



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdagen 27 oktober 2011
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

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



Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.

Nummer 7, oktober 2011. Årgång 24.



Ordförande Peje har ordet!

Bäste SPF-are!

Man blir imponerad av alla duktiga medarbetare! Ni är guld värda! SPF-dagen i Bålsta Centrum blev en succé! Det började med annonsens pigga utformning i Bålsta-Upplands-Bro-Bladet. Tack vare ett givande samarbete med ICA kunde vi ha vårt fina bildspel i entrén till ICA. Brian Turners idé om att ha höga runda bord var mycket lyckad. Vi lyckades verkligen presentera oss för Håbo borna. Drygt 50-tal ville bli medlemmar. Vår entusiastiska marknadskommitté såg till att vår omtänksamma medlemskommitté fick trevligt extra jobb. Tusen tack till alla! Styrelsen kommer, som tack, även i år att bjuda alla funktionärer på julbord. I år på Skeppet, eftersom ni är så många. Inbjudan kommer separat per e-post eller per brev.

Många blommor till våra bowlare och speciellt kommittén som arrangerade Riksmästerskapen i SPF-Bowling! Lag från olika delar av vårt land deltog och alla gratulerade till ett fint arrangemang. Ann-Mari Lyhagen från vår förening vann dessutom klassen Damer 4.

Resekommitténs arbete är också mycket uppskattat. Ett talande exempel är den traditionella julbordskryssningen. Slutsåld på några timmar.

På senaste Pub-aftonen hade vi frågesporten "Hjärnkoll" vilket är namnet på SPF:s årliga frågesport-tävling. Två 3-mannalag svarade rätt på alla frågor och går vidare till Distriktsmästerskap. I skrivande stund ser det ut som SPF Håbo får äran att arrangera denna uttagning. I så fall blir det den 27 oktober 16.30 efter vårt månadsmöte. Segrande lag där går vidare till Riksfinal i Borås 12-13 november.

Vi har också duktiga författare. Vår fantastiske Göte Ingelman, 92 år, har egen avdelning på vår hemsida där han förser oss med tänkvärd och underhållande läsning varje vecka. Dessutom finns en hel mängd duktiga skribenter som förser Medlemsforum med intressant läsning. Alla medlemmar är välkomna att bidra till tidningen.

Som framgår av sidan 10 drabbas varje år 30 000 personer av stroke i Sverige. En var 17:e minut. Lika många kvinnor som män. Ta vara på stroke-kortet, läs det och lär dig känna igen symtomen. Ju snabbare behandling, desto mindre skador.

Det är glädjande att vi nu har två vårdcentraler och att båda får positiva kommentarer. Tidigare kritik blir mer sällsynt. MedPro vill gärna ha fler frivilliga värddar/värdinnor. Ersättning kommer att utgå.

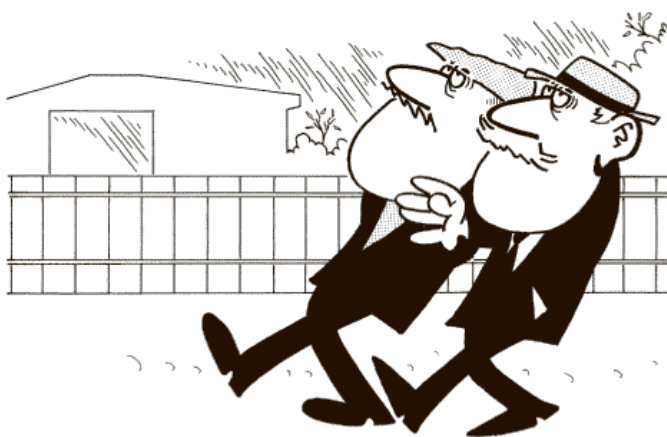
Glöm inte bort att vänner och bekanta som inte är medlemmar i SPF Håbo har rabatt på medlemsavgiften fram till 31 oktober. För bara 100 kronor kan man bli medlem till den 31 december 2012. SPF har även en konkurrenskraftig liv- och olycksfallsförsäkring!

Vår traditionella 80+ lunch blir i år den 11 november klockan 14.00 på Skeppet. Separat inbjudan kommer.

Vi har också äldre som bor i särskilt boende på Pomona. Pomonas Intresseförening (som består av representanter för SPF, PRO, Finska Föreningen och hyresgästerna) bjuder varannan torsdag de boende på Pomona på kaffe och underhållning. Ca 2 timmar på eftermiddagen. Ett par extra personer behövs för att hjälpa till. Hör av er till Hans Finnman.

Jag slutar här (och har säkert glömt en hel del) med de tänkvärda orden "Egentligen krävs det så litet för att skapa ett lyckligt liv."

Bästa hälsningar Peje.



– När jag pensionerats upptäckte jag plötsligt hur svårt det är att vara bara människa!



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 5110
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.

NOVEMBERMÖTET

24 november kommer Alla Luks & Lars
Fager från Opera Light och underhåller oss.
Kända klassiska melodier, humor & dans.
Maria Olofsson vid pianot.



SPF trygghetsringning

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

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

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

Vi vill verkligen uppmana *ALLA* ensambo-
ende att ansluta sig till trygghetsringningen.
Även om ni känner er friska och är relativt
unga vet man aldrig vad som kan hända.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring 0171-566 26 eller 0171-514 58 för mer
information och / eller anmälan.

Byfilosofen



Förr i tiden gifte man sig när man lärt känna varandra. Nu för tiden skiljer man sig i stället.

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 Hårteam
 - Söders Bok & Pappershandel AB
 - Tyghus 1
 - % Younik Tours AB
- Företag med %-tecken lämnar någon form av rabatt mot uppvisande av medlemskort.

Behöver Du skjuts

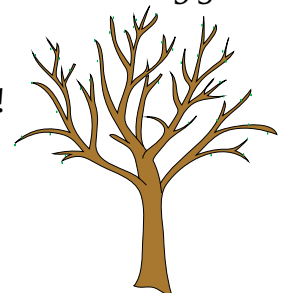


till SPF månadsträff?
Ring till SPF-expeditionen några dagar i förväg. Telefon till expeditionen är 557 47 som är öppen måndag - fredag klockan 10.00 - 12.00.

Träd- och buskbeskärning

Cirkel startar 27 oktober klockan 09.30 på Vallavägen 8.
Ingen anmälan, det är bara att komma!

Robin Welch





Resein- formation

Välkomna till Persisk kulturfest 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*



Stadsvandring

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Årstaviken

Tisdag 25 oktober vandrar vi med guide längs Årstavikens södra sida från Årsta till Hammarby sjöstad.

Vi träffas klockan 9.00 på pendeltågsstationen och åker till Årsta med pendel och T-bana.

Välkomna med anmälan till:

Margareta, telefon 577 90, Eva, telefon 545 64 eller Anette, telefon 515 43.

Värmland med buss våren 2012

Vi planerar en flerdagarsresa till Värmland våren 2012 och förbereder oss genom att träffas några gånger under hösten och våren för att tillsammans lära oss om Värmland och lägga upp resan.

Första träffen är på Skeppet tisdagen den 18 oktober klockan 10-12.

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

Välkommen med anmälan till träffen den 18/10 till

Hasse, telefon 515 43, Sonja, telefon 517 64 eller Eva, telefon 545 64.

*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 storbilsformat (panorama) till musik av Benny Andersson och tal av Max von Sydow.

