



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmöte torsdagen den 25 november 2010
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.
Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Program:

Sånggruppen Oktavia med våra kända
julsånger och annat.





Ordförande Peje har ordet!

Bäste SPF-are!

Vad glad man blir! Resekommittén återkom nyligen med konceptet "läs och res". För ett par år sedan blev ju ett antal Italienresor och svenska landskapsresor ett lyckokast. Nu ska man satsa på en resa runt Vättern på 3-4 dagar i vår. Men före det ordnar kommittén en studiecirkel om intressanta strandhugg runt sjön. När jag anlände till den första träffen, trodde jag att jag kommit fel. Närmare 30 personer hade samlats. Flera som dansade och inte kunde delta hade dessutom anmält intresse. Vilken succé! Grattis till resekommittén!

Det är gott om glädjemen i vår förening. Nyligen bjöds alla 80+ på den traditionella lunchen med tillhörande underhållning av Yngve Färnström och Håkan Hansson. Det är underbart att se så många pigga, glada och tacksamma seniorer. Här hade programkommittén med serveringsgruppen gjort succé! Grattis till er alla!

Tillsammans med BFF (Bålsta Finska Förening) och PRO har vi kämpat för en bättre Vårdcentral. Ett problem är att få tag i läkare. Med hjälp av bl.a. Håbo Marknads AB gick ett säljbrev ut till alla läkare i vårt och angränsande län. Ett antal läkare har visat intresse. Hoppas vi kan locka dem till oss.

Nu vet vi vilka politiker som ska regera. Vår boendekommitté har jobbat en hel del och kan nu utöva påtryckningar för byggande av bostäder för seniorer till rimliga priser. Jag önskar dem lycka till! Det är ju fantastiskt att se med vilket engagemang de jobbar.

Medlemskommittén är också mycket aktiv och bjuder in nya medlemmar den 9 november. Det blir fika och information om vår förening. Det är ju viktigt att ta hand om våra medlemmar. Även här blir man glad över allt jobb som görs.

Så det är med stor tacksamhet och glädje som styrelsen även i år kommer att bjuda in alla funktionärer på en liten julbuffé. Datum blir den 7 december.

Eftersom vi närmar oss årets slut, ska vi skriva en verksamhetsberättelse. Det blir ett roligt och omfattande jobb. Det är ju en hel del som har åstadkommit. Jag gissar att antalet aktivitetstimmar blir omkring 40000.

Lite information från senaste styrelsemötet: Gun-Britt Renefalk i KPR (Kommunala Pensionärsrådet) informerade om att bygget av äldrebostäder på "Glasmästartomten" är försenat ytterligare och beräknas klart tidigast 2012. Vårens studiecirkel kommer att presenteras i decembernumret av denna tidning. Föreningen har bytt bank till Handelsbanken som har fått nytt kontor och stödjer oss med annonser. Vårens månadsmöten blir 27 januari, 18 februari (årsmöte), 31 mars, 28 april och 20 maj (vårfest). Boka dessa datum redan nu! Julgransplundringen blir lördagen den 8 januari 2011.

Jag slutar med ett GRATIS till vår systerförening BFF (Bålsta Finska Förening) som fyller 30 år! Samt ett stort TACK till alla som jobbar för vår fina förening och gör mitt jobb lättsamt och roligt!

Bästa hälsningar från Peje.

"Glöm inte vilken skatt en vanlig dag är!"

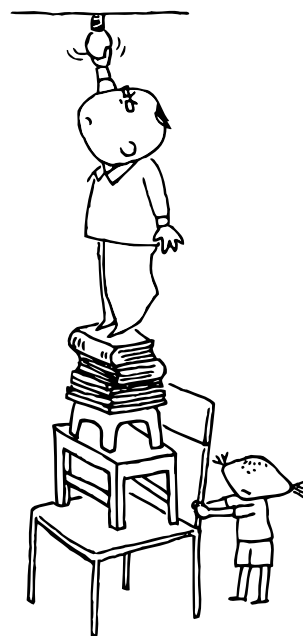
PS

En trevlig överraskning var när man fick se ett reportage från vår förening i ICAs annonsblad. Troligtvis har vår marknadskommitté varit framme igen.

DS

Chansa inte!

Det är nog bättre att ringa "Fixar-Chaba" – Severius Chaba!
0768-66 59 67.





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

Redaktionscirkel 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
Birgit Olofsson, 530 83
Eva Harald, 073-578 35 54

Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

Kommande år:

27 januari,
18 februari, årsmöte,
31 mars,
28 april,
20 maj, vårfest.

8 januari, julgransplundring.



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



Sjömannen ber inte om medvind,
han lär sig segla.

Medlemmar!

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

Kom och hjälp till!

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

Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

Bålsta Däckcenter, Kalmarleden
Bålsta Färghandel Colorama
din syn optik
Färgforum
Handelsbanken
HusmanHagberg Håbo
% ICA Kvantum
% Jose Martin Ateljé AB
% Klipphörnan
% Konditori Solslätten
% Nord Syd resor
Olavis Kiropraktik AB
Polyresor
% Susan's Hårteam
Söders Bok & Pappershandel AB
Tyghus 1
Företag med %-tecken lämnar någon form av rabatt mot uppvisande av medlemskort.



