



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmötet torsdag den 25 oktober 2012
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

PROGRAM

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



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Nummer 7, oktober 2012. Årgång 25.



Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar i höstrusket. Nu har vi kommit in i hösten och löven färgas i alla möjliga färger.

Starten av hösten blev en jetstart med vecka 36 där vi tillsammans med Håbo kommun m.fl. ordnat ett gediget program hela veckan. Veckan blev lyckad, tyvärr var det väl lite lite folk på mötet med våra landstingspolitiker men den startade först klockan 16.00 och vädret var vackert så det var väl många av pensionärerna som var hemma istället.

Mötet var dock givande för oss som var där och vi kunde ställa de frågor vi ville ha svar på, angående långa väntetider för operationer m.m.

I mitten av september hade vi i SPF Håbo ett styrelsemöte där vi arbetade med att se

över vår verksamhet vad gäller våra kommittéer och formulerade vilka mål och syften som respektive kommitté skall arbeta mot och som gör att vi som styrelse kan styra verksamheten till det bästa för våra medlemmar samt för att värva nya medlemmar till vår förening.

Underlaget för detta var vår planeringsdag som vi hade med de flesta av våra funktionärer i våras och i oktober skall vi ha ytterligare en dag där vi tillsammans med kommittédamöterna skall ta fram vilka arbetsuppgifter som måste göras för att lyckas.

Vi är numera en stor förening med över 1000 medlemmar så det krävs att vi alla tillsammans arbetar för att vi skall trivas i föreningen och påverka vår politiker i alla de frågor som vi i vår åldersgrupp tycker är viktiga för oss idag och framåt.

Hur vill vi bo när vi åldras, hur kan vi bli respekterade som individer vad gäller hjälp och stöd när vi inte kan klarar oss själva längre.

En stor fråga är också att vi inte skall diskrimineras vad gäller lagar och avtal för att vi är pensionärer.





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
Inger Smedberg, 516 83

Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30
om ej annat anges.

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 är med vänner som med skor
– ju högre kvalitet desto längre håller de
på vår vandring genom livet.

Medlemmar!

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

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

Kom och hjälp till!

Ring Fernando Mena, 57484 eller Gustav Körner, 59295.
Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.



Foto: Peje



Rese- information

Filmvisning på Anders Hansers biograf

tisdag 23 oktober

Anders Hansers företag har i över 30 år producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv. Dessutom har han gjort en mängd egna produktioner som nu visas för besökande grupper i företagets kulturbiograf.

Vi har i år valt att se Upptäcktsresanden Sven Hedin och Sidenvägen, en panoramafilm i långfilmsformat.

Anders Hanser introducerar och berättar själv om filmen

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

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

11.45 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

13.00 Lunch på Foresta.

15.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommendörsgatan 28.

16.45 Föreställningen är slut.

ca 18 Hemkomst.

Pris: 390 kr/person, inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, 1 glas vin/cider

Välkommen med anmälan från **klockan 9.00 fredag 14 september** (även mail) till Hans Finnman, telefon 515 43, e-post; hans.finnman@lnctv.com
Eva Lidö, telefon 545 64, e-post: eva.lido@telia.com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Stadsvandring



Höstens sista Stadsvandring

tisdag 16 oktober

Vi träffas vid pendeltåget klockan 9.00 för att åka till Centralen. Efter kaffestund på Kulturhuset promenerar vi genom centrala Stockholm, genom Kungsträdgården, över Blasieholmen och Nybroplan, mot Östermalm och avslutar med lunch någonstans vid Östermalmstorg.

Välkomna med anmälan till Anette, telefon 515 43, Eva, 545 64 eller Margareta, 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Vandring på gamla banvallen

med Kent Magnusson
måndagen 22 oktober

Vi träffas vid gamla järnvägsstationen klockan 09.30 för samåkning till Krägga badplats, där vi parkerar bilarna.

