



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos årsmöte fredagen den 18 februari 2011
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

Vi får lyssna på Hasse E-son när han berättar om
Dr Westerlund, en profil i Enköping på sin tid.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.



Dr Westerlund



Hasse E-son

**OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,
tag med tidningen till årsmötet!**

Nummer 1, januari 2011. Årgång 24.



Ordförande Peje har ordet!

Bäste SPF-are!

Så har ännu ett år passerat med många glada och några mindre glada stunder. Några kamrater har lämnat oss för gott, men minnena av dem lever kvar.

För föreningen har det varit ett jättefint år med många aktiviteter. Ett bevis är att SPF Håbo har stått för hälften av Studieförbundet Vuxenskolas verksamhet i de sju föreningarna i södra Uppland. Ett annat glatt minne är att vår utsökta hemsida omnämndes i tidningen Veteranen. En resumé av våra aktiviteter finns i verksamhetsberättelsen på sidan 15. Våra lokala tidningar har också uppmärksammat vår flit. Minst var tredje vecka i snitt har SPF Håbo omnämnts. Till detta kommer alla bridge- och bowlingresultat. Ett stort tack till våra duktiga artikelskrivare!

Verksamhetsplanen för 2010 har gott och väl uppfyllts och nu skall en ny plan beslutas. Passa på att besöka årsmötet och säg vad du tycker om föreningen. Det är din demokratiska rättighet.

2011 kommer att bli ett spännande år. Vi kommer att arrangera SPF Riksmästerskap i bowling. Se även annons på sidan 11. Ett utsökt träningstillfälle är 30-31 maj på Åland. Eckerölinjen Seniorcup går då av stapeln med bowling, bridge, boule, golf och stavgång.

Det ska bli mycket intressant att se vad remissvaren om ett eventuellt samgående mellan SPF-SPRF innehåller och vad som kommer att beslutas på kongressen i sommar. Styrelsen i Håbo har tillsammans med övriga sex SPF-föreningar i Enköping och Heby lämnat in ett gemensamt svar. Det går kortfattat ut på att vi inte ska gå samman och inte ändra namnet, samt att SPRF medlemmar är välkomna till SPF. Logotypen kan få moderniseras, samt anser vi att SPF:s organisation ska göras mer effektiv.

Fortsättningsvis kommer styrelsen med intresse att följa vad som händer med vår Vårdcentral, liksom vad våra politiker tänker göra med våra krav på bostäder till rimliga priser för pensionärer.

Jag nöjer mig med dessa ord och önskar er alla ett givande 2011!

Bästa hälsningar från Peje

Ny kalender, ny inspiration

Inspiration, ordet är positivt, innebär hopp, förväntan och ambition. Det gångna året har varit gott för mig, ögnade igenom den gamla kalendern, fann perioder med många anteckningar, andra nästan tomma.

Någon överraskning som jag glömt eller förträngt, t.ex. att jag en januaridag körde i diket med bilen. När jag läste noteringen erinrade jag mig omständigheterna före händelsen. Stress, oro, brådska och irritation över att jag måste ut och köra bil som troligen var en helt onödig resa, obalansen var uppdukad för en incident. På en mindre väg i en uppførsbacke mötte jag en bil, höll för långt åt höger, högerhjulen skar ner utanför asfaltkanten, som var täckt av snö. Försökte att styra upp igen men misslyckades. En bärgare drog upp bilen, inga skador, bara en extra utgift. Det hade jag lämnat åt minnesluckorna.

Under uppehållet i pensionärsaktiviteterna mellan höst- och vårtermin, likaså under sommarvilan, har jag svårt med omställningen. Rutinerna är otydliga för lediga dagar. Några lata utnyttjade dagar behövs men de går och går och med dem går livet, vad gör jag av livet, det lilla som är kvar? Nu gäller det att göra nya planer.

Med den nya kalendern för 2011 i handen växer längtan att få fylla i nöjsamheter på regelbundna veckodagar under vintern och inpå vårkanten, livet pockar på uppmärksamhet. Aktiviteterna är så många och så intressanta, så livsnyttiga och varierande att jag önskar veckan hade flera än sju dagar, i så fall skulle jag vilja, kunna...

Att välja, prioritera, hoppas på att cirklar och friskvårdsaktiviteter startar genererar förväntan. Man ser fram emot tider att passa, det ger bra rutiner med mat, sömn, hygien, klädvård och planering för övriga kontakter. Tid med anhöriga, hobbies, friluftsliv och hälsovård kommer nog i första hand, det är ju bara nu vi har tid.

De långa listorna i medlemstidningarna med tillfällena till sysselsättning för kropp och knopp erbjuder gemenskap, glädje, stimulans och vänner och hjälper oss till bättre hälsa. Minns: "Ju mer vi är tillsammans, ju gladare vi bli"... Inte sant?

Eva Harald



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 2011

Barbro Larsson, 507 49
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Margith Nyström, 070-593 5110
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.

31 mars

kommer Björn Eriksson och berättar om sin
tid som högsta chef för polisväsendet och
som landshövding i Östergötland.

28 april

lyssnar vi till vissångaren Bertil Olsson un-
der rubriken "Mitt sjusjungande liv – visor
från Roslag och Bergslag". Han är lärare på
Bergslagens folkhögskola.

20 maj

den traditionella vårfesten då vi får äta god
mat och dansa till trevlig musik.



SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt
20 år sedan och fyller alltjämt en viktig upp-
gift. De som ansluter sig ringer varje morgon
före ett bestämt klockslag till en telefonsva-
rare 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** ensambo-
ende 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



Som pensionär så saknar jag verkligen semester, då visste man när man var ledig.

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 Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95. 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.



Foto: Therese Jahnsson, fotoskolan Biskops Arnö.

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.





Resein- formation

Sugar – i hetaste laget

En klassiker på Oscarsteatern torsdag
17 februari 2011 klockan 19.30

Resan är fulltecknad!

Vättern-runt-resan

Vi fortsätter våra träffar om Vättern-runtresan under våren.

Tider: Tisdag 25 januari, torsdag 10 mars och tisdag 5 april klockan 10 - 12 på Skeppet.

Resdatum är bestämt till måndag 23 - torsdag 26 maj 2011.

Resekommittén

Eckerö Linjen Senior Cup

Åland den 30 – 31 maj.



Samspel arrangerar aktivitetsdagar på Åland för femte året i rad. Förutom trevlig samvaro med andra seniorer erbjuds buss till Grisslehamn från Enköping, överfart med brunch, gemensam middag, övernattnings på hotell, samt tävlingar/aktiviteter i **boule, bowling, bridge, cykling, stavgång/vandring** och **golf**.

Man kan även följa med som medresenär och ägna sig åt egen aktivitet i Mariehamn. Återresa med färja och buss är inkluderad i priset på ca 800 kronor. För cykling (cykelhyra) och golf tillkommer några hundralappar.

Organisationen Samspel består av Eckerö-Linjen, SPF, SPRF, Friluftsförbundet och PRO.

Sista anmälningsdagen är sista mars.

Den som är intresserad av att delta kan vända sig till Friskvårdskommittén som har detaljerat program.

Birgitta Pettersson, 500 32,

Bengt Brunström, 46 70 38,

Ulla Carlsson, 519 46.



Även gamla träd sträcker på sig
och önskar god fortsättning!

Ingeborg Ruona

Dagar att se fram emot!

Längtar du till sommaren?

Den första februari är det
48 dagar kvar till vårdagjämningen,
55 dagar tills vi ställer om klockorna till sommartid,
88 dagar till valborgsmässoafton,
126 dagar till Sveriges nationaldag,
144 dagar till midsommarafton.

Vaktombyte

SPF Håbos "rullstolsförman" Börje Karlsson har, efter många års berömvärd tjänst, beslutat att pensionera sig. Efter ett oändligt antal söndagar med samtal till alla rullstolsförare får Börje nu möjlighet att ta det lugnt. Han har verkligen fått systemet att fungera till glädje både för de inneboende på Pomona och till en del för förarna som fått någon timmes motion och trevlig samvaro med gänget. Börje har för övrigt varit styrelseledamot i föreningen under många år, bland annat som vice ordförande.

