



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till vårfesten fredag den 25 maj 2012
klockan 17.00 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

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

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nummer 4, maj 2012. Årgång 25.



Ordförande Inger har ordet!

Våren är igång och snart är sommaren här vilket innebär avslutning för de olika kurserna och vårfesten den 25 maj närmar sig med stormsteg.

I styrelsen har vi fortsatt vårt arbete med att genomlys verksamheten och till hösten fortsätter arbetet så att vi ligger i framkant för att möta nya utmaningar när det gäller de nya stora kullarna av 40-talisterna som nu går i pension och vad de vill ha ut av SPF i Håbo.

Samtidigt skall vi ha en bra verksamhet som våra medlemmar från de tidigare årgångarna vill ha.

Hör gärna av er till mig om det är något ni tycker vi skall ändra på eller om ni har förslag på nya aktiviteter.

Vecka 36 den 3 - 7 september kommer det att vara seniorvecka i Håbo där SPF tillsammans med kommunen och PRO kommer att ha aktiviteter hela veckan.

Vår SPF dag i centrum blir på onsdagen den 5:e september med att visa upp våra olika verksamheter.

De andra dagarna kommer vi i SPF att vara i Fridegårdsskolan och ta upp viktiga ämnen som bostadsfrågan, ekonomifrågor och närsjukvården. Kommunen kommer att ha olika informationer om sin verksamhet för oss äldre.

Det kommer att vara politikerdebatter där vi skall ställa tuffa frågor om hur kommunen och landstingen tänker lösa de viktiga frågorna för oss pensionärer nu och i framtiden.

Boka in vecka 36, mer information kommer i sommar om de olika aktiviteterna.

Önskar er alla en fortsatt bra vår och en trevlig sommar.

Inger

Försäkringspremien på SPF gruppförsäkring har ändrats fr.o.m. 1 april 2012.

De nya beloppen är
Livförsäkring 1 pbb 124 kr/månad
Livförsäkring ½ pbb 62 kr/månad

Olycksfallsförsäkring 23 kr/månad
(oförändrad)

Prisbasbelopp (PBB) 2012: 44 000 kr

Om Småland

Ibland stöter man på uttryck som man undrar över hur de har uppstått. Jag läste i Smålands historia av Olle Larsson om hur talesättet "mörkaste Småland" uppkommit. Det är inte som man kan tro något granskogsmörker som åsyftas. På 1890-talet fanns en journalist på Dagens Nyheter, som hette Jonas Brag. Han ville göra sig lite märkvärdig och myntade då nämnda uttryck, varvid han ville göra gällande att smålänningarna saknade allt vad kulturell bildning hette. Men, tänk så fel han hade!

Det finns nämligen många berömda personer, som härstammar från Småland, och jag vill nämna några av dem:

Carl von Linne, Blomsterkonungen.

Per Henrik Ling, Gymnastikens förespråkare.

Pär Lagerkvist, Författare, Nobelpristagare.

Viktor Rydberg, Författare, "Tomten".

Albert Engström, Författare, Konstnär.

Christina Nilsson, Sångerska
m.fl.

Våra nutida stora författare Vilhelm Moberg och Astrid Lindgren har ju sin stora litterära verksamhet på 1900-talet så det kunde ju inte Jonas Brag förutse, likaväl som att Ingvar Kamprad skulle möblera en stor del av världen.

Även en journalist kan ha fel.

Karin Seger



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 2012

Inger Smedberg, ordförande, 516 83
Yvonne Lindström, vice ordförande, 595 28
Börje Pettersson, kassör, 500 32
Marjo Henriksson, vice kassör, 574 84
Birgitta Rosenkranz, sekreterare, 505 48
Eva Lidö, 545 64
Bo Lundgren, 594 12
Göran Ohlsson, 517 64
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62
Birgitta Pettersson, adjungerad, 500 32

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2012

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
Karin Seger, 520 66

Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

Torsdag 30 augusti.



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** ensamboende 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



Det är svårt att ge bort vänlighet.
Den kommer hela tiden tillbaka till Dig.

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 trivsam 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.



Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

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



Hört på TV:
Livet är en sexuellt överförd sjukdom med 100 procents dödlighet.
(Professor emeritus Stephan Rössner.)



Rese- information

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Barberaren i Sevilla på Operan med Malena Ernman tisdag 25 september klockan 19.00



Buss avgår från gamla järnvägsstationen klockan 17.00 och stannar vid bussterminalen, Kalmars Livs och Kalmarsand.

Vi beräknar återkomma till Bålsta klockan 22.45

Pris: 550 kronor per person, inkluderar biljett på parkett och bussresa.

Anmälan 12 - 27 maj till
Eva, telefon 545 64,
e-post: eva.lido@telia.com
Sonja, telefon 517 64,
e-post: sonjaosterling@telia.com
Hasse, telefon 515 43,
e-post: hans.finnman@lnctv.com

Tid för introduktion till Operan meddelas senare.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Stadsvandring



Stadsvandringar våren 2012 Tisdag 22 maj

Vi åker pendeltåget som vanligt klockan 9.10, samling klockan 9.00 på stationen, och åker till Södermalm. Där vandrar vi runt för att titta på de gamla husen och den vackra utsikten. Avslutar med lunch i Gamla Byhäktet.

Välkomna med anmälningar till
Margareta, telefon 577 90
Anette, telefon 515 43
Eva, telefon 545 64

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Tisdag 12 juni

Vi tar pendeln klockan 9.10, samling klockan 9.00 på stationen, och fortsätter med T-banan till Bredäng. Där går vi längs vattnet till Vårberg.

Välkomna med anmälningar till
Anette, telefon 515 43
Margareta, telefon 577 90

Med reservation för ändring, ej dag och tid.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Resa till Sandhamn torsdagen den 14 juni 2012

Vi samlas vid Järnvägsstationen klockan 7.30 och tar pendeltåget på egen bekostnad in till Stockholm 7.40.



Därifrån tar vi oss till Strandvägen där båten Cinderella II utgår klockan 9.30. Vi är framme i Sandhamn klockan 11.45.

Vi äter Sjömanslunch på värdshuset klockan 12.00. Ange vald meny vid anmälan.

- Välj mellan
1. Rimmad lax med dillstuvad potatis
 2. Klassisk Wallenbergare med gröna ärtor, råörda lingon och potatismos
 3. Stekt strömming med potatismos.
- Sallad, bröd och kaffe ingår.

Efter lunchen blir det tid att se sig omkring på ön.

