



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till Månadsmöte torsdagen den 25 mars 2010
kl 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Program



Seniorshopen kommer på besök och vi får se vårens kollektion av kläder som visas upp av vackra lokala modeller. Här finns ett bra tillfälle att förnya garderoben inför vardag och fest.

Som vanligt blir det kaffeservering, medlemmarnas kvart och lotterier.



Ordförande Peje har ordet!

Hej alla
SPF-pensionärer!

Så har vi haft vårt årsmöte och än en gång tack till alla som hjälpte till med arrangemangen. Det blev ju högtidligt, intressant och trevligt. Jag tackar för förnyat förtroende som ordförande och skall förvalta uppdraget efter bästa förmåga. Dessutom kommer jag att trivas och ha lika roligt tillsammans med er som tidigare. Tänk vad många fina människor det finns i vår förening. Som exempelvis vår eminente Sverker Jonasson som nu lämnar styrelsen. Men som tur är finns han kvar i marknadsföringskommittén och i redaktionen för denna tidning. Alla har väl läst hans välformulerade referat och artiklar. Tusen tack till Sverker för värdefullt arbete i styrelsen!

Men tack vare en fantastisk valberedning (det finns nog ingen förening som har en bättre) kommer två nya positiva och erfarna medlemmar in i styrelsen. Bengt Jansson och Hans Finnman hälsas hjärtligt välkomna. Bengt kommer att axla vice ordförandeposten efter Sverker. Hans ska hjälpa till i Resekommittén. Bengt är en känd gammal bankman och Hans har kunskap från bokförlag.

Några duktiga medarbetare lämnar över till nya och jag vill tacka dem för allt de gjort för vår förening! Annika Öberg, Richard Björk, Ulla Kontin, Kirsti Franck, Inger Hart, Staffan Wohrne och Erik Berlin. Samtidigt önskar jag deras ersättare välkomna!

2009 blev ett händelserikt år vilket framgick av verksamhetsberättelsen. Vi har också lyckats synliggjort detta för allmänheten. Nu gäller det att låta 2010 bli minst lika bra för våra medlemmar. Vi börjar redan 19 mars med ett planeringsmöte med alla funktionärer. För att förbättra vår medlemservice och kontakt med medlemmar ska vi inrätta en medlemskom-

mitté. Det är ju viktigt att vi försöker ta tillvara den erfarenhet och kunskap som våra medlemmar representerar, samt anpassa vår förening till medlemmarnas önskemål och behov.

I detta sammanhang vill jag tacka vår medlemssekreterare Barbro Larsson som med sin stora personkännedom har skött denna syssla med den äran, men nu med all rätt vill dra sig tillbaka. Det kommer ju en ny generation medlemmar och jag välkomnar Britt-Marie Danielsson som tar över medlemssekreterarposten. Även en boendekommitté ska bli till. SPF i Sverige startade ju förra året en kampanj "Leva och bo" för att sätta fokus på många pensionärs ändrade bostadsbehov. Kommittén ska hålla sig ajour med vad som planeras i kommunen när det gäller bostadsbyggandet för pensionärer och påverka detta.

En mycket trevlig sak är vår numera gemensamma "uniform" eller SPF-tröjan som allt fler skaffat sig. Om Du inte redan har en, så beställ! Den är snygg och i bra kvalitet. Du hjälper dessutom till att göra reklam för vår förening. Se annons nästa sida.

Glöm inte bort att den 8 april kl. 19.00 på Skeppet frågar vi ut våra politiker inför valet i september. Våra frågor gäller i första hand äldrepolitik och mötet arrangeras tillsammans med PRO och Bålsta Finska Förening. Du kan lämna in frågor i förväg till Gun-Britt Renefalk.

Malin Eivergård från, Håbo kommun, besökte oss i höstas och informerade om LOV (lagen om valfrihet). Våra politiker har nu genomfört den för hemtjänsten. Den 23 mars kl. 16.00–18.00 är alla pensionärer välkomna att höra Malin presentera alternativen och vilka regler som gäller. Man kan välja mellan kommunens hemtjänst och Rindlags Allstäd & Eventservice. Platsen kommer att annonseras i Bålsta-bladet och på kommunens hemsida.

2010 kommer att bli ett spännande år som jag ser fram till.

"Optimisten har lika ofta fel som pessimisten, men han har roligare."

