



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdagen 29 september 2011
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

Seniorshopen besöker oss i september för modevisning och försäljning av kläder.



Passa på att komplettera
vintergarderober.

Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.

Nummer 6, september 2011. Årgång 24.



Ordförande Peje har ordet!

Bäste SPF-are!

Nu är det full fart på våra aktiviteter, vilket är kul. Det är också glädjande att allt fler deltar och fler kan vi bli. Har Du vänner som ännu inte är medlemmar så kan du nu passa på att bjuda in dem. Fram till 31 oktober kan man för endast 100 kronor bli medlem till och med 2012. Som framgår av denna tidning har vi massor av olika aktiviteter. Har Du tillgång till data kan du dessutom följa allt på vår fina hemsida. Skulle du få problem med datorn vill jag påminna om vår duktiga datorgrupp som kan hjälpa till. Se sidan 25.

De som jobbade på Håbo Festdag ska ha ett jättestort TACK för att ni ställde upp och åstadkom ett fantastiskt resultat trots allt regnande. Vi fick 6 nya medlemmar och i stort sett ett slutsålt lotteri. Vi fick dessutom en perfekt placering för visning av vårt bildspel i entrén till mässan.

Vårt första månadsmöte besöktes av mer än hundra medlemmar, som fick veta mer om Budapest och Botswana. Som vanligt blev det en trevlig och njutbar eftermiddag tack vare programkommittén och serveringsgruppen. Nästa möte blir säkert lika välbesökt då Seniorshopen kommer att visa och sälja seniorkläder.

Som jag nämnde i förra numret av Medlemsforum jobbar vi med att få en bra primärvård. Det går kanske inte så fort som man önskar, men framsteg sker. På sidan 10 kan ni läsa information från vår andra vårdcentral, BålstaDoktorn. Det ska bli spännande att följa utvecklingen av de två vårdcentralerna. Jag tar gärna emot synpunkter. Det lika viktigt med positiva som med negativa. Vi kommer att hålla kontakten med de båda företagen.

Även när det gäller bostäder händer det saker. Enkäten som vi hade i förra numret av Medlemsforum har besvarats i ovanligt hög grad (hundra) vilket tyder på seniorbostäder är viktigt och engagerar. Det är roligt med en så stor respons på det arbete Boendekommittén lägger

ned. Även våra politiker har lyssnat. Den så kallade Glasmästartomten har utökats för fler bostäder. Exploateringen av Solängen har gått fort och spaden satts i jorden. Markundersökningar kommer att göras i området kring Skeppsvägen med mera. Boendekommittén ska ha en stor eloge för sitt arbete.

Ett annat engagemang som är värt uppmärksamhet och beröm är arbetet, som vårt läkemedelsombud och tillika ledamot i KPR (Kommunala PensionärsRådet) Roza Babec lägger ned kring "Koll på läkemedel". Socialstyrelsen kommer att skärpa föreskrifterna om läkemedelshandlingen bland äldre. En lista, med olämpliga läkemedel, "Okloka listan" som man bör undvika, har givits ut. Listan finns på vår hemsida under rubriken "Alla nyheter från föreningen" och sedan "Koll på läkemedel". Där kan Du läsa mer om överföreskrivning och vad man kan göra för att undvika detta. Läs även vad Roza skriver på sidan 17. Du kan även kontakta Roza. Se sidan 25.

Onsdagen den 14 september är SPF i Centrum. Vi visar upp delar av våra många aktiviteter, informerar om pensionärspolitiska frågor och värvar nya medlemmar. Ta med vänner till Bålsta Centrum den dagen. Det är ju "antikrundan". Det är inte bara ICA som ger rabatt. Även vi har en kraftig rabatt för nya medlemmar. Sidan 19.

Ja, det är faktiskt roligt att skriva "ordförande har ordet". Det händer så många trevliga saker i vår förening. Det tråkiga är att jag måste begränsa mig. Alla våra kommittéer ska ha ett jättestort erkännande för det fantastiska arbete som görs till glädje för oss andra.

Ta hand om varandra och ta vara på dagen medan ni har den.

Bästa hälsningar från Peje!



– Hej! Något nytt?



HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3
Telefon 0171-557 47
SPF-expeditionen öppen
måndagar – fredagar 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
Birgitta Rosenkranz, adj. v. sekreterare, 505 48
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
Inger Smedberg, adjungerad, 516 83

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
Ove Lådö, 070-530 15 03
Bengt Jansson, 551 35

Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

UNDER 1960-TALET byggdes Höga Dammen över Nilen vid Aswan i Egypten. Vattemagasinet uppströms om dammen hotade att dränka de två berömda klipptemplen i Abu Simbel. Curt Voxby berättar på oktobers månadsmöte via ljusbilder hur man lyckades rädda dessa klipptempel.

NOVEMBERMÖTET

På grund av ändrade planer är det i dag inte klart vad som kommer.



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* ensamböende 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 är ute på djupt vatten
är det klokt att hålla munnen stängd.

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 äldre 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, 57484 eller Gustav Körner, 59295.

Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.

Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

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



Behöver Du skjuts till SPF månadsträff?
Ring till SPF-expeditionen några dagar i förväg.
Telefon till expeditionen är 557 47 som är öppen
måndag - fredag klockan 10.00 - 12.00.



Reseinformation

Besök på Norrtelje Brenneri och kryssning inkl. lunch på Rosella torsdag 13 oktober 2011

Vi börjar med besök på Norrtelje Brenneri med visning och provning. Före visningen äter vi en smörgås och dricker kaffe. Sedan blir vi bjudna på välkomstdrink, som följs av en guidad rundtur.



För ett tillägg av 80 kronor (betalas på plats) kan man prova ytterligare 3 sorter spritdryck à 2 cl: 1 kryddad snaps, 1 "calvados" och 1 punch.

Efter besöket på Brenneriet åker vi vidare mot Kapellskär och går ombord på Rosella, som avgår till Mariehamn klockan 12. Vi äter en Bistro-Buffé-måltid inklusive dryck ombord.

Tider:

- 07.00 Avgång från Bålsta bussterminal
- ca 8.30 Kaffe och smörgås på Brenneriet, guidning, provning.
- 10.45 Avresa mot Kapellskär
- 12.00 Rosella avgår från Kapellskär
- 12.00 Bistrobuffé
- 17.30 Ankomst Kapellskär
- 19.30 ca. återkomst Bålsta

Pris: 450:- inkluderar bussresa, kaffe och smörgås, guidning m.m. samt Buffé på Rosella. Välkomna med anmälan till:

Eva Lidö, telefon: 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com

Hans Finnman, telefon 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com

*Ett kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Nästa vandring tisdag 25 oktober Årsta centrum. Annons kommer i oktobernumret.



Välkomna till Persisk kulturafton tisdag 1 november 2011

på K. Jacobssons Auktionshus, Hornsgatan 94,
Stockholm.

Denna kväll kommer Kina Jacobsson att hålla föredrag om persiska mattor och i kombination med detta får vi också höra en del om den persiska kulturen. Vi får avnjuta en underbar måltid, såväl kall som varm (var hungrig – mycket mat) självklart persisk mat. Om någon är vegetarian meddela detta vid anmälan.

Drycken består av rött och vitt vin samt vatten, därefter serveras kaffe/te och kaka. Dessutom bjuder Kina på spännande överraskningar. Det finns också möjlighet att köpa mattor till förmånliga priser med 6 månaders bytesrätt.

16.30 Avfärd från Bålsta g:a järnvägsstation, stopp vid Busstationen, Kalmar Livs och Kalmarsand.
18.00 Samling vid Auktionshuset
18.30 Vi sätter oss till bords
22 - 23.00 Kvällen avslutas
ca 23.30 Hemkomst

Kostnad: 280 kronor per person, inkluderar bussresa, föredrag samt mat och dryck.

Välkommen med anmälan måndag 19 september - onsdag 5 oktober till:

Eva Lidö, telefon: 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com
Hans Finnman, telefon 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com

*Ett kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

11.45 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand
13.00 Lunch på Foresta
15.00 Föreläsning på Hansers biograf, Kommandörsgatan 28
16.45 Föreläsningen är slut
ca 18 Hemkomst

Pris: 390 kronor per person, inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, 1 glas vin/cider.

Välkommen med anmälan måndag 19 september - onsdag 5 oktober till:

Eva Lidö, telefon: 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com
Hans Finnman, telefon 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com

*Ett kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Välkomna att följa med till filmvisning på Anders Hansers biograf tisdag 15 november 2011

Anders Hansers företag har i över 30 år producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv. Dessutom har han gjort en mängd egna produktioner som nu visas för besökande grupper i företagets kulturbiograf.

Vi har valt att se *Med blågula ögon, En fantastisk resa från Smygehuk till Kebnekaise*, ett bildspel i storbildsformat (panorama) till musik av Benny Andersson och tal av Max von Sydow.