Vi promenerar på den nyligen iordningställda banvallen till gamla järnvägsbron vid Ekolsund och sedan tillbaka till bilarna. Promenaden är ca 4 km.

Tag gärna med kaffekorgen.

Välkomna med anmälan senast 21/10 till Eva, telefon 545 64 eller Kent 515 75.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Resa till Spritmuseet och Vasamuseet torsdag 15 november

På förmiddagen besöker vi Spritmuseet, där vi kan strosa runt i de nybyggda lokalerna och bl.a. uppleva intressanta reklamskyltar för Absolut Vodka av kända kostnärer, brännvinets historia, svenskarnas relation till brännvinet genom tiderna och känna doften av olika brännvinskryddor.

Efter en kort promenad och lunch vid dukat bord på Vasamuseet går vi en guidad tur. Före och efter guidningen finns möjlighet att se en film om skeppets historia och bärgningen, och tid över till egen promenad i museet.

Pris: 470 kronor / person, inklusive bussresa, 2 inträden, 1 guidning, lunch.

Välkomna med anmälan **fredag 12 oktober klockan 9.00 - 31 oktober (även mail)** till Eva Lidö, telefon 545 64, e-post: eva.lido@telia.com
Hans Finnman, telefon 515 43, e-post: hans.finnman@lnctv.com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*



Julkryssning till Mariehamn Onsdag 5 - torsdag 6 december

Välkomna att följa med M/S Birka Paradise tidigt i december och njuta av julbordet och Stockholms skärgård i vinterskrud.

I priset ingår: egen buss t/r Stadsgårdskajen, utsides A-hytt, julbuffé med dryck, sjöfrukost samt skepparlunch (kött/fisk) inklusive lättöl/vatten i restaurang Four Seasons.

Lunch:

Förrätt: Viltmousse i tunnbröd med salladsbädd.

Varmrätt: Poucherad lax med skaldjursrisotto och hummersås
alternativt Fläskkarré med trattkantarellsås och stekt potatis.

Pris: 710 kronor / person.

Välkomna med anmälan **fredag 12 oktober klockan 9.00 - 26 oktober (även mail)** till Eva Lidö, telefon 515 45, e-post: eva.lido@telia.com
Hans Finnman, telefon 515 43, e-post: hans.finnman@lnctv.com

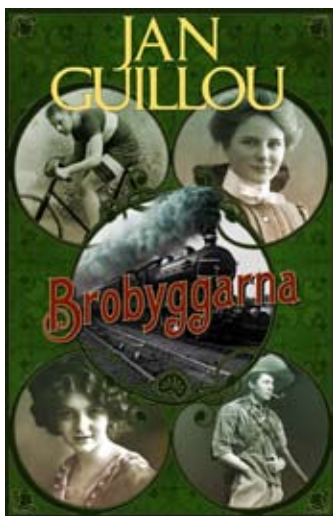


Annons om Stjärnjul

årets julkonsert, kommer i nästa nummer av Medlemsforum. Första anmälningsdag är fredagen den 16 november klockan 9.00.

Boktipset

När havet tog deras far och farbror fick de tre gossarna på det norska Vestlandet utanför Bergen söka familjens försörjning inne i staden. Av en tillfällighet upptäckte man att de tre små repslagarlärlingarnas var ovanligt tekniskt begåvade och med hjälp av välgörenhet utbildades pojkarna till järnvägs- och brobyggare. De tre fiskaresönerna utexaminerades många år senare som diplomingenjörer vid universitetet i Dresden.



Det är 1901 och mänsklighetens tekniskt mest avancerade århundrade har just inletts. Meningen var nu att de skulle återvända till Norge för att bidra till det mest storartade norska ingenjörprojekt någonsin, att bygga järnväg mellan Oslo och Bergen. Men kärleken vände upp

och ner på planerna. Den ene flydde, bedragen och skamsen till Tyska Östafrika, men hamnade likväl på ett av tidens största järnvägsbyggen, det mellan Dar es Salaam och Tanganyikasjön. Den andre flydde också på grund av kärlek, men till London. Bara äldste brodern Lauritz återvände till Norge för att kunna återgälda brödernas storartade utbildning genom att ansluta sig till järnvägsbygget på Hardangervidda.

