



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmötet torsdag den 30 augusti 2012
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

”Från Bellman till Beatles”

Peter Nydahl och Bo Simonsson är två 40-talister som sjunger och spelar musik från 1700-talet och fram till Beatles och Abba.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Ordförande Inger har ordet!

Sitter här i mitt arbetsrum i mitten av juli och skriver.

Ser ut på en mulen dag och tyvärr har sommaren, framförallt i juni, inte varit allt för varm och skön, mycket regn och lite värme.

Min svärfar, som fick glädjen att vara en frisk pensionär i nästan 30 år, sade att han inte gick miste om en enda vacker dag. Denna devis tänker jag själv på när det är en regnig och mulen dag.

Vi får se fram mot resten av sommaren och hoppas det blir många vackra dagar och att vi när vi startar upp verksamheten i augusti får värma varandra med kamratskap, glädje och kul gemenskap.

Vi börjar hösten för alla medlemmar med ett månadsmöte den 30 augusti, några kurser kommer väl också igång under augusti och vi i styrelsen startar upp vår verksamhet med ett styrelsemöte den 13 augusti.

September startar med en kickstart med vecka 36, 3-7 september som du kan läsa mer om på sidorna 20-22.

Det blir ett gediget program med mycket aktiviteter. SPF kommer att visa att vi pensionärer i Håbo inte är en tyst liten grupp som sitter ner tacksamma och bara lyssnar.

Vi kräver att vi behandlas med respekt och att vi får lika rättigheter även under pensions-tiden.

SPF Håbo arbetar med att påverka politiker i deras beslut om bostäder, vård m.m. både på kommunal och landstingsnivå.

Det är många aktiva medlemmar som arbetar med dessa frågor och gör ett fantastiskt arbete till fromma för oss övriga medlemmar.

Ser fram emot att möta er alla igen.

Inger

Expeditionen

När expeditionen öppnar igen vecka 35, 27 augusti, kommer öppettiderna vara måndag - torsdag klockan 10.00-12.00. Alltså kommer fredagarna vara stängda.

Likaså kommer expeditionen vara stängd under seniorveckan, vecka 36, då vi finns i centrum.



Många av oss har mossiga körkort och behöver helt klart fräscha upp våra kunskaper.

Det är nu ca 50 år sedan vi tog våra körkort. Många nya trafikregler har tillkommit och många gamla har vi glömt. Passa på att friska upp minnet och ta del av de nya reglerna. Vi startar en ny cirkel i Trafikkunskap 65+ måndagen den 24 september. Cirkeln fortsätter under 8 måndagar framåt och kostar ca 560 kr. I utbildningen ingår även en kväll med mörkerkörning.

Cirkeln leds av en erfaren bilskolelärare, som med omvittnad humor gör träffarna inte bara lärorika utan även synnerligen trevliga och minnesvärda.

Om du vill delta i cirkeln – ta kontakt med trafikombuden Bengt-Olov 0171-51061, eller Per 018-340450



Studieförbundet
Vuxenskolan



HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.

SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 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.

I september kommer förre brandchefen Göran Schnell, som var insatschef i Thailand vid tsunamikatastrofen, och berättar om händelserna efter katastrofen.

I oktober kommer Birger Eriksson och berättar om radiomannen Gösta Knutsson. En föreläsning med glimtar ur Göstas stora radioproduktion t.ex. frågesport och Pelle Svanslös.

I november lyssnar vi på Petra Kvist med pianist. Temat för föreställningen är Edith Piaf's fantastiska liv – från de fattiga gatorna i Paris till de stora scenerna över hela världen. Hon berättar om henne och sjunger hennes mest älskade sånger.



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 finns tre perioder i livet: Ungdomen, medelåldern och "vad Du ser pigg ut".

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
-





Rese- information

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

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

Slutsålt!



Välkomna till en introduktion till Rossinis opera Barberaren i Sevilla **fredag 14 september klockan 10 - 12 på Skeppet.**

Ring gärna och meddela om du kommer till
Eva, telefon 545 64, e-post: eva.lido@telia.com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Stadsvandring



Vandring på Långholmen

torsdag 23 augusti 2012

Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 9.00 för att resa med SL-tåget till Centralen och sedan vidare med T-banan mot Långholmen, där vi vandrar runt och besöker det gamla fängelset, Jas-monumentet m.m.

Välkomna med anmälan till:

Margareta: telefon 577 90

Anette, telefon 515 43

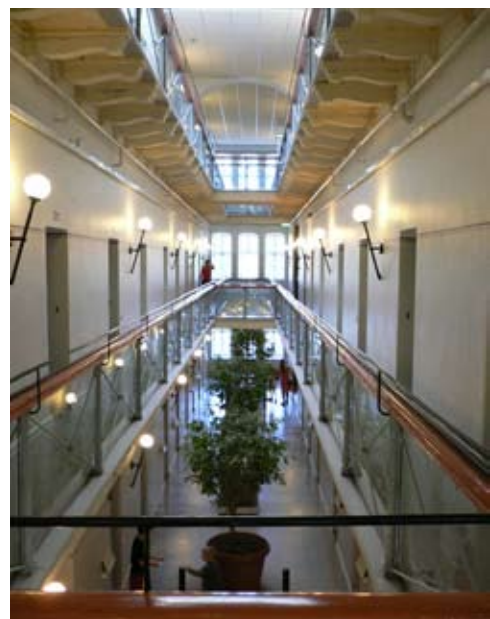
Eva, telefon 545 64

Övriga vandringar:

24 september (annons i septembernumret)

16 oktober (annons i septembernumret)

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Kryssning till Riga

Måndag 17 - onsdag 19 september 2012

Välkomna att följa med till Riga, Lettlands vackra huvudstad, dit vi reser med M/S Silja Festival.

I priset ingår A-hytt (utsides), 2 middagar (dryck ingår ej) och 2 frukostar i buffématsalen, 2 timmars sightseeing (buss + promenad) i Riga samt buss t/r terminalen i Stockholm.

Egen tid i Riga är ca 3 timmar, där vi kan gå tillsammans eller enskilt.

Pass krävs för att styrka nationaliteten. Körkort godkänns inte.

Pris: 1300 kronor per person.

Välkommen att boka resan:

7 augusti kl. 9.00 (även e-post) - 17 augusti (sista anmälningsdag till rederiet) till Eva Lidö, telefon 54564, e-post: e-post: eva.lido@telia.com

Sonja Österling-Rittgård, telefon 51764, e-post: sonjaosterling@telia.com

Researrangör: Polyresor

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Resor hösten 2012

(Hittills bokade.)

14 september: Introduktion till Operaföreställningen klockan 10-12 (se annons).

21 september: Vandring med Joachim Tiefensee. (Annons i septembernumret.)

25 september: Barberaren i Sevilla på Operan. (Slutsålt.)

17 - 19 september: Kryssning till Riga, researrangör: Polyresor (se annons).

23 oktober: Besök på Anders Hansers biograf. (Annons i septembernumret)

4-5 december: Julkryssning, researrangör: Polyresor. (Annons i oktobernumret.)