Förare: Gustav, Lasse & Barbro. Foto: Sverker Jonasson.



Behöver Du ledsagarhjälp?

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

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



Rese- information

Julkryssning till Åland Torsdag - fredag 2-3 december 2010

Nu är det dags att tänka framåt och boka årets traditionella julkryssning till Åland. I år äger den rum torsdag - fredag 2-3 december.

Priset för resan är 690:-/ person och innefattar: Buss t/r Stadsgården, koj i utsides tvåmanshytt, julbuffé med dryck, sjöfrukost och lunch à la carte (kött/fisk) i restaurang Four Seasons.

Resan är fulltecknad!

Eva Lidö, tfn 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com
Sonja Österling-Rittgård, tfn 517 64,
e-post: sonjaosterling@telia.com
Hans Finnman, tfn 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com.

*Väl mött på sjön!
Resekommittén.*

Luciakonsert på Globen Söndagen den 12 december kl. 15.00

Resan är fulltecknad!

Upplev världens största luciakonsert!

Du kan uppleva ett av de mäktigaste och mest stämningsfulla evenemang som Stockholm har att erbjuda. Luciakonserten ger alla en chans att uppleva julstämning mitt i stressen.

Barn och ungdomar från Adolf Fredriks musikklasser och Stockholms musikgymnasium stämmer upp tillsammans, ackompanjerade av en 45 personer stor orkester från Stockholms Läns Blåsarsymfoniker. Fyll på med julefrid som varar ända fram till påska.

Buss avgår kl. 13.00 från Gamla järnvägsstationen med stopp vid Busstationen, Kalmar Livs och Kalmarsand.



Välkomna till stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Återkommer till våren!



Kostnad: 340:-/person (inkluderar bussresa och biljett).

Välkommen med anmälan till Eva, tfn 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com

Sonja, tfn 517 64, e-post: sonjaosterling@telia.com

OBS! Inget första anmälningsdatum denna gång.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort kommer att skickas ut efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samband med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Vättern runt med buss maj 2011

Kom med och lär känna området runt den vackra Vättern.

Vi planerar en tre- fyradagarsresa i maj 2011 och förbereder oss tillsammans genom att träffas några gånger under hösten och våren. Då diskuterar vi sevärdheter, boende, tidpunkt för resan, ekonomi m.m.

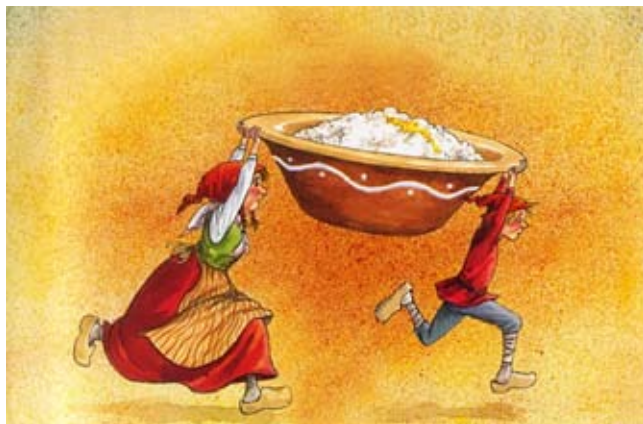
Höstens sista träff på Skeppet är:

Tisdag 30 november kl. 10-12.

Du behöver inte bestämma nu om du skall följa med på resan – kom ändå.

Välkomna med anmälan till träffen den 4/10 till Eva & Gert, tfn 54564, Sonja, tfn 51764 eller Hasse, tfn 51543.

Arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Julegröt på Skeppet 2010

9 december kl. 13:00 laddar vi upp med glögg, julgröt, skinksmörgås, lättöl och kaffe. Lucia med tomtar och tärnor förväntas genomföra generalrepetition för oss.

Kostnad 70 kronor. Anmälan till Bror Wahlström (51680) eller Jan-Ola Romlin (50638) senast 2 december. Avgiften betalas på Skeppet torsdag 2 december kl. 10-12 eller enligt överenskommelse.

Anmälan är bindande.

Välkommen med vänner och bekanta
önskar Gårdsrådet!

En vacker dag ger hon sig iväg...

De senaste två veckorna har ett sällan omtalat namn varit "på tapeten" i familjen. Senast var väl i fotbollslandskampssammanhang, föga smickrande för landet ifråga, ön Malta.

Varför till Malta? Vad vet man om ögruppen i Medelhavet?

Namnet Malta väcker tanken på Paulus, som hamnade som skeppsbruten med 275 andra på ön för snart 2000 år sedan. Jag sökte i Apostlagärningarna och läste om det spännande och farliga äventyret. Det står där: När vi var i säkerhet fick vi veta att ön hette Malta. De infödda var ytterst vänliga mot oss; de tände ett bål och tog hand om oss alla, för det började regna och var kallt.

"Ytterst vänliga... tog hand om oss alla", nutida förhållanden med hjälpsökande gör sig påminna som jämförelse.

