



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

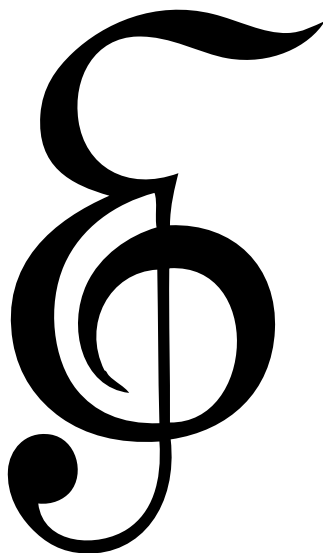
för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till Månadsmöte torsdagen den 29 april 2010  
kl 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

### Program



Envisorna, den fina blandade kören från Håbo, under ledning av Ingegärd Petersen, underhåller med vårsånger, lite operett och visor.

Kom och lyssna på ett trettiotal röster som sjunger vackert i stämmor, både acapella och även ackompanjerade av Ingegärds piano.



## Ordförande Peje har ordet!

Hej alla  
SPF-pensionärer!

**N**i håller nu i ännu ett exemplar av vår fina medlemstidning, Medlemsforum, och den kommer inte ut av sig själv. Ett flertal entusiaster är inblandade, redaktionskommittén, redigerare och annonsanskaffare, som alla gör ett fantastiskt jobb varje månad. Men de vill gärna att Du medverkar. Berätta om något Du vill dela med Dig av till oss andra. I sammanhanget måste jag ju även nämna det trettiotal personer som sorterar och senare distribuerar tidningen till alla brevlåder. De gör ett fantastiskt jobb som är en förutsättning för tidningens existens.

Varje år i början på juni ordnas Eckerö-Linjen Senior Cup på Åland. I år deltar ett 15-tal medlemmar från SPF Håbo, vilket är kul! Det är bowlarna med Harriet Sävström i spetsen tillsammans med golfarna som för SPF Håbo flaggan. Harriet med flera har sett till att vår bowlingsektion har blivit riktigt stor och framgångsrik. Ett stort tack till Er alla! Golfen hos oss är ny, men har stora möjligheter att växa. Det är ju många SPF-are som golfar. Tack till Ewert Lindström och Leif Lindberg! Men vi får inte i detta sammanhang glömma Minigolfen som också är stor hos oss, tack vare bl.a. Maud Jägerfjäll. En annan trevlig sak är att i Skokloster Bygdegård spelar man boule året om och där deltar även rullstolsburna. Karl-Erik Hamström kan berätta mer. Detta är bara några få exempel på föreningens många aktiviteter.

Vår populära Ålandskryssning med Birka Paradise den 18-19 maj är fullbokad med 54 medlemmar. Det är ett gott betyg för resekommittén.

Vi har nyligen haft vårt årliga planeringsmöte med kommittéer och funktionärer. Där presenterade de vad som ska ske i år och fick också träffa och lyssna till varandra. Ett imponerande program gjort av entusiastiska medlemmar. Resultatet kommer Ni att se i årets verksamhetsberättelse.

Som jag berättat om tidigare utövar vi påtryckningar på Landstinget/Vårdcentralsledningen med flera för att få en bättre fungerande Vårdcentral. Vi har nyligen haft ett uppföljningsmöte och det kan konstateras att man lyssnat på oss och påbörjat diverse aktiviteter som ska resultera i bättre tillgänglighet för oss seniorer. Vi fortsätter våra samtal och räknar med förbättringar ty det är ju valår i år.

Tillsammans med BFF (Bålsta Finska Förening) och PRO i Håbo startar vi nu upp en Servicecentral. Ensamstående, som inte bor på Pomona, och behöver ledsagare till exempelvis apoteket eller motsvarande, kan ringa till våra expeditioner och be om hjälp. Vi har ett antal frivilliga som ställer upp som ledsagare i mån av tid. Men vi behöver fler. Är Du intresserad så kontakta mig.

”För varje minut som du är arg förlorar du sextio sekunder av glädje.”

*Bästa hälsningar Peje*

---

## Årsmötesprotokoll

**P**rotokollet från årsmötet finns att läsa på SPF:s expedition. Där finns även föreningens stadgar i en mapp.

---

## Konsthistoriker sökes

**V**i är en studiecirkel i konsthistoria som förlorat vår enastående ledare, Eric Beckeld. Finns det någon här i närheten som är villig att fortsätta där Eric slutade. Vi söker en entusiastisk person med intresse för konst.

Är du intresserad? Ring Kaj Broch på telefon 0171-53292 så kan han förmedla nödvändiga kontakter.

---

## Medlemsavgiften för 2010

**V**id en genomgång saknar vi några. Vänligen betala snarast 190 kronor till plusgiro 4889406-7, tack.

Har du betalat men inte fått något årsmärke? Kontakta Britt-Marie Danielsson, 0171-54697.



**HÅBOSENIOREN SKEPPET**  
Kalmarvägen 3  
Telefon 0171-557 47  
SPF-expeditionen öppen  
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.  
Välkomna in till oss!