15 december: Stjärnjul, Julkonsert i Filadelfiakyrkan. (Annons i oktobernumret.)

Eva, telefon 54564
Sonja, telefon 51764
Hasse, telefon 51543

Med reservation för ändringar!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Två grannar står och samspråkar:

- Jag har varit till Helins och köpt en ny bil
 - Har du, vad har du köpt?
 - En Toyota, ska vi gå och titta på den?
- När grannen öppnat garageporten säger den andra:
- Det där är väl ingen Toyota det är ju en Mitsubishi.
 - De kan du säga som inte har några löständer.

Yngve Färnström

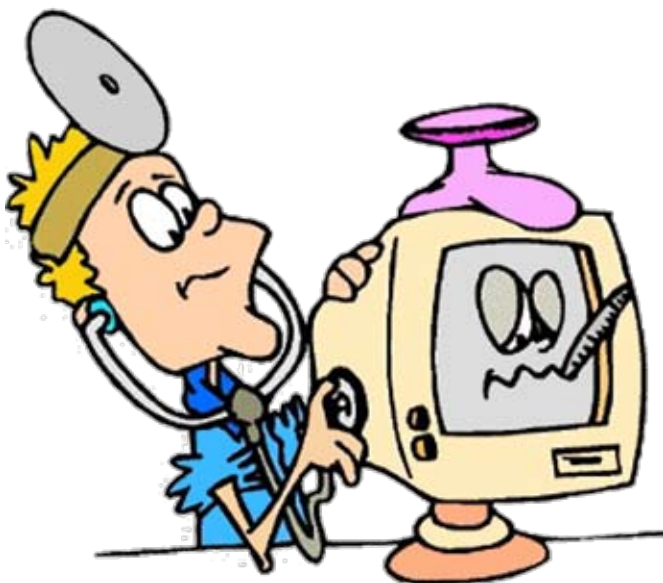
Gårdsrådet söker dataprogrammerare!

Det handlar om underhåll och vidareutveckling av etablerat program.

Gårdsrådet söker en dataprogrammerare som kan hjälpa oss att underhålla och vidareutveckla föreningarnas gemensamma, webb-baserade lokalboknings- och kursbokningsprogram.

Kräver kunskap om MySQL, Php och Apache Tomcat.

Du som är intresserad av uppgiften, kontakta Nils Runberg 0171-592 04, 076-16792 04, nils@runberg.se



MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

DAGS ATT BOKA JULMARKNADSRESA

| | | | |
|---------|--------|-----|----------------------------|
| fredag | 30 nov | 3d. | KÖPENHAMN |
| fredag | 30 nov | 3d. | LÜBECK med TT-line |
| fredag | 30 nov | 4d. | HAMBURG - BREMEN - LÜBECK |
| söndag | 02 dec | 5d. | ROSTOCK BERLIN KÖPENHAMN |
| torsdag | 06 dec | 4d. | KÖPENHAMN ROSTOCK |
| fredag | 07 dec | 3d. | LÜBECK med TT-line |
| lördag | 08 dec | 2d. | GÖTEBORG - jul på Liseberg |

VÅR nya RESEKATALOG
Höst 2012 - Våren 2013
utkommer omkr 30 aug.
Ring oss så sänder vi Dig den!

Kryssningsresa RHEN MOSEL

lö 29/9 7d. 7.390

PRAG Berlin

ti 4/10 6d. 5.490

LÜBECK Shopping

fre 28/10 3d. 2.590

BERLIN långweekend TT-line

sö 30/10 6d. 5.490

Arrangör/bokning
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 **Autoexperter**
Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Baum SPECIAL
nokia TYRES COOPER TYRES MICHELIN

Betala gärna med kort. Även delbetalning. **Snabba leveranser!**

Redo för sommaren?
Se över dina sommarkäck!

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 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.

Fågelskådning

Fågelskådning vid Hjälstaviken på våren har nu blivit tradition i SPF Håbo, och under den lite kyliga men vackra morgonen den 3 maj for 12 medlemmar ut till Parnassen vid Ekolsunds slott.

Under ledning av Arne Lindqvist, som är en kunnig ornitolog, vandrade deltagarna från Parnassen till Hårby fågeltorn och tillbaka. Hjälstaviken är en utomordentlig fågelokal och ser man ut över vattnet så är det en enorm rörelse av fåglar. Antagligen är det nästan lika mycket liv i de stora vassområdena. När man kommer ner mot stranden hörs rödrommens tutande och sedan möts man på strandängen av den vackra gulärlan, stenskvättan och buskskvättan.

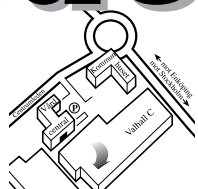
Det blev noterat många olika sorters vadare och sjöfåglar, men den stora upplevelsen var en äldre havsörn som majestätiskt cirklade in över gruppen på 50 m höjd med bara små trimrörelser på vingarna. Han hade kanske redan fått sin lunch eller studerade han bara menyn?

En vandrig vid Hjälstaviken kan verkligen rekommenderas! Ta gärna med fågelboken.

Sverker Jonasson

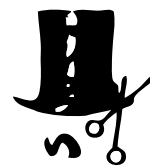


Bok & Pappershandel
Söders



KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Miljötänket



Jag skulle betala på ICA nyligen och den unga kassörskan föreslog att jag nästa gång skulle ta med mina egna kassar eftersom plastpåsar inte var bra för miljön. Jag bad om ursäkt och förklarade att vi inte hade det där miljötänket på våra dagar.

Kassörskan svarade att det är det som är problemet. "Er generation brydde sig inte tillräckligt för att bevara miljön till kommande generationer." Hon hade förstås rätt i en sak – vår generation hade inte miljötänket. Men vad hade vi i vår tid?

Efter långt funderande och sökande djupt i min egen själ insåg jag vad vi hade...

Då hade vi mjölkflaskor som vi lämnade tillbaka, läskflaskor som vi pantade. Butiken skickade tillbaka dem till tillverkaren, som tvättade dem och återanvände. Så de var verkligen återanvända många många gånger. Men vi hade inte miljötänket.

Vi gick i trappor för vi hade inte hiss eller rulltrappor i alla affärer, skolor och företagsbyggnader. Vi gick till affären för att handla och tog inte bilen varje gång vi skulle förflytta oss några hundra meter. Men kassörskan hade rätt, vi hade inget miljötänk.

Då tvättade vi blöjor för att det inte fanns engångsblöjor. Vi torkade våra kläder på linor, inte i ett energiförbrukande monster. Sol och vindkraft torkade våra kläder på vår tid. Barnen ärvde kläder från sina syskon, inte alltid det senaste märket. Men kassörskan hade rätt, vi hade inte miljötänket.

På den tiden hade vi en enda TV eller radio i hemmet, inte en i varje rum. TV:n hade en liten skärm stor ungefär som en näsduk – inte som halva Gotland. I köket blandade vi och vispade allt för hand, vi hade inte maskiner som gjorde allt åt oss. När vi packade sköra saker i paket använde vi gamla tidningar att skydda dem, vi hade inte bubbelplast och styrénkuddar. På den tiden startade vi aldrig en bensinslukande mo-

tor bara för att klippa gräset, vi sköt gräsklipparen för hand. Vi motionerade genom att arbeta så vi behövde inte gå till ett gym som använder elmaskiner som löpband, trappmaskiner m.m. Men kassörskan hade rätt, vi hade inte miljötänket då.

