



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

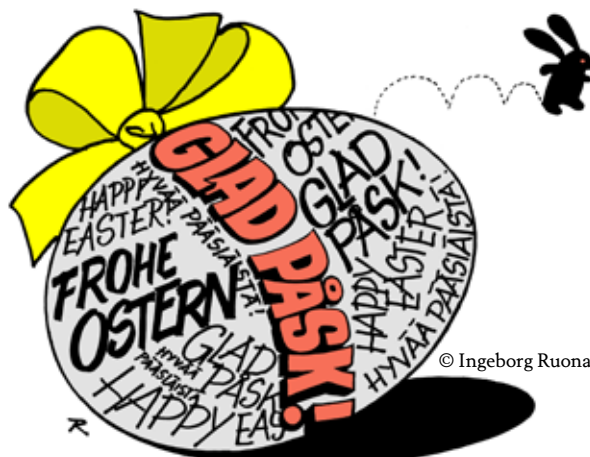
för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdagen den 28 april 2011  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

### PROGRAM

Sven Andersson berättar om ett märkligt rättsfall i  
Brunnsta i mitten på 1800-talet. Vi lyssnar även till  
vissångaren Bertil Olsson under rubriken  
*"Mitt sjujungande liv – visor från Roslag och Bergslag"*.  
Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



© Ingeborg Ruona

Nummer 3, april 2011. Årgång 24.



## Ordförande Peje har ordet!

### Bäste SPF-are!

**N**u börjar man känna att våren är på gång. Solen värmer och dygnet blir ljusare. Alla blir gladare. Snödropparna lyser och förvarnar om kommande blomsterprakt. Visst har vi det bra här uppe i Norden, där vi kan längta efter årstiderna och där marken är stabil. Ja, det finns mycket att glädjas åt.

Titta in på vår hemsida, där vår härliga och produktiva författare Göte Ingelman har fått en egen sida! Där finns mer än 25 givande noveller. Tack Göte!

Nyss hemkommen från Skeppet och ett roligt bridgespelande kan man inte annat än vara glad. 56 underbara vänner kring 14 bord har underhållit varandra i 4 spännande timmar. Under 15 minuters rast fick vi dessutom njuta av cafépersonalens goda smörgåsar med kaffe. Innan vi ställde upp bridgeborden hade en mängd glada och hurtiga seniorer dansat i lokalen och medan vi spelade var datarummet fullt med pensionärer som vill lära sig data.

För drygt ett år sedan tog vi i SPF tillsammans med BFF (Bålsta Finska Förening) och PRO kontakt med landstinget för att få en bättre vårdcentral. Nu i april öppnar "nya vårdcentralen" och vi hoppas den nya ägaren ska lyckas ge oss den vård vi behöver. Även när det gäller seniorboende samarbetar vi med BFF och PRO i en gemensam Boendekommitté. Den kommer att samarbeta med våra politiker för att få igång bostadsbyggande för oss pensionärer. Jag återkommer i nästa Medlemsforum med mer information. Att påverka våra politiker är ju en av våra arbetsuppgifter.

Nyligen hade vi en planeringsdag där alla kommittéer och aktivitetsansvariga fick träffa varandra och berätta vad de tänker göra i år. Det blev ett alla tiders trevligt och givande möte. Tack till er alla som ställde upp!

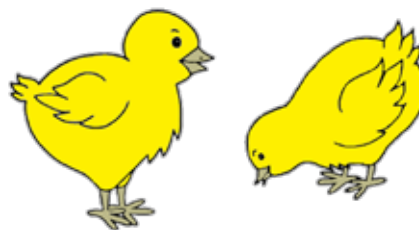
Den 7 april kommer SPF Uppsala läns distrikt att ha sin årliga stämma. SPF Håbo representeras av fem ombud som skall tillvarata

våra intressen. Inga kontroversiella ärenden är annonserade. Däremot kan det bli en hel del diskussioner på Kongressen i juni i Ronneby. Förbundet kommer att få förklara hur man kunde gå ut och föreslå namnändring och sammanslagning med SPRF utan att först fråga medlemmarna.

Medlemskommittén kommer att bjuda in nya medlemmar till ett välkomst-/informationsmöte den 5 maj. Viktigast med vår förening är ju att alla medlemmar trivs. Jag blir därför jätteglad när ni kommer med idéer och synpunkter på hur vi kan bli bättre.

Jag slutar här och önskar er alla en inspirerande vår med spirande grönska och många glädjestunder!

*Soliga hälsningar från Peje.*



## Konsthistoria

Studiecirkeln i konsthistoria har kommit igång och vi har nya möten den **13** och **27 april**.

Cirkeln behandlar svensk 1900-tals konst och alla är hjärtligt välkomna. Kostnad 100 kr/gång. Ring Sverker på 59569 eller Agneta på 51680 och anmäl er.

*I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



*Astri Bergman-Taube. "Ellinors dotterson"*



**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 2011

Per-Eric Josefsson, ordförande, 548 80  
Bengt Jansson, vice ordförande, 551 35  
Agneta Wahlström, sekreterare, 516 80  
Yvonne Lindström, kassör, 595 28  
Marjo Henriksson, vice kassör, 574 84  
Eva Lidö, 545 64  
Göran Ohlsson, 517 64  
Hans Finnman, 515 43  
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2011

Barbro Larsson, 507 49  
Lars Hansson, 509 87  
Sverker Jonasson, 595 69  
Margith Nyström, 070-593 51 10  
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83  
Birgit Olofsson, 530 83  
Eva Harald, 073-578 35 54  
Ove Lådö, 070-530 15 03  
Bengt Jansson, 551 35

### Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30  
om ej annat anges.

20 maj klockan 17.00.

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



Om jag hade vetat att jag skulle bli så gammal,  
så hade jag rökt och druckit lite mer.

## 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  
% Klipphörnan  
% Konditori Solslätten  
% MåBra fot & kroppsvård  
% Nord Syd resor  
Olavis Kiropraktik AB  
% Susan's Hårteam  
Söders Bok & Pappershandel AB  
Tyghus 1

Företag med %-tecken lämnar någon form av  
rabatt mot uppvisande av medlemskort.



## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

## colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33  
Öppettider:  
Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00  
Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.  
balsta@colorama.se • www.balstafarg.se



## Reseinformation

### Vårkryssning 3 maj

Tisdag 3 - onsdag 4 maj åker vi med m/s "Birka Paradise" till Åland och njuter av våren ombord och i den vackra skärgården.

I priset ingår utsides dubbelhytt, tre-rätters-middag i restaurang Four Seasons, sjöfrukost och lunchbuffé samt egen buss till och från fartyget vid Stadsgården.

Middagens meny är:

Sparrissallad, serranoskinka, getostcreme och körsbärsreduktion.

\*

Halstrad gös med grönsaksrisotto och sikromscreme.

