



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag 26 januari
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

Sångduon *Amris*,
Gunilla Dahlman & Sven-
Åke Andersson, som upp-
trätt många år i folkparker,
fängelser, pensionärsfören-
ingar, med sånger och roliga
anekdoter från deras liv, och
andras.



Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.

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.

Nummer 9, december 2011. Årgång 24.



Ordförande Peje har ordet!

Nu är det Lucia-tider. Det är en trevlig tradition vi har i vintermörkret. Vi människor behöver något som lyser upp tillvaron. Det är också en av de viktigaste syftena med vår förening, d.v.s att med alla verksamheter och sammankomster aktivera och glädja våra medlemmar.

Nu när vi närmar oss årets slut kan det vara trevligt att komma ihåg några händelser under året. 2011 började med den traditionella julgransplundringen med dans kring granen och trollkonstnären Jonny Mc I som "trollband" barnen. Ett välbesökt årsmöte blev den formella avstämningen för året. En fantastisk valberedning gjorde det lätt för årsmötet och efterföljande styrelse att besätta alla poster med duktiga medarbetare. Alla dessa har jobbat på ett så förtjänstfullt sätt att mer än 150 nya pensionärer lockats till vår förening. Sedan fick vi besök av en intressant och välkänd gäst, den f.d. polischefen och landshövdingen Björn Eriksson som delgav oss intressanta händelser i sitt liv. I april arrangerade vi vår första Pub-afton, som blev så lyckad att vi nästa år kommer ha en Pub-afton varje månad. Meningen är att dessa aftnar ska vara ett komplement till våra månadsmöten. Full fart var det på vår festen i maj. Fin service, inte bara under kvällen, utan även till och från med gratis buss. Det är nog den säkraste traditionen i föreningen. Resekommittén har arrangerat ett stort antal fina resor men den mest prisade resan var "Vättern runt". Det var en återupplivning av "läs och res". En 4-dagars resa som bara innehöll succéer. Nästa år blir det en repris till Värmland.

Hösten började med en annan succé i föreningen, när bowlarna arrangerade Riksmästerskapen i bowling. De fick många lovord av tillresta spelare. En vecka senare var SPF Håbo i centrum igen. Denna gång i Bålsta Centrum där våra duktiga medarbetare presenterade föreningen så bra att 59 pensionärer valde att också bli medlemmar. SPF tar åt sig lite av äran när nu en andra vårdcentral, BålstaDoktorn, öppnar. Vi har ju, tillsam-

mans med övriga pensionärer, arbetat hårt för att förbättra primärsjukvården i Håbo. Lite senare på hösten var det full aktivitet på Skeppet när Senior-shopen kom på besök och alla skulle ekipera sig inför vintern. Succéerna fortsatte när Curt Voxby berättade den spännande historien om när han var med om att flytta de berömda klipptemplen i Abu Simbel i Egypten. Aldrig har så många varit i Skeppet samtidigt. Vi fick tillfälligt tillstånd av brandmyndigheten att överskrida antalet tillåtna besökare. Höstens underhållning avslutades med proffs från Boulevard-teatern i Stockholm, Opera Light. Vi hann även med ännu en uppskattad Pub-afton. Detta är naturligtvis bara en liten del av det som hänt inom föreningen under året. Varje dag händer det något nytt när våra kommittéer, studiecirklar och andra verksamheter är igång. SPF Håbo har blivit en stor apparat.

I skrivande stund ser jag och styrelsen fram till att få träffa alla funktionärer på ett julbord i Skeppet och tacka de som åstadkommit detta fantastiska SPF-år. Det är deras positiva arbete som bidrar till att trivseln är stor och atmosfären varm i vår förening. Ett konkret resultat av detta är bl.a. den stora medlemsökningen. Men en växande förening behöver nya funktionärer. Dels för nya uppgifter, men också för att ersätta de som gjort ett förtjänstfullt arbete och önskar trappa ner. Till Skeppets café behövs personal. Det är ju en fantastisk service vi alla har, att kunna få en kopp kaffe med bulle eller en alla tiders god smörgås. Även några som kan köra rullstol behövs, så att de som bor på Pomona kan komma ut i friska luften. SPF Håbo kör udda veckor 10.30 - 11.30.

Om vi tittar framåt så har vi beslutat att bjuda på en riktig höjare den 4 mars, så boka denna eftermiddag - kväll. Då kommer Sonora till aulan i Bildningscentrum Jan Fridegård. Sonora är en 16-mannaorkester bestående av proffs från Radiosymfonikerna m.fl. kända institutioner, som tillsammans spelar gammal känd jazzmusik. På repertoaren står kompositioner av Harry Arnold, Duke Ellington, Thore Erling, Count Basie och Glenn Miller m.m. Det blir ett antal timmar nostalgi.

En annan höjare blir årsmötet där Anders Wall gästar oss. Vi arbetar för att år 2012 ska bli minst lika bra som 2011.

Jag avslutar med att tillsammans med hustru Catharina önska er alla en riktigt

God Jul och ett Gott Nytt År!



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
Bengt Jansson, 551 35

Kommande månadsmöten

Observera att årsmötet
är fredagen den
17 februari.



SPF trygghetsringning

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

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

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

MEDLEMSFORUM

och alla medlemmar i SPF Håbo tackar
annonsörer och sponsorer för året som gått!

Vi önskar alla läsare

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR

Redaktionscirkeln

Byfilosofen



Ordet "spara" används alltid i annonser för att locka folk till att spendera.

Medlemmar!

Var annan onsdag kl. 10.30 (udda veckor) samlas ett gäng SPF-are vid Pomona för att köra rullstol med inneboende personer under ca en timme. Det är ofta enda möjligheten för våra åldringar att komma ut under veckan och vi delar på uppdraget med PRO. Vi behöver fler som ställer upp och hjälper till. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en stunds trivsamt samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

Kom och hjälp till!

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

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



Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

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

Upprop

Du, som tycker om att sjunga.

Kom med i Duromoll.

Vi övar varje torsdag klockan 10.00-12.00 på Skeppet.