Dessutom visas *En jätte i miniatyr*, en film om mästergavören 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.

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

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

- 11.45 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand
- 13.00 Lunch på Foresta
- 15.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommandörsgatan 28
- 16.45 Föreställningen 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*

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 tillägg 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

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 HOLLAND Floriade 2012

Blomstertåget

"Världsutställning i blommor"

ons 18/4 2012 6d. 6.590

fre 27/4 2012 6d. 6.590

to 19/4 2012 7d. 6.990

Arrangör/bokning
www.nordsydresor.se

NORD SYD Flyg och buss AB
08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA
Stockholm Enköping



KALVDANS Á LA KORCH

De flesta känner väl till att kalvdans är en slags maträtt, även om få haft förmånen att smaka delikatessen som grundas på råmjölk. Om Sten Korch (tidigare presenterad som *En profil utöver det vanliga*) har ätit rätten vet vi inte, men däremot känner vi till att han upplevt en helt annan form av kalvdans, som så när hade kostat honom livet.

Det hände en vårdag under tiden på gården i Nyckelby. Gårdens kalvar skulle säljas och därför lastas ombord på en djurtransport. Man hade på bästa cowboy-manér arrangerat en fälla som skulle leda kalvarna från ladugården och in i transportfordonet. Kalvarna var ystra, när de efter en vinter inomhus åter fick se ljuset och känna vårsolen. Tre av dem var så till den milda grad uppspelta att de forceerade avspärrningen och försvann i helt andra riktningar än den mot fordonet. Sten gjorde en snabb bedömning och beslöt att först försöka fånga in den kalv som tycktes mest vital och sannolikt skulle kunna försvinna långt bort. Tillsammans med två medhjälpare tog han gårdens terränggående bil och följde kalven som i första skedet satte kosan mot Valla. Och det gick undan!

Kommen till Valla gjorde kalven en tvär kursförändring och medhjälparna lämnade bilen för att jaga till fots medan Sten fortsatte med bilen mot den väg som kalven kunde förväntas välja. Kalvens turer blev många och långa, delvis längs järnvägsspåret, men så småningom kom den mot det ställe som Sten förutsett. Han



hade nu lämnat bilen och kunde fånga in kalven med ett skickligt lassokast runt dess horn. Kalven var fortfarande vild av vårens berusning och Sten beslöt att binda den vid ett fruktträd i väntan på att medhjälparna till fots skulle nå fram. Sten går fram till trädstammen och gör fast repet. Kalven vill till varje pris återta sin frihet och strävar bort från trädet samtidigt som den springer runt stammen, varv efter varv. Sten hinner inte undan utan blir fastvidrad vid trädet, från topp till tå!



I slutskedet kommer kalvens horn i farlig närhet av Stens huvud och med uppjudande av alla sina krafter får han tag i hornen och lyckas hålla kalven på armlängds avstånd. På detta sätt står Sten när medhjälparna efter en stund når fram och kan frigöra honom från den prekära positionen.

Hur gick det då för de två övriga kalvarna som rymde? Jo, den ena kom tillrätta redan samma dag, medan den andra hittades först tre veckor senare.

Den fullkomligt sanna historien är återberättad av

Bo Hansson & Ulla Carlsson.

Illustrationer: Vilde Andersson, 10 år.

Gammelkroppa än en gång.

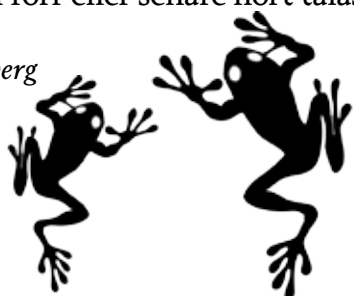
Eva Maria, som jag vill tacka för ett trevligt kort med statyn av Nils Ferlin, uppmanar oss att packa ner maskburk och metspö och fara till trakterna av Gammelkroppa för att meta i skogssjöarna där. Det skulle jag gärna göra för att i likhet med Eva Maria är jag mycket fiskeintresserad och har också fiskat mycket i skogssjöar, fast det var i Tiveden och nu för länge sedan.



Under tiden på kolarskolan var vi emellertid några som fiskade. Abborrarna som vi fick – det var väl ett hundratal tusenbröder – rökte vi i milröken. Jag kan försäkra att det var en alldeles annorlunda smaksensation att äta abborre rökt på detta sätt.

Så över till något helt annat, ett slags egenomligt naturfenomen. När vi hade rivit ut milorna och kolen låg där i koncentriska ringar för att svalna så från en närbelägen mindre våtmark kom det plötsligt en mängd grodor som inte bara hoppade fram till kolringarna utan även hoppade upp bland de glödande kolen där de skuttade omkring utan att tillsynes skada sig det minsta. Varför grodorna sökte sig till värme på detta sätt vet jag inte, än mindre förstår jag hur de kunde undvika att skada sig. Förmodligen kommer jag heller aldrig att få någon riktigt bra förklaring på detta märkliga fenomen som jag varken förr eller senare hört talas om.

Ulf Weinberg



Höstglöd!

Den årstid som nu kommer är färgsprakande och vacker, bladverket på träd och buskar skiftar i rött, gult, orange, luften är sval och när det inte regnar, uppfriskande. Det är hösten jag talar om.



För vår del är det extra "höstigt" i år, vi skall nämligen flytta. Inte så ovanligt för personer i vår ålder. Flytten sker endast 500 meter, vi bor kvar på samma gata, till ett enplanshus med plan tomt. Jag har varit med om många flyttar som barn, då var det oftast första oktober. Flyttlassen med lantarbetare drog från gård till gård. Trodde det skulle bli bättre på nya stället, men för det mesta blev det inte så och då var det bara att röra på sig efter ett år. Min Pappa var chaufför, traktorförare, trädgårdsarbetare och ibland även ladugårdskarlar.

Det var fattigt och slitigt, många gånger fick vi äta lingon och potatis, potatis fanns alltid. På den tiden talades det inte om barnfattigdom, tur var väl det, ett ord jag inte tycker hör hemma i vårt land. Familjerna är inte fattiga för att de inte har möjlighet ge barnen märkeskläder eller utlandsresor eller senaste iPhone. Klart att det är nyttigt att komma ut i världen och se andra kulturer, men kanske man kan vänta några år.

De här barnen blir genom barnfattigdomsbegreppet utpekade och diskriminerade bara av att media talar om det så ofta. De blir uppmärksammade på att just "jag är fattig". Blir som ett slags självuppfyllande profetia. Tror att de barn som får kärlek och omvårdnad inte alls är fattiga. Snälla journalister, jag vädjar, använd inte ordet barnfattigdom!

Med hälsningar Birgit Olofsson

Pubafton

Som annonserat arrangerade SPF Håbo en samling på kvällen den 15 september på Skeppet. Anslutningen var väl över förväntningarna med ca 100 deltagare som gladdes åt sällskapslivet och trakteringen med snacks och lämpliga drycker. Peje och Börje Pettersson hälsade välkommen och berättade om underhållningen som sönderföll i två delar, med information om glasögon och frågesport.