\*

Kalventrecote med rostad potatis, vårlök, sallad på sidfläsk, portvinsky.

\*

Rabarberpaj med vaniljkräm.

\*

(Ange vid anmälan om du önskar kött eller fisk.)

Pris: 650 kr per person. Välkommen att boka resan tidigast måndag 14 mars hos Sonja Österling-Rittgård, tfn 517 64,

e-mail: sonjaosterling@telia.com

Hans Finnman, tfn 515 43,

e-mail: hans.finnman@lnctv.com

Eva Lidö, tfn 545 64,

e-mail: eva.lido@telia.com (ej 14-19/3).

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

**Resan är fulltecknad!**



### Välkomna till stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

### Fredag 6 maj vandrar vi i Sigtuna

Vi träffas kl. 9.15 vid busstationen utanför kiosken för att åka med buss 803 kl. 9.30 till Sigtuna. För att reducera reskostnaden köper vi ett antal klippkort med 10 resor (= 5 resenärer per kort). Därmed blir kostnaden för en enkelresa 48 kr. istället för 80 kr. Detta betalas under dagen till vandringsledarna, som förköper korten. Av denna anledning är anmälan den här gången bindande.

Välkommen med anmälan **senast onsdag 4 maj** till Sylvia, tfn 591 88, Eva, tfn 545 64 eller Margareta, tfn 577 90.



### Vårens utflykter och vandringar 2011

Tisdag - onsdag 3-4 maj: Vårkryssning med Birka Paradise.

Fredag 6 maj: Stadsvandring.

Måndag 9 maj: Fågelskådning med Arne Lindqvist.

Torsdag 12 maj: Tartuffe på Stadsteatern.

Måndag - torsdag 23 - 26 maj: Resa Vättern runt.

Torsdag 9 juni: Resa till Ängsö Nationalpark.

Fredag 10 juni: Stadsvandring.

*Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Ängsö nationalpark 9 juni

Torsdag 9 juni besöker vi Ängsö nationalpark, som är en av Europas äldsta och grundades 23 maj 1909.

Ängsö är en mycket inbjudande och idyllisk nationalpark. På ön bevaras ett stycke Gammelsverige med pastorala hagmarker och slåtterängar – en natur som utvecklats under flera århundranden av mänsklig odlarmöda. Ön är känd för sin fantastiska och rika växtlighet. I början av juni kan vi hitta orkidéer som grönkulla, nattviol, tvåblad och nästrot samt Adam och Eva. Även gullvivorna växer rikligt på ängsmarkerna.

För att ta oss till Ängsö åker vi pendeln kl. 7.10 till Stockholms Central och tar oss sedan till Strömkajen. Därifrån går m/s Sjögull eller m/s Sjöbris kl. 9.00. Båtfärden till Ängsö tar 2 timmar, servering finns ombord.

På ön blir vi guidade 1 timma och sedan får vi tid att ströva omkring på egen hand. Det finns ingen servering på ön, och därför rekommenderar vi att ta med något lätt att äta där.

Kl. 14.00 går båten tillbaka till Stockholm och anländer Strömkajen kl. 16.10.

På hemfärden finns möjlighet att äta middag på båten.

Kostnad: 220 kr/person, inkluderar båtresa och guidning. Pendeltågsbiljett och måltider står resenären själv för.

Välkomna med anmälan senast 18 maj 2011 till Hans Finnman, tfn 515 43, hans.finnman@lnctv.com, Eva Lidö, tfn 545 64, eva.lido@telia.com eller Sonja Österling-Rittgård, tfn 517 64, sonjaosterling@telia.com.

*Ett kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



### Tartuffe 12 maj

Teaterresan är  
fulltecknad!

## Hälsoterrassen

**"Friskvårdsföretaget som skapar  
positiva hälsorelationer"**

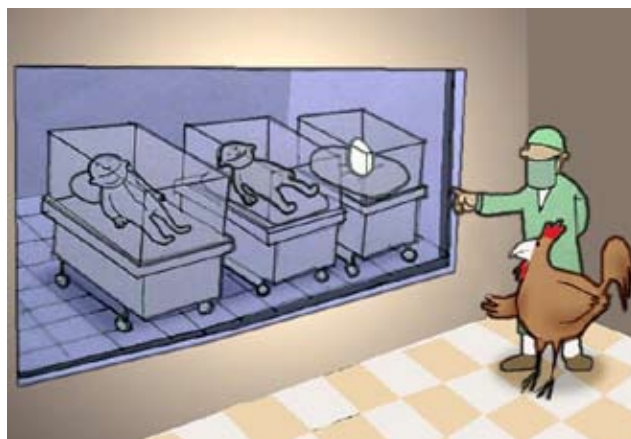
Massage & Medicinsk Fotvård  
& Ansiktsbehandling & Taktill  
Stimulering & Hot Stone massage  
& Manikyr & Parrafinbad

Varmt välkommen till oss på  
Mansängsterrassen 1 (bakom polisen).

**Tag med annonsen och Ni får 50  
kronor rabatt på valfri massage,  
gäller alla dagar alla tider.**

Ring för bokning och info 0171-55572.

[www.halsoterrassen.se](http://www.halsoterrassen.se)



## OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

### OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

Tfn +46(0)171-56969 Fax +46(0)171-58450

## Mammas stöppekorg.

Mamma hade en spånkorg med grepe, ca 25 cm i diameter, fylld med olika garnnystan som lämpade sig för att stoppa pappas hemstickade strumpor, mammas tunnare strumpor och våra strumpor, raggsockor och vantar.

Där fanns också en "stoppsvamp" som var bra för mig att använda för att få en jämn fin yta på stoppningen, det krävdes dock att man inte spände strumpan för hårt, då blev det inte ett bra slutresultat. Mamma höll alltid hålet över handen när hon stoppade, det lärde jag mig också så småningom. I korgen fanns också en plåtask som det stod Magnecyl från Apoteket Kronan i Skara på, denna innehöll stoppnålar och finns för övrigt i min ägo med samma innehåll än i dag.

Korgen hade hon köpt på en marknad och runt överkanten var det inbränt följande text: *Flitig var och du skall vinna, hälsa munterhet och bröd, vägen till din lycka finna, då ej ledsnad eller nöd.*

Barbro Larsson

---

## Allvarligt talat!

Om promenader är så himla sunda som alla påstår, så skulle ju brevbäraren praktiskt taget vara odödlig.

Valen simmar hela dagarna och äter bara fisk, och den är tjock som fan!

Kaninen springer och hoppar hela dagarna, men lever max 5 år.

Sköldpaddan springer inte, hoppar inte, kommer alltid sist, rör sig nästan inte och lever i 150 år, så för sjutton...

Slappna av!