Vi drack vatten från kranen istället för att använda en plastmugg eller flaska varje gång. Vi fyllde våra bläckpennor med bläck när de tog slut istället för att köpa en ny. Vi ersatte rakblad i rakhyveln istället för att kasta hela hyveln bara för att bladet var slött. Men vi hade inte miljötänket då.

På den tiden åkte folk buss, barnen cyklade eller gick till skolan istället för att göra föräldrarna till en taxirörelse (öppen 24 timmar om dygnet). Vi hade ett eluttag i varje rum istället för ett dussintal uttag i förgrening. Vi behövde inte ha en datoriserad pryl som skickar datasignaler 2 000 mil ut i rymden för att hitta närmsta pizzeria (om det nu överhuvudtaget fanns någon).

Är det inte lite sorgligt hur dagens generation beklagar sig över hur slösaktig den äldre generationen är bara för att vi inte hade "miljötänk"?

Nedtecknat av Ulf Weinberg



Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta
Telefon 0171 - 556 88

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

Välkommen!

SPF Håbos månadsmöte i april

Sista torsdagen i månaden är vikt för SPF Håbo. Sålunda samlades 100-talet medlemmar i medlemslokalen Skeppet i Bålsta den 26 april för att lyssna till musik, få lite föreningsinformation samt, inte minst, umgås.

Då ordförande var förhindrad att närvara, öppnade vice ordförande, Yvonne Lindström, mötet med att hälsa alla välkomna. Hon lämnade raskt över till programkommitténs talesman som för dagen var Göthe Eriksson. Göthe presenterade dagens underhållare som visade sig vara en riktig musiker i skepnad av speleman. Inge Thorsson gjorde entré iklädd frack och slokhatt spelande Gärdebylåten med riktigt hambogung. Han började spela fiol vid nio års ålder och fick senare en klassisk utbildning på violin samtidigt som han spelade i dansband och "jazzigare" sammanhang. Så småningom fick han anställning i hovkapellet på Kungliga Operan. Därefter har han spelat med Uppsala kammarsolister och i flera andra konstellationer. Föreställningen på Skeppet var en härlig blandning av klassiska mästerverk och enkla slagdängor framförda med en lätthet och elegans som tog andan av publiken. Dock nämnde han, under Vivaldis vårdrillar, att "detta ser svårt ut, men det är det också". Inge hade även mycket roligt och intressant att berätta om operaprimadonner, dirigenter och kolleger, och hans röstimitationer var suveräna.

Efter en verkligen trevlig föreställning avtackades Inge med rejäla applåder och blommor. Programkommittén har verkligen lyckats bra med vårens möten och nu ser medlemmarna fram mot ett lika bra höstprogram.

Efter kaffe och wienerbröd var det tid för medlemmarnas kvart. Birgitta Pettersson berättade om sommaraktiviteter i form av fågel-skådning, minigolf, boule samt långgolf på Sofielunds bana. Eva Lidö talade om kommande resor. Gun-Britt Renefalk som arbetar med Landstingets Pensionärsråd (LPR) berättade om verksamheten inom rådet. Ett nytt trafikförsörjningsprogram har tagits fram av Landstinget, men där nämns praktiskt taget ingenting om pensionärer. Dessa har därför tagit upp äldre frågor som är relevanta i sammanhanget i inlaga till Landstinget. Gun-Britt vädjade till



deltagarna om att anmäla önskemål och problem som någon enskild möter i samband med Landstingets verksamhet.

Rosa Babec i kommunens pensionärsråd (KPR) berättade vad som händer i rådet. Bland annat har reglerna för biståndsbedömning nyligen reviderats. Även Rosa önskar information om problem inom den kommunala verksamheten, och hon nämnde att uppgifter om KPR finns på kommunens hemsida. Rosa talade även om de kända bekymmer som dykt upp i Bålsta vårdcentral. En "hjärtstartare" är inköpt till Skeppet, och nu pågår utbildning för personer som skall kunna hantera utrustningen och bli godkända som livräddare.

Så återstod endast dragningen i lotteriet innan Göthe önskade deltagarna en fortsatt trevlig torsdag. Ett särskilt tack måste riktas till alla som hjälpt till med att arrangera mötet och nu hade att återställa lokalen och diska.

Sverker Jonasson, foto KEA.

Årets vårkryssning

Även i år arrangerade resekommittén en vårkryssning. Den 8 maj gick bussen från Bålsta fullastad med hela 56 resenärer till Stadsgrården i Stockholm för embarkering av M/S "Birka Paradise" för resa till Åland.



Efter avgången från Stockholm serverades sällskapet en god tre-rätters middag medan fartyget letade sig ut genom Stockholms skärgrård som vackert belystes av den nedgående solen. Så vidtog nöjeslivet ombord med dans och andra aktiviteter, och enligt vad Medlemsforum erfarit fanns det Håbo-pensionärer kvar i nöjeslokalerna ända fram till klockan 03.00.

På återfärden fanns möjlighet att handla i diversehandeln ombord samt njuta av inseglingen genom skärgrården. I resekonceptet ingick även lunch, och på utsatt tid anlände fartyget till Stockholm där buss väntade. Smärtfritt återlevererades resenärerna till Bålsta och det återstår endast att tacka resekommittén, Eva, Sonja, Hasse och Gert, för ännu en trevlig resa.

Sverker Jonasson. Foto Bosse Hansson.

Tack resekommittén, Eva, Sonja, Hasse och Gert, för ännu en trevlig resa.



Några gamla bekanta, Solveig & Bernt



& några nya



Nattmacka efter dansen





Bagarbograven av GD Hjertstedt

Vad finns det för samband mellan en förvirrad självmördare och liket efter en okänd kvinna som flyter upp i Mälaren? Finns det någon koppling mellan en samling svårtolkade dikter och gamla rykten om otillbörliga kärlekshistorier i Skokloster kyrka?

Under Skoklosterspelen 2004 tjänstgör Marita Good, en komplicerad och hetlevrad kriminalinspektör vid Uppsalapolisens våldshotel,

som narkotikaspanare när larmet går. En förvirrad man har tagit sig in i Kungssalen på Skokloster slott och hotar att hoppa från ett öppet fönster. Marita rycker in för att hindra honom. Samma dag flyter liket efter en okänd kvinna upp. Spåren för Marita Good ett kvartssekel bakåt i tiden, till ett ouppklarat fall då en illa omtyckt präst försvann under mystiska omständigheter. Mystiken tättnar och faran blir alltmer påtaglig ju närmare sanningen hon kommer.

ISBN 978-91-633-9466-9



Är du rätt placerad?