Båten avgår från Sandhamn 15.00 och vi är framme vid Strandvägen 17.05.

Det finns servering på båten.

Pris 350 kr för båtresa och lunch.

Välkommen med anmälan **tidigast måndagen den 14 maj till:**

Hans Finnman, telefon 515 43,

e-post: hans.finnman@lnctv.com eller

Sonja Österling Rittgård, telefon 517 64,

e-post: sonjaosterling@telia.com

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Resor hösten 2012

(Hittills bokade.)

25 september, Barberaren i Sevilla på Operan med introduktion (se annonsen).

September, kryssning till Riga
Researrangör: Polyresor.

23 oktober, Besök på Anders Hansers biograf.

December, Julkryssning
Researrangör: Polyresor.

15 december, Stjärnjul,
Julkonsert i Filadelfiakyrkan.

Eva, telefon 545 64

Sonja, telefon 517 64

Hasse, telefon 515 43

Med reservation för ändringar!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Nyheter från styrelsen

RAPPORT FRÅN STYRELSEMÖTE 2012-04-II.
SPF-distriktets årsstämma hålls i Uppsala den 17 april. Gun-Britt Renefalk deltar som vice ordförande, Sverker Jonasson som ordförande i valberedningen, Göran Ohlsson som ledamot i styrelsen och Peje Josefsson som verksamhetsledare i marknadskommittén. SPF Håbo har fem ombud som kommer att närvara.

Arbetet med seniorveckan nr 36 pågår. Det kommer att bli många olika aktiviteter denna vecka som helt fokuserar på kommunens seniorer. Programmet är inte fastställt ännu men styrelsen återkommer med rapporter. Onsdagen den 5 september kommer dock att bli "SPF i centrum" med arrangemang liknande förra årets vecka 37.

Den 24 april håller distriktets marknadskommitté kurs/konferens i marknadsföring på Skeppet i Bålsta. Kursen är avsedd för marknadsförare vid distriktets föreningar.

Kassören rapporterade om föreningens ekonomi i vanlig ordning. Resultatet från första kvartalet indikerar på ökade kostnader. Dessa har ökat på flera punkter. Bland annat hyran för Skeppet, städning av lokalerna samt har tryckkostnaderna för Medlemsforum stigit kraftigt sedan vi anlitat nytt tryckeri.

Medlemskommitténs verksamhet diskuteras. Kommittén hade begärt att styrelsen skulle ge direktiv om sina önskemål för gruppens vidare arbete.

Styrelsen har beslutat att bjuda in en av föreningens kommittéer vid varje sammanträde. Denna gång var det programkommittén som redogjorde för vårens program som i stort sett är klart.

Rapport från planeringsutskottet. Detta består av representanter från samtliga kommittéer samt Medlemsforum och Pomonas intresseförening. Utskottet är till för att informera om och samordna kommittéverksamheten. Ordförande rapporterar till styrelsen.

Planeringsdagen den 22 mars finns refererat på annan plats. Utfallet från dagens möte diskuterades och styrelsen beslöt att under hösten göra en djupgående analys av verksamheten. Föreningens ändamål samt mål och riktlinjer skall definieras. Det är viktigt att alla drar åt samma håll.

MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

HOLLAND FLORIADEN

Trädgårdsutställning
fr 27/4 6d. 6.590

HARZ Tyskland

Historiska Quedlinburg. Bryggeribesök. Angloktåg till Brocken
ti 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

NORSKA PÄRLOR

Hurtigruten Geiranger Ålesund
må 16/7, to 26/7 4d. 3.990

Hurtigrutt Inlandsbana

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

HURTIGRUTEN

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

TYROLEN WIEN

Innsbruck Salzkammergut
må 16/7 9d. 8.490

GÖTEBORG Weekend

Liseberg Taubespelen Ängön
lö 14/7 3d. 2.790

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 20/11 6d 12.880

KINA Shanghai Peking

fr Arlanda ti 6/11 10d 15.950

ANDALUSIEN

fr Arlanda lö 6/10 8d 7.690

Rundresa SICILIEN

fr Arlanda ti 2/10 8d 12.890

Kombinera Flyg och buss

ROM CAPRI FLORENS

fre 14/9 10d 12.890

KROATIEN Rabac Istrien

lö 22/9 8d 8.790

ITALIEN FRANKRIKE

lö 22/9 9d 9.970

Läs och boka på:

www.nordsydresor.se

NORD SYD Flyg och buss AB

08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA

Stockholm Enköping

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

BestDrive Autoexperten
Fölgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Bawum SPECIAL
nokia TYRES COOPER TYRES MICHELIN

Betala gärna med kort. Även delbetalning. Snabba leveranser!

Redo för sommaren?
Se över dina sommardäck!

Kunnig och utbildad personal
UTFÖR • montering • balansering • hjulskifte • säsongsförvaring
• Vi säljer och reparerar däck till allt på hjul - oavsett storlek!
• Bilverkstad • Service • Reparationer

Ring **0171-543 45** eller besök **Vardagar 7-18**
oss på Kalmarleden 56, Bista ind.omr. Övrig tid tidsbokning

Bålsta Däckcenter Tel. **0171-543 45**
sedan 1979

Medlem av Däckspecialisternas Riksförbund. För din trygghet.

Konstgruppen besöker Thielska Galleriet

Den 17 april reste 7 konstintresserade till Stockholm för att titta på Eugène Janssons utställning på Thielska Galleriet. Thielska Galleriet har en unik samling av nordisk sekelskifteskunst. Bankiren och konstsamlaren Ernest Thiel var nära vän med sin tids stora konstnärer som Edvard Munch, Carl Larsson, Bruno Liljefors och Anders Zorn.

Galleriet visade en storslagen exposé över Eugène Janssons konstnärskap med titeln "Eugène Jansson – Blå skymning och nakna atleter". I denna utställning ingår två mycket stora verk, Cirkusscenen och Akrobater. 35 verk av Eugène Jansson, både oljemålningar, pasteller, skisser och teckningar fanns att beskåda. Thielska Galleriet har det största antalet verk från konstnärens produktion.