---

## Unika Du

Snus är snus om ock i gyllne dosor och rosor i sprucket krus är ändå alltid rosor. På avstånd jag ser dej, bra klädd eller illa omslaget som döljer diamant eller prilla. Vad spelar hull och hår för roll för dina kära som ser din omsorg att deras bördor bära. Du är inte form eller färg, ull eller siden, du är tanke, vilja, känsla, värme i NU tiden. Dina ögon, blickar talar om vem du är, din röst och attityd personligheten klär.

Eva Harald

---

## Vårt försäkringsombud meddelar

Nya premier på SPF:s gruppförsäkring gällande 2011.

Livförsäkringen på ersättningsnivån ½ PBB kostar 59 kronor i månaden och på 1 PBB 118 kronor i månaden. Olycksfallsförsäkringen kostar 23 kronor i månaden. (Prisnivå 2011).

Premien skall betalas två gånger per år senast den 1 april och den 1 oktober. Inför den 1 april fastställs den nya premien för innevarande år. (PBB= prisbasbelopp som 2011 är 42 800 kr.)

Håkan Jonsson



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

**Handelsbanken**

## 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**.

Vi har **pensionärsrabatt!**

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

**BestDrive**  
— våren till bättre däck —

**Autoexperten**  
VERKSTAD

Fölgar Däck Förvaring Verkstad Butik

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

**Continental** **Gislaved** **Baum** **SPECIAL**  
**NOKIAN TYRES** **COOPER** **MICHELIN**

Betala gärna med kort. Även delbetalning. **Snabba leveranser!**

## Sommardäck!

**Continental** erbjuder fri vägassistans vid köp av fyra st Continental däck t.o.m 31/8-11.

**Kunnig och utbildad personal**  
UTFÖR • montering • balansering • hjulskifte • säsongförvaring  
• Vi säljer och reparerar däck till allt på hjul - oavsett storlek!  
• Bilverkstad • Service • Reparationer

Ring **0171-543 45** eller besök **Våröppet**  
oss på Kalmarleden 56, Bista ind.omr. **Vardagar 7-18**  
**Övrig tid tidsbokning**

**Bålsta Däckcenter** Tel. 0171-543 45  
sedan 1979

Medlem av Däckspecialisternas Riksförbund. För din trygghet.



## Ålderism = fördomar och diskriminering baserat på ålder.

SPF har beslutat att skapa ett program för att identifiera och utmana ålderismen och eliminera dess konsekvenser. Processen att nå dit är första steget att tydliggöra nuläget då det gäller ålderism för SPF:s medlemmar. För att göra detta har AU tillsatt en arbetsgrupp med Lars Nilsson som projektledare, Ingela Lindberger Stockholmsdistriktet, Arne Melander Skånedistriktet, Lindy Yngvesson Östgötadistriktet och Bernt Fredriksson, Uppsaladistriktet. Gruppen har sammanträtt en gång och ett förslag till beskrivning av nuläget har presenterats. Här är en serie exempel på diskrimineringar som gruppen kommit fram till.

### Bemötande, mänsklig samvaro.

*Begreppet pensionär har negativ laddning och medverkar till att äldre ses som ett kollektiv.* Majoriteten av oss SPF-medlemmar är fria, oberoende personer som klarar sig själva och många är yrkesverksamma. *Självständiga individer görs till grupp människor.* Starkast är detta då man kommer till olika former av äldreboende.

*Äldre lär sig inget nytt.* Detta är en vanlig men felaktig ålderistisk uppfattning i samhället, och även en del av många äldres självbild.

*Tärande – inte närande.* Alla som får leva kommer att uppleva ålderdom, kanske sjukdom och förluster. I ett samhälle måste man skapa bryggor mellan livets olika faser, inte att indela människor i närande och tärande.

Ofta hävdad. Äldre har energibrist. Äldre är teknikfientliga.

### Arbetslivet.

*Äldre fråntas rätten till arbete.* Ett inflexibelt arbetsliv gör att anställning upphör vid pensionering.

*Åldersbetingade anställningsregler.* Främst den offentliga sektorn har regler som hindrar anställning av äldre, trots äldres större erfarenhet, trots att behovet kan finnas och trots att anställningskostnaderna för äldre blir lägre som följd av minskade sociala avgifter.

### Lagar, regler.

*Socialförsäkringens lagar upphör att gälla vid 65 år.* Systemet har blivit diskriminerande.

Exempel:

*Lag om stöd och servis till funktionshindrade (LSS).*

*Lag om assistansersättning till vissa funktionshindrade (LASS).*

Syfte att svårt handikappade skall kunna leva ett så normalt liv som handikappet tillåter. Innebär i allmänhet en eller flera personliga assistenter.

*Åldersgräns.* Personer över 65 år ingår ej i personkretsen.

*Handikappersättning.* Ersättning för extrakostnader som uppstår i samband med ett handikapp. En del schabloniseras t.ex. vid nedsatt syn och hörsel. Kan ej fås om handikappet uppstår efter 65 års ålder, men får behållas om man fått det innan 65 år.

### Bilstöd.

Bilstödet består av fyra olika bidrag. Du kan få bidrag för att

- Köpa bil – grundbidrag och anskaffningsbidrag
- Ändra en bil – anpassningsbidrag
- Ta körkort – bidrag till körkortsutbildning

*Du kan få bilstöd om du*

- Har en bestående funktionsnedsättning
  - Eller har ett barn med bestående funktionsnedsättning
  - Tillhör någon av bilstödets fem bidragsgrupper
  - Bor i Sverige och inte arbetar i något annat land.
- Om man är över 65 år tillhör man ingen bidragsgrupp och kan således ej få bilstöd även om handikappet och funktionshindret i sig skulle berättiga till det.

### Sjukpenning.

En person som är över 65 år kan ha rätt till sjukpenning om han eller hon fortsätter att förvärvsarbeta. En särskild regel säger dock att Försäkringskassan kan dra in sjukpenningen efter 180 dagar, d.v.s. rätten till sjukpenning efter 180 dagar finns ej för personer över 65 år.

### Sjukvård.

*Åldersgränser för diagnostiska prov och vissa behandlingar.*

*Brister i läkemedelsbehandlingar av äldre.*

*Som patient är man i underläge.*

*Bristande krav på vad äldres vård skall omfatta. Diagnostiska tester förvägras äldre t.ex. mammografi, PSA.*

Lagstiftningen kring vård av djur är tydligare än kraven på vård av äldre.

Fortsättning

## Sedvänjor.

Äldre får inte kosta. Personligheten suddas ut – man blir en diagnos, ett nummer. Begreppet pensionär har en negativ laddning.

Detta är nuläget, gruppens nästa mål är vilket önskat läge vi vill nå. Det tredje steget är, hur når vi dit?

Bernt Fredriksson.

---

## Gårdsrådets styrelse

Gårdsrådets styrelse har ändrats mycket i år då flera tunga ledamöter har slutat. Bror Wahlström SPF och Jan-Olof Romlin PRO som varit Skeppets allt i allo och skött det mesta har på egen begäran slutat. Detta gör att arbetet som de gjort med alla inköp till Cafeterian, utlåningen av lokalerna samt deras arbete som "vaktmästare", nu skall fördelas om till andra.