Du är hjärtligt välkommen!

Ring Hans Svennberg telefon 0171-52434





Resein-formation

Värmlandsresa våren 2012

Intresset för resan till Värmland har varit överväldigande stort och många har deltagit i de två träffar vi redan haft. Det är därför osäkert om nya cirkeldeltagare kan beredas plats på resan.

Resekommittén

Välkomna till en kväll på
KUNGLIGA DRAMATISKA TEATERN
tisdag 21 februari 2012 kl. 19.00
Vi ser "DEN GIRIGE" av Molière
med Johan Rabaeus i huvudrollen.

Den girige Harpagon (Rabaeus) är otroligt förälskad i sitt kassaskrin, något som hans egen son och dotter får känna av.

Publiken häpnar och förskräcks men kan kanske få en egen aha-upplevelse som sig själv, en teaterns fullträff på livet.

- 17.00 Avresa med buss från gamla järnvägsstationen, stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.
- 19.00 Föreställningen börjar.
- 21.30 Föreställningen är slut.
- 22.30 Hemkomst.

Pris: 410 kronor/person inkluderar bussresa och teaterbiljett på parkett.

Välkommen med anmälan måndag 19 december 2011 t.o.m. onsdag 11 januari 2012 till Sonja Österling Rittgård, telefon 517 64, e-post: sonjaosterling@telia.com
Eva Lidö, telefon 545 64, e-post: eva.lido@telia.com

Reseprogram våren 2012

Februari, tisdag 21
"Den girige" med bl.a. Johan Rabaeus på Dramaten.

Mars, torsdag 15
Besök och guide turer på Stockholms stadshus och Medeltidsmuseet.

April, vecka 16/17
Resa till, och guidning på, Världsarvet Engelbergs Bruk och Oljeön samt kaffe med dopp på Elsa Anderssons konditori i Norberg.

Maj, tisdag - onsdag 8-9
Vårkryssning med Birka Paradise.

Maj 28 - juni 1
Värmlandsresa.

Juni, torsdag 14
Resa till Utö.

*Kulturprogram i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

(Med reservation för ändringar!)

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälingstidens slut.



*Christoffer Svensson och Johan Rabaeus
Foto: Sören Vilks*

Nu är det jul igen!

Så har ett år gått och julen närmar sej med stormsteg. Min längtan efter julen är inte lika stor som den var förr. Tycker ibland att det är ganska jobbigt. Redan i oktober börjar förberedelserna. Folk berättar att nu har man minsann varit duktig och börjat köpa julklappar och affärerna har börjat sälja julsaker. Jag såg den 4 november de första krukorna med julstjärnor på ICA. Nu dröjer det inte för rän man hör jullåtar så fort man kommer in i en affär. När så julen äntligen kommer är jag nästan trött på den och tycker att det ska bli skönt när den är över och jag får återgå till mina normala aktiviteter igen. Lika roligt som det är att sätta fram adventsstaken till första advent och ta fram de första tomtarna veckan innan julafton lika skönt är det att få plocka ner alltihop igen tjugondag Knut.



När jag var liten började julen den första julsyltningssöndagen, kom inte ihåg om det var första eller andra advent. Alla affärer hade arbetat under natten för att pryda sina fönster och för oss blev det en resa in till Stockholms innerstad. De finaste skyltfönstren hade NK och PUB och folk trängdes framför dessa fönster för att få se rörliga tomtar och troll. Därefter gick promenaden till Järntorget i Gamla Stan där det var marknad. Tomtar stod längs backen upp och en stor papperskaramell brukade jag få att hänga om halsen. Utflykten avslutades med ett besök på ett kondis för en kopp choklad med vispgrädde, en saffransbulle och ett stort pepparkakshjärta med glasyr. På luciamorgonen skulle vi systrar naturligtvis lussa hemma på morgonen. Några nattlinnen fanns inte men vita lakan fanns det gott om. Dom snoddes runt våra kroppar och hölls på plats med säkerhetsnålar. Riktigt fina var vi säkert även om de manglade lakanen kändes tjocka och stela. Nu var det jul!

Kvällen före julafton var förväntan stor. Grannen skulle kläs och alla julklappar plockas fram för att slås in med fint papper och lackas. Den

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 2546
Eleonora 070-412 5836

Mansängsstigen 11 Bålsta (Polishuslängan)
0171-551 25

Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta
Telefon 0171 - 556 88

Vi hjälper dig med tårtor, bakverk och smörgåstårter.
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment
mot uppvisande av medlemskort.

Välkommen!

BestDrive Autoexperter VERKSTAD
Fälgar Däck Förvaring Verksstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser
Continental Gislaved Nokian Tyres SPECIAL
nokia TYRES COOPER TYRES MICHELIN Snabba leveranser!
Betala gärna med kort. Även delbetalning.

REDO FÖR VINTER?
Se över dina vinterdäck!

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 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.

som man slog in åt fick naturligtvis gå ut från köket. Men jag som var minst i familjen och inte köpt så många julklappar fick bära in paketen och lägga under granen. Lite kunde jag nog klämma och gissa. På julafton kom familjemedlemmar från alla håll. Hur vi kunde få plats kan jag idag inte förstå men finns det hjärterum finns det stjärterum som det ju heter. Lite omplaceringar av möblerna och ett bord med julgodis placerades tillgängligt för alla. Mamma arbetade på Marabou och i julkorgen därifrån fanns diverse godsaker, bland annat en marsipangris som tronade på ett fat högt upp på godisbordet. Denna gris fick vi inte smaka på förrän till julklappsutdelningen.