**LIVSKVALITET \* INFLYTANDE \* VALFRIHET**

### 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

### Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30  
om ej annat anges.

#### 29 april.

Envisorna, den fina blandade kören från Håbo, under ledning av Ingegärd Petersen, underhåller med vårsånger, lite operett och visor.

Kom och lyssna på ett trettiotal röster som sjunger vackert i stämmor, både acapella och även ackompanjerade av Ingegärds piano.

Fredagen den 28 maj 2010 kl. 17.00.

Välkommen till SPF:s vårfest, 25-årsjubileum på Skeppet, Kalmarvägen 3!  
Se utförlig annons i nästa Medlemsforum.



### 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 0171-566 26 eller 0171-514 58 för mer information och / eller anmälan.

## Byfilosofen



Alla människor kan glädja oss, antingen när de kommer eller när de går.

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 åldringar 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 trivsam samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

## Kom och hjälp till!

Ring Börje Karlsson, 564 20 eller Åke Andersson, 547 68.  
Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.

## 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.

## Försäkringspremien på SPF grupp försäkring har ändrats fr.o.m. 1 april 2010

De nya beloppen är:

Livförsäkring 1 pbb 108 kr/månad (+ 4 kr)  
Livförsäkring ½ pbb 54 kr/månad (+ 2 kr)  
Olycksfallsförsäkring 22 kr/månad (oförändrad)

Prisbasbelopp (pbb) 2010: 42 400 kronor.

## OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

## OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta  
Tfn +46(0)171-569 69 Fax +46(0)171-58450



## Rese- information

### Planerade resor våren 2010

---

#### Sjöhistoriska Museet och Kaknästornet.

Tisdagen den 20 april åker vi till Stockholm och Sjöhistoriska museet. Kl. 09:30 reser vi med buss från gamla järnvägsstationen mot Stockholm. Bussen stannar som vanligt vid bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand om det behövs.

Vi erbjuder en tur runt museet med Sverker som guide. När vi tröttnat på fartyg, segel, ankare och kanoner far vi vidare till Kaknästornet för utsikt och lunch.

Priset för allt detta blir 400 kronor och Sverker Jonasson tar emot anmälan på telefon 0171-595 69 eller e-post: sverker.jonasson@telia.com. Resan betalas med insättning av 400 kronor på plusgirokonto 306826-9.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

**6 maj:**

Järnbruksresa i Uppland. Se sidan 7!

**8 juni:**

Teaterresa till Högbo Bruk – Ett herrgårdslif med bl.a. Thomas Bolme. Se sidan 6!

---

### Vårkryssning med "Birka Paradise"

Kryssningen den 18-19 maj är nu fullbokad. Vår egen buss kommer att avgå från Bålsta bussterminal kl 15.30 den 18 maj.

Det kan ju tänkas att det blir något återbud så Sverker Jonasson har väntelista. Ring honom på 0171-595 69. 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

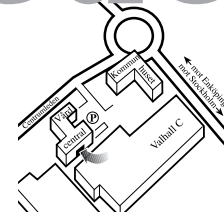
Följande vandringar:

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.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Bok & Pappershandel  
**Söders**



**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



## 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](mailto: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.*

---

*Båda dessa Kulturarrangemang är i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

---

## Fågelskådning

Onsdagen den 5 maj vid Hjalstaviken.

Samling kl. 8.00 vid Gamla Järnvägsstationen.

Ledare: Arne Lindqvist

Vi går inte runt hela viken men räknar med att komma till fågeltornet.



Tag med kikare, ryggsäck med kaffe, smörgås och sittunderlag. Du bör ha stadiga skor – gärna stövlar.

Vi räknar med att vara tillbaka vid 12-tiden. Anmälan till Birgitta (50032), Bengt (0736 556423) eller Ulla (51946) senast 3 maj.

## 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 23/4, orkester Gotlandsbandet.

Välkomna önskar PRO Håbo genom Vivi



## Behöver Du ledsagarhjälp?

De tre pensionärsföreningarna BFF, PRO och SPF har startat en "Servicecentral" i samarbete med socialtjänsten. Frivilliga, pigga pensionärer ställer upp som ledsagare när Du ska till doktorn, apoteket och motsvarande.

Ring några dagar i förväg till någon av pensionärsföreningarnas expeditioner 565 31 (BFF), 583 15 (PRO) eller 557 47 (SPF) mellan klockan 10.00 - 12.00 måndag - torsdag och berätta om Dina önskemål.

## Läderlappen

Den 9 mars gick en busslast med 55 seniorer från Bålsta till Kungliga Operan i Stockholm. Resekommittén, med Eva Lidö i spetsen, hade bjudit in till ett fantastiskt kalas på Rivieran. Läderlappen, operetten till musik av gamle Johan Strauss d.y., hade nu utlokaliserats från Wien, i en sprakande humoristisk föreställning med skön musik, vacker sång och häftiga danser.

Scenografi och kläder var eleganta och huvudpersonerna i den lite virriga handlingen var kända märken som Lena Nordin, Loa Falkman, Jan Malmsjö och Helge Skoog i en talroll som gav lite extra krut (knallpulver) till föreställningen.