Ny "rullstolsförman" har utsetts. Han heter Fernando Mena och ersättare blir Gustav Körner. Båda har, under flera år, ställt upp och dragit rullstolar varannan onsdag.

Så småningom blir det nya rutiner så tillvida att varje förare får ringa Fernando eller Gustav och tala om att de är förhindrade att ställa upp på onsdagen.

Fernandos telefon: 574 84

Gustavs telefon: 592 95

Sverker Jonasson

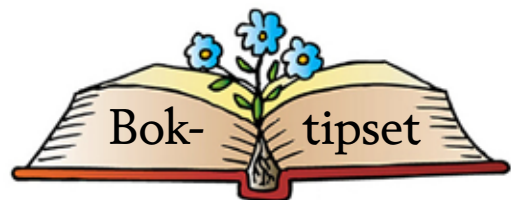


Börje Karlsson

Limerick

En påpasslig guling från Kina
hade två döttrar så fina
friarna stod i lång kö
i både regn, blåst och snö
själv stod han bak fönstret och flina.

Margith Nyström



Sågverksungen

av Vibeke Olsson



Vibeke Olsson är en av Sveriges mest lästa romanförfattare. I *Sågverksungen* tar hon oss med till Svartvik under senvåren 1879, när sågverken runt Sundsvall tystnar och kanonbåtarna kommer.

Det är Bricken som berättar, Bricken Eriksson, född i Kalvträsk, snart elva år, ströflicka, kasernbo, sågverksunge, strejkare.

Ett stycke svensk arbetar- och kulturhistoria i romanform.

(ISBN 9173870587)

Barbro Larsson

Stockholms Luciakonsert 2010

Så blev det ett verkligt kulturarrangemang söndagen den 12 december. Då for 50-talet SPF-are med buss till Globen i Stockholm för att se och lyssna på världens största luciakonsert. Cirka tusen barn från Stockholms musikskolor deltog som artister tillsammans med Stockholms Läns Blåsarsymfoniker. Det var en mycket vacker och välregisserad föreställning med massor av levande ljus och alla de viktigaste lucia- och julsångerna.

Lite konstigt var det att ingen talade och gav en bakgrund till arrangemanget. Vi som fick uppleva föreställningen tackar resekommittén för en minnesvärd föreställning.

Sverker Jonasson

Julkryssning

I år gick SPF Håbos julbåt (skall ej förväxlas med Hjulångare) till Åland den 2 december. Buss från Bålsta och embarkering av M/S Birka Paradise vid Stadsgården i Stockholm.

Ett riktigt gott julbord serverades varefter gästerna kunde söka sig till dans, musikunderhållning och möjligen spel och dobbel innan de flesta vaggades till sömns på Ålands hav.

Dagen efter bjöds det på frukost och inseglning i Stockholms skärgård i snöstorm. Tax-free handel och lunch. På angiven tid anlände skeppet till Stadsgården med den väntande bussen som kånkade hem 50 personer m.m.

Julkryssningarna har blivit en populär tradition och deltagarna tackar resekommittén för ett bra arrangemang.

Sverker Jonasson



Foto: Bosse Ekberg.

Trygghetslarm

Om du känner dig otrygg och/eller är orolig för att ramla och bli liggande utan hjälp kan du ansöka om trygghetslarm. Larmet bärs vanligtvis som en klocka runt handleden och med larmet kan du tillkalla hjälp alla tider på dygnet.

Larmet är kopplat till en larmcentral. När du larmat ringer personalen upp dig och kan prata med dig var du än befinner dig i lägenheten. Har du larmat och personalen inte får kontakt med dig, åker hemvården hem till dig för att ta reda på hur du mår.

Larmen installeras av hemvårdens personal och du måste anförtro en nyckel till hemvården, så att de kan komma in om du larmar.

Kontakt: Marianne Bergdahl, enhetschef.
Telefon: 0171-52888

Ansökan om trygghetslarm görs hos biståndsbedömaren som kan nås via kommunens växel.
Telefon: 0171-52500.

PS

För att kunna ansluta sig till kommunens trygghetslarm måste man ha en **fast telefon**. Det går inte att köpa denna tjänst till en mobiltelefon.

(Ej att förväxla med SPF:s trygghetsringning, där man själv ringer upp till en telefonsvarare varje morgon. Se annons sidan 3.)

Barbro Larsson

Arbetsammanträde

(Kan det verkligen vara så?)

Jag skall på sammanträde
Vi skall ordna upp
Alla papper till årsmötet.
Det tar nog lång tid
För vi är många
Som hjälps åt.

Ur boken "En ny dag" av Winnie Törnqvist.

Vad vet du om Stockholm?

När går Vikingarännet på skridsko?

- A Januari
- B Februari
- C Mars

Vem spelar den kvinnliga huvudrollen i "Sugar" på Oscars?

- A Petra Nielsen
- B Gunilla Backman
- C Hanna Lindblad

Var ligger Arkitekturmuseet?

- A Skeppsholmen
- B Djurgården
- C Södermalm

Vem ritade vattentornet på Mosebacke?

- A Ragnar Östberg
- B Ferdinand Boberg
- C Axel Fredrik Nyström

Var ligger Östra Varvsgatan?

- A Skeppsholmen
- B Djurgården
- C Södermalm

När brann slottet Tre Kronor?

- A 1697
- B 1707
- C 1717

Var ligger Franska skolan?

- A Karlavägen
- B Banérgatan
- C Döbelnsgatan

Rätt svar på sidan 11.



hjälpssam

- för en enklare vardag

TV Ears[®], trådlöst hörsystem för TV med hög kvalitet!



- Hör TV bättre utan att störa andra
- Kristallklart TV ljud
- Lyfter fram talets ljud

Måste du anstränga dig för att kunna höra tv:n? Klagar familjen över den höga tv-volymen? Eller vill du titta på TV utan att störa andra? Då behöver du TV Ears!

Med TV Ears reglerar du ditt eget TV ljud utan att det påverkar den vanliga TV volymen. VCC (Voice Clarifying Circuitry) - Extra förstärkning av talets ljud.

Rekommenderad av hörselvården

Kontakta din lokala återförsäljare Hjälpssam på
tele: 0171-170400 eller 0763-370400



e-post: info@hjalpsam.com web: www.hjalpsam.com

Åsnan i brunnen

Det var en gång en bonde som hade en åsna. En dag föll åsnan ner i brunnen på gården. Djuret tjöt och jämrade sig. Hon höll på i timtal medan bonden funderade över vad han skulle hitta på. Till sist bestämde sig bonden för att strunta i det hela. Det var inte värt besväret att dra upp åsnan. Hon var gammal och skröplig och brunnen hade sinat och behövde ändå fyllas igen.

Bonden bad grannarna komma över och hjälpa till. De tog varsin spade och började skyffla ner grus och jord i brunnen. När åsnan fattade vad som var på gång gav hon åter upp hemska skrin. Men sen, till allas förvåning, så tystnade hon.

Efter ett tag tittade bonden ner i brunnen och möttes av en överraskande syn. För varje spadtag som träffade åsnans rygg ruskade hon av sig jorden och tog ett steg uppåt. Allt eftersom grannarna skyfflade på fortsatte åsnan att ruska av sig skiten och tog steg för steg upp mot ljuset. Till slut kunde åsnan, till allas häpnad, kliva upp ur brunnen välbehållen och skutta iväg.

Sens moral: När det regnar skit gäller det att ruska av sig och ta ett steg uppåt.

Saxat ur Den längsta rondan



Ge inte upp!
Snart är vi där igen!
Bra motion och frisk luft.

MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta.

Behöver du sköta om dina fötter?

Vi har **medicinsk fotvård**.

Vi tar även emot **remiss** för dig som har **diabetes**.

Alla fötter är välkomna!

Agneta 070-542 25 46

Eleonora 070-412 58 36

Mansängsstigen 11 Bålsta (Polishuslängan)
0171-551 25

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

Vi är en länk i

BestDrive www.bestdrive.se
— HJULN TILL RÄTTA DÄCK —

Continental

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental	Gislaved	Bonum
Michelin	AVON TYRES	COOPER TYRES
MICHELIN	SPECIAL FALGAT	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.