Min man Folke har berättat för mig om sitt besök på Malta som sjöman i början av 50-talet. Ön var inte vacker för den saknade skog. Platta bergsplatåer gjorde ett kargt intryck. Tänker på vår svenska skog, fattigmans tröja, naturens pelarsalar, själens middagsvila på vandringsstigar, som är ett livsbehov för den vanlige svensken.

Folke kallade huvudstaden 'la Valetta, kanske sjömän kände liksom att gå iland till en kvinna. Han köpte med sig en duk där med maltesisk spets, ett av de många handarbeten som äldre kvinnor satt i rader utanför husen och sydde och sålde. Varsamma händer formade vackra mönster av tunn silketråd med önskan att glädja någon. Och det har kvinnans arbete verkligen gjort och gör ännu. Den duken lägger jag fram fortfarande varje jul, 60 år gammal, numera som en hälsning till och från min man, som lämnade jordelivet för drygt 14 år sedan.

Detta var mina tankar denna vackra höstdag den 20 september 2010, då jag hjälpte mitt barnbarn iväg med tre väskor, tillsammans 45 kg tunga för vidare byten och landning på Malta. I förhoppning om nyttig livserfarenhet och nöje följer mina goda tankar om skyddsänglar henne bland kompisar och de "ytterst vänliga malteserna".

Eva Harald

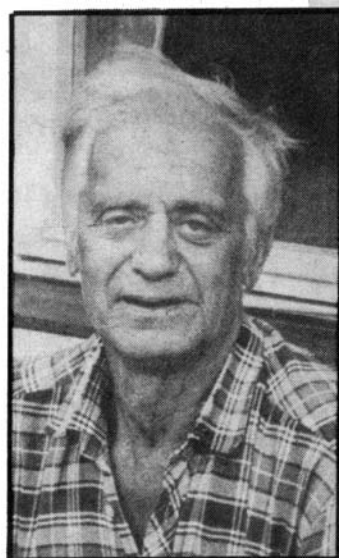
Tupparna på gödselhögen var Bålstas väckarklockor

Bertil i Hagaberg berättar vidare.

- Om vi gjort den här rundturen i Bålsta före 1860 hade vi kunnat gå på krogen och läskat oss. Intill den plats där OK-macken ligger vid Stockholmsvägen fanns då en krog kallad Loppkrogen berättar Bertil Andersson i Hagaberg som tar oss med längs Kallmar gata, alias Stockholmsvägen, från Kalmarvägen fram till Bålsta centrum.
- Sedan vi lämnat Snytan har vi passerat ett par gamla hus. Dels ett monteringshus som levererades av Bålsta Trähus och byggdes av A Rylander vid dåvarande Bålsta sågverk. I ett annat av husen här i början av Kallmar gata bodde John Fredriksson. Han var slaktare och kötthandlare fram till 1930. Sedan startade han Bålstas första åkeri.

Tvåhus

- I kurvan efter vägkorsningen vid Kalmar livs ser vi Tvåhus. Som det låter är det två sammanfogade hus, som uppfördes 1905. Där Bålsta missionshus nu står var det förr en marknadsplats där man sålde kor och grisar. På granntomten – Smireco idag – låg ett dagsverkstorp med en koskrabba och en hästkrake. Torparen måste göra ett visst antal arbetsdagar – dagsverken – vid Väppeby gård som ägde marken. Lövgren hette den siste torparen vad jag kan minnas, säger Bertil och leder oss vidare längs Kallmar gata.



Trimmade

- Lite längre fram mot Mansängen fanns Svanströms bilverkstad. Där trimmade Herrman Svanström bilar och traktormotorer. Under senare tid har man trimmat muskler där. På andra sidan av Kallmar gata, ja Stockholmsvägen, låg Mansängens gård – det som nu är Runbrovägen. Det var en gård med ett tiotal kor och tre hästar. Odlingen bestod av potatis och säd. Man kunde se Algot Eriksson och drängen lasta sättpotatis.

Sparris

- Mansängen såldes i mitten av 40-talet till en trädgårdsmästare. Han odlade grönsaker på ungefär halva arealen och resten säd. Längs Kallmar gata fanns det många sparrisodlare. Vid Talltorp där det nu är skola hette odlaren Anton Eriksson. En annan sparrisodlare var Axel Edlund. Timmerman och lantbrevbärare i många år. Axel var en hedersman. Vid 70-års ålder sökte han och fick arbete som timmerman vid Dyarne 1952 till 1959 berättar Bertil som nu för oss vidare till det som idag är Bålsta centrum.

Urmakare

- Från Norrhagsvägen som gick över Väppebygårde gick en avstickare ned till Urmakarrutan. Den motsvaras idag av Valhall med parkering. Vägen gick över en bro över avloppsdiket. Namnet Urmakarrutan kommer av att i ett av de gamla hus som nu rivits vid Stockholmsvägen i Bålsta centrum bodde en urmakare Andersson. Det var ju inte så många klockreparationer på den tiden, så för att stärka sin ekonomi så bedrev Andersson ett litet jordbruk vid sidan av urmakeriet. Denna jordbit införlivades senare med Väppeby gårds ägor.

