



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmöte torsdagen den 26 augusti 2010
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Program

Vi får besök av Södertälje Teateramatörer som har ett revyprogram med sång och musik m.m. som passar oss äldre.





Ordförande Peje har ordet!

Hej alla
SPF-pensionärer!

Välkomna tillbaka efter en riktig sommar, som brukar följa efter en riktig vinter. Nu väntar en spännande höst med många aktiviteter och viktiga händelser. Vi har ju riksdags- och kommunval framför oss. Plötsligt har pensionärerna blivit en viktig grupp. De politiska partierna bjuder över varandra och lovar vitt och brett. Lyssna kritiskt på vad de erbjuder för oss äldre. SPF ska vara aktiv när det gäller äldrepolitik, men är partipolitiskt obundet och därmed inte knutet till något politiskt parti. Därför kan vi agera objektivt och peka på vilket parti som bäst tillvaratar pensionärernas behov i olika frågor. Jag rekommenderar att ni läser Veteranen och följ de äldrepolitiska frågorna. Till höger på vår hemsida kan ni läsa om nyheter från förbundet och Veteranen. Bl.a. kan ni läsa om SPF:s satsningar på att bringa ordning i läkemedelsförskrivningen för äldre i artikeln "Medicinering av riktigt gamla rena rama experimentverksamheten". SPF Håbo har nu Roza Babec som läkemedelsombud.

Vi har tillsammans med BFF (Bålsta Finska Förening) och PRO satt fokus på Vårdcentralen. Det senaste är att vi kallade till ett möte i juni för att diskutera hur man kan locka fler läkare till Bålsta. Den huvudsakliga orsaken till problemen vid Vårdcentralen anses vara brist på läkare. Deltagare på mötet var vårdcentralchefen, en geriatrikerläkare från vårdcentralen, landstingsråd, kommunalrådet, Håbo Marknads AB, Enköpings/Håbo-hälsan och vi tre pensionärsföreningar. Mötet resulterade i att alla deltagarna, med hjälp av Håbo Marknads AB, gör ett riktat värvningsförsök till alla läkare inom de närmsta länen inklusive vårt eget län och kommun.

Som alla sett är det meningen att Vårdcentralen ska privatiseras. Från vår sida har vi krävt att det ska vara minst två vårdcentraler i Bålsta för att få konkurrens och valfrihet.

Håbo Festdag inträffar i år lördagen den 21 augusti och som vanligt kommer SPF Håbo att visa upp föreningen med ett stånd där vi redogör för föreningens verksamhet. Sannolikt blir det även ett lotteri för att locka folk till standet.

SPF-veckan, nr 37, avslutas med valet den 19 september. Här i Bålsta har vi uppenbara svårigheter att konkurrera med partierna denna vecka. Således

lägger vi vår SPF-dag redan onsdagen den 8 september då vi invaderar Bålsta Centrum och visar några av våra aktiviteter samt informerar om vår verksamhet. Passa på att ta med vänner och bekanta, som ännu inte är medlemmar, när ni då besöker centrum.

Vår styrelsemedlem Karl-Erik Hamström har flyttat till Norrköping. Han kämpade för att Skokloster inte skulle glömmas bort. Jag tackar honom för hans insatser i styrelsen och önskar Karl-Erik lycka till i Östergötland! Vår valberedning föreslår Christer Ridderstråle från Skokloster som ersättare. Jag önskar Christer välkommen som adjungerad i styrelsen. (Val av ledamot i styrelsen ska ske vid årsmöte).

I denna vår stolta tidning finns det många aktiviteter att ägna sig åt. Var inte blyga, prova på något nytt i höst! Vår förening är till för er! Saknar ni något eller har egna idéer är ni välkomna att kontakta någon i styrelsen. Besök gärna vår expedition på Skeppet (öppen kl. 10-12 måndag - torsdag) och passa på att fika på caféet.

Bästa hälsningar från Peje!

Synpunkter på distributionen av Medlemsforum

Medlemmar har klagat på att de tidningar som sänts per post kommer sent. Skrivarcirkeln och utbärningsgänget försöker att göra sitt bästa för att följa utgivningsplanen, men vi kan ju aldrig nå den exaktheten som vanliga tidskrifter har, t.ex. vecko-tidningar.

Enligt vår utgivningsplan så levereras tidningen till läsarna en viss vecka. Detta nummer bärs ut vecka 32 och finns buntat och klart för de 29 utbärarna på tisdagen. Det är ju inte helt säkert att alla utbärare omedelbart levererar bladen i brevlådorna.

Ett 70-tal tidningar adresseras och frankeras varefter de sänds med föreningspost på måndagen. Posten lovar tre arbetsdagens leverans och tidningen bör således nå adressaten på torsdagen.

Det är svårt att göra förändringar i systemet. Många personer är inblandade och tidningarna skall vara medlemmarna tillhanda två veckor före månadsmötet.

Ring eller e-posta till Barbro eller Sverker om det ni upplever som problem och vi tar gärna emot förslag till andra lösningar.

Sverker Jonasson tfn 0171-595 69 eller sverker.jonasson@telia.com

Barbro Larsson tfn 0171-507 49 eller barbro.larsson@lnctv.com



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
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62 (adjungerad)
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

Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

Höstens preliminära program:

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

I oktober lyssnar vi till Lelle Printer med satiriska och humoristiska sånger.

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



Har man inget budskap som eldar massorna så får man bränna pengar.

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 trivsam samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

Kom och hjälp till!

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

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 56531 (BFF), 58315 (PRO) eller 55747 (SPF) mellan klockan 10.00 - 12.00 måndag - torsdag och berätta om Dina önskemål.



Rese- information

Resa till Strängnäs Tisdag den 31 augusti.

Sista sommarmånadens sista dag, följ med till idylliska intressanta Strängnäs, som ligger vackert beläget vid Mälaren och har en intressant historia, där Gustav Wasa har spelat en stor roll. Det var där han genom maktspel genomförde reformationen på 1500-talet och därmed gjorde oss till protestanter. Svenska folket var vid den tiden katoliker, men det gillade inte Gustav Wasa då katolicismen styrdes utanför landet. Det var en maktkamp som Gustav Wasa vann.

Domkyrkan från 1200-talet spelade en stor roll som bas för det religiösa maktspelet. Genom sitt läge och storlek dominerar Domkyrkan stadsbilden och vi skall naturligtvis besöka denna historiska byggnad tillsammans med en kunnig guide.

Program:

8.30 Avfärd från Gamla Järnvägstationen. Stopp vid Bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand.

9.45 Ankomst till Grassagården som är en kringbyggd borgargård från 1600-talet. Där möter Grassamor 89 år, som berättar om gamla tider samtidigt som vi intar kaffe med dopp.