De flesta föreföll mycket nöjda med många glada kommentarer i bussen på väg hem.

Sverker Jonasson

din syn

Telefon:  
0171-56109

BÅLSTA

www.dinsyn.se  
balsta@dinsyn.se

## Unikt erbjudande! 2 för 1

Köp ett par glasögon från vårt ordinarie sortiment och Du får:

Ett par glasögon med din styrka,  
värde ca 1500 kronor.

Polariserande solskydd, värde 490 kronor.  
Gratis synundersökning, värde 290 kronor.

## Välkomna in!

Anette, Elsa, Catarina, Anders och Gert.





## Upprop från BBF, PRO & SPF!

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

BBF (Bålsta Finska Förening), PRO och SPF startar nu upp en "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.

Ring till någon av expeditionerna telefon 565 31 (BBF), 583 15 (PRO) eller 557 47 (SPF) måndag till 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.



## Vässa pennan! Skriv till oss!

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

ordf.spfhabo@bktv.nu  
sekr.spfhabo@bktv.nu  
medlemsforum.spfhabo@bktv.nu  
medlemsregistret.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](http://www.spfpension.se/habo)

Under rubriken **Anslagstavlan** placeras information av tillfällig natur och sådant som inte kan relateras till någon annan av webbplatsens innehållsrubriker.

Under **Friskvårdsprogram** hittar du det aktuella utbudet av våra omfattande aktiviteter – allt klassat som friskvård. Aktiviteterna är indelade i sex kategorier (underrubriker) för att göra det lättare att hitta det man söker.

Under **Medlemsstöd** får du veta vilken av föreningens sakkunniga som du som medlem kan kontakta i olika frågor.

Under **Seniorstöd** kan du hitta information om föreningens stödåtgärder till alla seniorer, oavsett om de är medlemmar eller ej.

Under **Medlemsforum** kan du läsa en digital version av vår eminenta medlemstidning. Här ser du alla bilder bättre, och - de är dessutom i färg! /Bosse Hansson

## Sjukresebussar. Nu ny linje Bålsta-Knivsta-Uppsala.

### Beställning:

Plats på sjukresebussarna ska beställas via beställningscentralen, tfn 0771-99 90 00, dagen före avresan. Meddela samtidigt om rullstol, rullator, barnvagn eller följeslagare följer med. Beställningscentralen är öppen måndag till fredag mellan kl. 06.00 och 22.00.

Du måste kunna visa upp en kallelse vid påstigning. Om du inte har kallelse så begär en sjukreseblankett påskriften/stämpel från vården som bevis på besöket eller visa upp ditt vårdkvitto för chauffören vid hemfärden.

Föraren stannar endast vid de hållplatser där det finns en beställning. Om du åker hem med en annan tur än vad som är beställt, använd telefonen som finns vid ingång 226 och ring beställningscentralen och tala om ändringen.

### Bra att veta:

Bussarna stannar vid och avgår från ingång 226, Akademiska sjukhuset. Sjukresebussarna är till för alla som ska besöka sjuk- och tandvård. Resan är gratis.

Sjukresebussen är ingen vanlig kollektivtrafik utan är till för patienter som ska besöka vården och då är kravet att plats på sjukresebussen ska beställas. Föraren får via beställningscentralen veta vilka resenärer som ska åka med vilken tur och vilken på- och avstignings hållplats. Eftersom du kan stiga på och av vid ordinarie UL-hållplatser underlättar det för föraren om du uppger det hållplatsnamn som står på hållplatsskylten.

På sjukresebussen får en anhörig som inte behöver räknas som godkänd följeslagare medfölja. Plats för följeslagare ska beställas via beställningscentralen.

### Tidtabell. Tiderna gäller helgfri måndag – fredag.

#### Bålsta - Knivsta - Uppsala

Bålsta vårdcentral	07.30	10.45	14.30
Vassunda	08.00	11.15	15.00
Knivsta vårdcentral	08.10	11.25	15.10
Krusenberg	08.23	11.38	15.23
Akademiska sjukhuset, ingång 226	08.45	12.00	15.45

#### Uppsala - Knivsta - Bålsta

Akademiska sjukhuset, ingång 226	09.00	13.00	16.00
Krusenberg	09.17	13.17	16.17
Knivsta vårdcentral	09.35	13.35	16.35
Vassunda	09.40	13.40	16.40
Bålsta vårdcentral	10.15	14.15	17.15

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernsborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

### José Martin Ateljé AB

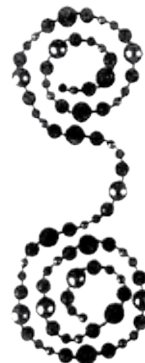
Guld & silver & ädelstenar & mineraler

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!



## 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 försäkras 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.



## Norgehistoria

Amerikanen som åkte tåg i Norge, han slumrade till en stund och vaknade när tåget stannade med ett ryck.

Han tittade yrvaket ut genom fönstret och läste *Hell*, han rusade tvärs över vagnen och tittade på den sidan, där står det *Gods expedition*.