Tre bröders öden i ett sekel som ännu var ungt. Där framtidstron överskuggade världens alla orättvisor. Med teknikens stora genombrött skulle alla krig vara utrotade. Föga anade man att man stod inför det mest dramatiska och blodiga århundrade någonsin.

Med romanen *Brobyggarna* inleder Jan Guillou sin nya romanserie *Det Stora Århundradet*.

Boken finns såväl inbunden som pocket och ljudbok.

Barbro Larsson

MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

JULMARKNADSRESOR

Lübeck 3 d fre 30/11, 7/12
3d. 2.890 inkl. bussresa, båtresa
TT-line Trelleborg-Travemündet/r,
plats i 2-bädds insideshytt, två
frukost, två middag, shopping

Hamburg Bremen 4 d
fre 30/11 4d. 3.590 inkl.
bussresa, hotell, tre frukost,
julmarknad i Hamburg,
Bremen och Lübeck,
shopping

SHOPPING Tyskland

fre 22/3 3d. 2.690

Påsk PRAG Berlin

ons 27/3 6d. 5.490

Påsk i BERLIN

to 28/3 5d. 4.690

HOLLAND

Blomsterkarneval

ons 17/4 6d. 6.790
to 18/4 7d 6.990

MAINAU Alsace

sö 19/5 8d. 7.490

SYDENGLAND

NORMANDIE

Cornwall Jersey
fre 3/5 12d 12.760

POLEN RUNT

Warszawa Krakow Wroclaw
to 23/5 7d. 6.990

MIDSOMMARRESA

Fira midsommar - upplev midnattssol
Lappland Kiruna Jukkasjärvi
ti 18/6 6d 6.390

Norska PÄRLOR

Hurtigruten Geiranger
Ålesund 30/6, 15/7 4d. 4.390

NORDKAP Midnattssol

lö 6/7 8d 8.750

Vår i ÖSTERRIKE

Prag och Berlin

20/4 9d. 9.290

Ring oss - beställ VÅR nya RESEKATALOG
Höst 2012 - Våren 2013.

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
Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Autoexperter
VERKSTAD

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Baum SPECIAL
NOKIAN TYRES COOPER TYRES MICHELIN
Betala gärna med kort. Även delbetalning. Snabba leveranser!

Redo för hösten?

Se över dina däck!

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.

Seniorveckan i Håbo

Som de flesta av våra läsare känner till så var det seniorvecka i Håbo kommun den 3-7 september. En av anledningarna till evenemanget var att Europeiska Unionen proklamerat det Europeiska pensionärsåret 2012. Arrangörer var Håbo kommun, SPF, PRO och Bålsta Finska Förening. Det beslutades även att onsdagen den 5 september skulle vara SPF:s dag, med ungefär samma arrangemang vi haft vid SPF-dagen (vecka 37) under flera år.

Ett program togs fram och trycktes genom kommunens försorg och planeringen för veckan inkluderade annonsering i olika media. Ett antal företag med kundkrets av seniorer visade intresse av att delta och visa sina produkter. Ledande politiker, både lokala och landstingets, vidtalades och ställde upp för att ge sin syn på äldreomsorg samt att svara på medborgarnas frågor.

Det blev en intensiv vecka som började på måndagen då Lasse Åberg invigde seniorveckan. Varje dag under veckan satte Bosse Hansson upp en TV utanför ICA och visade Bildspelet med glada pensionärer från Håbo. Under alla dagarna i veckan hade SPF Håbo ett bord i Centrum med material för medlemsvärvning, broschyrer, Medlemsforum samt en PC där man visade hemsidan. Vid bordet fanns ständig bemanning som aktivt kunde beskriva fördelarna med att tillhöra SPF. På onsdagen visades även en del av föreningens aktiviteter.