11.00 Vi har nu förflyttat oss till kyrkan, en kort promenad, och möter där vår kunniga guide Monica Arvidsson som har en timmes guidning. Kl. 12.00 är det tisdagsbön i kyrkan och då måste vi lämna kyrkan om vi inte vill delta i bönen. Utanför kyrkan finns informationsskyltar att ta del av samt olika byggnader runt kyrkan med omnejd att besöka.

13.00 Lunchbuffé på hotell Rogge som ligger nedanför kyrkan mitt i staden. Det kommer att serveras flundra med skaldjurssås och kokt



Välkomna till stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Tisdag 24 augusti.

Vi träffas på pendeltågstationen kl. 9.00 och åker pendeln till Södra Station. Därifrån promenerar vi på Söder med målet Fåfängan.

Välkomna med anmälan till
Margareta: 577 90, Eva: 545 64.

Följande vandringar: Torsdag 23 september
och fredag 29 oktober.

potatis alternativt Biff Stroganoff med ris, måltidsdryck, salladsbuffé samt kaffe och frukt till maten.

14.30 Monica hämtar oss för en timmes visning av staden i form av en stadsvandring. Det finns många händelser och minnen från tidigare sekler som vi får ta del av. Besöket avslutas med en stund på egen hand då du t.ex. får möjlighet att besöka Strängnäs berömda ostafär och eventuellt köpa med en god bit ost till kvällsstunden hemma.

ca 16.30 Hemresa. Tillbaka till Bålsta ca 17.30.

Pris för resan inklusive guidning, fika och lunch 340 kronor. Anmälan kan ske 16/8 - 25/8.

Boka resan hos Sonja Österling Rittgård tfn 0171-517 64 e-post sonjaosterling@telia.com eller Eva Lidö tfn 0171-545 64 e-post eva.lido@telia.com

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort kommer att skickas ut efter anmälan.

Fortsättning nästa sida.

Drottningholms och Kina slott

Måndagen 27 september

Drottningholms slottsområde är ett av Sveriges 13 världsarv och välkänt för många. Nu har vi möjlighet att få se de båda slotten från insidan. Vi får också tid att ströva i den vackra slottsparken.

Mellan de två visningarna äter vi lunch i Drottningholms golfrestaurang, vackert belägen endast 3 minuters resväg från slottet.

Vi kan välja mellan Skaldjursfärsbiff med dillvittvinsås och Fläsknoisette med grönpepparsås. Bröd, smör, sallad, dryck och kaffe ingår. Ange ditt önskemål vid anmälan.

Program:

- 9.30 Avfärd från Gamla järnvägsstationen. Stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.
 - 11.00 Visning av Drottningholms slott
 - 12.15 Lunch på Drottningholms golfrestaurang.
 - 14.00 Visning av Kina slott
 - 15.30 Hemfärd.
 - ca 16.30 Ankomst Bålsta.
- Pris: 430 kronor.

Välkommen med anmälan 17/8 - 3/9 till Eva Lidö, tfn 0171-54564, e-post: eva.lido@telia.com
Hans Finnman, tfn 0171-51543, e-post: hans.finnman@lnctv.com
Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälingstidens utgång.

Kina slott



Rigoletto på Stockholmsoperan

Tisdag 2 november kl. 19.30

Rigoletto, den tragiske narren vid greve Mantuas hov, är en av huvudpersonerna i triangel-dramat i Guiseppe Verdis opera "Rigoletto".

De andra två är Rigolettos dotter Gilda och greven av Mantua. Förutom mycket vacker musik, fantastiska arior, bl.a. den berömda "La donna è mobile" och välklingande körer är handlingen i operan mycket dramatisk och känslfull.

Vi har bokat 25 biljetter på Andra Raden balkong. Besöket på operan föregås av en introduktion.

Pris: 520 kronor. (Biljett & bussresa.)

Välkomna med anmälan 17/8 - 3/9 till Eva Lidö, tfn 0171-54564, e-post: eva.lido@telia.com
Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas ut efter anmälingstidens utgång.

Oktober-november: Studiecirkel som förberedelse till Vättern Runt, en 3-4-dagarsresa i maj/juni 2011. Mer information i septembernumret.

2-3 december, julkryssning: Mer information och anmälan i septembernumret.

December: Julkonsert planeras.

Drottningholms slott





TJÄRDOFT OCH MILRÖK

Kring kronotorparens vardag

*Den som intet har,
Här intet att förlora.
Den som har stort begär,
Tror sig sakna mycket.*

ISBN 978-91-633-3662-1
© Göte Ingelman

Tjärdoft och milrök är ett kulturhistoriskt tidsdokument om Jonas och Johanna som år 1875 övertog kronotorpet Sandåsen i Jämtland.

De startade sitt gemensamma liv i sviterna efter nödåren 1867-1870. De började sitt torparliv med en lånad ko för att få mjölk, och samlade bark i skogen och sålde till garvaren för att få matpengar innan den första arbetsinkomsten var intjänad.

Johanna längtade efter självständighet och besvärades svårt den första tiden av att vara beroende av andras välvilja.

Jonas var tjärbrännare och kolare och fångade som bisyssla småvilt med snaror och giller. Älg fångade han i fångstgrop och räv i rävklipe.

Amos och Tilda på Bleka döden var ett udda par i bygden som genast blev två av deras bästa och förtrognaste vänner.

För bröderna Erik och Anton på skogshemmanet Röjan i grannbyn fick Kärlekens åtrå oanade följder.

Signerade exemplar kan beställas på jag.ingelman@mail.bktv.se med uppgift om Din postadress. Pris 225: -/ex. inkl. bokmoms och porto.

Göte Ingelman är född 1919 i Ragunda socken, Jämtland.

Som 90-årig med synhandikapp, räknas Göte Ingelman som en av vårt lands äldsta och fortfarande produktiva författare.

Göte Ingelman läste under åren på 1930-talet in gymnasiekompetensen på Hermods och NKI.

Därefter Lantbruksskola, specialkurser vid Veterinärhögskolan och Handelshögskolan.

Göte Ingelman har därefter arbetat inom godsförvaltningar och importföretag.

Ingelman avslutade arbetslivet som revisor på egen revisionsbyrå.

Göte Ingelman har under de senaste tolv åren givit ut fem böcker i romanform med kulturhistoriskt innehåll.

PS

Göte och SPF Håbo.

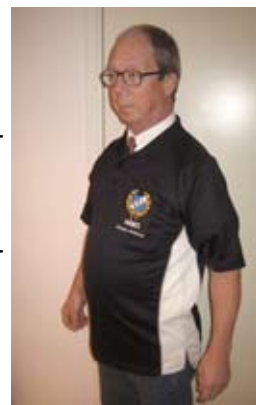
Göte blev medlem i föreningen kort efter att den startades för 25 år sedan. Han var dessutom med i gänget som startade detta illustrerade blad som utkom första gången i oktober 1987 under namnet "SPF-Aktuellt, Smått och gott för Håbopensionärerna". Göte var sedan en drivande medlem av skrivarcirkeln/redaktionen under många år, och levererade många intressanta och roliga artiklar.