Min mamma hade den tokiga idén att efter maten skulle alla hjälpas åt att plocka undan, diska och torka innan julklapparna öppnades. Under tiden som vi hjälptes åt var det alltid någon som passade på att gå och köpa tidningen för att se om något hade hänt. Så var det rena porslinet på plats, någon hade tänt de levande ljusen i granen, pirret i magtrakten hade ökat och nu hördes dunkandet på dörren. Tomten dunkade alltid på dörren, undrar varför? Nu

kom han, tomten. In i vår mörkklagda hall kom en hemsk gestalt. Såg ut som mammas rosa morgonrock som han hade på sej och ett långt skägg. En säck med klappar lämnades och den som varit och handlat tidning blev lika irriterad varje år att han missat tomten. Eller också hade han precis mött honom i trappan. Så var julaftonen till ända och glad och lycklig kunde jag ägna mej åt mina julklappar. Hur klarade vi oss utan TV, Kalle Anka och Karl Bertil.

Juldagen var en tråkig dag, allt var stängt. I bästa fall hade jag fått en kälke eller ett par skridskor i julklapp som jag kunde prova. I värsta fall blev det en kartongbit för att åka kana i någon backe, men det var inte det sämsta för roligt var det. När jag blev äldre fanns det alltid böcker och något spel i mina paket som kunde sysselsätta mej under denna långa juldag. Vad vore en julafton utan minst en bok i paketen.

Annandag jul var den dag då vi åkte runt till vänner och hälsade på, mycket gott fanns kvar att bjuda på efter julaftonens julbord. Idag köar man på reorna där man kan hitta sina julklappar många kronor billigare.

Agneta Lindbohm



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

Ett gammalt hus

Väl bevarade bondgårdsbyggnader från 1600-talet finns det inte så gott om i Sverige. En av dessa som dock alltjämt är i bra skick heter Kullängsstugan och är belägen på Dohnafors gårds marker ungefär en mil söder om Askersund, nära vägen till Laxå.



Den sista som bodde där hette Klara Karlsson och hon fanns där en bit in på 1900-talet med sin son Gunnar. Han kom sedan att med sin hustru Ida och sonen Åke bo i undervåningen på det hus där min pappa och mamma med sina sex barn, varav jag var äldst, bodde i övervåningen med dess två rum och kök. Pappa var inspektör på gården och hade därför ansvar för bl.a. Kullängsstugan. Nyckeln till stugan förvarades hos oss.

Så hände det sig att staden Askersund skulle fylla 300 år. Tidpunkten för detta var juni 1943. Trots att detta var ett av andra världskrigets hemskaste år skulle 300-årsjubileet ändå firas, bl.a. genom ett besök av dåvarande kronprinsparet Gustav Adolf och kronprinsessan Louise – en stor händelse på den tiden. Eftersom kronprinsen var känd för sitt intresse för arkeologi och äldre byggnader skulle ett besök vid Kullängsstugan ingå i programmet.

Detta vållade inte så litet bekymmer för min pappa. De flesta av gårdens folk var nämligen inkallade och även pappa hade i olika perioder varit det. Den ende han hade till sin hjälp när det gällde att ställa stugan i ordning var gamle Emil. I stugan fanns då en del bråte som måste bort och på Emils fråga var han skulle göra av det fick han svaret av pappa: ”Sätt det i getstallet, dit går han i alla fall inte.” Inom parentes sagt så var det vad kronprinsen gjorde allra

först. Pappa sade efteråt att när han såg detta så hade han velat sjunka genom jorden.

Det fanns ett annat problem också, nämligen en stor, vanprydande torr gren sittande högt upp på ett av träden intill stugan. Hur skulle man nu komma åt den? Pappa, som var en mycket skicklig skytt både med kula och hagel, vilket var ovanligt på den tiden, funderade på att försöka skjuta ned den med älgstudsaren. Men han var också mycket säkerhetsmedveten och insåg mer än väl att en kula som skjuts uppåt på detta sätt också kommer ned någonstans och då kan träffa och allvarligt skada någon. Så grenen fick vara.

Så kom då den stora dagen. Grusgången upp till stugan var mycket konstnärligt krattad av Emil och ingen, inte ens landshövdingen, som för övrigt hette Bror Hasselroth, fick trampa på den innan kronprinsparet passerat. Jag har faktiskt en bild på näthinnan av landshövdingen hopande som en stenget tvärs över grusgången för att undvika att trampa på den.

Mina systrar och jag, som då var bara sju och ett halvt år, var utvalda att ge kronprinsessan varsin liten blombukett. Vår lillebror var bara några månader och kunde därför bara titta på men vi andra hade på morgonen – med en viss hjälp får man väl förmoda – plockat våra buketter med ängsblommor. Överlämnandet gick bra ända tills turen kom till lillasyster Agneta, två och ett halvt år och envis redan då. Hon hade den uppfattningen att hade hon plockat blommorna så skulle hon också behålla dem och alltså vägrade hon att lämna sin bukett till kronprinsessan. Nu kunde ju hon nöjt sig med sina fyra buketter och med ett vänligt leende fortsatt. Så gjorde hon emellertid inte. I stället lade hon sig på knä i gruset och inledde förhandlingar som så småningom också lyckades. Hon fick alltså sin bukett men hur det gick med hennes strumpor är väl osäkert.

I övrigt avlöpte besöket utan problem till stor lättnad för inte minst min far.

Kullängsstugan är nu under vård av länsmuseum i Örebro. Den är väl värd ett besök av de som har vägarna förbi.

Ulf Weinberg

Hans Söder åter kulturstipendiat



SPF Håbos medlem Hans Söder har tilldelats Håbo Kulturstipendium för år 2011 för hans enastående insatser för det lokala kulturlivet.

Hans erhöll SPF, Uppsala läns distrikts kulturstipendium redan år 2009 med liknande motivering. Föreningen gratulerar Hans.

Inom mig bär jag mina
tidigare ansikten som ett
träd har sina åldersringar.
Det är summan av dem som är
jag.

Spegeln ser bara mitt
senaste ansikte, jag känner
av alla mina tidigare.

Ur "Minnena ser mig" av Tomas Tranströmer.

Genom Ingelore

HEJ LARS OCH TACK för ännu en fint och välplanerad tidning. Hela materialet godtogs med hög kvalitet av min talsyntes. Jag vill även tacka för den utveckling tidningen fått sedan det första numret gavs ut. Jag var ju själv en av de tre medlemmar som startade den. Utvecklingen ligger på alla plan inte minst på de många fina skribenter som numera visar sig i spalterna. Hälsa och tacka dem alla, de är väl värda en eloge.

