



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till SPF Håbos vårfest fredag 20 maj klockan 17.00  
i Skeppet, Kalmarvägen 3.

### PROGRAM

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

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nummer 4, maj 2011. Årgång 24.



## Ordförande Peje har ordet!

### Bäste SPF-are!

Det är vår och just nu sitter jag i solen i trädgården och hör fåglarna kvittra (med hörapparat) och ser hur hela naturen fullkomligt exploderar med sin skönhet, ja då är man världens lyckligaste. Tänk om alla kunde få uppleva detta! Det är lite av detta som vår förening går ut på, nämligen skapa förutsättningar för att våra seniorer/medlemmar skall ha en värdefull tillvaro.

I förra numret av Medlemsforum nämnde jag lite om Vårdcentralen och Boendekommittén. Jag kan nu berätta att vi har haft ett möte med nya ägaren av Vårdcentralen, Medpro Clinic. Det var ett mycket positivt möte där båda parter enades att samarbeta för att nå målet nöjda seniorer/patienter. Vi kommer att träffas en gång i kvartalet för att berätta om vad som kan bli bättre och vad som blivit bra. Så berätta era synpunkter för Roza Babec, Gun-Britt Renefalk eller mig. Vi ska också tillsammans med BFF och PRO försöka ställa upp med värdar/värdinnor på förmiddagarna och hoppas att flera medlemmar anmäler sig. Någon form av ersättning kommer att utgå. Se annonsen bredvid. Det är ett utmärkt sätt att hjälpa patienter till rätta, lära känna personalen, få insikt i hur Vårdcentralen fungerar och därmed påverka.

När det gäller Boendekommittén, så har de redan haft två möten med våra politiker och ett tredje är inplanerat. Politikerna är imponerade av det arbete som kommittén gjort och alla har lovat göra vad som är möjligt för att tillmötesgå kommitténs krav och förslag. Vid mötet 19 april bestämdes att koncentration och prioritering ska ske av Glasmästartomten och Talltorpstomten, båda vid Stockholmsvägen, samt Dalängstomten. Innehållet i framförda förslag ska granskas av respektive politiskt parti och rapport avges om dagsläget och uppskattade tidplaner vid tredje mötet. Ni har säkert sett en artikel i Ena-Håbo tidningen vecka 17. Leif Sjöborg och boendekommittén är värda all upp-

skattning för det jobb de gör för oss seniorer.

På hemsidan har Diskussionsforum återupptått. Här kan ni passa på att diskutera allt som har med vår förening att göra. Jag hoppas ni gör det och hjälper till att göra vår fina förening ännu bättre.

Nyligen genomförda Pubafton blev en succé. Fler kommer och jag ber er komma med förslag till tema. Samtidigt ett stort tack till programkommittén!

Jag har många gånger berömt våra fantastiska funktionärer och kommittéer, men jag kan inte sluta att glädjas åt med vilken inlevelse och entusiasm de arbetar för vår förenings bästa.

Jag har många fler trevliga saker att berätta om, men slutar här och återkommer i nästa nummer. Nu ska jag ut på grävande journalistik (Catharina vill ha hjälp i trädgården).

*Varma vår/sommarhälsningar från Peje.*

## Nu har vi chansen!

Vi tre pensionärsföreningar (BFF, PRO och SPF) har nu möjlighet att medverka till att Vårdcentralen blir bättre. Vi ställer upp som värdar och värdinnor på förmiddagarna och hjälper därmed patienter att komma till rätta inom lokalerna. Dessutom får vi bättre kunskap och insyn i Vårdcentralens arbete. Någon form av ersättning kommer att utgå. Nu har vi chansen att i samarbete med Medpro Clinic (den nya ägaren av Vårdcentralen) påverka verksamheten i positiv riktning.

Anmäl er som värd/värdinna till SPF-expeditionen tfn 55747 (måndag-torsdag 10.00-12.00) eller till Gun-Britt 56117 eller Roza 018-386478.





**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 5110  
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.

25 augusti, 29 september, 27 oktober.

### Limerickar

Det var en skidåkare från Målilla  
som skulle valla, men det gick illa.  
Han försökte alla trix,  
testade till och med Swix,  
men han stod ändå nästan stilla

Det var en alkis från Bjurträsk  
Som höll på med att koka mäska  
när allting exploderar  
Apparaten finns inte mera,  
så nu har han gått över till läsk

*Sune Olsson Skokloster*

### SPF trygghetsringning



är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 20 år sedan och fyller alltjämt en viktig uppgift. De som ansluter sig ringer varje morgon före ett bestämt klockslag till en telefonsvarare och meddelar att de är på benen.

Om detta inte har gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana **ALLA** ensambående 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



När man tittar i en kvinnas handväska  
förstår man att det inte är pengar  
som är det väsentligaste.

## 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 möj-  
ligheten för våra åldringar att  
komma ut under veckan och vi  
delar på uppdraget med PRO. Vi  
behöver fler som ställer upp och  
hjälp till. Det är inte särskilt  
ansträngande och belöningen  
är en stunds trivsamt samvaro  
och en kopp kaffe efter väl för-  
rättat värv.

## Kom och hjälp till!

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

Eller kom ner till Pomona på ons-  
dag, ojämn vecka kl. 10.30.



## Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

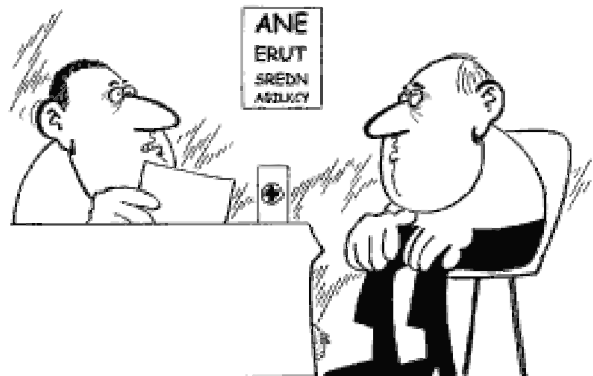
Bålsta Däckcenter, Kalmarleden  
Bålsta Färghandel Colorama  
din syn optik  
Färgforum  
Handelsbanken  
HusmanHagberg Håbo  
Hälsoterassen  
% ICA Kvantum  
% Klipphörnan  
% Konditori Solslätten  
% MåBra fot & kroppsvård  
% Nord Syd resor  
Olavis Kiropraktik AB  
% Susan's Hårteam  
Söders Bok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

## Pomona intresseförening

Med bidrag från Håbo kommun, SPF, PRO, BFF,  
Parkgårdsträffen (kyrkan) och Lions anordnar  
intresseföreningen underhållning i Pomonas  
matsal varannan torsdag. Alla är välkomna!

Återstående program våren 2011:

- 12 maj PRO-tonerna
- 26 maj Kaj Lövquist
- 6 juni Envisorna
- 23 juni Björkstabäljarna, Midsommarfirande.



- Det finns inget vi kan göra!  
Du har tyvärr drabbats av läkarbrist!



## Resein- formation

### 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*



### Vårens sista stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

### Fredag 10 juni på Skogskyrkogården, ett av våra 14 världsarv.

”Kyrkogården skapades av Gunnar Asplund och Sigurd Lewenrentz mellan 1914 och 1940 och är ett strålande exempel på hur arkitektur och landskap från vår tid kan kombineras med en kyrkogård. Anläggningen har haft stort inflytande på formandet av andra kyrkogårdar över hela världen”.

Detta är motiveringen till att Skogskyrkogården blev Världsarv 1994.

Vi träffas vid pendeltågsstationen kl. 9.00 för att ta pendeltåg och T-bana till Skogskyrkogården.

Välkomna med anmälan till  
Eva, tfn 545 64, e-post: eva.lido@telia.com  
Sylvia, tfn 591 88, Margareta, tfn, 577 90.

---

### Höstens utflykter 2011

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

*September: Resa till Falu koppargruva och Sundborn.*

*November 1: Jakobssons Matauktionshus*

*November 11: Anders Hansers biograf*

*– Program om en resa från Smygehuk till Kebnekaise. En porträtt om mästergrovören Czeslaw Slania.*

*November 29-30: Julkryssning med Birka Paradise.*

*Övriga planerade aktiviteter:*

*Teaterbesök, julkonsert och resa med Rosella.*

*Ett kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Hundliv

I denna berättelse från verkligheten ingår en *Springer* som väsentlig del. *Springern* är en fjädrande anordning som fästs på cykeln för att leda bispringande hund. Vad hunden sedan tycker om detta framgår av historien.

I vår bekantskapskrets finns Berra, en trevlig kille, som är sambo med en förtjusande kvinna samt ägare av en trevlig unghane av rasen rottweiler. Berra är en teknisk ung man som kan allt om bilar och datorer. För en tid sedan var hans sambo bortrest i 14 dagar. Berra och hunden var ensamma hemma och njöt av lugnet även om högarna med disk och smutskläder ökade oroväckande snabbt. Dessutom lagrade sig hundhår och damm över bostaden. Berra insåg efter 10 dagar att situationen glidit honom ur händerna och beklagade sig inför sina arbetskamrater. En av damerna erbjöd sig att gräva ut villan mot lämpligt vederlag vilket Berra accepterade. Damen arbetade i sex timmar för att återskapa ett välvårdat hem åt Berra och hans sambo som snart skulle återvända. Städningen kostade 2 000 kronor vilket Berra ansåg vara överkomligt. En skilsmässa hade blivit betydligt dyrare ansåg han.