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 Frida på Intersport där du kan prova ut rätt storlek och beställa tröjan. Beställningar tas upp under en månad och levereras en vecka in på efterföljande månad.



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

* KROATIEN Rabac

fredag 17 sept 10 d.

En semesterresa till Kroatien har det mesta Du kan önskar Dig. Naturupplevelser, god mat och dryck, historiska sevärdheter och inte minst ett behagligt klimat. Här finns de strandnära hotellen med pool, serveringar och service - allt till ett rimligt pris. Kulturen är ett resultat av mötet mellan det österländska och västerländska. Inte minst märks detta på den mat Du erbjuds. Här finns minnen från romersk och venetiansk kulturpåverkan. RABAC ligger på Istriens östsida, i en väl skyddad av kalla vindar från norr och med ett behagligt klimat. Här väntar sköna dagar med bad och/eller utflykter.

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 - "all inclusive"

* PROVENCE RHÔNEDALEN

fredag 1 okt 10 d.

Bienvenue en FRANCE! Välkommen till Frankrike. Här finns allt från höga alper till grönskande slättland - allt från tättbebyggda industriområden till odlingsbygd med bond- och/eller vingårdar. Vid Medelhavet, RHÔNEDALEN och PROVENCE njuter vi av varma somrar, sköna höstar och milda vintrar. Här finns en kultur byggd på en mer än 2000-årig tradition. En kultur som påverkats av senare tider och är grunden för vår tids samhälle - med andra ord en mycket intressant kombination av dåtid och nutid. Här förenas natur, historia, mat och dryck i en unik upplevelse. Vi provar vinerna från de områden vi passerar. Vi upplever kulturen, sevärdheterna i Provence, vindistrikten i Rhône-dalen, Beaujolais och Bourgogne

Pris 9.450:- inklusive: • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • nio nätter i dubbelrum med d/wc • nio frukostar • tre middagar • vinprovning • tillfälle till förmånliga vininköp/Din "frivikt för inköp" är 60 kg/person/!

* SHOPPINGRESA Tyskland KIEL med Stena Line fredag 5 nov 3 d.

Välkommen på vår resa till shoppingstaden KIEL i Nordtyskland. Buss från Mälardalen till Göteborg, där Stena Lines fartyg väntar på oss. Två nätter ombord på fartyget och en heldag i Kiel med bl a besök på Citti Stormarknad. Din "FRIVIKT" på resan är 70 liter/kg per person, varav max 10 liter sprit.

Pris 2.690:- inklusive: • resa i helturistbuss från påstigningsort • busskaffe m bröd i samband med pauser • båtresa Göteborg-Kiel tor med Stena Line • två nätter ombord i insides 2-bäddshytt med d/wc • två frukostar

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

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

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

Verksamhetsberättelse från bangolfklubben SPIKEN 2009

Bangolfklubben SPIKEN bildades den 9 maj 2009. Vi har tränat onsdagar och lördagar från 6 maj – 7 oktober.

Under våren/sommaren har vi deltagit i seriespel. Vi är 6 lag, Aros, Bäckby, Enköping, Strängnäs, Eskilstuna och Bålsta.

Under oktober 2009 – mars 2010 har vi spelat inomhus i Västerås och Eskilstuna.

7/6 var vi med på Seniorslaget i Strängnäs. Dit kom folk från samtliga klubbar. Seniorslaget spelas en gång varje år och föreningarna turas om att arrangera det.

25/6 var det dags för en trivselträff i Enköping. Även då träffas alla klubbarna och har en trevlig dag tillsammans.

12/8 åkte vi tillsammans med Enköpings golfare till Skutskär för att spela med Elit (namnet på laget.) Enköping ställde upp och fixade buss

och vi i SPIKEN bredde 80 goda mackor. Vi var 40 personer som åkte. Efter spelet åt vi på en trevlig golfrestaurang.

31/8 hade vi KM i Bålsta. En trevlig dag som vi avslutade med korvgrillning och prisutdelning.

16/9 hade vi en uppskattad avslutningslunch på Kalmarsands restaurang.

19/9 deltog vi i "Lillys Cup" uppe på golfbanan med prisutdelning och gott fika efteråt.

Nu har vi tagit nya friska tag och tränar för fullt onsdagar och lördagar. Vi är 23 medlemmar och vi tycker det skulle vara roligt om några fler ville vara med och spela.

För 20 kr kan ni ta en prova-på-runda. Ni kanske tycker det är jättekul och vill ni då vara med i vårt gäng så är medlemsavgiften i GK SPIKEN 100 kr och banhyran är 350 kr. Vi tränar onsdagar från 9.30 och lördagar från 9.00.

V Ä L K O M N A !

Roy Alfredsson, tfn 544 68

Maud Jägerfjäll, tfn 507 05

Nationaldagsfirande i Bålsta

Den 6 juni var det marknadsyra i gamla Bålsta. Naturligtvis måste SPF Håbo visa upp sig med ett stånd med information om SPF:s verksamhet. För att få folk att stanna upp vid standet hade marknadskommittén ordnat med lotteri. Nära 1500 lotter såldes och vinsterna bestod av hinkar med delikatesser och kaffepaket. Det var strålande väder och många människor ute på byn.



Vinstlotter. Foto: Peje.



Sommarresa

Östra Svealand hade satt på sig bästa kostymen när SPF Håbo for på sommarresa den 8 juni, och solen lyste när ett 40-tal seniorer reste nordvärt. Resekommittén hade planerat ett besök i den kända metropolen Ockelbo med Wij trädgårdar och därefter teaterföreställning i Högbo bruk vid Sandviken.

Efter några timmar på ganska nya trafikleder anlände bussen till Wij vid Ockelbo. Efter en skvätt kaffe tog trädgårdsmästaren Lars Krantz emot för att visa sina fantastiska trädgårdar, som han kallade "en glänta i skogen". Lars var tidigare chef för Rosendals trädgård på Djurgården i Stockholm men fick lust att pröva något nytt. Hans familj har rötterna i Ockelbo, och Lars insåg att den ultimata utmaningen var att öppna en visningsträdgård där i växtzon 5. Projektet var inte helt lätt att dra igång, men nu är man inne på det nionde året och står för mycket nytänkande inom trädgårdskonsten. Att lyssna till Lars entusiastiska berättelse om de idéer och tankar som ligger till grund för anläggningen var fascinerande.

Rosträdgården, som nu var vårlig tulpanträdgård, är formgiven av Simon Irvine och tänkt att "rosorna skall tro att de växer i Köpenhamn". Genom att ha rabattkanter av grov fartygsplåt (20 ton) får man ner tidig vårvärme djupt i jorden som är väl-dränerad till 1,4 m djup. Under en rejäl rundtur inom området berättade Lars om den radikala tanken att integrera skogs- och åkerbruk i trädgården.