Med tillgivenhet Göte Ingelman.

hjälpsam
- för en enklare vardag

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

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

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

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

Rekommenderad av
hörselvården

Pris: 1395:-



Julklappstips!



Fotvärmare med vibrations- massage

- Vibrationsmassagefunktion
- Värmefunktion
- Mått: 30 x 34 x 21 cm

Fotvärmaren är optimal för att värma dina fötter vid kallt, regnigt eller fuktigt väder. Med fotvärmaren kan du få en lindrande och stärkande massage. Den maximala temperaturen för värmedynan är begränsad för att garantera säker användning. Materialet är mjukt och kan enkelt tvättas i maskin.

Pris: 295:-



www.hjalpsam.com
tele: 0171-17 04 00 mail: info@hjalpsam.com

SPF Håbos 80+ kalas

När höstdagen känns som mest grå och trist, kan den helt plötsligt lysas upp genom en glad överraskning. En sådan dag var när SPF Håbo inbjudit alla medlemmar som passerat 80-årsgränsen, till en lunch med underhållning på Skeppet.

När gästerna anlände stod borden vackert dukade och det var bara att slå sig ner. Ordförande Peje Josefsson hälsade alla välkomna, och nämnde bl.a. att det var tionde gången som detta arrangerades. För servering och övrig handräckning svarade yngre medlemmar, som om de aldrig sysslat med något annat.

Yngve Färnström och Håkan Hansson intog sedan scenen. De framförde på dragspel och gitarr några gamla godingar, blandat med roliga historier. Såväl förtäringen som underhållningen avnjöts under trevliga former.

Gästernas tack till alla dem som arbetat med att göra denna dag till en höjdpunkt i tillvaron framfördes av en av föreningens äldsta medlemmar Carl-Bertil Ericsson.

Karin Seger

Retorikkursen

Några måndagseftermiddagar i höst har jag deltagit i en kurs i retorik. Mitt mål var att få tips om hur jag ska klara av att hålla ett brölloppstal då äldsta barnbarnet ska gifta sig nästa sommar.

Vi har haft ett bra material i form av ett par kompendium samt en instruktiv film. En

Åtta av de tio deltagarna. Foto Bosse Hansson.

mycket kompetent lärare, Gunnel Ferm, har på ett trevligt och lättsamt sätt lett oss framåt. Vi har haft "hemläxa" i form av inledningar till möten och olika tal, som vi presenterat för varandra, och diskuterat. Vi fortsätter i vår med att lära oss debattera, det finns plats för ytterligare deltagare.

Kolla i Medlemsforum och anmäl er i god tid!

Barbro Larsson

Anette Finnman. Foto Bosse Hansson.



Välkomna till SPF Håbos julgransplundring!

Du själv med barn och barnbarn är hjärtligt välkomna till Skeppet lördagen den 14 januari 2012 klockan 13:30.

Vi serverar kaffe/te/saft, bullar och pepparkaka.

Fiskdamm till barnen (max 12 år), dans runt granen med Håbo Spelemän.

Trollkonstnären Simon Almers med sin magi och fingerfärdighet medverkar.

Anmälan senast måndag 9 januari till:

Börje Pettersson, tfn 500 32,

Mona Björklund, tfn 570 05,

Göte Eriksson, tfn 500 24.

(Max 140 personer!)



Beckers



FÄRGFORUM

MÅLERI I BÅLSTA AB

Stockholmsvägen 113, Bålsta. Telefon 0171-467781.

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

Vi utför även målningsarbeten

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

Susan's Hårteam

Måndag - fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 - 13.00
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

Tfn +46(0)171-569 69 Fax +46(0)171-58450

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernsbergsvägen 1, Bålsta

Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

SPF-Håbo månadsmöte i november

I nom kort står mänskligheten åter inför ett adventsutbrott och vid denna tid brukar det hända att SPF Håbo kallar till månadsmöte. Detta inträffade på "Skeppet" den 24 november och ordförande Per-Eric Josefsson, gemenligen kallad Peje, kunde öppna årets sista möte med att hälsa alla välkomna. Ett antal nya medlemmar presenterades, och Peje berättade att nu är föreningens tusende medlem nära.

Börje Pettersson från programkommittén informerade om dagens program som snabbt kom igång med en föreställning av Opera Light, som är en etablerad sång och dansgrupp med opera operett och dans på programmet. Denna gång framträdde Alla Luks och Lars Fager med sång och dans samt Maria Olofsson på piano. Det var en trevlig show i högt tempo med många nummer, smidiga byten och vackra kläder som toppades av Lars fantastiska kostym i tyg som närmast kan beskrivas som kretong. Det blev många kända sånger från operett- och musikalrepertoaren innan sista numret klingat ut. Gruppen tackades med välförtjänta applåder och blommor.



Kaffe med maffigt wienerbröd serverades och det gavs tillfälle till social samvaro innan medlemmarnas kvart.

Gustav Körner som, tillsammans med Fernando Mena, ansvarar för rullstolsvandringarna från äldreboendet Pomona informerade om verksamheten. Var annan vecka rullar SPF-are inneboende som önskar komma ut en stund. Det finns nu ett 20-tal förare listade men man behöver ytterligare folk för att täcka upp vid vakanser. Vandringen tar ungefär en timme och man har det trivsamt med likasinnade. De som är intresserade kan ringa till Gustav 592 95 eller Fernando 574 84.

Även köket på Skeppet behöver pigga personer som kan koka kaffe och göra smörgåsar etc. Intresserade kan vända sig till styrelsen.

Så återstod lotteriet med bl.a. fina delikatesshinkar som några lyckliga vinnare kunde bära hem. Därefter avslutade Peje mötet med ett tack till alla som jobbat med arrangemanget. Vidare önskade han alla välkomna till nästa års första möte den 26 januari.

Sverker Jonasson



Hur mycket kan du om vin?

