



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos årsmöte torsdagen den 25 februari 2010
kl 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.

Radiojournalisten Birger Eriksson kåserar om Sven Jerring,
Hylands karusellprogram, Snoddas m.fl.

**OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,
tag med tidningen till årsmötet!**

Inbetalningskortet för medlemsavgiften 2010
medföljer denna tidning.



Ordförande Peje har ordet!

Hej alla
SPF-pensionärer!

Då börjar vi ett nytt spännande SPF år, och det är mycket som ska hända år 2010. Vår verksamhetsplan innehåller 21 olika områden som vi ska fokusera på, och nummer 21 är ju dessutom ett vinnande tal, så det måste bli bra.

Kom till årsmötet och var med om att bestämma om föreningens framtid.

Det är ju riksdags- och kommunalval i år och vi kommer, tillsammans med Bålsta Finska förening (BFF) och Pensionärernas Riksorganisation i Håbo (PRO Håbo), att arrangera en politikerutfrågning i vår. Det finns mycket som behöver förbättras för pensionärerna i vår kommun, och förhoppningsvis är politikerna mera lyhörda nu inför valet. Fler äldreboende behövs. Drygt 15 personer står i kö för särskilt boende och hela 50 personer köar för trygghetsboende. För närvarande saknas det dessutom avlastningsplatser där en anhörig kan få lite andrum.

När det gäller Vårdcentralen har vi redan, tillsammans med BFF och PRO, mött politiker och tjänstemän för att försöka få en bättre fungerande Vårdcentral. De är medvetna om våra önskemål. Flera möten är planerade och vi ser som vår uppgift att jobba vidare för bättre service till våra pensionärer.

Vi arbetar ständigt med att försöka förbättra kontakten mellan styrelsen och medlemmarna för att bättre kunna tillgodose medlemmarnas önskemål. Skall föreningen utvecklas behövs en dialog, och vi ber alla intresserade att framföra önskemål och synpunkter på verksamheten till styrelsen.

På annan plats i tidningen ser ni en annons om gemensam pikétröja. Hoppas så många som möjligt beställer den. Vi får ytterligare något gemensamt och dessutom PR för vår förening. De olika lagen (bowling, bangolf, bridge, boule m.fl.) får en tävlingsdräkt. Tack till Bengt Brunström och Leif Lindberg för initiativet!

I år fyller SPF Håbo 25 år, och det ska vi fira. Närmare bestämt den 28 maj. Den traditionella vårfesten blir uppgraderad till jubileumsfest. Vi håller på att ta fram ett bildspel och vädjar till alla som har bra bilder med anknytning till vår förening och speciellt våra aktiviteter att lämna dessa till webbredaktören Bo Hansson i studiekommittén.

Jag vill passa på att hälsa alla nytilkomna funktionärer välkomna och tacka för att ni vill ställa upp för SPF Håbo! Samtidigt ber jag er att delta i studiecirkeln Föreningskunskap. Tack vare ledaren Håkan Jonsson blir det en intressant, givande och kul upplevelse.

En annan trevlighet är Eckeröspelen den 2-3 juni. Där pensionärer från Uppland träffas efter en behaglig liten sjötur med mat och sedan antingen spelar bridge, bowling, boule, golf eller cyklar. Övernattning och gemenskap ingår också. Vi återkommer i kommande nummer av Medlemsforum med anmälningsdetaljer.

Som sagt, 2010 blir ett spännande år med många utmaningar. Studera gärna verksamhetsplanen och välkomna att hjälpa till att nå målen.

"Varje dag börjar med nya möjligheter."

Bästa hälsningar Peje

Transport till månadsmöten.

Har du inte möjlighet att ta dig till mötet för egen maskin så ordnar vi saken. Ring SPF-expedition några dagar före mötet och be om hämtning. Expeditionen är bemannad mellan klockan 10.00 - 12.00 måndag till torsdag.

Telefonnummret är 0171-557 47.

Från utbärarna av Medlemsforum till Alla med egna brevlådor.

Komplettera gärna med nummer och namn så undviker vi att tidningen hamnar i grannens låda!

Byfilosofen



Den bästa motionen är den som blir av.

Plocka fram dina bästa foton!

Våra marknadsförare har planer på att skapa ett bildspel inför vårt 25-årsjubileum 2010. Bildspelet ska förmedla känslan av lyckliga seniorer som trivs i SPF Håbo och alla dess aktiviteter i vår vackra kommun. Vi vill därför uppmana alla att bidra med foton av glada seniorer (gärna närbilder av leende och lyckliga människor) och bilder från olika aktiviteter. Vi vill också ha vackra miljöbilder från vår kommun.

Var inte blygsam – vi vet att det finns många utmärkta fotografier där ute!

Det är en fördel om du bidrar med digitala bilder, men har du fina bilder i annat format så går det också bra.

Viktigt är att du försäkrar dig om att de som medverkar på dina bilder godkänner att de kan komma att användas publikt, d.v.s visas i offentliga miljöer.

Skicka dina bilder till: boesha@telia.com, eller ring: 0171-46 71 06 / 070-64017 80.

SPF-tröja

Gör som vår ordförande och fler än 50 medlemmar: Köp en SPF-tröja med ditt eget namn!

Som bilden visar är det en kortärmad välsydd tröja i marinblå piké med vita revärer. Tröjan finns i flera storlekar, herr och dam. Kvaliteten är 100 % polyester och tvättas i 40 grader C.

Priset är 300 kronor inklusive SPF Håbos logo samt Ditt namn. Kontakta Bengt Brunström på telefon 073-655 64 23 eller Leif Lindberg på telefon 070-687 63 32.

Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

- Bålsta Däckcenter, Kalmarleden
- Bålsta Färghandel Colorama
- din syn optik
- Färgforum
- Handelsbanken
- HusmanHagberg Håbo
- % ICA Kvantum
- % Jose Martin Ateljé AB
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- Nord Syd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Polyresor
- % Susan & Samia Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- Tyghus 1

Företag med %-tecken lämnar någon form av rabatt mot uppvisande av medlemskort.

Redaktionen för Medlemsforum 2010

Barbro Larsson, 507 49
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Laila Lundberg-Åslund, 595 24
Margith Nyström, 070-593 51 10
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83
Bosse Ekberg, 591 37





HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3
Telefon 0171-55747
SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.
Välkomna in till oss!



LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET

Kommande månadsträffar

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

25 februari: Årsmöte.

Radiojournalisten Birger Eriksson kåserar
om Sven Jerring, Hylands karusellprogram,
Snoddas m.fl.

25 mars. Seniorskläder.

29 april. Envisorna.

28 maj. Vårfest.



SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt
20 år sedan och fyller alltjämt en viktig upp-
gift. De som ansluter sig ringer varje morgon
före ett bestämt klockslag till en telefonsva-
rare och meddelar att de är på benen.

Om detta inte har gjorts när en SPF-are
lyssnar av svararen kontrolleras omedelbart
om något inte står rätt till.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag
från Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana **ALLA** ensambo-
ende att ansluta sig till trygghetsringningen.
Även om ni känner er friska och är relativt
unga vet man aldrig vad som kan hända.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring 0171-56626 eller 0171-51458 för mer
information och / eller anmälan.

Observera att "Släktforskning 1" har återupp-
stått! Beklagat missen!

Sättaren.

Medlemmar!



Var annan onsdag kl. 10.30 (udda veckor) samlas ett gäng
SPF-are vid Pomona för att köra rullstol med inneboende
personer under ca en timme. Det är ofta enda möjligheten
för våra äldre att komma ut under veckan och vi delar
på uppdraget med PRO. Vi behöver fler som ställer upp
och hjälper till. Det är inte särskilt ansträngande och be-
löningen är en stunds trivsamt samvaro och en kopp kaffe
efter väl förrättat värv.

Kom och hjälp till!

Ring Börje Karlsson, 0171-56420 eller Erik Berlin, 0171-469688.
Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.



Rese- information

Läderlappen Operetternas Operett av Johann Strauss d.y.

Tisdag 9 mars kl. 19.30 på Stockholms-Operan.
Pris: 530 kronor för biljett på parkett, bänk 3-5
inklusive buss. Föreställningen ges på svenska.

Fullbokat, men det finns reservlista.

Inbetalning på plusgironummer 30 68 26-9
senast 20 februari. Adressat SPF Håbo-Resor.
Glöm inte ange namn och evenemangsdag.

Inbetalningsblankett kan hämtas på SPF-
Expeditionen måndag - torsdag klockan 10-12.