Dessutom visas *En jätte i miniatyr*, en film om mästergöraren Czeslaw Slania. Filmen gjordes i samband med att Slania år 2000 gjorde sitt tusende frimärke, en unik prestation.

Anders Hanser introducerar och berättar själv om bildspelen.

Föreläsningen, som börjar klockan 15 är ca 1,5 timme lång och i pausen serveras 1 glas vitt vin alternativt alkoholfri cider.

Före föreläsningen äter vi lunch på restaurang Foresta på Lidingö, med en fantastisk utsikt över Lilla Värtan och Stockholm.

Julkryssning till Mariefhamn tisdag 29- onsdag 30 november 2011

Välkomna att njuta av julbordet på Birka Paradise de sista dagarna i november.

I priset ingår: egen buss t/r Stadsgårdskajen, utsides A-hytt, julbuffé med dryck, sjöfrukost samt skepparlunch (kött/fisk) inkl. lättöl/vatten i restaurang Four seasons.

Pris: 710 kronor per person.

Välkommen att boka resan tidigast måndag 19 september hos

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

*Ett kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Fri Kryssning över Östersjön.

Res över Östersjön med Tallink Silja Line gratis. Du kan resa till Tallinn, Riga eller Helsingfors och får två kvällar ombord och en hel dag i land. Reser du till Åbo får du ett dygn på båten.

Biljetten gäller del i B2-hytt. Med 100 kr tilllägg får du del i A-hytt och på vissa fartyg A-hytt Premium med dubbelsäng. (anges vid beställning).

Biljetten gäller endast seniorer och söndag - onsdag t.o.m. 18 december 2011.

Vi har 60 fribiljetter, så först till kvarn får ta del av erbjudandet.

Välkommen att ringa tidigast måndag 19 september till

Eva Lidö, telefon: 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com

Hans Finnman, telefon 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com



Att lära sig klippa träd och buskar – vilken härlig upplevelse!

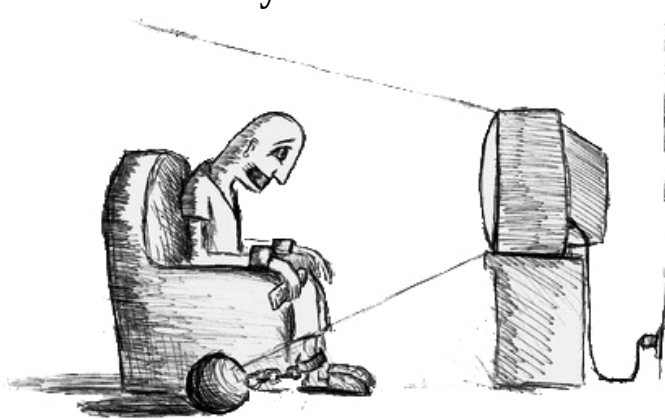
I synnerhet, när vi som var med i cirkeln under hösten och våren, fick en helt fantastisk hjälp att förstå hur det skall gå till av Robin Welch.

Att se Robin med ett par knips med sekätören få en lite tufsig buske att se helt förtjusande ut var en upplevelse.

Det är just det, man får inte klippa hur som helst utan skall begripa varför. Den kunskapen fick vi ta del av och vi hade jättekul. Sen fick vi dessutom veta en hel massa om andra företeelser i trädgården, men det berättar jag inte. Var med själv i nästa cirkel.

Lisa Ridderstråle

Tortyr 2000-talet



Pensionärens vardag

En liten humorell

Tiden blir kortare och kortare för varje minut, och mina steg blir allt knappare än de varit förut. Ibland kan jag nog känna mig lite extra besviken på armarna som inte räcker för hyllorna i butiken. Men jag vill inte klaga, håller humöret på topp. I fjor var de lite längre och då räckte dom opp.

Göte Ingelman 2011

Vill du vara med om att återskapa



Ring Bosse Hansson 0171-46 71 06,
070-640 17 80
eller maila boesha@telia.com

Weekend i Budapest med Bålsta-företaget Younik Tours AB

Erbjudande för SPF-medlemmar
Weekend i Budapest 4-7 nov
4 990:-/pers (flyg ingår!)
 Ord.pris 5 490:-



Detta ingår

- Flyg t&r Stockholm Arlanda - Budapest
- Möjlighet till regelbundna träningspass om så önskas (aerobic, aqua träning, spinning, yoga etc.)
- 3 nätter på fyrstjärnigt spa-hotell (del i dubbelrum) med utsikt över Donau
- 1 alt. 2 spa-behandlingar från paket A eller B (se hemsidan)
- Frukostbuffé
- Svensk-ungersktalande guide
- Tillgång till simhall, thermalbad, bastu, jacuzzi, ångbad och badrock

Resan kan naturligtvis kompletteras med stadsrundtur, vinprovning mm.

**BOKA SENAST
 7 OKTOBER
 på 0171-53 334
 eller på
info@youniktours.se**

VÄLKOMNA!

Kontakt:

Tel: 0171-533 34
 (mån-fre
 kl. 09:00-16:00)

Webb:
www.youniktours.se

E-post:
info@youniktours.se



Younik Tours - Din personliga guide i Budapest

Budapest är känt för sina vitaliserande bad, men här lockar också kultur, shopping, mat- och dryckesupplevelser. Edit Holländer vet vägen till världens mest relaxade huvudstad. Upplev staden på nytt, med välbefinnande i fokus.

Budapest är en av de huvudstäder i världen med flest termalbad och spa-anläggningar. Den ungerska badtraditionen sträcker sig hela 2 000 år tillbaka. Med initierad vägledning av Edit Holländer kan du sälla dig till turister från världens alla hörn för att njuta av vatten från någon av stadens 130 underjordiska termalkällor, avkopplande spa-bad, träning, ungersk mat, eller stimulerande shopping. Edit är född och uppvuxen i Ungern och jobbade här bland annat

som fotomodell. Kärleken förde henne till Norrland. Snabbt lärde hon sig svenska och utbildade sig till civilekonom på universitetet i Luleå. Samtidigt startade hon en resebyrå där framförallt reumatiker fick chans att resa till Ungern för rehabilitering. Så kom anställning i Stockholm och familj emellan. Nu driver Bålstabon Edit återigen eget reseföretag. Den här gången handlar det om en kombination av just allt som hon själv tycker om, men också om en värld som hon genom åren samlat unika erfarenheter och kontakter från.

- Budapest är en fantastisk stad för den som vill njuta av härliga bad, en intressant historisk miljö och samtidigt passa på att äta god mat, eller shoppa i någon av de många butikerna. Utöver att guida till bra ställen, har mitt företag, Younik Tours, som huvudsyfte att få



Edit Holländer är själv född och uppvuxen i Ungern, men bor numera i Bålsta. Hon arrangerar nu spa- och hälsoresor för svenskar, som vill ha något mer utav sin resa än bad och turistfällor.

resenärerna att må bra; att helt enkelt hitta sitt bättre jag.

Företaget erbjuder fyra olika paket. Spa & relaxhelgerna lägger fokus på wellness-, mat- kultur- och vinupplevelser i Europas mesta må-brastad. Hitta din balanspaketet handlar om stresshantering i samarbete med leg. psykoterapeut Birgitta Ohlin från Sophiahemmet i Stockholm. Där får man

som resenär tips och råd på hur man bemästrar stress i vardagen. Kom i form - veckan är ett resultatgivande program som handlar om träning och att lära sig att äta rätt sorts mat. Här samarbetar Edit med fitnessjärnan Reka Rubint, Ungerns motsvarigheter till våra svenska GI- och träningsgurus: Blossom Tainton, Fredrik Paulun och Martin Lidberg. Kickoff & konferenspaketet är ett prisvärt alternativ för konferens och kickoff i Budapest med boende på fystjärnigt spa-hotell.

- Jag tror på kombinationen av träning, bra mat och att man unnar sig själv skön avkoppling och olika behandlingar som en form av belöning. Här finns gott om härliga och effektiva skönhetsbehandlingar, massage och andra möjligheter till avkoppling.

Med en sprudlande energi berättar hon hur det kom

sig att en 35-årig småbarnsmamma mitt uppe i en civilekonomkarriär inom ett stort svenskt tillverkningsföretag vågar satsa på idén att starta eget.

- Efter flera år som anställd vill jag nu förverkliga mina egna drömmar. Jag har alltid tyckt om att hjälpa andra och få dem att må bättre. Det kändes som om jag som person var mogen för att dra igång företaget, samtidigt som mitt kontaktnät i Ungern hunnit växa sig rejält stort.

Edit menar att ett besök i Budapest också innebär en kulinarisk upplevelse. Mycket i staden handlar om att njuta och må bra.