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

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

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

Handelsbanken

Stadsvandring 22 maj 2012

I den härliga vårsolen vandrade 20 glada SPF-are på Söder. Efter att ha transporterat sig med pendeltåg och T-bana var det dags för kaffe och bulle alternativt glass på café Franzéns på Hornsgataspuckeln. När vilan var slut vandrade vi längs Tavastgatan och den långa Monteliusgången, som sträcker sig längs hela Söders höjder. Vidare mellan de vackra röda kulturhusen för att slutligen efter några stigningar nå utsikten på Skinnarviksberget där vi hade en härlig utsikt över Stockholm, som badade i sol för att hedra prinsessan Estelle på hennes dopdag. Vår promenad avslutades på restaurang Byhäktet, som namnet förtäljer ett gammalt häkte, och som numera kallas Bysis.

Text Eva Lidö & foto Gert Lidö.



Tavastgatan



Monteliusgången

Konstgruppen

Föreningens konstgrupp har varit på utflykt. Som tidigare annonserats hade gruppen bestämt att resa till Galleri Astley i Uttersberg den 10 maj. Tolv medlemmar klev in i bilar och åkte upp till galleriet som ligger ca 3,5 mil norr om Köping.

Galleriet startades, i Köping, hösten 1968 av Astley Nylén. År 1977 flyttades verksamheten till Uttersbergs nedlagda station. Anläggningen är uppdelad på museet, galleriet och skulpturparken. Astleys son Hans berättade om hur galleriet startades och hur man fick den rysk-amerikanske konstnären Ernst Neizvestny som förste utställare efter flytten till Uttersberg. Konstnären som är målare, grafiker och skulptör har levtt ett intressant liv, och han har gjort flera monumentala verk som finns runt om i världen. Neizvestnys konst är intressant och har ett kraftfullt uttryck. Han har nu en permanent utställning på museet, men där finns även flera andra konstnärer representerade.

I skulpturparken finns en samling intressanta skulpturer, bl.a. en Haida-totempåle i röd ceder av kanadesiske konstnären Don Yeomans och en märklig kompakt skulptur i diabas av Takshi Naraha. Vid tillfället fanns även en omfattande utställning med verk av Björn Brusewitz i galleriet i det gamla stationshuset.

Dagens konstgrupp

Efter att ha insupit all konst under några timmar var det hög tid för lunch som dukades upp i parken med medhavda livsmedel. Som prognostiserats började regnet klockan 14.47 i samma stund som den sista resten av lunchen packades in i bilen.

En del av sällskapet fortsatte resan till mäsingsbruket i Skultuna medan andra fortsatte direkt hem till Bålsta. Förutom konstupplevelsen är en resa av detta slag ett trevligt avbrott i vardagen med fin sammanhållning med glada människor. Dessutom är det angenämt att åka bil i Bergslagen i maj.



Livets träd av Ernst Neizvestny





Mandala av Takshi Naraha

Nya konstäventyr

Med resan till Uttersberg avslutades konstgruppens vårtermin. Vi har ju tidigare varit på Vårsalongen på Liljevalchs och Thielska galleriet. Inför hösten samlas vi på **Skeppet fredagen den 7 september, klockan 14.00**, för att smida planer för höstens verksamhet. Alla medlemmar är hjärtligt välkomna och man behöver inte anmäla sig. Frågor besvaras av Agneta Wahlström, telefon 516 80, Sverker Jonasson, 595 69 eller Kaj Broch, 532 92.

Sverker Jonasson, text och foto.



Galleri i Stationshuset

Beckers



FÄRGFORUM

MÅLERI I BÅLSTA AB

Stockholmsvägen 113, Bålsta. Telefon 0171-4677 81.

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

Vi utför även målningarbeten

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

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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

Susan's Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33

Öppettider:

Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.

balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

SPF körens Mariehamnsresa

torsdagen den 31 maj 2012 med Viking Line Rosella. Skärgårdskryssning över dagen med Viking buffé.

I Dur och Moll

Dur

Vi var 13 förväntansfulla resenärer som stod vid busshållplatsen i Bålsta för att ta oss till Kapellskär. Vår eminentesångledare Hasse Svennberg hade ordnat med anslutningsbuss, t.o.r Bålsta. Det var även roligt att Valter Rodin med fru Britt-Marie kunde vara med på resan.

Hasse bockade av så att alla kom med på bussen. Sedan ställdes färden mot Kapellskär i ett sommarfagert landskap. Vi mellanlandade i Upplands Väsby, vilket gjorde att bussen blev fullsatt.

När vi kom fram till terminalen i Kapellskär ledsagade vår reseledare Hasse oss in i terminalen. Han hämtade biljetter i biljettluckan till

hela gruppen, som vi sedan fick mottaga innan ombordstigning. Det var även bokad två dags-hytter, där vi kunde ställa våra väskor, rygg-säckar och lägga våra jackor.

Buffén var beställd till klockan tolv. Vi fick två fönsterbord längst fram i fören på båten. Hasse höll ett tal innan vi kunde gripa in på buffén, att det här var en gåva till oss i sångkören. *Tack från oss i kören.*

Vi avät sedan buffén, med alla sorters rätter, fisk av alla sorter, räkor, varm mat och efterrätt, samt kaffe och kaka. Det var mycket god mat, och bra stämning i gruppen då vi satt och åt.

Sedan uppsökte vi taxfree, innan båten kom till Mariehamn. Det var vackert väder hela resan över Östersjön. Men i hamnen i Mariehamn blåste det mycket på fördäck.

På tillbakaresan satt gruppen i cafeterian och lyssnade på ett band, som lät lika för varje låt dom spelade. Vid tillfälle när dom inte spelade, kunde vi prata med varandra.

Vi skrev även ett kort, som vi skall skicka till Ove Jansson som befinner sig i Grekland.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

Varmt välkommen
Önskar Krister med personal

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



Moll

Nu närmar vi oss Kapellskär. Vi får veta att bussen till Upplands Väsby och Bålsta står på bildäck A. Valter, Britt Marie och Dick, tar hissen ned till bussen på bildäck. De övriga 10 föredrar att gå iland.

Bussen står kvar när alla andra bussar kört iväg. Det visar sig att man tappat bort startnyckeln. Trafikledaren Rickard, sa i mikrofonen, att man försökte få tag i en ersättningsbuss. Då såg jag något, som låg i kanten på mittgången. *Det var nyckeln.*

Vi kom sedan iväg, något försenade, och efter att ha sparat upp 9 trallande jäntor, som inte visste att bussen hade startat. Hasse blev kvar i Kapellskär.

Nedtecknat av Dick, en av 13 tacksamma resenärer.

Det regnade i Bålsta.



 **HusmanHagberg**[®]

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

Vårfest

Vårfesten den 25 maj hos SPF Håbo kommer att gå till hävderna som den varmaste i mannaminne. På sena eftermiddagen var temperaturen i Bålsta uppåt 30 grader, och deltagarna fick ett varmt mottagande på Skeppet. 90-talet gäster pustade och välklädda gentlemäns kavajer hängdes snart åt sidan.

Programkommittén hade, med hjälp av många andra medlemmar, arrangerat festen och allt var dukat och klart när gästerna anlände. Som vanligt vid finare middagar bjöds på välkomstdrink och det var möjligt att införskaffa ädlare drycker i baren.