- Eiswein är en tysk specialitet som nu börjar sprida sig till andra länder. Fast bara till ett av dessa – vilket?
 - Sverige
 - Andorra
 - Argentina
- ”Två vita och en brun”, var ett vanligt talesätt under motbokstiden i Sverige. ”Två blåa och en vit” är i stället det klassiska receptet på ett vin, vilket?
 - Glögg
 - Champagne
 - Rosévin
- Vinhuset Penfolds gör det vin som brukar betraktas som det allra främsta beviset på att Nya världen numera kan konkurrera med de klassiska vinländerna i Europa. Vad heter det?
 - Grange
 - Hermitage
 - Bin 007
- När druvsorten Savignon Blanc går över styr brukar dess karaktär liknas vid något annat än vin. Vad då?
 - Salubrin
 - Löddrig häst
 - Kattpiss
- Från Sauternes i Bordeauxdistriktet kommer några av världens främsta söta viner, framställda genom att druvorna angripits av en jästsvamp som ger upphov till en så kallad ädelröta. Vad heter den på latin?
 - Mycoderma vini
 - Vitis lambrusco
 - Botrytis cinera
- Carmenère är en druvsort som på senare tid vunnit allt större aktning. Fast bara från ett enda vinland, vilket?
 - Frankrike
 - Chile
 - Israel
- Arbois i de franska Jurabergen är känt för en alldeles speciell typ av vin, framställt genom en andra jäsning på fat. Vilken annan typ av vin framställs på samma sätt?
 - Champagne
 - Finosherry
 - Madeira
- Det första vinet från ett av norra jordklotets vindistrikt släpps den tredje torsdagen i november varje år. Vad kallas vinet?
 - Novello
 - Nouveau
 - Novada
- Zinfandel och Primitivo är två druvsorter med samma genetiska sammansättning, hävdar forskarna. I vilket land hittar du den senare?
 - USA
 - Ungern
 - Italien
- Spanska viner har av tradition en tydlig vaniljton, något som många vinmakare på andra håll nu försöker efterlikna. Varifrån kommer denna karaktär?
 - Tempranillodruvans kärnor som innehåller vanillin
 - Ekfaten av amerikansk vitek
 - Vaniljsocker som tillsätts för att höja alkoholhalten
- Smaragd är en kvalitetsbeteckning i Österrike. Vad står ordet för?
 - Viner av sent skördade druvor
 - Vin från de bästa vingårdarna
 - Ädelsöta viner med djup färg
- BiB är den internationella förkortningen på boxvinet. Vad står bokstäverna för?
 - Bag in box
 - Best in bag
 - Bacchus ivrigt borstum



13. Syrahdruvan kallas också Shiraz. Men varifrån kommer den ursprungligen, brukar det sägas?

- a. Syrien
- b. Frankrike
- c. Iran

14. Blush och pelure d'oignon är två beskrivande vintermer. För vilken typ av viner?

- a. Roséviner
- b. Defekta viner
- c. Pinsamma viner

15. I Bordeaux stod den svenska vinkulturens vagga genom de slottsviner som banade väg för vinintresset. I dag säljs en stor del av distriktets viner på spekulation, innan de hunnit buteljeras. Vad kallas de?

- a. Framtidsviner
- b. Primörviner
- c. Nouveauviner

16. 1977 är ett märkesår i svensk dryckeshistoria. Mitt i sommaren avskaffades mellanölet och samma månad introducerade statliga Vin- & Spritcentralen vinflaskor med skruvkapsyl, långt före resten av världen och även innan konsumenterna var beredda att acceptera denna nyordning. Men viktigast av allt var att vi för första gången drack mer vin än sprit, i liter räknat. Ett viktigt skäl till detta var:

- a. Parador
- b. Lantvinerna
- c. Kir

17. Pinotage är namnet på en druvsort som är en specialitet för Sydafrika och uppskattas av många svenskar. Den är en korsning av:

- a. Pinot nor och cabernet sauvignon
- b. Pinot noir och cinsault
- c. Pinot noir och hermitage

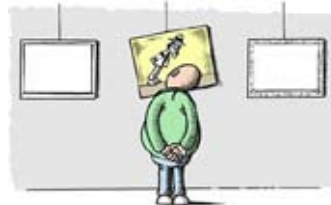
18. Korkskadat vin luktar som en möjlig källare och är en defekt som tyvärr förstör många viner. Den beror på en kemisk komponent. Hur förkortas denna?

- a. TCA
- b. YPK
- c. GMT

Rätt svar på nästa sida.

Konstgruppen

Vår "konstgrupp" har haft möte och bestämt resa till prins Eugens Valdemarsudde torsdagen den 19 januari. Avresa med pendeltåg från Bålsta klockan 10.10. På museet visas en utställning med verk av Carl Fredrik Hill (1849-1911). Hill är mest känd för fantastiska landskapsmålningar.



Gruppen samlas igen fredagen den 11 februari klockan 11.00 på Skeppet för att planlägga vårens program.

Alla medlemmar är välkomna till våra konstresor/samlingar.

Agneta, Kaj och Sverker



Boktipset

SÅGSPÅN OCH ELD av Vibeke Olsson.

Bricken på Svartvik fyller 20 år i sommar. Hon kommer aldrig att bli som alla de andra med sin halva hand, men arbete gör en till en riktig människa, och med kostkarlarna och deras ap- tit har hon arbete så det räcker.

Tidigare utgivna böcker om Bricken: Såg- verksungen och Bricken på Svartvik.