Genom brudgummens anknytning till Ockelbo blir det stora festligheter vid kronprinsessparets bröllop den 19 juni. Då bli det tårtkalas och Picnic Royale, och annan underhållning; Allt under mottot: "Kärlek."

Visningen avslutades i Skogens trädgårdar. Ulf Nordfjäll har här skapat ett antal trädgårdsrum som förmedlar känslan av de naturtyper som finns i trakten. Ulf är för övrigt världsberömd efter sin guldmedalj i Chelsea Flower Show i London, 2009.

Sällskapet tackade Lars för en fantastisk visning och efter en god lunch fortsatte resan till Högbo bruk

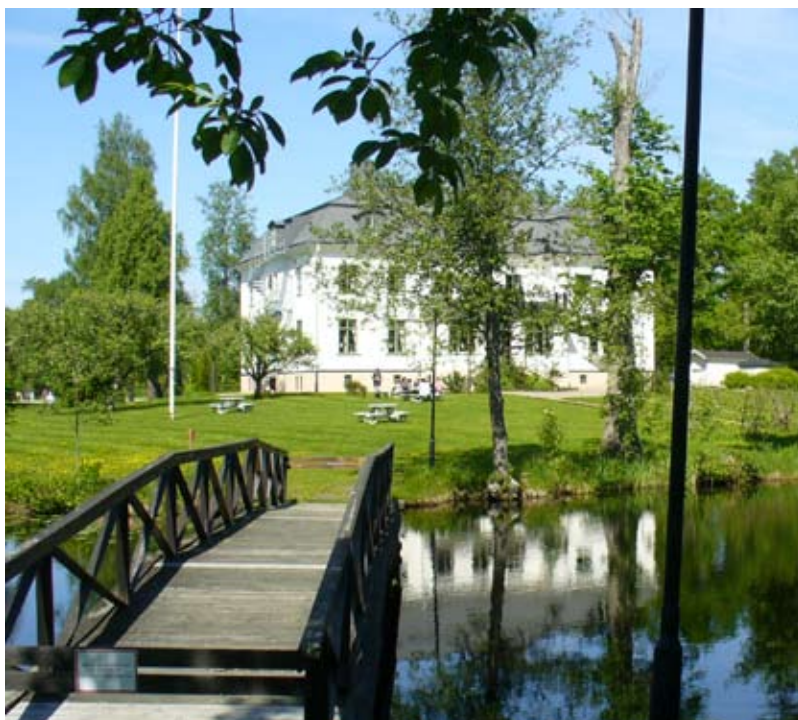
Järnhanteringen i Högbo bruk vid Sandviken utvecklades kraftigt på 1600-talet samtidigt med de Uppländska bruken. År 1858 lyckades man på Högbo bli först i världen med att utveckla bessermemetoden i industriell skala. Metoden innebär att man blåser luft genom det flytande järnet för att rena det från kolrester. Senare flyttade man ner tillverkningsenheten till den nyanlagda järnvägen vid Sandviken.

Högbo ligger vackert mellan skog och vatten. Teaterpjäsen som heter "Herrgårdslif" bärs upp av familjen Bolme, Tomas och Elisabeth, som har huvudrollerna. Övriga skådespelare, inklusive två hästar, utgörs av entusiastiska amatörer. Lite buskis med en någorlunda sammanhängande handling.

Hemresan gick förbi Gysinge, vidare genom Uppsala tillbaka till Bålsta. Att åka buss genom Uppland en solig försommarkväll är en härlig upplevelse. En del av Sverige när det är som bäst. Under hemresan avtackades chauffören, Kjell, och resekommittén, Eva och Kirsti, som arrangerat resan. Kirsti, som nu lämnar kommittén fick ett extra tack för sin insats där.

En bra resa som alla kommer att minnas.

Sverker Jonasson





Lars Krantz berättar om "en glänta i skogen".

Ett "Herrgårdslif" med familjen Bolme.



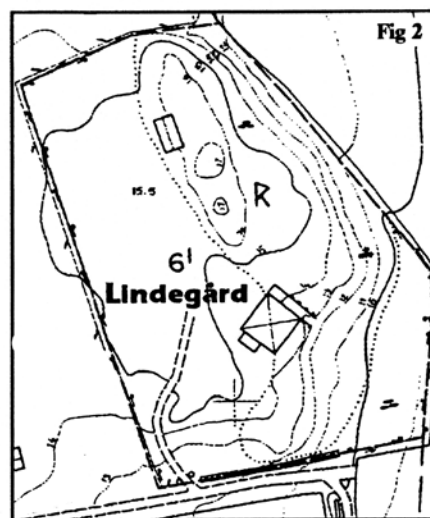
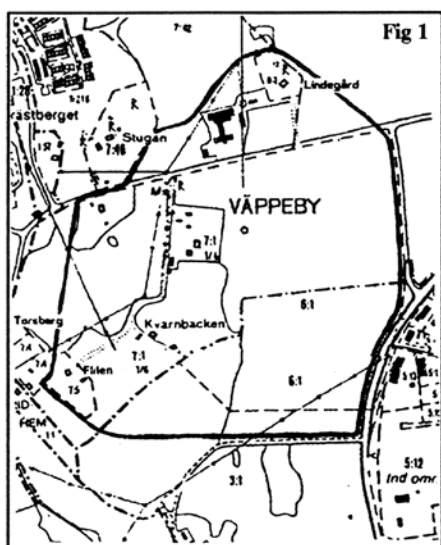
Lindegård

Inledning

Väppeby gård med sitt ladugårdskomplex på sluttningen upp från Väppeby äng känner nog de flesta Bålstabor, men det röda trähus som ligger i en skogsdunge strax intill ladugården kanske alla inte observerat. Vi har velat undersöka historien hos detta hus.

Läge

På en bild hämtad från Hembygd Håbohistoria i genomfartsland, sid 73, ser man husets läge och dess namn Lindegård med beteckningen Väppeby 6:1, fig 1. Utdraget ur gällande detaljplan visar husets läge längs höjdkurvan 16 meter över havet och att det på tomten finns fornlämningar, fig 2.



Äldsta historien

I förhistorisk tid var dalsänkan en vik och runstenar och gravfält från yngre järnåldern vittnar om tidig bosättning i området. Enligt Bertil Andersson har det funnits två runstenar vid Lindegård. Den ena är försvunnen och den andra har förmodligen flyttats till infarten vid Väppeby gård och nyttjas som grindstolpe. En stor broanläggning fanns tidigare från Mansängen till Väppeby äng och enligt Ingrid Ljungkvist finns stenrester efter en bro i en skogsdunge vid Lindegård.

