



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till **SPF Håbos årsmöte** fredag 17 februari  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.  
Observera datum!

Gästtalare Anders Wall berättar från sitt rika liv som företagsledare.  
Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Föreningen bjuder på kaffe/te.

**Obs!** Av praktiska skäl måste Du anmäla dig senast 7 februari  
till Börje Pettersson [bb.pettersson@telia.com](mailto:bb.pettersson@telia.com) telefon 500 32 eller  
Birgitta Rosenkranz [birgitta.rosenkranz@lnctv.com](mailto:birgitta.rosenkranz@lnctv.com) telefon 505 48.



**OBS!** Detta är årsmöteshandlingarna,  
tag med tidningen till årsmötet!

Inbetalningskort årsavgift för 2012  
medföljer denna tidning!

Nummer 1, januari 2012. Årgång 25.



## Ordförande Peje har ordet!

Detta är nu mitt 36:e och sista "ordförande har ordet". Jag slutar inte som ordförande därför det är jobbigt eller tråkigt. Nej, tvärtom, det har varit fyra inspirerande och roliga år, men man ska inte sitta för länge, utan låta nya friska krafter och idéer ta över. Vår fina förening med alla fantastiska funktionärer är värd en intresserad och positiv ledning.

Apropå fina saker som är värda förnyelse, så läser du just en sådan. Du har kanske redan märkt en kvalitetsförbättring i trycket. Medlemsforum har tidigare tryckts av HSO i Uppsala med äldre maskiner och kvaliteten har väl inte alltid varit så bra. Det har framför allt drabbat bilder och annonser som numera blivit betydelsefulla. Tryckkostnaden har å andra sidan varit rimlig, men för år 2012 blev det oklart om HSO skulle fortsätta med tryckeriverksamhet. Om man ändå fortsatte med tryckeriet så indikerade man att kostnaderna skulle bli betydligt högre. För att rädda årets första nummer har vi nu bett EGRA i Enköping att trycka detta för att se resultatet. Vilka som får trycka i fortsättningen beror på innehållet i offerterna. Oavsett vem det blir så kommer tryckkostnaderna att bli högre, tyvärr.

Ökade kostnader innebär också krav på ökade intäkter. Styrelsen föreslår årsmötet att besluta om höjning av medlemsavgiften till 250 kronor per år att gälla från och med 2013. Förbundskongressen, förra året, beslöt att höja avgiften till förbundet med 20 kronor, och distriktet kommer troligen göra detsamma vid årsstämman i april. Det innebär att vår nuvarande avgift på 190 kronor bör bli 230 kronor om föreningen ska få behålla samma intäkt. Men eftersom tryckkostnaden ökar och senast vi höjde avgiften var 2007 tycker vi att 250 kronor är en rimlig avgift. Vi får ju trots allt en hel del för pengarna. Bland annat helårsprenumeration på både Veteranen och Medlemsforum.

Lokalt kämpar SPF Håbo för bättre förhållanden för kommunens äldre befolkning, med fokus på primärvård och fler seniorbostäder det senaste året. Genom vårt deltagande i KPR (Kommunala Pensionärsrådet) har vi goda möjligheter att föra fram våra synpunkter till kommunledningen. Inför det kommande året kommer vi att ha fler Pub-aftnar och andra aktiviteter. De flesta av våra studiecirkelar och andra sammankomster är gratis. Det är styrelsens målsättning att Du ska finna den nya medlemsavgiften acceptabel i förhållande till vad Du får. Synpunkter på det som kan bli bättre vill vi mer än gärna ha.

Jag slutar med ett jättestort tack till alla för att jag fick förmånen att vara Er ordförande i fyra oförglömliga år och önskar min efterträdare all lycka med en underbar pensionärsförening SPF Håbo!

*Bästa hälsningar från Peje!*

---

## 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](mailto:hans.finnman@lnctv.com)



– Nu för tiden föds barnen helt klara för internet – trådlösa och bärbara!



**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

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30  
om ej annat anges.

Mars månadsmöte möter vi Mattias Enn  
– en estradör och sångare som imiterar  
bland annat Zarah Leander, Ernst Rolf,  
Britta Borg med flera.

April månadsmöte lyssnar vi på Inge  
Thorson. Han har varit violinist i  
Hovkapellet.

Han spelar och berättar om möte  
med olika personer

I maj månad blir det den årliga vårfesten.



### 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 hade föräldrar ofta många barn.  
Nu har föräldrar få barn men barnen har  
ofta många föräldrar.

---

## 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, 57484 eller Gustav Körner, 59295.

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



## Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

- % BM Hälsokällan  
Bålsta Däckcenter, Kalmarleden  
Bålsta Färghandel Colorama  
din syn optik  
Färgforum  
Handelsbanken  
HusmanHagberg Häbo
- % ICA Kvantum
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % NordSyd resor  
Olavis Kiropraktik AB
- % Susan's Hårteam  
Söders Bok & Pappershandel 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

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

### Vårkryssning

Tisdag 8 - onsdag 9 maj 2012

Vi kryssar med m/s "Birka Paradise" till Mariehamn och njuter av våren ombord och på väg genom vår vackra skärgård.

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

#### Middagens meny är:

Najadlax och räkmousse, sparrissallad med nobisdressing.

Salvia- och parmesan gratinerad spättafile med ramlökssås, ljummen färsk potatissallad med spenat och gulbetor

#### eller

Helstekt kalvfile med rostad vitlökssås och vårens primörer, ugnstrostad potatis med gremolata, vårlök och bakade tomatklyftor.

Hemlagad fläderblomspannacotta, marineerade färska bär och vaniljcrunch

*Ange vid anmälan om du önskar kött eller fisk!*

Pris: 660 kronor / person.

Välkommen att boka resan **tidigast måndag 30 januari 2012** till Eva Lidö, telefon 545 64,

e-post: [eva.lido@telia.com](mailto:eva.lido@telia.com)

Sonja Österling-Rittgård, telefon 517 64,

e-post: [sonjaosterling@telia.com](mailto:sonjaosterling@telia.com)

Hans Finnman, telefon 515 43,

e-post: [hans.finnman@lnctv.com](mailto:hans.finnman@lnctv.com)

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

### Stadsvandring

Annons kommer i marsnumret.

### Nutida och medeltida Stockholm på en dag.

Torsdag 15 mars 2012

På förmiddagen besöker vi Stockholms Stads-  
hus, där vi får en guidad visning i bl.a. Blå hal-  
len och Gyllene salen.

Därefter intar vi lunch på restaurang i när-  
heten och tar oss sedan till fots vidare till  
Norrbro och Medeltidsmuseet, där vår guide  
berättar om det medeltida Stockholm.

Bussen avgår från G:a järnvägsstationen  
klockan 9.30 med stopp vid Busstationen,  
Kalmar Livs och Kalmarsand.

Vi beräknar vara tillbaka i Bålsta kl. 16.30.

Pris: 330 kronor för buss, guider och lunch.

Välkomna med anmälan **tidigast 30 januari** till

Hasse Finnman, telefon 515 43,

e-post: [hans.finnman@lnctv.com](mailto:hans.finnman@lnctv.com)

Eva Lidö, telefon 545 64,

e-post: [eva.lido@telia.com](mailto:eva.lido@telia.com)

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort  
skickas efter anmälan.

Tisdag 10 april.

Föredrag om bland annat Engelsbergs bruk.

Annons i marsnumret.

Torsdag 19 april.

Resa till och guidning på Världsarvet  
Engelbergs Bruk, Oljeön, Klackberg m.m. samt  
kaffe med dopp på Elsa Anderssons konditori  
i Norberg.

Annons i marsnumret.

28 maj – 1 juni.