Vi tackar för deras stora insats under de gångna åren. Göran Ohlsson SPF som varit ordförande har också gått vidare till andra uppgifter i bl.a. Uppsala-distriktet.

Den 10 mars valdes Inger Smedberg SPF till ordförande för Gårdsrådet och Eva Hellberg PRO till vice ordförande och sekreterare.

Marjo Henriksson SPF valdes till kassör och Risto Metsälä BFF valdes till vice kassör.

Cafeteriaansvarig, nu även med att ansvara för alla inköp till cafeterian, valdes Bibbi Baath SPF och Monica Borg PRO valdes till vice cafeteriaansvarig. Bibbi står också kvar som ansvarig för utsmyckningen av lokalen.

Egon Cederling PRO är vår nya vaktmästare och allt i allo och med sin stora yrkeserfarenhet som ljudtekniker ansvarig för ljudanläggningen.

Vad gäller utlåningen av lokalerna är det tills vidare Inger Smedberg som sköter detta ensam. Telefonnummer hem 0171-516 83 och mobil 070-649 67 40.

---

## Någon ser dig

Jasså, verkligen? Någon gång, kanske ofta, känner man sig liten, grå, oansenlig och så alldaglig att ingen ser en. Bekvämt ibland att smälta in i mängden och få vara i fred, men bara när man är på det humöret.

Kontaktannonserna vittnar om att det finns gränser för vara-ifred-lusten. "Nu är jag trött på

att vara ensam", skrivs ofta. Människan har ett medfött behov av att vara till för någon/något, att behövas någonstans och att bli sedd, fast man verkar obetydlig.

Det händer att man möts och går förbi varandra i Centrums affärer och vill hälsa och stanna upp för ett par ord, men koncentrationen på att välja vara eller nästa ärende upptar uppmärksamheten. Kanske ena parten ser men blir inte sedd och känner sig besviken. Ett igenkännande leende skulle göra så gott. Ett leende från någon viss person kan ju få en att hisnande sväva som på moln, och man gläds i flera dagar.

En dag i julveckan hoppades jag att inte bli sedd av eventuella P-vakter på Centrumparkeringen. Vi var ganska många som cirkulerade sakta och väntade på en ledig ruta. Jag såg en halv ytterruta ledig och parkerade där, chansade på att hinna handla på ICA, innan en nitisk, girig "lapplisa" med Bot-block och kamera såg min olämpliga parkering. Jo, någon såg mig. Så gement att lappa bilar i julveckan! Jag fick böteskrav på 400 kr och förseelsen fotograferad. Inbetalningskort fanns inte med, men ett kononummer utan clearingnummer fanns.

Det var inte svårt att hålla sig för skratt. Surt begrundade jag skrivelsen, fann ett telefonnummer till HOJAB, som hanterade denna fordran. Ringde, bad om inbetalningskort. Fick svaret att det kommer med "Påminnelse" om jag väntar tio dagar med betalningen. Påminnelsen kom och jag skickade in betalningen.

Samtidigt skickade jag ett brev med en "Invändning", egentligen ett påpekande om tidsangivelsen som angavs från 11.45 till 11.15 och skickade med böteslappen för att visa riktigheten.

En dyr läxa tänkte jag med en suck. Men, några förlorade hundralappar är väl en struntsak, jämfört med om jag hade förlorat ett barn, en vän, katt, hund, syn, hörsel, ben eller händer. Nu är jag en erfarenhet rikare.

En vacker dag två veckor senare kom ett brev från Nordea. Det är inte min bank, vad vill Nordea säja mig? Helt oväntat kom en check från Handels och Juristinkasso A på 400 kr till mig med meddelandet "för mycket inbetalt". Glad och förnöjd som jag är tackade jag "försynen" och gladde mig extra mycket åt det kritiserade Parkeringsvaktsföretagets nya attityd till oss parkeringssyndare. Än finns hopp om humanare tänk och kanske också för etik och moral bland vår överhet i samhället.

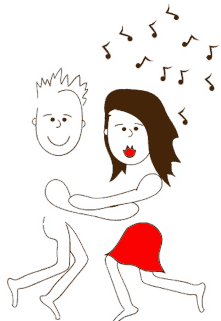
Eva Harald

## Vårens tedanser på Skeppet

Sin vana trogen arrangerar PRO ett antal tedanser varje termin och till dessa är även SPF-medlemmar hjärtligt välkomna. Denna vår återstår ett danstillfälle:

Fredagen den 29 april, Kenneth Hertz orkester.

# PRO



För en entréavgift på 80 kr får du dansa så mycket du orkar till levande musik från 14.30 till 17.30. Och - dansen är demokratisk, d.v.s. även damer får bjuda upp!

I priset ingår också kaffe och hembakat bröd. Vill man köpa sig ett glas vin så går det också bra.

### Så bildades Systembolaget

Systembolaget har sitt namn efter att alkoholförsäljningen sattes i "system" på 1800-talet.

I mitten på 1800-talet tog några bergsmän i Falun över kroghanteringen i staden för att bringa ordning i handeln och på så sätt stävja missbruket "i sedlighetens intresse". 1865 bildades AB Göteborgssystemet efter samma princip och detta bolag kom att sprida sig över hela landet, där Göteborgssystemet i Stockholm var ett.

När motboken avskaffades 1955 bildades i stället ett gemensamt riksbolag: Systembolaget.

Källa: DN söndag 2010



### Datautbildning - Programvara

Egna hemstudier med cirkelträffar för problemlösning.

Under julen hade vi tillfälle att gratis lära oss mera om data, företrädesvis de vanliga tillämpningsprogrammen från Microsoft, Word, Excel, PowerPoint och Outlook. Utbildningen skedde då direkt över nätet men finns även att köpa i form av DVD-skivor.

SPF har tillgång till rabatterade priser och vår förening är beredd att köpa skivor för utlåning till medlemmarna om det finns tillräckligt många intressenter. I så fall planerar studiekommittén att som extra stöd arrangera cirkelträffar där man hjälps åt att lösa eventuella problem.

Studera utbudet av kurser på [www.aktiv.se/](http://www.aktiv.se/) och meddela vilken eller vilka som skulle vara intressant för dig. Skicka ditt svar till: [boesha@telia.com](mailto:boesha@telia.com) eller ring 0171-46 71 06, 070-640 17 80.



*Anmärkning: Skiva med grundkursen i Word finns på SPF expedition och är redan nu tillgänglig för utlåning.*

## Månadsmöte i mars

Sista torsdagen i mars innebar, som vanligt, månadsmöte för SPF Håbo på Skeppet i Bålsta. Programmet var digert med förre landshövdingen m.m. Björn Eriksson, som huvudattraktion, och det var nästan fullsatt i salen.