Många företag och andra organisationer deltog med utställningar och information. Förutom våra systerföreningar, PRO och BFF fanns representanter för boendekommittén (SPF, PRO och BFF), kommunen, Anhörigcentrum, Attendo Sverige AB, Äldreboendet Pomona, Demensboendet Dalängen, Hemtjänstföretag, Biblioteket, hjälpmedel för äldre, Håbohus, banker, Middagsplan samt Curves (Gym för kvinnor). På tisdagen var det öppet hus på äldreboenden Pomona och Dalängen. Mycket folk var i rörelse kring utställningsområdena i Bålsta Centrum och på torget utanför Café Fridegård.

På onsdagen var det debatt med de ledande kommunalpolitikerna under rubriken: "Bostä-

der för seniorer." Som moderator deltog Leif Sjöborg från SPF. Det är en avsevärd brist på bostäder i kommunen och det gäller naturligtvis även sådana som är lämpliga för äldre. Politikerna erkände att man var sent ute, men att de nu gör vad som skulle gjorts långt tidigare. Se vidare Leifs artikel på annan plats i tidningen.

Senare, samma dag, höll Bodil Jönsson en uppskattad föreläsning om "Tid för det meningsfulla". Bodil är en fantastisk kvinna, fysiker, och sedan hösten 2009 professor emerita vid Lunds Universitet. Hon visade bl.a. på många intressanta fakta. Pensionären idag är betydligt yngre, generellt, än våra föräldrar. Efter 1,3 miljoner starroperationer och mängder av bra hörapparater ute bland äldre, så ser och hör dagens pensionärer mycket bättre än för 20-30 år sedan. Man skall också ha klart för sig att 1/3 av livet numera är som pensionär. Det gäller att göra något meningsfullt av den tiden. Det var roligt att se Fridegårdsteatern nästan fullsatt.

HÅBO KOMMUN

REHABILITERING OCH HJÄLPMEDEL

REHABILITERING

Du som är över 65 år kan få rehabilitering i hemmet efter individuell bedömning. Det gäller om du har ett rehabiliteringsbehov som överstiger 2 veckor och om du inte själv kan ta Dig till en vårdcentral.

Rehabiliteringsarbetare och sjukgymnaster kan hjälpa dig med

- Aktivitets/funktionsbedömning
- Utprovning av hjälpmedel
- Träning - förflyttningsträning inne och ute
- Träning/aktiviteter i dagliga livet (vardagssysslor)
- Anpassning av bostaden
- Rådgivning/information

Målet med rehabiliteringsinsatserna är att ge Dig möjlighet att leva ett aktivt liv, trots funktionsnedsättning.

Dagen efter föreläste Jill Boman, distriktsläkare på Bålstadoktorn, i ämnet: "Egenvård." Hon började med att rekommendera kontakt med sjukvårdsupplysningen i händelse av skada eller sjukdom som man inte tycker att man klarar själv. Sjukvårdsupplysningen har telefon 1177. Vidare talade Jill om vanliga åkommor och vad man själv kan göra för att lindra och förebygga dessa.

Senare på torsdagen var det åter dags för politikerdebatt. Denna gång med de ledande landstingspolitikerna. Som moderator tjänstgjorde Arne Brocknäs som tidigare var Bålstabo. Det blev en sansad session, där det slogs fast att alla medborgare skall ha tillgång till god vård. Den skandalösa situation som tidigare drabbat primärvården i Håbo skall vara löst genom att det nu etablerats tre vårdcentraler i samhället. Vårdutveckling, köer till operation, vårdgaranti och egenvårdsguiden diskuterades bland annat. Även kollektivtrafiken i länet togs upp. Tyvärr visades det inget stort intresse för dessa frågor. Det var endast ett 30-tal åhörare närvarande.

Under fredagen bjöds det på hälsotester, geriatrika teamet var där och hjälpmedelsverksamheten visade demenshjälpmedel.