- Att tillbringa dagarna på ett spa och sedan äta en god middag i en vacker omgivning, tror jag är receptet på vägen mot ett bättre du.

Läs mer:

www.youniktours.se

Hedrad!

Först vid nära 77 års ålder kände jag mej hedrad av mina föräldrar, för att de gav mej Birgitta som andra namn. De kanske menade väl i hopp om att heliga Birgitta som Sveriges skyddshelgon skulle föra gott med sig.

Vid besök hos bekanta nu i augusti 2011 tog värdfolket mig med till Vadstena för att se deras hemstad. Huvudmålet var Klosterkyrkan, vars äldsta del är Rödornet från 11-hundratalet. Först blev jag manad att titta på en plats utvändigt, ej skyltad eller anvisad och lätt förbigången. På en av de massiva strävpelarna (väggstöd) fanns fem små gropar att sätta fingertopparna i och ett litet försänkt kors med bara en decimeter långa delar. De symboliserade Jesu fem sår och Jesu kors enligt ett vykort. Fördjupningarna var i lagom höjd för vuxna att känna på och kanske uppleva välsignelse. Enligt en sägen ska de ha kommit till när heliga Birgitta besökte kyrkan färdigbyggd efter hennes död. Jag satte händerna över symbolerna och undrade: Möter du mig, känner du min hälsning?



Klosterkyrkan är ett av Europas viktigaste pilgrimsmål. Den är enormt stor och rymlig i förhållande till Vadstenas folkmängd, ca 7 400 invånare. På 1400-talet verkade både munkar och nunnor, fast åtskilda, i klostret som nu ligger i ruiner. På den tiden var Sverige katolskt och det märktes i kyrkan. Bl.a. små bås för bikt, mindre bönealtare för bön, läktare för växelsång mellan munkar och nunnor och träskulpturer av helgon, som hyllades med vördnad och

förväntades framföra bönerna till Gud. Vid tillfället ljöd vacker körsång i stämmor från det stora utrymmet bakom högaltaret i det gamla tornet, där stengolvet var 1 meter lägre än gatunivån. Det var ca 40 turister från München som sjöng spontant. Jag blev tilltalad på tyska vid vykortsbordet i tro jag var en av dem. Trots min knaggliga skoltyska var mötet trevligt och gav en känsla av samhörighet.

Vadstena stad är intressant och sevärd. Förutom Klosterkyrkan finns t.ex. ett trevligt Klostermuseum i gamla Kungapalatset från 1200-talet, försvarsborgen Vadstena slott omgivet av vallgrav och gamla stadskärnan, där nästan alla hus är sevärda och gatubildningen är kvar från medeltiden.

Den dagen imponerade heliga Birgitta mest på mig. Hon föddes på Finnsta gård i Uppland 1303 som Birgitta Birgersdotter. Hennes mor var släkt med kung Magnus Eriksson, vilket gjorde att Birgitta så småningom fick arva och blev rik. Som elvaåring fick hon sitt första av över 600 gudomliga budskap om människans plikt att älska sin nästa. Uppenbarelserna gav henne i uppdrag att återföra den fallna kyrkan till Guds vägar. Birgitta blev Guds språkrör, hon ville ge människan en bättre värld.

Kung Magnus och drottning Blanka testamenterade Vadstena kungsgård och en stor summa pengar till Birgitta att låta bygga ett kloster och grunda en klosterorden. Det tog henne 30 år och två besök hos påven i Rom att få hans godkännande. Då hade Birgitta arbetat med ritningar och planer för genomförandet. Anläggningen uppfördes precis enligt hennes önskemål efter hennes död och invigdes 1384. Birgitta dog i Rom 1374 och lades i en kista, som bars genom Europa till Vadstena, där hennes relikier ligger i ett skrin i Klosterkyrkan. Den sjunde oktober 1391 helgonförklarades Birgitta.

Det finns mycket mera att läsa och berätta om Vadstena och heliga Birgitta, ett nytt besök till sommaren skulle bli ännu mera givande. Påminnelsen om vårt skyddshelgon vid detta besök gjorde mig medveten om att jag också heter Birgitta och jag kände mej hedrad. Nu kan jag inte längre fråga mina föräldrar om de någonsin tänkte på heliga Birgitta.

Eva Birgitta Harald

BålstaDoktorn startas av Jill Boman, Satu Höglund samt Gunilla Liljedahl, alla erfarna specialister i allmänmedicin med lång kännedom om befolkningen i Bålsta.



Vi är en del i den rikstäckande koncernen Praktikertjänst. Vi ingår i Vårdval Uppsala vilket innebär att avgifter och vård inte skiljer sig från landstingsdriven verksamhet.

Frikort och högkostnadskort gäller.

Vi öppnar 15 september på Sjövägen 12 i Bålsta och har öppet helgfria vardagar 8-17 och tisdagar 8-19.

Varje dag finns såväl akuta som planerade mottagningstider.

Vi har sedvanlig läkarmottagning, laboratorium med drop-in tider, sjukgymnast Magnus Wallquist (se bild ovan), distriktsköterska med kompetens inom diabetes, MVC (mördrvårdscentral), BVC (barnvårdscentral).

Tanken med primärvård är att det ska finnas en kontinuitet och personlig kännedom mellan patient, läkare och även annan personal på vårdcentralen. Vår ambition och målsättning är att Du ska få träffa Din doktor när Du besöker oss. Det skapar trygghet och ger förutsättningar för ett gott medicinskt omhändertagande.

Vi ser fördelar med den lokala vårdcentralen där det är nära mellan tanke, beslut och handling. Det innebär att vi har stora möjligheter att kunna vara flexibla och utforma verksamheten utifrån olika behov under olika perioder. Verksamhet kommer att växa successivt i takt med behoven. Värdeord i vår verksamhet är omtanke, engagemang, förtroende och kvalitet. I alla våra möten visar vi respekt, värme, lyhördhet, serviceanda. Vårt engagemang är för patientens bästa.

Vi finns där för Dig och det är viktigt att Du talar om och framför Dina önskemål och synpunkter till oss. Då kan vi tillsammans utforma verksamheten till belåtenhet.

För att lämna synpunkter görs det lättast via www.balstadoktorn@ptj.se

Om Du vill lista Dig hos oss; ring husläkarkansliet 018-611 63 00 eller via mail www.huslakarkansliet.pv@lul.se

För ytterligare information www.balstadoktorn.se

Väl mött önskar

Jill Boman, Satu Höglund samt Gunilla Liljedahl med personal.

tyghus 1

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

Välkomna!

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

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

Bålsta Klippet

Dam & Herr

© 0171-4677 20

Välkommen! Berit

Stockholmsvägen 15, Bålsta



Är du rätt placerad?

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

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta
Tfn: 0171-53770
www.handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

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
— säsong till säsong —

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.

NHR:s fantastiska sommarresor

På slutet av 90-talet var jag med som hjälpare på resor för handikappade som en NHR-förening anordnade. Mycket arbete var det säkert för den som anordnade resan. Mycket som skulle fungera, buss med hiss skulle hyras, ställen där alla kunde komma in när vi skulle äta eller dricka kaffe måste bokas, handikappanpassade hotell. Vackra ställen där vi kunde stanna och njuta.

Fyra sommarresor var jag med på, olika ställen, den då nybyggda Höga Kusten-bron med de fantastiska omgivningarna som finns där. Öresundsbron där vi också fick en rundtur i Köpenhamn. Ett år blev det ett besök på det nybyggda Casinot Cosmopol i Sundsvall och en resa gick till Östergötland där vi bland annat fick se omgivningarna för inspelningen av filmerna om "Arn tempelriddare".

Våra resor började tidigt på morgonen på mötesplatsen, där färdtjänstbussarna kom som på ett radband och lastade av glada blivande resenärer. Alla skulle in i den stora bussen, bagage packades in i skuffen. Och så kom vi då förväntansfulla iväg på resan. Många hade rest med många gånger och kände varandra, för några var det första gången men dom kom snabbt in i gemenskapen och samtalen flöt på.

Den duktiga kvinnan som planerat resan hade inte beställt bord på vägkrogar utan bussen lämnade alltid stora vägen för små fina vägar till något smultronställe, oftast vid vatten. Ett matställe jag aldrig kommer glömma låg utanför Jönköping. Ett herrgårdsliknande hus vid vatten. Där var dukat långbord med vita dukar och all mat var gjord på stället. Härliga sallader, man kunde välja mellan fisk och kött och till kaffet efteråt serverades hembakade mazariner.

När vi kom fram till nätternas läger, checkade vi in och tog oss sedan en tupplur på rummen, eller en promenad i omgivningarna för att senare träffas i baren för ett glas vin eller något vi hellre ville ha. Efter det blev det middag och prat om vad som hänt under dagen. Ett par hjälpare hade nattjour vid telefonen för att hjälpa den som behövde hjälp under natten. Andra sov gott efter dagens alla intryck.