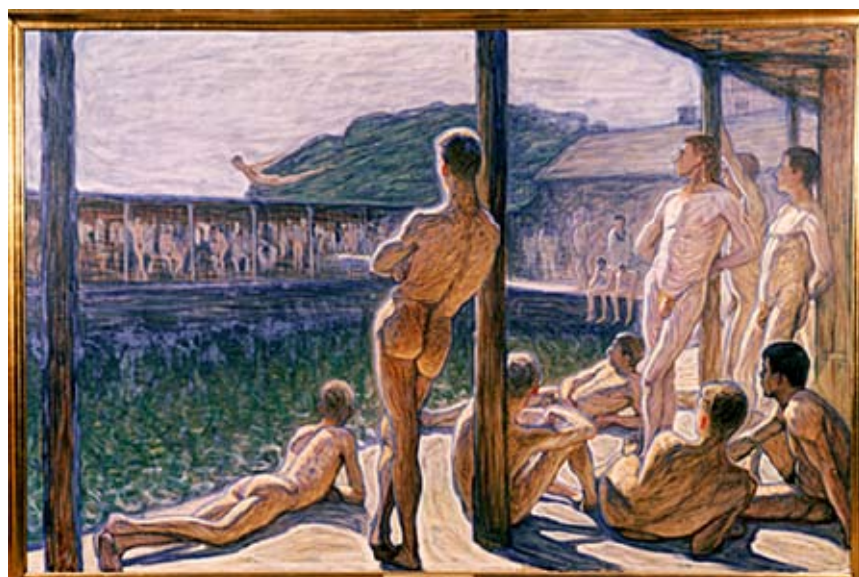
Nöjda och fullmatade med intryck återvände vi hemåt på eftermiddagen.

Agneta Wahlström



Matrosbal 1912
Eugène Jansson, 1862-1915, olja på duk.

Cirkusscenen



Flottans badhus



Välkommen till SPF Håbo Vårfest 2012

Årets vårfest på Skeppet startar fredagen den 25 maj kl. 17.00

Supén

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



Dansmusiken

Levereras av orkestern Sound



Kostnad: 280 kronor/person

Bindande anmälan senast 20 maj till:

Börje, telefon 500 32, bb.petterson@telia.com

Mona, telefon 570 05, mobe.bj@bktv.nu

Elisabeth, telefon 518 20, elisabeth.a.nilsson@gmail.com

Anmäl dig snabbt, antalet gäster är begränsat till 140!

Claudius, den lille terroristen

När mina barn var i tidiga tonåren utökades vår familj med en ny medlem. En undulat hade funnits på önskelistan länge och diskuterats. Slutligen röstades det, 2 röster mot, 3 för. En tur till zoo-affären blev det där en vacker ljus blå hanne inköptes tillika med en bur. Att det skulle bli en hanne hade vi hört eftersom barnen ville ha honom tam och det gick bäst med hannar. Buren användes endast som nattlogi, vår pippi ville helst flyga fritt.

Så skulle då den lilla fågeln döpas, många olika namnförslag blev det för att vi så småningom skulle enas om namnet på titelfiguren i "Jag Claudius" som just då gick som serie på TV. Alltså döptes han till Claudius Nero Caesar, lite svårt att använda när man ville berätta något om honom. Claudius Nero Caesar gjorde det och det idag... – Nä, det fick bli Cludde.

Min kunskap om fåglar är att dom är vackra, sitter i träden i skogen och sjunger vackert och en gång om året lägger dom ägg som blir små duniga bollar. Cludde gjorde inte något av detta, han flög omkring hemma i vår lägenhet och tjattrade, visslade den melodi han hade lärt sej och skrek högt när han blev arg. Men tam blev han, riktigt tam, såg oss som sin familj som han höll koll på. När vi kom hem från arbete och skola kom han flygande emot oss och satte sej på huvudet där han gärna kraftrade runt lite. Det var inte alltid man tyckte detta var trevligt, utan satte händerna över huvudet eller böjde sej ner. Men Cludde hittade lösningar på det, så hemma hos oss var det nästan alltid någon som gick omkring med en fågel på huvudet.

Ibland kändes det lite jobbigt att han alltid var med oss och vi trodde nog att han ville ha en maka. Så det blev ett nytt besök i zoo-affären och vi kom hem med en söt, vit liten fröken. Morgonen efter låg Cludde stilla på burgolvet. Ringde ett samtal till zoo-affären som talade om att sådant det kunde ske ibland när fåglarna var riktigt tama och hade knutit an till människan.

Det blev alltså ett kort besök för den lilla vita hos oss, hon fick komma tillbaka till sina kompisar i zoo-affären. Och Cludde blev snart som vanligt igen. Satt på våra huvuden och var all-

mänt nöjd med tillvaron. Vad skulle han med en maka till när han hade oss.

Vid middagsbordet spatserade han omkring bland tallrikarna tills han hittade en där han fick sitta ifred, där satte han sej på kanten och började äta. Han älskade glass och chokladsås och när det någon gång serverades blev han brun på den vackra ljusa bringan och det blev bad i handfatet efter det.



En bra utsiktsplats tyckte han att gardinstängerna var, där kunde ingen sjasa bort honom och han hade utsikt över vad som hände. En gång hade dottern börjat lägga pussel på golvet, hon hade lagt alla bitarna med framsidan upp när Cludde flög ner, satte sej på pusselbitarna och slog med vingarna så bitarna flög runt. Snabbt blev han uppjagad till gardinstången igen där han återigen satt, la huvudet på sned och följde dotterns rörelser för att göra om samma sak igen. Då kördes han ut och dörren stängdes framför hans näbb.

Små bollar gjordes av staniol för att stilla hans leklusta. Han sprang runt på köksbordet med denna lilla boll och lekte, ibland låg han på rygg med bollen på sina fötter.

På kvällarna efter att vi alla sex gick ifrån matbordet och han hade försökt att hjälpa till med disken men blivit bortsjasad, placerade sej familjen framför TV. Det här var en stund då pippi tyckte om att ta sej en liten lur, 3 personer i familjen var lämpliga för denna, maken där han kunde gömma sej under skägget och döttrarna där han hade en lämplig plats bakom håret. Kala nackar och hakor gillade han inte. Vi kunde aldrig se honom då men man såg på personen var han var. Stela och långsamma rö-

relser för att inte väcka den fågel som sov, råkade den personen vrida på huvudet hördes genast ett ilsket tjattrande och ibland kunde han också ge ifrån sej ett ordentligt nyp.

Under en lång tid fanns Cludde i vår familj men så en kväll stod något av barnen i den öppna dörren utan att tänka på fågeln och han tog chansen och flög. Saknaden var stor efter honom, tomt när vi kom hem på kvällarna, ingen som kom och satte sej på våra huvuden. Lappar sattes upp i området och vid hundpromenaderna på kvällarna gick vi runt och visslade den signal han hade lärt sej. Men ingen Cludde, han förblev borta. Någon ny Cludde blev det inte, det fanns bara en av den sorten. Vi skulle aldrig kunna hitta någon som han igen. Men vid våra familjesammankomster kan vi fortfarande prata om den lilla terroristen Cludde och hans roliga upptåg.