Senare föreläste distriktsläkaren Christina Mörk om "Äldre och läkemedel". Ett viktigt ämne som prioriteras av SPF.

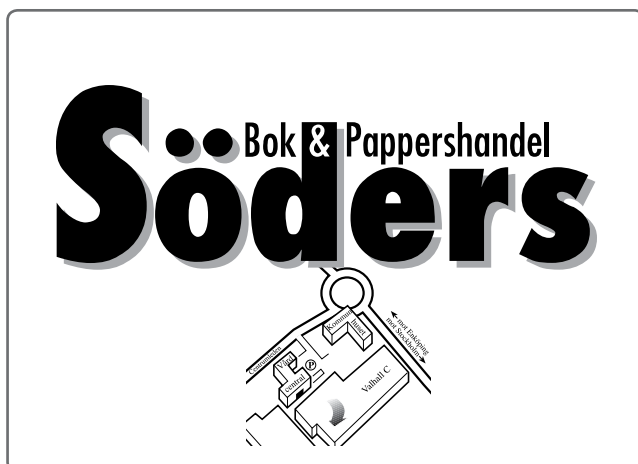
Därefter föreläste professor Hans Basun om "Demenssjukdomar". De två senare föreläsningarna, som var viktiga för pensionärer, hade tyvärr inte många åhörare.

Därmed var seniorveckan slut. Det är första gången som man officiellt ägnar en hel vecka åt att behandla villkor och problem för den äldre befolkningen i kommunen. Dessutom var det ett mycket ambitiöst program. Det är viktiga frågor som måste belysas från olika håll och SPF Håbo hoppas att det blir ett återkommande arrangemang. Med den nyvunna erfarenheten från första seniorveckan finns säkert möjlighet att förbättra verksamheten, men Håbos pensionärer måste vara nöjda med seniorveckan 2012.

Till slut måste vi nämna att SPF Håbo värvarde några nya medlemmar och att intresset från lokalpress och andra medier var mycket stort.

Yvonne Lindström Sverker Jonasson

(Bilder nästa sida)





Elisabeth Nilsson och Brian Turner diskuterar rekryteringsläget med Gunnel.

Leif Sjöborg talar om kommunens byggnadsplaner.



Kyrkbuketter till Duromoll

Första söndagen i september firas "Hembyggsdagens dag" i Övergran. Det börjar med gudstjänst i kyrkan och fortsätter sedan i Övergransgården. I år hade kyrkbesökarna glädjen att få höra Duromoll framföra några väl valda sånger. Som belöning för sina insatser fick de varsin "kyrkbukett", komponerade av Gesche.

Kyrkbukett var vanligt förr i tiden, då predikningarna kunde vara över en timme, och då måste åhörarna ha en stark doftande blombukett att lukta på, för att kunna hålla sig vakna. De små buketterna var mycket uppskattade.

I Övergransgården bjöds sedan på kyrkkaffe med äppelkaka och vaniljsås. Där var även försäljning av diverse handarbeten m.m.

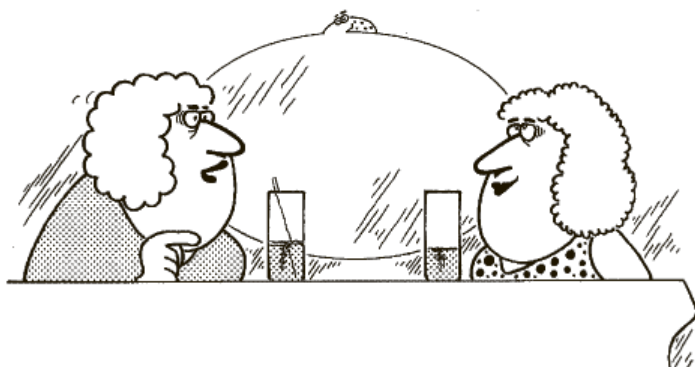
Karin Seger

Rekord

Är Oskar snart 100 år? sa 7-åringen imponerad.