Bästa hälsningar Peje

Byfilosofen



Jag skulle göra vad som helst för att bli ung igen, utom att träna, gå upp tidigt och bli respektabel.

Styrelsen i SPF Håbo 2010

Per-Eric Josefsson, ordförande, 548 80
Bengt Jansson, vice ordförande, 551 35
Agneta Wahlström, sekreterare, 516 80
Yvonne Lindström, kassör, 595 28
Göran Ohlsson, vice kassör, 517 64
Eva Lidö, 545 64
Mona Björklund, 570 05
Karl-Erik Hamström, 018-38 60 45
Hans Finnman, 515 43

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

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's Hårteam
Söders Bok & Pappershandel AB
Tyghus 1

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

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.





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 mars. Seniorskläder.

Seniorshopen kommer på besök och vi får se vårens kollektion av kläder som visas upp av vackra lokala modeller. Här finns ett bra tillfälle att förnya garderoben inför vardag och fest.

29 april. Envisorna.

28 maj. Vårfest och 25-årsjubileum.



SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 20 år sedan och fyller alltjämt en viktig uppgift. De som ansluter sig ringer varje morgon före ett bestämt klockslag till en telefonsvarare 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** ensamboende 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.

Foto: Therese Jahnsen,
fotokolan Biskops Arnö.



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 belöningen är en stunds trivsamt samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

Kom och hjälp till!

Ring Börje Karlsson, 56420 eller Åke Andersson, 54768.
Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.



Rese- information

Planerade resor våren 2010

April:

Besök på Sjöhistoriska Museet plus något ytterligare 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 studiebesök. (Ej helt klart.)

Information om resan kommer i aprilnumret av Medlemsforum.

Vårkryssning

Tisdagen den 18 maj finns det möjlighet att resa till Åland med m/s "Birka Paradise". Det är meningen att skärgården då skall vara som vackrast. Priset är denna gång 650 kronor per koj i utsides dubbelhytt och ett tillägg på 200 kronor för enkelhytt. För dessa pengar får man även middag med tre rätter, frukost och lunch i bufféresturangen samt buss till och från far-tyget vid Stadsgården i Stockholm. Återkomst till Bålsta under sen eftermiddag den 19 maj.

Boka resan hos Eva Lidö, tfn 545 64, e-post eva.lido@telia.com, eller hos Sverker Jonasson, tfn 595 69, e-post sverker.jonasson@telia.com.

Resekommittén kommer att sända ut bekräftelse på anmälan med inbetalningskort för plusgiro.

Välkomna till vårens första stadsvandring fredag 23 april 2010.

Vi träffas vid pendeltåget kl. 9.00 och åker till Centralen, där vi byter till T-banan till Hornstull. Vi går runt Reimersholme och längs vattnet på Horntulls Strand, förbi Tanto och snirklar oss upp till Södra Station. Vi hinner med både kaffe och lunch under vandringen.

Anmälan till:

Eva	Sylvia	Margareta
tfn 545 64	tfn 591 88	tfn 577 90

Följande vandringar:

Onsdag 26 maj – (OBS! ändrad dag). En lite anorlunda vandring med besök i Stadshustornet, 30 kr, samt guidad tur i Sidenväveriet, 65 kr.

Fredag 11 juni – Runt Stora Essingen.



I dessa tider.



Kan du fatta att vi kunde gifta oss, bilda familj och pensionera oss utan hjälp av mobil och dator?

Välkommen till Dannemora och Österby den 6 maj

Torsdagen den 6 maj anordnar SPF en resa till Dannemora och Österby Vallonsmedja, som är den bäst bevarade Vallonsmedjan i världen. Programmet ser ut som följer:

08.00 avresa från gamla Järnvägsstationen i Bålsta. Vi plockar upp längs Stockholmsvägen.

10.00 Visning av de gamla delarna av Dannemora gruva.

11.45 Lunch på Gammeltammen, som ligger i en flygel till Österby Herrgård.

13.00 Visning av Österby Vallonsmedja och smedsbostaden i den angränsade brukslängan.

14.30 Kaffe i hembygdsgården i Österby.

17.00, cirka, hemkomst till Bålsta.

Till lunch blir det kycklingfilé med ris och curry samt klyftpotatis, lättdryck och kaffe. Har du allergiska problem eller vill ha vegetariskt – säg till i förväg vid anmälan.