Människor blir ju ofta skumögda på äldre dagar, och därför var det bra och viktigt att få information om det senaste i glasögonväg. Grundaren och chefen för optikerkedjan "din syn", Gert Rönnlund", berättade om företaget som nu även är etablerat i Bålsta liksom på flera orter runt Stockholm. Gert hade sällskap av Anette Nordqvist som jobbar i butiken här, och de talade initierat om nya varianter av glasögonglas som kommit fram de senare åren. Framför allt har glasen blivit mycket lättare och progressiva glas med alla varianter av slipningar finns nu att tillgå. De flesta synfel kan man korrigeras

och de har t.o.m. speciella glas för olika arbets-situationer som för hantverkare och naturligtvis terminalarbete. Firman har nära samarbete med ögonläkare som kommer till butiken med jämna mellanrum. Efter en del frågor och svar från publiken avtackades Gert och Anette med applåder och mötet övergick till frågesport.

Denna ingår i SPF-förbundets kampanj "Hjärnkoll", och publiken fick dela upp sig i tremannalag. Peje läste de 16 frågorna med en minuts mellanrum. Många av frågorna var relativt lätta, men några krävde nästan specialkunskap. T.ex. är det nu många SPF-are som vet att en barnvålnad kallas myling. Icke desto mindre lyckades två lag få alla svar rätt vilket är imponerande. Dessa var Ulla, Nisse och Cenneth samt Hasse, Gunnar och Birgit. Gratulerar!

Efter redovisningen av resultatet avslutades mötet och programfolket kunde återställa lokalen. Ytterligare ett trevligt SPF-möte var slut och deltagarna kunde leta sig hem i det tidiga höstmörkret.

Sverker Jonasson

Stor medlemsökning i SPF Håbo

Trots det vackra höstvädret samlades inte mindre än 140 pensionärer till SPF Håbos septembermöte. Ordförande Per-Eric Josefsson (Peje) hade glädjen att hälsa 20 nya medlemmar välkomna och berättade samtidigt att medlemsantalet nu uppgår till ca 950 personer.

Som första punkt på dagens program informerade läkaren Jill Boman från Bålstadoktorn om deras verksamhet. Mottagningen, som finns på Sjövägen 12, öppnades den 15 september. För vidare information till Håboborna anordnas "öppet hus" fredagen den 7 oktober klockan 14.00-17.00.

Så var det dags för dagens höjdpunkt, nämligen modevisning. Catarina Näslund från Seniorshopen berättade att i deras verksamhet ingår 22 rullande klädbutiker över hela landet. I dagens visning och försäljning, innehållande höst- och vinterkläder, ingick ca 1000 plagg. Som mannekänger ställde två herrar och tre damer ur medlemskåren upp. Eftersom dagen bjöd på sommarvärme blev det säkert svettigt att ikläda sig varma vinterplagg, men det klarade de galant.

Nu var det dags för den efterlängtade kaffe-pausen, med tillfälle till en pratstund med bordsgrannarna.

Så vidtog "medlemmarnas kvart" (som oftast blir längre än så). Först ut var Eva Lidö, som informerade om föreningens omfattande reseverksamhet. Sen var det dags för trafikkommitténs representanter, som hade många kloka råd att dela med sig till medlemmarna, de delade även ut broschyrer om bl.a. vägmärken.

Ordförande meddelade att i nästa Medlemsforum kommer ett kort att medfölja som visar hur man känner igen symtomen på stroke, och vad man då lämpligen skall iakttaga.

Inger Smedberg, ordförande i gårdsrådet för Skeppet, informerade om dess verksamhet.

Chatarina Josefsson efterlyste fler värdar/värdinnor till Vårdcentralen.

Efter det att ordförande avslutat dagens månadsmöte var det dags att ta fram plånboken och komplettera höst- och vintergardero-ben. En livlig kommers följde.

Karin Seger

Förbundet uppmanade oss i våras att testa konceptet Hjärnkoll – en kunskapstävling, som framgångsrikt utvecklats hos SPF Södra Älvsborg och SPF Skaraborg. Förbundet utökar därmed antalet riksmästerskap (RM) i syfte att göra medlemskap i SPF ännu mer lockande.



SPF Håbo har åtagit sig att genomföra en distriktsuttagning **2011-10-27 med start 16:30** i Bålsta. SPF-föreningarna i Uppsala län har inbjudits att skicka minst ett lag för ädel match i Bålsta. Principerna för kunskapstävlingen Hjärnkoll och upplägget av Riksfinalen i Borås återfinns på förbundets hemsida. Eftersom 2011 är ett introduktionsår bedömer jag att antalet lag blir ganska begränsat men tävlingen blir ytterst spännande. Vår egen uttagning slutade oavgjort med två duktiga lag, som klarade alla frågorna.

Som medlem i SPF Håbo inbjuds Du att bevittna och beundra våra hjärnhjältars kamp. Tyvärr måste vi begränsa antalet åskådare till ca 30 personer och företräde har de, som deltagit i månads-mötet strax innan.

För att locka så många lag som möjligt till Bålsta har vår ordförande Peje präntat:

”Välkomna till SPF Håbo! En mycket trevlig pensionärsförening. En stor mängd entusiaster har gjort föreningen till en av distriktets mest aktiva. Vi tillfredsställer de flestas behov med ett 30-tal aktiviteter och är därmed också en av distriktets största föreningar. Även politiker har börjat lyssna på oss. Vi har ett bra samarbete med PRO och Bålsta Finska Förening som vi delar en alla tiders lokal med. Men bäst är den varma och kamratliga stämningen i vår fina förening. Ni är välkomna att ta del av den!”

Välkomna att övervaka ädel Hjärnkoll i Bålsta.

Göran Ohlsson, ledamot i SPF Håbo och SPF Uppsaladistriktet.

Kära SPF-medlem.

Varje år drabbas 30 000 personer av **Stroke** i Sverige. En var 17:e minut. Lika många kvinnor som män.

Stroke kan vara en blodpropp eller blödning i hjärnan. Är symptomen kortvariga kallas det **Tia**. I båda fallen måste man **snabbt** till sjukhus – **med ambulans** – varje minut räknas.

På sjukhuset undersöks patienten och man gör en datortomografi för att avgöra om det är en propp eller blödning.

Är det en propp kan man i de flesta fall sätta in propplösande medel senast 4 ½ timmar efter det man fått proppen.

SPF Halland tillsammans med läkare i Halmstad och Varberg har tagit fram ett plastkort som man alltid skall ha med sig. Kortet beskriver hur man känner igen **Stroke** och **Tia** genom att göra ett akut-test.

Kortet ser ut så här och bifogas. Ett per person.

Lär dig känna igen **STROKE**



Gör AKUT-testet (vänd): Om personen ler snett, fått en plötslig synrubbing, inte kan hålla uppe båda armarna eller har sluddrigt tal kan det vara **STROKE**. Går det över efter en stund kan det vara **TIA** som kan utvecklas till stroke.

I båda fallen: RING AMBULANS – 112

På sjukhuset fastställer man om det är en blodpropp och om man kan ge propplösande behandling för att minska skadorna i hjärnan.

A
K
U
T

ANSIKTE: Be personen le och visa tänderna. Fråga om plötslig synrubbing.

KROPPSDEL: Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder.

UTTAL: Be personen säga en enkel mening: "Det är vackert väder i dag".

TID: Varje minut räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling, desto mindre blir skadorna – **ring 112!**



Julkonsert 10 december klockan 14.00

För nittonde året i rad presenterar RÖNNINGE SHOW CHORUS och ENTERTAIN MEN julkonserten
Stjärnjul.