Berras rottweilerhane, Bruno, är en stadig bit på 47 kilo. Denne pubertetsyngling på 13 månader är lite labil för tillfället och testar sin förmåga att lära husse en del saker, men han klarar sällan av det på riktigt.

Berra motionerar Bruno med långa promenader, men kom på att det här med cykelmotion nog inte skulle vara så tokigt. Bruno var friröntgad både fram och bak så det skulle nog gå bra. Berra satte sig upp på cykeln och tog Bruno vid sin sida. Hunden fann att detta var en skojig lek och roade sig med att försöka äta upp framhjulet när de tog sig fram längs vägen. Cykelturen blev följaktligen ganska vinglig eftersom Berra var tvungen att toffla till Bruno med jämna mellanrum för att förhindra att däckets hamnade i Brunos mage.

Berra klagade sin nöd på hundklubben och fick rådet att köpa en Springer. Sagt och gjort.

Berra inhandlade en sådan, men då uppstod frågan var den skulle monteras. Berra är en reslig man, och hans blick föll på sadelstången som var högt uppskruvad. Där skulle naturligtvis Springern sättas fast! Stången var lite smal men för en teknisk man går allt, och efter en stund satt Springern som gjuten vid sadelstången. När Berra berättade om sina äventyr satt vi som trollebundna och den enda kommentaren var: "Blev det inte lite högt för hunden?" Berra förklarade emellertid att hundens huvud befann sig på lämpligt avstånd från marken.

Nu var det tid för provtur med hunden fast vid Springern. Det såg fint ut, och Bruno hade ingen chans att nå framhjulet. Berra besteg sin springare och tog några trevande pedaltag. Det fungerade! Bruno sprang lätt och ledigt bredvid cykeln och Berra hoppades på en härlig cykeltur. Då, plötsligt skramlade något till, och Bruno som uppenbarligen inte ville riskera att få något oförutsett över sig, kastade sig åt sidan. Med sin ansenliga tyngd krökte han sadelstången 90 grader och hund, cykel och Berra låg i en salig blandning på marken.

Berras hela hundbekantskapskrets har erbjudit sig att befria honom från Springern för en billig peng. (Man är väl kompis, och en Springer är ganska dyr.) Berra är visserligen ganska blåslagen och öm i kroppen men skam den som ger sig. Han tänker ge Springern ytterligare en chans, och det finns säkert anledning till att återkomma till detta.

*Gunnel Ferm*



## Duromoll – en återblick

Varje torsdag klockan 10.00. samlas ett gäng glada sångare på Skeppet. Det är SPF Håbos sånggrupp, Duromoll, som övar in nya sånger till sin repertoar.

Jag skall nu berätta om hur denna sånggrupp startade, och då återger jag vad vår trogne sångkamrat Olle Rosling har berättat för mig. SPF-föreningen hade just bildats och medlemmarna var samlade på Biskops-Arnö för ett möte. Ett av inslagen vid träffen var allsång, och då visade det sig att flera av medlemmarna hade begåvats med fina sångröster, och de tyckte det var roligt att sjunga.

Frågan kom då automatiskt. Varför inte starta en sånggrupp? Sagt och gjort! Ett 15-tal intresserade medlemmar samlades på Pensionärsträffen för att sjunga, och så var det hela igång.

Från början var det ingen som ville åtaga sig ledarskapet, tills så småningom Evald Morin, en pensionerad musiklärare, ställde upp som ledare, en post som han innehade i många år.

En annan kamrat som betytt mycket för sånggruppen är Gunnar Nyman. Förutom att han var en mycket duktig sångare, författade han små sångspel, som framfördes på jul- och vårfeater till medlemmarnas stora glädje.

Det är omöjligt att namnge och berätta om alla sångmedlemmar under årens lopp, men var och en har på sitt sätt bidragit till den goda stämningen och underhållningen precis som även dagens korister gör.

Efter ett antal år tyckte man att gruppen skulle ha ett namn, och efter omröstning bland sångarna enades man om Duromoll. Förslaget "Sista skriket" förkastades emellertid.

För att sången ska komma till sin fulla rätt krävs ackompanjemang. Valter Rodin, en mycket skicklig dragspelare, har i många år ställt upp och kompat. Evald Morin spelade gitarr så länge han var med, men nu är det Hasse Svennberg som hanterar samma instrument.

En av sångkamraterna som jag vill nämna, är Olle Rosling. Han var med från starten och ända till 2009, då han gick ur tiden vid 92 års ålder. Han försummade aldrig någon övning trots den långa vägen från Häggeby. Ibland uppträdde han som solist. Bravurnumret var Ungmönen på Kärringön.

Ja detta var lite om Duromolls historia. Nu är det Hasse Svennberg som har hand om taktpinnen och det är nya röster som för sångarglädjen vidare. Förhoppningen är att gruppen skall bestå allt framgent och vara en viktig kugge i SPF Håbos stora maskineri.

*Karin Seger*



*Duromoll med Valter Rodin. Foto: Gert Lidö.*



## 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**

## 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!*

**BestDrive**  
— våren till bättre däck —

**Autoexperter**  
VERKSTAD

Fälgar   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.



## Minnesanteckningar från en resa

**F**öre jul bokade Thure och jag en resa till Tunisien för två veckor i mars. Men stridigheterna i landet gjorde att vi fick boka om och det blev till Alanya i Turkiet vid Medelhavet. Eftersom demonstrationer och strider spred sig i flera nordafrikanska länder ombokades många resor och det blev ovanligt långa köer till incheckningen för Turkiet. Benen stumnade och starten försenades, men flygresan blev behaglig, fyra timmar plus en timme tidstillägg med mat och sol ovan molnen, kaffe hanns inte med före landningen i Antalya. Där var luften råkall efter regn och det var dags att stå i köer igen innan alla formaliteter var genomförda. Förvånad fann jag mig i alla kontroller, resovan som jag är, och sjönk ner skönt i bussen för 13 mil till ett hotellrum med utsikt från fönster och balkong ut över det vida öppna Medelhavet.

Från bussen såg jag långa sträckor med fina hotell nära havet, tomma på grund av lågsäsong, men som kommer att fullbeläggas om någon månad. Turismen ökar befolkningen med flera hundra tusen, tur att jag inte behövde trängas med alla dem. Påfallande många växthus och odlingar utmed kustvägen på den låglänta till synes bördiga före detta sjöbotten fick mej att undra om man lever av att odla grönsaker eller om det är en bisyssla.

Det blev kväll och mörkt innan vi steg av bussen, nymånen hade lagt sig på sin runda rygg med en annan del av stjärnhimlen omkring sig. Vi var i ett främmande land, med annat språk, religion, klimat, växtlighet, pengar, kultur, klädedräkter m.m. och annan affärsteknik än jag var van vid.

Butikssäljare och serveringspersonal var väl bekanta med de skandinaviska språken, svenska var helt gångbart. Säljtaktiken var besvärande, tittade man på en vara, erbjöds man först ett högt pris för att sedan gå kunden till mötes i ens prutande. Avgjordes affären till säljarens belåtenhet bjöds man på varmt äppelte, en kort pratstund och alla var nöjda. Om man inte köpte något var man ändå välkommen tillbaka.

Tyska turister var i stor majoritet, finnar och skandinaver också många. Turister gick i låga bekväma skor och shorts eller trekvartsbyxor, turkarna däremot gick propert klädda på stan, kvinnorna oftast i högklackade skor, schallet om håret och tunn lång kappa. I stan såg man ingen fattigdom, snarare välstånd och bara nya fina bilar. Endast två äldre rostiga personbilar såg jag i trafiken. Många små fina taxibilar fanns överallt, man åkte två km för 30 kr. Pengarna heter Turkiska Lira, en Lira kostade 4.11 - 4.22 svenska kr. Två koppar kaffe kostade sex Lira, likaså en ½ liter starköl.

Vanligtvis serverades vegetariska rätter med lite inslag av kyckling eller nötfärs, ev. lite korv eller fisk i vår halvpension, kockens fantasi hämmades troligen av sträng budget. Turkarna måtte äta mängder av grönsaker, på marknader inhandlade de många fulla kassar med stora granna färska grönsaker, imponerande fräscha.

**P**arkerna var rena och välskötta, fontäner, massor med vårblommor redan i mars, blommande hibiskushäckar, kaktusar, palmer, storbladiga yviga träd, kanske jättefikusar. Utmed trottoarerna stod apelsinträd med färdiga apelsiner i och tätt, tätt med utserveringar, jag kan tänka mej att Paris ligger i lä där, vem vet?

Regn och nästan storm drog in över stan från havet ett par dagar, en dag gick åskan hårt, nära och det föll en ½ decimeter stora hagel i den femgradiga luften. Jag stod länge och såg på havet, dess mörka skiftningar och flera meter höga skummande vågor rullande in över stranden. Andra lugna soliga dagar skiftade havet i blå-turkos-grå nyanser och horisonten var så vid att jordens rundning syntes.