*Buss avgår från Gamla Järnvägsstationen kl.
17.30 med stopp vid Bussterminalen, Kalmar
Livs och Kalmarsand.*

Planerade resor våren 2010

April:

Besök på Sjöhistoriska Museet plus något ytter-
ligare besök. (Ej helt klart.)

6 maj:

Järnbruksresa i Uppland.

18-19 maj:

Kryssning med Birka Paradise.

8 juni:

Teaterresa till Högbo Bruk – Ett herrgårdslif
med bl.a. Thomas Bolme – plus ett studiebe-
sök. (Ej helt klart.)

Italienresa våren 2010

Resan måste tyvärr ställas in på grund av för
få intresserade.

Vem skall bestämma i Håbo?

Det avgörs efter valet i höst. SPF, tillsammans
med PRO och BFF, kommer att fråga ut våra
politiker på Skeppet den 8 april klockan 19.00.

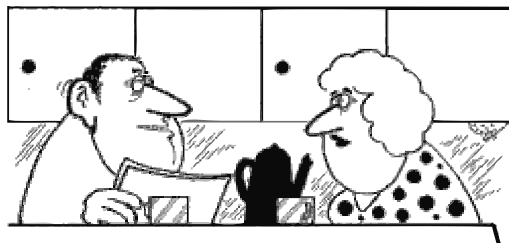
Nu har Du chansen att ta reda på var våra po-
litiker står när det gäller äldrepolitik. Möt upp!



Styrelsen i SPF Håbo 2009

Per-Eric Josefsson, ordförande, 548 80
Sverker Jonasson, vice ordförande, 595 69
Agneta Wahlström, sekreterare, 516 80
Yvonne Lindström, kassör, 595 28
Eva Lidö, 545 64
Göran Ohlsson, 517 64
Mona Björklund, 570 05
Karl-Erik Hamström, 018-38 60 45
Annika Öberg, 511 03

I dessa tider.



Prata? Du kan väl läsa bloggen som alla andra!

Parkinsonsjuk? Anhörig?

Vi är en grupp parkinsonsjuka / anhöriga
som träffas ett par timmar varje månad på
Skeppet. Är du intresserad av att delta?
Nästa möte 15 december, sedan 26 januari
2010. Klockan 14.00 båda gångerna.
Välkommen att ringa 0171-572 85 för mer
upplysningar.

Nils-Ove Jonsson

Upprop från BFF, PRO & SPF

Det finns många pensionärer som behöver hjälp vid läkarbesök, tandläkarbesök, affärsbesök, ledsagare för synskadade osv. Flertalet bor ensamma utanför Pomona.

Finska föreningen, PRO och SPF har planer på att ordna någon typ av "service-central" dit dessa pensionärer kan ringa vid behov av hjälp.

Vi behöver därför pigga och serviceinriktade pensionärer som kan ställa upp och hjälpa till. Om Du anmäler Dig behöver Du inte känna Dig tvingad att ställa upp varje gång det finns behov – Du får säga nej.

När vi har fått ett antal intresserade kommer vi att kalla samman alla för att gemensamt planera hur vi skall bygga upp en bra organisation.

Ring till expedition tfn 583 15 måndag – torsdag kl. 10.00 – 12.00 och anmäl Dig.

Förstärkning i köket på Skeppet!

Nu kommer vi igång med verksamheten igen och caféet har ständigt behov av personal. Du som kan ställa upp som ordinarie hjälp eller reserv är välkommen att ringa Bibbi Baath på telefon: 595 96.



Skriv till oss!

Det finns nu mail-adresser till ordförande, sekreterare och Medlemsforum enligt nedan:

ordf.spfhabo@bktv.nu

sekr.spfhabo@bktv.nu

medlemsforum.spfhabo@bktv.nu



Visste du detta om vår hemsida?

Innehållet på hemsidan förändras ständigt när ny eller uppdaterad information hela tiden förs in under de olika innehållsrubrikerna. Alla väsentliga förändringar annonseras dessutom som nyheter för att du lätt ska kunna se vad som är nytt sedan förra besöket på hemsidan. Nyheterna presenteras i tidsordning som underrubriker under **Alla lokala nyheter**, som är en del av hemsidans innehållsmeny i den vänstra kolumnen.

Länkar till de **tre senaste** nyheterna av lokal karaktär finns också under **Nyheter** uppe till höger på startsidan. Du kan därmed, redan på startsidan, snabbt se vad som är de **allra senaste lokala nyheterna** på webbplatsen. Men här finns bara plats för **tre** nyheter och ofta kommer det fler nyheter än så under kort tid. Du måste därför alltid kolla under **Alla lokala nyheter** för att vara säker på att du inte missar några nyheter.

Länkarna under **Alla lokala nyheter** tas bort efterhand som nyhetsvärdet anses vara passé.

Filatelister!

Ingegerd Engström-Ek söker kunniga/intresserade filatelister för möte angående gamla skattgömmor.

Intresserad? Ring 54148 eller 070-4414893. Det kanske går att ordna en studiecirkel?



SPF Håbo Bowling klubb- mästerskap 24/II 2009

1.	Bo Danielsson		687
2.	Konrad Hölbling		656
3.	Sune Königsson	12 strike	645
	Sune Olsson	12 strike	645
4.	Nils Lindberg		596
5.	Göran Nilsson		589
6.	Leif Lindberg		545
7.	Peter Hiersemann		528
8.	Bengt Säfström	7 strike	526
	Bengt Brunström	6 strike	526
9.	Janet Granholm		520
10.	Lennart Grandin		515
11.	Ingegerd Engström-Ek		496
12.	Karl Wallin		491
13.	Owe Holmquist		472
14.	Leif Carlsson	3 strike	465
	Leif Coster	3 strike	465
15.	Margith Nilsson		458
16.	Leif Coster		456
17.	Aldor Holmgren		450
18.	Bo Lundgren		417

En farmors tankar och funderingar

Barnbarnen var små och gulliga
nu de utvecklats och blivit fylliga
– precis som gamla farmor.
Och hon är gammalmodig och tror
att barnbarnen inte har blivit stor.
Hon önskar att de ska komma och hälsa på
och bry sig om hur gamlingen kan må.
Men ack, de har så mycket att bestyra
och deras tid är jättedyr.
Och så en dag – av något skäl
de kommer ihåg sin farmor likaväl.
För farmor gäller att ta tillvara
de lyckliga stunderna bara!

Karla

Musikanter – se hit !

Hallå alla glada seniorer!

Bålsta Dragspelsklubb söker nya medlemmar.
Gärna någon/några som tidigare har spelat i or-
kester. Alla instrument är välkomna. Onsdags-
kvällar är vår träningskväll.
Vi har många trevliga spelningar.

Harriet Säfström. Telefon: 0171-46 70 53
E-post: harriet.safstrom@telia.com

Vattengymnastik i vanlig simbassäng.

Start vecka 3. Drop-in.

Torsdagar 13.15.

Simhallen, stora bassängen.

Vattengymnastik i rehab-bassängen, simhallen.

Start vecka 3. Drop-in enligt följande:

Tisdagar kl. 17.00 Korta personer, upp till 165 cm.

Tisdagar kl. 17.40 Långa personer, över 165 cm.

Torsdagar kl. 10.15 Alla oavsett längd.

Kontakt: Birgitta Pettersson, 0171-500 32, 0730-22 70 06. Mail: bb.pettersson@telia.com

Julkryssning

Iakt och mening att prova 2009 års julmat för 48 äldre medborgare från SPF Håbo med passagerarmotorskeppet "Birka Paradise" till Åland sista veckan i november.

Maten var riklig, god och vällagad. Öl och brännvin fanns tillgängligt, samt tillhandahöll rederiet friskvård i form av modern sällskapsdans.

På hemresan kunde alla njuta av en god lunch, och vid återkomsten till fostervattnet och under inseglingen mot Stockholm lyste en blek sol över skärgårdslandskapet. Det gick lätt att komma iland och väskorna med vätskorna kunde stivas in i vår egen buss. Flera av resenärerna synes vara nöjda med resan.

Sverker Jonasson



SPF Håbos julgransplundring

Trots det isiga vädret frös inte julen fast, utan precis som alla andra jular tog den slut i början av januari. För SPF Håbo avslutades helgerna den 9 januari med den traditionella julgransplundringen som samlade ca 50 förväntansfulla barn och ungefär lika många vuxna.