För många har konsertbesöket blivit en tradition för att den rätta julkänslan ska infinna sig – en **Nära-Julen-Upplevelse**. Två körer, gästartister och orkester riktar sig till en bred publik med ett professionellt genomfört, ett omväxlande och underhållande program. Traditionell julmusik varvas med modern musik. En familjär stämning med överraskningar i programutbudet har blivit ett kvalitetsbegrepp för Stjärnjul. Antalet besökare ökar varje år och med fem konserter vill Stjärnjul erbjuda sin trogna publik möjligheten till en avkopplande och underhållande stund. En julkonsert utöver det vanliga. Ensemblen består av två körer, en dam- och en herrkör.

Båda körerna är i mästarklass och har medaljer som bevisar det.

Damkören heter **Rönninge Show Chorus**, är regerande Nordiska mästare och kommer just hem från VM i Houston lagom till julkonserten.

Herrkören heter **The Entertain Men** och vann silvermedalj i Nordiska mästerskapen i maj i år.

Tillsammans som **Stjärnkören**, blir det en klang som måste upplevas live – på plats i Filadelfiakyrkan Rörstrandsgatan 5-7 Stockholm, som har en underbar konsertsal.

En julkonsert utöver det vanliga!

Pris 420 kronor per person som inkluderar konsertbiljett och buss.

Välkommen att boka julkonserten tidigast fredagen den 14 oktober - 22 oktober till

Sonja Österling Rittgård, telefon 517 64, sonjaosterling@telia.com

Hans Finnman, telefon 515 43, hans.finnman@lnctv.com

12.30 Avfärd från Bålsta g:a järnvägsstationen, stopp vid Busstationen,
Kalmar livs och Kalmarsand.

14.00 Julkonserten börjar.

Hemfärd efter konsertens slut cirka 16.30-17.00.

Hemkomst cirka 18.00.



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 — våren till bättre däck —

Autoexperten
VERKSTAD

Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental **Gislaved** **Baum** **SPECIAL**

NOKIAN TYRES **COOPER TIRES** **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.

Skogens år – en exkursion

Den 29 augusti samlades 35 medlemmar vid Vibyspåret för några timmars information och samtal om vår svenska skog. Initiativtagare och självskrivna ledare var den erfarna skogsmannen Joachim Tiefensee som sekunderades av jägmästaren Ulf Weinberg med långvarig tjänst inom Naturvårdsverket bakom sig.



Hans Söderholm

Sedan sällskapet hälsats välkomna, samlades alla på en glänta där torpet Bromsbo tidigare legat. Hans Söderholm från Håbo kultur och hembygdsförening fick då tillfälle att berätta om deras omfattande arbete med att kartlägga alla torp som funnits i kommunen. Föreningens torpforskning kommer så småningom att redovisas i bokform och nu söker man medel för tryckkostnaderna.



Joachim Tiefensee & Ulf Weinberg

Därefter övergick ledarna att tala om den svenska skogen. Med hjälp av planscher visades ett antal statistiska fakta om skog och skogsbruk. Bland annat fick deltagarna veta vem som äger de 23 miljoner hektar skog som finns i landet. (Skogen täcker således ca 56 % av Sveriges landareal.) Idag finns det för övrigt betydligt mycket mera skog än för 100 år sedan. Förutom den enorma produktionen av skogsprodukter som till största delen exporteras, så har skogen stor betydelse som kolsänkare (CO₂), rekreativmiljö, bullerskydd och värd för biologisk mångfald. Joachim berättade vidare om sådd, plantering och vikten av att plantorna får fukt, näring och skydd. Underhåll av skog i form av röjning och gallring är viktigt för att få en bra skörd efter 70-100 år. För närvarande överstiger skogens årstillväxt väl årsavverkningen.

Många människor har synpunkter på skogsbruket, och Joachim och Ulf har uppfattningen att den generella kunskapen om skogsbruk är klen. Det vanligaste klagomålet från allmänheten är att ris efter avverkning får ligga kvar på marken. Detta är dock viktigt för den växande skogen som får både näring och skydd av detta. I sammanhanget kom det upp frågor om viltskador på träden, men ny forskning visar att problemet är mindre än vad man tidigare trott.

Under en kort vandring i Vibyskogen fick sällskapet ytterligare information i ämnet. Bland annat att Sveriges skogar är satt under omfattande tillsyn av Skogsstyrelsen som har att följa skogsvårdslagen. Ulf berättade initierat om jaktens utveckling sedan bönderna år 1789 återfick sin jakträtt. Numera står nedlagt vilt för 3 % av landets köttkonsumtion.

Under 2009 var värdet av Sveriges export av skogsprodukter 122 miljarder kronor, det vill säga 12 % av den totala exporten.

Nu finns det en grupp seniorer i Håbo som vet betydligt mer om skog och skogsbruk än den vanlige medborgaren, och Joachim och Ulf avtackades för en mycket intressant lektion.

Sverker Jonasson text & foto.

En resa genom historiens vingslag

Tisdag morgon klockan 07.15 vid "Gamla Järnvägsstationen" avgick bussen med ett gäng resenärer för att hämta upp ytterligare pensionärer vid ett par samlingsplatser till, för att sedan styra kosan upp mot Falun. Det var en lite gråmulen och regntung morgon med vind i tallarna, men som tur är, inte så kallt. Det är den första längre resan efter SPF's sommaruppehåll och resan går med destination Falun och därefter Sundborn. Vi är ett dryga 50-tal pensionärer som stiger på bussen för att så småningom få en dos "Svensk Historia".

Vi stannar efter ca 1½ timme alldeles utanför Avesta för en god kopp kaffe och jättegod macka.

Vi lämnar Rembostugan och fortsätter färden mot Falun. Vi är i goda händer då vi har en gammal bekant som kör bussen, Micke, han var ju med oss även då vi reste "Vättern Runt".

Under resan får vi lite fakta av vår reseledare, som idag är Sonja Österling-Rittgård.

När vi kommer till Falun delas vi upp i två grupper, där den ena gruppen tillsammans med en guide skall besöka gruvan, vilket var dryga 20-talet. Andra föredrog att sitta i bussen på en guidad tur runt gruvområdet.

Falu koppargruva är en gruva belägen ca en kilometer sydväst om Falun. Gruvan var Sveriges största koppargruva och är sedan år 2002 ett av Sveriges idag 13 världsarv. Förutom koppar har i gruvan även brutits sulfidmalmer, zink, bly, vismut, silver och guld. Guld har även så sent som nu i sommar varit föremål för brytning, detta av ett Australiensiskt företag.

När gruvan för första gången träder fram i skrivna dokument år 1288 hade den redan blivit ett riksintresse.

Sågnen säger att bocken Kåre är den som var orsak till att gruvan hittades. Det sägs att bocken gned sina horn mot det hårda underlaget och på så vis kom berget i dagern och då upptäcktes att det fanns koppar.

Då man år 1719 tömde en 500 fot djup sänkning, Mårdskinnsgruvan, som i många år stått under vatten, påträffades där liket av gruvarbetare Mats Israelsson, vanligen kallad Fet-Mats, som 49 år tidigare begivit sig ensam ned i tunna och då omkommit. Vid upptagandet var den av det vitriolhaltiga vattnet genomslagen kroppen

ännu mjuk. Han var fortfarande kvar i samma ålder han varit när han omkommit, det blev en märklig upplevelse för hans fästmö som vid det här laget hade hunnit bli gammal.