Så blev det då morgon, tidigt ville vi ju komma iväg för att hinna med så mycket som möjligt. Så redan vid åttatiden stod alla nere i vestibulen med sitt bagage för att bli hjälpta på bussen.

En upplevelse bara att se hjälparna arbeta, såg många som inte ingick i vårt sällskap stanna och

imponeras av deras arbete. Chauffören stod på hissen och körde upp rullstol för rullstol som togs emot på bussen av 2 hjälpare som lyfte över passageraren till stol i bussen. Rullstolen kördes ner med hissen och togs emot av ännu en hjälpare för att fällas ihop och ställas in i skuffen samtidigt som nästa rullstol var på väg upp. Ett 40-tal personer fanns med på resan varav säkert en fjärdedel använde rullstol. Elrullar bereddes plats på bussen. Cirka en timme tog det att fylla bussen med passagerare och bagage och starta vår resa.

Vi hade nästan alltid tur med vädret, bara en gång under dessa resor var jag med om en regnskur när vi var på väg till en restaurang. Regnskydd trädde på och elrullarna gick fort men när vi ätit färdigt hade regnet upphört och solen sken åter.

En tur gick till rehabanläggningen Valjeviken i Sölvesborg för information och middag. Efter maten gick jag och en kvinna i permobil ner till vattnet med våra kaffemuggar där en man höll på att lägga ut en flotte. Hoppa på, tyckte han och vi kanske inte hoppade men på kom vi, blev påhängda flytvästar och fick en härlig flottur.

Ett missöde hände emellertid i Örebro en gång när vi var på hemväg. Skulle in på en smal väg för intag av middag på en restaurang vid ett växthus. God och närande mat där grönsaker och kryddor odlades på platsen och en promenad efter maten i parken bland alla vackra blommor. Men så skulle vi fortsätta hem, färdtjänstbussarna väntade på oss vid hemkomsten en viss tid. Men medan vi ätit hade en fotbollsmatch påbörjats i området och bilar stod i vägen för vår buss. Vår stackars chaufför backade och trixade för att komma loss men en bil stod hela tiden i vägen. Han och 2 manliga hjälpare plus starka händer på gatan lyckades så lyfta bilen så pass mycket så vi kom förbi. På balkongerna i husen längs vägen stod folk och såg arbetet med att få loss bussen och när vi äntligen kom iväg applåderades det. Vi fick höra att dagen efter hade det stått om vårt äventyr i Nerikes Allehanda med bild och allt.

Så fortsatte vår resa men före Södertälje var det stopp, bron hade gått sönder i uppfällt läge och bilarna dirigerades om, långa köer vart vi än försökte ta oss. Men allt gick bra, telefonsamtal till någon vid mötesplatsen som förvarnade färdtjänstchaufförerna om att vi var försenade men på väg. Trötta men glada kördes den ena efter den andra in i sin buss för hemfärd och säkert en god natts sömn efter en fantastisk resa.

Agneta Lindbohm



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET



INBJUDAN TILL FÖRELÄSNING OM PROSTATACANCER

Uppsala läns distrikt av SPF i samarbete med Prostatacancerföreningen i Uppsala län inbjuder alla intresserade till föreläsning i detta angelägna ämne.

Dag och tid: Fredagen den 21 oktober 2011 klockan 14.00 - 16.00.

Plats: Pensionärernas hus, Storgatan 11 Uppsala.

Kostnad: Ingen.



Program:

Välkommen. SPF:s representant Björn Hammarberg

"Prostatacancer, sol och strålning". Onkologläkare Lennart Åström

Fikapaus

Information om prostatacancerföreningens arbete. Ordförande Calle Waller

Frågor

VÄLKOMNA!

Information från Trafikombuden

Ändring av innehåll i Bensin 95-oktan.

Vi vill informera om att innehållet i 95 oktanic bensin skall förändras.

Den bensin vi köper idag innehåller 5% etanol men enligt direktiv från EU skall det ändras till 10% inblandning.



Det kan innebära problem med äldre bilar. De som vill veta om deras bil kan köra på den

nya bensinen E 10 kan gå in på www.bilsweden.se där finns information om vilka bilmodeller som kan köras på E 10.

98-oktanic bensin kommer även i fortsättningen att innehålla 5% etanol.

Vi Bilägare kommer att i nästa nummer, nummer 11, att reda ut problemen kring E 10.

Om ni har några frågor kontakta Bengt-Olov eller Per Bylund.

En påminnelse inför hösten.

Hösten närmar sig och det blir mörkare på kvällarna. Glöm inte att använda reflexer, eller allra helst reflexväst, när ni rör er ute i trafiken.

Till er som cyklar, glöm inte att använda cykelhjälm.

Till er bilister, glöm inte att titta i backspegelarna.

Trafikhälsningar från Bengt-Olov och Per.



Hur bär de sig åt?

Vi har alla hört och sett dem - kvinnor och män som trollbundet oss med spirituella och intressanta tal, anekdoter och föredrag. Vi avundas dem som så till synes utan manus eller andra hjälpmedel kan hålla sin publik andlös, vare sig det gäller ett föredrag, ett högtidstal, ett tack för maten eller ett avskedstal.

Hur bär de sig åt? Många av oss vändas så snart det gäller att ställa oss upp för att informera om något, hålla tacktal m.m. och vi sitter i dagar på vår kammare för att försöka få fram något som verkar intressant. När vi så står inför vår "publik" har vi handsvett och törs inte se upp från vårt handskrivna manus. Inte konstigt att våra åhörare är mer eller mindre benägna att lyssna till våra mödosamt hopsnickrade ord.

Vill du också bli en "supertalare"? Ja, visst vore det kul?

Om intresse finns kommer vi att anordna en retorikcirkel. Vad behövs? Tja, modet att sända in en intresseanmälan, så att vi vet om intresset finns. Var, när och hur är ännu inte klart - men det kommer naturligtvis att fixas.

Hör av er till studiekommittén

boesha@telia.com

0171-46 7106

070-6401780



Nu kan du på SPF-expeditionen låna DVD-skivor som hjälper dig att studera data på egen hand vid din PC.

Utbildningsskivorna har producerats av företaget *Aktiv AB* som fått många lovord för sin pedagogik och effektivitet.

Bland de imponerade finns självaste Bill Gates!

Följande skivor finns nu att låna:

- Lär dig Windows 7
- Lär dig Outlook 2010
- Lär dig Word 2010
- Word 2010 Fortsättning
- Lär dig Excel 2010
- Lär dig PowerPoint 2010

MEDLEM I SPF HÅBO har 300 kr RABATT

DAGS ATT BOKA JULMARKNADSRESA

fredag	25 nov	3d.	ROSTOCK
fredag	25 nov	3d.	LÜBECK
söndag	27 nov	4d.	HAMBURG - BREMEN - LÜBECK
onsdag	30 nov	5d.	BERLIN KÖPENHAMN
fredag	02 dec	3d.	KÖPENHAMN
fredag	02 dec	3d.	LÜBECK
lördag	03 dec	2d.	GÖTEBORG - jul på Liseberg

PRAG Berlin

ti 4/10 6d. 5.490

BERLIN långweekend

sö 30/10 6d. 5.490

VÅR nya RESEKATALOG

Höst 2011 - Våren 2012

utkommer omkr 30 aug.

Ring oss så sänder vi Dig den!

BUSSRESOR 2012 - ett urval !