Redan under samlingen livades stämningen upp med Håbo Spelmäns 11 personers band. På utsatt tid öppnade ordförande Per-Eric Josefsson, Peje, mötet med att hälsa alla välkomna. Programchefen Göthe Eriksson informerade om dagens program, varefter dansen kring granen tog fart. Med Sylvia Lindqvist som försångare och Birgitta Pettersson som ledare för ringlekarna blev dansgolvet fullt med fantastisk aktivitet. Alla de gamla kända lekarna med Musikanter från Skaraborg, Små grodor och rävar som raskar och många fler fick vi höra innan det hela, som vanligt, slutade med "raketen".

Så dök den store magikern Johnny Andersson, alias Johnny Mc I, upp på scenen. Som vanligt hade han bekymmer med att komma igång, och det var tur att det fanns duktiga barn i publiken som kunde tala om för honom hur han skulle fälla upp sitt lilla bord.



Detta var viktigt för där skulle trollväskan ligga, och från den kommer de mest magiska trollerikonsterna. Flera barn fick hjälpa till med att läsa trollformler och vifta med trollstavarna som ibland tappade all styrsel. Johnny har fantastisk kontakt med ungarna som säkert var nöjda vilket framgick av applåderna efter föreställningen.

Så blev det wienerbröd och andra bullar med kaffe och saft innan det stora fiskafänget kom igång. Denna gång blev det inte en massa bifångster som frukt och russin utan endast "rejäl" sötsaker i gottpåsarna. När sista påsen dragits upp var både julen och festen slut, och de lite större barnen kunde gå hem och förbereda sig på morgondagens skola.

Sverker Jonasson

din syn

Telefon:
0171-56109

BÅLSTA

www.dinsyn.se
balsta@dinsyn.se

Din nya optiker i Bålsta Centrum.

Vi kan erbjuda:

- * Glasögon
- * Kontaktlinser
- * Förstoringsglas
- * Rengöringsmedel
- * Vätskor
- * Solglasögon
- * Ögonläkare
- * Egen verkstad
- * Snabba leveranser
- * Märkesbågar

Köp 1 par från vårt ordinarie sortiment och få 1 par extra glasögon och polariserande solskydd på köpet!

Extra paret avser både ur Din Syn-kollektionen med 1,5 plastglas + - 6 cyl -2.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Vi erbjuder kompletta glasögon som passar dig!

Läsglasögon eller avståndsglasögon från 690:-

Bifokala glasögon från 1690:-

Progressiva glasögon från 2690:-

Gäller både ur Din Syn-kollektionen med 1,5 plastglas + - 6 cyl -2.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

din syn

50% på glasögonundersökning.

Ordinarie pris 290:-

Önskas endast recept debiteras fullt pris.

Klipp ut och tag med, gäller t.o.m. 2010-02-28.



SPF Håbo Trafik och miljöpolicy

Denna trafik- och miljöpolicy omfattar alla medlemmar i vår förening och särskilt de som ansvarar för resor och utflykter.

1. Trafikombuden informerar om de risker som finns i all trafik och betonar vikten av att använda hjälm vid cykling och halkskydd vid promenad på isbelagda gator och vägar. Reflexer bör användas vid vistelse ute under mörker.
2. Vi uppmanar alla att använda bilbälten i såväl den egna bilen som vid färd med buss eller taxi.
3. Det är viktigt att hålla sitt fordon i trafiksäkert skick, särskilt vad beträffar däck, bromsar och belysning. Följ reglerna för vinterdäck!
4. Vid val av färdmedel skall säkerhet och miljöpåverkan beaktas.
5. Medlemmar som avser att köpa ny bil uppmanas att noga kontrollera bilens testresultat vad beträffar säkerhet och miljöpåverkan.
6. Bussar som används för föreningens resor skall ha bälte på samtliga platser, och föraren skall uppmana alla att använda bältet.
7. Bussförare som kör för föreningen skall använda bilbälte, hålla hastighetsbegränsningar och anpassa körsättet till rådande trafiksituation och väglag.
8. SPF Håbos medlemmar måste vara medvetna om de särskilda problem som kan uppstå i trafiken vid tilltagande ålder.

Bålsta januari 2010, Trafikombuden.

(Baserat på *Avsiktsförklaring och trafikpolicy daterad 2006-06-12*)

Körträning i halka

Nu ser det ut att kunna bli en riktig vinter med rejäl is på Mälaren. SPF har tidigare låtit ploga upp en bana på isen vid Skokloster för att erbjuda medlemmarna träning i halkkörning.

När isen lagt sig om någon månad vill vi återuppta denna viktiga träning. Intresserade medlemmar kan anmäla sig till Per Bylund tfn 018-34 0450 eller Bengt-Olov Olsson tfn 510 61 eller bolov.ol@telia.com.

Det kommer att kosta en mindre summa för plogningen.

SPF Håbo trafikombud





Loutraki Beach 23/5 – 3/6 2010



I priset ingår:

Buss Enköping - Bålsta - Arlanda t/r
Flygresa Arlanda - Athen t/r
Transfer Athen - Loutraki t/r
Del i dubbelrum med balkong och
havsutsikt inklusive frukostbuffé
Reseledare (Poly)

Tillägg:

Avbeställningsskydd 510:- /person
Reseförsäkring 350:- /person
Enkelrumstillägg 1450:-
Diverse utflykter: Separat bilaga

För Information & bokning:

Ring Poly 0171-47 79 10, 0703-85 04 42

Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

*Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment.*

Välkommen!

Beckers
 **FÄRGFORUM**
MÅLERI I BÅLSTA AB

Stockholmsvägen 113, Bålsta. Tel 0171-46 77 81.

**FÄRG - TAPETER - GOLV - KAKEL
ESSENER - VINSATSER M.M.**

Vi utför även målningsarbeten

Våra öppettider: Måndag - fredag 06.30-18.00. Lördag 09.00 - 13.00.

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

Tfn +46(0)171-569 69 Fax +46(0)171-584 50

Susan & Samia Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000

SPF-Håbo

Årsmöte 2010-02-25

Förslag till föredragningslista:

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val:
 - Ordförande för mötet
 - Sekreterare för mötet
 - Justeringspersoner tillika rösträknare (2 st.)
4. Mötets behöriga utlysande
5. Anmälan övriga frågor
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandling av motioner
11. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
12. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2010
13. Fastställande av årsavgift för 2011
14. Val av ordförande för 1 år
15. Val av styrelseledamöter för 2 år. Mandattiden utgår för Sverker Jonason, Yvonne Lindström, Annika Öberg och Göran Ohlsson
16. Val av revisorer och ersättare för 1 år. Mandattiden utgår för Bengt Johansson och Bengt Jansson samt ersättare Håkan Jonsson
17. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsmöte (13/4 -14/4)
18. Val av valberedning. I valberedningen har ingått Barbro Larsson, Bernt Fredriksson och Börje Pettersson
19. Stadgeändring. Förslag till ändring av moment 4 i föreningsstadgarna
20. Övriga frågor
21. Utmärkelser/Avtackningar
22. Mötet avslutas

Verksamhetsberättelse för Sveriges Pensionärsförbund (SPF) Håbo år 2009.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen har bestått av följande ledamöter: Ordförande **Per-Eric Josefsson**, v. ordförande **Sverker Jonasson** informationsansvarig som tillika haft uppdrag i distriktsstyrelsen, sekreterare **Agneta Wahlström**, kassör **Yvonne Lindström**, v. kassör **Göran Ohlsson** tillika ordförande i Gårdsrådet, **Mona Björklund** programkommittén och serveringgruppen, **Eva Lidö** resekommittén och klubbmästare, **Karl-Erik Hamström** och **Annika Öberg**.

Under året har hållits ett årsmöte, elva styrelsesammanträden, ett planeringsmöte samt sju välbesökta månadsträffar med underhållning, vårfest samt en mycket uppskattad julgransplundring. Medlemmar över åttio år har bjudits till en lunch med underhållning. För nya medlemmar har det hållits en välkomsträff. Alla funktionärer bjöds på julbuffé som tack för allt arbete. På Nationaldagen och Håbo Festdag deltog vi och informerade om vår verksamhet. Under den riksomfattande manifestationen vecka 37 hade vi aktiviteter i Centrum. I samband med denna ordnades ett informationsmöte där före föbundsordförande **Barbro Westerholm** berättade om olika former av äldreboende, samt efterföljande diskussion med ansvarig lokalpolitiker. I samarbete med Pensionärernas Riksorganisation (PRO) Håbo och Bålsta Finska Förening (BFF) ordnades ett mycket välbesökt möte om Vårdcentralen, samt efterföljande möten med ansvariga, för att få till en för pensionärer bättre fungerande Vårdcentral.

