



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till 25-årsjubileum fredagen den 28 maj 2010
klockan 17.00 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Program

Vårfest med mat och dans till levande musik av orkestern Sound.
Den i Uppland världsberömda entertainern Jacke Sjödin underhåller.



SPF Håbo

25 År

1985 - 2010



Ordförande Peje har ordet!

Hej alla
SPF-pensionärer!

Våren är på gång och många av oss längtar till en härlig sommar. Flera SPF-aktiviteter tar semester och dess ledare får en välförtjänt vila. Men vi ska inte slå igen helt. Förra sommarens spontana utflykter var till glädje för många medlemmar. Vi fortsätter med den aktiviteten även i sommar. Det innebär att intresserade träffas måndagar kl. 15.00 på biblioteket och kommer överens om tid och plats för lämplig utflykt eller aktivitet. Första träffen blir den 28 juni. Uppgifter om träffarna m.m. kommer att finnas på vår hemsida. Hoppas alla bär på vår fina pikétröja och gör PR för föreningen vid dessa träffar. Praktiskt också med namnet på tröjan så vi vet vad kompisen heter.

Sommartid är det många rullstolsbundna på Pomona som vill komma ut. Samtidigt är det flera av de som brukar ställa upp och skjutsar, som åker bort till sommarstugor m.m. Jag väddar till alla som kan och orkar att ställa upp. Det vore tråkigt om några rullstolsbundna inte kan få komma ut i sommarsolen. Se sidan 4.

Alla är välkomna att träffas och trivas på vår fest den 28 maj då vi firar att SPF Håbo fyller 25 år. Som vanligt blir det alla tiders underhållning med god mat, dryck, musik och dans. Dessutom bjuder vi på ett nytt fint bildspel om vår förening. Ett stort tack till Bosse Hansson som sammanställt alla bilderna. Se sidan 7.

Uppsaladistriktet av SPF har haft årsstämma och vi har fått en ny distriktsordförande. Det blev Laila S. Eriksson från Uppsala som varit vice ordförande under flera år. Läs mer i Sverkers referat på sidan 12.

Besök gärna Skeppet och vår expedition. Vi sitter där måndagar till torsdagar mellan 10.00 och 12.00 t.o.m. 10 juni och vi kan hjälpa till med det mesta som gäller SPF Håbo. Ni kan ju passa på att fika på caféet och träffa vänner.

Jag önskar er alla en riktigt skön sommar och tackar för en fin vårtermin! Min fru, Catharina, hälsar att hon har reserverat trädgårdsarbete för mig.

"Det är bättre att fråga och verka okunnig än att inte fråga och förbli det." (*Kinesiskt ordspråk.*)

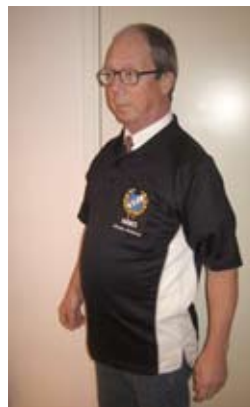
Bästa hälsningar Peje.

SPF-tröja

Gör som vår ordförande och fler än 100 medlemmar: Köp en SPF-tröja med ditt eget namn!

Det är 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.



Årsmötesprotokoll

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

Konsthistoriker sökes

Vi 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 0171-532 92 så kan han förmedla nödvändiga kontakter.



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.

Höstens preliminära program:

Vi får besök av en teatergrupp från Södertälje som har revyprogram med muntert innehåll.

Från Västerås kommer revymakarna Sandemark vilka är Karl Gerhard trogna. Programmet innehåller sånger och historier som präglar hans liv.

Hembygdsföreningen här i Bålsta har gjort en inventering av gamla torp i kommunen som de gärna vill visa och berätta om.

Som avslutning på året kommer i vanlig ordning sånggruppen Oktavia med våra kända julsånger och annat.



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



Det behövs 72 muskler för att se sur ut
– men endast 14 för att le.

Foto: Therese Jahnsen,
fotoskolan Biskops Arnö.



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.

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 trivsamt 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.

Behöver Du ledsagarhjälp?

De tre pensionärsföreningarna BFF, PRO och SPF har startat en "Service-central" 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.





Rese- information

Sommarteater på Biskops-Arnö

I sommar spelas en nyskriven pjäs om Jan Fridgård på Friluftsteatern på Biskops-Arnö. I de ledande rollerna ser vi Marika Lagercrantz och Jan Boholm.

SPF har bokat biljetter till:

Onsdag 16 juni kl. 13.00

Onsdag 7 juli kl. 19.00

Är vi minst 8 personer kostar biljetten 120 kr (ordinarie pris 160 kr).

Vi har också beställt Mälarsallad bestående av "Vårens primörer" med kyckling eller lax direkt från grillen. Bröd, dressing, kaffe med småkaka ingår.

Vi betalar 75 kr om vi är fler än 20 personer. Ordinarie pris är 85 kr.

Transport till föreställningen sker med egen bil. Behöver du hjälp med resan kan samåkning ordnas.

Välkomna med beställning senast 6 juni till Eva Lidö, tfn. 545 64 eller eva.lido@telia.com



Välkomna till stadsvandring

Onsdag 26 maj träffas vi vid pendeltåget kl. 9.00 och åker till Centralen. Därifrån går vi till Stadshuset och bestiger tornet. Det går hiss upp till museet, därefter 150 trappsteg till toppen. Därefter går vi till Sidenväveriet, där vi kl. 13 får en guidad visning i ca 60 min.

Kostnader: Inträde till tornet 30:- Guidning och entré till Sidenväveriet 65:- Kaffe- och lunchtider meddelas senare.

Välkommen med anmälan till Margareta, tfn 577 90 eller Eva, tfn 545 64.

Fredag 11 juni går vandringen runt Stora Essingen. Vi träffas som vanligt vid pendeltåget kl. 9.00 och åker via Centralen till Alvik, där vi dricker vårt förmiddagskaffe. Sedan fortsätter vi över Alviksbron och runt Stora Essingen. Vi avslutar med lunch på Lärarnas Hus.

Välkomna med anmälan till Eva, tfn 545 64, Sylvia, tfn 591 88 eller Margareta, tfn 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

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.

Sommarteater i Högbo bruk den 8 juni

är fulltecknad

Om du anmält dig men inte fått bokningsbekräftelse, ring
Eva, telefon 545 64

Du som är medlem i **SPF HÅBO** har alltid **RABATT.**

300 kr/p på flerdagsresor och 50 kr/p på teaterresor

Läs mera om våra resor på www.nordsydneyresor.se

- * **Bottenviken runt Umeå Rovaniemi Österbotten Vasa Åbo** må 28 juni 6 d. Pris 5.390:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • fyra nätter i dubbelrum med d/wc • båtresa Åbo - Stockholm
• plats i tvåbäddss insides hytt m d/wc • fem frukostar • tre middagar • en lunch • stadstundtur i Uleåborg och Rauma • samtliga utflykter entréer
- * **Norge - Geiranger Trollstigen Gudbrandsdalen** må 12 juli 3 d. Pris 2.990:- 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
- * **Österrike Tyrolen Salzburg** lö 16 juli 9 d. Pris 6.990:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • åtta nätter i dubbelrum med d/wc • åtta frukostar • sex middagar
- * **Norska pärlor Hurtigruten Geiranger-Ålesund** lör 24 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
- * **Kryssningsresa Rhen Mosel** sö 25 juli 7 d. Pris 6.990:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • sex nätter i dubbelrum med d/wc • sex frukostar • tre middagar
• två luncher • flodkryssning på Rhen • flodkryssning på Mosel
- * **Bornholm och utflykt till Christiansö** to 29 juli 4 d. Pris 4.390:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • tre nätter i dubbelrum med d/wc • tre frukostar • en middagar
- * **Höga kusten Ulvön Döda fallet Thailandska paviljongen** to 5 aug 4 d. Pris 3.930:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • tre nätter i dubbelrum med d/wc • tre frukostar • tre middagar • två luncher
- * **Polen och Tjeckien** må 6 sept 9 d. Pris 8.590:- inklusive:
• resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • åtta nätter i dubbelrum med d/wc • åtta frukostar • fem middagar • besök
visning KZ Auschwitz
- * **Kroatien Rabac september** fre 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

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.nordsydneyresor.se

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.

BFF (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 (BFF), 583 15 (PRO) eller 557 47 (SPF) måndag till torsdag kl. 10.00 – 12.00 och anmäl dig.

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 **Diskussionsforum** finns ett utrymme där du kan starta egna och delta i andras diskussioner i olika ämnen. Kravet för att bli fullt aktiv är att du är medlem i SPF Håbo och att du registrerar dig som medlem i forumet.