En kall dag gick vi till Turkiskt Bad, Hamam, och blev skrubbade med pimpsten och grov tvätzlapp efter 60-gradig bastu, därefter masserades vi in med olja, så rena och släta har vi aldrig varit sedan födseln. Ett annat inslag av turkisk kultur var Turkisk Afton, där visades bl.a. magdans och folkdans och män som dansade på sina knutna tår, det var enastående skickligt, helt och långt utöver det tänkbara.

Inblick i vulkanisk natur fick vi på Jeepafari, då vi på krokiga smala grusvägar kördes

genom stora apelsinplantager i terrasser uppåt bergssluttningarna. Man kunde ta apelsinerna från träden och äta dem, söta, saftiga, ett fint minne för en nordbo. På 700 m höjd besökte vi en moské, tillhörande byn på 300 invånare. Färden fortsatte till 1000 m höjd, varifrån man hade vidunderlig utsikt över snötäckta Taurusbergen, 3910 m högt, dock inte till Ararat, där Noas ark lade till, som är 5156 m över havet. Dagen var klar, solig och lugn, man såg raviner, byar, vattenfall, gröna sluttningar och serpentinvägarna med hårnålskurvorna, som vi klarat utan problem, och de som återstod. På nerfärden stannade vi vid ett ålderdomligt boende på en hyllavsats. Där bakades bröd nästan på golvet, det gräddades på en stenhäll över eld, man sov på madrasser på golvet, en mindre vävstol var påbörjad och det fanns många handarbeten att köpa. De boende var äldre väderbitna rörliga i traditionella "jesusbyxor" och "hucklen", de hade små odlingar terrasserade och bikupor. De hade plats för smådjur jämte husväggen, får och höns. Vatten och avlopp, elström och telefon fanns, men huset var primitivt byggt.

De flesta äldre hade dåliga tänder, så stans välfärd kanske är snygg fasad, som döljer bergsbyarnas enkla livsstil. Solen värmdde gott och gav oss en lätt solbränna vid poolen. Det är nyttigt att se ett annat land, med härliga upplevelser i bagaget hem tänker man positivt om det landet och man berörs och ömmar mera, om det folket drabbas av katastrofer.

Under flygresan hem återkallade jag minnet av hemtrakten med snö och slask och en annalkande vår med påskliljor, blåsippor, cykelturer och pic-nicar.

*Eva Harald*

## Yoga på fastande mage

Varje torsdagsmorgon kl. 8.30 träffas ett troget gäng på Skeppet för att öva yoga. Vår senioryoga bygger på tusenåriga yogatraditioner. Medan andra träningsformer förändrats eller försvunnit under årens lopp, har yogan stannat kvar.

Ordet *yoga* betyder *förena* och i yogaövningarna förenar vi lugna rörelser med andning på ett sätt som gör oss starkare till både kropp och själ. Här kan alla utveckla rörelserna i egen takt utan att behöva snegla på vad andra gör.

## DIN ÅLDER I RABATT!

**Nu får du  
DIN ÅLDER  
I RABATT  
på glasögon-  
bågen när du  
köper ett par  
kompleta  
glasögon hos  
oss.**



Kontaktlinser  
- priser som på  
nåstef!

Gäller ALLA GLASÖGONBÅGAR i  
butiken t.o.m. 2011-04-30.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Tidsbokning  
0171-561 09

Med kvalitetsglas från  
**HOYA**

**din syn**  
**Bålsta**

P.S. Kaffet är  
alltid på! D.S.

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

Bålsta Centrum • Tel 0171-561 09 • Mån - fre 10-19 Lör 10-15 Sön 11-15

## Så här påverkar yoga vår kropp:

Yoga sträcker musklerna på längden och gör dem uthålligare.

Yoga motverkar fysiska spänningar och mjukar upp stela muskler.

Yoga sätter igång blodcirkulationen, så att vi får en ordentlig genomströmning i kroppen.

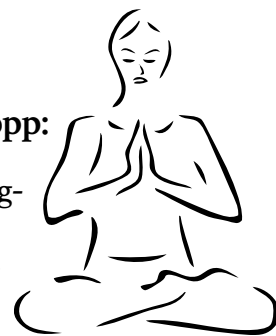
Syresättningen ökar i hela kroppen. Vi känner oss piggare och orkar mer.

Yoga lär kroppen att slappna av när den behöver och är ett redskap mot stress.

Varje träningspass avslutas med en stunds avslappning. Därefter samlas vi en stund för att tillsammans dricka en kopp te innan det är dags att gå hem och äta en sen frukost.

Är du intresserad? Kontakta mig på tfn 0171-596 09 eller e-post: birgit.almen@3mail.se

*Birgit Almén*



## ”Bibliotekets Vänner” är bibliotekets supportrar!

Kommuninvånarna i Håbo har en oundgänglig tillgång i vårt fina bibliotek. Detta bevisas inte minst av det stora antalet besökare varje år och den uppskattning biblioteket får. För både unga och äldre har biblioteket skapat en vardagskulturens mötesplats.

Bibliotekets stora utbud på verksamhet vid sidan av den obligatoriska utlåningen sker till stor del på förslag och bekostnad av föreningen Bibliotekets Vänner.

Föreningen är ung, men medlemmarna har redan tagit initiativ till t.ex. författarbesök och olika utställningar m.m. Ambition och inriktning är tydlig, men föreningen önskar fler medlemmar som har idéer och förslag på service till bibliotekets utökade verksamhet.

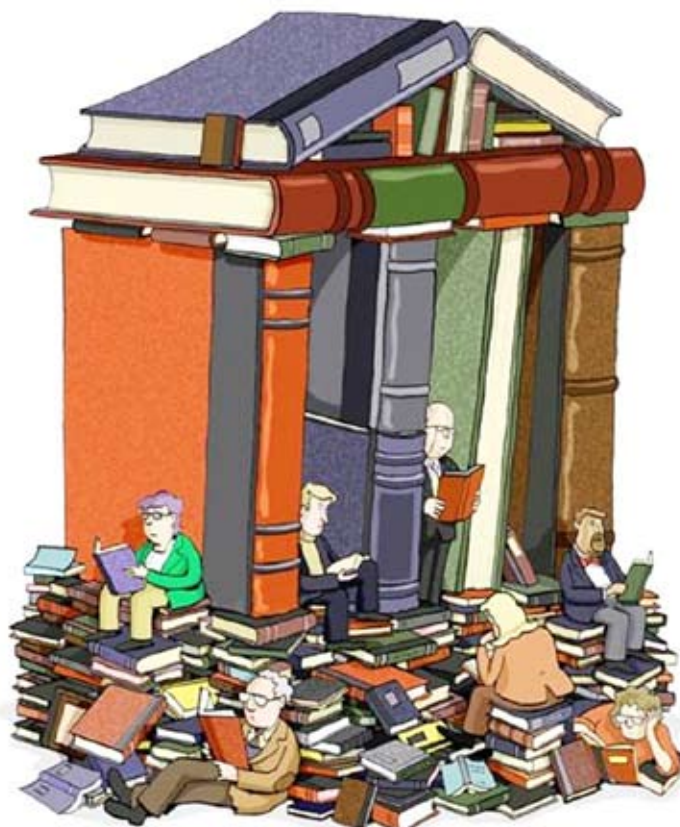
Med den låga årsavgiften 100 kronor för enskild och 150 kronor för familj kan du bli medlem och delta i föreningens verksamhet. Alla medlemmars synpunkter är värdefulla och just Du behövs!

Tag gärna kontakt med:

Ordförande Eva Hellberg, tfn 0171-599 37. Kassör Ulf Weinberg, tfn 0171-592 84.

Föreningens Plusgirokonto: 644 19 79-9.

*Med bästa hälsningar Göte Ingelman, Medlem!*



### En tanke...

Jag har ingen lust att göra mig av med alla mina vanor och ovanor eftersom de tagit mig hela livet att skaffa dom!



### Diskussionsforum åter på hemsidan!

Se menyn till vänster på startsidan.

## Medlemsavgift till SPF Håbo

Årsavgiften till föreningen är facila 190 kronor. Dessa kronor delas så att föreningen får behålla 60 kronor, 20 går till distriktet och hela 110 kronor tar förbundet hand om.

Nyligen sände SPF-förbundet ut ett meddelande där man visar hur man fördelar sin skärv:

Ledningen får	19 %
Administration/medlemsservice får	8 %
Utbildning får	12 %
Äldrepolitik får	18 %
Veteranen får	43 %

Det är omöjligt för den vanlige medlemmen att avgöra om fördelningen är riktig, men vid årets kongress har Uppsala läns 5 ombud en verklig chans att sätta sig in i förbundets ekonomi.

*Sverker Jonasson*

## En lördag i början av april

Vaknar en lördagmorgon. Har sovit dåligt, gör ofta det nu förtiden, somnar som en stock men vaknar efter några timmar. Ligger och funderar en stund men brukar så småningom somna om. Min vovve och bästa vän hör att jag vaknat och kommer fram vilt svansviftande och vill säga god morgon. Känner att ryggen värker lite och jag kan inte hitta rätt ställning så jag bestämmer mej för att gå upp. Stapplar ut i köket, tänker på mamma och pappa som såg ut på samma sätt på morgnarna, stapplande på platta fötter, nu är det min tur. Dricker ett glas vatten och förbereder för dagens första promenad. Hade nog hellre satt mej framför TV:n men vovven ser fram emot promenaden.