Allt detta har genererat en medlemsökning med 59 personer till nuvarande 780 medlemmar.

För att nå LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET har SPF Håbo med gott resultat varit representerad i:

Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)

Anhörigråd

Håbo kommuns trafikråd

Landstingets pensionärsråd (LPR)

Skeppet och Träffens Gårdsråd

Pomonas Intresseförening

Distriktstyrelsen

SPF Håbo har varit representerat vid distriktets samtliga möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping/Håbos** möten där KPR och LPR frågor behandlas. SPF Håbo har återgått till att samarbeta med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Föreningens medlemsblad, **Medlemsforum**, har utkommit med nio intressanta och uppskattade nummer. Den har distribuerats till alla medlemmar under året. Genom försäljning av annonser har föreningen erhållit medel som täcker kostnaden för tryckning.

Hemsidan har fått nytt utseende, lika för hela Sverige. Vår webbmaster **Bo Hansson** har producerat en förträfflig hemsida, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka.

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00–12.00. Telefon 557 47
Alla är välkomna för information och diskussion av olika spörsmål.

Folkbildningsverksamhet. Studiecirklar

Verksamheten har omfattat närmare 20 studiecirklar och aktiviteter klassade som annan folkbildningsverksamhet. Vi har under året redovisat 854 folkbildningstimmar och fem kulturprogram. Konsthistoria utgick under höstterminen och en av släktforskningsgrupperna upphörde vid höstterminens slut. Den årliga trafikutbildningen för seniorer fick också ställas in på grund av alltför få anmälningar. En jazzgrupp har startats.

Fysiska aktiviteter

De aktiviteter som SPF har arrangerat är: bowling, boule, bangolf, golf, Qi-gong, shuffleboard, seniordans, stavgång och rullstolspromenader. Rullstolspromenader är till för de boende på Pomona och sker varannan vecka under hela året.

Boulespelandet har återupptagits igen. Under sommarhalvåret spelas boule utomhus och under vinterhalvåret i Skoklosters Bygdegård. En golfaktivitet på Sofielunds golfbana samlade under sommaren ett antal golfglada deltagare.

Övriga fysiska aktiviteter som våra medlemmar deltar i är simning, vattengymnastik, motionsgymnastik, styrketräning, dans, mm, vilka organiseras av andra föreningar.

Vårutflykter har gjorts till Naturreservatet, Vattunöden och Hjälstavikens fågeltorn.

Under året har ordnats fem stadsvandringar i Stockholm och en cykelutflykt i Bålsta Stockholmsvandringarna har samlat ca 25 deltagare varje gång. De har varit mycket uppskattade och är ett trevligt sätt att lära känna sin huvudstad.

Övriga verksamheter

Vävning i Talltorp, träslöjd på Träffen, knyppling, hantverkscafé på Skeppet och bingo i Föreningshuset är verksamheter där man får pröva på sin kreativitet.

Bridge är SPF:s största grupp med ca 50 spelande medlemmar varje onsdag.

Två bridgeresor på Birka Paradise har anordnats under året.

Resor

Resorna har under året varit välbesökta och populära. Under året gjordes tre båtresor, två Ålandskryssningar med Birka Paradise, en vår- och en julkryssning samt en vårutflykt till Birka-Björkö med guide och lunch. Dessutom har teaterbesök ordnats under året med besök både på Oskarsteatern och Kungliga Operan. Dessemellan har skådespel på Stockholms stadsteater och Dramaten avnjutits.

Hösten inleddes med en resa till Sala Silvergruva och med besök på Östanbäcks munkkloster. Året avslutades med en Julkonsert i Uppsala Konserthus.

KPR och LPR

Gun-Britt Renefalk och **Karl-Erik Andersson** har varit våra representanter i Kommunala pensionärsrådet (KPR) med **Roza Babec** som ersättare. Gun-Britt Renefalk även med i Landstingets pensionärsråd (LPR).

KPR har haft fyra sammanträden under året.

Rådets uppgift är att vara ett överläggningsforum och remissorgan gällande äldre frågor inom socialtjänsten. Våra KPR representanter har med kraft lyckats påverka kommunens politiker i flera ekonomiska frågor till pensionärernas fromma. Bl.a. har de medverkat till att bilda Anhörigföreningen i Håbo.

Frågor som engagerat ledamöterna i rådet har varit boendefrågor med avsaknad av biståndsbedömda lägenheter inom särskilt boende och avlastningsplatser för hjälp till anhöriga som vårdar svårt sjuka närstående personer i hemmet. Aktiviteter vid Pomona och Dalängen, ledsagning och färdtjänstfrågor samt budget med återkommande förslag om höjda avgifter och neddragning av personal har kritiserats från rådet.

KPR ingår i södra Länsdelsberedningen som är ett beredningsorgan för hälso- och sjukvården i södra länsdelen. En viktig fråga har varit förslaget om nedläggningen av akutverksamheten nattetid vid lasarettet i Enköping. Vi har enhälligt motsatt oss den föreslagna nedläggningen eftersom vi anser att behovet av akutvård under hela dygnet är mycket stort för befolkningen i södra länsdelen.

Landstingets pensionärsråd LPR

I LPR är frågor som tas upp till stor del hälso- och sjukvårdsfrågor, ambulansverksamhet och kommunikationer samt planering och etablering av närvård.

Föreningen har aktivt agerat mot stängning av nattakut och intensivvård vid Lasarettet i Enköping

Gårdsrådet

Föreningslokalen Håbosenioren Skeppet hyrs av kommunen ut för gemensamt nyttjande av SPF, PRO och BFF (Bålsta Finska Förening). Snickeriverksamhet finns kvar på Träffen, som i övrigt byggts om för utbildningsändamål. Vävverksamheten har fått långsiktiga lokaler i Talltorpsskolan. Hyresavtalen för lokalerna hanteras av Gårdsrådet på mandat från "moderföreningarna". Drift, visst underhåll, gemensam cafeteria och lokalbokningen sköts av Gårdsrådet för Skeppet och Träffen. Städningen i Skeppet är ett nytt uppdrag inför 2010 men det är oklart hur mycket som kan köpas externt och hur mycket som av kostnadsskäl måste ske med egna krafter.

Under året sökte Gårdsrådet baserat på sina nya stadgar om att få bilda en egen juridisk person, men ansökan avsågs av Skatteverket. Ny ansökan avses ske när stadgarna kompletterats med uppdragen för hyreshantering och städinköp. Lokalnyttjandet har ökat löpande under året och det är inför 2010 i stort sett endast vissa kvällar som ny verksamhet kan beredas plats. Lördagar och söndagar lånas lokalerna i stor omfattning ut till andra föreningar och privatpersoner med anknytning till någon av Gårdsrådets "moderföreningar".

Intresseföreningen Pomona (IP)

Den 30 mars konstituerades den nya styrelsen. Från SPF har ingått Maggan Bruun Andersson och Anna-Stina Selander. 11 styrelsemöten har hållits. Då största delen av styrelsen var helt nyvald, blev starten något trevande. Rutiner lades snabbt upp och verksamheten har blomstrat under de tre kvartal vi verkat. Under sommaren kom förslag från SPF/PRO om inrättande av service-Centrum för de äldre som inte bor på Pomona. IP fick till uppgift att undersöka de ekonomiska och juridiska frågorna samt försäkringsfrågan med kommunens socialförvaltning. Den ekonomiska frågan är löst och försäkringsfrågan blev klar till novembermötet.

Under året har underhållning med kaffe ordnats var annan torsdag. Den 17 november ordnades bussresa till Täby Centrum för att ge möjlighet att handla presenter mm. inför den stundande julen. Den 4 december hölls julmarknad i Pomonas matsal med servering av kaffe, glögg och pepparkakor.

Alla aktiviteter har varit mycket välbesökta. Mellan 50 – 70 personer har varje gång närvarit.

IP ser fram mot ett givande år 2010. På besöksfrekvensen syns att verksamheten är mycket uppskattad.

Marknadsföringsgruppen

Gruppen har samlats till 13 dokumenterade möten under året. Förutom information och stöd till styrelsen i marknadsföringsfrågor och medlemsvård har kommittén arbetat med förberedelser och utförande av följande: Möte med nya medlemmar, Provval Stockholm/Uppsala, expo vid nationaldagen, Håbo festdag och SPF-veckan. För dessa tillfällen har egna annonser, affischer och enkät utarbetats. Dessutom har gruppen initierat och arrangerat två offentliga informationsmöten: "Bo och Leva" samt "Vårdcentralen". Det senare tillsammans med BFF och PRO. Arbetsbeskrivning för gruppen har tagits fram.