"RÖROSMARTNAN" RESETRÄFF Rostock

Vintermarknad

fre 3 feb 2012 2.490

må 20/2 2012 4d. 4.850

HOLLAND Blommor

Blomstertåget

ons 18/4 2012 6d. 6.590

to 19/4 2012 7d. 6.990

HOLLAND Floriade 2012

"Världsutställning i blommor"

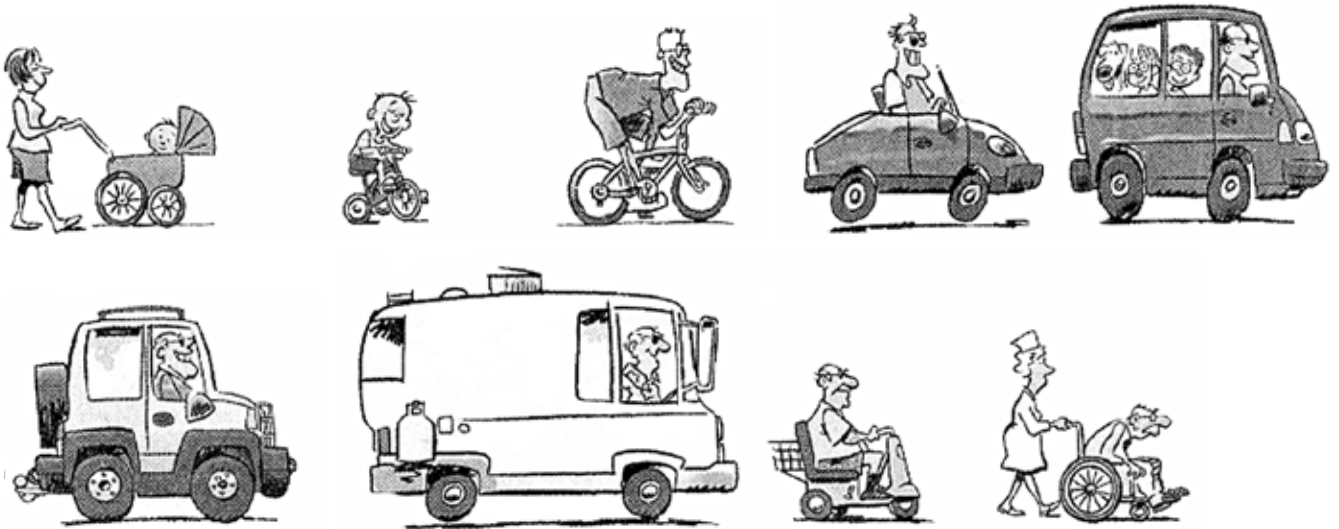
fre 27/4 2012 6d. 6.590

Arrangör/bokning
www.nordsydresor.se

NORD SYD Flyg och buss AB
08 247100 0171 35663

Pris fr/päst i BÅLSTA
Stockholm Enköping

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB



”Livets hjul” från Ulla Runberg.

KONSTINTRESSERADE

DEN SKARA MEDLEMMAR som gillar konst har möjlighet att delta i nedanstående aktiviteter under hösten. Deltagande behöver inte anmälas i förväg utan kom som ni är och vi hoppas att ni får glädje av besöken.

MARABOUPARKEN

Parken har en stor samling skulpturer och vackra planteringar. Där finns dessutom en konsthall som nu har en utställning med verk av Hilding Linnqvist.

Entré till konsthallen: 50 kronor. Entré till parken är gratis.

Den 20 september klockan 10.11, reser vi tillsammans med pendeltåg från Bålsta. Det finns möjlighet att äta lunch tillsammans på restaurangen Parkliv.

MILLESGÅRDEN

Vacker skulpturpark på Lidingö med verk främst av Carl Milles. Vid vårt besök finns även en utställning som heter ”Glasstress Stockholm” som visar verk av ett antal artister som arbetat i och med glas.

Entré för pensionärer: 75 kronor.

Den 4 oktober klockan 10.00 samlas vi vid gamla järnvägsstationen i Bålsta för samåkning med bil till Lidingö. Passagerare betalar 40 kronor för färden. Det finns möjlighet till lunch på gårdens café.

MODERNA MUSEET

Förutom museets fasta samling så visas utställningen Turner, Monet, Twombly: Sent måleri. En spännande jämförelse mellan tre konstnärer från 1700- till 1900-talen. Visning klockan 12.00.

Entré: 80 kronor för pensionärer.

Den 22 november klockan 10.11, reser vi tillsammans med pendeltåg från Bålsta. Det finns möjlighet till utmärkt lunch på museets restaurang.

NÄSTA MÖTE

Den 2 december klockan 11.00 samlas vi åter på Skeppets brygga för att utvärdera höstens verksamhet. Vi letar fortfarande efter lämplig ledare för höstterminen.

Agneta, telefon: 516 80

Sverker, telefon: 595 69

Kaj, telefon: 532 92



Monet: Självpporträtt

STÖD TILL PERSON SOM VÅRDAR SJUK ANHÖRIG

ANHÖRIGCENTRUM ÄR EN MÖTESPLATS FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG:

Vi som arbetar här är anhängkonsulent Susanne Hultgren Edholm och äldre-handikappombudsman AnnChristin Borneteg.

Verksamheten riktar sig till de anhöriga som vårdar eller har omsorg om en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller en närstående med funktionsnedsättning. Oavsett ålder och diagnos. (Socialtjänstlagen 5 kapitlet 10§)

ATT VARA ANHÖRIG:

Att ha omsorg om en närstående kan periodvis kännas tungt och det kan vara svårt att veta vilket stöd som finns att få. På Anhörigcentrum, Källvägen 12 i Bålsta får du hjälp att hitta lösningar.

ANHÖRIGCENTRUM ERBJUDER BLAND ANNAT:

- Stödsamtal
- Samtalsgrupper
- Föreläsningar
- Information
- Kontakt med föreningar
- Föreningsaktiviteter
- Övernattningamöjligheter
- Anhörigcirklar



ONSDAGSÖPPET:

Besök oss gärna på onsdagar mellan klockan 09.00-15.00, då finns vi alltid på Anhörigcentrum. Du är välkommen antingen själv eller tillsammans med din närstående. Din närstående kan vara hos oss medan du uträttar ärenden. Du är alltid välkommen och du behöver inte ha någon speciell anledning eller något särskilt ärende för att komma.

ANHÖRIGFÖRENINGEN I HÅBO KOMMUN:

Anhörigföreningen i Håbo kommun samt pensionärsföreningarnas service-central är viktiga samarbetspartners. Kontakta oss gärna för mer information.

MER INFORMATION OM ANHÖRIGCENTRUM:

Anhörigkonsulent

Susanne Hultgren Edholm

Telefon 0171-52810

Mobiltelefon 070-510 73 21. E-post: susanne.hultgren-edholm@habo.se

OMBUDSMAN FÖR ÄLDRE OCH FUNKTIONSHINDRADE:

AnnChristin Borneteg

Telefon 0171-52574

Mobiltelefon 070-289 72 32. E-post: ann-christin.borneteg@habo.se

BESÖKSADRESS:

Anhörigcentrum

Källvägen 12, nb (ringklocka finns till höger om porten)

746 33 Bålsta

ÖPPETIDER:

Onsdagar klockan 09.00-15.00. Övriga tider efter överenskommelse.

OM MAKEN/MAKAN FLYTTAR TILL SÄRSKILT BOENDE

När närstående flyttar till särskilt boende ska man anmäla detta till pensionsmyndigheten så att de kan räkna om makarnas pensioner som då gäller för ensamstående. Pensionsmyndigheten får ingen information från annat håll att maken/makan fått en permanent plats från kommunen.

Det går bra att anmäla det särskilda boendet via telefon eller att man skriver till pensionsmyndigheten och meddelar att maken/makan flyttat.

Vill man ha kvar posten till hemadressen ringer man till Svensk adressändring, telefon 020-979899 och meddelar detta.

Barbro Larsson

SENASTE NYTT FRÅN PROJEKTET ”KOLL PÅ LÄKEMEDEL”

De senaste 20 åren har äldres läkemedelsanvändning nästan fördubblats. Det skriver Lars Erik Holm, generaldirektör för Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen anser att det behövs kraftfullare regelverk för att vårdgivarna på ett bättre sätt ska hantera läkemedelsanvändningen för äldre och multisjuka. Därför avser Socialstyrelsen att skärpa bindande föreskrifter om läkemedelshantering i hälso- och sjukvården och går nu ut med ett förslag på remiss. Läs Socialstyrelsens nya krav i ”Äldres mediciner skall kartläggas”. Vidare rekommenderas att kolla i ”Okloka Listan” om vilka olämpliga läkemedel som du skall undvika. Skriver läkare ut dessa läkemedel till dig har du rätt att göra *anmälan om fel i vården*.

Det finns dokumentation om hur det ser ut i Uppsala län och i vår egen kommun då det gäller statistiken av hämtade läkemedel för 80+ som har fler än 10 olika läkemedel, 2007-2010, och lika så ordinerade läkemedel som av Socialstyrelsen är klassade som ej lämpade för äldre.

Alla dessa dokument finns på vår hemsida men för er som inte har dator kommer det att finnas kopior att hämta på Skeppets expedition mellan 10.00-12.00 måndag-fredag och i Anhörigcentrum.

Roza Babec, läkemedelsombud

Vid Håbo festdag den 20 augusti hade SPF Håbo som vanligt ett stand för information och lottförsäljning. Oturligt nog regnade det hela dagen ganska intensivt, men trots detta var folk i rörelse. Föreningen fick faktiskt sex nya medlemmar under dagen. Vi har ingen bra bild från standet men här är Peje och Eva Lidö vid ett soligare tillfälle.

I entrén till företagartställningen i sporthallen rullade föreningens bildspel ”Glada seniorer i Håbo” från morgon till kväll.