Säg åt honom att han försöker hålla sej till han blir 110, för då kommer han in i Guinness rekordbok.

Winnie Törnqvist



- När slutade läkare, lärare och polismän att vara äldre än man själv?



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

Anhörigföreningen i Håbo kommun

Föreningens uppgift är att:

- Påverka samhället så att anhörigas situation uppmärksammas och värderas.
- Stödja anhöriga i deras situation samt tillvarata deras intressen och där igenom bidra till att äldre, långvarigt sjuka och personer med funktionsnedsättning får en bättre livskvalité.
- Genom utbildnings- och informationsinsatser nå större förståelse och värdering av anhörigas arbete.

Föreningen är partipolitiskt och religiöst obunden och stödjer anhöriga och anhörigvårdare oavsett ålder eller diagnos hos den man hjälper. Med anhörig menas den person inom familjen, släkten eller vänskretsen som hjälper någon som inte klarar av vardagen på egen hand.

Föreningen är representerad i Kommunala handikapprådet (KHR) och Kommunala pensionärsrådet (KPR).

Aktuella frågor som föreningen driver:

- att korttidsplatser av god kvalité ska kunna erbjudas med kort varsel
- utökning av avlösningstimmar för anhöriga
- ekonomiskt bidrag till anhörigvårdare
- utökade platser på dagverksamheten för demenssjuka



2011 inrättades ett Anhörigcenter i en lägenhet på Källvägen 12 i Bålsta (se fotot), där såväl anhörigkonsulenterna som äldre- och handikappombudsmannen har sina kontor. På anhörigcenter anordnas kurser och öppen verksamhet.

Styrelsen 2012 består av: Barbro Larsson, ordförande, Sixten Nylin, vice ordförande, Gun-Britt Renefalk, kassör, Lill Pettersson, ledamot, Maud Cederholm och Matts Tallbom ersättare, Susanne Hultgren Edholm, sekreterare och anhörigkonsulent.

Välkommen att komma med i Anhörigföreningen i Håbo, medlemsavgiften är 150 kronor/år och ytterligare 50 kronor per familjemedlem. Ring anhörigkonsulenterna 0171-528 10 eller ordföranden 0171-507 49.



Pomona Intresseförening – Program

Äldreboendet Pomona har fått sitt namn från den romerska mytologin. I den var Pomona fruktens och trädgårdens gudinna. Namnet härleds av pomum, äpple. Det är kanske inte bara en slump att det i samma område finns en bostadsrättsförening med namnet Äpplet?

Med bidrag från Håbo kommun, SPF, PRO, BFF, Parkgårdsträffen (Kyrkan) och Lions anordnar intresseföreningen underhållning med kafeservering varannan torsdag i Pomonas matsal. Här välkomnas inte bara de boende på Pomona utan även andra. Intresseföreningen arrangerar även kortare resor och julmarknader.

Hösten 2012 bjuder föreningen på följande program:

Torsdag 11/10	Hasse och John
Torsdag 25/10	Bo Senter
Torsdag 8/11	Kalle Hedins Hot Kapell
Torsdag 22/11	Dalakören
Fredag 30/11	Julmarknad
Söndag 9/12	2:a advent, Envisorna
Torsdag 13/12	Lions Luciatåg

SPF:s representanter i Pomona intresseförening är Hans Finnman, ordförande, och Gunnel Larsson, ledamot.

Konst

Konstgruppen hade möte den 7 september. Därvid kom vi överens om att göra följande konstresor under höstterminen:

MODERNA MUSEET, Skeppsholmen, fredagen den 19 oktober 2012. Avresa med pendeltåg från Bålsta klockan 10.09.



Förutom utställning av egna samlingar har man separatutställning med titeln "He was wrong" (Han hade fel). För första gången visar man upp giganterna Pablo Picasso och Marcel Duchamp mot varandra. De båda ses ofta som 1900-talets mest inflytelserika konstnärer. Lunchen på museet är alltid högklassig.