SPF Håbo Styrelsen

Resultaträkning

Intäkter	2008	2009	Budget 2009
Medlemsavgifter	130 735	140 225	140 000
Medlemsforum, annonser	51 200	44 700	50 000
Lotterier	23 100	39 426	25 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	22 800	41 364	20 000
Månadsmöten o fester	49 699	47 535	55 000
Försäljning, reklamprylar		2 690	---
Övriga intäkter	18 174	43 848	26 000
Reserverade medel	35 000	45 000	50 000
Resor	127 195	150 055	
	461 903	558 843	370 000
Kostnader			
Distrikt o förbund	78 650	93 830	94 000
Medlemsforum, tryckning	28 221	32 590	35 000
Medlemsforum, frakt o porto	3 831	7 243	5 000
Lotterier	5 101	20 347	13 000
Månadsmöten o fester	48 100	110 688	60 000
Ledarträffar	58 069	6 717	65 000
Seminarier o kurser	2 692	7 168	10 000
Marknadsföring	10 630	16 654	15 000
Resor	127 712	141 547	
Styrelsekostnader	3 150	4 500	4 000
Förbrukningsmaterial	7 119	12 947	10 000
Resersättningar	2 833	5 005	10 000
Tele o porto	11 230	6 767	15 000
Övriga kostnader	12 557	17 822	15 000
Oförutsedda kostnader			19 000
Reserverade medel	50 000	45 000	
Årets resultat	12 008	30 018	---
	461 903	558 843	370 000

Balansräkning

Tillgångar	2008-12-31	2009-12-31
Kassa	3 778	4 389
Plusgiro	25 925	29 372
Bankmedel	105 968	150 118
Fordringar, annonser	8 700	5 600
Övriga fordringar	8 380	
	<u>152 751</u>	<u>189 479</u>

Skulder

Övriga skulder		4 941
Reserverade medel	50 000	50 000
Eget kapital	82 392	94 400
Eget kapital, resor	8 351	10 120
Årets resultat	12 008	30 018
	<u>152 751</u>	<u>189 479</u>

Styrelsens förslag till vinstdisposition

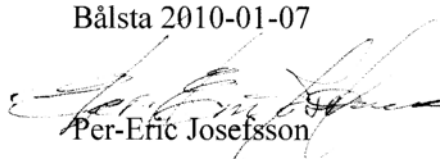
Till årsmötets förfogande står

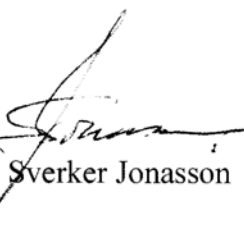
Resultat från tidigare år	94 400
Årets resultat	<u>30 018</u>
	124 418


Föreslår att hela beloppet disponeras av styrelsen.

Styrelsen får tacka för förtroendet att leda verksamheten.


Bålsta 2010-01-07



Per-Eric Josefsson

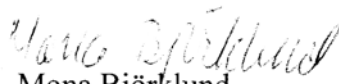

Sverker Jonasson


Agneta Wahlström

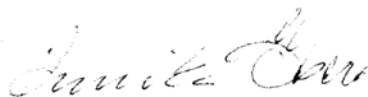

Yvonne Lindström


Eva Lidö


Göran Ohlsson


Mona Björklund


Karl Erik Hamström


Annika Öberg

Verksamhetsplan för SPF Håbo under 2010

SPF Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor helt obunden, förening som ingår i Sveriges Pensionärsförbund. Verksamheten skall bedrivas enligt stadgarna och beslut från årsmötet samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar. Förbundets "Mål och riktlinjer 2008 – 2011" är vägledande för föreningsarbetet. Medlemmarna har inflytande på verksamheten vid årsmötet, övriga möten, kontakt med styrelsen och genom insändare i Medlemsforum och på hemsidans diskussionsforum.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Pomonas intresseförening, Gårdsrådet för Skeppet, Talltorp och Träffen, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, Distriktsstyrelsen, SPF samråd Enköping-Håbo-Heby, Landstingets pensionärsråd (LPR) och Anhörighetsföreningen i Håbo.

SPF Håbos verksamhet skall fortsätta och utvecklas med att:

- Utöka arbetet med medlemsvård för allas trivsel och att fler blir delaktiga i föreningsarbetet.
- Bevaka och påverka byggandet av äldreboenden i kommunen.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad. Föreningens jubileum skall uppmärksammas i tidningen och bildspel som speglar föreningens aktiviteter skall sammanställas för hemsidan
- Arrangera studiecirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (S.V.)
- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar (7 st.), årsmöte och andra sammankomster samt att arrangera jubileumsfest (25 år) och julgransplundring.
- Ta fram ett bra program för fysiska aktiviteter (friskvård och motion). I detta program ingår utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta resor, konsert- och teaterbesök.
- Föreningens trafik- och miljöpolicy skall följas vid arrangerade resor samt skall medlemmarna uppmanas att tänka på säkerhet och miljö vid enskilda resor.
- Medverka vid "mopedutbildning" för elever i årskurs 8.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader från Pomonas äldreboende var annan vecka.
- Arrangera informationsmöte för funktionärer kort efter årsmötet.
- Arrangera lunch för medlemmar 80+ och träff för nya medlemmar.
- KPR-verksamheten bestäms till stor del av socialnämndens agenda inom äldreomsorgen. Härtill är ambitionen att fortsätta att driva frågor som redovisats i verksamhetsberättelsen för 2009 med särskilt fokus på förbättring av servicen vid Vårdcentralen i Bålsta.
- Utveckla Pomonas intresseförening (och Dalängens äldreboende) tillsammans med andra intressenter.
- Styrelsen och andra funktionärer skall delta i studiecirkeln Föreningskunskap.
- Föreningen skall synliggöras i media genom artiklar, annonser, tävlingsresultat, etc.
- Föreningen skall visas upp genom att delta evenemang som Håbo festdag, SPF-veckan nr. 37, etc.
- Tidningen Veteranen och Medlemsforum skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentraler och liknande platser.
- Föreningen skall samarbeta med andra föreningar som kan vara till nytta för verksamheten.
- Föreningen skall, i samarbete med PRO och BFF arrangera "utfrågning av lokala politiker" före höstens val.
- Verksamheten skapar intäkter genom medlemsavgifter, lotterier, entréavgifter och annonsförsäljning i Medlemsforum. Styrelsen skall iaktta sparsamhet med föreningens tillgångar.

Styrelsen

Budget 2010

	Resultat 2009	Budget 2010
Intäkter		
Medlemsavgifter	140 225	150 000
Medlemsforum, annonser	44 700	60 000
Lotterier	39 426	35 000
Trygghetsringningen	4 000	4 000
Kommunala bidrag	41 364	35 000
Månadsmöten o fester	47 535	60 000
Försäljning reklamprylar	2 690	10 000
Övriga intäkter	43 848	22 000
Reserverade medel	45 000	45 000
Resor	150 055	
	<u>558 843</u>	<u>421 000</u>
Kostnader		
Avgifter, distrikt o förbund	93 830	104 000
Medlemsforum, tryckning	32 590	40 000
Medlemsforum, frakt, porto	7 243	7 000
Lotterier	20 347	25 000
Månadsmöten o fester	110 688	80 000
Ledarträffar	6 717	45 000
Seminarier, kurser	7 168	10 000
Marknadsföring	16 654	20 000
Resor	141 547	---
Lokalhyror o städning	---	30 000
Styrelsekostnader	4 500	5 000
Förbrukningsmaterial	12 947	10 000
Reseersättningar	5 005	10 000
Tele o porto	6 767	7 000
Datakommunikation	---	3 000
Övriga kostnader	17 822	15 000
Reserverade medel	45 000	---
Oförutsedda kostnader		10 000
Årets resultat	30 018	
	<u>558 843</u>	<u>421 000</u>

Stadgeändring

SPF Håbos stadgar antagna vid årsmötet 2009-02-26.

Paragraf 4, mom. 4. Rösträtt och yttranderätt.

Förslag att återgå till förbundets normalstadgar där röstning vid årsmötet ej får ske med fullmakt.

Nuvarande lydelse: "Röstning får ske med högst en (1) fullmakt.

Ny lydelse: "Röstning får inte ske med fullmakt."