Under **Resultatbörser** redovisas resultaten från alla aktiviteter med tävlingsinslag.

Under **Vi-var-där-reportage** kan du hitta skildringar från många av våra intressanta aktiviteter – månadsmöten, fester, stadsvandringar, teaterbesök m.m.

Under **Länkar & telefonnummer** kan du lätt hitta vidare till det du söker inom sjukvård, tidningar, radio och TV – plus mycket annat.

Under **Våra sponsorer** hittar du de företag som sponsrar vår verksamhet och i många fall lämnar rabatter när vi handlar. /Bosse Hansson

Välkommen till SPF Håbo Jubileumsfest!

Årets vårfest på Skeppet startar fredagen den 28 maj kl. 17.00 och blir extra festlig eftersom den sammanfaller med vårt 25-årsjubileum.



Jacke
Sjödin
underhåller!

Supén
baseras på leverans från
Bärsta Partyservice, vilket
garanterar högsta kvalitet.
Snaps, vin, öl och avec kan
köpas till facila priser.



Glada Seniorer i Håbo

Premiärvisning av
ett bildspel om vår
förening och dess
glada medlemmar.

Dansanta låtar
levereras
av orkestern
Sound.



Buss till Skeppet avgår från Skokloster (macken) kl. 15.15 och kör via Brandstationen - Slottsskogen - Hågeby - Övergrans kyrka (15.35) - Krägga - Stockholmsvägen - Vivo (16.00) - Busstationen - Skeppet. Bussen kör 16.30 en ny runda via Stockholmsvägen - Kyrkcentrum - Kraftleden - Kalmarleden - Hagviken (16.45) - Kalmarsand - Skeppet. Bussen stannar vid ordinarie busshållplatser. Vid 17-tiden beräknas alla gäster ha anlänt och hälsas då välkomna av vår toastmaster.

Buss från Skeppet (hemfärd) avgår 23.30 mot Skokloster och kl 00.30 mot Bålsta tätort.

Kostnad inklusive busstransport (men exklusive drycker): **220 kr**

Anmälan (bindande) senast 21 maj.
Ring Börje tfn 500 32 eller Mona tfn
570 05. Meddela om du vill ta bussen
och, i så fall, varifrån.

**Anmäl dig snabbt - antalet deltagare
är begränsat till 140!**



SPF Håbo 1985 - 2010

För en kort tid sedan skrev jag en del av texten till Medlemsforum med undertexten: "SPF Håbo firar 20-årsjubileum". Fem år känns ibland som ett andetag när man nått vår ålder, men när det gäller föreningen så har det hänt mycket under denna tid. Bland annat har vi ökat medlemsantalet från ca 500 till 800 personer, vilket innebär en ökning på hela 60 %. Detta har naturligtvis många orsaker, men vi som varit ansvariga kan väl glädja oss åt att många gillar det vi gör. Verksamheten inom föreningen har utvecklats och nya aktiviteter tillkommit. Glädjande är att såväl styrelse som funktionsnärstabs har kunnat förnyas i lagom takt.

Den största enskilda händelsen för SPF Håbo under den senaste femårsperioden är utan tvekan invigningen av "Håbosenioren Skeppet" den 20 oktober 2006. Nu fick Bålsta Finska Förening, PRO och SPF ändamålsenliga lokaler, och dessutom fick SPF Håbo en riktig expedition och förrådsutrymme. Sedan dess har vi fått uppleva många fina möten och fester här. Under terminerna utnyttjas lokalerna maximalt. Skeppet administreras av ett Gårdsråd som även ser till att det finns personal i köket. Skeppets gårdsråd är sammansatt av alla tre föreningarna, och för närvarande har SPF ordförandeposten. Gårdsrådet ansvarar även för vävningen på Talltorp och snickeri och keramik på gamla Träffen. Inriktningen på verksamheten har inte ändrats nämnvärt. Vi har fortfarande nio månadsmöten (varav ett är årsmöte) om året, och det ger bra möjligheter för medlemmarna att få kontakt med varandra och styrelsen. Programkommittén sörjer för bra underhållning och information.

Föreningen har representanter i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR), Landstingets Pensionärsråd (LPR) och äldreboendet Pomonas intresseförening. Vi finns även representerade i kommunens trafiksäkerhetsråd, och dessutom har SPF Håbo en ledamot i Distriktsstyrelsen. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) bedrivs en intensiv studieverksamhet med ca 18 studiecirkel. Föreningen har ett utvecklat program för friskvård med många olika aktiviteter, där särskilt promenaderna med rullstolsbundna inneboende på Po-

mona förtjänar att nämnas. Sedan 1990 administrerar SPF trygghetsringning. Det innebär att ensamstående varje morgon ringer till ett telefonnummer. Om samtalet uteblir undersöks anledningen och på så sätt förhindras att deltagaren blir liggande under flera dygn om något inträffat. En aktiv resekommitté arrangerar uppskattade resor och trafikkommittén ordnar med professionella fortbildningskurser i trafik. I samband med offentliga arrangemang i kommunen, och vid SPF-veckan i september, försöker SPF att synas och nå ut till allmänheten genom "bemannad skärminformation". Detta genomförs ibland med lotteri och uppvisning av olika aktiviteter. Föreningen har dessutom vid flera tillfällen arrangerat politikerutfrågningar och andra särskilda möten. Ofta i samarbete med de övriga pensionärsorganisationerna. Vår hemsida har under de senaste åren blommat upp och hålls aktuell genom vår entusiastiska web-master. Tidningen Medlemsforum produceras med nio nummer per år och även den har utvecklats genom åren.

Annonsanskaffningen fungerar tillfredsställande och ger ett litet överskott. Utgivningen av tidningen är möjlig endast genom vår kår av tjänstvilliga kolportörer som bär ut bladet till medlemmarna. Otvivelaktigt står verksamheten på stadig grund efter 25 år av målmedvetet arbete.

Sveriges Pensionärsförbund, SPF

Folkpensionen infördes i Sverige 1913, men först efter andra världskriget blev den tillräcklig för en knapp försörjning. I slutet av 30-talet började man i Västsverige att samla sig i olika pensionärsföreningar och i september 1939 bildades *Sveriges Folkpensionärers Riksförbund* (SPRF). Detta blev den första pensionärsorganisationen av rikskaraktär. Vid kongressen 1986 ändrades namnet till det nuvarande *Sveriges Pensionärsförbund (SPF)*. År 1941 bildades *Sveriges Folkpensionärers Riksorganisation (SFR)* som senare ändrade namnet till *Pensionärernas Riksorganisation (PRO)*.

SPF är nu en väl etablerad organisation med över 262 000 medlemmar fördelade på 850 föreningar och 27 distrikt. Förbundsordförande är Karl-Erik Olsson som leder förbundsstyrelsen.

För den dagliga verksamheten finns ett kansli på Kungsholmen i Stockholm som styrs av generalsekreteraren, Hans Lenkert. Som representant för så många medlemmar kan förbundet driva äldre frågor med tyngd mot regering och riksdag, och det finns undersökningar som visar att man haft framgång i detta arbete. För övrigt arbetar man med att ge stöd åt verksamheten ute i föreningarna. På senare tid har man intensifierat arbetet med att nå bra avtal med företag som erbjuder SPF-rabatt på varor och tjänster. Viktigt är ju försäkringsavtalet med Skandia. Från förbundet utges tidskriften Veteranen som från och med i år fått en modernare formgivning i magasinformat.

För närvarande pågår det förhandlingar om ett samgående mellan Sveriges Pensionärs riksförbund, SPRF och SPF. Det förra är Sveriges äldsta pensionärsorganisation och bildades redan 1937 som organisation för pensionerade statstjänstemän. Förbundet har nu ca 40 000 medlemmar. Sannolikt kommer inget avgörande förrän vid SPF kongress 2011.

SPF Uppsala läns distrikt

Distriktets uppgift är att samordna SPF-arbetet regionalt samt att driva våra frågor gentemot Landstinget. De 34 föreningarna inom distriktet har representanter i tre samråd (Norduppland, Uppsala/Knivsta och Syduppland) och från dessa väljs distriktsstyrelsen. Från SPF Håbo deltar Bernt Fredriksson i distriktsstyrelsens arbete. På distriktets hemsida finns ett nyhetsbrev med kalendarium: D-nyTT.

SPF Håbo

Studieförbundet Vuxenskolans styrelse i Håbo skapade ett intresse för att bilda en SFRF-förening i Bålsta. Genom annons i Enköpings Posten inbjöds till ett första möte i Medborgarhuset i februari 1985. Ett 70-tal personer hörsammade inbjudan och sångerskan Margareta Kjellberg engagerades som dragplåster. En interimstyrelse valdes och förste ordförande blev Harry Pihl. Föreningens namn blev SFRF Håbopensionärerna, och detta namn ändrades 1986 till SPF Håbo.