Urmakare Andersson hade satt upp skyltar som berättade att där fanns Sonora gramfonskivor för 1:65 styck. Men det bästa för min del och alla andra ungdomar var att det på husväggen satt en godisautomat med inkast för tio- och tjugofemöringar. Här kunde man köpa en stor "Rollo" chokladkaka för 25 öre!

- Området där Vårdcentralen finns hette Kilarne, ett mindre lantbruk. Jorden såldes på 50-talet till Väppeby gård.

Sliskan

- Fortsätter vi över Centrumleden så är vi inne på åkrar som hette Sliskan och Skjutbaneåkern – idag Dalvägen och Västerängen. I Norrhagen går ungdjur och sinkor och betar. Skjutbaneåkern fick namnet av att det legat en skjutbana där. Jag var själv med på premiären och sköt bom, berättar Bertil. Skjutbaneåkern där Västerängen ligger var som vi sa ”dålig mark”. Sank och vattensjukt. Nybygget där HSB idag bygger bostäder var ett mindre lantbruk med en häst, fem-sex kor plus gris och höns. På Nybygget odlade man potatis och kålrötter jämte säd. Jorden var sand- och mullhaltig och mycket lämpad för potatis och grönsaksodling, säger Bertil som strövar vidare till Grans äng där norra Västerängen och Västerängsskolan finns idag.
- På Grans äng fanns en vattentäckt där Bålsta till en början tog sitt dricksvatten, berättar Bertil som har en egen upplevelse av den vattensjuka ängen.
- En höst när en kamrat till mig var där och höstplöjde körde han för nära sankmarken och fastnade med traktorn. Dagen därpå skulle jag försöka dra loss traktorn med en annan traktor. Då vi kom dit syntes bara hälften av den fastkörda traktorn så vi hade ett drygt jobb med att få upp den på fast mark igen.
- Innan kommunsammanslagningen 1952 skattade man till respektive församling. Våppeby gård låg till 90 procent i Kalmar socken, men Grans äng beskattades till Yttergrans socken.
- Vi går tillbaka och korsar Stockholmsvägen vid Färghallen. Området är ju aktuellt nu när de sista kåkarna ska få ge plats för en ny bussterminal. Där förvaltningshuset byggs låg för övrigt ”Sprit-Johans koja”. Namnet säger allt. Upp emot järnvägen låg Källstugan som kan ha varit ett soldatboställe. En bit ifrån färghallentomten låg ett ställe som hette Eriksdal. Där bodde ”Solskens-Kalle”. Vid Färghallen går gränsen mellan Kalmar och Yttergrans socknar. På båda sidor av vägen är det gammal bebyggelse. Där bodde bland andra Målar-Olle, Nybyggarn och gubben Spång minns Bertil. Backen på Stockholmsvägen kallades för Küllers backe efter en familj som bodde intill vägen. På motsatta sidan bodde murare Lundblad och Telefon-Pelle. Vägförvaltningens garage är numera plats för bussdepån. Mallmins stora hus finns fortfarande kvar. Vid väggaraget fanns förresten Bålstas första brandstation i ett litet stenhus som rymde en bil och en spruta. Men på gårdet på andra sidan av Stockholmsvägen fanns inga hus förrän på 40-talet. Enda byggnaden var huvudbyggnaden till Ellensborgs gård. Ett arrendejordbruk lydande under Grans gård. Ladugården till Ellensborg låg där vi har Q8-macken idag. Dessutom en stor gödselhög där tupporna trivdes. Det var många bålstabbor som inte behövde väckarklocka på den tiden, säger Bertil som återkommer med slutfasen av rundturen genom forna Bålsta. Då ska vi titta närmare på Bålsta stationssamhälle.

Gert Stertman

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.

**Medlem i SPF HÅBO har alltid RABATT på alla våra resor.
300 kr/p på flerdagsresor OCH 50 kr/p på teaterresor.**

Påsk PRAG Berlin ons 20/4 6d. 5.490	NORDKAP Midnattssolen Tromsö Nordnorge Finland lö 9/7 8d 8.750	17/7 5d	SAIMA KANAL Karelen Viborg
Påsk Harz Quedlinburg ons 20/4 6d. 5.990	HURTIGRUTEN Ålesund Trollstigen Dombås Røros sö 3/7 och må 11/7 4d 3.990	20/7 5d	HURTIGRUTEN Atlanterhavsvägen
Cykla på Rügen to 2/6 5d. 5.390	GEIRANGER TROLLSTIGEN Gudbrandsdalen Dombås må 11/7 3d 2.990	04/8 4d	HÖGA KUSTEN Ulvön
BORNHOLM Christiansö to 2/6 4d. 4.390	En resa - Två upplevelser	07/8 5d	Finland BORGÅ Fiskars ÅBO
BLOMSTERKARNEVAL Holland ons 13/4 6d. 6.590	HURTIGRUTEN och INLANDSBANAN Östersund-Vilhelmina Arjeplog Trondheim Røros sö 3/7 6d 7.750	09/8 9d	Skottland EDINBURG TATTO
ENGLAND - NORMANDIE Sissinghurst Garden Stonehenge fre 6/5 12d. 11.890		03/9 10d	VIN Loire Champagne Alsace Beaune
BERLIN Konst kultur DDR Konst Kultur DDR Kalla krigets tid ons 11/5 5d. 4.990		18/9 7d	Kryssningsresa RHEN och MOSEL
SKOTTLAND Skye Höglandet Whisky ons 18/5 10d. 10.650		24/9 7d	RHEN MOSEL i vinskörd
MAINAU Alperna Alsace lö 21/5 8d. 6.990		02/9 10d	Blomsterrivieran San Remo Ligurien
SHOPPING Tyskland 8/4, 28/10, 3d. 2.290		1/10 10d	VINRESA Provence Rhône Bourgogne
			Kombinera
			Flyg- och bussresor
		16/9 08d	Kroatien Rabac Sol bad kultur
		24/9 10d	Toscana Florens Pisa Siena
		14/9 11d	Rom Assisi Siena Florens
		24/9 09d	Toscana Alper Frankrike