Kommer ut och ser allt det gråa, det duggregnar men känns friskt och skönt. En ensam bil kör längs Stockholmsvägen och ett par personer trampar snabbt iväg till pendeltågsstationen. Förmodligen för en arbetsdag. Går förbi Centrum där man städar för att ha fint när man tar emot dagens första kunder. Vidare ner till Gröna Dalens idrottsplats, hör på håll glada barnröster och får veta att det ska bli fotbollscup. Många föräldrar har samlats på sin första lediga dag denna vecka för att stötta sina telningar. Hör fågelkvitter och känner hur benen börjar vakna till och jag pinnar på ganska raskt.

En skön promenad trots regnet, lugnt och fridfullt nu innan folk har vaknat. Kommer hem och brygger mej en kopp kaffe, en smörgås med ost finns till och sätter mej framför TV för att se senaste nytt.

Orolig börjar vår jord bli nu, folk börjar protestera mot att inte ha den frihet som många andra länder har. Oron sprider sej till land efter land, människor dör och skadas och hus raseras.

Japan som råkat ut för den enorma förödelserna med jordbävning, tsunami och kärnkraftsolycka. Vi får se människor som nog har levt ett rikt och lyckligt liv få det raserat bara på några minuter. Finns inga minnen kvar, allt raserat.

Tittar runt omkring mej och ser mina minnen, mitt hem som betyder så mycket för mej. Hur skulle jag reagera om allt försvann. Kortet på mej själv som liten flicka i vit klänning och stor vit rosett i håret mellan mamma och pappa som nu är borta. Kortet av min sambo som

jag fick 16 lyckliga år med. Kortet med mina barn som fortfarande är mina barn trots kråksparkar vid ögonen och grå strån i håret. För att inte tala om väggen jag tapetserat med fotografier av mina barnbarn. Ett helt gäng med söta och leende barnansikten, framtiden.

Olika falla ödets lotter som det heter, jag kanske inte drog högsta vinsten men en högvinst blev det i alla fall. Hade turen att få födas i ett bra land som Sverige även om också jag klagar på mycket. Att få födas in i en lycklig och kärleksfull familj och framför allt att få vara frisk så när som på ålderskrämporna som börjar dyka upp är något att vara glad för.

Går så småningom ut på dagens andra promenad, går neråt Fånäs. Medan min vovve stannar för att lyfta på benet ser jag dom. Äntligen! 5 små knoppar tussilago. Plockar av dom så långt ner i jorden som möjligt för att få lite stjälk med och stoppar försiktigt i fickan. Går hem och letar i skåpet efter en äggkopp som ju tussilago ska stoppas ner i. Hittar en gammal, arv efter barnens fars faster, en liten söt med blomma på. Stoppar dom i vattnet där dom ligger och flyter för att efter bara ett par timmar ha slagit ut och fyllt äggkoppen. Stoppar näsan i dom flera gånger under dagen, tussilago doftar ju inte gott men dom luktar vår. (Kan någon förklara för mig varför vi kvinnor alltid luktar på blommor även om vi vet att dom inte luktar något.)



Så har då en dag till av mitt liv förflutit. Tänker fortfarande på folk som inte har dragit vinstlott som jag. Tre kvinnor: Jag som lever ett bra liv i mitt hem, som har fått behålla alla barn och barnbarn och som har mat i skåpet och vatten i kranen. Kvinnan jag såg i Japan som gick och letade efter ägodelar och minnen bland spillrorna av sitt hem. Och den gamla kvinnan som förlorat 5 söner, och som nu satt på en gata i Libyen bland smällar av raketer och gevär. Men som sagt, olika falla ödets lotter.

*Agneta Lindbohm*

## Uppsala i april

Att vistas en tidig vårdag i Uppsala är inte fel. Detta hade resekommittén tagit fasta på och inbjöd till bussresa till staden med guide och besök i domkyrkan och på slottet med lunch däremellan, den 8 april.

Att stå utanför domkyrkan och titta upp mot de spetsiga tornen som är 118,7 m höga är en hisnande upplevelse. Tornen var för övrigt Sveriges högsta byggnad under många år. Som väntat var guiderna kunniga och sällskapet fick en ordentlig genomgång av kyrkans historia. Man vet inte riktigt när domkyrkan börjades byggas men man ville flytta kyrkan från Gamla Uppsala till Östra Aros som det då hette. Till detta krävdes påvens tillstånd och 1258 erhöll man detta.

År 1273 överfördes benresterna efter Erik den helige från den gamla domkyrkan, men det tog lång tid innan domen var färdig. Kyrkan invigdes först år 1435. Kyrkan är uppförd i gotisk stil



och Nordens största kyrkorum samt rikshelgedom för Svenska kyrkan. Kyrkan är ombyggd flera gånger och först på 1890-talet byggdes de nuvarande tornen. Många berömda personer är begravda i kyrkan men den mest kände är väl Gustav Vasa som dog år 1560.

Lunch serverades i Restaurang Domtrappkällaren under vackra valvbågar i ett hus från 1300-talet.

Styrkta av god mat vandrade resenärerna vidare till Uppsala slott som nu bebos av landshövdingen Peter Egardt. Slottet har ett dominerande läge på åsen över staden, och det anlades som fortifikation av Gustav Vasa 1549. Slottsbyggnaden har genomgått många faser genom åren. Efter en brand 1702 revs stora delar av byggnaden, och materialet fördes till Stockholm för det nya slottet som byggdes där. Ett flertal ombyggnader har sedan skett och dagens exteriör är från tidigt 1800-tal. Från början var det tänkt att byggnaden skulle vara U-formad men den norra flygeln blev aldrig byggd.

Man kan följa slottets utveckling genom seklerna genom välgjorda modeller som finns i en av salarna. Slottet innehåller nu även konstmuseum. Efter en tur genom slottets olika salar var det tid att ta farväl av guiden och återvända till den vita bussen för vidare transport till Bålsta.

På hemresan tackades resekommittén, Eva och Gert Lidö, Sonja Österling Rittgård och Hans Finnman med applåd liksom chauffören Peter som vänligt och intresserat hjälpt till på resan.

*Sverker Jonasson. Foto Gert Lidö.*

---

## 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.



## Världsbild i religion och vetenskap, ett mysterium

Ett föredrag i Kyrkcentrum 11 april fick oss åhörare att förundras över universums oändlighet och ofattbara ålder. I olika perioder i känd tid har filosofer, matematiker, vetenskapsmän och gudasöner sökt och förklarat hemligheten om vår världs tillkomst och utveckling. Och folk har trott, tvivlat, diskuterat och övertygat om teorier.

Sten Bergström berättade kort om Bibelns knapphändiga beskrivning av jordens och allt livs uppkomst och desto mera om de grekiska filosofernas uppfattning om jordens position i rymden. Man imponeras alltid av Sten Bergströms stora kunskap i naturvetenskap, historia och hjärnans kapacitet, som vi tidigare har lyssnat till. Nu fick vi höra om astronomer, filosofer, matematiker, fysiker och forskare, som uttalat sig från 500 år f.Kr. till Einstein på 1900-talet. Den mest bestående världsbilden anser jag den polske astronomen Copernicus har givit oss, den att jorden med flera planeter rör sig runt vår sol. Självljart och enkelt att förstå, eller hur?

Föredraget innehöll flera andra teorier; om gravitation, relativitetsteori, kvantfysik, mörk energi, mörk materia m.m., sådant som är nära omöjligt att förstå. Jag accepterar det som faktum och penetrerar inte orsak och verkan.

Galilei, matematiker, italienare på 1600-talet, lär ha sagt: "Guds språk är matematik." Alla experiment, beräkningar och all forskning har krävt högstående matematik för att bevisa

teorier. Galilei blev inte trodd av Kyrkan, ansågs som kättare, tvangs att förneka sina teorier i domstol att jorden rör sig runt solen och hördes mumla: "...och ändå rör den sig."

Tydligt är världsbilden ett collage av matematik, fysik, energi, rörelse, atomer, partiklar och materia, *tid*, inte att försumma, ett verkligt mysterium. *Tid* är rörelse i rum, t.ex. ljuset som är en vågrörelse från källan till vårt öga med hastigheten 30 000 mil i sekunden. Ljusår, det är *tid* det i galaxernas världar.

Världen är visst mycket mera än bara jordklotet, medger att månen hör till vår jord. Den är trevlig att se klara nätter och särskilt när den verkar skynda genom molnen. Vi

påverkas av månen eftersom vi består av samma kemiska ämnen, till viss del, och naturligtvis hör solen till vår värld, utan den skulle allt och alla dö. Stjärnhimlen beundras mest i glesbygder på nattliga promenader och har betydelse i astrologin, där är min världsbild utsträckt.

Bilder ur min värld är främst hav, berg, skog, sjö, vattenfall, öken, gruvor, olja, städer, industri, människor och djur, sådant jag hör ihop med. Nu är min värld i fara för skada av gifter, krig, överbefolkning och skövling, men här är ändå skönt att leva, just nu.