Ordförandeförteckning 1985 – 2010

Harry Pihl, interimstyrelsen	1985
Karl-Erik Degerman	1986-1990
Birgitta Wallard-Eriksson	1991
Fredrik Dahlström	1992-1994
Lennart Eriksson	1995-1998
Karin Seger	1999-2001
Yngve Färnström	2002-2003
Göte Bergqvist	2004-2006
Bernt Fredriksson	2007
Per-Eric Josefsson (Peje)	2008 –

Karl-Erik Degerman var distriktsordförande åren 1991-1994.

Mycket har hänt genom åren och varje ordförande har satt sin prägel på verksamheten. Intressant är att notera att Föreningen ganska snart fann sin form. Detta blir tydligt när man går igenom årgångarna av Medlemsforum. Det första numret (SPF-Aktuellt – Smått och gott för Håbopensionärerna) utkom redan i oktober 1987. Samtliga utgivna nummer finns nu bl.a. på Folkrorelsearkivet för Uppsala Län.

Från början hade SPF ingen egen lokal, men man kunde utnyttja Medborgarhuset för samlingar. 1989 upplät kommunen en del av det gamla stationshuset som SPF-lokal. Rummen var i ett bedrövligt skick när föreningen flyttade in, men efter någon månads arbete med städning, målning och tapetsering blev det en ändamålsenlig lokal även om den så småningom blev för trång.

Mycket har ju hänt genom åren, men en aktivitet måste särskilt nämnas. *Pysselgruppen*, som egentligen var en hantverksgrupp startade 1987. Från början var de 25-30 personer, men antalet minskade något efter en tid för att de sista åren bli en avancerad syförening. Genom försäljning, auktioner och lotterier av egentillverkade varor fick man in pengar så att det räckte till inköp av förbundsstandar och svensk fana. Det inköptes även textilier, glas, porslin och bestick som nu används på Skeppet. Under ett 15-tal år stickade, virkade och sydde gruppen barnkläder som skänktes till Fälsningsarmén. Dessa lät kläderna sedan gå vidare till ett barnhem som fanns på godset Skangal utanför Riga i Lettland. Skangal tillhörde tidigare Olof Palmes

släkt men har donerats till Frälsningasarmén som där driver ett centrum för utsatta barn.

Genom hela föreningens kända historia har det funnits aktiva och duktiga researrangörer. Mellan åren 1986-1997 arrangerades 14 flerdagarsresor till lika många landskap. Detta var så kallade "Läs och res-resor". Genom studiecirkel läste man in ett landskap under vintern och företog sedan en resa till samma provins under sommaren. Många utlandsresor har gjorts och verksamheten fortsätter oförminskat än idag.

Sedan hösten 2002 har föreningen en egen, väl fungerande, hemsida på internet. Den är ju betydelsefull när fler och fler söker sin information på nätet.

Naturligtvis finns det mycket mer att berätta om föreningens historia, med alla de enorma personliga insatser som gjorts för att verksamheten skall bli bra och meningsfull. Någon borde skriva en liten bok över ämnet.

Framtiden

Det är svårt att göra prognoser. I synnerhet om framtiden som någon filosof uttryckt det.

Kommer SPF Håbo även fortsättningsvis att kunna erbjuda sina åldrande medlemmarna "Livskvalitet, Inflytande och Valfrihet"? Det återstår att se, men det finns ju goda förutsättningar med en välskött SPF-förening som pådrivare. Det är ju en imponerande verksamhet som pågår, och detta sker till ett minimum av kostnader. Mycket av det föreningen utträttar kommer även samhället till godo och det är något som kommunens och landstingets politiker bör fundera över.

SPF Håbo har, som tidigare sagts, haft en exempelvis utveckling av medlemsantalet under de senare åren. Sannolikt kommer tillströmningen att minska, men det är de kommande styrelsernas uppgift att modernisera verksamheten så att även de nya "unga" pensionärerna tycker att medlemskap är meningsfullt. Därmed sagt att man inte får glömma bort de äldre som kanske behöver mer stillhet och vila. För alla skall det vara skönt att ha tillgång till gemenskapen i SPF Håbo.

Sverker Jonasson

Nya SPF-sången

(Melodi: Lili Marleen)

SPF i Håbo
öppnat har sin dörr.
Alla är välkomna
att glädjas så som förr
i goda vänners muntra lag
och njuta livets välbehag.
Så möts vi än en gång
och sjunger glatt vår sång.

Var rädda om varandra
nu och varje dag
är en enkel regel
som har blivit lag
för alla oss i vårt förbund
och är vår vänskaps säkra grund.
Och när vi möts nå'n gång
vi sjunger glatt vår sång.

Nu vi åter samlats
till en trevlig träff
alla vi kamrater
inom SPF.
Vi skall tillsammans trevligt ha
och i gemenskap trivas bra.
Så möts vi än en gång
och sjunger glatt vår sång.

Vi skall hjälpas åt att
göra stunden ljus
och i sinnet sprida
glädjens milda brus.
Lägg alla sorger i en säck
som sen för alltid kastas väck.
Och så för denna gång
vi slutar glatt vår sång.



SENIORER I TIDEN

LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET

SPF Uppsala läns distrikt

Koll på läkemedel

Detta upprop har sänts ut till samtliga föreningar i distriktet.

Med anledning av den stora läkemedelsanvändningen, med höga samhällskostnader som följd (cirka 30 miljarder kronor per år) har vårt förbund startat projektet **"Koll på läkemedel"**. Projektet syftar till en bättre läkemedelsanvändning bland äldre och bedrivs såväl centralt i förbundet som på distrikts- och föreningsnivå.

På den centrala nivån finns en projektgrupp som håller samman och skapar resurser för projektet, håller kontakt med de läkemedelsansvariga i distrikten och samlar in och sammanställer data över effekten av insatsen.

Målsättningen är att projektet ska leda till att alla över 75 år får en läkemedelsgenomgång. En läkemedelsgenomgång är en metod där läkare, apotekare och vårdpersonal samverkar för att gå igenom och anpassa läkemedelsbehandlingen till varje enskild patients situation och behov.

Enligt projektledningen skall varje distrikt tillsätta en samordnande distriktsansvarig och varje förening ska utse ett läkemedelsombud. Dessa bör helst vara läkemedelsutbildade. Finns ingen med sådan utbildning är det viktigt att någon annan entusiast utses. Som läkemedelsansvarig för vårt distrikt har utsetts Margareta Parkstam, 018-35 59 63, och som läkemedelsombud i vår förening Roza Babec, 018-38 64 78.

Bernt Fredriksson, valberedningen SPF Håbo
0171-507 43
bernt-fredriksson@tele2.se

Politikerutfrågning i april 2010

SPF, tillsammans med PRO och Bålsta Finska Förening, arrangerade en gemensam utfrågning av kommunens politiker på Skeppet den 8 april. Det gällde, framför allt, att få reda på partiernas ståndpunkt i äldrefrågor inför höstens val. Företrädare för samtliga lokala partier ställde upp och ett hundratal åhörare var närvarande. Karin Lindén var inhyrd som moderator.

Ann-Christin Borneteg förde anteckningar vid mötet och detta referat är huvudsakligen baserat på hennes uppgifter.

Det är intressant att notera att tonen i mötet till största delen var saklig och stämningen positiv. Peje, som öppnade mötet, sände även en vädjan till politikerna: "Rör inte våra lokaler."

Bostäder

Den första, och kanske viktigaste frågan gällde äldreboendet i kommunen. För närvarande saknas det platser för vårdboende av olika slag, och framför allt är det stor brist på avlastningsplatser. Samtliga partier var rörande överens om att det är bråttom att börja bygga för nya boenden för våra äldre. Ett beslut är taget om att bygga ett nytt äldreboende med 40 platser på Dalängen. Här skall det finnas vårdboende, demensboende och korttidsboende (avlastning för anhöriga). Det är viktigt att komma igång snarast.

Det finns även behov av annat boende för seniorer. Maj Ångman berättade att 69 personer över 75 år står i kö för en hyreslägenhet inom Håbo-Hus bostadsbestånd och 70 personer över 75 år köar för seniorboende på Plommonvägen 8 eller 10. Därutöver finns det ett generellt behov av bostäder för äldre personer som trygghetsboende och vanliga mindre lägenheter i centrum. Gun-Britt Renefalk pläderade för att använda "glasmästartomten" vid Stockholmsvägen för äldreboende. Där skulle man även kunna skapa ett äldrecentrum med närhet till Pomona och bostadskooperativet Källvägen där det bor många äldre personer.