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

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



www.nordsy Dresor.se

Ett leende, vad är det värt?

Det kostar ingenting – men ger mycket.

Det gör mottagaren rikare utan att göra givaren fattigare. Det varar ett ögonblick men minnet av det kan vara för alltid.

Ingen är så rik, att han kan vara utan det. Ingen är så fattig, att han inte kan ge det. Det är en vila för den trötte, dagsljus för den nedslagne, solsken för den sorgsne, och naturens bästa motgift mot bekymmer.

Det gör hemmet lyckligare.

Ändå kan det varken köpas, tiggas, lånas eller stjälas. För det är inte till någon som helst nytta förrän det ges bort.

När du träffar en människa som är för trött för att orka le, ge henne ett leende själv i stället.

För ingen behöver ett leende så mycket som den, som inte själv har något att ge.

Hjärnan, livets krona?

(Apropå Sten Bergströms föredrag i Kyrkcentrum...)

Fröet har en kärna, medvetandet en hjärna, själen har en ande, ett liv, ett sinne, inners inne finns, eller inte, ett minne.

Suverän, överlägsen all mekanik är hjärnan per automatik, en "server" med ofattbar kapacitet, förstår själv sin funktionalitet.

Med rätt näring och arbetsuppgifter gör den genier av de loja utan drifter.

Retade celler av fysisk och psykisk motion svarar med ökad "driv" och lust till produktion.

Dopamin, serotonin stimuleras av viss balans av kärlek, gemenskap, skratt, sång och dans.

Kanske illa uppfattat av Eva Harald.

Skepp ohoj, alla landkrabbor!

Detta test var ursprungligen publicerat i Dagens Nyheter men föreningens nautiske expert kunde inte hålla fingrarna borta och därför har det blivit lite annorlunda.

1. Vad är ett flaggspele?
 - a) Liten svensk flaggmarsch.
 - b) Signalflaggor på rad hissade mellan masttopparna.
 - c) Flaggstång längst akteröver på båt eller fartyg.
2. Vad gör en segelbåt som lovar?
 - a) Girar mot vinden.
 - b) Vänder genom vinden och går på ett nytt krysslag.
 - c) Ligger i vindögat med fladdrande segel.
3. Vad heter golvet i en båt på sjömansspråk?
 - a) Durk.
 - b) Skott.
 - c) Fribord.
4. Vad är en gösstake?
 - a) En stång som förr användes för att förankra nät på Norrlandskusten.
 - b) En flaggstång i stäven på en båt eller ett fartyg.
 - c) Ett särskilt drag som användes vid vinterfiske av gös.
5. Vad är en gaj?
 - a) Ett tåg eller tackel som stöttar en lastbom eller dävert.
 - b) En yngre pojke i besättningen på en engelsk båt.
 - c) En lina som hissar mesanseglet.
6. Vad kan man göra i kabyssen på ett fartyg?
 - a) Tagla linor.
 - b) Sova.
 - c) Laga mat.
7. Vad gör man vid angöring?
 - a) Läger till vid kaj.
 - b) Söker på land efter oceanresa.
 - c) Håller an då livbåten firas.
8. Hur långt kommer den som framför sin båt i 15 knop i en timme?
 - a) Nästan 38 kilometer.
 - b) Nästan 32 kilometer.
 - c) Nästan 28 kilometer.
9. Vad är hjärtstocken på en båt?
 - a) En del av kölen.
 - b) En del av akterspegeln.
 - c) Roderaxeln.
10. Vad heter en "puttifrånpåse" som ska skydda båten i hamn egentligen?
 - a) Vevling.
 - b) Fender.
 - c) Vant.
11. Vad är en bolin?
 - a) Tåg som stagar lovartslaget på råsegel.
 - b) Lina att stå på under rån.
 - c) Kajutmatta vävd av lin.
12. Vad är ett tabernakel?
 - a) Fäste för mastfot utformat så att masten kan fällas.
 - b) Kapell i särskilt däckshus på större segelfartyg.
 - c) Kapell över wirerullar på moderna fartyg.
13. Göran Cederström var den första svensk som seglade ensam jorden runt. Vad hette hans båt?
 - a) Josua.
 - b) Noa-Noa.
 - c) Tua-Tua.
14. Vad är en distansminut samma som?
 - a) En kilometer.
 - b) En nautisk mil.
 - c) En engelsk mil.
15. Vad är en Petterssonbåt?
 - a) En segelbåt ritad av Pelle Pettersson.
 - b) En vanlig plastmotorbåt med utombordarer.
 - c) En äldre motorbåt i trä, ofta med rak stäv.
16. Vad betyder det om ett fartyg signalerar tre korta tut?
 - a) Jag girar styrbord.
 - b) Min propeller arbetar för back.
 - c) Jag girar babord.
17. Vad brukar saltstänkta seglare kalla det lätt saltade vattnet i Östersjön för?
 - a) Brackvatten.
 - b) Beckvatten.
 - c) Saltvatten.