Till styrelsen för SPF-Håbo

Motion till årsmötet februari 2010

Med anledning av rådande kostnadsutveckling, bör föreningen vid kommande årsmöte, besluta om höjd medlemsavgift, att börja gälla fr.o.m. år 2011. Dels för att kunna klara de löpande kostnaderna och att bättre kunna finansiera bra underhållningsprogram vid månadsmöten. Innebärande bl.a. att kunna betala lagliga ersättningar och avgifter för artister och andra medverkande.

En höjning av årsavgiften med 30 kronor per år, till totalt 220 kronor, bör göras för att bibehålla en god ekonomi.

SPF-Håbo skall fortsättningsvis vara Håbos trevligaste och starkaste opinionsbildande pensionsförening och den som bäst tillvaratar våra pensionärers intressen.

Med förhoppning om gehör
November 2009-II-II

B Fredriksson Medlem

Motion

Till

Samtliga pensionärsföreningar i Håbo samt KPR.

Här i Håbo har vi under ett antal år hamnat bland de sämsta kommunerna vad det gäller kvalitén på maten till våra gamla. Inget ha gjorts och inget görs för att förbättra kvalitén på den mat som serveras till våra gamla i hemtjänsten och på Pomona. Varje år när resultatet kommer från SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) ignoreras den i sin helhet med motiveringen att det dåliga resultatet beror på att de gamla inte får välja bland två rätter och att det är orsaken till vårt dåliga resultat. Sedan läggs SKL undersökningen åt sidan utan vidare åtgärd, för att sedan upprepas vid näsa SKL rapport. Ingen på socialen har tagit sig tid och gjort en grundlig undersökning, varför det dåliga resultatet upprepas år efter år. År 2008 hamnade Håbo på 281:a plats bland totalt 290 kommuner. En djupare undersökning av materialet så Hamnar Håbo kommun på 222:a plats när det gäller maten och därför gör jag nedan ett förslag till en förbättring.

Flygindustrin brottades med samma problem under ett antal år, men har nu förbättrat kvalitén på den mat som serveras, att den idag närmar sig en kvalité som är i paritet med vad de bästa restaurangerna serverar. Vid min senaste flygresa och efter att jag läst SKL:s senaste rapport gick min tanke till att fråga besättningen varför denna stora förbättring på flygmaten som skett det senaste året på Thomas Cook, nu är den smaksatt som den bästa restaurangmat att man blir riktigt glad av att inta måltiden, som också gör flygresan angenämare. Befälet på flygningen berättade att de på Thomas Cook satte ihop ett projekt med duktiga kockar med bl.a. Tina Nordström som fick i uppgift att förbättra flygmaten. Resultatet blev en klar förbättring på vad de serverar på Thomas Cooks flygningar, som är av den bästa kvalité både till smak och näringsriktig. Det bästa med projektet blev att den nya maten blev lite billigare mot vad den gamla priset per portion.

Jag vill föreslå att ni alla pensionärsföreningar här i Håbo, tillsammans med KPR, gör påtryckningar på kommunen att seriöst ta tag i denna fråga och att kommunen gör följande:

- Göra en grundlig undersökning varför Håbo kommun alltid hamnar bland de sämsta i landet när det gäller maten till de gamla.
- Jag föreslår också att kommunen tar hit den projektgrupp som Thomas Cook airline anlidade, att tillsammans med våra kokerskor på Pomona, förbättra smaken utan att göra avkall på näringsriktigheten på den mat som tillverkas i vårt eget kök på Pomona. Om intresset finns, kontakta Thomas Cook airlines på telefon 08-555 999 99 för vidare information.

OBS: Jag vill under inga omständigheter påstå att maten som idag serveras från köket är dålig, men när vi i alla undersökningar hamnar bland de sämsta i landet måste ansvariga i kommunen ta tag i problemet och finna orsaken till det dåliga resultatet.

Hälsningar

Håkan Sundström. (Medlem i SPF)

Styrelsens förslag till beslut med anledning av motion från Bernt Fredriksson.

Styrelsen delar motionärens förslag om att föreningens budget bör ökas för insatser inom områdena medlemsvärvning, medlemsvård och god kvalitet på underhållningen vid medlemsmötena. Under flera år har goda resultat ackumulerats så att föreningens tillgångar överstiger det som är normalt behov för en ideell förening av vår karaktär. Motionärens önskemål tillgodoses i den framlagda budgeten för 2010 och styrelsen bedömer att samma ambition kan behållas under 2 – 3 år innan medlemsavgifter eller andra nya intäkter behövs.

Styrelsens förslag till beslut är: Motionen avslås för 2011 men avses ligga till grund för förslag om höjd avgift från 2012 eller 2013.

Styrelsens förslag till beslut med anledning av motion från Håkan Sundström.

Styrelsen ställer sig naturligtvis bakom önskemålet att boende och gäster på Pomona skall kunna avnjuta näringsriktiga och välsmakande måltider med variation. SPF Håbo utövar en aktiv medverkan i KPR och framför med kraft synpunkter från föreningens medlemmar med verkan för samtliga pensionärer. KPR är rätt forum att löpande beakta denna typ av frågeställningar.

Styrelsens förslag till beslut är: Motionen överförs till KPR för bedömning i detta forum.

Av styrelsen valda funktionärer under 2009

Anhörigrådet: Gun-Britt Renefalk, Karl-Erik Andersson

Annonsansvariga: Cenneth Gunnarsson, Hans Söder

Blommor, möten: Annika Öberg

Dator- och teknikansvariga: Bo Hansson, Lars Hansson, Karl-Erik Andersson, Nils Runberg

Friskvårdskommittén: Ulla Carlsson, Birgitta Pettersson, Bengt Brunström

Försäkringsfrågor: Håkan Jonsson

Gårdsrådet: Birgitta Baath, Inger Smedberg, Maj-Lis Söder, Göran Ohlsson, Bror Wahlström

Hörselfrågor: Bengt Skiöld

KPR (Kommunala Pensionärsrådet): Roza Babec, Gun-Britt Renefalk, Karl-Erik Andersson

LPR (Landstingets Pensionärsråd): Gun-Britt Renefalk

Lotterier: Ulla Kontin

Marknadsföring: Bernt Fredriksson, Sverker Jonasson, Per-Eric Josefsson

Medlemsforum: Barbro Larsson, Kerstin Öhman, Lars Hansson

Pensionsfrågor: Bengt Johansson

Pomona Intresseförening: Maggan Bruun, Anna-Stina Selander

Press- och mediakontakter: Gun-Britt Renefalk, Sverker Jonasson, Per-Eric Josefsson

Programkommitté: Mona Björklund, Annika Öberg, Göthe Eriksson, Börje Pettersson

Resekommittén: Kirsti Franck, Eva Lidö, Sverker Jonasson, Staffan Wohrne

Revisorer: Bengt Jansson, Bengt Johansson, Håkan Jonsson

Rullstolspromenader: Erik Berlin, Börje Karlsson

Serveringsgrupp: Mona Björklund, Gunnel Larsson, Bertil Björklund

Stadsvandringar: Eva Lidö, Sylvia Lindqvist, Margareta Wohrne

Studiekommitté: Inger Hart, Richard Björk, Bo Hanson

Synfrågor: Per-Olof Renefalk

Trafikombud: Per Bylund, Bengt-Olov Olsson

Trygghetsringning, samordnare: Rolf Björklund, Karl-Erik Andersson

Trygghetsringning, teknikansvarig: Bo Hansson

Valberedning: Barbro Larsson, Bernt Fredriksson, Börje Pettersson

Värdar vid månadsmöten: Solveig Fredriksson, Börje Karlsson

Valberedning förslag inför 2010.

Styrelse 2009.

Ordförande Per-Eric Josefsson

Ledamöter.

Mona Björklund

Eva Lidö

Agneta Wahlström (sekreterare)

Karl-Erik Hamström

Förslag 2010.

Omval: Per-Eric Josefsson

1 år kvar

1 år kvar

1 år kvar

1 år kvar

Valda t.o.m. 2009.

Sverker Jonasson Avgår

Yvonne Lindström (kassör)

Göran Ohlsson

Annika Öberg Avgår

Nyval: Bengt Jansson

Omval: Yvonne Lindström

Omval: Göran Ohlsson

Nyval: Hans Finnman

Revisorer för 1 år

Bengt Johansson

Bengt Jansson Avgår

Håkan Jonsson ersättare

Omval: Bengt Johansson

Nyval: Marjo Henriksson

Omval: Håkan Jonsson

Ledamöter i Skeppets gårdsråd för 2 år

Bror Wahlström

Valda t.o.m. 2009.