Samtliga partipolitiker var eniga om att kommunens bostadspolitik för äldre måste förbättras, och att nya bostäder måste byggas snarast. Det gäller framför allt att få fram vårdboende

och trygghetsboende. De betonade även kravet på valfrihet i boendet och att det bör byggas fler seniorbostäder även för äldre personer utan, eller med mindre behov, av vård. Några av politikerna var även inne på att reservera "Glasmästartomten" för äldreboende.

Privatiseringen av Pomona nr. 2

När det gäller verksamheten på Pomona var politikerna inte överens. Det gäller socialnämndens beslut att låta ett privat företag överta driften på ett av de två vårdboendena på Pomona. Både Socialdemokraterna och Centern anser att beslut kunde anstå till förhandlingarna om driften av Dalängen. Men Moderaternas företrädare förklarade beslutet med att kommunen numera tillämpar utmaningsrätten. Attendo Care har lämnat det bästa anbudet och kommer att ta över driften av Pomona 2 från och med den 1 september 2010.

Vårdcentralen och nattakuten

Förhållandena på vårdcentralen i Bålsta väcker många känslor. Flera vittnade om hur svårt det är att komma fram via vårdcentralen växel, men om och när man kommer fram får man frågan om man har akut behov av läkarkontakt. Har man inte detta behov uppmanas man att återkomma om två veckor. Flera av politikerna anser att öppettiderna bör justeras eftersom en stor del av Håbos befolkning pendlar och inte har möjlighet att besöka vårdcentralen under dagtid. Vidare menade man att listningen inte alltid fungerar och att primärvården därmed förlorar intäkter. Några politiker anser att listningssystemet bör förändras.

Peje och Eva Hellberg informerade om att pensionärsföreningarna har fortlöpande kontakt med landstingets primärvårdschef, Per Elowsson och vårdcentralschefen Heike Nykvist om förbättringar vid vårdcentralen. Föreningarnas företrädare tycker att det sett bättre ut om kommunens politiker hade känt ansvar för frågan och de satt igång denna aktivitet i stället.

På Per-Olov Renefalks fråga uppgav flera av politikerna att de försöker påverka sina partikamrater i Landstinget att ompröva beslutet att stänga nattakuten vid Lasarettet i Enköping.

Dagverksamheten på Pomona och Dalängen

Dagverksamheten på Pomona och Dalängen fyller en mycket viktig funktion. Här kan anhöriga få några timmars avlastning, och kanske kan man fördröja inflyttningen till ett gruppboende/vårdboende. Idag är det *en* personal som skall ta hand om 6 – 7 dementa personer på Dalängens dagverksamhet.

Agneta Hägglund vill förstärka och utveckla dagverksamheten så att anhöriga kan få hjälp på kvällar, helger och nätter. Dessutom anser hon att man bör skapa en särskild "demensgrupp" med kompetens att ta hand om sådana patienter. Även Karl-Henrik Nanning anser att en "demensgrupp" skulle fylla en viktig funktion. Han är dessutom glad för att det nu bildats

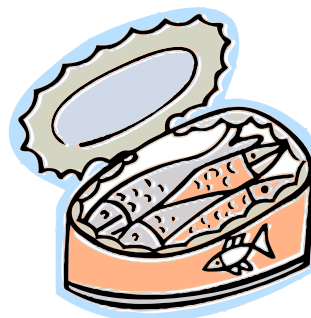
en anhörigförening som aktivt arbetar för att förbättra situationen för de anhöriga som vårdar sina sjuka släktingar.

Avslutning

Moderatorn, Karin Lindén, sammanfattade kvällens politikerutfrågning med att hon nu fått insikt i kommunens planer på att bygga flera olika former av boenden för äldre personer. Karin avslutade med att säga: "Kvällen har gett mig hopp inför mitt eget åldrande i Håbo, och jag kan nu se ljust på framtiden." Därmed avslutades mötet med att närvarande politiker fick var sin ros, och kvällens moderator och sekreterare fick var sin blomsterbukett.

Vårprognos för sommarens strömming 2010.

Gårdsrådet har låtit göra en prognos för fisket på strömming liksom en väderprognos för beredningen av strömmingen till höstens aktiviteter. Vi har stor tilltro till att årets omgång blir 10-talets bästa hittills och uppmanar alla strömmingens vänner att reservera torsdagen den 2:a september för en gastronomisk afton på Skeppet i strömmingens tecken. Som vanligt kommer vi att tillhandahålla den syrad, stekt och inlagd för att alla smakriktningar skall tillgodoses. Detaljerad information kommer under augusti men reservera tiden redan nu!



Gårdsrådet / Göran Ohlsson

Friskvårdskommittén lanserar Yoga på fastande mage!

Yoga-övningar ger bäst effekt på fastande mage (vatten kan du dricka en timme före träningen). Från och med den 2 september 2010 är både kvinnor och män välkomna till Skeppet på torsdagar kl. 8.30 – 10. Efter Yoga-passet finns möjlighet att gemensamt äta och dricka något i Skeppets café.



Och du – Yoga-övningarna är helt gratis!

Ledare är Birgit Almén. För anmälan och förfrågningar ring Birgit på tfn 596 09 eller Ulla i friskvårdskommittén på tfn 519 46.



SPF Håbos månadsmöte i april

Den vackra torsdagen den 29 april var det åter tid att gå på månadsmöte. Som vanligt hälsade ordförande Per-Eric Josefsson de ca 100 medlemmarna välkomna. Särskilt vände han sig till en ny medlem. Göthe Eriksson från programkommittén redogjorde för dagens program och inom kort stod dagens huvudattraktion, sångkören Envisorna, på scenen.

Envisorna som är en blandad kör, kom med ca 25 röster denna gång. Ledare och dirigent är Ingegärd Petersen som även ackompanjerade på piano. Repertoaren är verkligen blandad med många trevliga, lite okända, visor, vårsånger och senare lite operett och opera. Agneta Anderlund bistod med finurligt mellansnack på vers. Konserten var uppdelad på två akter där den första huvudsakligen bestod av visor.

Kaffe kom på bordet och under medlemmarnas kvart informerade Bengt Brunström från friskvårdskommittén om nya begivenheter för motion. Det var bowlingmatch, fågelskådning, boule samt bangolf.

Så återkom Envisorna med Vintern Ra och Sköna maj, sånger som det alltid är en fröjd att höra. Lite Vårdshuset Vita Hästen och manssektionen som sjöng En fattig bonddräng med Sigge Åberg och Bror Wahlström som solister. Efter en fängslande sång till musik av Verdi men med nya svenska ord var föreställningen nästan slut. Efter extranummer tackades kören med applåder och blommor till dirigenten.

Lottdragning följde och därmed var programmet slut för denna gång. Peje tackade programkommittén och de medlemmar som arbetat under dagen med dukning, kaffekokning och återställning.

Sverker Jonasson

Till deltagarna vid Gökottan på Skeppet, 13 april.

Lars Järrefors frågade mig hur uttrycket Gökotta har uppkommit och hur länge Gökottor har funnits. Tyvärr kunde jag inte svara på detta och jag tog detta som min hemläxa.

Det förhåller sig på följande sätt. Gökotta innebar att gå ut tidigt en morgon, traditionellt Kristi himmelfärdsdag. Omkring denna tidpunkt börjar göken gala.

Avsikten med Gökottan kan ha varit att spä in i framtiden. Därav uttrycket *Västergök är bästergök*, *Östergök är tröstergök* och *Södergök är dödergök*. En annan anledning var säkert att uppleva den nyvakna naturen efter en lång vinter. Tidpunkten då hässjorna sattes upp slutade göken att gala.

Gökottan fick en större spridning i början av 1900-talet inte minst inom folkrörelserna.

Då vi nästa år kommer att ha en gökotta i den vackra naturen på Biskops-Arnö gäller det att välja rätt tidpunkt för att höra göken.

En trevlig sommar önskar Joachim Tiefensee.



Västergök?

Beslutet måste rivas upp!

Två frågor har dominerat bland insändarna: Stadshotellet och nattakuten på lasarettet. Stadshotellet rivs och nattakuten är stängd, trots många protester. Någon uppföljning av vad stängningen har inneburit har inte gjorts.