För att ge information om järn- och stålframställning i gamla tider, så du har lite kunskap om hur det gick till, håller jag ett föredrag i stora salen på Skeppet måndagen den 3 maj kl. 09.00 - cirka 12.00.

Jag berättar och visar bilder om stålframställning i Sverige sedan 400-talet. Jag kommer också att koppla ihop det hela med lite historia och kultur, så du har en aning om stålframställningens betydelse i vår historia. Därefter blir det kaffe, och sedan kommer jag att visa en

unik film från Järnverket i Iggesund samt lite annat smått och gott.

Priset för allt detta är 440 kr per person. Sätt in beloppet på vårt pg 306826-9, ange namn och telefonnummer samt "Dannemora" på talongen. Senast 15 april vill vi ha pengarna inbetalda.

Anmäl dig till Staffan, tfn 0171-57790 eller mail: staffan.wohrne@telia.com

Uppge namn, telefonnummer samt hur många som kommer och eventuellt önskemål om mat.

Jag ser fram emot ett trevligt möte på måndag samt en intressant resa torsdagen den 6 maj. Vackert väder är beställt.

Varmt välkommen!

Staffan Wohrne.

din syn

Telefon:
0171-56109

BÅLSTA

www.dinsyn.se
balsta@dinsyn.se

Unna dina ögon en
besiktning hos
Din Syn Bålsta!

Unikt erbjudande!
Synundersökning, ordinarie pris
290 kronor, *nu utan kostnad.*

Gäller hela mars 2010.
Önskas endast recept debiteras fullt pris.

Välkomna!



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?

På vår hemsida kan du hitta ALLT om vår förening! Ta för vana att dagligen besöka www.spfpension.se/habo

Under rubriken *Om vår förening* finns en kortfattad beskrivning av SPF:s organisation, från toppen ned till SPF Håbo. Här finns också lite fakta om vår kommun och dess omgivningar.

Under *Skeppet & Gårdsrådet* kan du läsa lite om vår samlingsplats *Skeppet* och vår expedition som välkomnar alla medlemmar. Här kan du även läsa om *Gårdsrådet*, som är ett samarbetsorgan för de tre föreningar som primärt har tillgång till *Skeppet*. *Gårdsrådet* har bl.a. hand om lokalbokningar i *Skeppet* och här hittar du alltid information om det aktuella bokningsläget.

Under *Styrelse & Funktionärer* finns alltid aktuella uppgifter om *styrelsens* sammansättning och vilka medlemmar som (efter erbjudande från styrelsen) har åtagit sig andra hedersuppdrag och arbetar som *funktionärer* av olika slag. I dessa listor finns länkar till adressinformation och (i de flesta fall) ett porträttfoto av namngivna personer. /Bosse Hansson

SPF Håbos månadsträff i januari

Med årets första månadsträff samlar sig SPF Håbo för nya djärva mål 2010. Drygt 100 medlemmar hade trotsat kylan och snön och slagit sig ner vid de dukade borden på Skeppet i Bålsta. Ordförande Per-Eric Josefsson hälsade alla välkomna och vände sig särskilt till några nya medlemmar som nu fick sina medlemsnålar.

Dagens huvudattraktion var psykiatrikern och författaren Ulf Durling. Ulf var inbjuden i sin egenskap av sekreterare i Svenska Deckarakademin, storsamlare av kriminallitteratur och författare. Han höll en mycket intressant och humoristisk föreläsning om kriminalromanens utveckling under de senaste 20 - 30 åren. Nu har deckaren blivit en accepterad litteraturform med många goda författare, även om Ulf tycker att våld och sex fått alltför stort utrymme på bekostnad av en bra intrig. Han tackades med applåder och blomsterkvast innan programmet fortsatte med kaffe och wienerbröd.

Så blev det medlemmarnas kvart med information om nya SPF-tröjor, studiecirklar och friskvård. I år blir det nya cirklar i jazz, religionshistoria och trafik kunskap.

Duromoll med Hasse Svennberg. Foto: KEA

Ett kärt återseende blev det när SPFs egen sångkör Duromoll visade sig på scenen. De har inte framträtt under några år, men under ledning av Hasse Svennberg har kören nu kommit igång igen. Åhörarna fick lyssna till några väl framförda sånger och med trevligt mellansnack av Hasse och Ove Jansson.

Så drogs vinnarna i lotteriet, varefter Peje tackade deltagarna och gruppen som ordnat mötet, kokt kaffet och bakat wienerbröden. Därmed var det bara för seniorerna att ta sig hem och ta tag i snöskyffeln igen.