Föreningens ordförande, Per-Eric Josefsson, Peje, öppnade mötet och hälsade alla välkomna och särskilt vände han sig då till en grupp nya medlemmar som presenterades för församlingen. Gert Lidö från programkommittén berättade att de nu undersöker hur många av föreningens 840 medlemmar som är aktiva. Kommittén kommer därför att gå ut med en enkät som han ber alla att besvara.

Programkommitténs ordförande Börje Petersson berättade om dagens program, samt flaggade han för Pub-kvällen den 7 april med tema: "Dina pengar." Föreningens sångkör Durumoll stod redan uppställd på scenen och ledaren Hasse Svennberg slog igång sången. Det blev lite allsång, några vårvisor och andra trevliga sånger som ökade stämningen i lokalen. Ove Jansson presenterade de olika numren på ett lättsamt sätt.

Efter den viktiga kaffepausen övertog Björn Eriksson scenen och berättade energiskt, medryckande och humoristiskt om sitt liv som statlig ämbetsman. Han betonade att han endast hade arbetat som tjänsteman och inte som politiker. Efter handelshögskolan fick han jobb på finansdepartementet som då stod under kommando av Gunnar Emanuel Sträng. Björn slutade på finanssen som budgetchef, och endast 33 år gammal blev han generaldirektör för Tullverket som på den tiden även inrymde Kustbevakningen. Det var en intressant tid när tullen måste fokusera på nya verksamheter där kampen mot införsel av narkotika måste intensifieras. År 1988 blev Björn Rikspolischef och vi har ju sett honom otaliga gånger i TV som talesman för polisen. Under denna tid var han även president för Interpol och han är fortfarande hederspresident för organisationen.

År 1996 utnämndes Björn till Landshövding i Östergötlands län, ett viktigt arbete

för länets bästa och det krävs goda förbindelser med regeringen, lokala organisationer och näringsliv. Som ämbetsman anser han att det är viktigt att ta för sig, sticka ut och stå för sina uttalanden. Således gäller det att ha civilkurage och det värsta som kan hända är att man får lämna sitt uppdrag. Sedan 2009 är Björn pensionär och har lite småjobb med utredningar, som ordförande i skidskytteförbundet m.m. Tillsammans med sin hustru hjälper han till med operettföreställningar och så skriver han lite. Efter avslutat anförande avtackades han med rejäla applåder och blomsterbukett.

Så fortsatte mötet med att Glenn Bovin, vd för Skipark 360 AB, som fick tillfälle att berätta om planeringen av skidanläggningen som man hoppas få bygga vid Lillsjön i Bålsta. Det skall bli en slalombacke med fallhöjd på 160 m och längd på 700 m samt längdspår på 3 000 m inomhus. Företaget arbetar hårt för att förankra bygget av anläggningen inom alla områden, såväl politiskt som inom naturvård och skydd för fornminnen.

Efter den detaljerade redovisningen av Skipark var det tid för lotteridragningen, och sedan Peje tackat serveringsgruppen för utfört arbete avslöstes mötet.

*Text: Sverker Jonasson. Foto: Gert Lidö.*



## Majonäsburken och två koppar kaffe

När saker och ting i ditt liv nästan har blivit för mycket för dig att hantera, när dygnets 24 timmar inte känns nog, kom ihåg majonäsburken och två koppar kaffe:

En professor stod inför sina filosofistudenter med några föremål på bordet framför sig. När lektionen började lyfte han under tystnad upp en mycket stor och tom majonäsburk av glas och började fylla den upp till kanten med golfbollar. Han frågade sina studenter om burken var full. Studenterna samtyckte till att den var det.

Då lyfte professorn upp en ask med småsten och hällde dem i burken. Han skakade den lätt. Småstenarna rullade ner i tomrummen mellan golfbollarna. Återigen frågade han studenterna om burken var full. De höll med om att den var det.

Därefter lyfte professorn upp en ask med sand och hällde sanden i burken. Sanden fyllde resten av tomrummen. Han frågade ännu en gång om burken var full. Återigen svarade studenterna med ett enhälligt "ja".

Då lyfte professorn fram två koppar kaffe som stått under bordet och hällde hela deras innehåll i burken, vilket effektivt fyllde upp det återstående tomrum som kunde finnas kvar mellan sandkornen. Studenterna skrattade. Nu, sa professorn, medan skratten klingade ut, vill jag att ni tänker er att den här burken är ert liv.

Golfbollarna representerar de viktiga sakerna som familj, barn, hälsa och annat som ligger passionerat i ert hjärta. Sådant som – om allt annat gick förlorat och bara dessa saker återstod – ändå skulle uppfylla och berika ert liv.

Småstenarna representerar andra saker som betyder något, som hem, jobb och bil. Sanden representerar allt annat – småsakerna.

Om ni lägger sanden i burken först, fortsatte professorn, går det inte att få plats med golfbollarna eller småstenen.

Samma sak är det med livet. Om du lägger all tid och energi på småsaker finns det inte plats för det som är viktigt för dig. Så, var uppmärksam på det som är oumbärligt för din lycka och förnöjsamhet. Umgås med dina barn. Ta med din partner ut på middag. Ägna en omgång till, åt det som gör dig passionerad. Tids nog kan du städa huset och annat som är mindre viktigt. Ta hand om golfbollarna först – sakerna som verkligen betyder något. Återställ det som är viktigast i ditt liv. Resten är bara sand.

En av studenterna räckte upp sin hand och frågade vad kaffet representerar.

Professorn log och sade: Jag är glad att du frågar. Kaffet finns med för att visa er att hur fullt och pressat ert liv än känns, så finns det alltid plats för en fika med en vän.

Betrakta denna berättelse och ta den till er!

*Ingelore Nilsson*

---

## Att skämmas

Skämmas?  
Varför skulle jag  
skämmas för bror min?

Jag har väl nog  
med att skämmas  
för mina egna  
dumheter!

*Dikt av Winnie Törnqvist*

---

## Cirkelledare (allmänt anrop)

Medlemsforum har som ambition att spegla all verksamhet inom SPF Håbo.

Således vill vi gärna få små reportage om vad cirklarna arbetar med.

Vi blir glada om vi även får några bilder.

Vill ni ha hjälp med att skriva så sänder tidningen gärna ut en flygande reporter.

Ring redaktionssekreteraren Barbro Larsson, tfn 507 49 eller

Sverker Jonasson, tfn 595 69.





## De ensamma

av Håkan Nesser

ISBN 978-91-0-012450-2

Det börjar 1969. Sex unga människor kommer till Uppsala. Omständigheterna för dem samman, under några år umgås de och utvecklar en sorts vänskap. Men någonting händer som förändrar förutsättningarna radikalt, och när Uppsalatiden är över har också något annat tagit slut.