När man så här efteråt beskriver hur det var att arbeta i gruvan kan man uttrycka det på följande sätt, och detta är citerat ur Carl von Linnés beskrivning.

Under sin Dalaresa sommaren 1734 besökte han området, vilket fick håret att resa sig på hans huvud. Botanikern fann en steril grusmark förödd av den svavelaktiga, vitriolfrätande kopparröken, som "Vulcani kåppar-gässar antände wid Fahlun". När han närmade sig staden kände han den starka svavellukten stiga upp från väster.

Han begav sig ner i de underjordiska mullvadsgångarna och upptäckte 1200 ljusskygga, liksom dömda på livstid, svarta djävlar omgivna av mörker, sot och rök. Slut citat.

Den intensiva brytningen resulterade i det stora raset den 25:e juni år 1687. En stor del av gruvan rasade ihop och tre stora dagbrott förenades och bildade den jättelika Stora Stöten. Mirakulöst nog omkom ingen i raset eftersom helgdagar, bönedagar och söndagar var arbetsfria vid gruvan och den här dagen var det midsommardagen.

Vid en ceremoni den 8 december 1992 sköts den sista salvan i gruvan. Därmed upphörde malmbrytningen i gruvan. Idag är gruvans enda industriella produkt pigment för framställning av Falu Rödfärg.

Förutom Falu rödfärg kan väl i det här sammanhanget också nämnas falukorven. Vid Falu koppargruva användes linor av tvinnad oxhud för att hissa upp kopparmalmen. Oxarna kom från Småland i stora karavaner och slaktades vid framkomsten till Falun.

Köttet saltades och röktes. Under 1500-1600 talet lärde de mångkunniga tyskarna, som hade stort inflytande vid gruvan, svenskarna att göra god korv av det rökta oxköttet.

På 1870-talet tog Anders Olsson, Melker Olssons far, upp traditionen att röka kött i sitt enkla slakteri. Den rökta korven utvecklades omkring 1890 till Falukorv, som förmodligen är Sveriges mest populära maträtt.

Melkers är än idag ensamma om att tillverka falukorv där den skall tillverkas – i Falun.

Efter att också besökt bl.a. muséet och tittat på lite film etc, började det kurra rejält i magen

och vi tog oss då till värdshuset för att avnjuta en förträfflig lunch. Efter lunchen hade vi ytterligare en stund för lite studier och annat.

Vi satte oss nu åter i bussen för att ta oss till Sundborn, gården där Carl Larsson med familj tillbringade många lyckliga och förmodligen också lyckosamma år.

Carl Larsson som föddes i maj 1893 i Gamla Stan i Stockholm, var en svensk konstnär och kanske den mest folkkäre. Räknas som en av Sveriges mest betydelsefulla akvarellmålare. Han är känd för sina akvareller av idylliskt familjeliv.

Sundborn var under början av 1900-talet Sveriges mest kända hem. Konstnärsparet Carl och Karin Larsson skapade här ett inredningsideal som sedan dess har fått stå som urtypen för svenskheten.

Carl Larsson (1853-1919). Hans konstnärliga begåvning förde honom till Konstakademien där han studerade samtidigt som han försörjde sig genom arbete som illustratör.

Hustrun Karin (1859-1928) hade också utbildats vid Konstakademien. Hon fick ärva "Lilla Hytttä" i Sundborn i gåva av sin far. Karin lämnade genom giftermålet konstnärskarriären. Paret fick 7 barn.

Carls målningar och Karins handarbeten fanns överallt i hemmet. Tillsammans med Carl kom Karin att åstadkomma ständigt föränderliga konstverk. Stramt och färgstarkt ritade hon möbler, vävde färger och broderade textilier till huset i Sundborn.

Det fanns också verk av andra konstnärer i hemmet t.ex. av Zorn. Han hade haft med sig tavlor som presenter vid sina besök i paret Larssons hem.

Efter Carl och Karin Larssons död skänkte barnen sina arvslotter till Carl och Karin Larssons släktförening, som nu förvaltar och vårdar "Lilla Hytttä".

Alla dagar har ett slut, så även denna fantastiska dag. Efter en snabb fika satte vi oss i bussen för att återvända hem. Hemresan hem gick väldigt fort, inte på grund av fortkörning utan på grund av att vi hade roligt och många glada skratt hördes.

En eloge till vår eminenta resekommitté som så väl planerat och genomfört även denna resa.

Yvonne Lindström

Stöd Lions Club Bålsta



Årets julkortslotter, med motiv av Lasse Åberg, kostar 20 kronor styck inklusive kuvert. Om du förbeställer minst 10 kort får du leverans och faktura direkt i brevlådan och automatisk vinstbevakning vid dragningen under första hälften av januari 2012.

Beställ *NU* via telefon 0171-467106 eller epost: boesha@telia.com

Nettot av julkortsförsäljningen går oavkortat till vår hjälpverksamhet. Vår organisation och administration bekostas helt av medlemsavgifter och belastar inte nettot.

Velocipedåkning kan vara hälsofarlig

"Före fyllda 14 år böra gossar ej åka, och flickor ej före fyllda 17 år. Detta emedan barnets hjärta ännu ej är kraftigt nog att uthärda den erforderliga kraftansträngningen, samt benbyggnaden ej nog stadgad för att icke lida av den tvungna ställningen.

Även med god hälsa bör man ej åka fortare än högst 15 km i timmen, och detta blott på kortare turer. En ytterst viktig sak är att vid stigningar alltid moderera farten och hellre anspråkslöst stiga av och leda sin stålhest upp för en brant backe, än vedervåga kanske liv och hälsa med att arbeta sig upp med fart.

Att man icke genast efter intagen måltid företaga åkning, eller upphettad och andfådd efter hastig åkning störta i sig en kall dryck, torde de flesta veta att iakttaga."

Saxat ur Söderhamns Tidning den 11/8-1899.

Göte Ingelman höll i saxen.

Teknikens under?

Satt för en tid sedan och tittade på TV-programmet om "Sverige förr i tiden", jag tycker inte jag är lastgammal men mycket har förändrats under mina år.

Kommer ihåg när vi fick vår första telefon, en stor svart av bakelit, som skruvades fast i väggen, kan fortfarande rabbla telefonnumret. När den gick sönder ringde man Telia som skickade en man i skåpbil som lagade alldeles gratis. Ringde första samtalet till mormor i Blekinge som inte hade telefon men affären i byn hade. Ett samtal fick beställas genom växel som sedan ringde upp och så fick vi prata med affärsinnehavaren i byn där mormor bodde. Han hoppade upp på sin cykel och trampade iväg till min mormor som tog sin cykel till affären för att få prata med dotter och dotterdotter. Efter det har utvecklingen gått framåt på telefonområdet. Idag har varje hushåll någon form av telefon och vi kan nå varandra över nästan hela jorden.



Åtskilliga modeller har kommit och gått. Tre stycken har jag kvar hemma som museiföremål. En vit bakelittelefon från LM Ericsson som det hette på den tiden, en Kobra som gjorde att samtalen blev korta eftersom den var

så tung, och så en Dialog som fortfarande används tillsammans med en sladdlös. Dialogen är en trygghet eftersom det aldrig står "Batterinivå låg" på den. Och visst var de gamla telefonerna vackrare än dagens.