Bengt Jansson hälsade alla välkomna och bjöd till bords, och föreningens matlag under Gustav Körner serverade maten. Musikanter från orkestern assisterade vid allsången av några stämningshöjande visor.

Efter kaffe med kaka hördes det taktfasta ljudet av orkestern The Sound och många formulerade sina önskningar med: "Let's dance." Ingen var nödbedd och dansgolvet fylldes snart av seniorer, som med modernt språkbruk kan betecknas som "sjukt friska". För övrigt spelade bandet både flitigt och bra med den sort av dansmusik de flesta av oss dansade till i ungdomen.

Vid en paus i musiken drogs vinsterna i lotteriet. De lyckliga vinnarna kunde bära hem livsmedel i korg och flaska.

Festen slutade kanske inte i eufori, men de flesta var säkert nöjda med kvällen och när sista dansen klingat ut kunde deltagarna gå hem i den ljuvliga ljusa milda vårkvällen. Ett varmt tack måste riktas till alla som jobbat med planering, dukning, servering, diskning och inte minst återställning av lokalen. Heder åt de som ställer upp och jobbar i dessa sammanhang!

Sverker Jonasson, foto Bosse Hansson.

Föreningens matlag under Gustav Körner serverade maten.



Några som frade på dansgolvet.



Nationaldagen 2012

Som vanligt hade kommunen arrangerat gatu-fest i gamla Bålsta centrum under Nationalda-gen den 6 juni. Och liksom tidigare arrangerade föreningens marknadskommitté ett stånd vid Stockholmsvägen. Där gavs information om SPF Håbo, och dessutom sålde man lotter som gick åt långt innan marknadsdagen var till ända. Sannolikt var det de fina vinsterna som lockade.

Sverker Jonasson



Ordförande och sekreterare gör affärer



Brian Turner från marknadskommittén i fokus.



Vargträff

I dagarna har tidningarna skrivit om varghändelsen i Kolmården. Fruktansvärt, undrar om hon var medveten när hon blev omkullslagen. Jag hoppas att hon svimnade av relativt omgående. När jag läst dessa artiklar kom jag ihåg när jag och min dotter hälsade på Skansens vargar.

Vi hade gått en hundkurs och som avslutning på denna kurs skulle vi på ett föredrag om vargar som skulle hållas av en vargexpert på Biologiska Muséet på Djurgården. Föredraget skulle avslutas med att vi skulle få träffa Skansens tama varg Pelle som brukade vara ute i halsband och koppel på promenader runt Skansen med sin skötare.

Vi var ett tiotal personer som skulle sätta oss på huk i en ring och så kom då Pelle i koppel och fick gå runt oss alla och hälsa. Vi fick instruktioner hur vi skulle bete oss, inte titta honom i ögonen eller försöka röra honom.

Så var det min tur att bli hälsad på, nosades i ansiktet och på munnen, hans andedräkt var fruktansvärd. När han hälsat på oss alla upptäckte han något gott i en av väskorna som låg på marken. En av damerna hade tagit med sig en sockerkaka som vi skulle ha till kaffet i gröngräset efter mötet med Pelle. Han blev väldigt intresserad av denna sockerkaka och rotade långt ner i väskan. Kommer inte ihåg om han fick smaka eller om han blev bortlockad med något annat.

En upplevelse var det och jag har efter det alltid sagt att vargen är ofarlig för oss människor, jag tror nog fortfarande att en frisk och mätt varg inte är någon fara för oss. Kanske det var lättare med bara en varg, kanske eggas dom upp varandra i en flock, någon form av lek som urartade. Finns nog inget svar varför det gick som det gick. Men det vet jag att jag aldrig mer tänker hälsa på en varg.

Agneta Lindbohm

Seniorveckan 3 – 7 september

Vecka 36 är utlyst som årets seniorvecka i Håbo kommun, då aktiviteterna är koncentrerade till Bålsta Centrum. Kommunens seniorer och deras levnadsvillkor kommer då att hamna i fokus i alla avseenden. Veckan arrangeras av SPF, PRO, Attendo Care, Håbo Kommun, Grannvård, Rindlags Hemtjänst & Service samt Bålsta Centrum.

Veckans innehåll är ännu inte fastställt i alla detaljer, men på följande sidor kan du se det **preliminära programmet**, dag för dag under vecka 36.

Under veckan presenteras bl.a. ett planprogram för Nya Bålsta Centrum.



Aktiviteter som återkommer *varje dag, måndag – fredag.*

Hjälpsam i Bålsta informerar om sin verksamhet

12 – 16 , Bålsta Centrum

Middagsplan informerar om sin affärsverksamhet med leverans av färdiga matkassar

12 – 16 , Bålsta Centrum

Utställning om Solängens konstnärliga utsmyckning

10 – 19, Biblioteket

SPF informerar om sin förening

12 – 16 , Bålsta Centrum

PRO informerar om sin förening

12 – 16 , Bålsta Centrum

Presentation av planprogrammet för

12 – 16 , Bålsta Centrum

Nya Bålsta Centrum – från tätort till stad

Serveringar under veckan:

Kaffeservering i Café Fridegård 10 – 15.30

Dagens lunch i Café Fridegård 11 – 13

Dagens lunch i Restaurang Pomona 11.45 – 13



Övriga aktiviteter måndagen den 3 september

| | |
|---|--------------------------|
| Invigning av Seniorveckan med invigningstalaren Lasse Åberg och Pomonakören. | 12.00, Bålsta Centrum |
| Boendekommittén (SPF, PRO & BFF) informerar om sitt arbete. | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| HåboHus informerar om kösituationen och planerad utbyggnad av hyresrätter. | 12 – 16, Bålsta Centrum |

Övriga aktiviteter tisdagen den 4 september

| | |
|---|--------------------------|
| Bankrepresentanter informerar om seniorlån | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Information om bostadsanpassning | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Information om syn- och hörselhjälp | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Information om IT-hjälpmedel | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Information om hjälpmedelsverksamheten i Håbo kommun | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Beställning av serviceinsatser utan behovsprövning | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Håbo Anhörigcentrum presenterar sin verksamhet | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Biblioteket visar lite av sitt material och sina digitala tjänster | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Underhållning av PRO sångkör och dansgrupp | 13.00, Café Fridegård |
| Konstnären Maria Koolen Hellmin medverkar i utställningen om Solängens konstnärliga utsmäckning | 10 – 19, Biblioteket |

Övriga aktiviteter onsdagen den 5 september

| | |
|---|---------------------------|
| Körsång | 12.00, Café Fridegård |
| SPF visar prov på sina aktiviteter | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| PRO visar prov på sina aktiviteter | 12–16, Fridegård – torget |
| Biblioteket visar lite av sitt material och sina digitala tjänster | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| De äldres situation i Håbo debatteras med deltagande av lokala politiker | 13 – 14, Café Fridegård |
| Bodil Jönsson, professor emeriti vid Lunds Universitet, föreläser och signerar sina böcker ("När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid" samt "Tid för det meningsfulla.") | 15 – 17, Fridegård's Aula |