En mansålder senare hittas en Lundadocent död nedanför ett stup i skogarna utanför Kymlinge. En gammal ättestupa enligt folktron. Platsen är exakt den där en av de unga Uppsalastudenterna dog 35 år tidigare.

De ensamma är den fjärde boken om kriminalinspektör Gunnar Barbarotti, en bok där han ställs inför en ny sorts allvar och tvingas omvärdera mycket. I synnerhet den där gamla överenskommelsen med Vår Herre. /Barbro Larsson

## Som blomfrön

Som blomfrön väntar på värme och ljus  
väntar också vi inne i våra hus  
på undret att gro och blomma  
fylla glädjetårar i ögon tomma  
/Eva Harald

## Limerick

Det var en kör ifrån Sala  
som inte kunde sjunga, bara tala,  
Dirigenten gav upp,  
köpte en tupp,  
Nu kan dom åtminstone gala.  
/Sune Olsson Skokloster

## 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!*

## tyghus 1

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

**Välkomna!**

Västerhagsvägen 3, 74633 Bålsta  
Tfn/fax 0171-46 72 30  
Mobil 070-5188040

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

## Fågelskådning

måndagen den 9 maj vid Hjälstaviken.

Samling kl. 8.00 vid Gamla Järnvägsstationen. Ledare Arne Lindqvist. Vi går inte runt hela viken men räknar med att komma till fågeltornet. Tag med kikare, ryggsäck med kaffe, smörgås och sittunderlag. Du bör ha stadiga skor – gärna stövlar. Vi räknar med att vara tillbaka vid 12-tiden.

Anmälan till Birgitta, 50032, Bengt, 0736 556423 eller Ulla, 51946 senast 7 maj.

Strandskata



## Idas äldrevisa

Man ska inte tro man blir yngre  
fast stundom man känner sig så.  
Man blir bara tyngre och tyngre  
svårare får man att gå.  
Man ska inte tro man blir längre  
för krymper det gör man ändå.  
Man ser bara sämre och sämre  
och tänderna bliver så få.

Man hör inte göken i skogen  
och det tycker vi är så trist.  
Men visare blir man och mogen,  
tid är ej längre en brist.  
Man tar varje dag som en gåva  
och gör det man helst vill ha gjort.  
Så åldern är bra vill jag lova  
fastän man ej springer så fort.



Och tänker det gör man så sakta  
och stundom så tänker man om.  
Men rynkorna dem får man vakta  
glömmer dem sen småningom.  
Och håret det kan man ju färga  
och tänderna skruvar man på.  
Men tiden den kan man ej värja  
Så nu kan vi leva och må.

Okänd författare



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

*Varmt välkommen*  
Önskar Krister med personal

**ICA KVANTUM**  
Bålsta Centrum  
Din färskvarubutik

Öppet 8 - 22 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



**ticnet** %



## En liten betraktelse från min horisont

Vi har redan ställt fram klockorna till sommartid när du läser detta. Påsken är sen och det har något med månen att göra, för invecklat att redogöra för här och nu. Då jag var barn, och även i tonåren var Långfredagen just *lång*. Af-färerna var stängda, inga biografier eller teatrar fick visa något – allt var stängt – inte kyrkan förstås, men där var det istället strängt. Helst skulle man inte skratta och vara glad på Långfredagen, det var syndigt. Jag har inte vuxit upp i något religiöst hem, men känslan fanns i atmosfären.

Tur att kyrkan har ändrat karaktär, du eller jag behöver inte vara övertygat troende för att gå dit, till och med ateister – om sådana finns – är välkomna. Jag har heller inte varit eller är säker på att Gud är en man, kan lika väl vara en kvinna, ingen har sett Gud. Tror det går bra att byta ut Gud mot God och är du en god människa kan du kalla dig ateist, men i mina ögon är du inte det.

Tur att påsken kommer sent, då är det troligare att det blir som vi förväntar oss: Efter

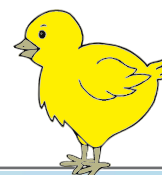
Påsken kommer våren. I skrivande stund, den 20 mars, ligger snön i drivor här på Krägga, men där snön smält undan kämpar julrosorna sig upp med knoppar lågt i bladfästet och de gröna bladen som reser sig på dagen men faller ihop under nattens minusgrader. I en sluttning har den tvååriga mini-Penseen visat sig för femte året med blå blommor. Nej, det är inte *Viola cornuta*.

Idag satt en domherre på fågelbordet, har inte sett dem på hela långa kalla vintern utom en gång i höstas, då var det två herrar och en dam. Har de kanske svårare att hitta föda nu? Jag trodde tvärtom. Har vi någon ornitolog i föreningen som kan ge oss en förklaring? Skriv i så fall till redaktionscirkeln.

Visst skall vi äta ägg i påsk, nu när vi fått veta att det inte är så farligt för kolestorolet, men har du gallbesvär så går det bra med marsipanägg?!

Vill till sist önska er alla en skön påsk med mycket sol och värme och många pussar (inte vatten)!

Birgit Olofsson



## Nöjda säljare med pengar över till annat

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

 **HusmanHagberg**<sup>®</sup>

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta



## Behöver Du ledsagarhjälp?

De tre pensionärsföreningarna BFF, PRO och SPF har tillsammans med kommunen startat en Servicecentral. Frivilliga, pigga pensionärer ställer upp som ledsagare när Du ska till doktorn, apoteket eller bara vill komma ut på en promenad.

Ring några dagar i förväg till någon av pensionärsföreningarnas expeditioner tfn 565 31 (BFF), tfn 583 15 PRO, eller tfn 557 47 SPF mellan klockan 10.00–12.00 måndag till torsdag eller till kommunens Servicecentral/Anhörigcenter tfn 525 74 måndag–fredag kl. 10.00–14.00 och berätta om Dina önskemål.



## Upprop från BFF, PRO & SPF

Det finns många pensionärer som behöver hjälp vid läkarbesök, tandläkarbesök, hjälp med att gå och handla eller hjälp med ledsagning för personer med synnedbättning. Flertalet bor ensamma utanför Pomona.

BFF (Bålsta Finska Förening), PRO och SPF har tillsammans med kommunen startat upp en "Servicecentral" dit 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 av hjälp. Du får säga nej.

Ring till någon av expeditionerna tfn 565 31 (BFF), 538 15 (PRO) eller 557 47 (SPF) måndag till torsdag kl. 10.00–12.00 eller till kommunens Servicecentral/ Anhörigcentrum tfn 525 74 och anmäl Dig.

## Färdtjänst

Om Du har svårt att förflytta Dig på egen hand eller svårt att resa med allmänna kommunikationer som buss och tåg, kan Du ha rätt till färdtjänst.