Barbro Larsson

MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

Aktuella BUSSRESOR Våren 2012

måndag	20 feb	4d.	Klassisk Vintermarknad i RÖROS
fredag	23 mars	3d.	SHOPPING Lübeck
onsdag	4 april	6d.	Påskresa. PRAG och BERLIN
onsdag	18 april	6d.	Holland BLOMSTERKARNEVALEN
fredag	27 april	6d.	Holland FLORIADEN Världsutställning
tisdag	15 maj	6d.	HARZ med ånglokståg till Brocken
söndag	3 juni	4d.	BORNHOLM med Christiansö

BODENSJÖN Mainau	POLEN med Einar Szpiro
Schwarzwald Alsace	Warszawa Krakow
må 21 maj 8d. 6.990	to 24 maj 7d 6.990

SKOTTLAND

Rundresa

onsdag 9/5 10d 10.650

STAVANGER

Lysefjorden

onsdag 18 juli 5d 5.990

NORSKA PÄRLOR

Hurtigruten Geiranger

ti 3 juli 4d. 3.990

må 9 juli 4d. 3.990

må 16 juli 4d. 3.990

ÖSTERRIKE

Tyrolen Wien

måndag 16 juli 8d 8.490

NORDKAP

Tromsø Narvik

lördag 7 juli 8d 8.750

INLANDSBANAN

och Hurtigruten

måndag 9 juli 6d 7.750

Aktuella TEATERRESOR Våren 2012

torsdag 9/2	ROBERT GUSTAVSSON Cirkus	795
torsdag 8/3	SKIFS och LENNIE på Tyrol	795

Arrangör/bokning
www.nordsydresor.se

NORD SYD Flyg och buss AB
08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA
Stockholm Enköping

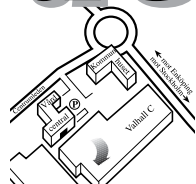


Rätt svar på vinfrågor: I a, 2 b, 3 a, 4 c, 5 c, 6 b, 7 b, 8 b, 9 c, 10 b, 11 a, 12 a, 13 c, 14 a, 15 b, 16 c, 17 b, 18 a.



Söders

Bok & Pappershandel



EN HISTORIA:

Två arbetare grävde några hål i marken vid en ny parkanläggning.

En pensionerad anläggningsarbetare betraktade arbetet och frågade efter en stund:

– Vad ska det här bli, Du gräver hål och Din kompis kommer efter och gräver igen dem?

– Jo, vi är ju egentligen tre i det här arbetet, men han som planterar träden är sjuk idag.

EN RIMVERS:

Rytm och melodi, rörelse och harmoni
Gör sinnet skönt och glatt och problemen faller platt.

Dansen gynnar livets kärna: Hälsa, humör, hjärta och hjärna.

ETT RECEPT:

När jag är frusen efter mycket stillasittande, lagar jag mej en varm dryck så här:

En mugg kokhett vatten, lägger i ett par kvistar pepparmynta á 5 cm eller en liten kvist rosmarin, som får dra 2-3 minuter. Jag tar inget sött i, det smakar så bra ändå och kostar inget heller, förutom en gnutta el förstås.

Eva Harald

colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33

Öppettider:

Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.

balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

Bålsta Cotton-tops English Society

Vad betyder det och vilka är det? Jo, vi är 14 stycken mycket olika personer, i olika åldrar, vi har olika bakgrund, olika förkunskaper, men gemensamt är att vi alla tycker om att prata och läsa engelska. Vi hoppas förstås att sakta men säkert bli bättre för varje år.

Vi träffas varje torsdag 10.00-12.00 i gamla Röda Kors-lokalen. Vissa av oss har hållit på i många år.

Med en lärare som den entusiastiske Brian Turner har vi mycket roligt tillsammans. Vi läser engelska böcker, poesi, löser korsord, olika lekar och frågesport. Men framför allt pratar vi engelska; och så har vi inga läxor och inte så mycket grammatik! Vi lär oss också mycket om Engelska seder och bruk, livet i England, om mat och dryck med mera.

Snart är det dags för vår sedvanliga avslutningsmåltid, förmodligen "Fish and chips" och "Mrs Robins Fruitcake", något vi ser fram emot.

Kajsa Britt Tornberg, en positiv elev.

(*Cotton-tops*, engelskt smeknamn för pensionärer.)



Stockholmsresa i november

Den vackra tisdagen den 15 november for 38 medlemmar med buss till Stockholm. Målet för resan var egentligen Anders Hansers lilla biograf på Östermalm. En sådan resa kan ju inte utföras utan näringsintag och därför hade resekommittén beställt lunch på Scandic Foresta hotell på Lidingö. Resan dit var ett nöje i sig. Man sitter högt i bussen, och genom att alla skymmande löv nu försvunnit har man fin insyn åt alla håll. I Stockholm pågår dessutom stora intressanta vägarbeten vid E 18 (Tensta/Rinkeby) liksom i östra delen av staden där anslutningarna till Norra länken håller på att byggas.

Lunchen på Lidingö var sannolikt till allas belåtenhet, och den serverades i en matsal med fantastisk utsikt över ett solglittrande Värtan och med stadens "skyline" i siluett. Mätta och belåtna bussades Håbofolket sedan vidare över Djurgården till Östermalm och biografen.

Anders Hanser berättade själv om sin verksamhet som fotograf och radioproducent och visade därefter två filmer eller snarare bildspel. En mycket intressant som handlade om mästergrovören Czeslaw Slania som graverat över 1000 frimärken. Ett andra bildspel, betitlat "Med blågula ögon" visade i storbildsformat utsökt vackra bilder från en resa genom landet från Smygehuk till Kebnekaise. Bilderna ackompanjerades av välvald musik av Benny Andersson och förklarande tal av Max von Sydow.

Så återstod endast att kliva upp i bussen och resa tillbaka till Bålsta. Chauffören Mats vägval ur stan i kvällens rusningstrafik visade sig vara perfekt, och på nära angiven tid landade sällskapet i Bålsta. Därmed kunde resekommittén med Eva, Gert, Sonja och Hans lägga ett nytt välregisserat arrangemang till handlingarna.

Sverker Jonasson

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

Järnmalsprocessen

En liten sann historia från folkskolans fjärde klass 1945.

Lärarinnan: "Nå, Kalle, hur gör man när man renar järnet?"

Kalle – efter en stunds funderande: "En tar la en börste och börstar bort lorten."

Berättad av Ulf Weinberg

Varning

Redaktionen har uppmärksamats på att det förekommer att riktigt gamla människor får felaktiga räkningar från olika firmor. Senast var det en åldrig dam som plötsligt fakturerades för bredband som hon naturligtvis inte hade.