Övriga aktiviteter torsdagen den 6 september

| | |
|---|--------------------------------|
| Primärvården i Bålsta, brister och problem | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Pomona Hus 2. Attendo Care informerar och har öppet hus. | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Pomona Hus 4. Håbo kommun informerar och har öppet hus. | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Dalängen, information och visning av trädgården på Dalängen | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Kärnhuset, Håbo kommuns hemtjänst | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Grannvård Sverige AB i Håbo | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Rindlags Hemtjänst & Service AB - Håbo | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Information om biståndsbedömning | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Biblioteket visar lite av sitt material och sina digitala tjänster | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Hjälpmedelsverksamheten informerar om demenshjälpmedel | 12–16, Fridegård – torget |
| Underhållning av PRO sångkör och dansgrupp. | 13.00, Café Fridegård |
| De äldres situation i Håbo debatteras med deltagande av & med landstingspolitiker | 13 – 14, Café Fridegård |
| Egenvård, föreläsning av distriktsläkare Jill Boman från Bålstadoktorn | 14.30 – 15.30, Fridegårds Aula |

Övriga aktiviteter fredagen den 7 september

| | |
|--|---------------------------|
| Litterärt café | 12 – 13, Biblioteket |
| Hälsotester | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Enköpings Lasarets geriatriska team (Geriatrisk= Läran om ålderdomens sjukdomar.) | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Hjälpmedelsverksamheten informerar om demenshjälpmedel | 12 – 16 , Bålsta Centrum |
| Seniorgymnastik & senior Qigong | 12–13, Fridegård – torget |
| Äldre och läkemedel, föredrag och frågestund med Christina Mörk, distriktsläkare/geriatriker, informationsläkare, ledamot i Läkemedelskommittén, Landstinget i Uppsala län | 13 – 14, Fridegårds Aula |
| Demenssjukdomar, professor Hans Basun, institutionen för folkhälsa och vårdvetenskap vid Uppsala Universitet. | 14 – 15, Fridegårds Aula |

Sandhamnsresa

I ottan, den 14 juni, for 39 seniorer med pendeltåg till huvudstaden och vidare till Strandväskajen vid Nybroviken. Där kunde sällskapet embarkera passagerarfartyget "Cinderella II". I gott väder visade skärgårdslandskapet upp sin bästa sida under resan till Sandhamn via bryggorna i Nacka, Gåshaga, Vaxholm, Grinda och Gällnö.



Sandhamn är anöringspunkt för en av tre huvudfarleder till Stockholm. De andra är Dalaröleden, söderifrån och Furusundsleden norrifrån. Redan i slutet av 1600-talet blev Sandhamn officiell lotsstation och vid samma tid etablerades tullverksamheten på ön. Myndigheterna insåg naturligtvis möjligheterna att kontrollera inkommande fartyg och deras laster innan resan fortsattes genom skärgården. Nu är tullverksamheten på ön borta sedan länge, men lotsningen pågår som vanligt, och från öns dominerande byggnadsverk, lotsutkiken, roterar radarantennen oförtrutet.



Sandhamn med angränsande öar drabbades hårt av ryssarnas härjningar efter Karl XII död. År 1719 förlorade över 20 000 människor i skärgården allt de ägde, men efter freden i Nystad kom man in i en period av lugnare tider och nu tog sjöfarten genom Sandhamnsleden ny fart.



Resekommittén hade bokat lunch på Sandhamns Vårdshus. God mat och dryck serverades, och lunchen förgylldes av att vårdshusvärden Lasse Wikström berättade om hur det är att driva restaurang ute i skärgården. Han håller krogen öppen hela året, men det är under sommaren som man har största omsättningen. Då mångdubblar man personalen som för övrigt måste beredas husrum på ön. Wikström har även viss anknytning till Lindhagabergs restaurang i Bro där morfadern var källarmästare på sin tid.

Efter lunchen fanns det möjlighet att på egen hand utforska det lilla samhället under ett par timmar innan "Cinderella II" skulle återvända till Stockholm. På utsatt tid anlände hon till Nybroviken med alla resande Bålstabor ombord.

Efter hemkomsten kunde deltagarna konstatera att de varit med om en trevlig och intressant resa som genomförts väl under reseledarna Hans Finnman och Sonja Österling-Rittgård. Bland annat hade resekommittén låtit trycka upp en liten informationsfolder om Sandön/Sandhamn.

För den som önskar ta sig ut till Sandhamn på egen hand kommer här koordinaterna för vårdshuset: Lat. N 59 grader 17 min. och 13 sek., Long. O 18 grader 54 min. och 46 sek.

Sverker Jonasson

Surströmmingsfest

fredagen den 14 september klockan 18.00 på Skeppet!

Priset är 120 kronor. Då ingår surströmming, sill, Jan-Olas och Brors superba inlagda strömming, gräddfil, gräslök, tunnbröd, ost, messmör, lättöl och kaffe med kaka.

Den, som inte äter surströmming, kan njuta desto mer av det övriga som finns på bordet.



Nubbe, vin och avec köps till självkostnadspris.

Anmälan görs senast den 7 september till Göran Ohlsson med e-post goeran.ohlsson@telia.com, telefon 517 64 eller till Jan-Ola Romlin, jan.ola.romlin@lnctv.com, telefon 506 38.

Betalning sker till Gårdsrådets bankgiro 731 - 39 84 senast fredagen den 7 september.

Välkomna önskar Gårdsrådet!

Tag chansen och prova på Geocaching!

Geocaching kan kanske också kallas skattjakt för vuxna. Eftersom miljoner människor håller på med detta, måste det vara himla kul. Man får se och uppleva så mycket som man aldrig skulle få vara med om annars. Man får intressant information om massor av sevärdheter. Ett par exempel: Visste du att det legat en dansbana i Kalmarsand? Vem är Albert målare? Hur gamla är kyrkorna i trakten och vem har målat där? Finns det en ö bakom Ekolsunds slott?

Så här går det till:

Alla som håller på med Geocaching har rätt att gömma en skatt (en liten låda eller burk med några småsaker) vid någon sevärd plats i ett samhälle eller ute i naturen. Man registrerar skatten, platsen/namnet, positionen och den information man vill förmedla på webbplatsen www.geocaching.com

Vi som vill hitta skatter går in på webbplatsen och väljer område/plats och ser då på en karta ungefär var skatterna ligger. Vi väljer ut de vi vill leta efter och skriver in skatternas position i en GPS. Nu är det bara gå i pilens riktning. Väl framme börjar det riktigt svåra. Var i herrans namn kan den vara gömd. Efter väl genomförd jakt går man in på webbplatsen och registrerar de skatter man hittat.

Tro mig – trots att man är i mogen ålder blir man barn på nytt. Om du dessutom tar med dig barnbarn lovar jag att lyckan är gjord. Ibland har man tur och hittar skatten snabbt, ibland är det svårt och ibland hittar man den inte alls. Hur som helst är upplevelsen viktigare än skatten men visst blir man lite sur när man inget hittar...

Om du vill prova på:

SPF Håbo erbjuder dig att få prova på Geocaching helt gratis. Vi träffas tre gånger och du får då all den kunskap du behöver. Vi har också tillgång till tre GPS-enheter och kommer att ge oss ut på riktig skattjakt i Håbo.