## Seniorgolf



På Friiberghs GK spelas seniorgolf på måndagar under säsongen 1/5 - 31/10.

Tävlingen är öppen för herrar 55+ och damer 50+ med ett handicap bättre än 36. Anmälan kl. 8.30 med start kl. 9.00. Oftast med "kanonstart".

Utöver normal greenfeeavgift satsas varje gång 30-40 kronor till bl.a. seniorgolfpriser vid årsavslutningen för de främsta spelarna.

Medlemmar i någon av GK11-klubbarna spelar på fri greenfee.

Under säsongen sker vissa specialaktiviteter.

Verksamheten leds av Olle Samson telefon 0171/53060.

**Vi är en länk i**

**BestDrive** [www.bestdrive.se](http://www.bestdrive.se)  
— HJUVEN TILL BÄTTRE BÄCKE —

**Continental**

**Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser**

<b>Continental</b>	<b>Gislaved</b>	<b>Baum</b>
<b>NICKEL TAMPON</b>	<b>AVON TYRES</b>	<b>COOPER TYRES</b>
<b>MICHELIN</b>	<b>SPECIAL</b>	<b>NOKIA TYRES</b>

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.

## Vart tar all ox-svansar vägen?

För en tid sedan såg jag ett matprogram där det tillagades oxsvans-soppa. Och då kom jag ihåg första och enda gången som jag ätit denna delikata maträtt. Det är ganska länge sedan, jag hade legat på sjukhus och skulle få åka hem och Älsklingen därhemma ville väl ta emot mig med något riktigt gott.

På den tiden var han inte så bra på matlagning men av någon underlig anledning hade han bestämt sig för att laga oxsvans-soppa. Efter att ha läst recept i Prinsessornas kokbok gav han sig iväg till affären och inhandlade ingredienserna, det var ju ett riktigt långkok men blev mycket lyckat och mycket rikligt. Jag tror nog att han köpte flera oxsvansar. Det var sagolikt gott.

Konstigt nog blev det aldrig av att vi tillagade det igen. Kan det bero på att det nu för tiden sällan finns oxsvansar i köttdisken? Ja, inte vet jag, men det var trevligt att minnas den där hemkomsten från sjukhuset.

Jag saknar ofta den fina charken som fanns förr i matbutiken, när man kunde välja ut sina köttbitar själv och få köttfärsen mald medan man väntade. Usch, jag tycker inte om att köpa de där köttbitarna som ligger och skvalpar i plast som de har numera i butikerna. Köper mycket hellre fisk eller grönsaker. Man kan göra mycket gott av det. Och så är det nyttigare. Vegetariska kåldolmar t.ex. är ju en höjdare. Igår träffade jag en granne som hade lagat kroppkakor och då blev jag så sugen. Undrar om man kan laga det, men med vegetariskt innehåll. Svamp och lök och selleri kanske. Och lite morötter.

Det ska jag nog pröva.

*Eva-Maria*

---

## SPF Håbos månadsmöte i mars

Den sista torsdagen i mars månad kunde man ana en försiktig förändring i naturen. Kanske våren är på väg? Klart är att hundratalet SPF-seniorer mötte upp på månadsmötet på Skeppet i Bålsta för en stunds trivsam samvaro och tillfälle att kolla på vårmodet hos Seniorshop.

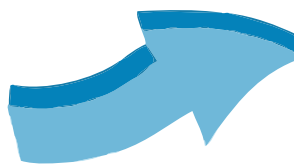
Ordförande Per-Eric Josefsson öppnade mötet och önskade alla välkomna. Särskilt vände han sig till nio nya medlemmar som nu presenterades för församlingen.

Direkt övergick mötet i mannekänguppvisning där Catharina Näslund från Seniorshop i Västerås, elegant presenterade vårens nya kläd-kollektion. Mannekängerna på catwalken hade förmodligen aldrig uppträtt i Paris, Milano, London eller New York, men Berit, Kirsti, Ulla, Gert och Göthe gjorde ett gott jobb i Bålsta. Det var intressant att notera att modet, både för damer och herrar, nu föreskriver lite gladare färger än svart, vitt eller grått som varit den dominerande färgskalan under några år.

Så fick medlemmarna sig till livs både kaffe och föreningsinformation innan dragningen i lotteriet, och därefter kunde Peje avsluta den officiella delen av mötet med ett tack till alla som hjälpt till med dukning och diskning.

En stor del av deltagarna tog tillfället i akt och placerade pensionspengar i södra vår- och sommarkläder i den temporära konfektionsbutiken.

*Sverker Jonasson*





Ulla



Berit



Göthe



Catharina, Berit, Gert, Kirsti, Göthe och Ulla.

## Gamla kartor över Bålsta

### *Historik.*

Det finns många olika karttyper beroende på dess syfte och användningsområde. De ger upplysning och kunskap om skiftande sakinnehåll.

Under Gustav II Adolf tid organiserades det svenska lantmäteriet. Under stormaktstiden fanns det behov av kartor för militära och ekonomiska behov.