Den som hjälper gammalt folk med ekonomin måste kontrollera inkommande räkningar noggrant!

Snabba kvinnor

Igår diskuterade jag och min fru om dödshjälp.

Jag sa till min fru att om det händer mig något, så tillåt inte att jag blir liggande raklång med näring från en flaska och stäng av apparaten som håller mig vid liv.

Då reste sig min fru och stängde av tv:n, kopplade ur datorn och hällde ut min öl.

Kvinnor är snabba att fatta livsviktiga beslut...

Okänd källa



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

Konstnärens frihet

I Naturvårdsverkets sessionssal hängde på 1980-talet en målning av den mest kände samekonstnären, nämligen Nils Nilsson Skum. Målningen föreställer en liten, grå lada där en renhjord passerar alldeles förbi. Bredvid renhjorden åker en same på skidor och litet längre fram springer en liten, svart lapphund.



Nils Nilsson Skum

En dag skulle vi ha ett sammanträde med en delegation från Svenska Samernas Riksförbund. Delegationen leddes av riksförbundets ordförande, Nikolaus Stenberg – en rejäl karl som jag träffat flera gånger tidigare. I väntan på att

ordföranden vid sammanträdet, i det här fallet generaldirektören Valfrid Paulsson, skulle anlända stod Stenberg och jag och tittade på tavlan. Han frågade då mig om jag lagt märke till att alldeles intill ladan fanns där en tom fläck där ingenting var målat. Det

hade jag nu inte och då berättade han historien om det tomma utrymmet på tavlan.

Historien var nog så dramatisk. Det var nämligen så att när renhjorden passerade, vilket skedde vår och höst, så hade bonden som ägde ladan tagit sig för med att i smyg leda in några renar i denna där han tjuvslaktade dem. Efter en tid så kom sammen som ägde renarna emellertid på detta och med den tidens så att säga okonventionella sätt att lösa en sådan konflikt så sköt han helt enkelt bonden.

Sammen lär ha varit Skums farfar och när Skum målade tavlan så målade han också dit den tjuvslaktande bonden. Med tiden blev han emellertid, säreget nog, god vän med bondens sonson. För att inte chikanera denne så tog han då bort bonden från tavlan och det är alltså orsaken till det tomma utrymmet på tavlan.

Sedan det tillfälle då Nikolaus berättade detta för mig så har Naturvårdsverket bytt lokaler två gånger. Det är därför osäkert om tavlan alljämt finns kvar. Om så är så vet i alla fall den som läst detta och som råkar få se målningen varför den ser ut som den gör.

Ulf Weinberg



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

Varmt välkommen
Önskar Krister med personal

ICA **KVANTUM**
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik

Öppet 8 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



Husvagnsliv

Nu är husvagnslivet över för vår del, i alla fall tror jag så. Kanske bör man vara litet yngre än våra åttio, för att bli "frälst" och stämma in i sången "man skall ha husvagn", första gången sådan bebos! Nu åkte inte vi på vägarna, det var nog tur, husvagnen var stadigt förankrad på vår nya tomt, alldeles invid det snart inflyttningsfärdiga hus, som vi inte fick flytta in i förrän en månad senare än beräknat. Byggfirman Björklidenhus ställde upp en container för möblerna och en husvagn till oss. De var benhårda på att huset skulle få "rätt" torktid, vilket vi nu är glada för, huset är så fint och vi känner oss nöjda.



Säkert undrar läsaren varför vi bygger nytt i vår ålder, men ivrigt påhejade av barn och barnbarn bestämde vi att bli nybyggare igen. Många bor ju i lägenhet och har sommarstället kvar, så kan man också göra, men efter många "tittar" på olika lägenheter i och utanför Bålsta och inte minst efter diverse räkneexempel be-

slöt vi att räkna med trivsselfaktorn vilket gav utslaget att bara flytta 500 meter. Det fanns en tomt till salu och vi beställde ett nyckelfärdigt hus, ett "en-plans" på en "en-planstomt".

Här kom husvagnen att bli vår dagliga tillflykt under planeringstadiet med tomten, vi lagade mat, drack kaffe och hade en tillflykt under regniga dagar. Nätterna tillbringade vi inte i husvagnen för vår dotter bor i området och lånade ut sommarhuset till oss under den månad det gällde.

Klart det kunde ha gått bo i husvagn även nattetid, men man blir litet bekväm av sig med åren och det var skönt att kunna duscha, tvätta kläder och även titta på TV ibland. Husvagnstiden i vårt liv är som sagt förbi, men nog kommer vi minnas den perioden med humor, leriga stövlar, trångt vid matbordet, pyttelite varmvatten ur den lilla-lilla kranen, den lilla diskhon, trånga kylskåpet och med en tjock-TV som vi aldrig fick igång. Men förresten, vi har ingen TV nu heller, Telia-Sonera har strulat så jag vet inte när det blir indraget, så inte ens telefon har vi (mobil förstås).

Nu är snart julen här, vi ser fram emot en lagom kall, lagom vit, lagom "god" jul. Sistnämnda syftar på att vi skall äta lagom mycket, vi mår bäst då, men det är svårt, när borden dignar av just god mat. Till Er alla en riktigt GOD JUL!

Från nybyggarna på Krägga genom Birgit Olofsson.

En man i en luftballong insåg att han kommit vilse. Han minskade höjden, fick syn på en kvinna nere på marken, sänkte sig ytterligare och ropade till henne:

"Ursäkta, kan du hjälpa mig? Jag hade avtalat ett möte med en person för en timme sedan, men vet inte längre var jag befinner mig."

Kvinnan svarade:

"Du är i en varmluftsballong cirka 30 fot över havet på 57.41.47 grader nordlig bredd och 17.12.47 grader östlig längd."

"Du måste vara tekniker", svarade mannen.

"Det är jag", sa kvinnan. "Hur visste du det?"