Agneta Lindbohm

Observera att

biblioteket har stängt för renoveringsarbeten 14 maj t.o.m. 17 juni.

Återlämning kan ske i bokinkastet.



Klurigheter – gissa förnamn

- 1) Kan man känna sig i huvudet
- 2) Tyckte hon att pojkens nyrakade kinder var
- 3) Bör hon ha tur med när hon spelar triss
- 4) Med en sådan kan han göra mål
- 5) Sade Eva när Sirius slagit Enköping i fotboll på hemmaplan
- 6) Alex Nilsson har gift om sig, nu säger hans nya fru att hon är
- 7) Gjorde han som plaskade omkring i poolen
- 8) Bör hon gasbindan försiktigt kring såret
- 9) Anser han att en seriös människa bör tas på
- 10) Kan han kalla en stenbumling på Rindö
- 11) Säger hon att kyrkklockorna gjort efter klockan elva på söndagen

Rätt svar sidan 19.



Sommaren står för dörren...

Pensionär – tillgång eller belastning?

Den 14 mars hade SPF samråd Enköping – Håbo – Heby samlat toppolitikerna från de tre kommunerna plus ett stort antal medlemmar till ett möte på Kryddgården i Enköping. Ordförande vid mötet var Gun-Britt Renefalk, SPF Håbo, som även är ordförande i samrådet. Som moderatorer fungerade Olle Josefsson och Alf Karlsson, båda från SPF Enabygden. Som huvudrepresentant för respektive kommun deltog Anna Wiklund, Enköping, Agneta Hägglund, Håbo och Annika Krispinsson från Heby. Fem frågeställningar hade tagits fram: **Boende/omsorg, färdtjänst, anhörigstöd, god hälsa och ålderism**. Dessa frågor måste betraktas som centrala för den äldre befolkningen.

Boende/omsorg

Leif Sjöborg, SPF Håbo, som är väl insatt i bostadsfrågor konstaterade att det finns stora brister i kommunernas bostadsprogram. Kön till bostäder innehåller 5 000 personer i Enköping, 2 000 personer i Håbo och 200 personer i Heby. Leif visade även att Boverket, i sin statistik, konstaterar att det saknas 684 bostäder i Håbo i förhållande till kommunens tillväxt och befolkningsutveckling de senaste 20 åren. Politikerna var väl medvetna om bristerna och gav olika förklaringar till varför utvecklingen gått i stå, men de påpekade även att det pågår byggnation och långt framskridna planer på ökat antal platser i vårdboende. Leif sammanfattade diskussionen om äldreboende med att citera äldreboendedelegationen: "Det är kommunens ansvar och skyldighet att tillhandahålla lämpliga bostäder och därtill anpassad omsorg till kommuninnevanorna i livets alla skeden".

Färdtjänsten

Gun-Britt redogjorde för tillämpning och bedömning/praxis vid beviljande av färdtjänst/riksfärdtjänst som ser olika ut i de tre kommunerna. Färdtjänsten är en omistlig tillgång för den behövande som därmed kan delta i samhällslivet och undgå isolering. Politikerna framhöll att mycket gjorts i detta avseende men försäkrar att frågan har hög prioritet.

Anhörigstöd

Rosa Östh, som arbetat med sociala- och äldreomsorgsfrågor i kommun, landsting och riksdag, konstaterade att större delen av vården av svårt sjuka görs i hemmet av anhöriga. Arbetet utförs merendels ideellt, och innebär ofta hög belastning på den anhörige. Det finns anhörigcentrum både i Enköping och Håbo som kan ge stöd, samt är det viktigt att det finns avlastningsplatser på sjukhem eller liknande. Diskussionen som följde tog även upp den viktiga frågan om ersättning till anhöriga, och politikerna konstaterade att det inte finns resurser i kommunerna för att klara av alla vårdbehov.

God hälsa

Annika Krispinsson inledde med att framhålla att god hälsa skapas i första hand genom att tillvaron i vardagen är meningsfull. Samtidigt konstaterades att varje individs behov kunde vara olika och att man ändå var nöjd med tillvaron. Det diskuterades även att berörda har förståelse för en åldrande persons psykiska förändringar. Politikerna ansåg att det var viktigt att berörd institution informeras om patientens behov så tidigt som möjligt.

Ålderism

Med ålderism avses negativa föreställningar och diskriminering som baseras på en människas ålder. Bernt Fredriksson, som arbetat med begreppet en tid, berättade om förbundets satsning på att motverka diskriminering av äldre personer. Det finns många exempel på att så sker i lagstiftning, på arbetsmarknaden och i det dagliga livet.

Sverker Jonasson, som inte var med på mötet, har sammanställt ovanstående artikel från olika minnesanteckningar. Uppenbarligen kunde inte mötet klarlägga huruvida pensionären är en tillgång eller belastning för samhället. Emellertid var sammankomsten en unik möjlighet att offentligt diskutera äldre frågor med ansvariga politiker i de tre kommunerna, och därmed är vi kanske på väg mot en bättre värld.

Månadsmöte i mars

En torsdag i mars, med utpräglat aprilväder, kallade SPF till månadsmöte på Skeppet i Bålsta. Varken regn eller hagel kunde stoppa de ca 120 medlemmarna som kom för att glädjas av trevlig underhållning och delta i sällskapslivet inom föreningen.

SPF Håbos nya ordförande, Inger Smedberg, hälsade välkommen och önskade att deltagarna skulle få ett bra möte, varefter Göthe Eriksson från programkommittén introducerade dagens artister, estradören Mattias Enn med Samuel Skönberg vid pianot. Något sen gjorde Mattias entré, klädd i frack och hög hatt, samt med den obligatoriska spatserkäppen i handen. Publiken fick vara med om en hisnande resa genom svensk nöjeshistoria från Emil Nordlander till Povel Ramel. Mattias sjunger utmärkt med hög röst och suverän textning som gjorde förstärkning och högtalare överflödiga. Med Samuels

följsamma pianospel, och trevligt mellansnack i form av små historier om de olika artisterna, blev föreställningen verkligen njutbar. Detta var även den allmänna uppfattningen ty artisterna belönades med rejäla applåder och blommor.