Birgitta Baath Fyllnadsval 1 år

Göran Ohlsson

Inger Smedberg

Maj-Lis Söder (revisor)

1 år kvar

Omval: Birgitta Baath

Omval: Göran Ohlsson

Omval: Inger Smedberg

Omval: Maj-Lis Söder

Ledamöter i Pomonas intresseförening för 1 år.

Anna-Stina Selander

Maggan Bruun

Omval: Anna-Stina Selander

Omval: Maggan Bruun

Medlemssekreterare. Barbro Larsson avgår.

Ersättare

Nyval: Britt-Marie Danielsson

Nyval: Ulla Budell Åhrström

Kommunala pensionärsrådet KPR.

Valda t.o.m. 2010.

Gun-Britt Renefalk Avgår

Karl-Erik Andersson Avgår

Ersättare Roza Babec

Inför 2011

Nyval: Roza Babec

Nyval: Bengt Gusen

Nyval: Anette Finnman

Landstingets Pensionärsråd LPR.

Gun-Britt Renefalk. Vald av distriktet.

Valberedning har varit:

Bernt Fredriksson, sammankallande

Börje Pettersson

Barbro Larsson, i tur att avgå

Välkommen till knyt med dans lördag 13 februari klockan 17.00 på Skeppet!



För den dansvänliga musiken står Bålsta Dragspelsklubb, Håbo Spelemän och HørsOmHelst. Spelar glada dansanta låtar för mogen ungdom som alla känner igen och älskar att dansa till.

Tag med er något att äta och dricka, samt tallrikar, glas m.m. och framför allt! Tag med er **alla** vänner och bekanta!

Inträde 50 kronor.

För information kontakta Harriet Säfström, telefon 0171-46 70 53
harriet.safstrom@telia.com

colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33
Öppettider:
Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.
balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

KLIPPHÖRNAN

HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Vi är en länk i

BestDrive www.bestdrive.se

Continental

erbjuder gratis vägassistans vid köp av
fyra st Continental däck t.o.m 28/2-2010.
www.bastpabroms.se

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental	Gislaved	Bosum
Mickey Thompson	AVON TYRES	COOPER TYRES
MICHELIN	SPECIAL	nokian TYRES

Betala gärna med kort.

UTFÖR • montering • balansering • hjulskifte • säsongsförvaring
• Vi säljer och reparerar däck till allt på hjul - oavsett storlek!

0171-543 45
Kalmarleden 56, Bista ind.omr.

Bålsta Däckcenter Tel. 0171-543 45

Medlem av Däckspecialisternas Riksförbund. För din trygghet.

**Du som är medlem i SPF HÅBO
har alltid RABATT på alla våra resor.
300 kr/p på flerdagsresor OCH 50 kr/p på teaterresor.
Läs mera om våra resor på www.nordsydresor.se**

Påsk PRAG Berlin ons 31/3 6d. 5.490	NORDKAP Midnattssolen Tromsø Nordnorge Finland lö 3/7 8d 8.550	28/6 4d	HARDANGER Kjeåsen Flåm
Påsk Harz GOSLAR to 1/4 6d. 5.290	HURTIGRUTEN Ålesund Trollstigen Dombås Rörös må 28/6 och 12/7 4d 3.990	28/6 6d	Bottenviken runt Rovaniemi
Berlin Prag Budapest Wien fre 2/4 11d. 9.890	GEIRANGER TROLLSTIGEN Gudbrandsdalen Dombås må 12/7 3d 2.990	16/7 10d	KROATIEN Opatija Sol bad kultur
BLOMSTERKARNEVAL Holland ons 21/4 6d. 6.390	En resa - Två upplevelser HURTIGRUTEN och INLANDSBANAN Östersund-Arvidsjaur Arjeplog Trondheim Rörös lö 3/7 6d 7.750	17/7 3d	Göteborg Weekend med TAUBESPELEN
ENGLAND Cornwall Sissinghurst Garden Stonehenge fre 30/4 10d. 9.990	Kombinera Flyg- och bussresor	17/7 9d	Österrike TYROLEN Brenner
SKOTTLAND Skye Högländet Whisky ons 12/5 10d. 10.650	04/9 8d Schweiz Gardasjön Italien	18/7 5d	FINLAND Kungsvägen
RÜGEN Spreewald BERLIN ons 12/5 5d. 4.590	11/9 8d Rom Assisi Siena Florens	25/7 7d	Kryssningsresa RHEN MOSEL
MAINAU Alperna Alsace mån 24/5 8d. 6.990	18/9 9d Toscana Alper Frankrike	29/7 4d	BORNHOLM Christiansö
SHOPPING Tyskland 26/3, 9/7, 15/10, 5/11 3d fr 2.190		05/8 4d	HÖGA KUSTEN Ulvön
		01/9 9d	Kryssningsresa DONAU WIEN
		06/9 9d	POLEN TJECKIEN Tyskland
		17/9 10d	KROATIEN Rabac Sol bad kultur
		25/9 7d	RHEN MOSEL vinskörd
		01/10 10d	VINRESA Provence Rhône Bourgogne

ALLTID med påstigning i **BÅLSTA Stockholm Enköping Uppsala INGA anslutningstillägg**

Arrangör/bokning: NORD SYD
Flyg och buss AB
Tel. 0171 - 356 63



www.nordsydresor.se

Vi på HusmanHagberg är på hemmaplan i Håbo!

Träffa den rätte i Håbo.

Det är bra att veta när du vill förändra ditt boende – vi kan verkligen dina kvarter och vi strävar alltid efter att vara det mest uppskattade mäklarföretaget där du bor.

Vi hjälper dig hjärna med alla små och stora frågor kring bostadsbyte. Hjärtligt välkommen till vår bobutik i Bålsta Centrum!

Välkommen att bli en nöjdare kund* hos HusmanHagberg du också!

HusmanHagberg Håbo
Centrumstråket 9
Box 258, 746 26 Bålsta
Telefon: 0171-46 95 60
habo@husmanhagberg.se

* Efter varje bostadsaffär frågar vi våra kunder vad de tycker om vår mäklartjänst. Mer än 90% är väldigt nöjda med vårt arbete och rekommenderar oss gärna vidare till vänner och bekanta.



Asa Eliasson och Lotta Tumlare.

 **HusmanHagberg®**



Är dina pengar på rätt ställe?

Dagens nivå på sparräntan är bättre än på många år. Vi har olika konton för olika slags sparande, välj det konto som passar dig.

Välkommen in på kontoret!

Bålsta tel 0171-537 70
www.handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

ICA kundkort är gratis, säg till i kassan så hjälper vi Dig med ansökan



SPELHÖRNAN

Tel 0171 - 41 48 88

Pensionärsrabatt.

Till Dig som har ICA kundkort: Har Du handlat hos oss en gång och är över 65 år får Du på posten 4 st. rabattkuponger som ger 5 % rabatt på det Du handlar på onsdagar mellan 9.00-16.00. Gäller ej tobak, spel, lotter och fotoframkallning.

Öppet alla dagar **8-22**

ICA KVANTUM

med maten i Bålsta Centrum ☎ 0171-41 48 80

Stadsvandringar våren 2010

Fredag 23 april.

Tisdag 25 maj.

Fredag 11 juni.

Pricka in datum redan nu. Närmare information om tider m.m. kommer i tidningens marsnummer.

Eva, Margareta och Sylvia.



Margits mumsiga marängkaka

Vispa 1 helt ägg och 2 äggulor tillsammans med 1 ½ dl socker. Blanda i 1 ½ dl vetemjöl och 1 tsk bakpulver. Bred ut smeten i en smord och bröad långpanna (ca 25 x 35 cm).

Maräng: Vispa 2 äggvitor till skum, vänd ner 1 ½ dl socker och bred ut marängen över halva kakan

Grädda: 170 grader i 30 min.

Fyllning: 2 dl vatten, 3 msk socker, 2 skalade klyftade äpplen kokas 3-4 min.

Dela kakan tvärsöver i två delar, lägg äppelfyllningen och vispad grädde emellan.

Klart!

Julavslutning

Den 8 december inbjöd SPF:s styrelse samtliga funktionärer till Kalmarsands restaurang för julbord. Ett 80-tal av de drygt 100 inbjudna hade möjlighet att delta.