Hallå alla "Pensionerare"!

GOTT NYTT ÅR! Gäller väl ett bra tag framöver och det önskar jag Er. Kanske vi kommit över stadiet med att avge nyårslöften? Om inte så kan Ni kanske "lova" att "smygträna" som TV Fråga Doktorn uppmanar, t.ex. röra på fötterna och benen när Du tittar på något bra program eller på nyheterna. Kanske ett av löftena kan vara att Du anmäler Dig till någon av de många kurser SPF anordnar, se tidningen Medlemsforum eller på datorn.

Någon snöbrist är det inte denna vinter heller, vackert att se på, svårt för många att ta sig ut med rollatorer och rullstolar. Själv använder jag för säkerhets skull både broddar och stavar. Har märkt inom min närmaste vänkrets att det inte är riktigt accepterat trots hög ålder, (84-85 i två fall), "så gammal är jag inte". Ser dagligen många yngre som går stavgång och då blir jag glad och förstår att de tar det som fin motion. Kanske en sporre för oss äldre? Inga fler pekpinnar från mig annat än att vi träffas på Skeppet.

Vänliga hälsningar Birgit Olofsson

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!

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

SPF-mästerskap i bowling



Förbundet har tilldelat SPF Håbo årets riksmästerskap i bowling. Tävlingarna kommer att hållas i Bålsta den 5 - 8 september.

För att arrangemanget skall bli lyckat behövs engagerade funktionärer, och de som vill ställa upp kan redan nu kontakta:

Bo Danielsson, tfn 0171-546 97 eller
Bengt Brunström, tfn 0171-46 70 38.

Rätt svar: 1= B, 2= C, 3= A, 4= B, 5= B, 6= A, 7= C

Julbord för funktionärer

Funktionärer i hela SPF Håbo förenade sig i en präktig julsupé på restaurangen i Kalmarsand den 7 december. Då ersättning för utfört arbete inom föreningen knappast låter sig betalas, bjöd styrelsen på denna trevliga tillställning som mödans lön.

Vi som deltog tackar!

Sverker Jonasson

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Julgransplundring

Så har det varit jul- och nyårshelg i Håbo precis som i övriga världen. Familjerna har varit samlade och det har blivit fester, god mat och julklappar. Men det går fort över och helt plötsligt var det tid för SPF Håbos julgransplundring den 8 januari. Detta var det tredje året i rad som föreningen arrangerade julens sista fest, och cirka 140 personer, barn med föräldrar och far- och morföräldrar deltog.

Som vanligt var Håbo spelmän engagerade och de värmdde upp publiken med trevliga melodier innan ordförande Per-Eric Josefsson, Peje, öppnade festen med att hälsa alla välkomna. Programchefen Göthe Eriksson informerade om dagens program innan dansen runt granen kom igång. Med Sylvia Lindqvist som försångare till spelmännens toner blev de gamla sångerna aktuella igen. Det var rävar som raskar, grodor utan svansar och musikanter från Västra Götaland och många fler. Birgitta Pettersson var som vanligt rutinerad ledare på dansgolvet. Efter långdans genom Skeppets lokaler avslutades dansen med "raketen".

Så blev det tid för barnens favorit, trollkarlen Johnny Andersson, alias Johnny Mc I. Han kom upp på scenen men hade lite svårt att komma igång. Som tur var fanns det duktiga barn som gav goda råd när det gällde att fälla upp bordet för trollväskan. Johnny fick sedan god hjälp på scen av flera barn, när han gjorde alla sina märkliga trollerikonster. Han har en härlig kontakt med ungarna som levde sig in i föreställningen, och han belönades med applåder efter sista numret.

Mona och Bertil Björklund bjöd på saft, kaffe, wienerbröd och andra bullar varefter fisketävling utlystes. Barnen slapp att stå ute i blåsten på Mälarens is, utan kunde fiska inomhus, i en för dagen, uppsatt damm. Dessutom blev det fångst vid varje kast och gottpåsarna som drogs upp var helt godkända enligt uppgift.

Därmed var festen slut, och skolbarnen hade ytterligare en ledig dag innan allvaret och vårterminen skulle börja.

Sverker Jonasson



Johnny Mc I



Lejonparken vid Billund, Jylland, Danmark

För 30-talet år sedan for vi, hela familjen, till Legoland. Inte långt därifrån finns en safaripark med bl.a. lejon. Man fick, med egen bil, köra en slinga på någon kilometer inne bland lejonerna. Det var rysligt spännande att komma så nära dessa stora, vackra djur och man satt ju säkert inne i bilen med alla fönster stängda.

Vi löste biljett och körde in i parken ca 200 meter där en bjässe till lejoninna låg alldeles intill vägen. Vi stannade två meter ifrån henne, tittade och fotograferade, och barnen var helt tagna där de satt i baksätet. Plötsligt reser sig djuret upp, hon rör sig makligt, och försvinner framför bilen. Jag känner hur hon stöter emot men ser henne passera ut på vänster sida. Plötsligt, på ett ögonblick, vänder lejonet helt om, och kastar sig över vänster framhjul, biter till, knixar med nacken och med en suck står bilen på fälgen. Lejoninnan vänder sig lugnt om och vandrar bort med spänstiga steg och svansen rakt upp. Hon har gjort dagens grej!

I bilen blev det tyst. Det fanns inte så mycket att välja på och vi övervägde aldrig att gå ut och byta hjul, utan det blev till att backa, mot trafiken, till vi kom i säkerhet utanför stängslet.

Jag bytte hjul på vår Volvo Amason och gjorde en vettig uppgörelse med parken som betalade för skadan. Därefter åkte vi hela rundan och fascinerades av de stora katterna.

Några dagar senare var vi hemma igen. Jag tog bilen och körde upp till den gummiverkstad jag brukade anlita. De hade samma stålradialdäck som lejonet bitit sönder. Verkmästaren tittade på det trasiga däcket som hade två distinkta hål med en kort reva i sidan. "Hur har du burit dig åt för att få en sådan skada", frågade han. Fan flög i huvudet på mig och jag svarade: "Det talar jag inte om för du kommer aldrig att tro mig". "Ah, var inte dum. Det är klart att jag tror dig." "Det var ett lejon som bet sönder däcket." "Du är inte klok. Det var det dummaste jag hört."

När jag berättat hela historien skrattade han gott, och nu har han, liksom jag haft en bra historia att berätta för vänner och bekanta.

Sverker Jonasson

Lejon. (*Panthera leo*) Art i familjen kattdjur. Hanar har en kroppslängd av 170-250 cm, och en vikt av 150-240 kg; honorna är 140-175 cm och väger 120-180 kg. Svansen är 60-100 cm hos båda könen.

Viljen I veta och viljen I förstå...

Sångelekar och dansvisor roade både större och mindre på SPF:s julfest. De bekanta melodierna lockade fram minnen från förr, julgransplundringarna med kusinerna, lekaftnarna i NTO-lokalen och framför allt skoldanserna i kommunala mellanskolan, då det var lekafton, inte disco som nuförtiden... "hur bönderna pläga så havre..." Det vibbade till i hjärnan. Minns att jag som 14-åring var kär för första gången i Bert i samma klass. "Jo, far min han sådde han sådde si så här..." Killarna i innerringen gick medsols och tjejerna i ytterringen gick motsols, båda ringarna stannade vid... "sen så vilade han armen". Jag spanade i förväg vilken kille som skulle stanna framför mig, önskade att det skulle bli Bert, ängslig att han skulle undvika mig. Så ofta vi kom åt tittade vi på varandra, log och längtade. Det pirrade både skönt och genant, ville inte visa för tydligt mitt intresse för honom. Och så stod HAN där mitt emot mig! "han stampa med sin fot, han klappa med sin hand, och gladelig så gladelig han svängde sig om uti dansen", våra blickar möttes, ögonen bekräftade vad vi kände för varandra och sen hand i hand "se vad jag fick uti min hand, se vad jag fick att föra, en liten flicka/gosse så fager och så grann och så nätt i sina kläder, jag stiger så när, jag håller dig så kär, jag kan inte säga hur vacker du är så jag låter dig *inte* stå för en annan". Ja, HAN lade till inte framför mig, och jag tänkte likadant för honom. Så fint, vilken lycka! Den varade i två år. Men minnet av att vara ung och kär kan vara hur länge som helst.