Förbi Lindegård gick Kristinas väg. På sankmarken mellan Mansängen och Väppebys ägor var timmer nedlagt för bärighetens skull. Vår sagesman Bertil Andersson var med och tog bort de sista resterna av vägen på 1950-talet.

Från 1750 till 1965

Här får Bertil Andersson, 71 år, gammal Bålstabo, berätta vad han minns om Lindegård. Hans far var kusk och chaufför på Väppeby gård.

”Namnen på de olika ägarna till Väppeby gård från 1750 och framåt är Bengtsson, Möller, Linde och Lindkvist. Möllers liv slutade tragiskt. År 1870 besökte han affären i Kalmar-sand för att växla 100 kronor, som skulle bli lön till alla hans lantarbetare, men han blev rånad och misshandlad. Dådet utfördes av rälare som byggde järnvägen och han dog kort därefter i lungingflammation.”

Egentligen hör denna historia inte till ämnet på annat sätt än att namnet Möller återfinns i texten om Lindegårds ägare 1947. Döttrarna Lindhe som då bodde där hade en morfar som hette Möller. Fanns det släktskap?

”Näste ägare av Väppeby gård blev Lindhe som dog 1918. Änkan Anna lät då bygga Lindegård åt sig, systemen Elsa, som bodde på övervåningen, och några av de nio barnen. Yngst var Anna-Nia som då var 16 år. På den tiden hade de ett hembitråde som bodde i jungfrukammaren innanför köket, men till slut hade hon inte råd att ha henne kvar. Då ryckte mamman till vår sagesman in och hjälpte till med disken. Han berättar att de hade för vana att använda hela servisen innan de tog itu med disken.” Vi lämnar Bertil Andersson för ett tag och ser hur huset såg ut 1947 och vilka som då bodde där. Det går att läsa i Sveriges bebyggelse, fig 3 med tillhörande text. Systrarna Anna-Nia och Elsa Lindhe var ägare och hade övertagit fastigheten efter sin mor.

Fig 3

Väppeby 61
Postadr.: Bålsta. Tel 93.
Areal: 7.100 kvm. Tax.-v. 11.400, därav mark 1.400, byggn. 10.000.
Fast. av trä, uppf. 1925. 1 vån. o. mansardvån., 2 läg., 4 rum, 2 kök, 2 hallar. Bekväml.: El. ljus, v.o. avl. Fast. ligger 3 km. från jvst.
Nuv. äg. ha övertagit fast. efter sin moder.
Äg.: Systrarna Anna Nia o. Elsa Lindhe f. resp. 1902 o. 1886 i Kalmars förs., döttrar till Eric Lindhe o. Anna f. Möller.

Här fortsätter Bertil Anderssons berättelse. Vi tar med även det som är något utanför ämnet.

År 1965 flyttade Anna Lindhe (torde vara Anna-Nia) till Stockholm och livnärde sig som diskerska. Lindegård blev hennes sommarbostad. På Lindegård fanns problem då brunnen sinade. Man var tvungen hämta vatten i ”ladan”, som han kallar ladugårdskomplexet. Bertil Anderssons åsikt är att Lindegård är inget att spara, det är ett råttbo. Däremot talar han varmt om ”ladan” som borde sparas. Den byggdes 1898 av tegel från Ekolsund. Stensättare Thor byggde och grundstenarna är mycket fint inpassade. Vagnslidret är från samma tid, medan övriga byggnader byggdes 1925.

Under en period fanns på Väppeby gård 45-50 mjölkkor och ungdjur, 18 hästar, två kallar han vagnshästar och övriga var ”arbetshästar”. I mitten av ladan var oxstallet och till vänster om allén fanns ett mejeri.

1990-talet

Vi gör nu ett hopp i tiden och ser på aktuell detaljplan, daterad 1992-10-17, och beslut som omfattar fastigheten Lindegård. Uppgifterna har plockats fram av kommunens stadsarkitekt. Här kan man se att kommunen köpt fastigheten, att riksantikvarieämbetet fattat beslut om fornlämningarna och att det finns idéer om användningen av fastigheten.

De aktuella texterna lyder:

Kommunen har genom köp nyligen förvärvat Väppeby 6:1. En befintlig vägsamfällighet inom planområdet kommer att borttagas.

Riksantikvarieämbetet har upprättat en arkeologisk utredning avseende det aktuella detaljplanområdet och dess närhet.

Denna rapport är daterad 1990-04-11. Dessa fornlämningar har markerats på grundkartan. Aktuella fornlämningar avses att bevaras och iordningställas i planutformningen.

RAÄ 10 på fastigheten Väppeby 6:1 bevaras och ges ett skyddsområde motsvarande denna fastighet. Särskilda åtgärds- och skötselanvisningar som skall säkerställa fornlämningens bestånd gentemot den allmänna användningen av markområdet upprättas i samråd med Riksantikvarieämbetet. Huvudbyggnaden på fastigheten avses att bevaras och användas som tillfällig kvartersgård för boende på intilliggande kvarter för äldreboende. Befintligt uthus avses att rivras. Byggrätt ges endast för bevarande av befintlig bostadsbyggnad.

Avslutning

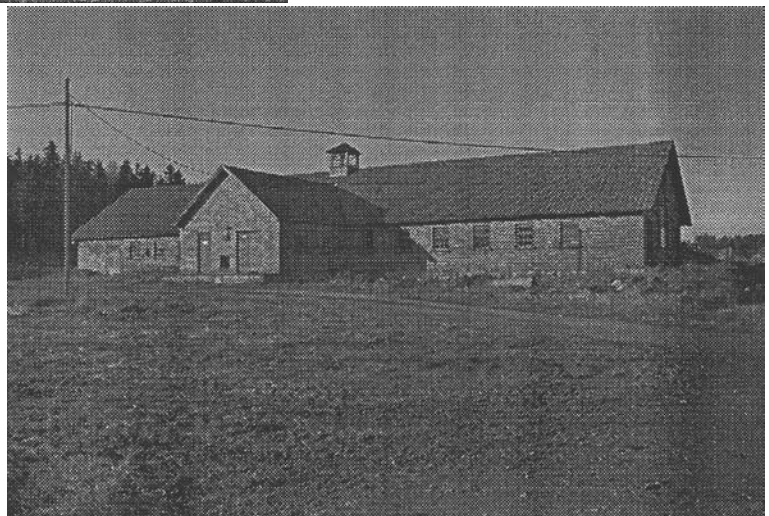
Ingen bor längre i huset, men man får känslan av att någon just flyttat, när man på farstukvisiten möts av en sittsoffa och inne i huset ser en flygel. Där finns kanske råttbon, men mer förfallet är det inte än att kommunens fastighetsförvaltning kan nyttja huset som lagerlokal. Vi kände igen Fridegårdsskolans gamla avlagda dörrar.