Så kom mobiltelefonerna, nu skulle vi vara kontaktbara dygnet runt. Jag som var mitt i li-

vet och aktiv fick nu för mig att jag skulle ha en mobil. Kom hem med något enormt stort med dagens mått mätt, hade till och med stannat till på vägen hem för inköp av en något större handväska. Inte många gånger användes denna mobil som nu vilar på botten av en låda. Har sedan fått ärva barnbarnens avlagda små, fina mobiler men har fortfarande svårt att komma ihåg att ta dom med. Varför man vill ha tag på mig när jag är på ICA och handlar eller ute och går i skogen, kan jag förstå men inte acceptera. Lovar ibland att ta med telefonen för att nå, går i ett centrum och fönstershoppas när det ringer. Tittar runt omkring mig för att se vem som får telefon men känner snart igen den vackra melodi jag lagt in som signal på min telefon. Snabbt upp med telefonen och glasögonen så jag ser att jag trycker på rätt knapp. Men jag har ju bara två händer så jag börjar leta efter en plats att sitta på. Hittar en ledig plats på någon bänk, sätter glasögonen på näsan och öppnar telefonen där den som ringde hade tröttnat. Attans också! Ner med allting i väskan igen och fortsätter min shopping när det ringer igen. Samma procedur men av misstagen blir man ju vis säjs det så efter det samtalet hänger jag glasögonen om halsen och tar min mobil i vänsterhanden när jag fortsätter att gå och kan så småningom nå av någon som undrar var jag är.

Satt en lördagkväll på pendeln för hemresa till Bålsta och tittade runt omkring mig i den fullsatta vagnen, såg bara överdelen på en massa skallar, blinkande ljus och pipande från mobiler och upptäckte att vi inte pratar med varandra längre. Pratade man inte i telefonen med någon som ville veta vad man hade gjort på kvällen fanns det ju spel.

Tittar på barn och barnbarn som behandlar sina mobiler snabbt och enkelt, nyare och finare finesser har det blivit, dom fotar och skickar SMS och MMS, vad nu det är. Inte som jag som måste ha glasögon och helst instruktionsbok för att få iväg ett SMS eller ett kort. Men så en gång var ett av mina barnbarn hemma och bad att få låna telefonen. Hon valde Dialogen, kanske lite nyfiken på hur den fungerade. Jag gick förbi dörren till rummet där den och dot-



terdottern stod och tittade på henne. Såg hur hon stack sina små fingrar i hålen på nummerskivan och tryckte och hur hon slutligen gav upp och ropade "Mormor, hur gör man?" – då tänkte jag att jag kanske inte är så dum i alla fall. Det är bara det att vi har växt upp i olika tider och fått lära oss olika saker. Det som är enkelt för mig är svårt för den yngre generationen och tvärtom.

Så kom då datorn, jag var nog en av de första som köpte en egen PC trots löftet till mig själv att aldrig ha en sån apparat i mitt hem. På leveransdagen arbetade jag kväll, kom hem sent och hittade hela hallen full med stora och små kartonger. Plockade upp och tittade igenom allt, ringde sonen och sa att nu har den kommit. Skulle du kunna hjälpa mig att få ihop den. "Nä morsan, det där klarar du själv, om du inte kan kommer jag", får jag till svar. Sätter igång och plockar ihop delar med hjälp av instruktionsböcker, massor av sladdar som ska in i olika hål, en skärm som är enorm.

Klockan två på natten hade jag fått den att fungera hjälpligt, ringde sonen det första jag gjorde på morgonen och ropade stolt "jag klarade det", "det visste jag väl att du skulle göra", blev hans svar. Nu har nya datorer kommit, min stora klumpiga har ersatts med en liten bärbar sak som inte alls är lika trevlig. Allt var roligare med den gamla som jag kunde bättra. Men jag har i alla fall kontakt via mejl med gamla kamrater som har lämnat storstaden för landet och jag kan se när tåget går. Dessutom går det väldigt lätt att skriva små historier och brev till "söstra mi" i Skåne som inte har mejl.

Men trots alla underverk tycker jag att nästan allt var bättre förr. Idag är min telefon, dator, eller TV antik innan jag ens lärt mig den.

Agneta Lindbohm

Torpinventering i Håbo – ett kulturprojekt

Håbo Kultur- och Hembygdsförening har sedan en tid inlett ett projekt som handlar om bygdekultur.

För c:a 3 år sedan fanns det två kulturföreningar i kommunen, Håbo Kulturhistoriska Förening och Håbo Hembygdsförening. Dessa slogs samman till en förening och fick då namnet Håbo Kultur- och Hembygdsförening. Efter detta så fattades ett beslut om att inleda projektet med Torpinventering i kommunen.

Det bildades då en grupp på 6 personer som inledde detta kulturprojekt som handlar om gamla torp samt även forskning i anslutning till detta.

I denna grupp ingår, förutom undertecknad, Kjell Sandell, Lars Johansson, Göthe Eriksson, Hans Söderholm och Jan Rudberg.

Alltsammans startade med att vi tog kontakt med Upplandsmuseet samt Skogsstyrelsen. Där fick vi mycket bra hjälp vilket gjorde att vi kom igång. Vi har också varit i kontakt med många äldre Håbobor som har stor kunskap om livet på ett torp.

Vi beslutade att börja med Övergrans socken samt att sedan ta det sockenvis. Då startade vi i Brunnsta by där vi kontaktade Leif Karlsson och Göran Eriksson. Det var mycket värdefullt med all den information som vi då fick, bl.a. fick vi tillgång till gamla kartor och andra handlingar. Dessutom var Leifs hjälp värdefull när han följde med oss på våra vandringar ute i skog och mark.

Andra personer som bidragit med värdefulla uppgifter är Valter Säfström, Sten Korch, Lars Frohm, Karl.Johan Bonde, Robert Tiblom, Marianne Mattsson, Joachim Tifense, Ove Franck, Hilding Wejdsten, Alef Nilsson m.fl.

Vi har under arbetets gång kunnat konstatera att det finns och har funnits ett stort antal torp i kommunen, både soldattorp och andra torp.

Det är en lite bortglömd historia som vi vill väcka liv i. Målet är att föra detta kulturarv vidare till kommande generationer och att bevara sammanhanget mellan det förgångna, nuet och framtiden.

Fortsättning

ter, post och
mation i kassan.

kommen
onal

ICA **KVANTUM**
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik
Öppet 8 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



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

Underhållning hösten 2011:

13 oktober	Björkstabäljarna PRO
27 oktober	Glade Glenn SPF
10 november	Duromoll (ej klart) SPF
24 november	Björkstabäljarna SPF
2 december	Marknad PRO
11 december	Envisorna SPF
13 december	Lucia Lions Frivilliga Kaffe



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. Ingen kostnad.

Program:

Välkommen. SPF:s representant Björn Hammarberg

"Prostatacancer, sol och strålning". Onkologläkare Lennart Åström

Fikapaus

Information om prostatacancerföreningens arbete. Ordförande Calle Waller

Frågor.

VÄLKOMNA!

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

Min farmors handdukar

Sommaren är förbi. Jag tar ner den stora handduken från bordet i trädgården. Den har tjänat som löpare hel varma sommaren.

Min farmors handduk, hennes händer har vävt den för länge sedan. I ett land långt härfån, i en annan värld.

Jag undrar varför just jag har fått dessa fyra handdukar med mig genom en kaotisk tid och som till slut har, tillsammans med mig, hamnat i Bålsta.