Så trevligt att SPF arrangerade julfest och tack Håbo Spelmän för att ni spelar våra gamla traditionella danslekar, hoppet finns att de spelas och dansas en generation till, det var överraskande många barnbarn i lekarna kring granen, likaså i kön till fiskdammen, som mynnade ut i ett saligt smaskande, slutet gott, allting gott.

Eva Harald.

SPF-Håbo

Årsmöte 2011-02-18

Föredragningslista

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val:
 - Ordförande för mötet
 - Sekreterare för mötet
 - Justeringspersoner tillika rösträknare (2 st)
4. Mötets behöriga utlysande
5. Anmälan övriga frågor
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandling av motioner
11. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
12. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2011
13. Fastställande av årsavgift för 2012.
Styrelsen föreslår oförändrad årsavgift kronor 190 för 2012.
14. Beslut om antal styrelseledamöter och eventuella ersättare
15. Val av ordförande för 1 år
16. Val av styrelseledamöter för 2 år. Mandattiden utgår för Mona Björklund, Eva Lidö, Agneta Wahlström och Karl-Erik Hamström
17. Val av revisorer och ersättare för 1 år. Mandattiden utgår för Bengt Johansson och Marjo Henriksson samt ersättare Håkan Jonsson
18. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsmöte.
19. Val av valberedning. I valberedningen har ingått Börje Pettersson, Bernt Fredriksson och Karl-Erik Andersson
20. Övriga frågor
21. Utmärkelser/Avtackningar
22. Mötet avslutas

Valberedningens förslag inför 2011

Kommer att finnas tillhanda på SPF-expeditionen
senast 1 vecka före årsmötet.

Verksamhetsberättelse för SPF Håbo för år 2010.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen har bestått av följande ledamöter: Ordförande Per-Eric Josefsson, v. ordförande Bengt Jansson marknadskommittén och boendekommittén, sekreterare Agneta Wahlström, kassör Yvonne Lindström, v. kassör Göran Ohlsson tillika ordförande i Gårdsrådet, Mona Björklund programkommittén och serveringgruppen, Eva Lidö resekommittén, Hans Finnman resekommittén och Karl-Erik Hamström (del av tiden). Som ersättare för Karl-Erik har adjungerade Christer Ridderstråle fungerat.

Under året har hållits ett årsmöte, tio styrelsesammanträden, ett planeringsmöte samt sju välbesökta månadsträffar med underhållning, vårfest samt en mycket uppskattad julgransplundring. Medlemmar över åttio år har bjudits till en lunch med underhållning. För nya medlemmar har det hållits en välkomstträff. Alla funktionärer bjöds på julbuffé som tack för allt arbete. Den traditionella vårfesten blev ändrad till jubileumsfest då vi firade 25 år. På Nationaldagen och Håbo Festdag deltog vi och informerade om vår verksamhet. Under den riksomfattande manifestationen "vecka 37" hade vi aktiviteter den 8 september i Centrum. Den aktiviteten gav drygt 20 nya medlemmar samt god PR. SPF Håbo har förekommit i en mängd artiklar i lokalpressen. I samarbete med Pensionärernas Riksorganisation (PRO) Håbo och Bålsta Finska Förening (BFF) har vi agerat för att få en för pensionärer bättre fungerande Vårdcentral. Under året har också tagits fram en pikétröja som föreningens "uniform". För att bättre ta hand om medlemmarna bildades Medlemskommittén. Boendekommittén skapades för att sätta press på kommunen att bygga mer bostäder för äldre. BFF och PRO har inbjudits att delta i denna. Allt detta har genererat en medlemsökning från 780 medlemmar till nuvarande 835 medlemmar. I förbundets "Mål & Riktlinjer 2008 – 2011" anges nettoökningen av medlemmar till minst 3 % per år. Motsvarande siffra för SPF Håbo är 11,2 %.

För att nå LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET har SPF Håbo med gott resultat varit representerad i:

Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)

Anhörigråd

Håbo kommuns trafikråd

Landstingets pensionärsråd (LPR)

Pomonas intresseförening

Skeppet och Träffens Gårdsråd

SPF Uppsala läns distriktstyrelse

På remissen angående samgående SPF och SPRF har vi svarat följande: Vi anser inte någon ändring av namn, stadgar m.m. är nödvändigt. Vill SPRF, som representerar 13 % av totala medlemskåren, gå samman med oss är de välkomna under namnet SPF. Kostnaden för att ändra namn, stadgar m.m. enligt förslag rimmar dåligt med vad som kan uppnås.

SPF Håbo har varit representerat vid distriktets samtliga möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping/Håbos möten** där KPR och LPR frågor behandlas. SPF Håbo har återgått till att samarbeta med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Föreningens medlemsblad, **Medlemsforum**, har utkommit med nio intressanta och uppskattade nummer. Den har distribuerats till alla medlemmar under året. Genom försäljning av annonser har föreningen erhållit medel som täcker kostnaden för tryckning.

Hemsidan har fått nytt utseende, lika för hela Sverige. Vår webbmaster Bo Hansson har producerat en förträfflig hemsida, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka. Tidningen Veteranen uppmärksammade vår hemsida som ett föredöme!

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00–12.00. Telefon 557 47. Alla är välkomna för information och diskussion av olika frågor.

Folkbildningsverksamhet, kulturarrangemang

Verksamheten har omfattat närmare 20 studiecirklar och aktiviteter klassade som annan folkbildningsverksamhet samt kulturarrangemang. Vi har under året redovisat nära 1000 folkbildningstimmar och ett 20-tal kulturarrangemang.

Under året har vi startat flera nya studiecirklar såsom Religionshistoria, Människan socialt och kulturellt, Datautbildning för noviser (2 grupper) Datautbildning-utvidgning och Busk- och trädbeskrifning.

Annan folkbildningsverksamhet är exempelvis dans, körsång, knyppling, hantverkscafé och bridge. Kulturarrangemang är exempelvis underhållning på våra månadsträffar, studieresor med guidebesök, operabesök och liknande arrangemang.

Fysiska aktiviteter

De aktiviteter som SPF har arrangerat är: Bowling, boule, bangolf, golf, Qi-gong, shuffleboard, seniordans, stavgång och rullstolspromenader. Rullstolspromenader sker varannan vecka under hela året. Nyheter för året är bordtennis (lekfull pingis) som har lockat ett 10-tal personer samt "Yoga-på fastande mage" som har blivit succé. Både yogan och bordtennis sker på Skeppet.

Övriga fysiska aktiviteter, som våra medlemmar deltar i, är simning, vattengymnastik, motionsgymnastik, styrketräning m.m. vilka organiseras av andra föreningar.

Många av våra aktiviteter har kontakt och tävlingar med föreningar i vår närhet exempelvis bowling, bangolf, shuffleboard. Bowlarna besöker även Mariehamn på Åland.

Vårutflykt har gjorts till Hjälstavikens fågeltorn.

Under året har ordnats sex stadsvandringar i Stockholm. Dessa har varit mycket populära och samlat ca 25 deltagare varje gång.

Övriga verksamheter

Vävning i Talltorp, träslöjd i f.d. Träffen, knyppling, hantverkscafé, nålbindning på Skeppet och bingo i Föreningshuset är verksamheter där man får pröva sin kreativitet.

Bridge är SPF:s största grupp med 60 aktiva spelare, vilka träffas varje onsdag för tävling.

Två bridgeresor till Åland har gjorts under året. Under hösten har det genomförts en nybörjarkurs med sex deltagare. Dessutom ordnas det övningsbridge varje måndag.

Nytt för året är att spela schack och spisa jazz. SPF Håbo Club jazzcafé bildades under våren där jazzentusiasterna träffades för att njuta av sin musik i trevlig samvaro.

Schack är ett svårt spel som med träning går bättre och bättre.

Resor

Resorna har under året varit mycket välbesökta och populära.