I och med detta har vi försökt ge en historisk återblick av Lindegård som kanske gjort sitt och så småningom rivs eller blir samlingsplats för gamla Bålstabor om det byggs bostäder för äldre i det här området. För det gå alltför många år, är nog risken stor att förfallet blir för stort och ingen vill bevara detta 20-talshus.

Projektarbete i chefsutbildning 1993

Tomas Engholm
Krister Hammar
Märtha Henningsson
Anna Lilljegen-Weidmo
Stefan Petrusson



Nya studiecirklar hösten 2010

Det finns planer på att under hösten starta ett antal nya studiecirklar i mån av intresse. Det som kan bli aktuellt är följande:

- Trädbeskrifning
- Grundläggande datakurs för fullständiga noviser
- Föreläsning i datakunskap för de som redan kan en del
- Programmering i Java/HTML

Är du intresserad av att delta i någon av dessa kurser, tag snarast kontakt med någon i studiekommittén; Bosse 46 71 06, Bengt Olov 510 61, Christer 562 07 eller Fernando 574 84.



Trafik 65+

Trafikkunskap för seniorförare.

Vi startar en kurs under hösten med start i slutet av september. Kursen pågår under 10 veckor.

Vid 8 tillfällen teori, en kväll med träning i mörkerkörning och den sista kvällen en frågestund med polisen och information om försäkringar.

För ytterligare information och anmälningar ring Bengt-Olov tfn 0171-510 61 / 070-566 50 90, epost bolov.ol@telia.com eller Per Bylund tfn 018-340450 / 070-5409789.

Bengt-Olov



Hej gamla vänner i konsthistoriecirkel!

Det har varit svårt att på nytt få igång en cirkel i konsthistoria. Men vi kanske kan hitta på något tillsammans. Ett förslag från Kaj och mig är att vi träffas den **7 september kl. 13.00** på Skeppet och funderar vidare på aktiviteter under hösten.

Välkomna önskar Agneta och Kaj.

I ett brev från min far, på 1950-talet, bifogades dessa rader om hur en son kan uppfatta sin far:

8-åringen: Min far är mycket klok. Han vet allting.

14-åringen: Min far är inte så klok som jag trodde. Han vet ej allt.

18-åringen: Min far vet egentligen ganska litet. Jag vet mer än han.

22-åringen: Min far är gammalmodig och han begriper sig inte på den moderna tiden. Han och jag kan ej längre förstå varandra.

30-åringen: Jag börjar undra om inte min far hade rätt många gånger.

40-åringen: Min far är verkligen en förständig man. Jag ser att han hade rätt i de flesta fall.

50-åringen: Nu förstår jag min far fullständigt. Han intar alltid den rätta ståndpunkten och låter sig aldrig ledas. Han har sunda principer och en fast karaktär.

Laila Lundberg-Åslund

Trafik – kunskap och vett

Det kan kanske vara bra att inte veta så mycket om trafiklagstiftning och rättspraxis när man kör bil. Då behöver man väl inte oroa sig för att göra fel.

Om man däremot är medveten om det ansvar som vilar på bil- och motorcykelförare i dagens trafik, så bör man göra allt för att förkovra sig i trafikkunskap. Det kan till och med rädda "styrlappen" och möjligen liv och lem. Jag har gått kursen, lärt mig mycket, och tror att jag blivit en något bättre medlem i det stora trafikkollektivet. Gör detsamma!

Sverker Jonasson



Säkerhet i hemmet

Efter studiecirkeln "Säkerhet i hemmet" under våren 2010 är ett dussintal deltagare samstämmigt eniga om att detta är något som alla bör vara med om!

Cirkeln omfattar tre sammankomster. Den första träffen handlar om hjärt- och lungräddning där man får lära sig om, och praktiskt prova på, hjärtmassage och mun-mot-mun-metoden på dockor.

Det andra mötet tar upp alla faror som finns i hemmiljön och hur man undviker att dessa leder till olyckor. (Inte visste vi att det fanns så mycket man bör veta om t.ex. de populära värmeljusen!)

Den tredje och sista sammankomsten sker på brandstationen, där man först får en teoretisk genomgång av allt man behöver känna till om bränder och brandsläckning. Cirkeln avslutas sedan med att alla får tillfälle att praktiskt släcka bränder med pulversläckare och brandfilt.

Efter cirkelns slut gick jag genast och köpte mig en brandfilt. Väl hemma kontrollerade jag min brandsläckare och konstaterade att den måste bytas ut.

Cirkeln ordnades av Sylvia Lindqvist med assistans av äkta hälften Arne. Dessa båda har bland arbetskamrater och andra känningar lyckats hitta fantastiska föreläsare som med kunskap och humor verkligen fångar åhörarna.

I detta nummer av Medlemsforum finns en uppmaning att anmäla sitt intresse för en liknande kurs under hösten.

Miss inte detta!


Det handlar om livsviktig information och den serveras på ett utomordentligt trevligt sätt.

/Bosse Hansson

Foto: Kenny och Irene Radenholt



Något spända cirkeldeltagare väntar på tillfälle att praktiskt öva brandsläckning på Räddningstjänstens övningsfält. Släckning med pulversläckare



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!

KLIPPHÖRNAN

HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Beckers

FÄRGFORUM
MÅLERI I BÅLSTA AB
 Stockholmsvägen 113, Bålsta. Tel 0171-46 77 81.

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

Vi utför även målningsarbeten
 Våra öppettider: Måndag - fredag 06.30-18.00. Lördag 09.00 - 13.00.

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

Vi är en länk i

BestDrive www.bestdrive.se

Continental

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental **Gislaved** **Baum**
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.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

Varmt välkommen
 Önskar Krister med personal

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

TIPSKUNGEN **SVENSKA SPEL** **ATG**
MLJÖMÄRKT **ticnet%**



SPF Håbo till Dannemora och Österbybruk

En kylig morgon i maj for 44 medlemmar i SPF Håbo med buss mot malmfälten i Roslagen. Det var resekommittén, med Staffan Wohrne i spetsen, som arrangerat resan till Dannemora gruvor och Österbybruk. Gruvdrift och järnhantering i Uppland har varit av stor betydelse för landet, och de genererade stora förmögenheter för bruksägarna. Processen tog verklig fart i början av 1600-talet sedan man arrangerat arbetskraftsinvandring från Belgien och Frankrike av valloner som behärskade konsten att smida järn. Några dagar före resan hade Staffan en introduktion om resmålen.