Värmlandsresa.

Torsdag 14 juni.

Resa till Utö.

Annons i majnumret.

## Vild placering, mingel med glögg

Julbuffén för de ideellt tjänstvilliga i SPF, sjätte december 2011, blev en trivsamtillställning. Den oväntade bordsplaceringen var ett nytt grepp att blanda om i bekantskapskretsen. Vid entrén tog man ett kort med julmotiv, olika för alla 14 borden, som var försedda med ett större motiv och dukade för åtta personer. När alla hittat sitt bord kunde man ta sig glögg och mingla runt och möta många bekanta.

Vår gode Peje (ordföranden) välkomnade oss hjärtligen och Börje (programkommittén) instruerade oss i köbildning för att nå buffén. Ademso Catering levererade de traditionella julbordsrätterna och betjänade oss hela kvällen. SPF:s egna munskänker skötte baren, där man kunde köpa snaps, vin och öl.

I den annorlunda och mycket trevliga sittningen fann vi nya bekansheter, våra dialekter avslöjar var vi kommer ifrån. Typiskt för Bålsta är just att de flesta invånarna är inflyttade. Väl till bords med mat och dryck spreds sorlet av prat och skratt till en mäktig gemenskap. Här och var sjöngs en snapsvisa, där förhöjdes stämningen, även om visans textrader fattades höjdes glaset muntert, bordens Ramlösa och Julmust förnöjde också till gott humör.

Peje höll ett charmant tal när stämningen var på topp och Sverker svarade med att uttrycka vårt gemensamma varma tack för den lyckade festen. Den uppskattning, det beröm vi fick höra, inspirerar oss att villigt fortsätta utföra de uppdrag vi blivit anförtrödda.

Eva Harald

### 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!

## Himmelriket

Ett åldrigt par som levat länge tack vare hus-truns intresse för sund och näringsriktig mat, omkom båda i en trafikolycka.

De välkomnades av Sankte Per in i ett trevligt och välutrustat kök.

"Vad kostar det att bo här" undrade mannen. "Ingenting, ni är ju i himlen" svarade Sankte Per.

De bjöds till ett dignande matbord med nyttig mat. "Oj, vad gott, vad kostar det" frågade mannen. "Ingenting" svarade Sankte Per, "ni är i himlen".

Utanför lägenheten fanns en härlig golfbana. "Så bra, men vad kostar det att spela här" frågade mannen. "Ingenting, ni är ju i himlen" svarade Sankte Per.

Mannen blev rasande och skrek åt hustrun: "Hade inte du hållit på med din förbaskade hälsosamma kost hade vi varit här för tio år sedan."

Uppsnappat av Barbro Larsson

**BestDrive**  
Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

**Autoexperter**  
VERKSTAD

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Dunlop SPECIAL

Nokian TYRES COOPER TIRES MICHELIN

Betala gärna med kort. Även delbetalning. Snabba leveranser!

**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.

## Recept på mycket god fiberlimpa

Från min hustrus efterlämnade receptsamling.

Till 2 stycken limpor:

5 dl vetemjöl  
2 dl grahamsmjöl  
3 dl rågsikt  
2 ½ dl rågkross  
1 dl vetekli  
½ dl vetegroddar  
1 tsk salt  
4 tsk bikarbonat  
1 liter filmjök  
2 dl mörk sirap

Så här gör du:

Blanda alla torra ingredienser mycket noga i en bunke.

Tillsätt fil och sirap och rör ihop till en slät deg/smet. (Obs. degen/smeten ska vara kladdig.)

Smöra och bröa två bakformar (1 ½ liter).

Fördela degen i formarna. (Degytan kan med fördel beströs med t.ex. blötlagda väl uppmjukade linser.)

Gräddas på nedersta falsen i 175 graders värme under cirka 1 ½ timme.

Smaklig måltid!

*Önskar Göte Ingelman*

---

## Värmepumpar

Under senare år har det varit stor försäljning av värmepumpar som faktiskt kan minska energiförbrukningen till våra värmeanläggningar betydligt. Besparingen brukar bli mellan 30-50%.

Vår medlem Olle Atling har jobbat länge med konsultverksamhet inom värmepumpsområdet. Har Ni frågor som gäller nyinstallation eller service av värmepumpar så ring gärna Olle på telefon: 0171-574 80 eller 070-731 29 91.



## Är du rätt placerad?

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

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta  
Tfn: 0171-53770  
[www.handelsbanken.se/balsta](http://www.handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**

## Stjärnjul

En julkonsert i advent är definitivt inte fel och vill man höra alla sorters musikstilar med stor kör så bör man satsa några kronor på Stjärnjul.

Lördagen den 10 december for 34 medlemmar med buss till Filadelfiakyrkan i Stockholm. Deltagarna fick se en härlig föreställning, både visuellt och musikaliskt, i högt tempo och med gott humör. Stommen i showen var de två körerna "Rönninge Show Chorus" och "The Entertainmen" som tillsammans blev ca 180 röster. Som sångsolister framträdde Jeanette Köhn, sopran, och Daniel Lindström. Som konferencier deltog Dogge Doggelito (Douglas León) som satte lite extra spets på föreställningen. En orkester på 15 personer spred välljud i salen och bland andra uppträdde saxofonisten Andreas Andersson som fenomenal solist.

De viktigaste julsångerna var med som t.ex. "När juldagsmorgon glimmar", "Adams julsång" (O helga natt), "Jul, jul" och toppnumret Händels "Halleluja" med 180 röster. Mäktigt! Manskören som pepparkaksgubbar i sång som övergick i rap tillsammans med Dogge var suveränt.

Det var ett belåtet gäng seniorer som gick några 10-tal meter till den väntande varma bussen och i ett huj var alla hemma i Bålsta. Detta var årets sista SPF-resa och resekommittén, Eva och Gert Lidö, Sonja Österling-Rittgård och Hans Finnman har gjort ett gott jobb under året och nu ser medlemmarna fram mot nya trevliga resor under vårterminen 2012.

*Sverker Jonasson*

**BM Hälsokällan** Andvägen 4, 746 33 Bålsta. Telefon 070-650 48 79 eller 070-345 60 42.

Muskelbehandlingar, klassisk helkroppsmassage, fibromassage 450 kr /50 min.  
Halvkroppsmassage 280 kronor /25 minuter. Hot Stonemassage 500 kr /50 min.

Som pensionär erbjuder jag Dig 100 kr i rabatt /50 min. behandling.  
Halvkroppsmassage 80 kr i rabatt.

Pensionärsrabatten gäller tisdag – torsdag klockan 8.00-11.00 och fredag 8.00-16.00.



**Välkomna!** Britten Marklund, Cert. massör/Dipl. Massageterapeut/  
Fibromassör/Hot Stonemassör/SPA-terapeut/Friskvårdskonsulent.

*Se även SPF hemsida under "alla nyheter från föreningen" eller "utnyttja våra sponsorer".*

## Träslöjd

Föreningen har tillgång till en komplett snickarverkstad i före detta Pensionärsträffen i baracken nedanför Medborgarhuset.

SPF disponerar lokalen på onsdagarna klockan 15.00-17.00. Olle Atling som leder verksamheten önskar att flera medlemmar deltar.

Olle har telefon 0171-574 80 eller 070-731 29 91.

## Donation

Föreningens gamle medlem, Sten Koch, har skänkt en stor mängd material och verktyg till slöjdverksamheten. Det är mest hanterbara storlekar av virke från svenska lövträd men också flera större bitar. Allt detta är skänkt till förmån för SPF Håbo.

Jag vill på föreningens vägnar framföra vårt tack till Sten.