Då tar Du kontakt med kommunens biståndsbedömare och begär att få en ansökningsblankett. Oftast så begär kommunen också att få ett läkarintyg från Din doktor. Läkarintyget bifogar Du Din ansökan. Du kommer sedan att bli kontaktad av kommunens biståndsbedömare som beslutar om Du har rätt till färdtjänst.

När Du har blivit beviljad färdtjänst har Du rätt att åka färdtjänst 2 mil utanför kommungränsen. För en färdtjänstresa betalar Du själv 25 % av kostnaden och lägst 25 kronor direkt till chauffören.

Om Du har med Dig en medresenär så betalar han/hon samma avgift som Du betalar. Om Du däremot är i behov av ledsagare så är det Du som betalar avgiften för ledsagaren. Om Du är beviljad ledsagare (det står på Ditt färdtjänstkort) så behöver Du inte betala någon avgift för Din ledsagare.

Det finns ingen begränsning vad gäller antalet färdtjänstresor.

Telefonnummer till biståndsbedömarna är 525 00.

## Riksfärdtjänst

Om Du behöver åka längre än 2 mil utanför kommungränsen och inte kan åka med allmänna kommunikationer kan Du ha rätt till riksfärdtjänst.

Ändamålet med resan ska vara rekreation, fritidsverksamhet eller annan enskild angelägenhet.

Om Du vill ansöka om riksfärdtjänst så kontaktar Du en biståndsbedömare minst 5 dagar innan Du vill resa.

Om Du blir beviljad riksfärdtjänst med taxi så betalar Du själv 105 kronor för de första 100 kilometrarna. Därefter motsvarar priset de normala resekostnaderna med allmänna färdmedel.

*Fortsättning*

Om Du har med dig en medresenär så betalar han/hon samma avgift som Du betalar.

Om det däremot står i Ditt beslut att Du är beviljad ledsagare så behöver Din ledsagare inte betala någon avgift.

Telefonnummer till biståndsbedömarna är 525 00.

## Sjukresor

Om Du ska åka till någon verksamhet inom sjukvården i Uppsala län t.ex. till läkare, sjukhus, tandläkare, sjukgymnast, hjälpmedelscentralen, så är det landstingets sjukresor som man tar kontakt med, senast dagen innan man ska resa.

Man kan då antingen få åka taxi, specialfordon, sjukresebussen eller med egen bil. Om Du åker taxi så kostar det 100 kronor per enkelresa. Om Du åker med sjukresebussen så är den gratis.

Om Du har med dig en ledsagare så behöver han/hon inte betala någon avgift.

Det finns ett tak på högst 1200 kronor under en 12-månaders period på egenavgiften. Du ska spara Dina kvitton på Dina resekostnader.

Vill Du veta mera om reglerna för sjukresor så ta kontakt med Beställningscentralen i Uppsala på telefon 0771-999000.



**Söders** Bok & Pappershandel

**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.

**MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT**

<p><b>Bornholm</b> to 2/6 4d. 4.390 <b>Hurtigrutt</b> Geiranger Ålesund sö 26/6 4d. 3.990 <b>Geilo Hardanger</b> må 4/7 4d. 3.990 <b>Geiranger Trollstigen</b> 11/7 3d. 2.990 <b>GÖTEBORG 3d</b> <b>Taubespelen</b> lö 16/7 3d. 2.690</p>	<p><b>Hurtigrutt Inlandsbana</b> Upplevelse med buss båt tåg sö 3/7 6d. 7.750 <b>MIDSOMMARRESA</b> Fira midsommar - upplev midnattssol Lappland Kiruna Jukkasjärvi ti 21/6 6d 5.990</p>
<p><b>POLEN RUNT</b> Warszawa Krakow Wroclaw ti 10/5 7d. 6.890 <b>England Normandie</b> Cornwall Stonehenge Jersey Caen Invasionsstränderna fre 6/5 12d. 11.890 <b>TYROLEN</b> Salzburg Innsbruck Brenner Swarovski Kristallwelt må 18/7 9d. 7.590 <b>SKOTTLAND</b> <b>Edinburgh Tatto Whisky</b> to 18/8 8d. 10.490</p>	<p><b>BLOMSTERRIVIERAN</b> <b>San Remo Ligurien</b> fre 2/9 10d. 8.490 <b>PRAG Berlin</b> ti 4/10 6d. 5.490</p>

**Arrangör/bokning**  
[www.nordsydresor.se](http://www.nordsydresor.se)  
NORD SYD Flyg och buss AB  
08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA  
Stockholm Enköping

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

## Medlemskommittén informerar.

Medlemskommittén, som bildades våren 2010, består av Gert Lidö, Hans Renner, Siw Åhgren, Britt-Marie Danielsson och Ulla Budell Åhrström. Britt-Marie och Ulla har dessutom rollen som medlemssekreterare. Vår uppgift är att bidra till en förbättrad kommunikation mellan medlemmarna och styrelsen.

Informationsbrev och Medlemsforum skickas till alla som intresseanmäler sig. När medlemsavgiften är betald får den nye medlemmen en värdekupong i form av en kaffebiljett att användas vid besök på första månadmötet. Vid detta tillfälle får vi en första direktkontakt och då ser vi till att den nye medlemmen får en bra sittplats och någon att prata med.

Två gånger per år bjuder vi in nya medlemmar till ett informationsmöte där styrelsen informerar om föreningen, och ledarna för de olika kommittéerna berättar om de aktiviteter som vi kan erbjuda såsom resor, stadsvandringar, studiecirklar, fysiska aktiviteter och övriga aktiviteter som t.ex. bridge.

I samband med detta möte gör vi också en enkät för att lära känna våra nya medlemmar lite bättre. Vårens möte är planerat till den 5 maj.

Vi har inledningsvis koncentrerat vårt arbete åt nya medlemmar, men vi kommer framöver att ägna mer energi åt de medlemmar som varit med ett tag. Ett led i detta arbete är att öka vår kunskap om hur deltagandet i olika aktiviteter fördelar sig på olika grupper. Med detta som underlag vill vi försöka få idéer till hur ett ökat deltagande och ett ökat utbud av aktiviteter skall stimuleras. Vi kommer även att skapa en dialog med medlemmarna för att få reda på önskemål om förändringar och förbättringar i vårt utbud av aktiviteter.

I senare nummer av Medlemsforum kommer vi att redovisa de resultat vi kommit fram till. Nedan ger vi inledningsvis lite sifferunderlag om vår förening som vi samlat in och som kan vara av intresse att känna till.

### Resultat av enkät vid möte med nya medlemmar i november 2010:

Vid mötet deltog 30 nya medlemmar. På en fråga om medlemmarna deltagit i någon aktivitet svarade 16 ja och 12 av dessa uttryckte att de varit mycket nöjda. Det kom även in förslag på nya aktiviteter från 8 enkätsvar. På frågan "Vad vill du få ut av medlemskapet i SPF?" angav 21 gemenskap med andra och få nya vänner. På frågan "Vad gjorde att du tog kontakt med SPF?" angav 17 att de fått kontakt via vänner och ett stort antal anslöt sig i samband med SPF-dagen i Centrum.