Sverker Jonasson



Ulf Durling



Hej!

Medlemsbladet innehåller mycket av intresse och Redaktionen gör ett fantastiskt arbete. Medlemmarna som delar ut bladet likaså.

I januarinumret föreslås att "våra namn" skall sättas ut på brevlådan. Tanken är säkert bra, men ur inbrottsynpunkt något tvivelaktigt. Försäkringsbolagen bruka avråda från "skyltningen" av namnet på brevlådan.

SPF:s loggo på brevlådan skulle givetvis underlätta för våra "duktig brevbärare" att bladet kommer rätt.

*Med vänlig hälsning
Joachim Tiefense*

Veckotidningsramsa från 1940-talet

Vad i hela världen och levande livet har smålänningen med att göra, om jag som tidsfördriv har en rolig halvtimme var åttonde dag med husmodern i vårt hem.

Saxat ur DN 100109

Snöskottning

På tal om att skotta snö skriver Ingmar Hansson från Järfälla i Dagens nyheter.

Mycket snö i år – skottår
Dagen för snöröjning – skottdagen
Ryggont efter snöröjning – skottsbadad
Ersättning för snöröjning – skottpengar
Avskyr snöröjning – skottträdd
Tillförlitlig snöröjning – skottsäker
Minimal snöröjning – skottglugg
Mjukgörare för snöröjning – skottsalva

Ingrid Bruun minns följande rader från söndagsskolan på 30-talet.

Se, det strålar av sol över nyfallen snö
O, så underbart vackert det är.
Mina händer jag knäpper, kan ej låta bli
Och så måste jag säga så här, Fader vår, Tack för jorden du skapat så skön
När all sommarens fågning har flytt.

Vad vill politikerna i Håbo göra för äldre medborgare?

Inför valet i höst arrangerar SPF, PRO och Finska föreningen ett möte med samtliga av kommunens politiska partier. Mötet äger rum på Skeppet den 8 april kl 19.00.

Nu har du chansen att ta reda på var våra politiker står när det gäller äldrepolitik.

Möt upp!

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 / 070-640 17 80.



SPF:s Grupp försäkring, vad ger den mig?

Det uppstår alltid ett stort antal frågor kring försäkringar. Vad ersätter försäkringen och vad betyder det finstilla i försäkringsvillkoren? Vad betyder alla olika fackuttryck? Frågorna kan bli många och här skall jag försöka reda ut en del av alla begrepp kring SPF:s grupp försäkring.

SPF:s grupp försäkring i Skandia innehåller en olycksfalls försäkring och en liv försäkring. Inom liv försäkringen kan man välja två ersättningsnivåer. Du kan välja en nivå på ett halvt prisbasbelopp (PBB) eller ett helt prisbasbelopp. Prisbasbeloppet fastställs inför varje år och för 2010 är beloppet 42 400 kronor. Prisbasbeloppet storlek påverkar som regel även andra försäkrings ersättningar och kostnaden för försäkringen.

När kan jag gå med i grupp försäkringen och vad kostar den?

Du kan ansluta dig till försäkringen när du blir medlem i SPF. När du registrerats som medlem sänder SPF centralt ut ett medlemskort och ett erbjudande att teckna sig för grupp försäkringen. De första tre medlemsmånaderna har Du försäkringen gratis och inom ytterligare tre månader måste du göra anmälan. Det betyder att Du har sex månader på dig att bestämma dig.

För att omfattas av liv försäkringen skall du vara mellan 60 och 70 år och inte tidigare varit medlem. Du skall heller inte vara inskriven för slutet sjukvård. Har Du vid medlemskapet inte anslutit dig till liv försäkringen kan du inte i efterhand ansluta Dig. Till olycksfalls försäkringen kan du däremot ansluta dig till när Du vill.

Liv försäkringen på ersättningsnivån ½ PBB kostar 52 kronor i månaden och på 1 PBB kostar 104 kronor i månaden. Olycksfalls försäkringen kostar 22 kronor i månaden. (Prisnivå 2009). Premien för 2010 är ännu inte fastställd. Det kommer att göras inför aviseringen den 1 april. Premien skall betalas två gånger per år senast den 1 april och den 1 oktober. Inför den 1 april fastställs den nya premien för innevarande år.

Liv försäkring.