*Olle Atling, verksamhetsledare i träslöjd.*



## En annorlunda kafferast

För att bli civiljägmästare måste man, förutom att ha klarat prov och tentamina samt gått igenom de olika specialkurser som ingick i den fyraåriga utbildningen, även ha gjort ett examensarbete utvisande att man hade förmåga att genomföra ett forskningsprojekt. Mitt examensarbete gjordes år 1961. Fältarbetet bedrevs på sommaren i delar av Västergötland och i Tönnersjöhedens försökspark i Halland. Efter som det var ett ganska stort projekt var vi två om det.

Under en bilresa mellan några av våra arbetsplatser i Skaratrakten stannade vi tillfälligt för att få i oss en kopp kaffe och några smörgåsar. Platsen vi valde låg i solljuset intill en stengärdesgård nära en byväg som ledde upp till en gård några hundra meter bort.

Vi hade just hållt upp kaffet i våra muggar när det kom en brödbil som stannade framför oss. Ut klev en chaufför i ungefär vår ålder som undrade om inte också han kunde få en kopp kaffe.



Det kunde han förstås och vi trollade raskt fram en extra mugg. Han gick då tillbaka till brödbilen och hämtade fram den största rulltårta jag sett i hela mitt liv. Den var mer än en

halv meter lång och tjock som armen på en tyngdlyftare. Med några raska snitt delade han tårtan i tre delar och plötsligt fann vi oss frosande på varsin jättebit rulltårta.

På vår försynta fråga om vi inte skulle betala rulltårtan fick vi svaret: "Nä, det tar jag ut av dom däruppe", varpå han pekade på gården i änden på byvägen. Jag vet inte riktigt hur han hade tänkt att lösa den saken men förmodligen hade han fullt klart för sig hur han skulle göra. Resultatet blev i alla fall för vår del att i likhet med ett av kraven som Churchill hade på sin champagne så var rulltårtan gratis.

*Ulf Weinberg*

**Beckers**  
  
**happy homes**

**FÄRGFORUM**  
MÅLERI | 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

0171-50000

## OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

## OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernborgsvägen 1, Bålsta

Telefon 0171-512 38



*Anki & Birgitta*

**SPF-Håbo**  
**Årsmöte 2012-02-17**

**Förslag till föredragningslista**

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val:
  - Ordförande för mötet
  - Sekreterare för mötet
  - Justeringspersoner tillika rösträknare (2 st)
4. Mötets behöriga utlysande
5. Anmälan övriga frågor
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandling av motioner
11. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
12. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2012
13. Fastställande av årsavgift för 2013. Styrelsen föreslår 250 kronor
14. Beslut om antal styrelseledamöter och eventuella ersättare
15. Val av ordförande för 1 år
16. Val av 4 styrelseledamöter för 2 år
17. Fyllnadsval av 1 styrelseledamot för 1 år
18. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
19. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsmöte
20. Val av 3 ledamöter till valberedning på 1 år
21. Övriga frågor
22. Utmärkelser/Avtackningar
23. Mötet avslutas

**Valberedningens förslag inför 2012**

Kommer att finnas tillhanda på SPF-expeditionen och hemsidan  
senast 1 vecka före årsmötet.



## Verksamhetsberättelse för SPF Håbo för år 2011.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen har bestått av följande ledamöter: Ordförande **Per-Eric Josefsson**, v. ordförande **Bengt Jansson** marknadskommittén, sekreterare **Agneta Wahlström**, kassör **Yvonne Lindström**, v. kassör **Marjo Henriksson**, **Göran Ohlsson** distriktsstyrelsen, **Eva Lidö** resekommittén, **Hans Finnman** resekommittén och **Christer Ridderstråle**. Adjungerade ledamöter har varit **Birgitta Pettersson** planeringsutskottet, **Birgitta Rosenkranz** v. sekreterare och **Inger Smedberg**.

Under året har hållits ett årsmöte, elva styrelsesammanträden med lika många förberedande arbetsutskottsmöten samt ett planeringsmöte. Programkommittén har ordnat åtta välbesökta månadsträffar med underhållning, den traditionella vårfesten, en mycket uppskattad julgransplundring samt två lyckade Pubaftnar med teman. Planeringsutskottet, som samordnar aktiviteterna i kommittéerna, har haft sex möten med åtföljande rapporter. Medlemmar över åttio år har inbjudits till en lunch med underhållning. För nya medlemmar har det hållits två välkomsträffar. Alla funktionärer bjöds på julbuffé som tack för allt arbete. SPF Håbo har förekommit i en mängd artiklar i lokalpressen. Bowlarna har arrangerat SPF:s Riksmästerskap (RM) i bowling med besök av förbundets bowlingsansvarige Ola Nilsson. I samarbete med Pensionärernas Riksorganisation (PRO) Håbo och Bålsta Finska Förening (BFF) har vi fortsatt agerat för att få en för pensionärer bättre fungerande Vårdcentral, vilket resulterat i att vi nu har fått två vårdcentraler. Allt detta har genererat en medlemsökning från 835 medlemmar till nuvarande 984 medlemmar. I förbundets ”Mål & Riktlinjer 2008 – 2011” anges nettoökningen av medlemmar till minst 3 % per år. Motsvarande siffra för SPF Håbo år 2011 är 18 %. Föreningen kom på första plats i distriktets medlemsvärvtävling vad avser antalet nya medlemmar.

För att nå **LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET** har SPF Håbo med gott resultat varit representerad i:

**Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)**

**Anhörigråd**

**Håbo kommuns trafikråd**

**Landstingets pensionärsråd (LPR)**

**Pomonas intresseförening**

**Skeppet och Träffens Gårdsråd**

**SPF Uppsala läns distriktsstyrelse**

**Referensgrupp för seniorboende**

SPF Håbo har varit representerat vid distriktets samtliga möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping-Heby-Håbos** möten där KPR- och LPR- frågor behandlas. SPF Håbo samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Vår webbmaster Bo Hansson har producerat en förträfflig **Hemsida**, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka. Den utnämndes av tidningen Veteranen till bästa SPF-hemsida i Sverige.

**Expeditionen** har hållits öppen måndag till torsdag kl 10.00–12.00 under vårterminen och måndag till fredag under höstterminen. **Telefon 557 47**.

## Folkbildningsverksamhet och kulturarrangemang

Studiekommittén har under året redovisat nära 1000 timmar från studiecirkel och aktiviteter klassade som folkbildning. Därutöver har kommittén redovisat ett 20-tal kulturarrangemang.

Studiecirkel fortsätter att starkt intressera våra medlemmar och studiekommittén har under året ökat utbudet för den allra största intressegruppen, släktforskarna. Nu finns inte mindre än sex cirkel i detta ämne. Nytt bland cirkelarna är ämnet retorik, konsten att tala så att andra lyssnar. På senhösten har kommittén också återstartat kulturarrangemanget SPF-Håbo Cotton Club (jazzcafé).

### Fysiska aktiviteter

De fysiska aktiviteter som SPF har arrangerat är bowling, boule, bordtennis, seniordans, shuffleboard, stavgång, golf, yoga på fastande mage, qigong och rullstolspromenader.

Rullstolspromenaderna sker varannan vecka under hela året.

*Shuffleboard* spelas i Skeppets lokaler varje tisdagkväll under året med uppehåll för sommar- och julsåsongen. SPF äger tre banor med tillhörande utrustning. Resultaten har redovisats på SPF:s hemsida.

*Bowling*: Träning/tävling varje tisdag i fyra grupper. Dessutom måndagar med ett lag för enbart damer. Åtta personer deltog i Distriktsmästerskap i Östhammar, där Bo Danielsson blev distriktsmästare.