FOTOGRAFISKA MUSEET på Stadsgårdskajen, torsdagen den 8 november. Avresa med pendeltåg från Bålsta klockan 10.09.

Bland annat pågår specialutställning av verk av Christer Strömholm. Även här finns bra lunchrestaurang.

VALDEMARSUDDE, på Finlands självständighetsdag, torsdagen den 6 december. Avresa med pendeltåg från Bålsta klockan 10.09.

Utställning av verk av den finska konstnären Helena Schjerfbeck (1862-1946) som är en av Nordens största konstnärer genom tiderna.

Utställning av verk av Lars Jonsson med studier, skisser och målningar. Jonssons inspirationskälla är huvudsakligen hav, stränder och fåglar.

Även på Prins Eugens Valdemarsudde kan man få en hygglig lunch.

PLANERINGSMÖTE PÅ SKEPPET TORSDAGEN DEN 3 JANUARI 2013, KLOCKAN 14.00. Då skall vi planera för nya spännande äventyr under våren 2013.

Som lunch föreslår vi en bondomelett i hemmet.

Alla medlemmar i SPF är hjärtligt välkomna att delta i våra konstresor och möten och det behövs ingen föranmälan.

Agneta, Kaj & Sverker

Beckers

happy homes

FÄRGFORUM
MÅLERI I BÅLSTA AB

Stockholmsvägen 113, Bålsta. Telefon 0171-467781.

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

Vi utför även målningsarbeten

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

Bostadsfrågan i Håbo

Ett stort grattis till oss alla för att vi fick focus på bostadsfrågan i Håbo under seniorveckan. Intresset för lägenheter och bostäder är enormt stort och seniorveckan visade just på detta.

I Håbo är vi nu över 3 000 stycken som är 65 år och äldre och många, många har behov av en framtida lägenhet.

Därför är det utomordentligt viktigt att nu få ut budskapet att ställa sig i Håbohus bostadskö och kanske också lämna intresseanmälan om Dalängen.



Dalängen?

Eftersom svarsfrekvensen var över 70% i mars gällande Dalängen så bör vi ha mer än 2 000 stycken pensionärer i kö, men vi har bara drygt 600 stycken, och vi har mer än 2 000 stycken som medlemmar i pensionärsföreningarna.

Tänkvärt är att tiden går allt snabbare ju äldre man blir och om kanske 3-5 år blir bostadsbehovet för många en akut upplevelse och då är det bra om man har en köplats.

Susan's Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000

SPF har i dagarna lagt ut följande på sin hemsida och jag skulle vilja att PRO och Finska Föreningen och även Håbohus gjorde detsamma så vi får en fortsättning på seniorboendefrågorna och att de hålls levande.

Även kopplingarna till eventuellt bostadstillägg är viktiga, så detta ska också med.

Vid www-frågor så kontakta Bo Hansson SPF och jag ser helst att vi alla i Boendekommittén skyltar med våra namn för att få en bredd för detta. Runo och jag är som bekant medlemmar i både SPF och i PRO.

Om Boendekommittén:

www.spfpension.se/content.asp?nodeid=90805

Registrering Håbohus:

www.habohus.se/VFA/User/Register.aspx

Kooperativ hyresrättsförening Källvägen har en egen bostadskö. Kooperativet har 64 lägenheter från 58 kvm till 102 kvm. Det är ett bra boende för oss som är lite äldre eftersom det är nära till "allt", lägenheterna har breda dörrar och låga trösklar, dörröppnare till entréerna och hiss.

Vi har alla åldersgrupper representerade från knappt ett år till över nittio. Det finns garage, carport eller parkeringsplatser.