Vid Dannemora gruvor fick resenärerna träffa dagens duktiga guide, Annika Trolin Andersson. Hon berättade att här bröts malm redan på vikingatiden. Gruvdriften effektiviserades efter hand och på 1600-talet levererade gruvorna malm till 32 järnbruk i Uppland. På den tiden gjordes brytningen i dagbrott varav det finns ett 50-tal inom området. Det största av dem är Storrymningen som är 100 m djup. Senare fortsatte brytningen under jord och i början av 1900-talet var gruvan den största i Sverige. Anläggningen stängdes 1992 för att åter öppnas 2008 av Dannemora Mineral AB. Järnmalmen härifrån är av god kvalitet men det finns även guld, silver och koppar i området. Gruvan är i stort sett läns-pumpad och man bryter nu på 300-m nivå.

Ett intressant namn i Dannemorans historia är Mårten Triewald. Det har ofta varit problem med vatteninströmning i gruvan och Triewald fick ansvaret för att installera ett pumpverk drivet av en ångmaskin efter engelsk konstruk-

tion redan 1728. Ångmaskinen var den första i Sverige, men verket fungerade inte så bra och snart återgick man till hästdraget pumpverk.

Efter en god lunch på Österby bruks herrgård tog Annika åter hand om sällskapet för att visa hur malm blir järn. När vallonerna kom till Österby ökade produktionen samtidigt som behovet av järn till vapen för det pågående kriget ökade. Senare exporterades den största delen av producerat stångjärn till England och Sheffield. Järnet hade hög kvalitet och tidvis låg priset nära priset på guld. Den vattenhjuldrivna vallonsmedjan med blåsmaskin och stångjärnshammare som visas idag togs i bruk 1794 och lades ner omkring år 1900. Maskiner och härदार har restaurerats och visas i arbete vid några tillfällen på sommaren och utgör ett enastående industriminnesmärke.

Efter en rundvandring på bruksområdet tog sällskapet avsked av Annika och efter en kaffepaus på hembygdsgården startade bussen med kurs mot Bålsta. Staffan och chauffören avtackades med applåder innan resan avslutades i hemkommunen. /Sverker Jonasson

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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



Har du ÅNK?

Jag blev nyligen diagnostiserad med ÅNK. (Åldersbetingad Nedsättning av Korttidsminnet.) Så här visade sig symptomen:

Jag bestämde mig för att tvätta bilen. När jag är på väg ut till garaget upptäcker jag posten i hallen. Bäst att kolla posten innan jag tvättar bilen, säger jag till mig själv. Jag lägger bilnycklarna på bordet, kastar reklamen i pappersinsamlingen och märker att den behöver tömmas. Därför lägger jag räkningarna och ett brev med en svarsblankett på bordet och bestämmer mig för att tömma pappersinsamlingen först.

Eftersom jag trots allt går förbi en brevlåda när jag ska till återvinningsstationen kan jag lika gärna posta svarsblanketten. Men då behöver jag en penna. Mina pennor ligger på skrivbordet i arbetsrummet så jag går in dit och hittar en flaska juice som jag börjat dricka ifrån.

Jag ska börja leta efter pennan, men först måste jag flytta juicen så jag inte råkar spilla på skrivbordet. Juicen håller på att bli varm och bör sättas in i kylen. På väg till köket med juicen får jag syn på en blomma som står på bänken.

Blommorna behöver vatten så jag ställer ifrån mig juicen på bordet. Då ser jag mina glasögon som jag letat efter hela förmiddagen. Det är bäst att jag lägger dem på mitt skrivbord, men först ska jag vattna blommorna. Jag lägger glasögonen på köksbänken och fyller vattenkannan med vatten. Då får jag plötsligt syn på fjärrkontrollen till TV:n. Någon har lagt den på köksbordet. I kväll när vi ska se på TV kommer vi att få leta efter kontrollen, men ingen kommer att tänka på att den ligger på köksbordet.

Jag bör lägga den där den ska vara, men först ska jag vattna blommorna.

Jag håller lite vatten i vasen, men det mesta hamnar på golvet. Jag lägger tillbaka kontrollen på bordet och går för att leta efter en trasa. Så går jag ut i hallen igen för att försöka komma på vad jag hade tänkt göra. Vid dagens slut är bilen fortfarande smutsig, svarsblanketten har inte blivit postad, det står en flaska med varm juice på bänken, blommorna är vissna, jag kan inte hitta någon penna, jag kan inte hitta fjärrkontrollen till TV:n, jag kan inte hitta mina glasögon och jag har ingen aning om var jag lagt bilnycklarna.

Jag försöker komma på varför det inte blev något gjort idag. Det är förbluffande för jag vet att jag har varit upptagen hela dagen och jag är helt *färdig*. Jag förstår att detta är ett allvarligt problem och jag ska söka hjälp för det, men först ska jag kolla min mail.

Kan du vara snäll och göra mig en tjänst? Skicka detta meddelande till alla som du tror har glädje av det, för jag kan inte komma på vem som jag redan har skickat det till.

Ulla Lindström, SPF Enabygden. Okänd författare.



jan andersson.be (ÅNK light?)



SPF-bridgens ledare hyllad

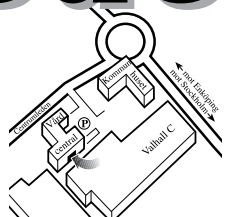
ett femtiotal SPF-medlemmar spelar bridge varje onsdag eftermiddag på Skeppet. Då tränas hjärncellerna när man tävlar mot varandra. Men lika viktigt är att man får träffas och trivas. Skeppets goda smörgåsar och Inga Svenssons bullar höjer ytterligare stämningen i den välbehövliga fikapausen.

Men det räcker inte med detta, utan varje termin åker man på kryssning och spelar bridge. Så även nu, då entusiaster klev på bussen i Bålsta med destination Birka Paradise. Klockan 18.00 satte fartyget fart mot Mariehamn och bridgegänget intog en mycket god middag. Njutningen var på topp och kryddades med lite dans och en och annan historia. Rimligt sänggående krävdes med tanke på morgondagens spelande.

Redan 8.30 på morgonen var en utsökt frukost avklarad och spelet satte igång. Med avbrott för fika och lunch, spelades det för glatta livet medan fartyget gled genom Stockholms vackra skärgård. Många bud spelades hem, men även en och annan straff blev det. Kortlekarna var denna gång väl blandade, så man fick känna på både bra och dåliga givar. Men det ökade spänningen och rättvisan. Resan närmade sig slutet liksom spelet, men stämningen var fortfarande på topp. Alla var glada att få ha varit med om denna trevliga och spännande kryssning. Allt tack vare den store bridgeentusiasten och bridgeledaren Kalle Danielsson som arrangerat resan. Han hyllades med en liten gåva och en stor kram av en av deltagarna, Sonja Österling Rittgård.



Bok & Pappershandel
Söders



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

0171-500 00

Sista kryssningen med egen kapten som styrman

SPF Håbo har som vana att arrangera en jul- och en vårkryssning till Åland ombord på fartyget Birka Paradise. Årets vårkryssning ägde rum den 18-19 maj och samlade 54 deltagare som i underbart försommarväder kunde njuta av ett händelserikt dygn ombord på fartyget.