Om universum har skapats av sig själv eller av en Guds vilja får vi tro vad vi vill. För övrigt sker en hel del annat oförklarligt, som jag tillskriver min Guds vilja.

*Eva Harald.*



# Välkommen till SPF Håbo Vårfest 2011!

Årets vårfest på Skeppet startar fredagen den 20 maj kl. 17.00.

## Supén

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



## Dansanta låtar

Levereras av orkestern Sound



**Buss till Skeppet** avgår från Skokloster (macken) kl. 15.15 och kör via Brandstationen – Slottsskogen – Hägeby – Övergrans kyrka (15.35) – Krägga – Stockholmsvägen – Vivo (16.00) – Busstationen - Skeppet.

Bussen kör 16.30 en ny runda via Stockholmsvägen – Kyrkcentrum – Kraftleden - Kalmarleden – Hagviken (16.45) – Kalmarsand – Skeppet. Bussen stannar vid ordinarie busshållplatser. Vid 17-tiden beräknas alla gäster ha anlänt och hälsas då välkomna av vår toastmaster.



**Buss från Skeppet** (hemfärd) avgår 23.00 mot Skokloster och kl. 00.00 mot Bålsta tätort.

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

**Anmälan** (bindande) senast 16 maj.

Ring Börje tfn. 500 32 eller Mona tfn. 570 05.

Meddela om du vill ta bussen och, i så fall, varifrån.



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

## Om våren

Våren är här, men det kommer att komma ett och annat bakslag. Valborgsmässoafton den 30 april brukar, med några få undantag, inte vara speciellt vårlig och varm. Ibland behövs både vantar och mössa även om de unga inte vill känna att de fryser. Så har det alltid varit och så kommer det alltid att förbli.

När du får tidningen i din hand har det gått några veckor till, men redan nu har narcisserna stora knoppar och scillan lyser blå som vattenfall. Och ljuset – visst är det härligt! Tillhör dem som skulle kunna bo högt upp i landet sommartid, men inte under vintern då det är mörkt dygnet runt. Fast myggen förstås, inte någon höjdare, men bra för småfåglarna.

Just nu är det 17 grader varmt, inget vet hur det kommer att bli framöver, sval och regning eller solig och varm.

Många tror att bara för att det har varit två ”svinkalla” och snörika vintrar behöver vi inte oro oss beträffande klimatet. Tror de har fel.

Isen i Arktis smälter i allt högre takt, vilket påverkar oss närboende så att vi får kallare vintrar. Det är inte precis varmvatten som rinner ut i haven! Att somrarna blir varmare tror jag är solens förtjänst, den som om vintern lyser med sin frånvaro. Här ser du hur en lekman tänker, kanske helt åt skogen för jag har ingen aning. Hör av dig till vår redaktion, du som vet bättre.

Ha en trevlig vår och sommar tills vi hörs igen!

*Hälsningar Birgit Olofsson.*

---

## Källvägens vårsalong lördagen den 21 maj 11.00-17.00

Kom och se vad vi som bor här sysslar med på fritiden – som är ganska omfattande för de flesta av oss.

Fri entré.

Välkomna till Källvägen 18!

www.husmanhagberg.se



# Öka värdet på din fastighet inför vårförsäljningen!

HusmanHagberg bjuder på vårstädning och styling av din trädgård till ett värde av 4.000 kr.\*

**Att städa bort vintern och ge trädgården och gräsmattan lite hjälp på traven har stor betydelse för både helhetsintrycket och försäljningspriset.**

Låt vår samarbetspartner TDC Trädgårdsservice hjälpa er med den här viktiga uppgiften. Då kan du istället koncentrera dig på andra värdehöjande aktiviteter inför visningen.

**Välkommen att bli nöjd du också!**

HusmanHagberg Upplands-Bro  
Tel: 08-581 660 60  
kungsangen@husmanhagberg.se

HusmanHagberg Häbo  
Tel: 0171-46 95 60  
habo@husmanhagberg.se

\* Erbjudandet gäller vid tecknande av uppdragsavtal med oss 4 april - 10 maj 2011. Värdet på erbjudandet uppgår till 4.000 kr och går ej att kombinera med andra erbjudanden.

www.husmanhagberg.se



## Min tid som kolare

Jag har just läst Göte Ingelmans bok "Tjårdoft och milrök" och det fick mig att minnas den mycket korta del av mitt liv då jag också var kolare. Som ung siktade jag nämligen på att bli jägmästare, vilket jag också blev. Ett av de krav som fanns för att kunna söka till Skogshögskolan var att man med bra lämplighetsbetyg skulle ha gått igenom den s.k. förberedande skogskursen, även benämnd kolarskolan. Så vitt jag minns anordnades denna kurs på fyra olika platser i landet – Storsund, Gammelkroppa, Asa och Kolleberga. Jag är närking och därför gick min ansökan vintern 1957 till Gammelkroppa i Värmland. Det kan tilläggas att oavsett om man tänkte bli skogsvaktare, skogsmästare eller jägmästare (ettårig, tvåårig respektive fyraårig utbildning) så måste man ha gått genom kolarskolan. För att komma in där måste man först ha skaffat sig en ganska omfattande skogspraktik gällande i princip alla förekommande arbeten i skogsbruket.

Kursen vid Gammelkroppa var längre än de andra – fem och en halv månad därför att där kolade vi flera stora milor eftersom Uddeholmsbolaget behövde träkol till sitt finsmide.

Kursen började i maj när det ännu var en del snö i skogarna. Vi var 36 elever varav de allra flesta siktade på att bli skogsvaktare. Av naturliga skäl var många värmlänningar. Vi bodde i ett par små baracker vid en sjö som hette Mögsjön och som låg några mil från Filipstad. Mög betyder dy eller gytta och sjön gjorde verkligen skäl för sitt namn. Tillsammans med omgivande myrar var den en enastående kläckningsanstalt för knott och mygg, vilket vi verkligen fick erfara. Vissa kvällar var det omöjligt att vistas utomhus och när vi gick och lade oss brukade inntaget i barackerna vara svarta av knott som på morgonen alla var döda.

Några av kurskamraterna var idrottsmän och de bodde för sig i en egen barack. Det var sedan lång tid tillbaka tradition på Gammelkroppa med idrottsmän där. Ett par av de som gick samma kurs som jag blev för övrigt landslagsmän i skidskytte.

Rummen i barackerna var mycket små men skulle rymma fyra personer. En finess var att sängarna utefter ena väggen var hopskruvade

tvärs genom väggen med motsvarande säng i rummet intill, vilket medförde att när den ena sängens innehavare klev upp i sin säng så åkte grannen i rummet på andra sidan upp mot taket. Något varmvatten fanns inte och fönstret i tvättrummet måste stå öppet hela sommaren. Orsaken var att en av mina kurskamrater hade hängt en träningsoverallsjacka där varvid några hussvalor ögonblickligen byggt bo i den. Naturligtvis måste ju svalparet få komma in och ut för att mata sina ungar.

Mathållningen sköttes av två äldre lantbrukarhustrur med mor Adele i spetsen. De visste inte hur väl de ville sina pojkar. Själva var vi i tur och ordning kökshandräkning. Vi var också stallvakter för att sköta om de hästar vi använde vid skogskörningen.

Verksamheten vid kursen, som leddes av en ung jägmästare som hette Håkan Lund och en skogsvaktare vid namn Ivan Olsson, bestod av ganska hårt fysiskt arbete omväxlande med teorilektioner och tentamina. Arbetet innefattade allt från exempelvis plantering, huggning, körning med häst, hyggesbränning, basvägbyggnad, motorsågs-kunskap, m.m. Särskilt basvägsbygget var litet dramatiskt för det inbegrep rätning av en bäck vilket nödvändiggjorde sprängning. Lund, som verkligen uppskattade den delen, stod till midjan i vatten nere i bäcken och skrek: "Mera dynamit!" Vi laddade, tände och sprang men hur långt vi än sprang så yrde stenarna om öronen på oss.

Så småningom blev det också dags för kolningen och vi hade då innan dess grundligt fått lära oss innehållet i "Handbok i milkolning". Kolningen ägde rum på en redan färdigställd kolplats och med redan framkörd kolved. Den skulle resas in på en plattform av slanor och mot en större stolpe i mitten så att milan kom att se ut som en lappkåta. Det var viktigt att milan stod på ett plant och jämnt underlag och att veden restes in så tätt som möjligt annars riskerade det att bli fräthål i milan när den väl var tänd, vilket kunde leda till att syre kom in och milan började brinna. Milorna – vi kolade tre stora på över 200 kubikmeter var och en mindre på 150 kubikmeter – täcktes sedan med granris och jord, kolstybb – och försågs med s.k. block runtom så att kolstybben inte skulle rasa ned. Runtom längst ned på milan fanns små

dragöppningar som kunde öppnas eller stängas för att få så jämn kolning som möjligt.

Efter tändning tog det sedan tio-elva dygn innan kolningen var klar. Ingen av milorna beredde oss några större bekymmer utom den minsta. Där bildades milgas och den kastade av sig kolstybb, vilket krävde ny kolstybb omedelbart annars skulle den börja brinna. Vi döpte milan faktiskt till Xantippa som var namnet på Sokrates hustru som lär ha varit mycket argsint.