Min farmor Wilhelmine föddes den 5 augusti 1862. Hon dog i februari 1945. Jag minns henne som mycket gammal. Hon satt alltid vid fönstret i övervåningen i sitt hus och stickade handskar med ett speciellt mönster för hela stora släkten, och varma strumpor som kliade förfärligt.

Hon kom från en annan by, gifte sig med min farfar, bonden Gustaf Adolf Kawald. De fick fem barn. Hela min släkt var bönder, de flesta levde i Landskron som var en by i Ostpreussen. Närmaste staden var Bartenstein, i dag Bartoszyce.



Det berättades att när hon hade gift sig och flyttat till sin makes gård i Landskron, kom hon inte så bra överens med sin svärmor. Efter en vecka hade hon fått nog och gick hem till sina föräldrar. Men hennes pappa sade: "Du har gift dig, nu ska du stanna på din mans gård, där hör du hemma nu." Han lät spänna för och körde henne tillbaka.

Hon var en mycket duktig och arbetsam husmor. Hennes man var en skicklig bonde. Men han älskade också fester och upptåg och tog sig gärna en snaps då och då. Han dog i mars 1922.

Äldste sonen, Rudolf, övertog gården och gifte sig med en bonddotter från byn. Wilhelmine såg nu till att familjen köpte ett mindre hus åt henne tvärs över vägen. Hon ville att sonhuset skulle råda ensam på gården.

Hennes vävstol ställdes upp. Hon vävde stora fina handdukar som varje barn fick med sig i sin hemgift.

I januari 1945, när röda armén stod för dörren och vi alla måste fly, ville Wilhelmine inte följa med. – De var ju också människor menade hon, och i första världskriget kom de också till vår by, henne hade de inte gjort någonting. Men hon måste följa med oss i is, kyla och häftig snöstorm i mörkaste natten, medan himlen i öster lyste röd av bränder och kanonerna mullrade.

Farmor Wilhelmine frös ihjäl på Frische Nehrung och är begravd i en massgrav i Bohnsack nära Danzig (Gdansk).

Jag tänker på henne när jag håller de långa handdukarna i mina händer. Handdukar som man hade i Ostpreussen. Tre är finare vävda än den fjärde, den är grövre.

Mamma hade gömt en säck med linnesaker hemma i en skrub. De plundrande ryssarna hade tagit allt, men fyra handdukar hade de tappat.

Det var en av min farmors handdukar som gjorde att jag kände igen min faster Wanda 1947. I maj 1947 fördrev Polackerna resten av vår släkt ur Ostpreussen. Där bland jag, 12 år, och min bror Martin, 11 år. Totalt utplundrade hamnade vi den ryska zonen.

Vi höll på att svälta ihjäl, när Martin och jag under otroligt lyckliga omständigheter hamnade i ett stort flyktingläger i närheten av Lübeck i den brittiska zonen.

Vi tyckte att detta läger var himmelriket. Här fick vi kokta makaroner, en bit bröd och lite mjukost. Vi visste att vi skulle hämtas av en släkting.

Nästa förmiddag kom en dam in i den jättestora baracken. Jag tyckte att hon såg bekant ut. Men hon passade inte alls in i omgivningen. Hon var klädd i en fin kappa, sidenscarf och hatt. Här huserade ryggsäck- och pappkartongmänniskor. Alla stirrade på henne. Hon frågade de närmaste kvinnorna – Finns Kawalds barn här? – Min bror och jag skrek – här är vi!

”Tack och lov, där är ni ju!” Hon kom emot oss. Omfamnade oss och grät. Sen ställde hon sin stora väska på vår brits. Medan hon öppnade väskan frågade hon mycket om hur det såg ut därhemma i Ostpreussen. Men vi tittade bara förvånade på henne.

”Stackars barn, vilka hemska upplevelser ni måste ha haft. Ni är säkert mycket hungriga. Här, ät nu lite grann. Jag hoppas att ni tycker om skinka?” – Vilken fråga! – Skinka hade vi inte sett de senaste tre åren.

Hon slog upp en handduk, och där låg smörgåsar! Vitt bröd med skinka, ost och prickekorv. Härligheter som vi inte ens vågat drömma om de senaste åren. Att vi överlevde tiden sen 1945 i Ostpreussen var ett under.

Martin och jag bara stirrade, vi trodde inte våra ögon. Men vem var damen? Vi tog för oss av delikatesserna. I smyg tittade jag frågande på Martin, medan han tuggade skakade han sakta på huvudet. Det betydde att inte heller han visste vem damen var.

Jag tittade inte bara på smörgåsarna, utan det var handduken som överraskade mig, ty i min egen ryggsäck fanns fyra likadana.

”Ät nu barn, ät” sa hon. Medan hon såg på oss, utbrast hon: ”Vet ni fortfarande inte vem jag är?” Både Martin och jag skakade på huvudet. ”Men jag är ju er faster Wanda. Ni måste väl känna igen mig? – O, vad ni måste ha upplevt, gode Gud! – Nu ska ni följa med hem till mig, senare ska ni vidare till farbror Rudolf. – Berätta nu, hur ser det ut på våran gård? Bryr sig någon om våra fält, och står huset kvar? – Va, har ni inte varit där och tittat efter?” Jag märkte att hon inte hade den blekaste aning om hur hemskt det egentligen stod till i Ostpreussen, men vi kunde tryggt följa med henne. Dels hade hon ju en av farmors handdukar, dels kände vi mycket väl till farbror Rudolf.

Att faster Wanda var så fint klädd i dessa tider, berodde på att den familjen var de enda i hela vår släkt som hade lyckats fly med hästar och fullastad vagn ända till Schleswig-Holstein.

Eva Grabs Kamwald

Konstresa till Marabou-parken i Sundbyberg

Den 20 september for 12 konstintresserade medlemmar till Marabou-parken i Sundbyberg. Denna är ju känd som rekreationsplats för de anställda på chokladfabriken, och den initierades av Marabous VD, Henning Throne Holst (1895-1980), och den ritades av landskapsarkitekten Sven Hermelin. Parken är mycket vacker med fina planteringar, vattenspegel och många vackra skulpturer. Sedan chokladfabriken flyttat köpte Sundbybergs stad parken 2006.

I anslutning till parken finns även en konsthall som vid tillfället hade en omfattande utställning av verk av konstnären och professorn Hilding Linnqvist (1891-1984). Linnqvist räknas som naivist och han har varit mycket produktiv. Bland hans verk finns, förutom målningar, offentlig utsmyckning i form av fresker och mosaik. Många av de visade verken var vackra med starka färger och klara linjer. Efter en god lunch kunde sällskapet så småningom återvända till Bålsta.

Sverker Jonasson



SPF-riksmästerskap i bowling

SPF Håbo arrangerade årets riksmästerskap, det sjunde SPF-mästerskapet i bowling, den 5-8 september i Bowlroom i Bålsta under ledning av Håbo's Bo Danielsson och Bengt Brunström.

Tävlingen lockade 130 deltagare från närmare 30 klubbar och föreningar från hela landet och spelades i 6 serier i 4 klasser för både herrar och damer individuellt och dessutom i en gemensam lagtävling för tvåmannalag där damerna tilldelades 10 handikappöng per serie. Damerna utgjorde 1/5-del av deltagarna vilket återspeglades i Håbo's deltagande med damerna Carola Ramstedt och Ann-Mari Lyhagen.