Under året gjordes besök på museer såsom Sjöhistoriska i Stockholm, Dannemora gruva och Österbybruk, äldre delen i Strängnäs samt Drottningholm med Kina slott.

Dessutom har det blivit besök på två friluftsteatrar Biskops-Arnö med teatern "Jag, Fridegård" och i Högbro Bruk med teatern "Herrgårdslif"

Vid det senare besöket gjorde vi även en rundvandring med guide i Wijs trädgårdar i Ockelbo.

Dessutom gjordes två båtresor, en vår- och en julkryssning med Birka Paradise.

Till Kungliga Operan har arrangerats två resor med operaföreställningar av Läderlappen och Rigoletto . Året avslutas med Adolf Fredriks luciakonsert i Globen.

Inför vårens resa Runt Vättern har tre studiecirklar under rubriken "Res och Lär" genomförts. Dessa har samlat ett trettiotal deltagare.

Medlemskommittén

Medlemskommittén är en nybildad kommitté under 2010 och har till syfte att förbättra kommunikationen mellan medlemmarna och styrelsen. Kommittén har fem ledamöter där medlemssekretären ingår. Kommittén har sedan starten i mitten av maj haft fyra sammanträden och arrangerat och genomfört en träff med nya medlemmar.

Till denna träff som syftade till att ge information om SPF:s verksamhet inbjöds medlemmar som gått med i föreningen mellan 1 mars och 30 september 2010 inalles 66 stycken. Vid medlemsträffen, där cirka hälften av de inbjudna deltog, medverkade även SPF Håbos styrelse och ledare för olika kommittéer.

Innan denna kommitté bildades ordnade styrelsen med en välkomsträff för nya medlemmar som kom in i föreningen vid årets början. Syftet med träffen var lika som den ovan sagda.

Boendekommittén

Kommittén bildades under 2010. Syftet är att bevaka och påverka boendet för våra pensionärer i kommunen. Hitintills har vi inom kommittén gått igenom bl.a. den gällande översiktsplanen för att skaffa oss kunskap om var i kommunen det finns tillgänglig mark för eventuell bebyggelse. Styrelsen har i november beslutat att vi ska samverka med PRO och Finska föreningen, allt för att få så stor bredd och tyngd som möjligt i att påverka beslutsfattarna inom kommunen att bygga bostäder som är anpassade till pensionärer som av olika anledningar vill byta sitt boende från exempelvis villa till lägenhetsboende.

Marknadskommittén

Kommittén har under året varit samlad till 10 protokollförda möten.

Kommittén har bl.a. initierat framtagning av bildspel om föreningens verksamhet (spelet har senare ställts samman av Bo Hansson), deltagit i arrangemang och genomförande av vårens politikerdebatt, hjälpt till med utformning av 65-års-brev, ansvarat för och genomförande av offentliga utställningar och lotterier på Nationaldagen, Håbo festdag samt SPF-veckan producerat ett antal artiklar om SPF i lokalpressen samt lämnat förslag och tankar om föreningens marknadsföring till styrelsen.

Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Landstingets pensionärsråd (LPR) 2010

KPR har efter flera års enträget och målmedvetet arbete lyckats få till stånd ett gott samarbete med kommunen vilket kommer att gagna de äldre som vi representerar.

Under det gångna året har vi arbetat med planering av nytt äldreboende som påbörjas under våren 2011 och där vi även är representerade i styrgruppen. Bygandet sker på kommunal mark och i egen regi något som vi arbetat mycket aktivt med för att behålla ägarintresse och insyn.

Driften av Pomona hus 2 har under hösten övergått till Attendo Care. Vi har motsatt oss detta, eftersom personal och verksamhetsansvar under nätter och helger fortfarande är kommunens, och även många lokaler samutnyttjas vilket gör en jämförelse mellan hus 2 och 4 svårare.

Dagverksamheterna har glädjande nog, genom personaltillskott, utvecklats positivt både på Pomona och på Dalängen.

Vårdcentralen har diskuterats i både södra samrådet, KPR och LPR likaså stängningen av lasarettets nattakut. Genom aktiva insatser har nattakuten åter öppnat som är mycket positivt.

I LPR har fokuserats på primärvården med dess listningssystem samt privatisering av vårdcentraler. Enligt reglementena skall råden vara remissinstans vilket vi också fått vara i inlämnade motioner. Platsbristen på särskilt äldreboende och korttidsplatser i Håbo är mycket stor och medför tyvärr att kommunen måste köpa vårdplatser på andra orter till höga kostnader och för de vårdbehövande och deras anhöriga är det besvärande och tråkigt

Vi ser ändå med tillförsikt framåt mot invigningen av det nya äldreboendet 2012.

Gårdsrådet

Föreningslokalen Håbosenioren Skeppet hyrs av kommunen ut för gemensamt utnyttjande av SPF, PRO och BFF (Bålsta Finska Förening). Snickeriverksamhet och keramik finns kvar på Träffen, som i övrigt byggts om för utbildningsändamål. Vävverksamheten har lokaler i Talltorpsskolan. Hyresavtalen för lokalerna hanteras av Gårdsrådet på mandat från "moderföreningarna". Drift, visst underhåll, gemensam cafeteria och lokalbokningen sköts av Gårdsrådet. Städning av Skeppet har under 2010 tillhandahållits av kommunen, men det är troligt av vi på sikt får en extra kostnad för detta.

Gårdsrådet (Träffens och Skeppets Gårdsråd) beviljades status som ideell förening av Skatteverket medio 2010 och är därmed en juridisk person. Detta innebär att vi kan ha normala bankvillkor som förening hos SEB och kan numera hantera uppdragen för hyreshantering, städinköp m.m. Deklarationsplikt följer med rollen som ideell förening. Överskottet under året har investerats i datorutrustning, köksutrustning och utsmyckning av lokalerna. Inför 2011 kan behov uppstå för investeringar i ljud- och videoutrusning, komplettering av bord och stolar samt fortsatt modernisering av datasalens utrustning.

Lokalutnyttjandet har ökat löpande under året och inför 2011 måste kvällar användas och "flexibilitet" tillämpas så att ny verksamhet kan beredas plats. Konferensrummet (Bryggan) är ibland önskad för dubbla aktiviteter. Lördagar och söndagar lånas lokalerna i stor omfattning ut till andra föreningar och privatpersoner med anknytning till någon av Gårdsrådets "moderföreningar".

Trygghetsringningen

Det är vår möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam.

För närvarande är det 19 "brukare" som idag utnyttjar den här servicen och vi som lyssnar av telefonsvararen är 10 "jourhavande". Vi har aldrig tidigare varit så många "brukare", men det innebär inte att det är fullt. Lever du ensam eller är ensam att ta hand en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten.

Resultaträkning

Intäkter	2009	2010	Budget 2010
Medlemsavgifter	140 225	148 690	150 000
Medlemsforum, annonser	44 700	48 700	60 000
Lotterier	39 426	19 740	35 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	41 364	42 120	35 000
Månadsmöten o fester	47 535	70 804	60 000
Försäljning, reklamprylar	2 690	4 690	10 000
Övriga intäkter	43 848	27 123	22 000
Reserverade medel	45 000	45 000	45 000
Resor	150 055	235 590	
	558 843	646 457	421 000

Kostnader

Distrikt o förbund	93 830	102 840	104 000
Medlemsforum, tryckning	32 590	40 283	40 000
Medlemsforum, frakt o porto	7 243	2 265	7 000
Lotterier	20 347	10 720	25 000
Månadsmöten o fester	110 688	111 972	80 000
Ledarträffar	6 717	33 148	45 000
Seminarier o kurser	7 168	10 470	10 000
Marknadsföring	16 654	7 664	20 000
Resor	141 547	232 905	
Lokalhyra		22 500	30 000
Styrelsekostnader	4 500	---	5 000
Förbrukningsmaterial	12 947	8 169	10 000
Reseersättningar	5 005	9 264	10 000
Tele o porto	6 767	7 828	7 000
Datakommunikation		3 320	3 000
Övriga kostnader	17 822	18 359	25 000
Reserverade medel	50 000	25 000	
Ränteintäkter		- 617	
Årets resultat	30 018	367	
	558 843	646 457	421 000

Balansräkning

Tillgångar	2009-12-31	2010-12-31
Kassa	4 389	11 224
Plusgiro	29 372	1 445
Bankmedel	150 118	237 127
Fordringar, annonser	5 600	6 900
	<u>189 479</u>	<u>256 696</u>

Skulder

Övriga skulder	4 941	89 107
Reserverade medel	50 000	30 000
Eget kapital	94 400	124 417
Eget kapital, resor	10 120	12 805
Årets resultat	<u>30 018</u>	<u>367</u>
	<u>189 479</u>	<u>256 696</u>

Styrelsens förslag till vinstdisposition

Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år 124 418

Årets resultat 367

124 785

Föreslår att hela beloppet disponeras av styrelsen.