Reseledare var Sverker Jonasson, som under många år varit ledamot i föreningens resekommitté (bland flera andra uppdrag). Och eftersom Sverker har ett förflutet som sjökaptan, så har han av naturliga skäl varit den som lett alla resor på sjön. Denna kryssning var dock den sista med Sverker som "styrman" (därav den kryptiska titeln). Sverker har nämligen beslutat att trappa ner en smula och har därför begärt entledigande från uppdraget inom resekommittén.

Efter en utsökt middag direkt efter embarkeringen så fanns det många aktiviteter att välja på ombord.

De som gillar att dansa kunde agera nonstop till tonerna av flera orkestrar som höll dansarna igång till kl. 2 på morgonen.

Och på dansgolvet kunde man se även rörelsehindrade – underbart skönt att se!

När vi ankrat i Mariehamn kl. 1 på morgonen kunde vi njuta av en härlig försommarnatt på akterdäck.

På hemvägen nästa dag kunde vi beskåda vår underbara innerskärgård från soldäck.

Under resans slut, i bussen tillbaka till Bålsta, blev vår kapten vederbörligen avtackad av vår ordförande Peje. Vi kommer naturligtvis att sakna vår kapten vid rodret, men med tanke på all annan kompetens i resekommittén, så är vi ändå inte oroliga inför framtiden.



Glesbygd av Nicke Sjödin

I går om aftan
då dä va så soligt å fint
tog jäg å geck en sväng
på vägen längs stranna
alldeles utan ärende.

Då såg jäg'n kätte
som hadd dränkt säg
mella'n par stena.

Intell järnvägen
fann jäg
'n stor'n benknote.
Troligen
borti nan älg
som hadd vorte överkörd
tå na timmertåg.

Jubileumsfesten 2010

Den traditionella vårfesten blev i år extra festlig eftersom föreningen samtidigt firade 25-års jubileum. Fredagen den 28 maj, på kvällen, var Skeppet fullsatt av förväntansfulla seniorer. Många deltagare hade utnyttjat den busstransport som tillhandahölls av föreningen. Efter den vanliga välkomstdrinken gavs tillfälle att vandra runt, skaka hand, kramas och prata innan det var tid att sitta ner vid de dukade borden.

Kvällens toastmaster, Bengt Jansson, berättade om kvällens program, varefter föreningens ordförande Per-Eric Josefsson, Peje, hälsade alla välkomna. Peje påpekade att medlemmarna nu var 25-åringar och hade framtiden framför sig. Han fortsatte med lite historik om den senaste 5-årsperioden som bland annat innehållit en medlemsökning på 71 %, d.v.s. 334 personer och invigningen av vår förnämliga lokal, Skeppet. Peje påminde om den insats den nu bortgångne Örjan Svennerstam gjorde för att få till stånd Skeppet. Vidare prisade han Bo Hansson som sköter "Sveriges bästa hemsida" www.spfpension.se/habo och Lars Hansson som redigerar medlemstidningen, Medlemsforum. Peje tackade alla funktionärer som gör ett enastående arbete för att hålla igång föreningens verksamhet.

Den goda middagen var lagad i Bärsta och frambars till borden av föreningens eget matgång, Goa gubbar, under ledning av Gustav Körner. Baren som stod för utskänkning av måltidsdryck m.m. fungerade alldeles utmärkt trots att den var bemannad med ny oerfaren personal. Till middagen uppstod det ljuva toner när orkestern "Sound" hjälpte till med allsången.

Festdeltagarna fick även vara med om en premiär då föreningens nya bildspel visades. Det är Bosse Hansson som sammanställt ett knappa 10 min. långt bildspel som förnämligt visar föreningens verksamhet.

Eva Hellberg, inbjuden ordförande i PRO Håbo, tackade för maten och visade på det utmärkta samarbete som råder inom pensionärsrörelsen i Håbo. Hon nämnde även att organiserade pensionärer är en tillgång för kommunen, som för övrigt sköter pensionärsfrågor på ett bra sätt. Övriga inbjudna, Sven Olof Larsson, SPF-distriktet, Arne Gusén, SPF Örsundet,

Olle Josefsson, SPF Enabygden, Sven-Olof Lundqvist, SPF Fjärdhundra och Stig Andersson, SPF Grillbyorten gratulerade 25-åringen med blommor och fina presenter.

Peje tackade alla som ställt upp och arbetet för att festen skulle bli bra.

Stämningen i lokalen var hög, och den höjdes ytterligare några grader när Jakob Sjödin, alias Jacke Sjödin anträdde scenen. Han är ju välkänd som kåsör och underhållare i Uppsala med omnejd, och han är mycket rolig att lyssna till. Framför allt är hans dagsverser till sång fyndiga, och hans diktion är perfekt. Denna limerik håller kanske inte samma klass som Snoilskys verk men den är ändå ganska kul:

En rimsmed, en äkta slåbo (från Solefteå)

På 25-årsfest hos SPF Håbo

Han slet och han skrev

Men limeriken blev

Som skriven av Lasse Stefanz

När Jacke tagit emot välförtjänta blommor och applåder tonat ut röjdes golvet för dans. The Sound kommer från Enköping och inte från Helsingborg eller Helsingör som ju ligger vid Sundet. För att få ljud hade de riggat upp professionellt instrumentarrangemang med många sladdar, förstärkare och högtalare samt egen belysning. De spelade flitigt och deltagarna fick sitt lystmäte av varierad dansmusik med bra sång till nästan varje melodi.

Alla fester tar så småningom slut och det gjorde även denna. Orkestern monterade ner sina instrument och lokalen återställdes, varefter de sista tappra deltagarna lämnade Skeppet för efterfest eller sängen.

Sverker Jonasson

Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

*Vi hjälper dig med tårtor, bakverk och smörgåstårtor.
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment
mot uppvisande av medlemskort.*

Välkommen!



Foto: KEA

The Sound



Jacke Sjödin

Telefon:
0171-56109

din syn
BÅLSTA

www.dinsyn.se
balsta@dinsyn.se

**40 %
på alla bågar!**

Går ej att kombinera med övriga erbjudanden.
Tag med annonsen så gäller rabatten
t.o.m. 31 augusti.

Välkomna in!

Anette, Elsa, Catarina, Anders och Gert.



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

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 mäklarfirmen 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: 0171-469560
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®**

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 webbmater, 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

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 28 september.	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	Preleminärt vecka 36.	0171-500 32 0730-22 70 06
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start måndag 23 augusti..	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	Tisdagar 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Christer Ridderstråle	Start tisdag 24 augusti.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Onsdag & lördag 9.30. 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	Start torsdag 19 augusti. 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

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 37 – manus **senast den 31 augusti**
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