Måndagen den 5 september öppnades tävlingen av tävlingsledaren Bo Danielsson och spelet kunde börja med en liten men sakkunnig skara åskådare som under jubel och applåder visade sin uppskattning för goda prestationer från både hemmaspelare som gäster. Bowlinghallar kan skilja sig åt vad gäller banornas egenskaper och det fanns spelare som menade att Bowlrooms snabba banor innebar svårigheter att få skruven att hinna utvecklas före träff.

Prestationerna var trots detta goda på de flesta händer även om någon enstaka serie inte motsvarade enstaka spelares förväntningar, precis som det brukar vara för de flesta av oss när vi spelar. Fysisk ansträngning och tävlingsnerv fick svetten att pärla i pannan på många i den lilla och varma lokalen och vattenflaskan som varje spelare fick av SPF-Håbo var välkommen. Den lilla lokalen med bara 6 banor ger en god överblick och närhet till skeendet på banorna för både spelarna och publiken och en god stämning och ett gott kamratskap präglade tävlingsdagarna och spelstandarden var hög.

Sista dagen avslutades med kamratmiddag för 60 spelare och funktionärer i Bowlroom. Aftonen började med musikalisk underhållning av Håbo's Harriet Säfström med ackompanjatörer som ryckte med publiken i gamla kära örhängen. Middagen inleddes med att Håbo's ordförande Peje Josefsson höll ett kort tal och efter servering lät man sig väl smaka under gemytlig samvaro.

Vid kaffet förrättade Bengt Brunström prisutdelning assisterad av Ola Nilsson från SPF Centralförbund. Tävlingsens högsta score hade vinnaren i klass H2, Hans Carlsson/Onsala, som med aktningvärda 1171 poäng blev den förste att hedras.

Medaljörerna enligt följande:

H1- Ferenc Papp / Oxelösund 1103
Rune Wistedt / Järfälla 1099
Gunnar Dahl / Sala 1041

D1- Ingrid Brostedt / Järfälla 940
Dagmar Persson / Järvsö 830
Ann-Marie Hammar / Järfälla 818

H2- Hans Carlsson / Onsala 1171
Sven-Erik Mårtensson / Järfälla 1153
Walter Feldhofer / Botkyrka 1152

D2- Birgitta Mattsson / Vallentuna 1066
Viola Vrese / Vallentuna 1005
Britt Holm / Järfälla 977

H3- Lars-Erik Ståhlgren / Hultsfred 1139
Mats Hellsten / Falun 1078
Ulf Lindström / Järfälla 1073

D3- Dagmar Eklund / Sala 1087
Ulla Widmark / Nolaskogs 954
Anita Wennberg / Oxelösund 926

H4- Bo Lindomborg / Nässjö 1109
Gösta Cederhammar / Glanshammar 1091
Per-Olof Karlsson / Nässjö 1047

D4- Ann-Mari Lyhagen / Håbo 843
Ulla Näslund / Nolaskogs 663

Lagtävling: Birgitta Mattsson / Viola Vrese Vallentuna 2191
Bo Lindomborg / Jörgen Peterson Nässjö 2140
Owe Hellström / Owe Streger Sala 2125

De duktiga damerna Mattsson/Vrese gav Vallentuna den tredje in-teckningen i vandringspriset. Vi applåderar och bugar oss för denna prestation.

Top score Hans Carlsson från Onsala framförde sitt och deltagarnas tacktal till värdarna, tävlingsledningen och Bowlroom. Han framhöll den goda organisationen och genomförandet samt det fina och serviceinriktade bemötandet från såväl tävlingsledning som Bowlrooms personal. Han riktade också ett särskilt tack till Bowlroom som genomförde tävlingen utan något strul och tekniska problem.

Efter prisutdelningen fortsatte den musikaliska underhållningen medan eftersnacket tog fart. De tillresande gästerna valde att göra tidig kväll och börja återresan till hemorten medan den tappra lilla skaran från SPF-Håbo fortsatte att umgås i muntert lag ytterligare någon timme och avbröt först när det fanns risk att bli inlåsta.

Nästa år genomförs tävlingen i Sundsvall i början av oktober och vi hälsades alla välkomna dit. Den som gör en resa har något att berätta. Om man reser och spelar bowling får man även umgås med vänner och likasinnade, känna tävlingsnerven darra och ha mycket mera att berätta när man kommer hem. Alltså ses vi i Sundsvall!

Fler bilder och fullständiga resultatlistor finns på vår hemsida.

Ulf & Ann-Mari Lyhagen

Harmoni

Ljuvligt klingar första stämmans melodi. Hör, den andra följer trogen men dock fri. Men först den tredje ger rätta harmonin. *Saxat av Ingrid från en tidning.*

Susan's Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

Tfn +46(0)171-569 69 Fax +46(0)171-584 50

Beckers



FÄRGFORUM

MÅLERI I BÅLSTA AB

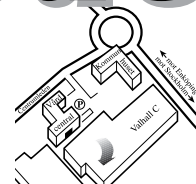
Stockholmsvägen 113, Bålsta. Telefon 0171-4677 81.

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

Vi utför även målningsarbeten

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

Söders



SPF Håbo i Centrum

Sedan några år tillbaka har SPF Håbo, varje höst, visat upp sig i Bålsta Centrum. Detta har varit en del av en landsomfattande manifestation genom SPF-förbundet som emellertid nu övergett idén. SPF Håbo anser dock att konceptet med "Vecka 37" varit framgångsrikt i föreningens strävan att nå ut till allmänheten och fortsätter därför med arrangemanget.



Medlemsvärvning av Barbro & Börje. Foto Peje.

Sålunda drog SPF in i Bålsta Centrum onsdagen den 14 september. Med stöd av centrumgallerians ägare, Grosvenor Fund Management, annonserades evenemanget i Bålsta Upplands-Bro blad. Utställningen var uppdelad i fyra stationer för inskrivning av nya medlemmar, upplysning om risker med överförskrivning av läkemedel, information om föreningens arbete för passande bostäder för äldre samt allmän information om SPF. Vidare fanns det lotteri med fina vinster.

Spektakulärt var knypplingsgruppens monter där några deltagare visade hur man kan fläta samman de mest fantastiska alster. En monter med information om släktforskning representerade föreningens fem släktforskningsgrupper och vid ett uppställt spelbord visade en kvartett hur man spelar bridge. De senare utgjorde skylt för de 40-talet spelare som under eftermiddagen spelade bridge i medlemslokalen "Skeppet".

Utställningen sammanföll med ICAs rabattdag för pensionärer och mycket folk var i rörelse i centrum. Genom SPF-distriktet satsning på medlemsrekrytering, där 100 kronor ger medlemskap från idag fram till 2012-12-31, kunde drygt 50 nya medlemmar skrivas in i rullan, vilket innebär att föreningen nu har ett medlemsantal på över 900 personer. Dagens arrangemang genomfördes av marknadsgruppen och ett antal frivilliga informatörer, och alla

har avtackats av ordförande Per-Eric Josefsson. För de som arbetat med projektet känns det som om SPF Håbo verkligen får ut sitt budskap till allmänheten.

Sverker Jonasson

Vill du vara med om att återskapa



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

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

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

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 Kontaktp. Birgitta Pettersson	Start vecka 36. Avgift 500 kr för 10 gånger. Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm. Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm. Torsdagar kl. 10.15. Alla oavsett längd.	0171-500 32
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

*Novemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 45 – manus **senast den 26 oktober**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

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