### Förändringen i medlemsantal i SPF Håbo:

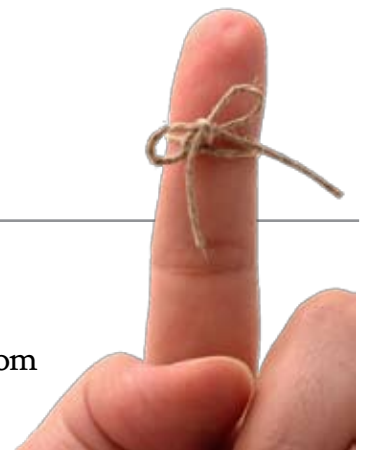
	2008	2009	2010
Nya medlemmar	142	89	101
Återregistrerade, tillflyttade	5	6	11
Avregistrerade, frånflyttade, avlidna	31	36	57
Totalt antal medlemmar	721	780	835

*Medlemskommittén*

---

## Påminnelse

Du har väl inte glömt att betala årsavgiften för 2011? Inbetalningskortet kom med decembertidningen.



## SPF:s länsmästerskap i Bowling 2011

Fredagen den 18 mars arrangerade SPF Rospiggen det 6:e länsmästerskapet i rad i bowlinghallen i Östhammar.

Det är ju klart att vår bowlingsektion ville åka dit och kämpa mot bowlare från hela distriktet.

Kl. 07.00 en väldigt disig och grå morgon åkte vi – 8 personer – i två bilar från Bålsta *och* vi hade fått en förvarning om att det skulle bli *snöstorm* på eftermiddagen – men attans den som ger sig...

Vi kom dit och blev väldigt väl mottagna. Östhammarhallen var en mycket positiv upplevelse och det är alltid kul att komma ut och träffa andra bowlare och spela i andra hallar med nya utmaningar.

Distriktsmästare år 2011 är Bo Danielsson med 672 poäng.

Härefter ser jag fram emot nästa hemmamatch mot Ålands pensionärer MPF lördagen den 7 maj i Bålsta Bowlinghall Bowlroom. Välkomna till bowlinghallen och heja på våra kämpar.

Förbundet har tilldelat SPF Håbo den hedersamma uppgiften att arrangera årets SPF-riksmästerskap i bowling. Tävlingarna kommer att hållas i Bålsta den 5 - 8 september 2011. Mera information finns på hemsidan [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)



*Vid tangenterna Harriet Säfström.*

---

## Resultat SPF Länsmästerskap i Bowling 11 03 18 i Östhammars Bowlinghall.

Damer:

1. Margareta Toppe	SPF Havsörnen	509 p
2. Birgitta Aggeborn	SPF Havsörnen	501 p
3. Ingegerd Engström-Ek	SPF Håbo	484 p
4. Bibbi Landberg	SPF Rospiggen	462 p
5. Hariett Säfström	SPF Håbo	452 p
6. Eva Mattsson	SPF Rospiggen	425 p

Herrar:

1. Bo Danielsson	SPF Håbo	672 p
2. Hans Engström	SPF Oden	607 p
3. Per Gunnar Joung	SPF Rospiggen	605 p
4. Thord Lundin	SPF Rospiggen	604 p
5. Leif Arvidsson	SPF Rospiggen	598 p
6. Sune Königsson	SPF Håbo	563 p
7. Bengt Brunström	SPF Håbo	562 p
8. Roland Arvidsson	SPFHåbo	562 p

9. Stig Forsberg	SPF Rospiggen	554 p
10. Leif Carlsson	SPF Håbo	551 p
11. Bengt Säfström	SPF Håbo	524 p
12. Sixten Hallerström	SPF Rospiggen	521 p
13. Lennart Berlin	SPF Havsörnen	486 p
14. Lars Toppe	SPF Havsörnen	457 p
15. Börje Karlsson	SPF Havsörnen	424 p
16. Hans Aleblad	SPF Havsörnen	384 p
17. Gösta Fredriksson	SPF Rospiggen	359 p

*Östhammar 11 03 19*

*SPF Rospiggen/Lennart Landberg.*

## Funktionärer i SPF Håbo 2011

### ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wohrne, 577 90

Hans Söder, 514 41

### BOENDEKOMMITTÉ

Bengt Gusén, 522 24

Leif Sjöborg, 546 79

Runo Johansson, 546 44

### DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmater, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmater, 592 04

Lars Hansson, 509 87

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

Birgitta Baath, 595 96

Marjo Henriksson, 574 84

Göran Ohlsson, suppleant, 517 64

Inger Smedberg, 516 83

Maj-Lis Söder, revisor, 514 41

### HÖRSELFRÅGOR

Bengt Skiöld, 511 46

### KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Roza Babec 018-38 64 78

Bengt Gusén, 522 24

Anette Finnman, 515 43

### LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

### LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

### MARKNADSFÖRING

Bengt Jansson, 551 35

Olof Svedell, 597 01

Brian Turner, 557 61

### MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 507 49

Sverker Jonasson, 595 69

Lars Hansson, redigerare, 509 87

Ove Lådö, vice redigerare, 070-5301503

Margith Nyström, 070-593 5110

Ingrid Bruun-Andersson, 506 83

Birgit Olofsson, 530 83

Eva Harald, 073-578 3554

Bengt Jansson, 551 35

Kerstin Öhman, distribution, 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

### PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, 500 32

Gert Lidö, 545 64

### POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 508 04

Hans Finnman, 515 43

### PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Per-Eric Josefsson, 548 80

Bengt Jansson, 551 35

Rosa Babec, 018-38 64 78

### 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

Ralf Diktonius, 577 87

Lennart Ahlsén, 558 42

Håkan Jonsson, ersättare, 516 30

### RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 574 84

Gustav Körner, 592 95

### SERVERINGSGRUPPEN

Berit Melin, 519 81

Gösta Melin, 519 81

Elisabeth Nilsson, 518 20

### STUDIEKOMMITTÉ

Bo Hansson, 46 71 06

Christer Nordberg, 562 07

Bengt-Olov Olsson, 510 61

### 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

Börje Pettersson, 500 32

Hans Söder, 514 41

Christin Jonsson, 516 30

### VÄRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Solveig Fredriksson, 507 43



## Friskvårdsprogram våren 2011 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

De flesta cirkelarna 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 13.00-15.15.

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 till Bengt-Olov Olsson

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

0171-510 61  
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

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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 19 – manus **senast den 26 april**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24  
E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

SPF-Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)  
SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spf-uppsala.nu](http://www.spf-uppsala.nu)  
SPF-Förbundet hemsida: [www.spfportal.se](http://www.spfportal.se)  
SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)  
Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Ansvarig utgivare: Per-Eric Josefsson. Tfn 0171-548 80