Kaffe med wienerbröd serverades varefter mötet fortsatte med att ett antal nya medlemmar presenterades. Britten Marklund från "BM Hälsokällan" berättade om företagets verksamhet. Hon erbjuder massage och olika massageterapeutiska behandlingar till förmånliga priser för pensionärer. Företaget har sitt säte i Bålsta på Västerängen.

I vanlig ordning genomfördes lottdragning där högsta vinsten var en pizza bakmaskin, som den lycklige vinnaren hämtade sprudlande av glädje. Övriga vinster delades ut varefter Göthe hemförlovade församlingen till nästa möte som blir en "pubafton" den 12 april.

Sverker Jonasson. Foto KEA.



Aprilvandring i Stockholm

I härligt vårväder, kanske lite kyligt, åkte 26 SPF-are till Stockholm för att vandra på Norrmalm. Väl inkomna till den stora staden steg vi in på kaféet Kafferepet, för att intaga vårt traditionella stadsvandringsmorgonkaffe.

När vi njutit av diverse läckerheter från konditoriet besökte vi Klara kyrka, som många passerat men inte besökt. Kyrkan är öppen för allmänheten varje dag och är väl värt att titta in i. Vi fortsatte längs Drottninggatan och stannade till vid Butterick's, en av Stockholms äldsta affärer, fortfarande i bruk i samma lokal, men inte med samma verksamhet som i begynnelsen.



Norra Latin

När vi tittat in på tomten vid Centralbadet gick vi tvärs över gatan till Norra Latin, numera konferenscenter, för att beundra monumental-målningar av bl.a. prins Eugen och Carl Larsson. Vandringen gick vidare till Adolf Fredriks kyrka och sedan upp till Tegnérlund, där vi kunde titta på och jämföra skulpturerna av August Strindberg och Astrid Lindgren. Storleksmässigt kan man beskriva de båda med att Astrid får plats i Augusts båda händer.

Längs Drottninggatan finns mycket att stanna till vid att beskåda, bl.a. Spökslottet och Observatoriet. Så småningom via Odengatan kom vi fram till Birger Jarlsgatan, med sina vackra hus från förra sekelskiftet. Efter lunch på restaurang Man in the Moon tog vi oss vidare under Brunkebergsåsen genom Tunneln fram till Sveavägen.

Vid Konserthuset med Orfeusstatyn avslutade vi vår vandring för att ta oss tillbaka till Centralen på egen hand. Det finns mycket vackert att titta på längs Drottninggatan och Norrmalm om man stannar till en liten stund och tittar sig omkring.

Eva Lidö. Foto Gert Lidö.

Besök på Världsarvet Engelsberg

En torsdag i mitten av april reste 47 morgonpigga resenärer från SPF Håbo mot världsarvet Engelsberg. Efter en och en halv timma genom ett vackert Bergslagen nådde vi så småningom Bruksområdet.

Vi möttes av två damer, som med glatt humör och mycket kunskap om järnbruk guidade oss runt i området. Vi fick ta del av vad som gjort Engelsberg till ett av våra första världsarv och fick en gedigen inblick i hur arbetet vid rostug-

nar, masugnar och smedjan på bruket gick till. En uppskattad händelse var att damerna öppnade slussen till det stora vattenhjulet så att det drog igång med ett härligt vattenskvalpande. Vi kunde bl.a. studera hur hjulet drev en malmkross.

Efter denna intressanta guidning var det tid för lunch på Vårdshuset Engelbrekt i Norberg, där det bjöds på Vänerngös med hummersås. Färden gick vidare till gruvan i Klackberg, där vi strövade fritt med ledning från Staffan Wohrne, som också var dagens reseledare. Ett

av de intressanta besöksmålen i Klackberg var Blå Grottan, ett vattenfyllt gruvhål omgivet av svarta väggar och med ett vatten som glänste i Medelhavsblått.

Vårt sista besök med gruvtema var Polhemshjulet och stånggången i Norberg. Hjulet byggdes på 1870-talet enligt Christopher Polhems principer. Det är ett vattenhjul på femton meter i diameter, som via en stånggång drev en vattenpump i gruvan i kilometer längre bort. Tyvärr hade vi inte möjlighet att få komma in i huset, men att döma av hjulhusets storlek fick vi en god uppfattning om vilka stora krafter det rörde sig om.

Därefter avslutades med kaffe och tango-bakelse i Elsa Anderssons konditori i en mycket genuin konstnärlig miljö med bl.a. målningar i tak och på väggar. På hemvägen passerade vi den gamla vackra järnvägsstationen i Krylbo.

Vi tackar Staffan för hans ledning av denna trevliga och innehållsrika resa. Dessutom hade vi verkligen tur med vädret. Lite molnigt här och där, men mestadels blå himmel.



Engelsbergs bruk & Elsa Anderssons konditori



Eva Lidö. Foto: Gert Lidö.

Blå grottan



Distriktets årsstämma 2012

Årets stämma arrangerades på Viktoria i Uppsala den 17 april.

Deltagare var ombud och funktionärer från distriktets 34 föreningar samt fanns det dessutom representanter för den nystartade SPF Jernet. Torparensambler under Taimi Johansson underhöll med trevlig musik.

Mötet öppnades av distriktsordförande Laila S. Eriksson som hälsade alla välkomna. Därefter överlämnades distriktets kulturstipendium till Barbro Eriksson, SPF Björken, som under mer än 40 år arbetat med att förädla lin och väva stora arbeten i detta material. Hon har även varit ledare för kurser i vävteknik samt erhållit flera priser för sin verksamhet.

Distriktet har haft en rekryteringstävling i samband med 100-lappskampanjen i höstas. Marknadskommitténs ordförande Per-Eric Josefsson, Peje, delade ut 1:a pris till SPF Trögård som haft den procentuellt största tillströmningen samt även 1:a pris till SPF Håbo som värvat flest medlemmar räknat i antal.

Jan-Olof Aggeborn, som är styrelsens representant för folkhälsokommittén, uppmanade mötesdeltagarna att öka deltagandet i kurser, konferenser samt att svara på utsända meddelanden.

Förbundets nye kanslichef, Stickan Karlsson, var inbjuden och höll ett anförande med rubriken: "SPF – Framtidens pensionärsförbund." Stickan talade om behovet att tänka strategiskt och driva framtidsfrågorna. Just nu har förbundet 267 000 medlemmar men det är viktigt att värva nya medlemmar. Vi måste utveckla verksamheten, öka kraven på oss själva och samhället.