18. Vad kallas den kortare, aktere masten på en segelbåt med två master?

- a) Mesanmast.
- b) Fockmast.
- c) Stormast.

19. Vad är en sextant?

- a) En äldre kvinnlig besättningsmedlem?
- b) Ett instrument för vinkelmätning.
- c) Ett instrument som visar sjökortet på en skärm.

20. Vad gör man när man skalkar?

- a) Låser in sjöman som fått ett utbrott (törnat).
- b) Skär bort skalken på bröd eller andra livsmedel.
- c) Tätar och säkrar lucköppningar på däck.

21. Hur många grader är en kompass till sjöss?

- a) 400 grader.
- b) 360 grader.
- c) 340 grader.

22. Vad gör man med ett fall?

- a) Man hissar ett segel.
- b) Man trimmar ett segel under gång.
- c) Man gör fast båten vid en brygga.

23. Att ligga bi. Vad menas med det?

- a) Att två fartyg ligger förtöjda långsides.
- b) Att hålla fartyget på samma position i öppen sjö.
- c) Att lägga två sjömän skaffötters i samma koj.

24. Många världsomseglare rundar Afrikas sydligaste udde. Vad heter den?

- a) Kap Agulhas.
- b) Kap Horn.
- c) Godahoppssudden.

25. I forna tider "slogs glas" ombord. Vad betydde "åtta glas"?

- a) Att skepparn hade åtta glas rom att dela ut.
- b) Att styrman druckit för mycket.
- c) Att vakten var slut.

26. Vad heter ubåten i Jules Vernes "En världsomsegling under havet"?

- a) Nautilus.
- b) Nonsuch.
- c) Victory.

27. Var sitter den röda lanternan?

- a) På styrbordssidan.
- b) På babordssidan.
- c) I masten.

28. Vad är ett kölsvin?

- a) Utrymme under durken på en båt.
- b) Begynnande röta i kölen.
- c) Grovt timmer som löper parallellt med kölen över bottenstockarna.

29. Vad är en käring på ett fartyg?

- a) Vertikalt timmer på båda sidor om akterspeglarna.
- b) Sjömansslang för galjonsbild.
- c) Kvinnlig befälhavare.

30. På sjön råder normalt...

- a) Vänstertrafik.
- b) Högertrafik.
- c) Snabbast först.

Rätt svar på sidan 14.



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!

Vill du ta en mer aktiv del i SPF:s framtid?

SPF- Håbo har idag cirka 820 medlemmar varav ett 100-tal tillkommit det senaste året.

Föreningen har ett brett utbud av aktiviteter, men eftersträvar hela tiden att utöka och modernisera utbudet.

Kanske har du en idé gällande något du skulle vilja se i SPF:s regi? Du har möjlighet att både påverka och medverka.

Välkommen att kontakta någon av oss:
Börje tfn 500 32, Bernt tfn 507 43
eller KEA tfn 514 58.

Träslöjden har återuppstått!

Ny ledare är Olle Atling
men lokalen är fortfarande gamla Träffen.
Se sidan 19!



Vi är en länk i

BestDrive www.bestdrive.se
— HÄGEN TILL BÄTTRE DÄCK —

Continental

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental	Gislaved	Bavum
MIKEY THOMPSON	AVON TYRES	COOPERTIRES
MICHELIN	SPECIAL FALCON	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.

Konstrunda – SPF Håbo

En ljuvlig höstdag, utan ett moln på himlen, för 11 konstituerade medlemmar ut till Prins Eugens Waldemarsudde på Djurgården i Stockholm. Många bilder var det! Av Anders Zorn (1860-1920) och Roland Svensson (1920-2003) samt vackert dekorerat jugendglas från Reijmyre glasbruk. Efter en stadig lunch på Blå Porten kom alla lyckligt åter till Bålsta.

Nya äventyr väntar nästa säsong. Gillar du konst så är Du välkommen till möte på Skeppet fredagen den 21 januari 2011, kl. 13.00. Då skall vi tillsammans lägga upp riktlinjerna för vårens konstresor.

Agneta, Kaj och Sverker.



tyghus 1

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

Välkomna!