Under hösten ordnade SPF-sektionen Riksmästerskap med 130 deltagare. Tävlingen avslutades med prisutdelning. Prisutdelare var Ola Nilsson.

*SPF-golf*: Verksamheten, som bedrivs i samarbete med Sofielunds GK, startade i början av maj med en gedigen introduktion av Petter Sjö Sofielunds GK. Golfträningen omfattar slagträning och puttövningar. Ett 10-tal SPF-are har deltagit i verksamheten under perioden maj till mitten av september. Ett antal fadderrundor har genomförts.

*Övriga fysiska aktiviteter* som våra medlemmar deltar i är bl a simning, vattengymnastik, motionsgymnastik, styrketräning, vilka organiseras av andra föreningar.

Under året har ordnats en vårutflykt till Hjälstavikens fågeltorn.

*Stadsvandringar* är mycket uppskattade aktiviteter och deltagarantalet har ökat. Under året har fem vandringar ägt rum där ca 20 personer har deltagit per tillfälle. Vandringarna har gått i Sigtuna, på Lidingö och Skogskyrkogården samt längs Bällstaviken och Årstaviken.

### Övrig verksamhet

Vävning i Talltorp, träslöjd i Träffen, knyppling, hantverkscafé, nålbindning, schack i Skeppet samt bingo i Föreningshuset är verksamheter där man fått pröva sin kreativitet.

*Bridge* är SPF:s största grupp med 63 aktiva spelare. Under våren arrangerades en bridgeresa till Åland. Övningsbridge ordnades varje måndag. Dessutom startades en nybörjarkurs under hösten för nya spelare.

### Resor

Resorna under året har varit mycket populära. Våren inleddes med ett besök på Oscarsteatern, där vi såg uppsättningen ”Sugar-I hetaste laget”. I april gick resan till Uppsala, där vi blev guide både i Uppsala Domkyrka och på Uppsala slott. Vårens traditionella kryssning med Birka Paradise ägde rum i maj, likaså besök på Stockholms stadsteater där vi såg pjäsen ”Tartuffe”. Våren avslutades med en resa till nationalparken Ängsö.

Under året har vi haft en studiecirkel ”Res och Lär”, som förberedelse för en fyradagars resa runt Vättern, vilken gick av stapeln sista dagarna i maj. Ett trettiotal resenärer deltog.

Hösten inleddes med en resa till Falu koppargruva samt till Karin och Carl Larssons Sundborn. I oktober gjorde vi en resa till Norrtälje Brenneri. Därefter väntade lunch på Viking Lines Rosella. November månad inleddes med besök i Kina Jakobssons mattaffär. Vid en annan resa besökte vi fotograf Anders



Hanser och i hans fotorum visades bildspel om bl a frimärksgravören Czeslaw Slania och ”Resa i Sverige från Smygehuk till Kebnekaise” Hösten avslutades med traditionell julkryssning på Birka Paradise och julkonserten ”Stjärnjul”.

Inför vårens resa till Värmland har tre studiecirkelar under rubriken ”Res och Lär” genomförts. Dessa har samlat ett femtiotal deltagare.

### **Medlemskommittén**

Medlemskommittén bildades under 2010 och har till syfte att förbättra kommunikationen mellan medlemmarna och styrelsen. Kommittén har fem ledamöter. Kommittén har i år haft sex sammanträden och arrangerat och genomfört två träffar med nya medlemmar som syftade till att ge information om SPF:s verksamhet. Antalet nya medlemmar under året var 189.

Vid medlemsträffarna medverkade även SPF:s styrelse och ledare för olika kommittéer. Medlemskommittén medverkar också vid månadsträffarna och tar hand om de medlemmar som är nya.

### **Boendekommittén**

Boendekommitténs verksamhet har varit och är att driva frågor om bostäder för seniorer och pensionärer inom Håbo kommun. Bakgrunden till detta har varit och är att det byggs alldeles för få seniorlägenheter. Boendekommittén har sedan starten haft tretton möten där representanter från SPF, PRO och BFF deltagit. Fyra möten med samtliga politiska partier i Håbo kommun har genomförts och två med EnaHåbo tidningen. Kommittén har tagit fram affärsplan och handlingsplan och kommit överens med kommunen om att prioritera vissa områden till seniorbostäder. Dessa områden är bl.a. Dalängen, Talltorp, ovanför Centrum och även ”glas-tomten” mitt emot Källvägen. Taktiken har varit och är att se till att alltid kunna få inflytande över beslutsprocesserna för bostäderna inom kommunen så att seniorbostäder alltid ska prioriteras.

Då bostadskön i Håbohus upptar minst 600 personer äldre än 60 år har kommittén också framfört krav på en egen seniorkö till Håbohus.

### **Marknadskommittén**

Förutom information och stöd till styrelsen i marknadsföringsfrågor har kommittén arbetat med förberedelser och genomförande av tre aktiviteter under året, firandet av Nationaldagen samt Håbo festdag. Båda tillfällena med utarbetande av affischer, dekaler samt försäljning av lotter och medlemsvärning. Därutöver har vi arrangerat SPF-dagen i Bålsta Centrum. Syftet var att rekrytera nya medlemmar genom att delta i Distriktets medlemsvärningskampanj. 59 nya medlemmar värvades vid detta tillfälle, vilka får betala 100 kr i medlemsavgift t.o.m. 2012. Aktiviteterna vid såväl Nationaldagen som Festdagen var lyckade.

### **Medlemsforum**

Föreningens medlemsblad *Medlemsforum* har utkommit med nio innehållsrika nummer. Under 2011 har vi fått allt fler trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av 31 utbärare som ansvarar för var sitt område. Dessutom skickas drygt 90 ex via posten till ytterområden och vänmedlemmar. Tidningen har tryckts på HSO-tryckeriet i Uppsala.

### **Pomonas intresseförening**

Verksamhetens tyngdpunkt har varit musikunderhållning samt kaffeservering varannan torsdag under året. Aktiviteterna som bedrivs i samarbete mellan SPF och PRO har varit mycket uppskattade. Förutom underhållningen har vi haft en resa med lunch till restaurang Sjöutsikten i Skokloster. Julmarknad har arrangerats på Pomona. Den 13 december firades Lucia i samarbete med Lions.

### **Trafikombuden**

Vår uppgift har varit och är att sprida information om trafiksäkerhet för gående, cyklister och bilister. Vi har deltagit i NTF:s kurser och vi ingår numera i Håbo Trafiksäkerhetsråds styrelse. Under Håbodagen gjordes en enkätundersökning angående cyklisters användning av cykelhjälm. Vi har även ordnat med trafikutbildning för 8:e klasserna i Håbos skolor.

Ca 250 elever deltog under tre dagar. För våra medlemmar har även en kurs i Trafikkunskap 65+ genomförts.

### **Konstgruppen**

Tyvänn havererade konstcirkeln i våras genom att ledaren fått jobb på annat håll. Under hösten har gruppen hållit två planeringsmöten samt gjort intressanta studiebesök på Marabouparken, Millesgården och Moderna museet. Försök att engagera ny ledare pågår.

### **KPR kommunala pensionärsrådet**

KPR är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan företrädarna för pensionärsorganisationerna och kommunens nämnder och styrelser. Organisatoriskt är KPR från januari 2011 knuten till kommunstyrelsen.

Rådet består av ledamöter från SPF, PRO och BFF samt politiker från kommunstyrelsen, socialnämnden och miljö- och tekniknämnden. Övriga tjänstemän som kan delta är äldreombudsman och anhörigkonsulent.