Många av våra gamla kartor är fina "konstverk". Carl Ove Love Almqvist fängslades av kartans fantasieggande värld. Harry Martinsson uttryckte sin kärleksförklaring till kartbilden i essayen Chartans behag.

En karta är en kraftig förminskning av jordytan sedd ur fågelperspektiv. Förminskningsgraden anges i skalan.

### *Kartor över Bålsta.*

En gammal intressant karta över Bålsta med omnejd är Häradskartan från 1860. Den är intressant att studera och ger upplysning om saker och ting från tidigare verksamheter. Bland annat upplyser denna karta om en exercisplats på Granåsen. Vad hade den för uppgift? På den tiden fanns det många soldattorp och hasardtorp i våra fem socknar. Kan det ha varit så, att soldaterna från dessa torp hade Granåsen som övningsområde? Är det någon som vet mera om denna detalj, hör gärna av Er.

### *Fånöbladet.*

Den karta som jag mera i detalj vill beskriva är Fånöbladet från 1863. Den är utgiven av Sveriges Geologiska Undersökning. Kartbilden sträcker sig från Grans gård i norr och söderut över Mälareöarna. Kartan är som ett "lapptäcke" då de olika berggrunderna är utsatta i färg.

1858 grundades SGU, Sveriges geologiska undersökning och de första geologiska kartorna gavs ut 1862. De var mycket detaljrika. Fånöbladet från 1863 är därmed ett av de äldsta SGU kartor i landet.

Till Fånöbladet ingår även ett häfte bestående av 45 sidor med många intressanta uppgifter. Upplägget av häftet redogör allmänt om fastlandets allmänna topografiska beskaffenhet, Mälarens inflytande på landskapets daning, dalgångar, bergskorpans beskaffenhet och inte minst rullstensåsarna.

I detta häfte står att läsa: Det kartblad, hvarom efterföljande rader äro ämnade i geologiskt afseende meddela några upplysningar, har blifvit benämndt bladet "Fånö" efter det inom dess område belägna gamla Oxenstjernska herresätet med detta namn.

Axel Oxenstjerna föddes på Fånö 1583. Fånö ligger inom Enköpings kommun. Den gamla stavningen Fånöö var med två ö. Fånöö var en bit in på 1300-talet en ö. Fånö ö.

Behovet av undersökningar aktualiserades framförallt av skogs- och lantbruksorganisationer som önskade en kartering av jordarterna.

I sammanhanget kan nämnas att under första världskriget inriktades karteringen på prospektering efter inhemska råmaterial som torv och de skånska stenkolslagren.

Andra världskriget medförde att resurserna satsades på bland annat oljeskifferundersökningar och djupborrningar i Skåne.

Uppsalaåsen, bestående av nio delåsar inom Håbo kommun, sträcker sig som ett pärlband genom landskapet från norr till söder.

En intressant analys om leran är dokumenterad från dåvarande Aronsborgs tegelbruk i Kalmar socken. Leran där hade en omfattande sammansättning av olika ämnen.

En viktig information på kartan och häftet var att utmärka vattenkällorna och göra en beskrivning av dem. I sammanhanget kan nämnas att temperaturen mättes i kallkällorna hösten 1862. Temperaturen låg mellan 7 till 10 grader. Man skilde på kallkällor och källor med mineralhaltigt vatten.

Belägenheten och informationen om källorna var säkert mycket viktiga för att få tillgång till gott och rikligt med dricksvatten.

Ytterligare information är höjdbestämmelser och avvägda fixpunkter, som tjänar som utgångspunkt vid mätning. Där framgår det att Kalmar kyrkans tröskelsten ligger 30,7 fot (= med 10,2 m) över havet. Fornlämningar är också utsatta och beskrivna.

### *Sammanfattning.*

Det är mycket fascinerande att ta del av detta omfattande material och beskrivning till kartan som på ett fantastiskt sätt presenterats. Då kartan kom till för nästan 150 år sedan beundrar man förrättningsmännens stora yrkesskicklighet och att uppnå en hög kvalitet med relativt primitiva hjälpmedel.

Fånöbladet inklusive häftet inköpte jag i slutet på 1960 talet till en kostnad av 10 kr, detta var det sista exemplaret.

En ny geologisk kartering över Bålsta med omnejd gjorde SGU 1975, kartblad Enköping SO. I mitt tycke är Fånöbladet mycket mera detaljerat beträffande bergarterna.

*Joachim Tiefensee*

## Susan's 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

## 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  
mot uppvisande av medlemskort.*

*Välkommen!*



## 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.

# tyghus 1

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

**Välkomna!**

Västerhagsvägen 3, 746 33 Bålsta  
Tfn/fax 0171-46 72 30  
Mobil 070-518 80 40

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

[www.handelsbanken.se/spara](http://www.handelsbanken.se/spara)



## 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](http://www.handelsbanken.se/balsta)

## Handelsbanken

## Vinterövning

Snö eller regn, kyla eller värme, storm eller stiltje, drivis och åska; Inget stoppar SPF Håbos hårdföra seniorer från att fullgöra sina uppdrag med rullstolsklienter från Pomona. Therese Jahnsson från fotoskolan på Biskops Arnö har lyckats fånga häftigt verksamhet på Bålstas gångvägar.