Bild: Bosse Hansson

SPF orienteringsmästerskap

9 - 11 augusti 2011

Varje år anordnar SPF ett riksomfattande Orienteringsmästerskap för seniorer. En viktig del av deras verksamhet är att göra PR för friskvård, socialt umgänge. Orientering är då en del av denna verksamhet. I år stod SPF-Bro i samarbete med SPF Föbundet och Kristinehamns Orienteringsklubb i tur att ta emot alla de orienteringsdeltagare, som anmält sig. För alla som kanske tror att det är ett intensivt orienterande i tre dagar vill jag som inte orienterar påstå det motsatta.

Vi som deltog i arrangemanget var Bo och Britt-Marie Danielsson, Joachim och Annagreta Tiefensee. Vi var de enda som representerade Uppland.

Invigningen ägde rum klockan 13.00 vid Hultets Friluftsgård strax norr om Kristinehamn, där en enkel förtäring intogs. Vi blev mäktigt imponerade av denna underbara anläggning i den vackra värmländska naturen. Här fanns ett fantastiskt spårssystem av varierande längd att tillgå sommar som vinter. Här saknades inga resurser. Det var ett hundratal orienterare som samlats från många av Sveriges olika SPF-föreningar. Stimulerande är också att träffa folk från olika delar av landet. I den rymliga samlingsalen fick vi information om SPF Broklubben och Hultets friluftsgård. Kristinehamn OK äger och ansvarar idag för skötseln av samtliga byggnader inom området. Därefter en kort redogörelse över den förnämliga staden Kristinehamn. Träningsbanor fanns att tillgå. Deltagarna var utspridda i olika boende. Vi fyra hade valt Bed and Breakfast på landet, allt till belåtenhet.

Onsdag bjöd på regn, men vad gjorde det när vi hade en rymlig buss att tillgå och fick en förnämlig guidning av Kristinehamn med omnejd. Hela denna dag ägnades åt en inblick i dess natur- kultur och näringsliv. Inte för inte heter staden Kristinehamn med betoning på hamn. Järnleden hette det vattensystem, som forslade stångjärn från Bergslagen ner mot hamnen, som mynnar ut i vår största insjö Vänern. Från 1700-talet och hundra år framåt blev Kristinehamn centrum för denna transport.

Vi for förbi den stora fritidsbåthamnen, då guiden berättade att det går nästan en båt per invånare!

Färden fortsatte till den femton meter höga, monumentala Picassoskulpturen utförd i naturbetong. Den står på en udde vid Vänerns vackra strand. Skulpturen har blivit stadens signum. Att tänka sig att få en så känd och imponerande skulptur, som egentligen var ämnad att stå på Manhattan. Det kan Kristinehamn tacka sin konstnär Bengt Olson för.



Efter denna händelserika busstur med fika och härlig lunch, fick vi några timmars paus att vila och förbereda oss för en kamratmåltid på Hultet klockan 19.00. Tre långbord stod uppdukade med en tre-rätters buffémiddag. Dessutom fin underhållning i form av diktläsning i Värmländsk anda och därefter en trubadur, som mellan visorna berättade små anekdoter.

Torsdag bjöd på sol, det perfekta vädret för ett orienteringsmästerskap, som ägde rum på Hultet. En startlista var uppspikad med alla deltagare, som var uppdelade i klasserna Herr/Dam 65 upp till Herr/dam 90år.

Orienterare är en förebild för oss alla att hålla sig frisk och rörlig långt upp i åldern.

Starten gick klockan 10.00, banornas längd varierade från tre till fyra km, beroende på ålder. Hela arrangemanget med frivilliga som grillade och ordnade med smörgåsar för sugna orienterare, bidrog till en festlig stämning. Tack vare dagens teknik med chips och datorer kunde medaljutdelning till vinnarna delas ut redan klockan tolv. Många belönades för sina prestationer. Vi inbjudna tackade SPF-Bro och Kristinehamns OK för en fin samvaro och det välordnade tävlingsarrangemanget. Alla började därefter att dra sig till sina bilar för hemfärd, medhavande många fina minnen i bagaget.

Förra året deltog vi också i SPF-Orienteringsmästerskapet i Mjölby. Detta ledde till att SPF-mästerskapet i bowling i höst har hamnat i Bålsta med SPF-Håbo som arrangör.

Annagreta Tiefensee



SENIORER I TIDEN
LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET



SPF Uppsala läns distrikt
Bli medlem! Kampanj pågår!

En 100-lapp ger medlemskap t.o.m. december 2012.

Möt nya vänner - upplev spännande aktiviteter.

www.spfpension.se/uppsaladistriktet

018-14 83 20

Pomonas intresseförening

SPF och PRO anordnar underhållning med kaffeservering varannan torsdag samt kortare utflykter med mera för de boende på Pomona och närboende. Detta är mycket uppskattat av de boende.

På grund av utflyttning och sjukdom är intresseföreningen i stort behov av fler personer som kan hjälpa till. Speciellt vid de tillfällen som SPF har ansvaret.

Hör gärna av er till mig. Hans Finnman, ordförande Pomonas intresseförening,
telefon 0171-515 43. e-post: hans.finnman@lnctv.com

**Nöjda säljare med
pengar över till annat**

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

 **HusmanHagberg®**

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

Månadsmöte i augusti

Höstens första månadsmöte inträffade på Skeppet i Bålsta den 25 augusti. Ett 100-tal medlemmar var samlade för att officiellt starta höstterminen. Ordförande, Per-Eric Josefsson, även kallad Peje, hälsade alla välkomna och berättade att nu tar föreningen in nya medlemmar som endast behöver betala 100 kronor för medlemskap från nu till den 31 december 2012. Programkommitténs ordförande Börje Pettersson gav riktlinjer för dagens program.

Detta började med medlemmarnas kvart och information gavs om resor, skogsvandring, stadsvandring, appell för att få flera rullstolsförare till Pomona, konstcirkel och trafikinformation. I det senare fallet talade Bengt-Olov Olsson om vikten att bära hjälm vid cykling, och att bära reflex nu när höstmörkret snart lägger sig över nejden. Peje påminde om "Pubafton" som anordnas den 15 september. Förutom trivsam samvaro kommer mötet att behandla synfrågor och blir det frågesport, SPF Hjärnkoll.



engagerad för att utbilda folk inom rundradion i Botswana i södra Afrika. Landet som tidigare var en Brittisk koloni (Bechuanaland) fick sin självständighet 1966. Det är lite större än Sverige men har en befolkning på endast 1,8 miljoner. Större delen av landets yta är öken, Kalahari. Vid självständigheten anlades en ny huvudstad, Gabarone som ligger nära gränsen till Sydafrika.. Många svenskar har arbetat här i olika biståndsprojekt. Birger har flera gånger besökt landet och har rest runt även till avlägsna platser. En del av uppdraget var att hjälpa till med dokumentation av livsbetingelserna genom intervjuer av befolkningen. Förutom ett väl sammansatt bildspel fick deltagarna lyssna på ljudband med bl.a. rytande lejon och tal av bushmän från Kalahari med det märkliga "klick-språket". Föredraget avslutades med en bit av Botswanas nationalsång och Birger avtackades med blommor.



Edit Holländer från reseföretaget Younik Tours AB i Bålsta berättade om paketresor som de arrangerar till den vackra staden Budapest. Som en introduktion till ungersk mat serverades landets salami på små smörgåsar.

Efter kaffet tog Birger Eriksson ordet. Han är gammal radioman som har arbetat för Sveriges radio i många år. På 1980-talet blev han

Efter lottdragningen avslutade Peje mötet med att tacka programkommittén och serveringsgruppen för ett gott arbete, och därefter kunde SPF-arna gå hem och fundera på vilka aktiviteter man skall ägna sig åt under hösten.

Sverker Jonasson

En profil utöver det vanliga

Vi kör gamla E18 mot Enköping i vackert sommarväder. Strax före Litslenakorset tar vi till vänster och hamnar på en smal grusväg som leder till Hällby, en lantlig idyll som tillhör Enköpings kommun. När vi skymtar villan mellan de solbelysta träden kan vi se att flaggan är hissad. Han brukar göra så, Sten Korch, när han väntar besök.



När vi parkerar vid sidan av garaget kommer Sten ut och välkomnar oss. Vi har kommit för att samla information om honom och hans innehållsrika leverne för att presentera honom som *En profil utöver det vanliga*.

Här i Hällby bor Sten ensam sedan hustrun Ingrid avled för 5 år sedan. Den trevligt inredda villan har två plan och omfattar drygt 150 m². Tomten är även den omfattande med stora gräsmattor, grusgångar, lusthus och växthus där det bland annat finns en tomatodling.

Genom vardagsrumsfönstren har han en betagande utsikt över hagar och ängar där han ofta kan beskåda traktens vilda djur.