Ann-Marie Wimmerstedt, som ingår i Landstingets pensionärsråd (LPR), berättade om arbetet inom rådet. Många frågor diskuteras, allt ifrån kollektivtrafik, högkostnads skydd, distriktssköterskemottagningar, neddragning av geriatrikavdelningar och vårdavgifter till parkeringsavgifter vid UAS.



Därmed kunde årsstämman öppnas. Som vanligt hölls först en presentation efter avlidna medlemmar med vacker musik av Torparensambler. Stycket var Sicilienne av G.B. Pergolesi (1710 – 1736).

Till ordförande för mötet valdes Lennart Sandberg, SPF Vaksala, v. ordförande Gun-Britt Renefalk, SPF Håbo, och som sekreterare Karin Wahlstedt, SPF Luthagen. Efter genomgång av verksamhetsberättelse och ekonomiska rapporter beviljades styrelsen ansvarsfrihet på revisorernas rekommendation. Verksamhetsplan för 2012 och budget för åren 2012, 2013 och 2014 godkändes. När det gällde årsavgiften till distriktet uppstod debatt. Styrelsen hade föreslagit en ökning till 40 kronor per medlem fr.o.m. 2014. Efter votering beslöt stämman att gå styrelsen till mötes. Sedvanliga val förrätades och den nya distriktsstyrelsen består av ordförande Laila S. Eriksson (Svartbäcken), Rosa Östh (Grillbyorten), Sven-Olof Larsson (Luthagen), Jan-Olof Aggeborn (Havsörnen), Göran Ohlsson (Håbo), Sonja Åneman (Gottsunda), Sven-Olof Andersson (Rospiggen), Margareta Parkstam (Björken) och Alf Karlsson (Enabygden).

Efter behandling av övriga frågor kunde Laila slutligen avlysa 2012 års stämma med ett tack till alla deltagare.

Sverker Jonasson

Fördelar med att vara 40+ och på väg mot 50, 60, 70 och 80...

- 1) Kidnappare är inte särskilt intresserade av dig.
- 2) I en gisslansituation är du troligtvis en av de första som blir släppt.
- 3) Ingen förväntar sig att du springer – någon stans överhuvudtaget.
- 4) Folk som ringer klockan 09 på morgonen, kan gott få fråga: "Väckte jag dig?"
- 5) Folk ser inte längre på dig som en hypokondriker.
- 6) Du har inte mer att lära dig på det hårda sättet.
- 7) Något av de saker du köper nu, håller resten av livet.
- 8) Du kan klara dig utan sex, men inte utan dina glasögon.
- 9) Du ser inte längre en fartbegränsning som en begränsning.
- 10) Du har slutat med att hålla in magen, oavsett vem som går förbi.
- 11) Dina hemligheter, som du delar med vänner, stannar kvar hos dom. För dom kan inte komma ihåg dom.
- 12) Antalet nya hjärnceller du får, är äntligen nere på en nivå som du kan hantera.
- 13) Du kommer inte ihåg vem som har sänt dig denna lista, men skicka den vidare innan du glömmer det!

Anita Wernblom

Dags att påminna om fästingarna. Se över din vaccination!



Stadsvandring vid köksbordet

Tidsfördriv kan innebära olika former av hobby.

För en tid sedan fick jag en burk innehållande 500 pusselbitar. Det fanns ingen förlaga över vilket motiv alla bitarna tillsammans, rätt infogade, skulle föreställa, men enligt uppgift skulle den färdiga bilden bli en karta över Stockholm.

Lite tveksamt tog jag itu med byggandet, men efter hand blev jag mer och mer entusiastisk. Lyckan över att konstatera att en bit, som verkade omöjlig att placera äntligen kom på rätt plats var nästan obeskrivlig. Som hjälpmedel hade jag telefonkatalogen. Det var ett fasligt bläddrande, och jag upptäckte många platser och gator i huvudstaden, som jag inte hade hört talas om förut.

En sådan plats var Kvastmakartrappan, som ligger vid Danvikstull. I fantasin såg jag för mina ögon personer som där satt och tillverkade sopkvastar. Det behövdes säkert många sådana, för att hålla stadens gator rena. Allt material var säkert från naturen. Ingen ståltråd eller plast här inte. Man får även hoppas att kvastmakaren försåg kvasten med "kvistfritt kvastskaf". (Skall sägas 10 gånger i följd.) Högsäsongen för kvasttillverkningen inträdde under vårvintern, när alla transportmedel för påskkäringarna skulle bindas. Dessa kvastar måste vara sittvänliga och stabila för att klara resan tur och retur Blåkulla.

Jag tycker det är hedrande för denna yrkeskår att bli hågkommen med en plats i storstan, även om den inte ligger mitt i centrum. Vem har för resten hittat på alla namn på gator och torg.

När sista pusselbiten var på plats kände jag en stor tillfredsställelse över att ha klarat av uppgiften. Vilken vacker tavla huvudstaden var med sina malmar, holmar, parker och broar!

Det hade tagit en stor del av min tid, men det var så intressant och lärorikt, så jag glömde allt annat omkring mig.

Ja, detta var en stadsvandring av annorlunda slag, nämligen vid köksbordet.

Rekommenderas varmt.

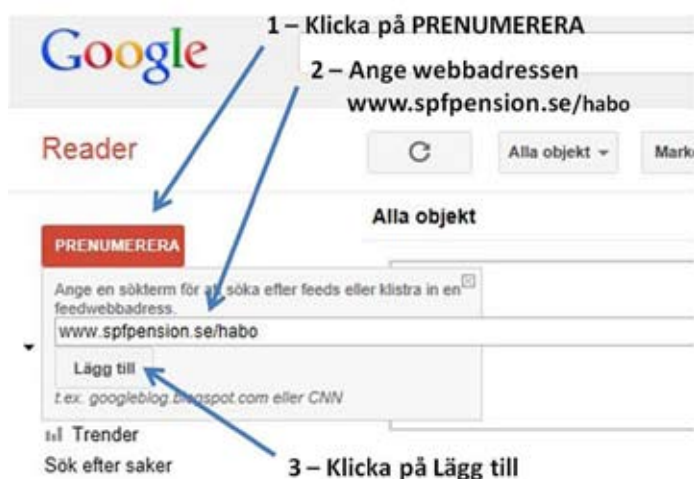
Karin Seger

Se till att du nås av nyheterna på hemsidan

Det är väl knappast fler än webbredaktören som har vår hemsida som startsida och därför blir det för många glest mellan besöken på hemsidan. De som har många webbplatser att bevaka bör därför utnyttja möjligheten att prenumerera på nyheter så att man automatiskt får en lista över senaste nytt från alla intressanta hemsidor.