Villkoren i en liv försäkring är enkla. Tecknad försäkringsnivå betalas ut när den försäkrade avlidit. Mer information och blankett för att anmäla en skada/dödsfall finns att hämta på Skandias hemsida www.skandia.se/spf

Olycksfalls försäkring.

Jag skall här försöka reda ut vad olycksfalls försäkringen täcker samt en del av de begrepp som förekommer.

Vad är ett olycksfall?

En olycksfallsskada är den kroppsskada som den försäkrade ofrivilligt drabbats av genom en plötslig yttre händelse.

Vad är medicinsk invaliditet?

Medicinsk invaliditet menas en invaliditet orsakad av en olycksfallsskada som medför bestående nedsättning av kroppsfunktioner. Ersättningen betalas ut när nedsättningen bedöms som bestående. Ersättningens storlek bedöms i förhållande till invaliditetsgrad.

Olycksfalls försäkringen innehåller följande moment:

Läkarkostnader. Tandskadekostnader vid olycksfall. Resekostnader. Merkostnader.

Rehabiliteringskostnader. Krisförsäkring. Akutersättning p.g.a. sveda och värk.

Medicinsk invaliditet. Dödsfallskapital.

Här kommer en förklaring till de olika ersättningarna:

Läkarkostnader: Kostnader för nödvändig läkarvård, sjukhusvård, behandling och hjälpmedel som läkare föreskriver.

Tandskadekostnader: Kostnader för behandling av tandskada vid olycksfall.

Resekostnader: Resekostnader i samband med vård och behandling som läkare föreskrivit för skadans läkning.

Merkostnader: Ersättning av personliga tillhörigheter såsom glasögon, handväska, armbandsur m.m. (ej kläder) max ½ PBB. Ersättning av följdkostnader maximalt 3 PBB.

Rehabiliteringskostnader: Nödvändiga kostnader maximalt 2 PBB.

Krisförsäkring: Kostnader för krishantering inklusive resekostnader.

Akutersättning p.g.a. sveda och värk: Ersättning lämnas vid olycksfall vid sjukhusvistelse minst tre dagar, gipsbehandling eller operation.

Medicinsk invaliditet: 10 – 4 PBB beroende på ålder.

Dödsfallskapital: Avlider till följd av olycksfall inom 3 år ersätts med 1 PBB.

Olycksfallsförsäkringen upphör om den försäkrade har för avsikt att vistas utanför Norden mer än ett år. Denna regel gäller alla försäkringsbolag då olycksfallsförsäkringen som grund kräver inskrivning i Försäkringskassan.

Du kan ha flera liv- och olycksfallsförsäkringar. Från alla försäkringar betalas ersättningar ut. Från olycksfallsförsäkringen utbetalas endast den del som är invaliditetsbelopp.

De fullständiga försäkringsvillkoren finner Du på www.skandia.se/spf

Mötesförsäkring (avtalsnummer 7890).

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring som gäller för medlemmarna i SPF utan någon särskild ansökan.

Försäkringen gäller under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF. Under resa till eller från sådant möte/arrangemang. Under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem s.k. väntjänst förmedlad av SPF.

Försäkringen omfattar läkarkostnader, tandskadekostnader, resekostnader, merkostnader, högst 2 PBB, invaliditet, högst 1,5 PBB, dödsfall på grund av olycksfallsskada, 0,2 PBB.

Om medlem har en egen olycksfallsförsäkring t.ex. SPF:s medlemsförsäkring skall ersättning i första hand lämnas av denna.

Försäkringspremien betalas av förbundet.

Tänk på att försäkringarna är bundna till medlemsskapet i SPF!

Håkan Jonsson, försäkringsansvarig.

Gökotta på Skeppet. Alla inom BFF, PRO och SPF inbjuds härmed!

Tisdagen 13 april kl. 09.00 testar vi konceptet Gökotta på Skeppet. Kl. 09.00 inleder Joachim Tiesensee med ett bildspel och presentation med temat Natur – Kultur – Skog på Biskops-Arnö och väcker intresset för att möjligen arrangera en "äkta" Gökotta där våren 2011. (Årets start är anpassad till oss soffpotatisar.)

Ca 09.30 angriper vi ett frukostbord i Gårdsrådet regi och därefter avrundar Joachim det virtuella besöket på Biskops-Arnö.