Snart 93 fyllda sköter Sten hem och hushåll helt på egen hand. Och som om det inte skulle räcka för att hålla kroppen i trim, så fyller han på med dagliga pass på sin motionscykel eller (när vädret tillåter) cykelturer i Guds fria natur. Vintertid åker han skidor i omgivningarna och får då själv anlägga och underhålla spåren.

Höst, vinter och vår deltar han också i seniordansen varje måndag i Skeppet. Sten är också en trogen gäst på de thé-danser och andra festligheter som arrangeras i samma lokal. Vid dessa tillfällen är han sannolikt den flitigaste dansören av alla. Utan att visa minsta tecken på ansträngning kan han hålla igång under praktiskt taget alla danser. När man förvånat undrar hur han kan och orkar, så får man svaret att han lärde sig dansa på Kungliga Krigsskolan i Karlberg och att konditionen grundlades i skidlöparbataljonen i Kiruna under andra världskriget!

Sten är också en kulturell kämpe som vill att så mycket som möjligt av vår historia ska dokumenteras och göras tillgänglig för kommande generationer. Med avbrott för en militär karriär på ca 15 år har han vuxit upp och bott i Enköpings och Håbo kommuner under alla år. Här har han samlat en imponerande kunskap om det förgångna och har bl. a. lämnat värdefulla bidrag till den torpinventering som Håbo Kultur & Hembygdsförening fortfarande arbetar med.

Likaså har han med stort intresse och djupa kunskaper om militär materiel varit med om att skapa Arsenalen, Sveriges Forsvarsfordonsmuseum i Strängnäs. Museet invigdes den 17 juni i år och Sten var då en av de inbjudna gästerna, i gott sällskap med Hans Majestät Konungen!

Under en tidigare period av sin tid som pensionär var Sten också mycket intresserad av träslöjd, inspirerad av de hantverkare han minns från sin barndom. Det blev med tiden en ansenlig samling av fina slöjdalster. Efter avslutad slöjdkarriär har Sten nu skänkt alstren till sina närmaste vänner i SPF Håbo som tack för den gemenskap han där upplever.



BIOGRAFI

Sten föddes den 1 november 1918 i Danderyd. Efter födseln lämnade fadern en militär karriär och köpte Nyckelby gård nära Krägga. Här växte Sten upp som den näst äldste i en syskonskara på fem barn. Han gick två år i den närbelägna småskolan och fick därefter under ett år gå som extra elev hos den informator som ägaren av Wij gård anställt för sina två söner.

Trots denna korta grundutbildning kom han vid tio års ålder in på den femåriga realskolan i Enköping. Efter fyra år i realskolan blev det gymnasiestudier på latinlinjen i Västerås.

Redan innan den fyraåriga gymnasietiden var till ända hade Sten ryckt in som officersaspirant. Livet som aspirant började med ett år i Linköping och följdes av två år på Kungliga Krigsskolan i Karlberg. Lite kuriosita från den tiden är att Sten gick på Sportpalatset för att lära sig simma och hade då ingen mindre än simlegenden Arne Borg som lärare!

Våren 1939 blev Sten utexaminerad som fänrik från Krigsskolan och han har på senare tid insett att han under en kort tid (innan han fyllde 21) förde befäl som omyndig!

Den militära karriären började med ett knappt år vid skidjägarbataljonen i Kiruna. Därefter blev det tjänstgöring i pansartrupperna med stationering i Strängnäs och Skövde. Där var Sten djupt involverad i teknikutvecklingen inom pansartrupperna. Under tiden i Strängnäs träffade han Ingrid Laufke som arbetade som kanslist vid regementsstaben. De upptäckte att de hade många gemensamma intressen, även om Sten (trots den bästa av lärare, se ovan) inte riktigt räckte till i Ingrids favoritsport – simning. Men i övrigt stämde allt och de gifte sig år 1947. Året därpå föddes sonen Göran.

Sten avslutade sin militära karriär 1950 och började praktisera på Vappa gård utanför Enköping. Efter ett år på gården blev det studier vid en numera nedlagd lantbruksskola nära Strängnäs.

Lantbruksstudierna avslutades 1953 och familjen flyttade till Stens föräldragård i Nyckelby, där Sten fick axla ansvaret för gårdens drift. Sonen lämnade hemmet efter sin student-examen och inledde en marin u-båtskarriär. Hustrun började arbeta som bibliotekarie och utan barn i huset beslöt hon och Sten att köpa ett eget hus i Apalle.

Under tiden på Nyckelby gård hade Sten också tid med konsultuppdrag åt Försvarets Materielverk (FMV). En uppmärksam insats var när Sten (nu major på reservstat), uppvaktade högsta försvarsledningen med ett förslag om ett icke dödligt försvarsvapen mot pansarfordon. Idén var så intressant att den testades av FOA på 1980-talet med framgångsrika resultat. Men det militära etablissemangen var vid den tiden (av allt att döma) måttligt intresserad av human krigföring och av Stens idé blev det då ingenting. Kanske får vi se den förverkligas i framtiden.

Tiden gick och Stens föräldrar avled. När Sten senare nådde pensionsåldern, avyttrades Nyckelby gård eftersom ingen arvinge var intresserad av att driva den vidare. När vägverket på 1980-talet projekterade motorvägens fortsättning mot Enköping blev det uppenbart att huset i Apalle måste offras. Vägverket löste ut

familjen från fastigheten och Sten med hustrun Ingrid blev tvungna att söka efter en ny bostad. Efter många turer runt Mälardalen fastnade man slutligen för huset i Hällby, där Sten fortfarande bor och idag välkomnade

Bo Hansson & Ulla Carlsson

Vi är alla unika och har var och en egen profil. Bland oss finns också personer som av olika anledningar "sticker ut" lite mer än andra. Dessa har *En profil utöver det vanliga* och under den rubriken presenterar vi i slumpartad ordning ett antal SPF-medlemmar i Medlemsforum och på hemsidan. På hemsidan i allmänhet en fylligare version med fler bilder.

Redaktionen

Para ihop siffran med rätt bokstav

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Pingeldroska | A. Simmare |
| 2. Intelligensattrapp | B. Blomsteraffär |
| 3. Klöveräng | C. Ishockeyspelare |
| 4. Snorbroms | D. Sjukhus |
| 5. Pedalryttare | E. Kafferep |
| 6. Fallskärmsstennis | F. Fotsvett |
| 7. Snarkofag | G. Ambulans |
| 8. Skinkservett | H. Sparkstötting |
| 9. Slaggpåse | I. Brottning |
| 10. Ankeldricka | J. Strupe |
| 11. Fortbadare | K. Mustasch |
| 12. Rinkräv | L. Barnvagn |
| 13. Mattkamp | M. Toalettpapper |
| 14. Sladderlunch | N. Dokumentportfölj |
| 15. Djungelkiosk | O. Cyklist |
| 16. Påtappningsrör | P. Förmögenhet |
| 17. Lappcykel | Q. Säng |
| 18. Kärleksautomobil | R. Sovsäck |
| 19. Plåsterkåk | S. Badminton |

Rätt svar på sidan 24.

SPF Håbo och Skangal i Lettland

Slutet på 1980-talet hade föreningen en pysselgrupp. Det låter triviale, men i verkligheten blev det en ganska avancerad hantverksgrupp. Vi damer stickade, sydde och broderade medan männen slöjdade. Vi var ett 20-tal medlemmar och våra arbeten såldes vid marknader, auktioner eller lottades bort. Det blev ganska mycket pengar som gick till inköp av föreningens förbundsstandar och svensk flagga på stång. Dessutom räckte pengarna till diverse inventarier i SPF-lokalen. Däribland glas och porslin för 110 kuvert.

Så småningom fick vi problem med lönsamheten. Det blev svårt att få ut rimliga priser för våra alster och vi funderade på om någon annan kunde ha glädje av det vi tillverkade. Kontakt togs med Frälsningsarmén som i samarbete med sin lettiska systerorganisation nyligen hade öppnat ett barnhem i Lettland. Under 15-talet år arbetade vi i pysselgruppen med att sticka och sy barnkläder som skänktes till Frälsningsarmén för vidare befordran till Frälsningsarméns sociala center i Skangal.

Skangal ligger ca 10 mil nordost om Riga. Godset ägdes före andra världskriget av Olof Palmes morfar men övertogs av staten vid Sovjets ockupation av landet. Den nya staten Lettland bildades i maj 1990 och 1993 återfick släkten Palme Skangal. Ett år senare erhöll Frälsningsarmén godset som gåva. Genom ett antal donationer från Sverige har det varit möjligt att renovera gårdens byggnader så att de är ändamålsenliga. Genom att återuppbygga Skangal vill Frälsningsarmén ge unga människor utbildning och ett hopp för framtiden.