Anmäl intresse till Kerstin Adestedt: Telefon 0171-579 79, mobil 070-346 08 90 eller e-post kerstin.adedstedt@gmail.com

Ingemar Persson

SMHI hade fel på Djurgården

Väderutsikterna var inte de bästa för SPFs stadsvandring på Djurgården. Men nio optimister kom till Bålsta pendeltågstation. Alla väl rustade för eventuellt regn. Väl på tåget konstaterade vi att SLs klockor gick rätt, att inget elfel fanns på linjen Bålsta - Stockholm. Väl i Storstaden lyste solen.

Efter en liten promenad klev vi på spårvagnen till Djurgården. Vi var inte ensamma utan delade platser med skolklasser och kände oss som vi var på skolutflykt. Om kroppen är något äldre behöver inte sinnet vara så. Framme vi Djurgårdsbron visade Anette och Margareta oss på Djurgårdsbrons Sjöcafé och där slog vi oss ned tillsammans med kaffe och wienerbröd.

Nu lyste solen för fullt och en perfekt start vid Blå porten för vandring utefter Djurgårdskanalen. Här visade änder och gäss stolt upp sina små dunbollar, och buskarna sin vackra blomsterprakt. Vi gick förbi Godthem restaurang och dess plankor och passerade poeten och kompositören Gunnar Wennerberg. Eftersom han levde på 1800-talet var det en staty av honom och hans minne som fanns kvar. Lite senare ännu en staty, men nu av Jenny Lind. Våra duktiga ledare informerade om både det ena och det andra och vi började känna oss riktigt kulturella. Under vår härliga promenad hade vi hela tiden sällskap med solen, vilket gjorde att ett och annat klädesplagg åkte av.

Rosendals trädgårdar hade de flesta av oss redan besökt, så det hoppade vi över och tittade istället på Rosendals slott med Porfyrvasen, vilket var nytt för oss. Vi påmindes om kulturen genom en Gustaf Fröding, även han i form av en staty. Djurgården, en fantastisk oas nära storstaden i fullt solsken, hade visat sig från sin bästa sida. Vi lämnade ön för promenad över Gärdet förbi Kaknästornet. Hungern började smyga på oss och siktet var inställt på Filmhusets restaurang. På vår promenad över Gärdet i solen gick tankarna till de tider soldater övade krig här, men också till att SMHI kan ha fel i rätt riktning.

Väl framme i restaurangen gladdes många av oss över menyn och att det var buffé. Ledarna hade rekognoserat alla tiders. Mängder av raggmunk med fläsk och lingon intogs. Mätta och belåtna kunde vi konstatera att, åter igen, resekommittén med stadsvandringar i SPF Håbo är proffs. Utflykten slutade här och vi skingrades för att på egen hand besöka diverse affärer. Tusen tack till Anette Finnman och Margareta Wohrne.

Vid pennan och kameran, Peje



Trafikutbildning

Den 22, 23 och 24 maj genomfördes årets trafikutbildning för Håbo kommuns 8:e klassare för 6:e året i rad. Drygt 200 elever fick den obligatoriska utbildningen.

Håbo kommuns trafiksäkerhetsråd i samarbete med Håbo kommuns bildningsförvaltning, Motorskolan, Räddningstjänsten, Närpolisen Enköping-Håbo, Starol Racing, SPF-Håbo och Svenska Kyrkan har genomfört årets trafikutbildning. Utbildningen är en heldag på Kyrkcentrum i Bålsta.

Eleverna delas in i fyra grupper och det finns fyra utbildningsstationer där eleverna får sin utbildning. Räddningstjänsten undervisar i hjärt-lungräddning och skulle någon av de utbildade eleverna komma först till en olycksplats och det finns någon skadad som fått hjärtstillestånd så har de lärt sig hur man syresätter hjärnan och på så sätt kan rädda liv.

Staffan Wohrne undervisade om lagar, förordningar och straffpåföljder om man bryter mot dessa. Som 15-åring är man straffmyndig och får då stå till svars för de handlingar man utför. En genomgång av trafikmärken hanns också med.

Motorskolan, Claes Trolle, undervisade om trafikfrågor hur man uppträder i trafiken, hur alkohol och droger påverka hjärnan så att man är oförmögen att framföra fordon av vilket slag det än vara må. Försäkringsfrågor m.m. stod också på programmet.



Claes Trolle, Motorskolan

Johnny Pettersson trafikskadad f.d. lärare informerade om vikten av att använda rätt skyddsutrustning och om vädan av att inte bära sådan. Johnny körde med cykel in i ett lastbilsflak utan hjälm på huvudet och skadade hjärnan svårt, han är fortfarande efter 27 år inte återställd. Jonas från Starol Racing betonade också han vikten av att använda rätt skyddsutrustning och visade och demonstrerade den moderna utrustning som finns i dag.

Bengt-Olov Olsson och Per Bylund från SPF-Håbo ansvarade för att eleverna serverades mat. Dryck och bullar serverades vid morgonsamlingen och vid avslutningen.

Vid dagens slut görs en utvärdering som visar att 96% av eleverna tyckte att utbildningen var mycket bra eller bra. Under de 6 år som utbildningen bedrivits har ca 1500 elever fått den.

Yngve Färnström



Avslutning med Festis och bulle

Ack Värmland du sköna.

Mellan hägg och syrén startade Håbo SPF sin Värmlandsresa med fyrtyotvå glada, pigga pensionärer. Våra fantastiska reseledare var Gert och Eva Lidö, Sonja Österling Rittgård och Hans Finnman.

Planeringen för denna resa startade redan hösten 2011 med en studiecirkel ledd av resekommittén. Måndag den 28 maj blev resan verklighet. Efter en bensträckare i Örebro var vi strax framme i Grythyttan även kallat "måltidsriket" i Hällefors kommun. Måltidens Hus är landets gastronomiska centrum. Huset var från början svenska paviljongen på världsutställningen i Sevilla 1992.

Gästgivargården Grythyttan för tankarna till Carl-Jan Granqvist. Han ägde och byggde upp värdshuset, som har anor från 1300-talet till att bli vida berömd. Idag är den ägd av c/o Hotels.

Att få inta vår första måltid i denna historiska miljö bidrog till en kulinarisk upplevelse. En måltid menade Carl-Jan skall uppfylla våra sinnen, synen, doften och smaken skall tillgodoses. Lunchen uppfyllde kraven och mer därtill.

"Ack Värmland du sköna" ljud genom bussen sjungen av Jussi Björling, då bussen åkte in i de värmländska skogarna. Mäktigt kändes det.

Filipstad blev vår första anhalt i Värmland. Högst upp på kyrkogården ligger det imponerande John Eriksson monumentet. Han var känd för sin propellerkonstruktion. Vi hann även uppleva Nils Ferlin sittande på sin soffa vid Skillerälven. Den senast tillkomna statyn är vissångaren Gunde Johansson uppförd så sent som 2011.

Vid Långban, en hytt- och gruvby för den viktiga gruv- och malmhanteringen, fick vi möjlighet att ströva omkring och känna in vad denna hantering betytt för dåtidens Sverige.