Ett exempel på hur stängningen fungerat:

Jag fick svåra smärtor några timmar innan akuten skulle stänga. Där var gott om patienter, men prover togs, läkarbedömning och röntgen gjordes, diagnosen ställdes – njurstenar; för stora att ta sig ut på normalt sätt. Så ambulanstransport till akuten på Akademiska. Där placerades jag i en korridor i ett rum. Det fanns patienter överallt, trots en vanlig vardagskväll och ingen i personalen hade tid med mig. Jag blev kvar i detta rum i åtta timmar utan dropp eller smärtstillande, trots mina önskemål. Alla som haft njursten vet ju vad detta innebär. Vid sjutiden på morgonen fördes jag till den vårdavdelning dit jag borde ha skickats redan vid ankomsten, eftersom allt som kunde göras på detta stadium redan var gjort på akuten i Enköping.

På avdelningen blev jag väl omhändertagen. Den långa tid jag fick vistas på akuten i Uppsala tyder på att stängningen av nattakuten i Enköping fått olyckliga följder. Varför har detta beslut fattats?

Informations- och dialogmöte

Attno Care bjuder in till ett informations- och dialogmöte med anledning av övertagandet av driften av en del av Pomona.

Varmt välkommen den 2 juni klockan 13.00-14.30 på Skeppet, Kalmarvägen 3.

Anmälan senast den 25 maj till: Agneta Wahlström, e-post: agneta.wahlstrom@bktv.nu
Telefon 0171-516 80 eller 070-333 78 81.

Attendo 

Ett långt yrkesliv som statstjänsteman på chefsnivå har lärt mig att politiker har övertro på effektiviteten hos stora enheter; trots att det i regel är små enheter som är mest effektiva. De fattar gärna principbeslut utan att titta på konsekvenserna. Analysen blir då ofta summarisk.

Det finns vissa ledord som man kan använda sig av för att ett beslut skall bli bra. Först och främst krävs det KUNSKAP och KOMPE-TENS att nyttja denna kunskap hos beslutsfattaren – tyckanden och troenden skall elimineras så mycket det går – en analys av KONSE-KVENSERNA av beslutet. Något som måste utredas mycket noga. KOSTNADEN hör också dit, liksom KONTINUITET och KLARHET – det skall inte vara lappkast i beslutsfattandet, alla skall kunna se logiken i beslutet och förstå varför det har fattats. Det skall också vara utformat på ett lättfattligt sätt. Slutligen skall beslutet ha KVALITET, det vill säga vara korrekt formulerat. Det skall också vara förenat med ett system för KONTROLL, alltså uppföljning.

När det gäller nattakuten tycks inte mycket av denna lilla KATEKES för beslutsfattare ha följts. Särskilt gäller detta konsekvenserna. Där skall ju inte bara ingå beräkningar gällande besparingar i personal, ytterligare kostnader för ambulanstransporter utan i än högre grad bedömningar av patienternas ökade lidande på grund av förlängda transporter med risk för längre sjukhusvistelser. Inte heller anförvartarnas situation får glömmas.

De är så elementärt att akut sjuka patienter inte skall behöva färdas längre än nödvändigt för att få vård att det närmast är obegripligt att frågan om stängning av nattakuten alls har aktualiserats.

Beslutet är inte genomtänkt och därför måste det rivas upp. Jag utgår från att så kommer att ske. Jag har nämligen, trots allt, inte tappat tron på att det finns politiker som har förmågan att lyssna på andras erfarenheter och även kraft att ändra ett felaktigt beslut.

Ulf Weinberg

Ovanstående insändare fanns i Enköpings-Posten den 23 april 2010.

Distriktsstämma till sjöss

Det har numera blivit vanligt att förlägga distriktets årsstämma på Vikinglinjens färja "Cinderella". Det är främst av ekonomiska skäl som distriktsstyrelsen väljer detta arrangemang. I år hölls stämman den 13 – 14 april, och genast efter embarkeringen fick de 150 deltagande seniorerna lyssna på ett föredrag av SPF generalsekreterare Hans Lenkert. Hans anförande var uppdelat på fem punkter: Verksamheten på förbundet, SPF:s valfrågor (vid riksdagsvalet i höst), rekrytering, förbundets arbetsgrupp för organisationsöversyn (FA FO) och det planerade samgåendet med SPRF. Efter svar på en del frågor från deltagarna gick Hans iland just innan huvudmotorerna startades och fartyget avgick mot Mariehamn.

Sonja Åneman, distriktets kampanjledare för SPF-veckan nr. 37, berättade om årets tema som i år är "Val 2010". De stora frågorna är ekonomi (bl.a. lika skatt), enhetliga taxor inom äldreomsorgen och läkemedelsanvändningen för äldre. Det senare har nu förbundet tagit tag i på allvar. Kommittéer med läkare och andra experter har tillsatts för att sprida information om förekommande felaktig förskrivning av läkemedel till äldre personer.

Så öppnades stämman av distriktsordförande Ewert Cederholm. De medlemmar som nu lämnat oss hedrades med en högtidlig presentation varefter kulturstipendiet överlämnades till Taimi Johansson, musikanter från SPF Enabygden. Taimi, som i grunden är kyrkomusiker, spelar nu på många estrader med varierad sång och musik och hon synes väl värd priset. Vi i Håbo har fått glädja oss åt hennes besök med "Torpartrion" för flera år sedan.

Till ordförande för stämman valdes Bror R. Eriksson och vice ordförande Lennart Sandberg. Karin Wahlstedt valdes till sekreterare. Efter upprop av ombuden, där för övrigt SPF Håbo ställde upp med fem personer, startade genomgången av föredragningslistan.

SPF Rospiggen hade lämnat in två motioner som båda antogs av stämman. Den första gäller ekonomisk ersättning till samråden och den andra gäller metoden att nominera distriktets ledamöter och revisorer. Valberedningen har nu att vända sig till föreningarna för att finna

lämpliga kandidater, samt skall föreningarna även lämna en första åsikt om de namn som valberedningen kommer föreslå årsstämman. Tidigare har valberedningarna bara arbetat med samråden i dessa frågor.

Punkt efter punkt drogs igenom, och stämman hann med att bevilja styrelsen ansvarsfrihet, fastställa resekostnadsersättning (18,50 kronor per mil) och välja ny distriktsordförande innan mötet ajournerades i trakten av Furu-sund. Enhälligt vald som ny distriktsordförande blev Laila S. Eriksson från Uppsala.

Efter middag, dans m.m. och en natts sömn på Ålands hav, återupptogs förhandlingarna med val av styrelse, revisorer och valberedning. Ewert Cederholm och Kjell Bäckström hade avböjt omval och den nya distriktsstyrelsen består nu av följande personer: Laila S. Eriksson, Egon Regefalk, Karin Wahlstedt, Rosa Östh, Sven-Olof Larsson, Bernt Fredriksson (SPF Håbo), Sonja Åneman, Olle Josefsson och Jan-Olof Aggeborn.

Kerstin Evin från Studieförbundet Vuxenskolan, Uppsaladistriktet, går snart i pension och passade nu på att tacka för trevligt arbete i distriktet samt presenterade hon sin efterträdare Linus Olsson.

Efter en frågestund avtackades de ledamöter som nu lämnar distriktsstyrelsen. Särskilt tack riktades till Ewert Cederholm som framgångsrikt lett Distriktet under sex år och därvid lagt ner enormt med arbete för Distriktets bästa.

Slutligen kunde Laila avsluta 2010 års distriktsstämma med ett särskilt tack till presidiet.

En del av deltagarna ägnade sig åt en marknadsföringskonferens innan man kunde njuta av den vackra inseglingen genom Stockholms skärgård i soligt väder. På angiven tid anlände skeppet till Stockholm och SPF-arna kunde gå iland för vidare transport till hemorten.

Sverker Jonasson

Exercisplats på Granåsen

År 1949 intervjuades Edla Stolt av Enköpings-Posten inför sin 90-årsdag. Hon ger en livfull bild av Bålsta före järnvägens tid. Jag tror att denna minnesgoda dam har svaret på Joachim Tiefensees fråga i det förra medlemsbladet: Varför fanns det en exercisplats på Granåsen?

Så här berättar Edla Stolth om Bålsta på 1860- och 1870-talet och om händelser vid Bålsta Gästgivaregård där hon arbetade under ett antal år. Både tingshus och gästgivaregård revs 1966.

”Då kom postdiligensen två gånger om dygnet, den ena gången på natten och den skulle ha tre hästar. Så var det alla skjutsarna. Det gick åt omkring 20 hästar om dagen för järnvägen fanns inte då. Och dragonerna samlades där vid sina möten två gånger om året.”

”Det var exercis alla dagar men först på morgonen uppställning för korum. Efter åtta dagar red de till Ladugårdslandet för att fortsätta mötet. Det var grant när de red bort på två led. Det förekom också ting och de räckte ett par dagar. Då var det liv och rusch i Bålsta.”