Kostnad 70:- Anmälan till Bror Wahlström, 516 80 eller Jan-Ola Romlin 506 38 senast 31 mars. Avgiften betalas på Skeppet torsdag 8 april kl. 10-12 eller enligt överenskommelse. **Anmälan är bindande.**

Välkommen med vänner och bekanta önskar Gårdsrådet!

Årsmöte i SPF Håbo

När ordföranden i SPF Håbo, Per-Eric Josefsson, öppnade årsmötet kunde han hälsa över hundratalet medlemmar välkomna till Skeppet.

Mötet gästades av radiojournalisten Birger Eriksson, som kåserade om kända radioröster. Det var många gamla bekanta radiokändisar som åhörarna via inspelningar fick nöjet att lyssna till. Programmet var mycket uppskattat.

En pensionärsträff utan kaffepaus är otänkbart, och även denna gång hade dagens kökspersonal gjort sitt bästa för att tillfredsställa mötesdeltagarna.

Efter kaffet vidtogs förhandlingarna, som inleddes med parentation över de medlemmar som avlidit under det gångna året. Göte Ingelman citerade valda delar ur Psaltaren och texter av Dan Andersson. Deltagare från Håbo musikskola framförde Siciliano av Gluck och Du skall gå genom tysta skyar av Dan Andersson/Gunde Johansson. Arrangemanget var mycket stämningsfullt.

Nu var det dags för Yngve Färnström att greppa ordförandeklubban och likaledes för Agneta Wahlström att fatta sekreterarpennan

för att leda förhandlingarna. Av verksamhetsberättelsen framgick att föreningen haft ett mycket framgångsrikt år vad gäller aktiviteter och medlemsökning.

Så vidtog de obligatoriska valen. Till ordförande för 2010 omvaldes Per-Eric Josefsson (Peje). Styrelsen består i övrigt av följande personer: Mona Björklund, Eva Lidö, Agneta Wahlström, Karl-Erik Hamström, Yvonne Lindström, Göran Ohlsson, Bengt Jansson (nyval) och Hans Finnman (nyval).

Till revisorer valdes Bengt Johansson och Marjo Henriksson med Håkan Jonsson som ersättare. Nominerade till KPR (kommunala pensionsrådet) 2011 - 2014 är Roza Babec och Bengt Gusén med Anette Finnman som ersättare.

Allt föreningsarbete inom SPF bedrivs helt ideellt. Därför är det särskilt motiverat att ge en utmärkelse till dem som gjort sig förtjänta av en sådan. Birgitta Pettersson och Joachim Tiefensee fick mottaga silvernålen, diplom och blommor för gedigna insatser inom olika områden i SPF. Även Sverker Jonasson, som avböjt återval till styrelsen, avtackades med en blomsterkvast. Yngve Färnström framförde medlemmarnas tack till styrelseledamöterna för deras arbete och önskade ett lika framgångsrikt kommande år.

Sista punkten på årsmötet var lotteridragningen och där fick en del lyckliga vinnare sin utdelning.

Karin Seger. Foto: KEA.



Birger Eriksson

Parentation. Fr.v. Mats Sjöqvist piano, Mathea Öhman flöjt, Lars Bäcklund klarinett, Göte Ingelman textläsning.



Miss inte chansen att få lära dig Säkerhet i hemmet såväl teoretiskt som praktiskt!

Förra året gick cirkeln två gånger och vi som deltog är mycket nöjda och anser att alla borde få tillfälle att gå den.

Cirkeln omfattar tre tillfällen, varav det första är uppe på brandstationen, där man får prova på att släcka eld både med pulversläckare och med brandfilt.

Det andra tillfället är på Skeppet där vi får information om hjärt- och lungräddning, vilket vi även får praktisera på dockor.



Det tredje tillfället, även det på Skeppet, handlar om hur vi undviker brand och fallolyckor hemma.



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!

Varje tillfälle leds av en kunnig och trevlig ledare. Vi betalar 100 kr. per deltagare för det material som användes under de praktiska momenten.

Skynda dig att anmäla dig till nästa cirkel som kan starta i mars-april. Ring Sylvia Lindqvist snarast! Telefon 0171-591 88.

Inger Hart

tyghus 1

10% rabatt, gäller vid ett köptillfälle för varor till ordinarie pris.
Medtag denna annons.

Välkomna!

Västerhagsvägen 3, 746 33 Bålsta
Tfn/fax 0171-467230
Mobil 070-5188040

Email
berith.ronstrom@tyghus1.com
www.tyghus1.com

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
TYRES

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.