Milorna måste ju bevakas dygnet runt och av och till måste vi gå upp på milorna för att klubba ihop kolstybben. Detta var ett mycket farligt moment. Därför hade vi alltid med oss ett långt milspett som vi kände oss för med. Vi måste veta att vi gick på något så när fast underlag för skulle kolstybben ge vika under oss och vi rasade ner i milan så kunde vi inte räkna med att överleva. I milan var det ju flera hundra grader varmt. I min hembygd i Tiveden finns det för övrigt rester av en mila som utgör gravplats för där inne ligger kvarlevorna av kolaren. Det var ingen mening med att försöka hitta några rester av honom för i realiteten blev han omedelbart kremerad.

När milorna var klara vidtog utrivningen varvid kolet lades i koncentriska ringar för att svalna. Att säga att detta var ett smutsigt jobb är ett riktigt understatement. Vi såg ut som silverrävar allihop och dessutom med koldamm långt in i öronen. Det var i stort sett omöjligt att ta bort mer än en del när vi nu bara hade kallvatten från Mögsjön att ta till.

Men hur var det nu, var kolning bara ett förfärligt och riskfyllt slit? Fanns det alls ingen romantik förbunden med denna del av skogsarbetet? Jo, visst fanns det. När man på natten gick uppe på milan med milröken runt omkring sig och en fullmåne stående högt över skogen så nog kände man att det fanns något trolskt som gjorde att man verkligen förstod Dan Anderssons dikt "Jag väntar vid min mila ---".

Hittills har jag ju bara talat om arbetet på kursen och inte vad som gjordes på den lilla fritid som fanns. Den mesta tiden utanför arbetet i skogen gick ju åt till att plugga teori eller till persedelvård – tvätta och laga kläder, stoppa strumpor etc. På kvällarna brukade vi ibland spela fotboll – sådana kvällar då inte myggen och knotten var så svåra. Det fanns också en

annan, mycket speciell sysselsättning som en av kurskamraterna ägnade sig åt, nämligen att brygga s.k. lura – en värmländsk variant av hembränt. När det kom in en skäggig figur i lanthandeln i Brattfors och ville ha tio kilo socker och två kilo jäst för morsan min skall baka så visste snart hela bygden vad det var fråga om. Den färdiga brygden smakade rätt hemskt men var betydligt starkare än man kunde tro, vilket visade sig genom olika dramatiska utspel av de som druckit mycket. Nåväl, varan räckte inte så länge varefter allt återgick till det normala.

En dag fick vi ledigt för att se de fantastiska rododendronodlingarna på Rottneros bruk. Vi hade ju alla då mer eller mindre vildvuxna skägg, något som tillhörde traditionen att Gammelkroppaelever skulle ha. Jag råkade då gå bakom en ung mamma med en liten dotter och fick då höra hur flickan viskade: "Mamma, var kommer alla bergtrollen ifrån?" Det var förstås vi det.

Kursen avslutades traditionsenligt med att vi ordnade en särskild kolarparad i Filipstad. Där passade vi på att ge Uddeholmsbolaget en känga. Under basvägbygget skulle vi ju lägga en del trummor. Cementrören som då skulle användas var stora och tunga – vart och ett vägde mer än hundra kilo – och det naturliga hade då varit att ta dit en traktor att köra ut rören med. Men icke, vi fick bära ut dem. Så i kolarparaden fanns det ett ekipage där två kolare på en kraftig stång bar ett stort gråmålat papprör med ett plakat där det stod: "För tyngre transporter, gör som Uddeholmsbolaget. Använd kolare!" Ett annat ekipage syftade på myggplågan under kursen. Det utgjordes av en jättekamera av plywood med texten: "AB Myggsjöns Svidfilm."

Efter paraden var ju kursen slut och jag återvände till Laxå revir, nu som skogsförman. Efter jul blev det arbete som virkesmätare och till våren flottning i Ljusnan. Då var det också dags att skicka in ansökan till Skoghögskolan. Snart nog fick jag besked om att jag kommit in och i början på juli 1958 samlades 40 förväntansfulla skoghögskoleelever på Garpenberg inför den första terminen under de kommande fyra åren. Vad som tilldrog sig under den tiden är dock en annan historia.

*Ulf Weinberg*



Kolningen igång



Inresning



Barackförläggningen vid Mögsjön



Undertecknad

## Pub-afton och pengar

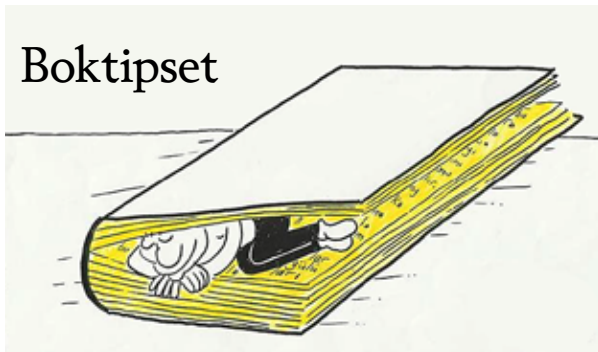
Den 7 april bjöd programkommittén på samkväm med förfriskningar och tilltugg på Skeppet. Ett antal medlemmar kunde njuta av läckerheterna och trivsamt samvaro innan kvällens föredragshållare började.

Joakim Kilgren, som är kontorschef på Handelsbanken i Bålsta, höll ett uppskattat anförande under rubriken "Dina pengar". Banken har särskilda program för seniorlån med bostaden som säkerhet, och pensionären kan därmed få lite extra pension, men kanske även möjlighet att genomföra nödiga renoveringar på hus och hem. Joakim talade om vad man bör tänka på om man vill överföra pengar till barn och barnbarn, samt gav han även en snabb genomgång av dagens finansmarknad. Det är ju bra med kunskap om de möjligheter pensionären har att ordna det ekonomiska. Det är ju viktiga beslut som måste tas, och där kvarvarande livstid är en viktig parameter. Joakim gav dock ingen ledning i den senare frågan.

Initiativet från programkommittén om en samling kring ett angeläget ämne är utmärkt, och vi är många som hoppas på flera gemytliga Pub-kvällar med intressanta föreläsningar.

*Sverker Jonasson*

## Boktipset



### Sin ensamma kropp av Elsie Johansson

Sin ensamma kropp är en stark och övertygande roman om en kvinna som sent i livet upptäcker att det går att börja om – och att bli någons Du.

Marie-Louise Parre, eller Maliss som hon vanligen kallas, änka efter en framgångsrik företagare och mycket välbeställd. Hon har nått en ålder då omgivningen förväntar sig att man ska slå sig till ro, inte att man ska börja på nytt igen. Men för Maliss är det just det: Dags att börja på nytt. ISBN 978-91-0-011820-4

## SPF:s program för att motverka ålderism

Den tillsatta arbetsgruppens första rapport, med de viktigaste aspekterna av ålderism som kan drabba SPF:s medlemmar i nuläge, var uppdelade i flera avsnitt efter ämnesinnehåll. I det följande behandlas olika förslag på åtgärder mot ålderism.

### *Begreppet pensionär.*

Majoriteten i arbetsgruppen anser att begreppet "pensionär" i förbundets namn har en negativ laddning, som kan motverka föreslagna åtgärder mot ålderism som behandlas nedan. Studier visar att de ord som används spelar roll för hur äldre uppfattas. "Pensionär" har blivit synonymt med gammal, ålderstigen, skröplig, utlevad osv. Det kan medverka till att det är svårt att rekrytera 65-åringar till förbundet.

*Förslag:* Arbetsgruppen anser att SPF bör ta fasta på det amerikanska begreppet senior citizen – på svenska seniormedborgare – och använda det i ett nytt namn. Samtidigt är vi medvetna om att många medlemmar tycker att SPF är väl inarbetat och därför vill ha det kvar. För att komma bort från "pensionär" och ändå kunna behålla SPF föreslår gruppen *SPF-seniormedborgare*. Senior antyder erfarenhet och pålitlighet och saknar den nedsättande bibetydelsen som är förbundet med ordet pensionär. Medborgare betyder att förbundet organiserar personer med samma rättigheter som alla andra i samhället.

### *Arbetslivet.*

Många av SPF:s medlemmar vill fortsätta att vara yrkesaktiva även i hög ålder. Det finns dock en mängd lagar, regler och avtal som förhindrar anställning efter 67 års ålder. Det är också orealistiskt att tro att en äldreorganisation som SPF skulle ha möjlighet att inom rimlig tid förändra det regelverk som styr arbetslivet. För att göra det möjligt för äldre att fortsätta en yrkesverksamhet är det bättre gå runt de hinder som i dag föreligger.

*Förslag:* SPF bör inrätta en starta-eget-service för sina medlemmar. Därmed blir individen

självbestämmande och kan fortsätta en yrkesverksamhet. För många medlemmar, främst från offentlig sektor, är starta eget något främmande och en aktivitet som man kanske inte tänkt sig. Därför bör den föreslagna servicen anpassas till dessa medlemmar. En utredning bör göras, som klargör praktiska detaljer och hur förbundet skall skapa den kader instruktörer som kommer att behövas. Dessa bör kunna rekryteras bland de SPF-medlemmar som har en bakgrund från näringslivet. Därmed blir aktiviteten ett instrument i medlemsrekryteringen.