Dragonerna tillhörde Sigtuna skvadron, Upplands regemente. Där var också min farfar ryttare under Brunsholms säteri i Enköpings-Näs. Det var ett antal år senare när järnvägen var byggd och invigd (1876). Min farfar åkte tåg till Stockholm direkt tillsammans med hästarna kan man förmoda.

Men tidigare samlades man alltså vid tingshus och gästgivaregård i Bålsta. Före 1858 tjänstgjorde Grans gård på samma sätt. Här inkvarterades officerarna medan dragonerna fick sova på någon loge. Husarerna var också beridna men stred till fots. Dragonerna stred från hästryggen men behövde troligen övas till fots. Så tror jag att det kan ha varit. Tänk om man varit klok nog att fråga och dokumentera när det fanns möjlighet att få svar på sina frågor.

Hans Söder

Ensamhet

Det är tidig morgon. Hade ringt min trygghetsringning och hängt upp telefonluren.

Jag återvände till min ensamma kaffekopp. Tänkte på att när klockan är elva så är det alltid någon som lyssnar till min röst. Någon som tänker: Jaså hon är i farten i dag också.

Ja, visst är jag i farten. Tar en skorpa och börjar knapra på medan jag tänker för mig själv. Tänk om jag skulle låta bli att ringa en morgon. Då skulle ingen höra min röst. De skulle undra om jag var sjuk, eller om jag bara glömt att ringa. De skulle ringa. Om jag inte svarade skulle de snart ringa på min dörr, rent av komma in till mig. Då skulle jag inte vara ensam längre.

Jag vrider skorpan ett varv och funderar. Men vore det rätt gjort? Vore det inte att missbruka omtanken om min person? Jo helt visst, men det känns frestande när ensamheten känns som tyngst.

Ändå har jag så svårt att komma mig för att ringa eller hälsa på någon som är ensam. Ändå vet jag hur ensamheten känns.

Är det blyghet eller är det egoism? Varför kommer ingen till mig? Då behöver väl inte jag gå bort till någon annan heller.

Men någon måste ta första steget. Varför skulle inte det kunna vara jag?

L.L. 1990



– Folk som är så framgångsrika, är så intelligenta och ser så bra ut som jag, blir tyvärr ofta inbilska!

Bröllopsbryderier

Inför kronprinsessan Victorias och Daniel Westlings bröllop den 19 juni har DN presenterat följande frågor – hur mycket kan du?

1. Vad heter Victoria mer än Victoria?
 - 1 Ingrid Margareta Birgitta
 - Ingrid Alice Desirée
 - 2 Ingrid Alice Birgitta
2. Vilken av Hagasessorna gifte sig i Gärdslösa kyrka på Gotland?
 - 1 Desirée
 - Birgitta
 - 2 Margareta
3. Var tog Victoria studenten?
 - 1 Sigtuna humanistiska läroverk
 - Östra real
 - 2 Enskilda gymnasiet i Stockholm
4. Vad heter Daniel Westling mer än Daniel?
 - 1 Olof
 - Gösta
 - 2 Sven
5. Daniel blir hertig av Västergötland. Vilket landskap är kungen hertig av?
 - 1 Närke
 - Jämtland
 - 2 Halland
6. Hur många av kungabarnen har avlagt akademisk examen?
 - 1 Ett
 - Två
 - 2 Tre
7. I vilket landskap ligger Ockelbo?
 - 1 Dalarna
 - Hälsingland
 - 2 Gästrikland
8. Från vilket modehus i Paris kom Silvias brudklänning?
 - 1 Yves Saint Laurent
 - Chanel
 - 2 Dior
9. I vilken välgörenhetsorganisation arbetar både drottning Silvia och prinsessan Madeleine?
 - 1 Stadsmissionen
 - Frälsningsarmén
 - 2 World Childhold Foundation
10. Vad hette den första Bernadottekungens drottning?
 - 1 Victoria
 - Sophia
 - 2 Desideria
11. Vilken svensk drottning lät bygga Solli-den?
 - 1 Victoria
 - Sophia
 - 2 Louise
12. I vilket land heter kronprinsessan Maxima?
 - 1 Spanien
 - Nederländerna
 - 2 Belgien
13. Från vilken ö kommer den danska kronprinsessan Mary?
 - 1 Tasmanien
 - Mauritius
 - 2 Lolland
14. Vad heter den danske arvprinsen, son till kronprinsparet?
 - 1 Frederik
 - Christian
 - 2 Henrik
15. I vilken kyrka gifte sig det norska kronprinsparet Haakon och Mette-Marit?
 - 1 Nidarosdomen i Trondheim
 - Slottskyrkan i Oslo
 - 2 Domkyrkan i Oslo
16. Vad heter slottet utanför Helsingborg som var Gustav VI Adolfs sommarslott?
 - 1 Läckö
 - Mariehof
 - 2 Söfiero
17. Vilket smeknamn hade kungens farmor Margareta?
 - 1 Dolly
 - Daisy
 - 2 Maggie
18. Vad heter ärkebiskopen som skall viga Victoria och Daniel?
 - 1 Anders Wejryd
 - KG Hammar
 - 2 Antje Jackelén
19. Var gick Daniel ner på knä och friade till Victoria?
 - 1 På sitt eget gym
 - På skidsemester i Storlien
 - 2 På isen utanför Drottningholm
20. Under vilket OS sade det klick mellan kungen och Silvia?
 - 1 OS i Mexico City 1968
 - OS i München 1972
 - 2 Vinter-OS i Innsbruck 1876

21. Vad heter kungens yngsta systems man?
 1 Niclas Silverschiöld
 x John Ambler
 2 Tord Magnusson
22. Vad heter vattnet vid Haga slott, där Victoria och Daniel ska bo?
 1 Brunnsviken
 x Drevviken
 2 Edsviken
23. Vad heter Daniel Westlings föräldrar?
 1 Gunnar och Lena
 x Göran och Britt-Marie
 2 Olle och Eva
24. Vilken del av Storbritannien kommer prinsessan Lilian ifrån?
 1 Skottland
 x Wales
 2 Nordirland
25. Var föddes drottning Silvia?
 1 Heidelberg i Tyskland
 x Sao Paolo i Brasilien
 2 München i Tyskland

Facit sidan 23.

Cirkelledare i data sökes!

Vårt utbud av datacirkel behöver utökas. Tänkbara ämnesområden är:

- Allmän datakunskap
- Tillämpningsprogram som Word, Excel m.fl.
- Bildbehandling
- Eller – kanske något annat?

Är du en av alla medlemmar som har gedigna kunskaper i ämnet och som tycker att det skulle vara intressant att till hösten leda en studiecirkel. Ta då kontakt med någon i vår studiekommitté: Bosse 46 71 06, Bengt Olov 510 61, Christer 562 07 eller Fernando 574 84.



Karins pensionärsvisa

Melodi: Idas sommarvisa

Du ska inte tro du är gammal
 Trots att du är pensionär
 I minnenas bok har du samlat
 Allt som i livet var kärt
 Du vandrat i soliga hagar
 I ungdomens ljuvliga vår
 Du drömde om kommande dagar
 Och många lyckliga år

Nu farfar och farmor du blivit
 Och mormor och morfar också
 Och medge, det bästa i livet
 Det är de små barnen ändå
 Två knubbiga armar om halsen
 Vem är det som kramas så rart i drömmen
 Jag ser dig i dansen
 Mitt barnbarn, så helt underbart

Snälla farfar berätta
 Om när du var liten som jag
 I ditt knä nu vill jag mig sätta
 Och lyssna på farfar ett tag
 Säg blev inte kvällarna långa
 När radio och TV ej fanns
 Och bilar det fanns ju ej många
 Hur kom ni iväg någonstans

Och farfar han ler där han sitter
 Med lillan uppå sitt knä
 Han lyssnar på hennes fnitter
 Och tänker, jag säger väl de'
 Jo, då fick man ettöres kola
 Och bröstkarameller i strut
 Vi lärde oss rita och måla
 Ibland lekte vi tittut

Ja, farfar han lever på minnet
 Och lillan ser framtiden an
 Men båda är unga till sinnet
 Och trivas så gott med varann
 Så önskar vi att ni får vandra
 Tillsammans i lyckliga år
 Och trösta och glädja varandra
 För lyckan den kommer och går

En vandring i 40-talets Bålsta

Bålsta för 40 år sedan – ett litet sömnigt järnvägssamhälle med några hundra invånare. Diversehandlar längs grusvägen. Ångbåtsbrygga vid Kalmarsandsviken. Ett par rävfarmar på åsen. I övrigt åkrar, åkrar och skog. Ingenting annat. Kan du föreställa dig det? Med hjälp av uppgifter från äldre bålstabor, byggnadsinventeringar och gamla dokument, har vi försökt teckna en berättelse om Bålsta som samhället kunde te sig någon gång under 40-talet

Vi låter en påhittad person, kanske en yngling i 25-årsåldern berätta historien; en vandring längs bygatan – Kalmar gata – någon solig sommardag, då det enda som störde lugnet i lilla Bålsta var ljudet från stockholmstågets gnisslande bromsar och en och annan kacklande höna.