På sommaren 2000 arrangerade Frälsningsarmén en resa till Lettland för folk som bidragit till uppbyggnaden av ungdomscentret på Skangal. Reseledare var Bertil Rodin som förmedlat kontakterna mellan familjen Palme och den lettiska Frälsningsarmén. Från SPF Håbo deltog Brita Degerman och jag och vi fick en mycket fin resa. Vi fick se att verksamheten utvecklats på Skangal med en fräsch anläggning. I resan, som varade sex dagar, ingick även en rundtur i hela landet med modern turistbuss och bra hotell. Resans höjdpunkt var att närvara vid en sångfestival i Riga. Ett fantastiskt arrangemang med ca 30 000 sjungande ungdomar från hela Lettland.

Detta var en av de bästa resor jag någonsin gjort.

Margith Nyström



HASSE HUNDS HÄRLIGA HUNDLIV

I vår umgängeskrets finns det två "Hassar" – det är Hasse, som är tvåbent och bor i Sverige och så är det Hasse (Stjärnelds Athoz) som är fyrbent och bor hos oss – alltså Hasse Stjärnel. Båda två är lite "opolerade" till sin läggning. Den svenske tvåbenta Hasse är husse till vår Hasses "pappa" (det vill säga att han bor tillsammans med vår Hasses fyrbenta far!) Alltså – för att göra en lång historia kort – vår Hasse är uppkallad efter "svensken"!

Ett bättre namn kunde inte en fyrbent Hasse av detta format få. Hasse Stjärnel – ett blotsande stjärnskott – som raskt "fräser" över det mesta. Men i olikhet med de stjärnskott som vackert seglar över en blå natthimmel för att sedan dö ut – så tar liksom Hasse Stjärnel sällan helt slut. Det är nog därför han har kallats "Stjärn-illern" också – kärt barn har många namn som man brukar säga. Och – Hasse Stjärnel seglar stadigt han (även om detta inte sker över en blå natthimmel) – och finner hela tiden bättre infallsvinklar för nya äventyr. Ett exempel på ovanstående skall jag berätta om här nedan.

Hasse och hans tvåfoting, Oskar, hamnade vid ett tillfälle en förmiddag mitt i ett kaffesällskap. Då Oskar var väl medveten om Hasses stora (och ofta påträngande) kärvänlighet och behov av närhet (!) för allt och alla – så placerades stjärn-illern i hundgården tillsammans med sin väninna – Hebe. (Ja, den som har skon på, känner nog var den trycker – han Oskar alltså).

Efter ett tag fick Hebe nog av Hasses ständiga krav på att hon skulle jaga honom runt, runt. Hon ville in! Husse ville gärna att Hasse skulle vara kvar ute i hundgården – halvvida illerskinn har det bäst där, menade han. Men Hasse, han ville in han med och han kände nog att det spreds allsköns ljuvliga dofter genom dörrspringan rakt in i hans näsborrar. Och hur det nu var – om det var Hasse som klarade av att lirka sig in eller om det var herrskapet som smälte under hans "bedjande gula ögon" är svårt att så här i efterhand säga – men IN kom han.

Väl inne blev han stående mitt på golvet och "sög" in rummet och folket och liksom kände på doften. Som tur är för husse och lyckligtvis för

herrskapet så har husse (faktiskt) god lydning på en lös Hasse – så det hela förlöpte snyggt och prydligt – illerskinnet var lydigt på väg bort till husse på dennes uppmaning.

En av de besökande tanterna tyckte nog att husse var i hårdaste laget med sina idéer om att stjärn-illern inte var passande för förnäma sällskap. Hon kunde liksom inte helt låta bli att titta på "stackaren" när denne just skulle bli nedlagd på golvet.

Hasse Stjärnel är visserligen svensk, men ingen dum hund. Han passade på tillfället att se lidande ut – och det räckte för att tanten skulle smälta. "Hassssseeeeeee koooom då" kallade hon med låg och mjuk stämma.

En högre volym behövdes absolut icke! Den mjuka stämman räckte fullständigt! Stjärnel den sköt fart i fri sikt. Illern tog minsta motståndets väg – rakt över bordet med kaffeporslin och dito kakor. Sköt över herrskapets vita duk – seglade i låg höjd, men undgick att krossa kaffegodset, knep en kaka i förbifarten och landade mitt i knät på tanten.

Ååååå – om åtminstone damen hade blivit förstummad! (Hade hon bara hållit mun med andra ord...) så hade det kanske varit möjligt att fånga hunden, koppla honom och få ned honom i plats igen. Men olyckligtvis inte – hon gapskrattade så att hon nästan gled ned på golvet. Och hur lycksaligt var inte detta för herr Stjärnel – en dam som skrattade och böjde sig ned – och till och med lade sig ned på soffan för att leka med honom – O, lycksaliga stund – tänkte han nog – (antar jag) – där de rullade runt i möblemanget.

Det var svårt att veta vem som hade roligast(?) – har jag hört – en sak är dock garanterad – både tanten och soffan var säkert fulla av styva, gula hundhår efter "mysstunden". Jag var glad att jag inte var där – men antar att vägen därefter blev kort – ut i bilen och in i buren där sådana "flygande föremål" hör hemma.

/Berit Roaldseth (i översättning från norskan av Gunnel Ferm)

RÄTT SVAR PÅ TANKENÖTEN SIDAN 22:

1=G, 2=N, 3=P, 4=K, 5=O, 6=S, 7=Q, 8=M, 9=R, 10=F, 11=A, 12=C, 13=I, 14=E, 15=B, 16=J, 17=H, 18=L, 19=D.

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, 59010

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

För mail-adresser, se hemsidan under
Styrelse & funktionärer.



Friskvårdsprogram hösten 2011 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
Snacka om nyheter Else Coster	Start 19 september t.o.m. 28 november. Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-543 56
Sånggruppen Duromoll Hans Svennberg	Start och slut meddelas senare. Torsdagar 10.00-12.00	0171-524 34
Historia Ulf Weinberg	Start 13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	Start 14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Engelska Brian Turner	29 september t.o.m. 8 december. Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	073-500 21 91
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	13 juli t.o.m. 30 november. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
Släktforskning nybörjare Catharina Josefsson Inger Kölestam	Start 8 september t.o.m. 1 december. Torsdagar jämna veckor 11.30-14.00.	0171-548 80 0171-595 63
Släktforskning 1 Disgen Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning 2 Termin 5 Sven-Erik Svensson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning 3 Termin 3 Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning 4 (Ev. ny kurs.) Sven-Erik Svensson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Fredagar udda veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
E-post & internet Nils Runberg	Start 4 oktober t.o.m. 29 november. Tisdagar kl. 14.30-17.00.	0171-592 04
Data för noveller Christer Norman	Start 26 & 27 september t.o.m. 28 & 29 november. Grupp 1 – Måndagar kl. 14.30-17.00. Grupp 2 – Tisdagar kl. 08.30-11.00. Grupp 3 – Anmäl intresse!	0171-516 34
Data, utvidgning Christer Norman	Start 28 september – 30 november. Onsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-516 34
Trafikkunskap 65+ Per Bylund	Anmäl intresse!	018-34 04 50
Säkerhet i hemmet Sylvia Lindqvist	Anmäl intresse!	0171-591 88
Knyppling Ella Andersson	Start 16 september t.o.m. 2 december. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
Hantverkscafé Svea Sahlén	Start 23 september t.o.m. 25 november. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
Religionshistoria Gunnel Ferm	Start 20 september - 15 november. Tisdagar kl. 13.00 – 15.00.	0171-512 21
Busk- & trädbeskrifning Robin Welch	Anmäl intresse!	070-728 79 13
Bridgeutbildning Kalle Danielsson	Anmäl intresse!	0171-507 52

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 20 september - 22 november. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 19 september - 21 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Birgitta Pettersson	Start vecka 36. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm. Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm. Torsdagar kl. 10.15. Alla oavsett längd.	
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start vecka 36. Kl. 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wohrne	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. Harriet Säfström	Start 23/8-13/12, 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. 700 kronor för 10 tillfällen.	0171-46 70 53
Bowling nybörjare Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule utomhus Bengt Brunström	Medborgarhuset. Preliminärt ? 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Christer Ridderstråle	Start tisdag 6 september, 10.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start 4 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	6 september - 29 november. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 21 september - 7 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Tisdagar 09.00. Start vecka 31. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Birgit Almén	1 september - 8 december. Torsdagar kl. 08.30 - 10.00	0171-596 09
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
Bridge Kalle Danielsson	Start 17 augusti. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 29 augusti. Måndagar kl. 15.00 - 17.00. Ej 12/9, 17/10, 14/11 & 12/12.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen 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
Bingo på Club Myran Anders Boström	Start onsdag 7 september, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vinprovning	Inställd.	
Schack Ulla Carlsson	Torsdagar 22 september - 8 december. 13.00 - 15.00.	0171-519 46
Vävning 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

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 37 – manus **senast den 27 september**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

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