### *Ålderistiska lagar och regler.*

Äldre håller sig friskare längre än förr och arbetar i större utsträckning efter 65 års ålder. Socialförsäkringssystemet har inte följt med i utvecklingen och socialförsäkringens lagar upphör i princip att gälla vid 65 år. Systemet har därför blivit åldersdiskriminerande. Se avdelning lagar och regler LSS och LASS, bilstöd m.m. i förra medlemsforum.

*Förslag:* Arbetsgruppen föreslår att en juristutredning görs av hela detta område och som även presenterar förslag till förändringar. Därefter bör SPF tillsammans med PRO uppvakta regering, berörda myndigheter och sannolikt även arbetsgivarorganisationer och fackförbund och begära ändringar i de delar av lagar, författningar, regler och avtal som utredningen funnit vara åldersdiskriminerande.

### *Självständiga individer görs till gruppmedlemmar.*

Majoriteten av SPF:s medlemmar är fria, oberoende personer som klarar sig själva. Det finns dock en oro hos många för att behöva flytta till ett äldreboende där individen tvingas in i en gruppmedlemskap som man aldrig upplevt och som man kanske ogillar.

*Förslag:* SPF bör starta en certifiering av äldreboenden. Detta skall inte ses som en myndighetsutövning utan som en frivillig kvalitetsstämpel, där de boendes egen organisation bedömer inrättningen. Den individuella självständigheten bör vara en viktig aspekt vid granskningen. Äldreboenden kommer att vara stolta över sitt SPF-certifikat.

Certifieringen bör kunna göras av SPF-medlemmar, t.ex. KPR-ledamöter, som fått en särskild utbildning för ändamålet. En utredning bör fastställa vad certifieringen skall omfatta, hur ofta den bör upprepas, hur man samspelar med de boende osv. Det bör upprättas en checklista till hjälp för de som genomför granskningen.

### *Närande - tärande.*

Det är ett ålderistiskt sätt att betrakta äldre som tärande. Det betyder att man endast ser till de kostnader som är förbundna med hög ålder, men inte till de värden som äldre skapar. En del av förklaringen är att kostnaderna tydligt redovisas medan det samlade värdet av äldres insatser inte presenteras på ett lätt tillgängligt sätt.

*Förslag:* Arbetsgruppen föreslår att SPF anlitar IHE i Lund (Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi) för att beräkna värdet av äldres frivilligarbete. De fakta som då kommer fram skall spridas bland medlemmarna och i samhället genom studiematerial, tidskrifter, Veteranen och andra media.

### *Äldre lär sig inget nytt.*

Detta är en vanlig men felaktig uppfattning, även en del av många äldres självbild, vilket bidrar till graden av ålderism i samhället. Därför behövs en attitydförändring, i första hand bland SPFs egna medlemmar.

*Förslag:* Kunskapen om äldres inlärningsförmåga bör samlas och presenteras i studiematerial, tidskrifter, Veteranen och andra media. Brister i inläring kan även bero på olämpliga ord och alltför liten textstorlek, på manualer till olika apparater, bipacksedlar för läkemedel osv. SPF har säkert medlemmar som kan granska texterna och ge dem en kvalitetsstämpel, mot en lämplig avgift.

### *Äldre är dåliga kunder.*

Äldre kan ha svårt att få försäkringar och lån, hyra bil, lägenhetskontrakt och komma in i äldreboende.

*Förslag:* Denna attityd behöver ändras. Ett första steg bör vara att SPF genomför en utredning

som klargör fakta. Alla fakta som kommer fram av sådan verksamhet bör tydligt offentliggöras.

### *Åldersgränser i vården.*

Det förekommer att sjukvården använder åldersgränser istället för funktionsbedömning för att besluta om operationer och andra behandlingar.

*Förslag:* Ett första steg bör vara att SPF genomför en utredning som klargör fakta. Förändring bör sedan ske genom politisk påverkan, främst i landstingen. Om det finns politiskt beslutade gränser så bör dessa ersättas av expertbedömningar.

### *Brister i läkemedelsbehandling av äldre.*

Det är vanligt att äldre utsätts för onödig multimedcinering, olämpliga läkemedel, bristfälligt dokumenterade läkemedel, otydligt läkaransvar och bristande uppföljning av insatt behandling.

*Förslag:* Fortsätt att genomföra läkemedelsprojektet som planerats.

### *Ålderism i språket.*

Ålderistiska ord, beteckningar och beskrivningar är vanliga i språket.

*Förslag:* SPF bör samarbeta med en språkinstitution vid universitet som vill bedriva forskning kring detta. Resultatet kan påverka det framtida språkbruket.

### *Slutsatser.*

Arbetsgruppen föreslår att förbundets namn modifieras samt att flera olika utredningar påbörjas. SPFs möjligheter att motverka ålderismen bör bygga på fakta, som kan granskas av andra och som även kan spridas i samhället. Därför behövs gedigna utredningar.

De flesta bör kunna utföras av medlemmar, eftersom många har lämpliga erfarenheter från yrkeslivet. Gruppens förslag är presenterade och föreslår att SPF börjar bearbeta flera av förslagen samtidigt.

Bernt Fredriksson

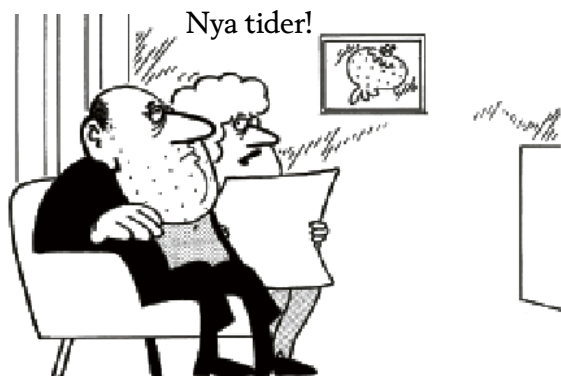
*(Kommentar nästa sida)*

## Ålderism

Ålderism är ett internationellt etablerat begrepp för negativa attityder, fördomar och diskriminering baserat på ålder. Jag hade aldrig hört uttrycket innan Bernt, för en tid sedan, berättade att han jobbade med frågan. Googlar man på ordet får man idag 2 810 träffar. Där kan man se att det engelska ordet "agism" myntades av den amerikanske psykiatern Robert Butler redan i slutet av 1960-talet.

Hur utbredd ålderismen är i Sverige är oklart, men det är naturligtvis viktigt att förbundet verkligen arbetar för att få bort de värsta avarterna. Det finns ju dock ett problem som synes svårlöst. Ett förbund eller sammanslutning som skall organisera personer från ca 60 år till döden kommer ju alltid att förknippas med åldringar, och det är väl snarast dessa som skall visa att de fortfarande är pigga och aktiva. Jag har svårt att förstå att termen pensionär skulle vara negativ. Vad man än kallar förbundet så är vi en grupp äldre personer i varierande åldrar som kräver mera vård, och så småningom hjälp, än den övriga befolkningen, och den gängse termen är faktiskt pensionär. För att förbundet skall locka till sig "unga" pensionärer i större skaror tror jag att man måste lägga mycket mera arbete på att stötta föreningarna. Kanske se över föreningsstrukturen och hjälpa till med intressanta och spännande program för de enskilda enheterna. Det är säkert bättre att lägga pengarna på föreningskonsulter i stället för ett nytt namn som ändå kommer att betyda "pensionärsförbund".

Sverker Jonasson.



– Varför kan inte du skaffa dig ett jobb som alla andra pensionärer?

## När saven stiger...

Tack Robin Welch!

Visst har vi läst läroboken! Ändå är det lika spännande varje gång att se hur du lägger in snittet i våra buskar och träd. Dem har vi säkert klippt på ett felaktigt sätt eller fel årstid innan. Tack för en bra utbildning. Hoppas fler får delta i den.

Man kan kalla den för en livsgivande kurs i det gröna med buskar och träd men inte minst med trevliga människor runtom vilka man nästan inte kan slita sig ifrån. Jag blir åtminstone aldrig fullärd med det ena eller det andra.

En bra sommar önskar  
Marjo Henriksson  
med alla kurskamrater!



### MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

**Bornholm** to 2/6 4d. 4.390

**Geilo Hardanger**

Kjeåsen och Flåmsbanan  
må 4/7 4d. 3.990

**Geiranger Trollstigen**

11/7 3d. 2.990

**GÖTEBORG 3d**

Taubespelen

lö 16/7 3d. 2.690

**SKOTTLAND**

**Edinburgh Tatto** Whisky  
to 18/8 8d. 10.490

**TYROLEN**

Salzburg Innsbruck Brenner  
Swarovski Kristallwelt  
må 18/7 9d. 7.590

**TRIANGELKRYSS**

OSLO **SKAGEN** GÖTEBORG  
fre 9/9 3d. 3.790

**RHEN MOSEL**

Kryssningsresa Vinskördetid  
sö 18/9 7d. 7.390

**Hurtigrutt Inlandsbana**

Upplevelse med buss båt tåg  
sö 3/7 6d. 7.750

**MIDSOMMARRESA**

Fira midsommar - upplev midnattssol  
Lappland Kiruna Jukkasjärvi  
ti 21/6 6d 5.990

**BLOMSTERRIVIERAN**

**San Remo Ligurien**

fre 2/9 10d. 8.490

**PRAG Berlin**

ti 4/10 6d. 5.490

**Kombinera Flyg och buss**

**ROM FLORENS**

Pompeji Assisi Siena  
ons 14/9 11d 11.590

**TOSCANA**

Pisa Siena Florens  
lö 24/9 9d 9.970

**KROATIEN Istrien**

Rabac Krk  
fre 16/9 9d 8.790

**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

## Aprilmötet i SPF Håbo

Trots det vackra vårvädret hade ett hundratal personer infunnit sig till SPF Håbos aprilmöte på Skeppet. Ordföranden Peje hälsade välkommen, och presenterade nya medlemmar.