”Jo, dom har bett mig berätta om hur det ser ut här i Bålsta. Inte för att jag förstår vem som kan vara intresserad av det... Här bor ju bara ett par hundra personer, och alla känner alla. Men kör till! Vi kan gå nerför Kalmar gata till hållplatsen och sedan ut Hamnvägen en sväng. Det är ju fint väder så...”

Här till vänster ligger häktet. Vet inte när det är byggt. Någon gång runt 1850, tror jag. Dom satte skummisarna där när vi hade ting i Tingshuset här mittemot. Men det har vi inte längre nu. Sista mönstringen var visst för några år sedan. Och så tror jag dom använder häktet när dom fraktar bovar mellan Stockholm och Enköping, om dom stannar och dricker kaffe på Gästgivargården här intill.”

Fint ställe

”Gästis ja... Det är ett fint ställe. Man kan få både det ena och det andra här, om man har åldern inne. Men kommersen lär ha varit större förr. Hästdroskan brukade utgå härifrån, men han som hade den har slutat nu.”

Kalmar gata var det gamla namnet på nuvarande Enköpings/Stockholmsvägen. Häktet finns fortfarande kvar. Ett litet putsat hus bakom järnhandeln vid Enköpingsvägen. Järnhandeln var för övrigt diversehandel på 40-talet. Gamla gästis och tingshuset låg mitt över vägen. De revs på 60-talet. I dag är området en park.

”Jaha, då går vi över järnvägen då. Känner ni lukten förresten? Det luktar inget vidare här.

Soptippen ligger där uppe i backen, och i dag ligger vinden på. Usch. Men åter till järnvägen. Man har väl den att tacka för att Bålsta finns, kan jag tro. Allt byggdes ju upp kring järnvägen från början. Farsan har berättat om när gamle kungen, Oscar alltså, kom hit och invigde den med pompa och ståt. Få se... 1872 tror jag att det var. Förr hade vi ett kafé i stationen, men det har flyttat ner till torget nu.”

Naftabolaget

”Ja, här har ni torget. En affär till, kaféet och Naftabolagets bensinpumpar. Och däruppe till höger i backen ligger ett hem för åldringar. Provinsialläkaren håller till där uppe också. Men jag har hittills aldrig behövt gå till honom, lyckligtvis.”

Soptippen låg där tennistältet ligger i dag. Bålsta torg, eller ”gamla centrum” som det kallas numera, hade från början bara en maskin- och redskapsaffär på den plats där Vivo nu ligger. ”Hemmet för åldringar” är nuvarande Gästis.

”Nu är det ganska tomt som ni ser. Mest åkrar och betesmark. Men där nere på ängen ligger idrottsplatsen. Och det där stora huset ska visst kallas för Medborgarhuset. Det blev klart i år. Så nu får Pettersons tältbio flytta inomhus. Sa jag att Idrottslokalen och Folkets Hus brann ner för några år sen? Det var en som tuttade på båda två på en gång. Men nu får väl Kalmarsands dansbana konkurrens igen kan jag tro...”

Bålstapyromanen

Bålsta IP anlades 1931, knappt tio år efter att Bålsta IF bildats av bland andra Hjalmar Pettersson, Ferdinand Johansson och Herman Olsson. Medborgarhuset började byggas 1942, som en ersättare för Idrottslokalen på hockeyrinkens plats, och Folkets Hus vid Parkgården. Båda byggnaderna brändes ned av den så kallade Bålstapyromanen.

”Nufår vi gå en stund innan vi hittar något mer intressant. Den här vägen togs förresten i bruk i mitten av 1800-talet. Gamla Stockholmsvägen går ju uppe på åsen. Vägen blir stenlagd bortåt Bro till, men här har vi förstås bara grus.”

Rävfarmar

”Uppe på åsen finns förresten ett par rävfarmare. Blåräv och sån't. Skinnen säljer dom i

Stockholm, förstås. Och här har vi kvarnen. Josef Åkerberg heter han som har den. Han kommer från Ekillan.”

Kvarnen var i drift till 60-talet och står kvar än i dag. Bålsta skrot är inrymt i kvarnen.

”Nästan all jord ni ser tillhör Grans gård. Ellenborg där borta är en utgård till Grans gård. Och borta vid Dyarne odlar dom sparris. Segerström, Eriksson och Karlsson och Edlund i Viktorialund. Visste ni förresten att Bålsta är känt för sin fina sparris? Inte det? Jodå, sparris och potatis. Den kör vi med ångbåt från Kalmarsand till Munkbron i Stockholm om somrarna. Gubbarna, som är lediga brukar åka med båten från Kalmarsand till Bistaborgs brygga för att hinna få sig en konjak. Sedan går dom tillbaka...”

Ellenborg ligger mitt emot bussgaraget. Mansängen, Valhall och Västerängen var bara åkrar och ängar för 40 år sedan. I Mansängen odlades också en hel del blommor.

Fin grej, telefonen

”Här finns inte mycket att se, som ni ser. Några sommarstugor bara. Men där borta ligger Svanströms bilverkstad. Han är en härdig karl. Och huset bakom där är telefonväxeln. Hon som basar där inne heter Ester Andersson. Bra grej det där med telefon, förresten. Vi har ingen hemma, så man får gå hit och ringa. Affären här framme är alldeles ny. ’Snytan’ kallas korsningen här, om ni nu är intresserade.”

Svanströms livs låg vid nuvarande OK-macken. Den nya affären är identisk med Kalmar Livs, vid korsningen Kalmarvägen/Stockholmsvägen.

”Där framme till höger ligger gården Dyarne. Dom hade visst svårt att bygga färdigt huset, har farsan berättat. Och under kriget bodde det flyktingar här. Vägen som går upp till vänster är Håtuna-vägen. Och där framme ligger Kalmarsands hållplats. Titta så många cyklar det står där! Det är väl den där idrottsgalan i Stockholm som lockar folk. Jag kanske åker dit i morgon...”

Kalmarsands hållplats invid Håtunavägen var i bruk till 1972, då tågen slutade stanna i Bålsta. Arbetarnas dansbana

”Om vi fortsätter blängre fram kommer vi till dansbanan, som arbetarna i Stockholm driver.

Där finns en sån där minigolfbana och allt möjligt nytt. Förut hade Vinberg sin affär alldeles bredvid dansbanan. Det är han som har flyttat till Snytan nu, förresten. Längre bort i kurvan bor hamnfogde Bergman. Och sedan kommer Kalmarsandsbadet. Men det hör ju till Bro.”

Dansbanan är borta för länge sedan, men Vinbergs affär står kvar, och är i dag bostadshus. Kalmarsandsbadet är sig i princip likt, men på den tiden kom alla campare med cykel och tält.

Societetsfester

”Om vi skulle ta och knalla Hamnvägen nedåt. Där ligger Aronsborg. Och där uppe ligger Fånäs gård. Ryttmästare Tauvon har ni väl hört talas om? Inte? Det är han som byggt tornet vid Aronsborgsviken. Många fina societetsfester uppe på herrgården har man hört talas om, men ja... Där nere bakom björkarna ser ni Bistagården. Det är ett flickhem, nästan ett fängelse. Jag känner en som jobbar där. Hon har berättat alla möjliga historier om det där stället.

Ja, det var väl allt, kan jag tänka. Se'n ligger gårdarna ned mot kyrkan och vattnet. Råby, Viby, Viluna, Låddersta, Eneby, Kalmarnäs, Väppeby, Skörby och några till. Men det är ju bara vanliga lantbruk...”

Bistagården på 40-talet hette ”Drottning Sofias skyddshem för lösaktiga flickor” – en tidstypisk ungdomsanstalt med gallerfönster och hård disciplin. Tidigare var Bistagården – Bistaborg, herresäte för Bista gods.

Grunden lades

Så slutar vår tänkta rundvandring genom järnvägssamhället Bålsta på 1940-talet. Man kan säga att grunden till dagens Bålsta lades just under det decenniet. Den stora expansionen kom dock inte förrän i slutet på 60-talet. År 1940 hade Kalmar och Yttergrans församlingar tillsammans 1 300 invånare. Motsvarande siffra för 1982 var drygt 12 000.

EP:s Bålstaredaktion vill särskilt tacka Bertil Andersson, Hagaberg, för hjälp med faktaunderlag i artikeln. Bertil har bott i Bålsta i 60 år.