"Tja", sa mannen, "allt du sagt är tekniskt korrekt men jag är fortfarande vilse. Det enda jag

fått ut av din hjälp är att jag blivit ytterligare försenad."

Kvinnan nedanför konstaterade: "Du måste vara chef."

"Det är jag" sa ballongflygaren häpet, "hur kunde du veta det?"

"Enkelt", sa kvinnan, "du vet inte var du är, du vet inte vart du ska. Du har stigit i höjden genom att vara uppblåst, du har träffat avtal som du inte är i stånd att hålla och du förväntar dig att folket under dig ska lösa dina problem. Faktum är att du befinner dig i samma situation som du gjorde innan vi möttes, men nu är det plötsligt mitt fel."

Okänd författare genom Gunvor Söderström



Julkryssning

Sedan flera år har SPF Håbo arrangerat "julkryssningar" till Åland, och de har blivit mycket populära. Den 29 november for sålunda 50 seniorer från Bålsta med buss till Stadsgården i Stockholm för att embarkera M/S "Birka Paradise". På resan upp genom Furusundsleden kunde deltagarna avnjuta ett ståtligt julbord med lämpliga måltidsdrycker. Därefter fanns det möjlighet till trivsamt sällskapsliv, dans eller spel och dobbel. I den friska vinden låg fartyget i lä utanför Arholma innan hon pilade över Ålands hav till Mariehamn tidigt på morgonen.

Efter avgången bjöd befälhavaren, kapten Per-Martin Brunnsberg, SPF-delegationen till kommandobryggan. De flesta uppskattade möjligheten att se en modern fartygsbrygga under gång. Sedan återstod det bara att göra inköp i fartygets diversehandel, följa inseglingen genom skärgården, äta lunch och packa. På utsatt tid anlände skeppet till Stockholm och alla de 50 resenärerna återbördades med buss till hemkommunen. Reseledarna Hans Finnman och Sonja Österling-Rittgård avtackades för en lyckad resa med en applåd.

Sverker Jonasson. Foto Bosse Hansson.



"Hans Renner efter damer."

Vår gamle sjökaptan ordnade besök åt oss på kommandobryggan.



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, webbmaster, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmaster, 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 våren 2012 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Hans Svennberg

Historia
Ulf Weinberg

Litteratur
Ulf Weinberg

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning Genline nybörjare
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning Genline fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning Disgen
Sven-Erik Svensson

Släktforskning Svar
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine fortsättning
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine nybörjare
Sven-Erik Svensson

Data för noveller
Christer Norman

Data, utvidgning
Christer Norman

Trafikkunskap 65+
Bengt Olof Olsson

Knyppling
Ella Andersson

Hantverkscafé
Svea Sahlén

Religionshistoria nybörjare
Gunnel Ferm

Religionshistoria fortsättning
Gunnel Ferm

Retorik fortsättning
Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrifning
Robin Welch

Dag och tid:

Start 23 januari t.o.m. 14 maj.
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Start 12 januari t.o.m. 31 maj.
Torsdagar 09.30-12.00

Start 17 januari t.o.m. 20 maj.
Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 18 januari t.o.m. 21 maj.
Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

2 februari t.o.m. 19 april. Röda Korslokalen.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

11 januari t.o.m. 18 april. Källvägen 8.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 19 januari t.o.m. 24 maj.
Torsdagar ojämna veckor 18.00-20.30.

Start 12 januari t.o.m. 31 maj.
Torsdagar jämna veckor 08.30-11.00.

Start 13 januari t.o.m. 4 maj.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00.

Start 20 januari t.o.m. 11 maj.
Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.

Start 13 januari t.o.m. 4 maj.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

Start 20 januari t.o.m. 11 maj.
Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.

Start 6 (7) februari t.o.m. 26 (27) mars.
Grupp 1 – 8 måndagar kl. 14.30-17.00.
Grupp 2 – 8 tisdagar kl. 08.30-11.00.

Start 8 februari t.o.m. 28 mars.
Onsdagar kl. 14.30-17.00.

Start 13 februari t.o.m. 5 mars.
Måndagar kl. 11.00-13.15.

Start 20 januari t.o.m. 4 maj.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Start 20 januari t.o.m. 27 april.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 7 februari t.o.m. 17 april.
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 31 januari t.o.m. 10 april.
Tisdagar ojämna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 16 januari t.o.m. 13 februari.
Måndagar kl. 15.00-17.15.

Anmäl intresse!

Anmälan:

0171-543 56

0171-524 34

0171-592 84

0171-592 84

073-500 2191

0171-507 49

0171-548 80

0171-595 63

0171-548 80

0171-595 63

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

0171-516 34

0171-516 34

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

0171-512 21

0171-512 21

0171-512 21

070-728 7913

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämfna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 31 januari t.o.m 3 april. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 23 januari t.o.m. 26 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Kontaktp. Birgitta Pettersson	Start preleminärt vecka 3. 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 3. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 7 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wohrne	Start 7 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. Harriet Säfström	Start 10/1 - 8/5, tisdagar. Grp 1, 11.00-12.15. Grp 2, 12.20-13.35. Grp 3, 13.40-14.55. Grp 4, 15.00-16.15.	0171-46 70 53
Bowling nybörjare Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule Medborgarhuset Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 11 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start torsdag 12 januari klockan 10.00. Observera ändrad dag!	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start preleminärt vecka 18. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	10 januari t.o.m. 8 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 25 januari t.o.m. 25 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Start preleminärt vecka 19. Tisdagar kl. 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Birgit Almén	Start 12 januari t.o.m. 26 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-596 09
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 11 januari t.o.m. 16 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 16 januari. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 6/2, 5/3 och 7/5.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 18 januari t.o.m. 9 maj, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-515 80
Bingo på Club Myran Anders Boström	Start 11 januari t.o.m. 30 maj, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Schack Ulla Carlsson	Start 26 januari t.o.m. 26 april. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-519 46
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 12 januari t.o.m. 7 juni. 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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 4 – manus **senast den 10 januari**
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.spfpension.se/uppsaladistriktet
SPF-Förbundet hemsida: www.spf.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