Västerhagsvägen 3, 74633 Bålsta
Tfn/fax 0171-467230
Mobil 070-5188040

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

Känner Du igen styrelsen och kommittéledamöter? Här är de samlade!



Personerna är från vänster: Agneta Wahlström - Sekreterare, Yvonne Lindström - Kassör, Hans Finnman - Ledamot, Christer Ridderstråle - Adjungerad ledamot, Bernt Fredriksson - Valberedningen, Gun-Britt Renefalk - KPR, Bo Hansson - Studiekommittén m.m. Börje Pettersson - Valberedningen, Birgitta Pettersson - Planeringsutskottet, Mona Björklund - Ledamot, Gert Lidö - Medlemskommittén, Eva Lidö - Ledamot, Göran Ohlsson - Ledamot, Bengt Jansson - Ledamot. På bilden saknas ordförande Per-Eric Josefsson, alias Peje, som höll i kameran.

80+ lunchen 2010

Den 15 oktober bjöd SPF Håbo sina 80+ medlemmar på lunch i lokalen Skeppet. Det annorlunda med denna gång var att det var 80 gånger 80+are som firades. En sammanlagd livserfarenhet på 6 400 år, det är inte illa. Vilket människokapital i vår fina SPF-förening.

Ordföranden Peje (Per-Eric Josefsson) hälsade alla välkomna på sitt trevliga och humoristiska sätt, och därefter serverades lunchen. Inte alls som det stod i inbjudan, någon, citat: "enkel lunch". Tvärtom, det var en mycket delikat måltid, som alla 80+are och medbjudna husstrur, män och vän fick sig till livs. Det var programkommittén med Börje Pettersson, Mona Björklund, Elisabeth Nilsson och Göthe Eriksson i spetsen som tillsammans med 6-7 duktiga medarbetare skötte uppgiften med elegans, service och kvalitet.

Därtill hade de engagerat dragspelaren Yngve Färnström och gitarristen Håkan Hansson som underhöll oss med ett 20-tal äldre låtar som de flesta av gästerna kände igen, alltifrån Jularbo till Skogman. Det var inte utan att vi önskat få ta en svängom till deras härliga toner.

Även en trevlig eftermiddag tar så småningom slut, men innan dess reste sig Carl-Bertil, (som till mig sa att han var SPF:s ålderman, otroligt!) och tackade å allas vägnar för god mat, service och underhållning till vår SPF-förening.

Birgit Olofsson

Skepp ohoj – rätt svar

1 = C	11 = A	21 = B
2 = A	12 = A	22 = A
3 = A	13 = C	23 = B
4 = B	14 = B	24 = A
5 = A	15 = C	25 = C
6 = C	16 = B	26 = A
7 = B	17 = A	27 = B
8 = C	18 = A	28 = C
9 = C	19 = B	29 = A
10 = B	20 = C	30 = B

Den längsta rondan

Om kärlek, demenssjukdom och anhörigvård.

Den längsta rondan är en bok om att vårda en anhörig som har drabbats av alzheimers, ofta kallad "de anhörigas sjukdom". Edna Alsterlund skriver öppen hjärtigt men också med stor respekt och kärlek om hur tillvaron blir en kamp för att få livet att fungera. Hur hon försöker tillgodose sin makes behov och samtidigt på olika sätt skydda honom mot omgivningens alltmer intensiva spekulationer.

År 2009 uppskattade man att cirka 148 700 personer i Sverige hade en demenssjukdom. Främst drabbas äldre personer, men cirka 10 000 av de drabbade är under 65 år. Cirka 60 procent av de demenssjuka har alzheimers. Alzheimers sjukdom går ännu inte att bota.

Läs den! hälsar Barbro Larsson.

Forum, cirkapris 260:-
ISBN 9137136194

10 år med din syn

Vi firar detta med att erbjuda dig en komplett synundersökning för endast

TIO KRONOR

Gäller vid köp av kompletta glasögon, ord.pris 290:-

Kompletta glasögon glas/båge från 690:- (+/- 6/2)

OBS! Tag med annonsen. Om endast recept önskas debiteras ord. pris 290:-. Gäller t.o.m. 15/11 -10.

GUCCI • DIOR ESPRIT • ARMANI • LYLE&SCOTT • PEAK • GANT • SKAGA

Räntefri avbetalning!
PS. Kaffet är alltid på! D.S.

din syn Bålsta

Hos oss får alla råd att se...
Med kvalitetsglas från HOYA

Legitimerad optiker • Kontaktlinser • Terminalglasögon • Solglasögon
Specialglasögon • Modebågar • Synhjälpmedel • Snabba leveranser • Egen verkstad

www.dinsyn.se • balsa@dinsyn.se • Tel 0171-561 09

Peak * Björn Borg * Dolce & Gabbana * D&G * Carrera * Gant * Skaga * Silhouette * Metro * Eve
* Moods of Norway * Gucci * Dior * Face * Versace * Prada * Esprit * Lacoste * Gina Tricot

Oktobermötet i SPF Håbo

Det blev en mycket trevlig eftermiddag den 28 oktober då SPF hade månadsmöte på Skeppet, vilket passande namn! Ett skepp på farvatten med passagerare, vi medlemmar, på vårt skepp som erbjuder så många aktiviteter, underhållning, kurser etc.