Anders, Sverker och Peje med Gunnel i bakgrunden.







Flirt är tillåtet.



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](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



## Biskops-Arnö

Följande text är från en stencil som är daterad 1977.10.18, troligen från någon studiecirkel.

Några historiska data:

Förste kände ägaren: Greger Birgersson, troligen utomäktenskaplig son till Birger Jarl, död 1276 (enligt isländsk källa).

Äldsta skriftliga dokument som nämner Arnö är ett avlatsbrev 1288.

Ärkebiskop Magnus Bosson i Uppsala tycks ha förvärvat Arnö för kyrkans räkning i slutet av 1280-talet. Köpebrev skrevs först 1298.

I början av 1300-talet lät Olof Björnsson av Forssa uppföra ett "stenhus" eller biskopspalatset, som med tillbyggnader kom att bestå av tre enheter förenade genom ett korridorsystem: kapell, bostadsbyggnad och "salsbyggnad" (för festliga tillfällen).

Arnö tillhörde ärkebiskopsstolen i Uppsala ända till medeltidens slut. (Det blev nu Biskops-Arnö.)

I slutet av medeltiden hölls en rad viktiga politiska möten på Arnö. Efter Sten Stures död lät några av hans anhängare plundra och brandskatta biskopspalatset. Det skedde 1520. Jakob Ulvsson, en av Uppsala universitets grundare, var den siste ärkebiskopen som bodde på Arnö.

Genom Västerås recess 1527 blev Biskops-Arnö kronoegendom och kungsgård. Gustav Vasa bodde i flera omgångar på Arnö och räknade gården till det som tillhörde honom såsom "arv och eget".

Johan III lät restaurera, modernisera och bygga ut det medeltida biskopspalatset. Karl IX kallade Arnö "ett gammalt herresäte, som hör vår släkt till".

1621 förlänade Gustav II Adolf (mot ett visst kontant vederlag) "Arnö samt med stenhuset däruppå står" till riksrådet Filip von Scheiding, som senare överlät det till riksmarsken Jakob de la Gardie (gift med Ebba Brahe). Dessa åstadkom genom utbyggnader av biskopspalatset ett praktfullt slott i 1600-talets stil. Genom brist på underhåll förföll slottet inom loppet av några årtionden.

## 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®

Genom stora reduktionen 1684 återgick Arnö till kronan.

Gården blev nu översteboställe för livregementet till häst. I väntan på att det förfallna slottet skulle sättas i stånd lät den förste övers-ten på Arnö, Ramsvärd, bygga en provisorisk bostad, som av okänd anledning kom att kallas Vasastugan.

I början av 1700-talet revs 1600-talsslottet. Den nuvarande huvudbyggnaden uppfördes. Den togs i bruk 1731.

1818 hade "gamla gården" fått sitt nuvarande utseende med huvudbyggnaden flankerad av symmetriskt ordnade flygelbyggnader av sten och med Vasastugan längst nere i ena hörnet.

1878 upphörde Biskops-Arnö att vara översteboställe och blev nu rätt och slätt arrendegård under kronan.

1956 beslöt regering och riksdag att till Stiftelsen för Föreningen Nordens Institut upplåta Biskops-Arnö "för inrättande därstädes av ett nordiskt bildningsinstitut". Stiftelsen har under åren successivt, bl.a. med bidrag ur konung Gustav VI Adolfs jubileumsfonder, restaurerat medeltida och andra äldre byggnader. I anslutning till den äldre bebyggelsen har, med ekonomiska bidrag från många håll, åstadkommit en modern anläggning, omfattande undervisnings- och ekonomilokaler samt bostäder för kursdeltagare och personal.

Den nuvarande verksamheten på Biskops-Arnö inleddes hösten 1958. Den bedrivs i namn av Föreningen Nordens institut (nordiska konferenser, seminarier, symposier, kortare kurser) och Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö.

*Barbro Larsson*

## Fiskafänge i Lillsjön 1725

*Gunnar Fornstedt skrev en serie berättelser i Enköpings-Posten 1969. Denna berättelse var införd den 2/8.*

En lördagseftermiddag på sensommaren år 1725 kom soldaten Jakob Nilsson Deijenström upp till Översands soldattorp för att hälsa på soldaten Dundercrantz som bodde där. (Torpet finnes ännu kvar på vänster sida om järnvägsviadukten när man kommer från Kalmar-hållet). Hans egentliga ärende var att få Dundercrantz med sig på en fisketur. Det hade sedan länge ryktats att någon jättestor skulle hålla till i Lillsjön, men ännu hade ingen lyckats få den längre än till båtanten. Så snart dom fick se det stora huvudet med de konstiga tömmarna som fladdrade i vattnet släppte de fiskedonen och rodde i land allt vad de orkade. Den sista som försökte drabbades av "stora skälvan" och hade inte blivit riktigt frisk ännu. Enligt hans utsago skulle den ha varit lika lång som båten och lika tjock som en grissugga.