Styrelsen får tacka för förtroendet att leda verksamheten.

Bålsta 2011-01-10


Per-Eric Josefsson


Bengt Jansson


Agneta Wahlström


Yvonne Lindström


Eva Lidö


Göran Ohlsson

Mona Björklund




Hans Finnman

Verksamhetsplan för SPF Håbo för året 2011

SPF Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående, förening som ingår i Sveriges Pensionärsförbund. Verksamheten skall bedrivas enligt stadgarna och beslut från årsmötet samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar. Förbundets "Mål och riktlinjer 2008 – 2011" är vägledande för föreningsarbetet. Medlemmarna har inflytande på verksamheten vid årsmötet, övriga möten, kontakt med styrelsen och genom insändare i Medlemsforum och på hemsidans diskussionsforum.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Pomonas intresseförening, Träffens och Skeppets Gårdsråd, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Uppsala läns distriktsstyrelse, SPF samråd Enköping-Håbo-Heby, Uppsala läns landstings pensionärsråd (LPR) och Anhörighetsföreningen i Håbo.

SPF Håbos verksamhet skall fortsätta och utvecklas med att:

- Utöka arbetet med **medlemsvård** för allas trivsel och att fler blir delaktiga i föreningsarbetet.
- Bevaka och påverka byggandet av **äldreboende** i kommunen i samarbete med BFF och PRO. Bostäderna ska vara anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Effektivisera **styrelsens** arbete genom att höja statusen för planeringsutskottet. De olika kommittéerna kommer att rapportera till **planeringsutskottet** som håller styrelsen informerad.
- Utge föreningens tidning, **Medlemsforum**, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera **studiecirkel** i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Ordna trevliga och intressanta **månadsträffar (7 st.)**, årsmöte och andra sammankomster samt att arrangera **vårfest** och **julgransplundring**.
- Ta fram ett bra program för **fysiska aktiviteter (friskvård och motion)**. I detta program ingår utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera SPF riksmästerskap i **bowling**.
- Arrangera intressanta **resor, konsert- och teaterbesök**.
- Föreningens **trafik- och miljöpolicy** skall följas vid arrangerade resor samt uppmana medlemmarna att tänka på säkerhet och miljö vid enskilda resor.
- Medverka vid "**mopedutbildning**" för elever i årskurs 8.
- Ansvara för **trygghetsringningen** och fortsätta med **rullstolspromenader** från Pomonas äldreboende var annan vecka.
- Arrangera **informations- och planeringsmöte** för funktionärer kort efter årsmötet.
- Arrangera lunch för medlemmar 80+ och träff för **nya medlemmar**.
- **KPR-verksamheten** bestäms till stor del av socialnämndens agenda inom äldreomsorgen. Härtill är ambitionen att fortsätta att driva frågor som redovisats i verksamhetsberättelsen för 2010.
- Utveckla **Pomonas intresseförening (och Dalängens äldreboende)** tillsammans med andra intressenter.
- Styrelsen och andra funktionärer skall delta i studiecirkeln **Föreningskunskap**.
- Föreningen skall **synliggöras i media** genom artiklar, annonser, tävlingsresultat, etc.
- Föreningen skall visas upp genom att delta evenemang som **Håbo festdag, SPF-veckan nr. 37**, etc.
- Tidningen **Veteranen** och **Medlemsforum** skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentraler och liknande platser.
- Föreningen skall **samarbeta** med andra föreningar som kan vara till nytta för verksamheten.
- Verksamheten skapar **intäkter** genom medlemsavgifter, lotterier, entréavgifter och annonsförsäljning i Medlemsforum. Styrelsen skall iaktta **sparsamhet** med föreningens tillgångar.

Budget 2011

	Resultat 2010	Budget 2011
Intäkter		
Medlemsavgifter	148 690	160 000
Medlemsforum, annonser	48 700	50 000
Lotterier	19 740	25 000
Trygghetsringningen	4 000	4 000
Kommunala bidrag	42 120	40 000
Månadsmöten o fester	70 804	70 000
Försäljning reklamprylar	4 690	5 000
Övriga intäkter	27 123	20 000
Reserverade medel	45 000	25 000
Kulturbidrag från SV		20 000
Resor	235 590	
	646 457	419 000
Kostnader		
Avgifter, distrikt o förbund	102 840	104 000
Medlemsforum, tryckning	40 283	40 000
Medlemsforum, frakt, porto	2 265	7 000
Lotterier	10 720	15 000
Månadsmöten o fester	111 972	110 000
Ledarträffar	33 148	40 000
Seminarier, kurser	10 470	10 000
Marknadsföring	7 664	20 000
Resor	232 905	- - -
Lokalhyror o städning	22 500	25 000
Styrelsekostnader		5 000
Förbrukningsmaterial	8 169	8 000
Reseersättningar	9 264	10 000
Tele o porto	7 828	7 000
Datakommunikation	3 320	3 000
Övriga kostnader	18 359	15 000
Reserverade medel	25 000	- - -
Ränteintäkter	- 617	
Årets resultat	367	
	646 457	419 000

Rökelsebomben

Som nyutexaminerad ämneslärare fick jag mitt första jobb på grundskolans högstadium. Det var en mindre skola med ca 400 elever. Jag var utbildad i historia och svenska men tjänsten gällde SO och svenska. Det är något som fortfarande gäller i många grundskolor och det är ingen bra idé. Att undervisa i SO innebär att läraren skall ha alla lektioner i historia, geografi, samhällskunskap och religion. Det säger sig själv att mina kunskaper i de tre andra ämnena inte var så enorma men det var bara och bita ihop tänderna och ta sig an jobbet.

Jag blev klassföreståndare i en åtta, som jag hade i svenska och SO, och så hade jag samma kombination i en sju och en nia. Jag ersatte den sista icke-behöriga läraren på skolan och började min tjänst i januari. Jag kom alltså in mitt i läsåret.

Under min första dag hade jag tre SO-lektioner i följd i årskurs 9. Klassen befann sig mitt i Medelhavet så att säga. Hur skulle jag tackla detta? Jag frågade eleverna vad de hade gjort senast under höstterminen, men det visade sig att det inte bara är vi pensionärer som har dåligt minne – ingen i klassen kom ihåg något! Jag hade försökt läsa in läroböckerna i de ämnen jag inte utbildats i, men jag kände mig ändå osäker. Det var bäst att bestämma sig. Jag delade raskt in eleverna i grupper och varje grupp fick ett land vid Medelhavet. Detta land skulle gruppen redogöra för vad det gällde historia, geografi, samhällsskick och religion. Det fungerade perfekt! De jobbade som små slavar och efter några veckor kunde de göra riktigt bra redovisningar. Självlärde jag mig mycket om de redovisade länderna.

Jag var dock inte bekväm med de ämnen jag saknade behörighet i, och det blev problem när vi skulle lära oss om hinduism och buddhism. Böckerna var i torftigaste laget, tyckte jag, och uppenbarligen tyckte delar av klassen likadant. En grupp bestående av en grabb och fyra unga kvinnor kom fram till mig efter en lektion och undrade om de kunde få göra en hinduisk eller buddhistisk gudstjänst. Tja, varför inte? Fast hur 17 gick en sådan till?