Frågor som engagerar pensionärerna i rådet är avsaknaden av bostäder inom särskilt boende, biståndsbedömda avlastningsplatser samt ledsagning och färdtjänstfrågor. Icke verkställda biståndsbeslut till särskilt boende inom tre månader har varierat under året. Detta har gjort att kommunen har köpt 8-10 dyra platser i andra kommuner, eller man har erbjudit dem plats i "korttids-boende". Följden av detta blir att de som behöver korttidsboende för avlastning i hemmet inte kan få det. Vi har också fått möjlighet att påverka utredningen genom remissförfarandet till färdtjänsten så att kommungränsen vidgas från 2 mil till 6 mil vilket kommer att gälla från och med 1 mars 2012.

### **LPR landstingets pensionärsråd**

LPR har två ordinarie ledamöter Ann-Marie Wimmerstedt från SPF Sunnersta och Gun-Britt Renefalk från SPF Håbo. Fyra ordinarie sammanträden har hållits under året samt ett extra möte på begäran av pensionärsorganisationerna, eftersom de vill stänga 16 geriatriska platser på UAS inför sommaren. Beslutet har uppskjutits tills vidare. Primärvård, vårdavtal och sjukresor har diskuterats och information har givits om patientnämnden och förändring av kollektivtrafiken. Ett sammanträde har hållits i Enköping med besök på rehabiliteringen samt Westerlundska museet.

### **Gårdsrådet**

Gårdsrådet är en förening med tre medlemmar SPF, PRO och BFF.

Föreningens uppgift är att sköta cafeterian på Skeppet samt lokalbokningar och uthyrningar både till privatpersoner och andra föreningar. Pengar som tjänas in på cafeterian och uthyrningar används för underhåll av lokalerna och köket. I år har Gårdsrådet köpt in nya datorer samt byggt upp ett datasystem för lokalbokningar. Ett nytt bokföringssystem har införts under året. Systematiskt brandskyddsarbete har utförts.

### **Trygghetsringningen**

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam. För närvarande är det 22 "brukare" som idag utnyttjar den här servicen. Det har aldrig tidigare varit så många "brukare". Lever du ensam eller är ensam att ta hand om en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio "jourhavande".

## Resultaträkning

<b>Intäkter</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>Budget 2012</b>
Medlemsavgifter	148 690	157 763	185 000
Medlemsforum, annonser	48 700	47 150	60 000
Lotterier	19 740	29 602	30 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	42 120	45 925	45 000
Månadsmöten o fester	70 804	54 695	70 000
Försäljning, reklamprylar	4 690	450	
Övriga intäkter	27 123	49 148	40 000
Reserverade medel	45 000	25 000	
Eget kapital			50 000
Resor	235 590	380 071	400 000
Ränteintäkter		2 294	
	<b>646 457</b>	<b>796 098</b>	<b>884 000</b>

## Kostnader

Distrikt o förbund	102 840	108 550	126 000
Medlemsforum, tryckning	40 283	45 749	80 000
Medlemsforum, frakt o porto	2 265	4 505	7 000
Lotterier	10 720	10 735	15 000
Månadsmöten o fester	111 972	106 530	115 000
Ledarträffar	33 148	36 163	40 000
Seminarier o kurser	10 470	8 834	10 000
Marknadsföring	7 664	7 637	10 000
Resor	232 905	366 873	400 000
Lokalhyra	22 500	14 638	30 000
Styrelsekostnader		3 000	5 000
Förbrukningsmaterial	8 169	26 540	15 000
Reseersättningar	9 264	4 452	5 000
Tele o porto	7 828	7 962	10 000
Datakommunikation	3 320	2 335	1 000
Övriga kostnader	18 359	29 534	15 000
Reserverade medel	25 000		
Ränteintäkter	- 617		
Årets resultat	367	12 061	
	<b>646 457</b>	<b>796 098</b>	<b>884 000</b>

## Balansräkning

Tillgångar	2010-12-31	2011-12-31
Kassa	11 224	3 351
Plusgiro	1 445	0
Bankmedel	237 127	172 261
Fordringar, annonser	6 900	13 400
Förutbet kostn		14 917
	<u>256 696</u>	<u>203 929</u>

## Skulder

Övriga skulder	89 107	37 049
Reserverade medel	30 000	5 000
Eget kapital	124 417	124 784
Eget kapital, resor	12 805	25 035
Årets resultat	367	12 061
	<u>256 696</u>	<u>203 929</u>

## Styrelsens förslag till vinstdisposition

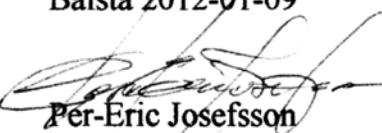
Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år	124 785
Årets resultat	12 061
	<b>136 846</b>

Föreslår att hela beloppet disponeras av styrelsen.

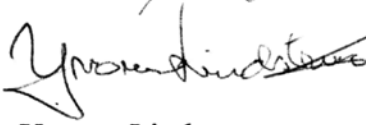
Styrelsen får tacka för förtroendet att leda verksamheten.

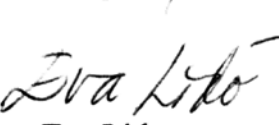
Bålsta 2012-01-09

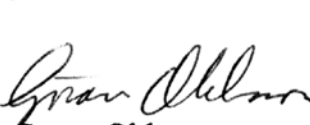
  
Per-Eric Josefsson

  
Bengt Jansson

  
Agneta Wahlström

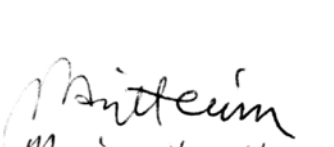
  
Yvonne Lindström

  
Eva Lidö

  
Göran Ohlsson

  
Christer Ridderstråle

  
Hans Finnman

  
Marjo Henriksson





## Verksamhetsplan för SPF Håbo för 2012

SPF Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående förening som ingår i Sveriges Pensionärsförbund. Verksamheten skall bedrivas enligt stadgarna och beslut från årsmötet samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar. Förbundets ”Mål och riktlinjer 2012 – 2015” är vägledande för föreningsarbetet. Medlemmarna har inflytande på verksamheten vid årsmötet, övriga möten, kontakt med styrelsen och genom insändare i Medlemsforum och på hemsidans diskussionsforum.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Pomonas intresseförening, Träffens och Skeppets Gårdsråd, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Uppsala läns distriktsstyrelse, SPF samråd Enköping-Håbo-Heby, Uppsala läns landstings pensionärsråd (LPR) och Anhörighetsföreningen i Håbo, Pomonas intresseförening och Dalängens äldreboende.

### SPF Håbos verksamhet skall under året 2012 bestå av följande

- **Styrelsen** har ansökt om utvecklingsbidrag av Förbundet för fem projekt som under året skall arbeta med medlemsrekrytering, medlemsvård och att sprida kunskap om SPF.
- Bevaka och påverka byggandet av **äldreboendestäder** i kommunen i samarbete med BFF och PRO i boendekommittén. Bostäderna ska vara anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Regelbundet (varje kvartal) träffa ledningarna i båda vårdcentralerna i syfte att förbättra servicen till oss pensionärer. Detta sker i samarbete med BFF och PRO.
- Utge föreningens tidning, **Medlemsforum**, med nio nummer under året, samt att hålla **hemsidan** kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera **studiecirkel** i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Ordna trevliga och intressanta **månadsträffar**, **årsmöte**, **PUB-kvällar** och andra sammankomster arrangerade **vårfest** och **julgransplundring**.
- Ta fram ett bra program för **fysiska aktiviteter**. I detta program ingår utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta **resor**, **konserter** och **teaterbesök**.
- Medverka vid ”**mopedutbildning**” för elever i årskurs 8.
- Ansvara för **trygghetsringningen**.
- Arrangera **rullstolspromenader** från Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera **informations- och planeringsmöte** för funktionärer efter årsmötet.
- Arrangera lunch för medlemmar **80+**.
- **Medlemskommittén** kommer att arrangera möten med nya medlemmar för att informera om SPF:s verksamhet och utbud av aktiviteter.
- **SPF** skall vara representerad i de olika kommittéerna och samråd, vilka angivits i ingressen.
- Styrelsen och andra funktionärer som inte gått studiecirkeln **Föreningskunskap** skall få möjlighet att gå den under 2012.
- Föreningen skall delta i evenemang såsom **Håbo festdag** och **SPF-veckan 37 i Centrum**.
- Tidningen **Veteranen** och **Medlemsforum** skall finnas tillgängliga på bibliotek och vårdcentralerna.