Välkommen till knyt med dans lördag 6 mars klockan 17.00 på Skeppet!



För den dansvänliga musiken står Bålsta Dragspelsklubb, SOKENS Orkester, med flera. 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

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 mäklar företaget 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



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **onsdagarna**.

Då ger vi alla ålderspensionärer

5% rabatt mellan klockan 08:00-16:00

Rabatten gäller ej spel, lotter, post och ges mot uppvisande av legitimation i kassan.

Varmt välkommen
Önskar Krister med personal

ICA KVANTUM
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik
Öppet 8 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



**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.nordsyoresor.se**

- | | | | |
|---|-----------------------|--------------|-------------------------|
| * Skagen - Nordjylland | fredag 7 maj | 3 d. | Pris 2.690:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • båt Fredrikshavn-Göteborg t.o.r. • busskaffe m bröd i samband med pauser
• två nätter i dubbelrum med d/wc • två frukostar • en middag • entré Skagens museum • rundtur Nordjylland med Grenen Hirtshals och Lökken | | | |
| * Berlin Rügen Spreewald | onsdag 12 maj | 5 d. | Pris 4.590:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • fyra nätter i dubbelrum med d/wc • fyra frukostar • rundtur Rügen | | | |
| * Bodensjön Mainau Schwarzwald Alsace | måndag 24 maj | 8 d. | Pris 6.990:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • sju nätter i dubbelrum med d/wc • sju frukostar • fyra middagar • entré Mainau | | | |
| * Hardanger Geilo Flåmsbanan Kjeåsen | måndag 28 juni | 4 d. | Pris 3.990:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • tre nätter i dubbelrum med d/wc
• tre frukostar • tre middagar • samtliga utflykter entréer, inkl resa med Flåmsbanan och utflykt till Kjeåsen | | | |
| * Norska pärlor Hurtigruten Geiranger-Ålesund | lördag 10 juli | 4 d. | Pris 3.990:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • resa med Hurtigruten Geiranger till Ålesund • busskaffe m bröd i samband med pauser
• tre nätter i dubbelrum med d/wc • tre frukostar • två middagar • samtliga utflykter entréer | | | |
| * Norska upplevelser Geirangerfjorden Trollstigen | måndag 12 juli | 3 d. | Pris 2.990:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • båtresa på Geirangerfjorden • busskaffe m bröd i samband med pauser
• två nätter i dubbelrum med d/wc • två frukostar • två middagar • samtliga utflykter entréer | | | |
| * Inlandsbanan och Hurtigruten | lördag 3 juli | 6 d. | Pris 7.750:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • resa med Inlandsbanan Östersund-Arvidsjaur • resa med Hurtigruten Nesna-Brønnøysund
• busskaffe m bröd i samband med pauser • fem nätter i dubbelrum med d/wc • fem frukostar • fyra middagar • en lunch • samtliga utflykter och entréer | | | |
| * Kroatien Rabac - sol, bad och utflykter | fredag 17 sept | 10 d. | Pris 8.390:- inklusive: |
| • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • nio nätter i dubbelrum med d/wc • nio frukostar • sju middagar inkl dryck | | | |

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

Arrangör/bokning:
NORD SYD
Flyg och buss AB
Box 1010 745 27 Enköping
Tel. 0171 - 356 63



www.nordsyoresor.se

Skeppets vin

Välkomna till fortsatt vinprovning på Skeppet.
Tisdagen 11 maj kl 18.00 – ca 21.00.
Vi tar da capo på temat vin och ost. Förslag på
spännande ostar tas gärna emot.
Tisdagen 8 juni kl 18.00 – ca 21.00 tar vi oss an
aktuella sommarviner.

Vi ses 2010-05-11 och 2010-06-08 kl 18.00.
Göran Ohlsson tfn 51764, 070-3491917 eller
goeran.ohlsson@telia.com

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 70 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 återstående program ser ut så här:

- Fredagen den 19/3, orkester Kenneth Hertz.
- Fredagen den 23/4, orkester Gotlandsbandet.