Eleverna och jag studerade all möjlig litteratur; Jag kontaktade några ämneslärare i religion, men de visste heller inte något och till slut beslöt vi – jag och gruppen att de skulle få fria händer. Det blev intressant! Dagen för gudstjänsten kom och allt var hemligt för oss alla. När klassrumsdörren öppnades ålades samtliga att ta av sig skorna. Vi trädde in i helgedomen (klassrummet) som var mörklagt och enbart svagt upplyst av levande ljus. Där fanns både buddhastatyer och hinduiska gudar – klar eku-
meni – och rökelsedoften låg tung. Vi satte oss på golvet och tittade på de fem officianterna som var iförda lakan. Jag minns inte så mycket av själva predikan och musiken, men det var mycket intressant och gripande. Ingen fattade något, men vi kände alla att vi varit med om något unikt.

De hade tänt 20 rökelsestickor! Det tog tre månader innan doften var utvädrad och klassens övriga lärare var inte glada. Klassföreståndaren hotade med repressalier om jag gjorde samma sak igen. Det har jag aldrig gjort, men nu hade jag faktiskt förstått att det finns mer i religionerna än vad jag tidigare vetat.

Gunnel Ferm



Shiva, en av de högsta gudarna inom hinduismen.

Trevlig förening

Vi har bara 8 kvar
i föreningen
Vi har så trevligt
Från början var vi 40
Det var trevligt
Då också
Och trevligt
Det kommer vi att ha
Så länge jag är
Ordförande.

Avtackad

Aldrig kunde jag tro
Att jag var så bra
Sa ordförande
Som avtackades
Vid årsmötet
Sedan han avgått.

(Två dikter av Winnie Törnqvist.)



José Martin Ateljé AB
Guld & silver & ädelstenar & mineraler

Ulla-Maj & José Martin
Guldsmed

Stockholmsvägen 9
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!



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

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

Påsk Harz Quedlinburg

ons 20/4 6d. 5.990

Cykla på Rügen

to 2/6 5d. 5.390

BORNHOLM Christiansö

to 2/6 4d. 4.390

BLOMSTERKARNEVAL

Holland ons 13/4 6d. 6.590

ENGLAND - NORMANDIE

Sissinghurst Garden Stonehenge
fre 6/5 12d. 11.890

BERLIN Kr Himmelfårdshelg

ons 11/5 5d. 4.990

SKOTTLAND Skye

Höglandet Whisky

ons 18/5 10d. 10.650

MAINAU Alperna Alsace

lö 21/5 8d. 6.990

SHOPPING Tyskland

8/4, 28/10, 3d. 2.290

NORDKAP Midnattssolen

Tromsö Nordnorge Finland
lö 9/7 8d 8.750

HURTIGRUTEN Ålesund

Trollstigen Dombås Røros
sö 3/7 och må 11/7 4d 3.990

GEIRANGER TROLLSTIGEN

Gudbrandsdalen Dombås
må 11/7 3d 2.990

En resa - Två upplevelser

HURTIGRUTEN och INLANDSBANAN

Östersund-Vilhelmina
Arjeplog Trondheim Røros sö 3/7 6d 7.750

10/5 7d **POLEN Warszawa Krakow**

21/6 6d **Midsommar och MIDNATTSSOL**

Jukkasjärvi KIRUNA LKAB Gällivaare

27/6 4d **HARDANGER Kjeåsen Flåm**

16/7 3d **Göteborg Weekend**

med TAUBESPELEN

18/7 9d **Österrike TYROLEN Brenner**

17/7 5d **SAIMA KANAL Karelen Viborg**

20/7 5d **HURTIGRUTEN Atlanterhavsvägen**

04/8 4d **HÖGA KUSTEN Ulvön**

07/8 5d **Finland BORGÅ Fiskars ÅBO**

09/8 9d **Skottland EDINBURG TATTO**

02/9 10d **Blomsterrivieran San Remo Ligurien**

03/9 10d **VIN Loire Champagne Alsace Beaune**

18/9 7d **Kryssningsresa RHEN och MOSEL**

24/9 7d **RHEN MOSEL i vinskörd**

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 Pompeji**

24/9 09d **Toscana Alper Frankrike Viner**

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

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

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

www.nordsyresor.se

Om provianten räcker

I kväll jag revat alla segel
och min farkost styrt mot land.
Årslång färd på livets vattenspegel
har fört mej tryggt i hamn.

Strandhugg har varit många,
och svåra blindskär likaså.
Men efter dagar, alltför långa,
jag fått en morgondag därpå.

När till en ankarplats jag hunnit
en del av lasten lämpats av
i byte emot annat som jag funnit
att jag fått mera i behållning av.

Jag lossat last av medförd motgång,
och av bitter saknad även så,
och tagit last av tacksam medgång
som dock alltid fanns att få.

Nu min farkost ligger tryggt vid strand
och klar för ny färd på okänt vatten.
Rorsman har kompassen i sin hand
och ett stadigt tag om ratten.

Han är beredd att styra ut när dagen bräcker,
för färd så långt som provianten räcker.

Göte Ingelman

Hur får man polisen att komma när de behövs?

Nils från Skromberga, i Skåne, var på väg att gå och lägga sig när hustrun upplyste honom att det var upplyst i garaget. Detta låg i anslutning till huset, och Nils hade precis öppnat baddörren för att gå och släcka när han upptäckte att det var folk i garaget, och att de höll på att plocka till sig av hans grejor.

Nils ringde polisen och frågade om de kunde skicka en polisbil.

Polisen svarade att alla bilarna var upptagna, och rådde honom att låsa alla dörrar, och så skulle de skicka en bil så snart som någon blev ledig.

"OK", sa Nils. Han la på luren och räknade till 60 och sedan ringde han polisen igen: "Hej, det var jag som ringde nyss och berättade att jag hade tjuvar i garaget. Ni behöver inte komma för jag har skjutit dom". Så la han på luren.

Inom några minuter var fyra polisbilar, en helikopter, en brandbil och två ambulanser på plats. Tjuvarna togs på bar gärning.

En av poliserna gick bort till Nils och sa: "Jag tyckte du sa att du hade skjutit tjuvarna"?

Nils svarade: "Jag tyckte du sa att ni inte hade några lediga bilar".

Nytt år!

Visst är det härligt!
Ännu ett år med för
lite träning, dålig
mat och för många
timmar framför datorn.





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



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.

Beckers



FÄRGFORUM

MÅLERI I BÅLSTA AB

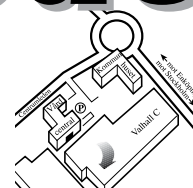
Stockholmsvägen 113, Bålsta. Telefon 0171-467781.

**FÄRG - TAPETER - GOLV - KAKEL
PRESENTARTIKLAR**

Vi utför även målningsarbeten

Våra öppettider: Måndag - fredag 06.30-18.00. Lördag 09.00 - 13.00.

Bok & Pappershandel
Söders





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



Nöjda säljare med pengar över till annat

Ring oss så berättar vi vad din bostad är värd. Välkommen att bli nöjd du också!

 **HusmanHagberg**[®]

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

Tid och tideräkning (saxat ur Enköpings-Posten)

Inför ett årsskifte går våra tankar gärna till tid och tideräkning. Vad är då tid? Även om vi har svårt att riktigt definiera tiden, så har människor i alla tider försökt mäta tiden genom att dela in den i längre och kortare perioder.

ORDBOKEN för januari 2011 tar upp några ord om tid och tidmätning.

Tid

Det fornsvenska ordet tidh betydde trid men kunde också beteckna något som inträffar regelbundet. Därför är det inte underligt att det i engelskan (rent språkligt) motsvaras av tide, som betyder tidvatten, alltså ett fenomen som verkligen upprepas regelbundet.

Millennium

Det här ordet är förstas bildat med decennium som mönster. Men i stället för decem, som är det latinska ordet för tio, har man satt in mille, det latinska ordet för tusen. Millennium betyder alltså tusen (år).

Sekel, sekularisering

Detta ord är rena latinets, för det kommer av saeculum, som betyder århundrade men också mansålder, vilket ju oftast inte är helt samma sak. Ordet saeculum kunde även användas om världen, det borgerliga samhället, i motsats till kyrkan. I medeltidslatinet bildades sedan ordet secularis världslig, timlig. Härav har vi fått ordet sekularisera, förvärldsliga, som till en början användes i betydelsen ta något från kyrkan. Senare har detta ord kommit att användas om kultur- och samhällsutveckling och betyder då avkristnande.