Dagen avslutades på Uddeholms brukshotell i vacker omgivning vid sjön Råda, som rinner ut i Klarälven, resans första övernattnig. Uddeholm var en gång centrum för det mäktiga bolaget Uddeholm, som ägde det mesta av Värmlands skogar, järnverk, gruvor, kraftbolag och skogsindustrin. Inget består utan med tiden kommer förändringar och det nya tar vid.

De resterande tre dygnen bodde vi centralt i Karlstad på hotell Elite intill Klarälven. Frukostbuffén på detta hotell hade ett urval vi sällan skådat. Det var tur att våra utflyktsdagar hade en tidig start, annars hade vi väl fastnat vid frukostbuffén. Vi måste även ha aptit för våra förträffliga luncher, som intogs på gamla, fina värdshus, vackert belägna än vid sjön Fryken eller i vacker lantlig miljö. Luncherna gav oss förnyade krafter till våra fortsatta äventyr.

Vår förträffliga busschaufför Micke körde oss andra dagen norrut till Ekshärad, där vi fick se de berömda järnkorsen på kyrkogården med en strålande utsikt över bygden.

Därifrån for vi till Rottnerosparken, ett måste i Värmland. Den vackra herrgårdsbyggnaden i parken skall efterlikna Ekenäs herrgård i Gösta Berlings Saga. Vi kan inte nog berömma de duktiga guiderna vi hade förmånen att lyssna till. Med både inlevelse och roliga värmländska historier fick de oss att både lyssna och skratta. Middagen denna kväll åt vi ute på Hammarö på en trevlig golfrestaurang.

Onsdag körde vår eminente chaufför Micke oss till Mårbacka, där självaste Selma och hennes hushållerska tog emot oss. Vi fick även smaka hennes egen komponerade Selmakaka bakad på skrädmjöl, som innehåller havre. Eftermiddagen gjorde vi en båttur utmed Klarälven. Ett besök på Värmlandsmuseet ingick också i vårt digra program. Kvällen avslutades med middag på restaurang Blå. En viktig del av resan var även det sociala umgänget med varandra.



Konst på Racksta

Följande dag åkte vi Västerut och kom så småningom till konstnärsmuseet Racksta, som

tillkommit tack vare konstnären Christian Eriksson. Christian lät bygga Oppstuhage som han själv ritat. En kombinerad ateljé och bostad. Senare, då han flyttat till Stockholm hyrdes den ut till konstnärsparet Gustaf och Maja Faestad. Här samlades efterhand konsthantverkare och konstnärer som Björn Ahlgrenson och Fritz Lindström med flera. De var verkamma kring sekelskiftet och Rackstadkolonin bildades uppkallad efter sjön Racken. Idag knyter museet samman traktens konst och konsthantverk lokalt och internationellt.

I närheten ligger det berömda Klässbol linneväveriet, ett familjeföretag i fjärde generationen. I finaste linnekvalité vävs bland annat dukarna och servetterna till Nobelfesten. Utbudet är stort och många av oss tog chansen att köpa en duk eller handduk i deras väl sorterade affär.

Väl hemma igen på hotellet hann vi med en stunds vila innan vår avslutningsmiddag ägde rum på den intilliggande restaurangen Munken. Efter en god middag kunde vi avtacka våra utsökt duktiga reseledare Gert och Eva, Sonja och Hans.



Gustav Fröding

Vår sista dag och hemresa besökte vi först Gustav Fröding födelsehem Alsters herrgård. Guiden höll oss i fascination med en levnadsbeskrivning över Fröding. Han hade verkligen inte ett lätt liv.



Picassostatyn

Vid Vänerns strand i Kristinehamn reser sig Picassostatyn i betong femton meter hög. En mäktig upplevelse.

Efter lunchen i Karlsskoga fick vi en ingående guidning över Nobelmuseet, som tagit ett helt nytt grepp att ta hand om sina besökare. Vi fick lära känna Alfred Nobel på ett mycket annorlunda vis. Man får själv besöka museet för att uppleva det. Med sitt testamente har Alfred Nobel gett Sverige ett lysande renommé över hela världen. Vi har även förstått att Värmland varit hemvist för många av våra prominenta män och kvinnor.

Vår dagliga fika intogs högt uppe i vattentornet Svampen i Örebro med den fantastiska utsikten över staden.

Vi hann uppleva så mycket intressant under våra fem dagar i Värmland att vi gjort en ingående beskrivning av resan på SPFs fina hemsida under "Reseskildringar."

Annagreta Tiefensee och Sonja Österling Rittgård.

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, webbmater, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmater, 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.



Studiecirkelar:

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
Olle Atling
Göran Ohlson

Data för noveller PLUS
Bo Hansson

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- & trädbeskrifning
Robin Welch

Sociala medier på internet
Tomas Alm

Män i köket
Gustav 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 11 september t.o.m. 4 december.
Tisdagar ojämlna veckor kl. 10.00-12.15

Start 12 september t.o.m. 5 december.
Onsdagar ojämlna 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 ojämlna 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 ojämlna 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 ojämlna veckor 11.30-14.00.

Start 27 (25) september t.o.m. 15 (13) november.
Grupp 1 - Torsdagar kl. 14.30-17.00.
Grupp 2 - Tisdagar kl. 08.30-11.00.

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

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 ojämlna veckor kl. 13.00 - 15.00.

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

Tidplan kommer senare.

Start 19 september t.o.m. 17 oktober.
Onsdagar 13.15-15.30.

Start 18 september t.o.m. 30 oktober.
Tisdagar 18.00-21.00.

Anmälan:

0171-543 56

0171-524 34

0171-592 84

0171-592 84

070-547 12 24

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

0171-46 71 06

0171-517 64

0171-46 71 06

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

0171-592 95

| 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, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55. Grp 5, 15.00-16.15. Nyttillkomna medlemmar Anmäl intresse. | 0171-590 10 |
| Bowling nybörjare Roland Arvidsson | Start 8 maj t.o.m. 18 september. Klockan 10.00. | 0171-515 46 |
| Boule Medborgarhuset Bengt Brunström | Start torsdag 6 september klockan 10.00. | 0171-46 70 38 |
| Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle | Start 5 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan. | 018-38 60 62 |
| Minigolf Maud Jägerfjäll | 4 september t.o.m. 11 december. Tisdagar 18.00. | 0171-507 05 |
| Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström | Start 26 september t.o.m. 5 december. Onsdagar 09.00 - 10.30. | 0171-46 70 38 |
| Lekfull pingis Ulla Carlsson | Intresserad? Kontakta Staffan. | 0171-519 46 |
| Tennis Staffan Wohrne | Start 7 augusti. Tisdagar kl. 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. | 0171-577 90 |
| Golf Leif Lindberg Ewert Lindström | Start 20 september t.o.m. 6 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00. | 0171-507 74 0171-595 28 |
| Yoga på fastande mage Svea Sahlén | | 0171-542 19 |
| Övrig verksamhet: | Dag och tid: | Anmälan: |
| Bridge Kalle Danielsson | Start 22 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

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 27 augusti**
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