Peje hälsade välkommen vid julglöggen och vi bjöds till bords. Julbordet var dagnande och stämningen hög. Den trivsamma kvällen avslutades med en rungande applåd till personalen för god service och välsmakande mat.

LL-Å

Vårens thé-danser på Skeppet

Hej alla SPF-medlemmar! Stående inbjudan från PRO!

Några gånger per termin arrangerar vi thé-danser på Skeppet från 14.30 till 17.30. För en entréavgift på 60 kr får du dansa så mycket du orkar till levande musik. Och - dansen är demokratisk, d.v.s. även damer får bjuda upp!

I priset ingår också kaffe och hembakat bröd. Vill man köpa sig ett glas vin så går det också bra. Vårens program ser ut så här:

- Fredagen den 19/2, orkester Kjell och Magnus.
- Fredagen den 19/3, orkester meddelas senare.
- Fredagen den 23/4, orkester meddelas senare.

Välkomna önskar PRO Håbo genom Vivi



Nya cirklar våren 2010



SPF Håbo Cotton Club. För alla jazz-intresserade.

Vi kommer att träffas för att lyssna till och lära mer om jazz. Ingen avgift.

Tidpunkt kommer att meddelas i månadsskiftet januari/februari. Har du frågor, ring ledaren Leif Norinder, telefon 512 30.



Religionshistoria ur något perspektiv. Cirkeldeltagarna kan själva påverka innehållet.

Människan socialt och kulturellt. Vad påverkar oss? Hur fungerar vi? Kurserna är utan avgifter och leds av Gunnel Ferm, telefon 0171-512 21. Tisdagar 13.00-15.30. Varannan vecka Religionshistoria, varannan Människan socialt och kulturellt.




Italienska för nybörjare. Kursen beräknas gå på torsdag f.m. och kommer att ha en avgift. Ring till kursledaren Linda Lundberg, tfn 070-735 59 60, eller studiekommitténs Inger Hart, tfn 509 26.

Cirkel i miljöfrågor med 4-6 träffar under våren. Vi tar upp miljöfrågor ur allmän och lokal synvinkel. Vecka 14 tar vi del av utbudet i kommunens miljövecka. Ingen avgift. Anmälan till ledaren Staffan Wohrne telefon 0171-577 90.



Om du är intresserad av någon av de nya cirklarna, kontakta cirkelledaren eller studiekommittén snarast.



José Martin Ateljé AB
Guld & silver & ädelstenar & mineraler

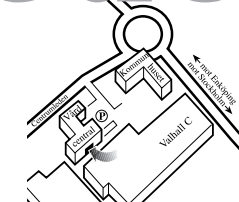
Ulla-Maj & José Martin
Guldsmed

Stockholmsvägen 22
746 33 Bålsta

0171-46 79 90
070-882 45 75
joses.atelje@mail.bktv.se

Vi utför reparationer och omarbetningar i vår egna ateljé. Vi köper även guld till dagspris. Vid köp lämnar vi 10% Välkomna!

Bok & Pappershandel
Söders





Friskvårdsprogram våren 2010 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Studieförbundet
Vuxenskolan

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

CIRKLAR LEDARE	DAG OCH TID	ANMÄLAN TFN:
Snacka om nyheter Karin Seger	Start 11 januari t.o.m. 17 maj Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-520 66
Sånggruppen Duromoll Hans Svennberg	Start 14 januari t.o.m. 6 juni. Torsdagar 10.00-12.00	0171-524 34
Historia Ulf Weinberg	Start 19 januari t.o.m. 11 maj. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	Start 20 januari t.o.m. 12 maj. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Engelska Brian Turner	Start 14/1 t.o.m. 18/3 i Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	0171-557 61
Italienska, nybörjare Linda Lundberg	Torsdag förmiddag. Ring Inger Hart 070-735 59 60 eller Linda.	0171-509 26
Skrivarcirkeln Barbro Larsson	13 januari t.o.m. 5 maj. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
Släktforskning 1 Sven-Erik Svensson	Start 15/1 t.o.m. 7/5. Fredagar jämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
Släktforskning 2 Sven-Erik Svensson	Start 22/1 t.o.m. 14/5. Fredagar ojämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
E-post & internet Nils Runberg	Start 3 februari t.o.m. 24 mars. Onsdagar kl. 13.00-15.30.	0171-592 04
Trafikkunskap seniorer Per Bylund	Tid och plats meddelas senare.	018-34 04 50
Föreningskunskap Håkan Jonsson	Start 25 februari t.o.m. 15 april. Torsdagar kl. 10.00-12.30	0171-516 30
Goa gubbar 1 Gustav Körner	Torsdagar 4/2, 18/2, 4/3, 25/3. Klockan 18.00-21.00.	0171-592 95
Goa gubbar 2. Gustav Körner	Torsdag 11/2, 25/2, 11/3, 25/3. Klockan 18.00-21.00.	0171-592 95
Säkerhet i hemmet Sylvia Lindqvist	Tid & plats meddelas senare. Avgift 100 kronor. Ring angående plats.	0171-591 88
Knyppling Ella Andersson	Start 22 januari t.o.m. 7 maj. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
Hantverkscafé Svea Sahlén	Start 22 januari t.o.m. 16 april. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 14 januari, torsdagar kl. 09.30 Talltorpskolan.	0171-505 05
Religionshistoria / Människan socialt och kulturellt Gunnel Ferm	Tisdagar kl. 13.00 – 15.30 varannan vecka.	0171-512 21
Allas vår miljö	Vi räknar med att starta upp en cirkel. Kom med förslag till Studiekommittén.	

Fysiska aktiviteter:

Rullstolspromenader Börje Karlsson Erik Berlin	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-564 20 0171-4696 88
---	--	-----------------------------

Qi gong på Skeppet Eva Hermansson	Start 26 januari. Tisdagar 16.00. Avgift 450 kr för 10 gånger.	073-641 56 64
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 25 januari - 26 april. Måndagar 10.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Birgitta Pettersson	Start 19 januari kl. 17.00. Tisdagar & torsdagar. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 25 januari. Måndagar 15.00 Mansängens gymn.sal.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 10 mars - 26/5 maj. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wöhrne	Start 10 mars - 26 maj. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 62 kr/gång. Harriet Säfström	Start 12/1 - 18/5, tisdagar. Grp1 09.50-11.10. Grp2 11.15-12.35 Grp3 12.40-14.00. Grp4 14.05-15.25.	0171-46 70 53
Bowling nybörjargrupp Roland Arvidsson	Start efter behov.	0171-515 46
Boule Bengt Brunström	4/5 - 28/9. Boulebanan vid Medborgarhuset. Tisdagar 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Karl-Erik Hamström	Inomhus Skokloster bygdegård. Onsdagar 10.00. Start 13 januari.	018-38 60 45
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start 6/5 preliminärt. Minigolfbanan. Onsdag & lördag 9.30. Avgift 20 kronor.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	12 januari - 27 april. Tisdagar 18.00 - 21.00.	0171-46 70 38
Övrig verksamhet:		
Bridge Kalle Danielsson	Start 13 januari. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 18 januari. Måndagar kl. 15.00 - 17.30 T.o.m 10 maj.	0171-517 64
Bingo på Club Myran Anders Boström	Start 12 januari. Onsdagar 10.00-13.00 Numera Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Träslöjd på f.d. Träffen Bo Hammarström	Onsdagar 14.30-16.30	0171-508 13
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Start 10 maj. Tisdagar 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
Vin- & ostprovning Göran Ohlsson	Start 19 januari kl 18:00. Nya tider bestäms löpande.	0171-517 64
Bordtennis	Är du intresserad kontakta Ulla Carlsson	0171-519 46
Schack	Är du intresserad kontakta Ulla Carlsson	0171-519 46
Jazzcirkel Leif Norinder	Tidpunkt ej fastställd. Ring och meddela intresse!	0171-512 30



Välkommen till oss i SPF-Håbo!
Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.
Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.
Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079
Vill Du bli medlem? Kontakta Barbro Larsson
telefon 0171-507 49, e-post barbro.larsson@lnctv.com

*Nästa Medlemsforum utkommer vecka 10 – manus **senast den 23 februari**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

SPF-Håbo hemsida: www.spfpension.se/habo
SPF-Uppsala distrikts hemsida: www.spf-uppsala.nu
SPF-Förbundet hemsida: www.spfportal.se
SPF-expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu
Ordförande i SPF Håbo mailadress: ordf.spfhabo@bktv.nu
Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: sekr.spfhabo@bktv.nu
Ansvarig utgivare: Per-Eric Josefsson. Tfn 0171-548 80