Så var det dags för dagens program. Högstadielärare Sven Andersson hade studerat handlingar från en märklig rättegång från 1858, som han berättade utförligt om. Några utsocknes "läsare" hade besökt Lästängen i Övergran för att hålla en religiös sammankomst, vilket enligt Konventikelplakatet var förbjudet. All religiös verksamhet, med undantag för husandakten, skulle endast utövas i församlingskyrkan.

När männen var på hemväg från detta möte, överfölls de av folk från Brunnsta by och mishandlades svårt. Rättegången som följde därpå blev utdragen och pågick i ett helt år. Våldsvärkarna dömdes till slut till ett års fängelse och

böter för bl.a. störande av sabbatsfrid, eftersom händelsen skett på en söndag. Rättegången var märklig i det avseendet, att även Justitiekanslern hade engagerat sig i ärendet.

Efter denna rysliga historia kändes det avkopplande med en kaffepaus, där medlemmarna fick tillfälle att utbyta tankar med varandra.

Därefter var det dags för trubaduren Bertil Olsson att greppa sin gitarr, och framföra sitt program *Från Roslag till Bergslag*. Vi fick lyssna till hans egna sånger framförda på ett mycket trevligt sätt blandade med goda historier. Han sjöng även visor av Evert Taube och Dan Andersson. Programmet var mycket uppskattat.

Innan avslutningen med lotteridragning uppmanade Birgitta Pettersson medlemmarna att delta flitigt i de utomhusaktiviteter, som just nu startat. Så skildes alla åt efter en trevlig eftermiddag.

*Karin Seger. Foto: Karl-Erik "KEA" Andersson.*



Sven Andersson



Bertil Olsson



## Distriktets Årsstämma 2011

Den 7 april for fem ombud samt några andra personer från Håbo till Uppsala och konferensanläggningen Viktoria för årets distriktsstämma. Ett 90-tal personer från Uppsala läns distrikts alla 34 föreningar hade samlats för att sätta sig in i distriktets verksamhet och staka ut årets arbete.

Stämman öppnades av distriktsordförande Laila S. Eriksson varefter följde sedvanlig parentation med Ullas spelemanstrio. Kulturstipendiet överlämnades till Lennart Pedersen, Sunnersta, för folkbildningsarbete om hembygden.

Överläkaren och docenten Kerstin Hulter Åsberg höll ett utmärkt föredrag med titeln "Koll på läkemedel". Hon hade intressanta synpunkter på okänslig medicinering av äldre och påpekade att känsligheten för läkemedel ökar vid hög ålder. Äldre människor sover ofta dåligt vilket egentligen är helt naturligt. Intag av sömnmedel kan orsaka trötthet och ibland även förvirring dagen efter, och bör undvikas. Den som tar många mediciner bör gå igenom behovet med läkare minst en gång om året.

Stämman fortsatte med val av presidium där Lennart Sandberg, Vaksala, valdes till ordförande, Gun-Britt Renefalk, Håbo, till v. ordförande och Karin Wahlstedt, Luthagen till sekreterare. Övriga punkter på föredragningslistan avverkades i god ordning och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Det kom frågor om distriktets höga kapitalinnehav, men styrelsen svarade att detta är nödvändigt i den osäkra värld vi lever i.



Bernt Fredriksson avtackas av Laila S. Eriksson.

Stämman beslöt att medlemsavgiften för 2013 skall vara oförändrad, 20 kronor. Ett antal motioner behandlades och ordförande informerade att fastighetsägaren har sagt upp hyresavtalet för distriktsexpeditionen till den 31 mars 2012. Man kommer nu att leta efter en ny lokal.

Den nya styrelsen, som nu valdes, består av Laila S. Eriksson (ordförande), Svartbäcken, Egon Regefalk, Laxen, Karin Wahlstedt, Luthagen, Sonja Åneman, Gottsunda, Olle Josefsson, Enabygden, Rosa Östh, Grillbyorten, Sven-Olof Larsson, Luthagen, Jan-Olof Aggeborn, Havsörnen och Göran Ohlsson, Håbo.

Vidare valdes revisorer, valberedning och ombud till SPF's förbundskongress i Ronneby den 17-20 juni. Bernt Fredriksson, Håbo, som inte önskar fortsätta som ledamot avtackades för det viktiga arbete han utfört inom styrelsen.

Den 27-28 september kallar distriktet till höstmöte ombord på M/S Cinderella.

Sverker Jonasson. Foto Bengt Backström.



Göran Ohlsson, nyvald.

Överläkare Kerstin Hulter Åsberg.





## 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

Nils Runberg, suppleant, 592 04

Inger Smedberg, 516 83

Maj-Lis Söder, revisor, 514 41

### HEMSIDA

Bo Hansson, ordinarie webbredaktör, 46 71 06

Nils Runberg, vice, 592 04

### 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 65 17

### MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 65 17

### 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 hösten 2011 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirkel:	Dag och tid: (Preliminärt.)	Anmälan tfn:
<b>Snacka om nyheter</b> Else Coster	Start 19 september t.o.m. 28 november. Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-543 56
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Hans Svennberg	Start och slut meddelas senare. Torsdagar 10.00-12.00	0171-524 34
<b>Historia</b> Ulf Weinberg	Start 13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Litteratur</b> Ulf Weinberg	Start 14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Engelska</b> Brian Turner	29 september t.o.m. 8 december. Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	073-500 21 91
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	13 juli t.o.m. 30 november. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
<b>Släktforskning nybörjare</b> Catharina Josefsson	Start 8 september t.o.m. 1 december. Torsdagar jämna veckor 10.00-12.15.	0171-548 80
<b>Släktforskning 1</b> Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 2</b> Sven-Erik Svensson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 10.00-12.15.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 3</b> Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 13.00-15.15.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 4 (Ev. ny kurs.)</b> Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar udda veckor 13.00-15.15.	070-733 24 89
<b>E-post &amp; internet</b> Nils Runberg	Start 4 oktober t.o.m. 29 november. Tisdagar kl. 13.00-15.15.	0171-592 04
<b>Data för noveller</b> Christer Norman	Start 26 & 27 september t.o.m. 28 & 29 november. Grupp 1 – Måndagar kl. 13.00-15.30. Grupp 2 – Tisdagar kl. 10.00-12.30. Grupp 3 – Anmäl intresse!	0171-516 34
<b>Data, utvidgning</b> Christer Norman	Start 28 september – 30 november. Onsdagar kl. 10.00-12.30.	0171-516 34
<b>Trafikkunskap 65+</b> Per Bylund	Anmäl intresse!	018-34 04 50
<b>Säkerhet i hemmet</b> Sylvia Lindqvist	Anmäl intresse!	0171-591 88
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	Start 16 september t.o.m. 2 december. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
<b>Hantverkscafé</b> Svea Sahlén	Start 23 september t.o.m. 25 november. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
<b>Religionshistoria</b> Gunnel Ferm	Start 20 september - 15 november. Tisdagar kl. 13.00 - 15.00.	0171-512 21
<b>Busk- &amp; trädbeskärning</b> Robin Welch	Anmäl intresse!	070-728 79 13
<b>Bridgeutbildning</b> Kalle Danielsson	Anmäl intresse!	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 20 september - 22 november. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Birgitta & Börje Pettersson	Start 19 september - 21 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
<b>Vattengymnastik</b> Birgitta Pettersson	Start vecka 36. 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 vecka 36. Kl. 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Stavgång från Skeppet</b> Margareta Wöhrne	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
<b>Bowling, 68 kr/gång.</b> Harriet Säfström	Start 16/8-13/12, 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. Preliminärt ? 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster</b> Christer Ridderstråle	Start tisdag 6 september, 10.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Start 4 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Bengt Brunström	6 september - 29 november. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
<b>Lekfull pingis</b> Ulla Carlsson	Start 21 september - 7 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	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, preliminärt vecka ? Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
<b>Yoga på fastande mage</b> Birgit Almén	1 september - 8 december. Torsdagar kl. 08.30 - 10.00	0171-596 09
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan tfn:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 17 augusti. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 29 augusti. Måndagar kl. 15.00 - 17.00.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start onsdag 14 september, 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 7 september, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vinprovning</b> Göran Ohlsson	6 september, 1 november. Torsdagar klockan 18.00 - 21.00.	0171-517 64
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Torsdagar 22 september - 8 december. 13.00 - 15.00.	0171-519 46
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start preliminärt vecka 35. 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)

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 26 juli**  
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