Nu menade Deijenström att det fodrades riktiga karlar för att ge sig i kast med sånt där otyg. Att det var något otyg det förstod ju både Deijenström och Dundercrantz. Men, sade Deijenström, vi som är soldater måste visa hur sådana här saker skall skötas. Det duger ju inte att vara rädd och springa sin väg om det så skulle vara

fanen själv. Båda var fullt överens om den saken och Dundercrantz tillade för egen del: Nu kunde man få ett bra tillfälle att kväsa till dom snåla rotebönderna och visa dom att en soldat nog var ett strå vassare än en vanlig torpare.

De började genast göra i ordning fiskedonen. Vi tar lyftkrokarna, sade Dundercrantz, men bete då? Kattkött lär vara bra sade Deijenström, och efter vad jag hört om storleken på dom fiskarna blir det väl lagom att dela an katt på mitten. En katt mer eller mindre spelar väl ingen roll tyckte Dundercrantz, skaffa bete du bara så ska jag leta fram lite starkt, för får man ingen fisksup så blir det nog dåligt med fisket. Ta hit din gamla sabel, så ska den få smaka på blod för en gångs skull, sade Deijenström och ryckte till sig sabeln från vägen.

Efter en kort stund kom Deijenström tillbaks med bete och de kunde genast begiva sig ner till Lillsjön. Deijenström gick först med betet och fiskedonen och strax bakom kom Dundercrantz med en kopparkruka med brännvin samt ett matskrin med diverse tilltugg.

Lillsjön låg ju bara en liten bit från Översand, så de var snart framme vid båten som omedelbart sjösattes. Betet påsattes och de intog sina platser, en på vardera sidan med ryggarna mot varandra, och lät revarna glida ner i vattnet.

*Fortsättning*

De hade just stött ut en bit då Dundercrantz plötsligt kom att tänka på fiskesupen. Att ta en rejäl fisksup var förstås lika viktigt som allt det andra. De lät så kopparflaskan vandra fram och tillbaka åtskilliga gånger och båda kände sig nu förunderligt styrkta till kropp och själ. Båten hade emellertid av kvällsbrisen drivit ut en bra bit, och eftersom revarna hela tiden släpat i vattnet hade Deijenströms rev som låg längst ut glidit under båten och hakat fast i Dundercrantz rev. När Deijenström så började hala in sin rev skrek han plötsligt till: Nu ska du se på faen, Dunder, nu ä' han på. Strax kom det ifrån Dundercrantz: Här med, släpp inte taget bara, nu ska dom opp. Båda drog i sina linor allt vad de orkade, båda trodde ju att de hade napp. Plötsligt skrek Deijenström till: Han tar mej, han tar mej, och så hördes ett plums och om ett ögonblick ännu ett. När Deijenström åkte i, tog förstås även Dundercrantz överbalansen och ramlade i.

Nu vidtog ett förskräckligt plaskande och frustande men ganska snart dök ett huvud upp invid båtkanten och ett par händer grep tag i båtkanten. Något ögonblick senare blev ett nytt huvud synligt mitt emot. Det var då ingen vacker syn den siste hade framför sig. Stor som en säl och med håret hängande ner till skägget samt med brun vätska sakta rinnande nedåt hakan. Herre, hjälp min arma själ, sade han stilla, knäppte sina händer och gled tillbaka i sjön.

Men då vart det fart på Dundercrantz. Va' i sjutusan bövlar, de' va ju Deijenström, skrek han till och kastade sig ner i vattnet. Som tur

var så var Dundercrantz skicklig simmare och snart låg Deijenström åter i båten. Efter några ordentliga klunkar ur kopparkrukan var han snart kry igen.

Nu återstod dock det värsta. Hur skulle dom nu förklara för folket i bygden att inte ens de, som ju i alla fall var kronans karlar kunnat fånga odjuret i Lillsjön. Efter moget övervägande samt ännu en kopparkruka, hade man även den saken klar.

Man kunde sedan få höra dem berätta ungefär så här. Deijenström: Förstå det nu karlar, att om man får upp en luring, som är dubbelt så stor som Dundercrantz i båten, och sedan den faen börjar slåss och brottas, så är det nog inte så lätt som det låter att hålla honom kvar inte. Dunder höll i på den ena sidan och själv höll jag tag i den andra, men tänk att han var så stark, så han va i stånd till att hoppa i med oss bägge två. Och det säger jag er, karlar, att hade inte jag varit så styv simmare, så hade väl ingen av oss varit vid liv i dag.

Om någon då frågar hur den såg ut, så svarar Deijenström: Ja, gott folk, inte för att jag vill tala illa om varken folk eller få, men nog tyckte jag att han var egendomligt lika Dundercrantz. Frågar man sedan Dundercrantz om samma sak, har han dock en annan åsikt beträffande utseendet. Han brukar svara att han lutade åt det hållet att det måste nästan vara någon avlägsen släkting till Deijenström, så lika var dom.

Undrar just om den där malen någonsin blev fångad. Kanske finns den ännu kvar på botten i Lillsjön, den hemlighetsfullaste bland sjöar.

