

- Det var tur att ni kom så fort, sa läkaren allvarligt.
- Varför det, gnällde Svensson.
- Jo, för hade ni väntat till imorgon hade det varit läkt...

## Har Du något att berätta?

**Har du något att berätta som vi kan återge i Rospiggsnytt?**

Det kan vara något från din barndom, en rolig historia, en dikt, något från din hemtrakt eller annat som du tror att det kan vara trevligt för oss seniorer att läsa.

Maila gärna till  
[bertil143alm@gmail.com](mailto:bertil143alm@gmail.com)





## Verksamhetsplan 2024

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 rådet för pensionärer och funktionsnedsatta
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

### Värva nya medlemmar – våga fråga

- 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 Seniorens (värde 499 kr/år)

#### Medlemsvård och värvning

##### *Nya aktiviteter*

- Lämna gärna förslag till styrelsen

##### *Medlemsvård*

- Grattiskort till jubilerare

*Utskick av RospiggsNytt*

##### *Digitalt*

- Hemsida/Facebookgrupp

##### *Annonsering*

- Tidning/annonstavla



Samla några vänner, minst 3 st,  
och starta en studiecirkel.

Kontakta: Anneli Eriksson

anneli.eriksson@sv.se 0173-218 51

## Studiekatalog 2024/2025

Inspiration för SPF Seniorerna Uppsala län

## HITTAUT i Östhammar t.o.m. 30 sept.

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet. Med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska du finna checkpoints som är placerade i bostadsområden, parker och tätortsnära skogar. Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret. Välj om du vill gå, springa eller cykla. Detta blir femte säsongen som Hittaut arrangeras i Östhammars kommuns orter med omnejd.

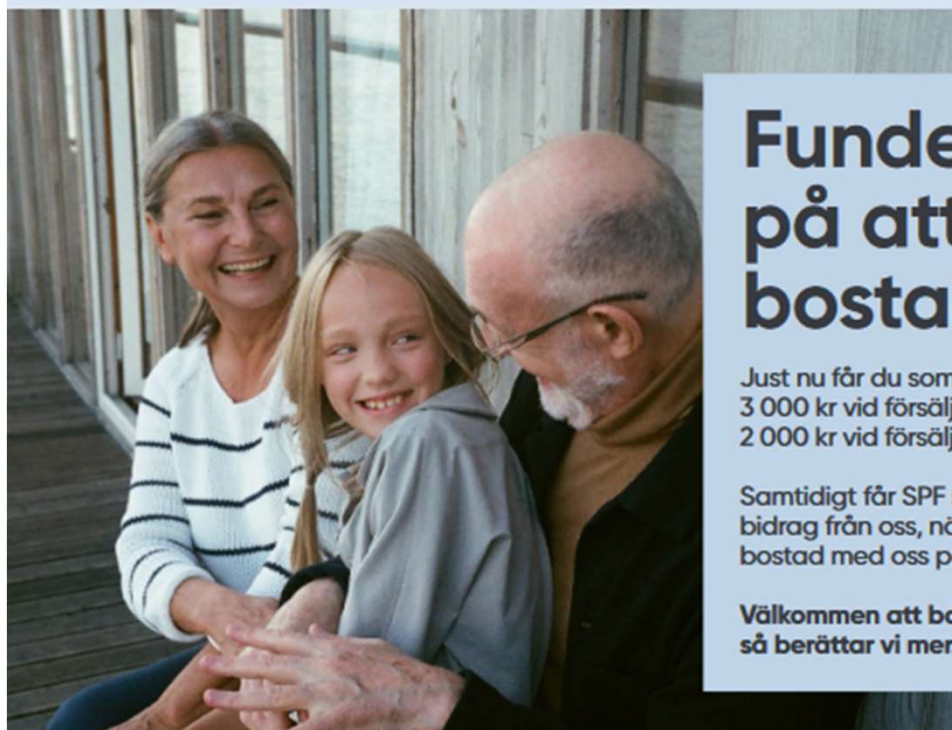
## Pengar till dig och SPF?

Svensk Fastighetsförmedling

Drottninggatan 8 A

T 0173-425 40

svenskfast.se/osthammar



### Funderar du på att sälja din bostad?

Just nu får du som medlem rabatt på arvodet.  
3 000 kr vid försäljning av villa.  
2 000 kr vid försäljning av bostadsrätt.

Samtidigt får SPF samma summa som ett bidrag från oss, när du som medlem säljer din bostad med oss på Svensk Fastighetsförmedling.

Välkommen att boka ett möte på 0173-425 40 så berättar vi mer.

 Svensk Fastighetsförmedling

Scanna QR-koden



## Uppsala Stadsteater

Gå in på teaterns hemsida: [www.uppsalastadsteater.se](http://www.uppsalastadsteater.se) för information om program för 2024/2025.

**Beställ gärna biljetter genom SPF - vi har 25% rabatt på ordinarie pris på Stadsteaterns produktioner.**

Rospiggens teaterombud är: **Kerstin Sandberg**

Mailadress: [46sandberg@gmail.com](mailto:46sandberg@gmail.com) Tel: 070-696 10 35

# Aktivitetsprogram hösten 2024

## "Antikrundan", stavgång

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

Kontaktperson: Sture Andersson, 073-933 62 27

## Promenader/Stavgång i Östhammar

Måndagar kl 10 i Östhammar, samling Sjötorget

Kontaktpersoner: Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60,

Anne-Marie Karlsson, 076-823 75 35

## Boule

Onsdagar kl 10 i Östhammar (vintertid i Öregrunds boulehall)

Kontaktperson Östhammar: Anne-Marie Karlsson, 076-823 75 35

Ingegerd Ernehult, 0708-31 05 60

Fredagar kl 10 i Alunda (vintertid i Syding Ösby, Alunda)

Kontaktperson Alunda: Christina Berggren, 070-233 73 82

Eva Bergman, 073-991 32 56

-----

**Just nu pågår förhandlingar om att hitta ny lokal i Alunda för vår verksamhet. Vi återkommer med information när allt är klart så att vi åter igen kan starta:**

**Seniorgymnastiken**

**Qigong**

**Öppet Hus**

**Bridge i Alunda/Österbybruk**

**Fredagsdans**

## Har Du e-post?

Portot blir allt dyrare. Ibland kan det vara enkelt och praktiskt att snabbt få ut information till medlemmarna. Har du e-post får du gärna skicka ett mail till [bertil143alm@gmail.com](mailto:bertil143alm@gmail.com)



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

Mobil: 0709-22 84 47

Epost: bertil143alm@gmail.com

**Lars-Erik Näsström**, vice ordförande

Mobil: 070-437 76 08

Epost: gimolarserik@hotmail.com

**Ingegerd Ernehult**, sekreterare och webbansvarig

Mobil: 0708-31 05 60

Epost: ernehult@hotmail.com

**Jan Bohlin**

Mobil: 070-379 40 81

Epost: janerikbohlin@gmail.com

**Anne-Marie Karlsson**

Mobil: 076-823 75 35

Epost: annemariebirgitta@icloud.com

**Kristina Klangö**

Mobil: 070-826 63 55

Epost: klangokristina@gmail.com

**Finn Meldgaard**

Mobil: 070-620 58 64

Epost: 42fsom@gmail.com

[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) [www.spfseniorerna.se/rospiggen](http://www.spfseniorerna.se/rospiggen)

Vi finns även på Facebook.