För er som inte var med denna gång vill jag berätta lite av vad som hände. Peje, ordföranden, hälsade oss hjärtligt välkomna – och han menar det verkligen. Därpå presenterade han ett antal nya medlemmar. Sedan var det dags för underhållning, som blev en enmansshow av Rolf Dahlman alias LellePrinter, som trots att han hade halkat i hissen ändå kom. Strongt!

Han är en radiokändis många minns, som under de 18 år han jobbade på Radiotjänst lärde känna många personligheter som han nu återgav och imiterade igenkännande, t.ex. Sven Jerring, sportkommentator, och barnens favorit, farbror Sven i Barnens brevlåda. Sigge Fürst i Frukostklubben som sändes 680 gånger. Gösta Knutsson, den litet torra radiorösten, så populär med Pelle Svanslös.

LellePrinter skylldes sin radiokarriär på sin, som han sade, radiotiska barndom, för i hans hem stod radion på hela dagarna, från morgonandakt, skolradio, klockringning från Stadshuset, dagens dikt, paussignalen. Skulle behövas i

dag när det aldrig får vara tyst ens en bråkdel av en sekund. Vi minns Kaffepetter, Kurt Randelli, Hylands hörna med Lennart Hyland, Speldosan med låten: Res med mig Stina i en roddbåt till Kina. 1949 fick LellePrinter en jordglob till julklapp och ville ha en beskrivning hur han kom dit!

Barnprogram som Kalle Stropp och Grodan Boll, Nicke lilltroll m.fl. är godbitar vi kommer ihåg när minnet friskas upp av en rolig kåsör. Nyheter från TT var populärt, då måste man vara knäpptyst, men allra populärast var Lilla Fridolf och jag enlig LellePrinter.

Finns så mycket att berätta men inser att det inte får plats. Om han kommer tillbaka, ta chansen, han är rolig att lyssna till. Han avtackades välförtjänt med blommor och applåder.

Därefter var det kaffedags och lottdragning. Sen följde Medlemmarnas kvart där Inger Mutas undrade hur man gör när det inte går att betala kontant på bussarna, om man måste "tjuvåka". Bussbolagen vet nog, de kan lämna förslag till vår förening. Olle Atling som efterträtt Bo Hammarström med träslöjden berättade att det finns utrymme för fler deltagare i gamla Träffen.

Peje avslutade med att tacka kaffelaget, utan deras och programkommitténs försorg går det helt enkelt inte att ha så här trevligt.

Birgit Olofsson



Välkomna till knytnyt med dans lördagen den **20** november kl. **17.00**

Bålsta Dragspelsklubb och Tonträffen från Sollentuna levererar glada och dansanta låtar för mogen ungdom på **SKEPPET i IP-Gallerian, BÅLSTA.**



Tag med något att äta och dricka, tallrikar, bestick och glas – OCH – glöm inte att ta med er alla vänner! Inträde 50 kronor.

För info kontakta: Harriet Säfström
tfn 0171-46 70 53
harriet.safstrom@telia.com





Är du rätt placerad?

Det är alltid en bra idé att med jämna mellanrum se över sina placeringar. Låt oss gemensamt se om vi kan hitta nya alternativ för att du ska känna att dina pengar är rätt placerade.

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta
Tfn: 0171-53770
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: 0171-469560
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

BOENDEKOMMITTÉ

Bengt Gusén, 522 24

Bengt Jansson, 551 35

Leif Sjöborg, 546 79

Runo Johansson, 546 44

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

Kerstin Öhman, 598 78

MEDLEMSKOMMITTÉ

Gert Lidö, 545 64

Hans Renner, 590 10

Siv Ågren, 592 08

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 65 17

MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 65 17

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 Wohrne, 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 cirklarna 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	Start 2 september. Torsdagar 10.00-12.00	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
Redaktionscirkeln 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
Data för noveller Christer Norman	Start 20 & 21 september, 8 gånger. Grupp 1 - Måndagar kl. 13.00-15.30. Grupp 2 - Tisdagar kl. 10.00-12.30.	0171-516 34
Data, utvidgning Christer Norman	Start 23 september, 8 gånger. Torsdagar kl. 13.00-15.30.	0171-516 34
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. 9, 16 och 23 januari 2011. 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
Busk- & trädbeskrifning Robin Welch	Start 28 september kl. 15.00 - 17.00 8 tisdagar i Bryggan i Skeppet.	070-728 79 13

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	Start vecka 35. Avgift 500 kr för 10 gånger. Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm. Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm. Torsdagar kl. 10.15. Alla oavsett längd.	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 17/8, tisdagar. Grp 1, 11.00-12.20. Grp 2, 12.00-13.40. Grp 3, 13.40-15.00.	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
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Varje onsdag fr.o.m. vecka 45, kl. 15.00-17.00 Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-574 80
Bingo på Club Myran Anders Boström	Tid meddelas senare. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vinprovning 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
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

*Decemblemumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 30 november***
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta
Telefon 0171-50987 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