## SPF – Mål och riktlinjer 2011-2014

Nu har det gått styvt ett halvt år sedan förbundet hade sin senaste kongress, och de flesta av SPF Håbos medlemmar har väl ögnat igenom kongressprotokollet som finns på expeditionen. En mycket viktig del av de beslut som togs är naturligtvis mål och riktlinjer för arbetet fram till nästa kongress, och här följer ett sammandrag:

### Huvudmål

- Attrahera yngre seniorer till förbundet.
- Värna de behov som de nuvarande medlemmarna har.
- Genom en kombination av nämnda åtgärder skall man åstadkomma att medlemstalet vid utgången av år 2013 har ökat till minst 275 000 medlemmar. Detta motsvarar en genomsnittlig årlig ökningstakt över hela landet på + 2%.

### Inre verksamhet – i föreningar och distrikt

- Föreningars huvuduppgift är att hitta lokalt *lämpliga former och metoder för förnyelse* av möten och övrig programverksamhet (min kursivering).
- Distrikten skall ta initiativ för att sätta igång det lokala förnyelsearbetet samt för att initiera samarbeten mellan föreningar inom kommuner och andra områden.
- Förbundet skall genom omvärldsbevakning och marknadsanalyser ta fram de verktyg, medel och kanaler som krävs för att möjliggöra föreningarnas förnyelsearbete i en förändrad omvärld. Förbundet skall också, inom ramen för budgetmässiga möjligheter, utveckla konkreta stödformer till distrikt och föreningar i avsikt att stimulera utveckling och medlemsförnyelse.

Veteranens roll som medlemstidning skall vara framträdande.

Föreningarna skall arbeta aktivt med att inkludera IT i sina verksamheter. Målet för detta arbete är att göra SPF-föreningarna tillgängliga på nätet såväl för existerande medlemmar som för allmänheten. Det skall bli lika möjligt för medlemmarna att verka inom SPF via nätet

som att infinna sig på möten och aktiviteter (Detta uppfyller SPF Håbo mer än väl.)

### Yttre verksamhet – samhällspåverkan

SPF:s ståndpunkter och önskemål i äldrepolitiska frågor finns beskrivna i en omfattande plattform som fortfarande gäller som riktmärke över alla intresseområden. Under perioden 2011 - 2014 prioriteras följande områden:

- Förbättring av äldres möjligheter att arbeta längre upp i åldrarna.
- Bekämpning av åldersdiskriminering och negativa attityder till äldre (ålderism).
- Äldres representation i beslutande församlingar, samt äldres inkludering såsom delaktiga vid lösningen av samhällsliga problem.
- Respekt för och praktiskt bemötande av äldre personer.

För att nå dessa mål finns det listat en åtgärdsplan med, bland annat, följande punkter:

En **äldrepolitisk styrgrupp** på nationell nivå skapas, liksom en **tankesmedja** för fördjupning och synlighet. **De lokala pensionärsråden** förstärks ytterligare. Ledamöterna skall få fortsatt utbildning och erbjudas mötesplatser, bland annat genom digitala verktyg.

SPF:s **exponering** inom den samhällspolitiska debatten kompletteras genom koncentrerat arbete på att utveckla användningen av digitala media. Digitala nyhetsbrev, utvecklad hemsida och intranät för medlemmar skall vara verktyg i detta viktiga område.

**Seniorval 2014** kommer att bli en arbetsgrupp för kampanjfrågor på förbunds nivå. SPF **utmärkelse "Seniorvänlig kommun"** fortsätter att utdelas under kongressperioden. Även **läkemedelsprojektet** fortsätter.

**Samverkan** på nationell, regional och kommunal nivå med de andra pensionärsorganisationerna skall alltid sökas när detta är lämpligt.

*Sverker Jonasson*

## Bort med hela konkarongen!

Vad betyder detta uttryck som man ibland hör eller ser i tryck? Jo, enligt uppslagsboken "Bevingade ord" påstås Konkarong vara en i äldre tid använd kvinnlig och mycket obekvämlig huvudbonad. Den hade en mängd veckade krus uppburna av en stålrådsställning.

Tänk att en obekvämlig kvinnlig huvudbonad ovanpå en lika uppstyltad och obekvämlig frisyr har fått stå som språkligt uttryck när man t.ex. vill kasta ut ett obekvämligt följande eller sällskap.

Tänk, om jag skulle byta ut min basker mot en manlig Konkarong! Då ni!

Om du mot förmodan anser dig höra till Kreti och Pleti, då må du veta, att du härstammar från ett mycket gammalt sällskap. Kreti och Pleti var nämligen enligt urkunderna legosoldater av lägsta klass i konung Davids livvakt.

I nyare bibelöversättningar kallas de dock för kereteer och peleteer. (2 Sam. 15:14-18.)

Ingenting är nytt under solen även när det gäller våra ordspråk och vårt ordbruk.

Göte Ingelman. Bildmakare: Bo Hansson.



## MEDLEM I SPF HÅBO har 300 kr RABATT

### Påsk i PRAG Berlin

ons 4/4 6d. 5.490

### HOLLAND Blommar

Blomsterkarneval  
to 19/4 7d. 6.990

### Harz Tyskland

tis 15/5 6d. 5.990

### SKOTTLAND

Edinburgh England Whisky  
ons 9/5 10d. 10.650

### POLEN RUNT

Warszawa Krakow Wroclaw  
to 24/5 7d. 6.990

### Bornholm sö 3/6 4d 4.390

### NORSKA PÄRLOR

Hurtigruten Geiranger Ålesund  
ti 3/7, må 9/7 4d. 3.990

### HURTIGRUTEN

Kryssning Trondheim-Bergen  
ons 11/7, fre 10/8 6d. 6.750

### TYROLEN WIEN

Innsbruck Salzkammergut  
må 16/7 9d. 8.490

### Hurtigrutt Inlandsbana

Upplevelse med buss båt tåg  
må 9/7 6d. 7.750

### MIDSOMMARRESA

Fira midsommar - upplev midnattssol  
Lappland Kiruna Jukkasjärvi  
ti 19/6 6d 5.990

### Flygresor med färdledare

#### NEW YORK

"The big Apple"

fr Arlanda ti 27/3 6d 12.680

#### BUDAPEST

fr Arlanda ons 11/4 6d 7.890

#### Möt våren i PARIS

fr Arlanda to 12/4 5d 6.790

#### Rundresa SICILIEN

fr Arlanda ti 2/10 8d 12.890

### Kombinera Flyg och buss

#### ROM CAPRI FLORENS

ti 11/9 10d 12.890

#### Vinresa PIEMONTE Alsace

lö 22/9 8d 11.890

#### ITALIEN FRANKRIKE

lö 22/9 9d 9.970

### Beställ vår nya katalog

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

NORD SYD Flyg och buss AB

08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA  
Stockholm Enköping



## Konstgruppen

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

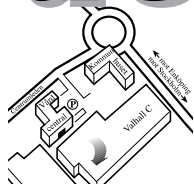
Alla medlemmar är välkomna till våra konstresor/samlingar.