*Barbro Larsson.*

## Limerick

*I en tävling i Enköpings-Posten utsågs följande limerick till vinnare den 19/4 1969. Den hade sänts in av Gunnar Fornstedt från Bålsta, konsthantverkare och kopparslagare.*

Det var en gubbe i Håbo,  
Som sa: man får flytta till Åbo  
För gräver dom bort  
Vår kommun inom kort,  
Ja, säj mej, var ska vi då bo?



*Isabella Söder, UNT*

## 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:

<b>Snacka om nyheter</b> Karin Seger	Start 11 januari t.o.m. 17 maj Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-520 66
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Hans Svennberg	Start 14 januari t.o.m. 6 juni. Torsdagar 10.00-12.00	0171-524 34
<b>Historia</b> Ulf Weinberg	Start 19 januari t.o.m. 11 maj. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Litteratur</b> Ulf Weinberg	Start 20 januari t.o.m. 12 maj. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Engelska</b> Brian Turner	Start 14/1 t.o.m. 18/3 i Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	0171-557 61
<b>Skrivarcirkeln</b> Barbro Larsson	13 januari t.o.m. 5 maj. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
<b>Släktforskning 1</b> Sven-Erik Svensson	Start 15/1 t.o.m. 7/5. Fredagar jämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 2</b> Sven-Erik Svensson	Start 22/1 t.o.m. 14/5. Fredagar ojämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
<b>E-post &amp; internet</b> Nils Runberg	Start 3 februari t.o.m. 24 mars. Onsdagar kl. 13.00-15.30.	0171-592 04
<b>Trafikkunskap seniorer</b> Per Bylund	Tid och plats meddelas senare.	018-34 04 50
<b>Föreningskunskap</b> Håkan Jonsson	Start 25 februari t.o.m. 15 april. Torsdagar kl. 10.00-12.30	0171-516 30
<b>Goa gubbar 1</b> Gustav Körner	Torsdagar 4/2, 18/2, 4/3, 25/3. Klockan 18.00-21.00.	0171-592 95
<b>Goa gubbar 2.</b> Gustav Körner	Torsdag 11/2, 25/2, 11/3, 25/3. Klockan 18.00-21.00.	0171-592 95
<b>Säkerhet i hemmet</b> Sylvia Lindqvist	Tid & plats meddelas senare. Avgift 100 kronor. Ring angående plats.	0171-591 88
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	Start 22 januari t.o.m. 7 maj. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
<b>Hantverkscafé</b> Svea Sahlén	Start 22 januari t.o.m. 16 april. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
<b>Religionshistoria</b> Gunnel Ferm	Start 2 mars. Tisdagar kl. 13.00 – 15.30 ojämna veckor.	0171-512 21
<b>Människan socialt och kulturellt.</b> Gunnel Ferm	Start 23 februari. Tisdagar kl. 13.00 – 15.30 jämna veckor.	0171-512 21

### Fysiska aktiviteter:

<b>Rullstolspromenader</b> Börje Karlsson Åke Andersson	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-564 20 0171-547 68
<b>Qi gong på Skeppet</b> Eva Hermansson	Start 26 januari. Tisdagar 16.00. Avgift 450 kr för 10 gånger.	073-641 56 64

<b>Seniordans på Skeppet</b> Birgitta & Börje Pettersson	Start 25 januari - 26 april. Måndagar 10.00.	0171-500 32
<b>Vattengymnastik</b> 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.	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 25 januari. Måndagar 15.00 Mansängens gymn.sal.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 10 mars - 26/5 maj. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Stavgång från Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 10 mars - 26 maj. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
<b>Bowling, 62 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjargrupp</b> Roland Arvidsson	Start efter behov.	0171-515 46
<b>Boule</b> Bengt Brunström	4/5 - 28/9. Boulebanan vid Medborgarhuset. Tisdagar 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster</b> Karl-Erik Hamström	Inomhus Skokloster bygdegård. Onsdagar 10.00. Start 13 januari.	018-38 60 45
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Start 5/5 preliminärt. Minigolfbanan. Onsdag & lördag 9.30. Avgift 20 kronor.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Bengt Brunström	12 januari - 27 april. Tisdagar 18.00 - 21.00.	0171-46 70 38
<b>Lekfull pingis</b> Ulla Carlsson	Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
<b>Golf</b> 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:

<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 13 januari. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 18 januari. Måndagar kl. 15.00 - 17.30 T.o.m 10 maj.	0171-517 64
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 12 januari. Onsdagar 10.00-13.00 Numera Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Bo Hammarström	Onsdagar 14.30-16.30	0171-508 13
<b>Vin- &amp; ostprovning</b> Göran Ohlsson	Start 19 januari kl 18.00. Se annons sidan 16.	0171-517 64
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Torsdagar 15.00 - 17.00.	0171-519 46
<b>Jazzcafé SPF Håbo Cotton Club</b> Leif Norinder	Måndagar 18.00. - 20.30. jämna veckor.	0171-512 30
<b>Vävning</b> 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 [medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)**

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 19 – manus **senast den 27 april***  
*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta*  
*Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24*  
*E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

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