Välkomna önskar PRO Håbo genom Vivi

Funktionärer i SPF Håbo 2010

ANNONSER & SPONSORING

Cenneth Gunnarsson, 548 53

Hans Söder, 514 41

BLOMMOR

Elisabeth Nilsson, 518 20

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Nils Runberg, 592 04

Lars Hansson, 509 87

Bo Hansson, webbmater, 46 71 06

Karl-Erik Andersson, 514 58

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, 500 32

Bengt Brunström, 46 70 38

Ulla Carlsson, 519 46

FÖRSÄKRINGAR

Håkan Jonsson, 516 30

GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Bror Wahlström, 516 80

Birgitta Baath, 595 96

Göran Ohlsson, 517 64

Inger Smedberg, 516 83

Maj-Lis Söder, 514 41

HÖRSELFRÅGOR

Bengt Skiöld, 511 46

KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

Karl-Erik Andersson, 514 58

Roza Babec 018-38 64 78

LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

LOTTERIER

Ulla Kontin, 515 94

MARKNADSFÖRING

Sverker Jonasson, 595 69

Bengt Jansson, 551 35

Bernt Fredriksson, 507 43

MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 507 49

Sverker Jonasson, 595 69

Lars Hansson, 509 87

Bo Ekberg, 591 37

Kerstin Öhman, 598 78

PENSIONSFRÅGOR

Bengt Johansson, 543 15

POMONA INTRESSEFÖRENING

Anna-Stina Selander, 018-38 61 26

Maggan Bruun, 44 85 03

PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Per-Eric Josefsson, 548 80

Bengt Jansson, 551 35

Gun-Britt Renefalk, 561 17

PROGRAMKOMMITTÉ

Börje Pettersson, 500 32

Mona Björklund, 570 05

Göthe Eriksson, 500 24

Elisabeth Nilsson, 518 20

RESEKOMMITTÉ

Eva Lidö, 545 64

Sonja Österling Rittgård, 517 64

Hans Finnman, 515 43

Gert Lidö, 545 64

REVISORER

Bengt Johansson, 543 15

Marjo Henriksson, 574 84

Håkan Jonsson, 516 30

RULLSTOLSPROMENADER

Börje Karlsson, 564 20

Åke Andersson, 547 68

SERVERINGSGRUPP

Mona & Bertil Björklund, 570 05

Gunnel Larsson, 508 04

STADSVANDRINGAR

Eva Lidö, 545 64

Margareta Wöhrne, 577 90

Sylvia Lindqvist, 591 88

STUDIEKOMMITTÉ

Bo Hansson, 46 71 06

Christer Nordberg, 562 07

Bengt-Olov Olsson, 510 61

Fernando Mena, 574 84

SYNFRÅGOR

Per Olof Renefalk, 561 17

TRAFIKOMBUD

Per Bylund, 018-34 04 50

Bengt-Olov Olsson, 510 61

TRYGGHETSRINGNING, SAMORDNARE

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

Rolf Björklund, 566 26

TRYGGHETSRINGNING, TEKNIKANSVARIG

Bo Hansson, 46 71 06

VALBEREDNING

Bernt Fredriksson, 507 43

Börje Pettersson, 500 32

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

VÄRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Solveig Fredriksson, 507 43



Friskvårdsprogram våren 2010 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Studieförbundet
Vuxenskolan

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.

AKTIVITET

LEDARE

DAG OCH TID

ANMÄLAN TFN:

Studiecirklar:

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
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
Religionshistoria Gunnel Ferm	Start 2 mars. Tisdagar kl. 13.00 - 15.30 ojämna veckor.	0171-512 21
Människan socialt och kulturellt. Gunnel Ferm	Start 23 februari. Tisdagar kl. 13.00 - 15.30 jämna veckor.	0171-512 21

Fysiska aktiviteter:

Rullstolspromenader Börje Karlsson Åke Andersson	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-564 20 0171-547 68
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 vecka 3, drop-in. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm.	0730-22 70 06
	Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm.	
	Torsdagar kl. 10.15. Alla oavsett längd.	
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 Wohrne	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 5/5 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
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Start 10 maj. Tisdagar 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28

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
Vin- & ostprovning Göran Ohlsson	Start 19 januari kl 18.00. Se annons sidan 16.	0171-517 64
Schack Ulla Carlsson	Torsdagar 15.00 - 17.00.	0171-519 46
Jazzcafé SPF Håbo Cotton Club Leif Norinder	Måndagar 18.00. - 20.30. jämna veckor.	0171-512 30
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 14 januari, torsdagar kl. 09.30 Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05



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 Britt-Marie Danielsson
telefon 0171-546 97, e-post bbm.danielsson@lnctv.com

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 15 – manus **senast den 30 mars***
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