Agneta, Kaj och Sverker



# Söders

Bok & Pappershandel



# 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](mailto:balsta@colorama.se) • [www.balstafarg.se](http://www.balstafarg.se)

## Till Håbo Kommun – ny medborgarmotion – 2011-12-14 Förslag till nytt kö-system för lägenheter i Håbo och i Håbohus

### Bakgrund:

Efter samtal med ett stort antal boende personer i Håbo kan jag konstatera att nuvarande system för fördelning av lägenheter i Håbo och i Håbohus inte stämmer överens med dagens behov av kö-system för Håbo:

- I Håbohus finns idag en enda kö som vem som helst över 18 år, boende i Håbo eller boende utanför Håbo, kan ställa sig i helt gratis med bostadsbehov, eller utan att konkret bostadsbehov egentligen föreligger.
- De som inte bor i Håbo, men som arbetar i Håbo har idag ingen egen bostadskö.
- De som är över 60 år har ingen egen kö, vilket leder till att deras behov av kommande pensionslägenheter egentligen aldrig kan prioriteras.
- Håbohus gör ingen skillnad på byteskö för gammal köande, eller för de som är nya sökande i kön, vilket leder till köerna till lägenheter på Skeppsvägen är ca 10 år.

Håbohus har idag ett bestånd av ca 1300 lägenheter och en bostadskö på ca 2000 personer, varav ca 600 personer är äldre än 60 år.

Håbo kommun förmedlar själva vissa Pomona-lägenheter i egen administration.

Samtal har också förts med ett stort antal kommuner som idag har kö-system till sina kommunala bostäder som också kan ge beslutsfattare inom sin kommun underlag för att kunna ta fram de exakta behoven av lägenheter vid varje tillfälle.

An elderly couple is shown from the chest up, facing each other and smiling. They are both holding and eating ice cream cones. The woman on the left has short, curly white hair and is wearing a dark patterned jacket over a white collared shirt. The man on the right is balding with some grey hair on the sides and is wearing a light-colored shirt. They are standing on a paved walkway next to a metal railing. In the background, there is a blue body of water, likely the sea, under a clear blue sky. The overall mood is happy and relaxed.

**Nöjda säljare med pengar över till annat**

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

 **HusmanHagberg**<sup>®</sup>

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta



Mitt förslag till nytt kösystem omfattar 4 olika köer:

Interna kön: Den som redan bor i Håbohuslägenhet och vill byta till annan Håbohuslägenhet.

Externa kön: Den som bor eller arbetar i Håbo kommun, men inte bor hos Håbohus.

Seniorboende: Den som bor eller arbetar i Håbo och som är äldre än 60 år och som önskar seniorlägenhet i Håbo.

Egen kö för Den som varken bor eller arbetar i Håbo kan också få köplats, men med lägre prioritet. (Motsvarande länsvisa bostadsförmedlingar.)

Inom varje kö ska finnas exakta uppgifter om vad som söks och hur många personer som finns i varje hushåll.

Håbohus ska kunna ta ut administrativa avgifter för att administrera det nya kösystemet inklusive underlag för behov av nya lägenheter i Håbo.

Ytterligare motiv till beslut för genomförande av nytt kösystem:

Beslutsfattare inom Håbo kommun behöver kunna ta fram de exakta behoven av lägenheter vid varje tillfälle. Detta behövs för att Håbo kommun ska kunna ha en behovsstyrd kommunal byggnation av lägenheter; inkl seniorlägenheter. Enligt HÅBO-statistik per 31 december 2010 fanns det då 2 827 stycken personer som var 65 år eller äldre dvs. fler än de som då var 9 år eller yngre.

Slutligen; mitt förslag är till största delen identiskt med hur det fungerar i Järfälla kommun och i Järfällahus och den slutliga detaljutformningen kan hämtas därifrån.

Förslagsställare: Leif Sjöborg Hjortvägen 14, 74635 Bålsta.

Telefon 0171-54679.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

*Varmt välkommen*  
Önskar Krister med personal

**ICA Kvantum**  
Bålsta Centrum  
Din färskvarubutik

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



**ticnet** %



## Bridgeavslutning med Julbord

SPF spelar tävlingsbridge varje onsdag på Skeppet. Det har vi gjort sedan Skeppet öppnades. Kalle Danielsson är spelledare och hans bridgekurser har ökat medlemsantalet till 65 medlemmar. Kalle hälsar att han är mycket nöjd med oss.

Onsdagen den 14 december var det avslutning för bridgen i år. Då brukar vi med lottens hjälp få en annan medspelare.

Det spännande spelet håller på ca 4 timmar och efter halvtid har vi kaffepaus.



## JULBORD I KALMARSAND.

Vanligtvis brukar vi ordna ett litet julbord på Skeppet. I år bestämdes det helt plötsligt att vi skulle äta på restaurangen i Kalmarsand. När vi precis satt oss tillbords höjer Kalle rösten och vi får veta att Carl-Bertil, allmänt kallad CB, bjuder alla på julbord.

CB brukat hålla ett litet tal, vid sådana tillfällen som avslutningar. Denna gång var det lite vemodigt. Han fyller 98 år nästa år och fun-derar på om han ska fortsätta.

Men en god vän, som sitter vid vårt bord säger:

- Jag har pratat med honom.
- Ska Du sitta hemma på onsdagar och längta efter oss?
- Då är det lika bra att Du fortsätter spela med oss CB!

*Text: Berith och Kerstin.*

*Foto: Hans Käppe.*



Föreläsningar och information om folkbildning för dig som är senior eller dagledig på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12, 1 tr, Uppsala.

### Torsdag 19 januari klockan 14.00: Grön hälsovård.

Ökad marknadsorientering har inneburit ökad förskrivning av läkemedel för att kurera olika åkommor, men förbättrar det hälsan på lång sikt? Samarrangemang med Miljöpartiet de Gröna.

### Onsdag 29 februari klockan 14.00: Det bästa för själen.

Rune Carlsson, symbolpedagog, psykoterapeut och trubadur.

Lyssna, se och lär! En spännande föreläsning med det bästa för själen.

### Onsdag 21 mars klockan 14.00: Sveriges makalösa slott.

Claes Munthe, fil. kand. Levande Historia. Du får i ord och bild följa med till Sveriges praktfullaste byggnadsverk och dess intressanta historiska personer.

Entré 100 kronor. Fri entré för SPF-medlemmar.

För säker plats anmäl deltagande till: Studieförbundet Vuxenskolan, tfn 018-10 23 70, e-post uppsala@sv.se eller via [www.sv.se/uppsala](http://www.sv.se/uppsala)



# Storbandskonsert i BCJF i Bålsta



Konsertbiljett till Sonora Big Bands gästspel i Bålsta. En 16-mannaorkester med solister och sångare framför tidlösa klassiker kända från Harry Arnold, Duke Ellington, Thore Ehrling, Count Basie, Glenn Miller, Frank Sinatra and more... Orkestern leds av kapellmästare Claes Hernborg. Vi lovar ljuva minnen, glädje och nostalgi!

Bålsta  
Upplands-Bro  
Järfälla **BLADET**

Konserten äger rum söndagen den 4 mars 2012 klockan 16.00 i Bildningscenter Jan Fridegård, Bålsta Centrum. Förfriskningar före konserten och i pausen.

**Varmt välkomna!**

Biljetter á 200 kronor kan för-köpas på följande sätt:  
Söders Bok & Papper Bålsta. E-post: [peje@telia.com](mailto:peje@telia.com)

Telefon: 0171-54880. Eventuellt överskott går till Lions hjälpverksamhet.