Decennium

Ordet är bildat av latinets decem, tio och annus, som betyder år. Decennium betyder alltså precis vad det är, en period av tio år.

År

Här har vi ett gemensamt germanskt ord, som i tyskan blivit Jahr och i engelskan year. Grundbetydelsen är vår. Våren med växtlighetens pånyttfödelse var säkerligen i många äldre kulturer en naturlig startpunkt för det nya året.

Månad

Måne är ett gammalt germanskt ord, som har sin motsvarighet i tyskans Mond och engelskans moon. Månen har sedan urminnes tid fungerat som tidmätare. Ett månvarv är ju cirka 29,5 dygn och det blev naturligt att benämna denna tidsperiod efter månen. I tyskan blev det Monat, i engelskan month och svenskan månad. I äldre svenska kallades månen även tungel, ett ord som levtt vidare i sydsvenska dialekter. Månen kunde faktiskt också kallas – månad.

Vecka

Sjudagarsveckan har vi fått från den gamla babyloniska kulturen. Sju var ett heligt tal och anknöt till de sju då kända himlakropparna. Själva ordet vecka är dock ett gammalt germanskt ord med grundbetydelsen skifte, växling. Det har i norskan blivit uke, i tyskan Woche och i engelskan week.

Dygn

Här har vi ett ord som bara förekommer i de nordiska språken. I danskan heter det døgn.

Dag

Detta gamla ord anses gå tillbaka på ett germanskt ord, som betecknade tid då solen bränner eller varm tid på dygnet, och det är ju precis vad ordet betyder än i dag. Man har det i tyskan som Tag och i engelskan som day.

Timme

I fornsvenskan betydde time (med långt i) både tid och timme. Den förstnämnda betydelsen finns ju kvar i ordet fordomtida, som ju betyder fordom tid. I engelskan har det motsvarande ordet, time, behållit betydelsen tid, men i svenskan betecknar ordet timme endast en tidslängd av sextio minuter.

Minut, sekund

Det medeltida latinets beteckning för minut var pars minuta (prima) (= den första förminskade delen). Därmed delades timmen i 60 delar – enligt den grekiske matematikern Ptolemaios 60-tals-system. Genom timmens andra delning pars minuta sekunda (den andra förminskade delen) delades minuten i 60 sekunder. Som väl var kom dessa långa och krångliga uttryck att komprimeras till minut och sekund, inte bara i svenskan utan också ibland annat franskan, engelskan och tyskan.

Stig Järvetun

Funktionärer i SPF Håbo 2011

ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wohrne, 577 90

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

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

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

Margith Nyström, 070-593 5110

Ingrid Bruun-Andersson, 506 83

Birgit Olofsson, 530 83

Eva Harald, 073-578 3554

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 6517

MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 6517

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

Fernando Mena, 574 84

Gustav Körner, 592 95

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 våren 2011 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Studieförbundet
Vuxenskolan

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirklar:

Snacka om nyheter

Else Coster

Sånggruppen Duromoll

Hans Svennberg

Historia

Ulf Weinberg

Litteratur

Ulf Weinberg

Engelska

Brian Turner

Redaktionscirkeln

Barbro Larsson

Släktforskning 1

Sven-Erik Svensson

Släktforskning 2

Sven-Erik Svensson

Släktforskning 3

Sven-Erik Svensson

Koll på läkemedel

Roza Babec

E-post & internet

Nils Runberg

Data för noveller

Christer Norman

Anmälan till Bo Hansson

Data, utvidgning

Christer Norman

Anmälan till Bo Hansson

Bildbehandling

Hans Linde

Trafikkunskap 65+

Per Bylund

Nålbinding

Anita Andersson

Goa gubbar

Gustav Körner

Säkerhet i hemmet

Sylvia Lindqvist

Knyppling

Ella Andersson

Hantverkscafé

Svea Sahlén

Religionskunskap

Gunnel Ferm

Människan socialt och kulturellt.

Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrifning

Robin Welch

Bridgeutbildning

Kalle Danielsson

Dag och tid:

Start 24 januari t.o.m. 16 maj.

Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Start 13 januari - sen vår.

Torsdagar 10.00-12.00

Start 18 januari t.o.m. 10 maj.

Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 19 januari t.o.m. 11 maj.

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

20 januari t.o.m. 24 mars. Röda Korslokalen.

Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.

12 januari t.o.m. 20 april. Källvägen 8.

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 14 januari t.o.m. 20 maj.

Fredagar jämna veckor 10.00-12.15.

Start 21 januari t.o.m. 27 maj.

Fredagar ojämna veckor 10.00-12.15.

Start 14 januari t.o.m. 20 maj.

Fredagar jämna veckor 15.00-17.15.

Start 2 februari t.o.m. 16 mars.

Onsdagar 14.00-16.15.

Start 2 februari t.o.m. 30 mars.

Onsdagar kl. 13.00-15.30.

Start 14 & 15 februari, 8 gånger.

Grupp 1 - Måndagar kl. 13.00-15.30.

Grupp 2 - Tisdagar kl. 10.00-12.30.

Start 17 februari - 7 april.

Torsdagar kl. 13.00-15.30.

Workshop 6 gånger. 17 januari - 21 februari.

Måndagar kl. 16.00-18.00.

Anmäl intresse. Avgift ca 400 kronor.

Söndagar kl. 10.00 - 15.30.

9, 16 och 23 januari 2011. Materielkostnad.

Torsdagar 3 februari - 31 mars.

Klockan 18.00-21.00. Kostnad del i råvaruinköp.

Anmäl intresse. Avgift ca 100 kronor.

Start 21 januari t.o.m. 6 maj.

Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Start 28 januari t.o.m. 1 april.

Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 2 februari - 12 april.

Tisdagar kl. 13.00 - 15.00 ojämna veckor.

1 februari - 19 april.

Tisdagar kl. 13.00 - 15.00 jämna veckor.

4 gånger från slutet av mars.

Väderberoende!

Anmäl intresse.

Anmälan tfn:

0171-543 56

0171-524 34

0171-592 84

0171-592 84

073-500 21 91

0171-507 49

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

018-38 64 78

0171-592 04

0171-46 71 06

0171-46 71 06

0171-511 31

018-34 04 50

0171-514 58

0171-592 95

0171-591 88

0171-593 86

0171-542 19

0171-512 21

0171-512 21

070-728 79 13

0171-507 52

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Eva Hermansson	Start tisdag 27 januari.	073-641 56 64
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 17 januari - 18 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Birgitta Pettersson	Start vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32 0730-22 70 06
	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.	
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start måndag 17 januari. Kl. 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 16 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wöhrne	Start 16 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 68 kr/gång. Harriet Säfström	Start 11 januari, tisdagar. Grp 1, 11.00-12.15. Grp 2, 12.20-13.35. Grp 3, 13.40-14.55. Grp 4, 15.00-16.15.	0171-46 70 53
Bowling nybörjargrupp Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule utomhus Bengt Brunström	Medborgarhuset. Preleminärt 3 maj 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Christer Ridderstråle	Start tisdag 11 januari, 10.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Preleminärt vecka 18. Onsdag & lördag 9.30. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	11 januari - 10 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 19 januari - 27 april. Onsdagar 09.00 - 11.00.	0171-519 46
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Tisdagar 09.00, preleminärt vecka 18. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Birgit Almén	20 januari - 14 april. Torsdagar kl. 08.30 - 9.30	0171-596 09
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
Bridge Kalle Danielsson	Start 12 januari. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 17 januari. Ej 7/2, 7/3, 4/4 och 2/5. Måndagar kl. 15.00 - 17.00.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Varje onsdag fr.o.m. 12 januari 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	Start onsdag 12 januari, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vinprovning Göran Ohlsson	1 februari, 5 april och 7 juni. Klockan 18:00 - 21.00.	0171-517 64
Schack Ulla Carlsson	Torsdagar 20 januari - 28 april, 13.00 - 15.00.	0171-519 46
Vävning Ulla Gabrielsson	Start torsdag 13 januari, kl. 10.00 - 13.00. 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

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 10 – manus **senast den 22 februari***
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