Åsa Block har lånat ut Enköpings-Posten från den 25 januari 1983, där ovanstående artikel är hämtad.



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 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.



Åsa Eliasson och Lotta Tumlare.

 **HusmanHagberg®**

Rätt svar till Bröllopsbryderier 2010

1. Ingrid Alice Desirée (1)
2. Margareta (2)
3. Enskilda gymnasiet i Stockholm (2)
4. Olof (1)
5. Jämtland (x)
6. Två, Victoria och Madeleine är båda fil. kand. (x)
7. Gästrikland (2)
8. Dior (2)
9. World Childhood Foundation (2)
10. Desideria (2)
11. Victoria (1)
12. Nederländerna (x)
13. Tasmanien (1)
14. Christian (x)
15. Domkyrkan i Oslo (2)
16. Sofiero (2)
17. Daisy (x)
18. Anders Wejryd (1)
19. På isen utanför Drottningholm (2)
20. Os i München 1972 (x)
21. Tord Magnusson (2)
22. Brunnsviken (1)
23. Olle och Eva (2)
24. Wales (x)
25. Heidelberg i Tyskland (1)

Dagen i dag

Dagen idag är en märklig dag. Den är Din.

Dagen igår föll ur Dina händer.

Den kan inte få annat innehåll än du redan gett den.

Dagen imorgon har Du inte fått något löfte om.

Men Dagen idag har Du. Det är det enda Du kan vara säker på.

Den kan Du fylla med vad Du vill. Använd Dig av det.

Idag kan Du glädja en människa.

Idag kan Du hjälpa en annan.

Idag kan Du leva så att kanske någon ikväll kan tacka för att Du finns till.

Dagen idag är en betydelsefull dag.

Den är Din.

Från Eva Lidö.

Okänd författare.

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!

Skåp eller bokhylla

Vår SPF-expedition behöver ett skåp eller bokhylla. Djup 40 cm, bredd maximalt 100 cm samt höjd upp till 180 cm.

Har Du något Du kan skänka? Meddela Agneta Wahlström telefon 516 80.

Vi är en länk i

BestDrive www.bestdrive.se

Continental

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental	Gislaved	Bowun
Michelin	AVON TYRES	COOPER TYRES
MICHELIN	SPECIAL	NOKIAN TYRES

Betala gärna med kort.

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

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

Bålsta Däckcenter Tel. 0171-543 45

Medlem av Däckspecialisternas Riksförbund. För din trygghet.

Utflykt till Sjöhistoriska Museet.

Under ledning av f.d. Sjökaptenen Sverker Jonasson for 25 medlemmar från SPF Håbo till den stora staden Stockholm och Gärdet där Sjöhistoriska Museet ligger. Under bussfärden berättade Sverker om sina intressanta strapatser på sjön och hur han så småningom fick sin sjökaptensexamen.

Redan utanför museet fick vi veta att på sjön har allt sitt eget namn, sjöspråk. Ett stort stockankare beskrevs och benämndes av Sverker.

Väl inne på museet guidades vi runt av Sverker. Det fanns en uppsjö av gamla och senare modeller av örlogsskepp. De som roddes, seglades eller drevs med motor. Eller vad sägs om ett krigsskepp med 50 åror och fyra man vid varje åra. Segelskeppen hade å sin sida en hel del segel att hålla reda på. För att inte tala om alla rep som behövdes för att styra alla seglen. Naturligtvis hade varje rep och segel sitt eget namn. Man blev imponerad av Sverkers kunskap om allt detta.

En stor mängd modeller av senare tids motordrivna örlogsfartyg fanns att beskåda. En två meter lång modell av svenska flottans stolthet jagaren Halland imponerade på oss alla. Det sades att det tog 30 år att bygga modellen.

Mycket intressant var också att få veta hur besättningarna hade det på krigsskeppen. Det var inte alltid så noga med manskapet, som ibland levde under slavliknande förhållanden. Det var ett hårt liv och inte alla kom levande hem igen. Som kontrast kan dagens fartyg tillgodose det mesta av manskapets behov.

Spränglärda om Sveriges flotta, och hungriga, tog bussen oss till restaurangen högst upp på Kaknästornet (130 meter). Där bjöds vi på en mycket god Wallenbergare och en bedårande utsikt.

Åter i Bålsta på eftermiddagen applåderades Sverker för en härlig och intressant dag.

Per Eric Josefsson



Funktionärer i SPF Håbo 2010

ANNONSER & SPONSORING

Cenneth Gunnarsson, 548 53

Hans Söder, 514 41

BLOMMOR

Elisabeth Nilsson, 518 20

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Nils Runberg, vice webbmaster, 592 04

Lars Hansson, 509 87

Bo Hansson, webbmaster, 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 hösten 2010 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



AKTIVITET

LEDARE

DAG OCH TID

ANMÄLAN TFN:

Studiecirklar:

Snacka om nyheter Karin Seger	Start 6 september t.o.m. 15 november. Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-520 66
Sånggruppen Duromoll Hans Svennberg	Meddelas senare.	0171-524 34
Historia Ulf Weinberg	Start 14 september t.o.m. 7 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	Start 15 september t.o.m. 8 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Engelska Brian Turner	Start 23/9 t.o.m. 9/12 i Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	073-500 21 91
Skrivarcirkeln Barbro Larsson	14 juli t.o.m. 15 december. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
Släktforskning 1 Sven-Erik Svensson	Start 10 september t.o.m. 3 december. Fredagar jämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
Släktforskning 2 Sven-Erik Svensson	Start 17 september t.o.m. 10 december. Fredagar ojämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
E-post & internet Nils Runberg	Start 6 oktober t.o.m. 24 november. Onsdagar kl. 13.00-15.30.	0171-592 04
Trafikkunskap 65+ Per Bylund	Måndagar kl. 13.00-15.00. 6 september - 8 november.	018-34 04 50
Nålbindning Anita Andersson	Söndagar kl. 10.00 - 15.30. 10/10, 17/10 och 24/10. Materielkostnad.	0171-514 58
Goa gubbar 1 Gustav Körner	Torsdagar udda veckor 14 oktober - 11 november. Klockan 18.00-21.00. Avslutning 23 november.	0171-592 95
Goa gubbar 2. Gustav Körner	Torsdag jämna veckor 21 oktober - 18 november. Klockan 18.00-21.00. Avslutning 23 november.	0171-592 95
Säkerhet i hemmet Sylvia Lindqvist	Anmäl intresse.	0171-591 88
Knyppling Ella Andersson	Start 17 september t.o.m. 3 december. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
Hantverkscafé Svea Sahlén	Start 24 september t.o.m. 3 december. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
Religionskunskap Gunnel Ferm	Start 14 september - 7 december. Tisdagar kl. 13.00 - 15.00 ojämna veckor.	0171-512 21
Människan socialt och kulturellt. Gunnel Ferm	Start 21 september - 14 december. Tisdagar kl. 13.00 - 15.00 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 meddelas senare.	073-641 56 64

Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 20 september - 29 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Birgitta Pettersson	Tid meddelas senare.	0171-500 32 0730-22 70 06
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Tid meddelas senare.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 22 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wohrne	Start 22 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 62 kr/gång. Harriet Säfström	Start 24/8, 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	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule utomhus Bengt Brunström	Tid meddelas senare.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Karl-Erik Hamström	Inomhus Skokloster bygdegård. Tid meddelas senare.	018-38 60 45
Minigolf Maud Jägerfjäll	Tid meddelas senare. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	7 september - 7 december. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 15 september - 15 december. Onsdagar 09.00 - 11.00.	0171-519 46
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Tisdagar 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Birgit Almén	2 september - 9 december. Torsdagar kl. 08.30 - 10.00	0171-596 09
Övrig verksamhet:		
Bridge Kalle Danielsson	Start 25 augusti - 15 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 13 sep. - 13 dec. Ej 18/10, 15/11 och 6/12. Måndagar kl. 15.00 - 17.00.	0171-517 64
Bingo på Club Myran Anders Boström	Tid meddelas senare. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Träslöjd på f.d. Träffen Bo Hammarström	Tid meddelas senare.	0171-508 13
Vin- & ostprovning Göran Ohlsson	Start 7 september kl 18:00. 1:a tisdagen i varje månad.	0171-517 64
Schack Ulla Carlsson	Torsdagar 13.00 - 15.00. 9 september - 9 december.	0171-519 46
Jazzcafé SPF Håbo Cotton Club. Leif Norinder	Start 13 september - 6 december. Måndagar 18.00. - 20.30. Udda veckor.	0171-512 30
Vävning Ulla Gabrielsson	Tid meddelas senare. 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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 27 juli***
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