## PUB-afton med säkerhetstema

Torsdagen den 9 februari kl.17 på Skeppet



Bankaffärer via Internet, kort och mobil.  
Risker och möjligheter.



Hur skyddar vi oss inne och ute mot  
rån, överfall, ficktjuvar m.m. ?

Vi får expertråd inom alla områden!

**Öl och vin till självkostnadspris, gratis tilltugg.**

**VÄLKOMNA!**

## Katarina Kyrka

En ung man till yrket fiolbyggare fanns bland våra vänner för många år sedan. Fiolbyggare har väl aldrig varit något vanligt yrke i Sverige och studietiden tillbringade han därför i Kanada. Där träffade han en kvinna som sedan blev hans fru och som var en duktig kyrkosångerska. Under en period när de bodde i Stockholm sjöng hon för kantorn i Katarina kyrka.

1990 skulle en gemensam vän begravas och paret från Kanada skulle komma till Stockholm för att övervara begravningen. Nattlogi skulle de få hos oss.

Under begravningsceremonin ställde hon sej upp och utan högtalare eller musik sjöng hon "Oh Store Gud", fyllde hela kyrkan med sin röst och fick hårstråna på mina armar att resa sej. Att den lilla späda kroppen kunde innehålla så mycket röst var svårt att förstå.

En dag kom hon hem och hade köpt biljetter åt oss alla till en konsert i Katarina kyrka den 16 maj. Jag som aldrig varit i Katarina såg fram emot besöket. Har nog besökt de flesta stora kyrkor i Stockholm men missat Katarina. Satt i den ljusa, vackra kyrkan och lyssnade på musiken, lät blicken fara runt för att se allt det fina, bland annat hängde keruber uppe under taket som min blick fastnade vid. Vid tiotiden på kvällen var konserten slut och alla lämnade kyrkan.

Morgonen efter gick jag upp och förberedde frukost för våra kanadagäster, hämtade morgontidningen och läste att Katarina kyrka under natten brunnit och tornet rasat. Visade tidningen för vår nattgäst som började gråta. Hon hade sett den som sin svenska kyrka.

Några dagar senare reste de tillbaka till Kanada och så småningom började man bygga upp Katarina igen efter gamla ritningar.

Jag satt för en tid sedan och bläddrade i en bok om mysterier och ruskigheter i Stockholm förr i tiden och hittade då följande uppgifter om Katarina.

Den 10 november 1520 tändes ett jättelikt bål på Katarinaberget, precis på den plats där kyrkan står i dag. Från Stortorget släpades de halshuggna och hängda offren för Stockholms blodbad upp på berget. På vägen dit gick Kristian Tyranns knektar till Svartbrödraklostrets

kyrkogård och grävde upp två kistor. De innehöll liken efter Sten Sture d.y. och hans lille son. Kistor, kroppar och tunnor med avhuggna huvuden kördes på kärror, kastades på bålet och brändes.

1580 lät Johan III uppföra ett litet kapell på platsen där bålet stått.

1650 revs kapellet och bygget av Katarina kyrka påbörjades. 1 maj 1723 brann Katarina för första gången och tornet rasade. Det är vid denna tid Bellman skriver Fredmans epistel nr 54, "Vid korpral Bomans grav på St. Katarina kyrkogård".

Aldrig en Iris på dessa bleka fält  
minsta blomma plockat  
till vällukt i sin herdes tält,  
och dessa lövträn vid dagens ljusa rand  
aldrig fågeln lockat  
till Floras fest från Mälarns strand  
aldrig hördes lärkan nånsin spela  
För att turturduvans kval fördela,  
som i ro  
mitt bland dödens pilar byggt sitt bo.

Det hade gått sägner om en förbannelse som vilade över Katarina kyrka. Gemensamt för dessa var att tornet skulle rasa 2 gånger. Någon förbannelse tror jag inte på, men väl på turen att inte branden började medan kyrkan var full av folk. Polis- och brandundersökning påbörjades naturligtvis, och jag har för mej att man kom fram till att elektriska ledningar var orsaken till branden. Men man sa också att elden förmodligen legat och pyrt minst ett dygn innan den bröt ut. Kändes konstigt att veta att under tiden vi satt och lyssnade på vacker musik brann det inne i väggarna, och bara ett par timmar efter att kyrkan tömts förvandlade elden den vackra Katarina kyrka till ett svart skal.

Nu har den byggts upp igen och jag hoppas att den nu får stå för en vacker kyrka är det. Kanske jag någon gång kommer att gå dit och se om den ser ut som den gamla gjorde och om keruberna under taket finns även i denna kyrka.

*Agneta Lindbohm*

## 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

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 6517

### MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 6517

### PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, 500 32

Gert Lidö, 545 64

### POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 508 04

Hans Finnman, 515 43

### PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Per-Eric Josefsson, 548 80

Bengt Jansson, 551 35

Rosa Babec, 018-38 64 78

### PROGRAMKOMMITTÉ

Börje Pettersson, 500 32

Mona Björklund, 570 05

Göthe Eriksson, 500 24

Elisabeth Nilsson, 518 20

### RESEKOMMITTÉ

Eva Lidö, 545 64

Sonja Österling Rittgård, 517 64

Hans Finnman, 515 43

Gert Lidö, 545 64

### REVISORER

Ralf Diktonius, 577 87

Lennart Ahlsén, 558 42

Håkan Jonsson, ersättare, 516 30

### RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 574 84

Gustav Körner, 592 95

### SERVERINGSGRUPPEN

Berit Melin, 519 81

Gösta Melin, 519 81

Elisabeth Nilsson, 518 20

### STUDIEKOMMITTÉ

Bo Hansson, 46 71 06

Christer Nordberg, 562 07

Bengt-Olov Olsson, 510 61

### SYNFRÅGOR

Per Olof Renefalk, 561 17

### TRAFIKOMBUD

Per Bylund, 018-34 04 50

Bengt-Olov Olsson, 510 61

### TRYGGHETSRINGNING, SAMORDNARE

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

Rolf Björklund, 566 26

### TRYGGHETSRINGNING, TEKNIKANSVARIG

Bo Hansson, 46 71 06

### VALBEREDNING

Börje Pettersson, 500 32

Hans Söder, 514 41

Christin Jonsson, 516 30

### VÄRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Solveig Fredriksson, 507 43

---

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





# Friskvårdsprogram 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 (Vissa dagar 11.30)

Start 17 januari t.o.m. 22 maj.  
Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.30

Start 18 januari t.o.m. 23 maj.  
Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.30

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. 7 juni.  
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. 10.30-13.00.

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. 12 mars.  
Måndagar ojämna veckor kl. 13.00-15.00.

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

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 31 januari t.o.m 3 april. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Birgitta & Börje Pettersson	Start 23 januari t.o.m. 26 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktp. Birgitta Pettersson	Start 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.	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start vecka 3. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 7 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Stavgång från Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 7 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
<b>Bowling, 78 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
<b>Boule Medborgarhuset</b> Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 11 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Start torsdag 12 januari klockan 10.00. Observera ändrad dag!	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Start preleminärt vecka 18. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Bengt Brunström	10 januari t.o.m. 8 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
<b>Lekfull pingis</b> Ulla Carlsson	Start 25 januari t.o.m. 25 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> 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
<b>Yoga på fastande mage</b> Birgit Almén	Start 12 januari t.o.m. 26 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-596 09
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 11 januari t.o.m. 16 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 16 januari. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 6/2, 5/3 och 7/5.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> 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
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 11 januari t.o.m. 30 maj, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Start 26 januari t.o.m. 26 april. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-519 46
<b>Vävning</b> 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](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 4 – manus **senast den 28 februari**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24  
E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

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