Ett sådant hjälpmedel är gratisprogrammet Google Reader. Väljer du att ha denna som startsida i din webbläsare så få du snabbt (i rubrikform) en överblick över allt som hänt på de olika webbplatserna och direktlänkar till nyhetsinslagen.

Så här gör du för att i Google Reader prenumerera på nyheterna från SPF Håbo hemsida:



Om du behöver hjälp, kontakta Webbredaktionen.

Bildspel på DVD för visning på bredbilds-TV

Bildspelet om föreningens verksamhet, Glada seniorer i Håbo, är uppdaterat och finns nu också i en DVD-version för visning på bredbilds-TV. Detsamma gäller bildspelet från förra vårens resa runt Vättern.

Kopior av dessa DVD-skivor (med påtryckta etiketter och skyddsfodral av slim-typ) tillhandahålls mot en penning som motsvarar materiel- och produktionskostnaden, 20 kr per styck. Intresserade ombedes kontakta Bosse Hansson på telefon 0171-46 71 06.





– Vårdinnorna från SPF och PRO här på Bålsta vårdcentral är guld värda säger Heike Nykvist, verksamhetschef. De har hjälpt oss att utveckla verksamheten. Våra besökare blir lugnare och vår personal mindre stressad och det ger ett bättre möte patient – vårdpersonal. Men vi har två vakanta platser just nu.

Det är Medlemsforums utsände, som på kort varsel får ställa frågor om verksamheten på Medpro Clinics vårdcentral i Bålsta centrum. Flera artiklar i E-P har skapat oro om den fortsatta driften.

– Vår vårdcentral liknar nästan ingen annan fortsätter Heike Nykvist. Vi är som ett litet sjukhus. Överraskande många unga, med hög andel yngre män, ger ett ökat tryck och innebär ökade krav på tillgänglighet då de ofta är riktigt sjuka. Andra vårdcentraler har en annan balans äldre/yngra patienter.

Vi kommer in på hur viktigt det är att vi SPF:are och alla andra Håbobor listar oss. En förutsättning för att få besöka Drop-In-mottagningen på Medpro Clinics vårdcentral är att man är listad här. Du som är listad hos en läkare som slutar är fortfarande listad på vårdcentralen. När du sedan lärt känna en ny läkare kan du begära att få bli placerad på hans/hennes lista.

Vi har nu 11 330 patienter listade hos oss säger Heike Nykvist. Vi behöver 13 000 för att få god ekonomi. Starten för drygt ett år sedan blev riktigt tuff då Bålstadoktors vårdcentral öppnade och tog med sig ett stort antal patienter.

Om detta varit känt av oss, vi fick tvärt om försäkringar om att ingen ny vårdcentral skulle öppnas den närmaste tiden, hade vi krävt en lägre köpeskilling som en förutsättning för en överenskommelse.

– Vi kämpar på med rekryteringar och för att få ekonomin på fötter. I dag har vi fyra anställda läkare men skulle behöva vara sex med specialistkompetens som distriktsläkare. Två har nu sagt upp sig av privata skäl. En ny läkare börjar den 2 maj med inriktning mot barn och ungdom men hon har också distriktsläkar-kompetens.

Medpro Clinic driver nu fem vårdcentraler i Sverige. Alla är egna juridiska enheter. Så vad händer vid en eventuell konkurs?

En konkursförvaltare tar över driften. Försöker sedan sälja till en ny ägare. Då kan också Medpro Clinic vara en av budgivarna. Låt oss hoppas att vi inte behöver uppleva alla de turerna. Tillgängligheten telefonledes och vid besök är betydligt bättre i dag. Ett konstaterat efter-satt behov av god primärvård i Håbo har minskat. Det är Medlemsforums utsändes erfarenhet. Efter intervjun med Heike Nykvist blir det ett besök på labbet för provtagning. Väntetid *en* minut och det är inte en engångsföreteelse.

Och du som inte har listat dig ännu. Vad har du för skäl att inte göra ett aktivt val. Det ger underlag för en bättre primärvård i Håbo.

Hans Söder

Konditori Solslätten

*Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta
Telefon 0171 - 556 88*

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

Välkommen!

Rätt svar:

1= Tom
2= Lena
3= Lotten
4= Nick
5= Vivann

6= Alexandra
7= Sam
8= Linda
9= Alvar
10= Östen
11= Judit

PUB-afton den 12 april

Det är alltid trevligt att träffa sina vänner och bekanta och när SPF kallar till PUB-afton med intressanta föredrag så kommer folk gärna. Sålunda var det ca 70 medlemmar som kom till Skeppet och högg in på det rikligt dukade bordet med snacks och annat gott tilltugg. Några förgyllde kvällen med ett glas vin eller öl. Kvällens värdar var programkommittén med Börje Petterson som talesman.



SPF Håbo innehåller ju många intressanta och kunniga medlemmar och kvällens föreläsare finns registrerade i matrikeln. Först ut var Staffan Wohrne, som inledde med en kort redogörelse för de gamla romarnas teknik för att föra fram dricksvatten till sina städer genom akvedukter. En ovanligt pampig sådan från södra Frankrike visades på bild. Därefter övergick Staffan till att tala om, det han kallar: "Koldioxidbluffen." Som bekant görs många, och ofta enormt kostsamma, åtgärder för att förhindra eller minska utsläpp av CO₂, och Staffan menar att detta görs i onödan. CO₂ är i grunden en nyttig och nödvändig gas för jordens växtlighet. Växthuseffekten, d.v.s. sambandet mellan CO₂-utsläpp och ökande temperatur är absolut inte bevisat, och med olika diagram visade Staffan att de båda storheterna varierat, beroende av varandra, genom årtusenden. Det är emellertid bevisat att temperaturen på jordens yta varierat kraftigt under historisk tid. En stor del av CO₂-utsläppen kommer numera genom förbränning av fossila bränslen och Staffan påpekade att olja och kol är ändliga resurser som vi skall vara rädda om. Ingen av de närvarande ifrågasatte Staffans uppgifter och han avtackades med applåder och blommor för ett intres-

sant föredrag. Kanske åhörarna nu fått en impuls att själva undersöka förhållandet CO₂/temperatur, och nätet ger ju möjlighet att sätta sig in i frågan.



Scenen övertogs nu av Robin Welch som verkat lång tid i Bålsta som trädgårdsmästare. Han berättade att ända in på 1960-talet var trädgården viktig för familjens självhushåll. Numera är den en naturlig del av bostaden. Man skall njuta av sin trädgård och planera så att den blir så lättarbetad som möjligt. Buskar och träd behöver underhåll i form av beskärning, och Robin hänvisade till föreningens studiecirkel i ämnet. Väljer man praktiskt är det lätt att odla både grönsaker och blommor. Underarbetet i rabatterna är viktigt, och odlaren bör undvika billiga varor som ofta är av dålig kvalitet. Vidare talade Robin om vikten av växelbruk även när det gäller balkonglådor, och gav en kort beskrivning av hur gräsmattan skall skötas. Kalkbrist existerar inte i Bålsta, och vapen i kampen mot vidlyftig mossa är vertikalskärning och riklig gödning. Robin svarade på frågor och han nämnde att Bålsta huvudsakligen ligger i zon III, men framhöll att klimatet kan variera även inom en enskild trädgård. Även Robin blev avtackad med applåder och blommor efter en föreläsning som fokuserat på glädjen av att odla.

Därmed var den programmerade delen av mötet slut. Deltagarna uppmanades att sitta kvar en stund och umgås och nog finns det mycket att tala om. Efter en stund troppade sällskapet av och det återstod bara för arrangörerna att diska och återställa lokalen. Deltagarna tackar programkommittén med flera.

Sverker Jonasson

Funktionärer i SPF Håbo 2012

ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wohrne, 577 90

Hans Söder, 514 41

BOENDEKOMMITTÉ

Leif Sjöborg, 546 79, sammankallande

Bengt Gusén, 522 24

Runo Johansson, 546 44

Yvonne Lindström, 595 28

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmaster, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmaster, 592 04

Lars Hansson, 509 87

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, 500 32

Bengt Brunström, 46 70 38

Ulla Carlsson, 519 46

FÖRSÅKRINGAR

Håkan Jonsson, 516 30

GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Marjo Henriksson, ledamot, 574 84

Nils Runberg, ledamot, 592 04

Leif Svensson, ledamot, 578 65

Inga Andersson, ersättare, 558 10

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, ersättare, 515 43

LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

MARKNADSFÖRING

Christer Ridderstråle, sammankallande, 018-38 60 62

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 51 10

Ingrid Bruun-Andersson, 506 83

Birgit Olofsson, 530 83

Karin Seger, 520 66

Inger Smedberg, ansvarig utgivare, 516 83

Christin Jonsson, distribution, 516 30

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

Inger Smedberg, 516 83

Yvonne Lindström, 595 28

PROGRAMKOMMITTÉ

Börje Pettersson, 500 32

Mona Björklund, 570 05

Göthe Eriksson, 500 24

Elisabeth Nilsson, 518 20

Eva Hellström, 070-676 37 31

Ulla Solvin-Franck, 545 62

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, 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, TEKNIKANSVARIG

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

Rolf Björklund, 566 26

Bo Hansson, 46 71 06

VALBEREDNING

Per-Erik Peje Josefsson, 548 80

Christin Jonsson, 516 30

Bernt Fredriksson, 507 43

VÄRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Lola Domberg, 546 44

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



Friskvårdsprogram hösten 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 nybörjare/fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning nybörjare/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

Lär dig debattera
Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrivning
Robin Welch

Sociala medier på internet
Tomas Alm

Män i köket
Gusta Körner

Dag och tid:

Start 17 september t.o.m. 10 december.
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Start 16 augusti t.o.m. 6 december.
Torsdagar 10.00-12.00

Start 9 september t.o.m. 4 december.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 12 september t.o.m. 5 december.
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 4 oktober t.o.m. 6 december.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

11 juli t.o.m. 14 november. Källvägen 8.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 13 september t.o.m. 6 december.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 6 september t.o.m. 29 november.
Torsdagar jämna veckor 18.00-20.30.

Start 24 augusti t.o.m. 30 november.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

Start 31 augusti t.o.m. 7 december.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 24 augusti t.o.m. 30 november.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

Start 31 augusti t.o.m. 7 december.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

Start 24 (25) september t.o.m. 12 (13) november.
Grupp 1 – Måndagar kl. 14.30-17.00.
Grupp 2 – Tisdagar kl. 08.30-11.00.

Start 26 september t.o.m. 14 november.
Onsdagar kl. 14.30-17.00.

Start 24 september t.o.m. 12 november.
Måndagar kl. 11.00-13.15.

Start 21 september t.o.m. 30 november.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Start 21 september t.o.m. 7 december.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 18 september t.o.m. 20 november.
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 11 september t.o.m. 13 november.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 24 september t.o.m. 29 oktober.
Måndagar veckor kl. 15.00-17.00.

Tidplan kommer senare.

Tidplan kommer senare.

Tidplan kommer senare.

Anmälan:

0171-543 56

0171-524 34

0171-592 84

0171-592 84

073-500 21 91

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 79 13

0171-543 00

0171-543 00

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 2 oktober t.o.m 4 december. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 17 september t.o.m. 26 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Kontaktp. Birgitta Pettersson Tisdagar, tid meddelas senare. Torsdagar, tid meddelas senare.	Start preleminärt vecka 36. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 27 augusti t.o.m. 3 december. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 12 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wohrne	Start 12 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. Hans Rennér	Start 14/8 - 11/12, tisdagar. Grp 1, 11.00-12.15. Grp 2, 12.20-13.35. Grp 3, 13.40-14.55. Grp 4, 15.00-16.15.	0171-590 10
Bowling nybörjare Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule Medborgarhuset Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 18 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start torsdag 6 september klockan 10.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start 5 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	4 september t.o.m. 11 december. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 26 september t.o.m. 5 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Start 15 maj. Tisdagar kl. 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Svea Sahlén	Start 20 september t.o.m. 6 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 25 augusti t.o.m. 19 december. Onsdagar kl. 10.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 3/9 t.o.m 10/12. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 10/9, 8/10, 5/11 och 3/12.	0171-517 64
Lagbridge Göran Ohlsson	Start 28/9 t.o.m 14/12. Fredagar kl. 13.00 - 17.00. Ej 21/9, 19/10, och 23/11.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 12/9 t.o.m. 12/12, 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 5/9 t.o.m. 5/12, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Schack Ulla Carlsson	Start 27 september t.o.m. 6 december. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-519 46
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 23 augusti t.o.m. 13 december. 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

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 23 juli**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 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: Inger Smedberg. Telefon 0171-516 83