Är du intresserad kan du ringa Barbro Larsson, telefon 0171-50749 eller skicka E-post till barbro.larsson@lnctv.com

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

Resultat från bangolfklubben Spikens klubbmästerskap 12 september 2012



Damer

Guld	Anna-Greta Huss	95 slag
Silver	Berith Englund	102 slag
Brons	Synnöve Pärnebjörk	117 slag
4:a	Gunnel Larsson	119 slag
5:a	Greta Säfström	123 slag
6:a	Marianne Ekerstrand	125 slag
7:a	Marianne Alfredsson	130 slag

Herrar

Guld	Kalle Humla	91 slag
Silver	Roy Alfredsson	103 slag
Brons	Bosse Larsson	108 slag
4:a	Leif Coster	112 slag
5:a	Aldor Holmgren	115 slag
6:a	Filippo Madonia	116 slag
7:a	Bosse Ekberg	125 slag

Mix

Guld	Gunnel Larsson	
	– Bosse Larsson	44 slag
Silver	Anna-Greta Huss	
	– Roy Alfredsson	50 slag
Brons	Synnöve Pärnebjörk	
	– Aldor Holmgren	51 slag
4:a	Marianne Ekerstrand	
	– Leif Coster	58 slag
5:a	Greta Säfström	
	– Bosse Ekberg	61 slag
6:a	Berith Englund	
	– Kalle Humla	65 slag
7:a	Marianne Alfredsson	
	– Filippo Madonia	71 slag



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



Pub-afton

Idén med pub-afton, att träffas och ha trevligt under gemytliga former uppfylldes väl den här kvällen.

Nyhet för kvällen var att det senarelagts, numera klockan 18.30 och det var ca 35 personer som hade kommit för att trivas tillsammans.

Det var inte så svårt, för redan när vi kom hade Kalle Hedin Hot-kapell, 4 stycken äldre gentleman som spelade dragspel, trummor

gitarr och sjöng, kommit igång med musiken och det var riktig folkparksnostalgi.

Låtar som On the sunny side of the street, Med dig i mina armar, Vart vindarna bär fick vi lyssna på, det spritte i dansbenen på många av oss. Det blev också lite Ewert Taube. Några historier och lite surr runt borden så var kvällen plötsligen slut. Tiden går fort när man har roligt.

Vin och tilltugg uppskattades också förstås.
Yvonne Lindström



Nöjda säljare med pengar över till annat

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

 **HusmanHagberg**[®]

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

Släktforskning

När jag var liten flicka fick jag och min syster åka till vår mormor på somrarna. Mamma arbetade och tyckte det var skönt för oss att få komma ut på landet under sommarloven. Hos mormor fanns även min kusin, årgammal med mej och mycket roligt hade vi att göra. Det pratades aldrig om släkten på den tiden mer än om dom som kom och hälsade på, kusiner och mostrar men aldrig längre bak i generationerna.

När jag blev vuxen fanns många varför, många frågor om efternamn som inte stämde hur jag än funderade. Även min syster hade funderat på dessa varför. Hon som bor nära släkten har försökt forska i namn och annat men det har varit stopp, ingen visste. Ett par ensamma och duktiga mödrar har funnits i vår släkt utan fäder vid namn.

Så fick jag för mej att jag skulle börja leta efter våra rötter. Min syster och jag har under alla år haft brevkontakt där hon berättat om uppgifter från mostrarna och nu plockades dessa brev fram, en hel låda full som jag gick igenom. Mammans gamla fotoalbum plockades också fram och jag räknade år med hjälp av gamla kort. Uppgifterna från en moster sedan hon var liten flicka stämde inte. Många irrfärder blev det innan det blev rätt. Fick hjälp av en före detta klasskamrat som forskade efter sin släkt, och så började jag kursen i släktforskning på Skeppet och hittade med hjälp där en del. Så nu hade jag fått ihop mycket, satt i somras och plockade ihop vad jag hade, gick igenom gamla brev, hittade någon uppgift där och en annan på något annat ställe. Och så skrev jag upp sånt jag ansåg kunde vara viktigt, sommaren har varit som gjord för detta arbete.

Min mormorsmor som jag alltid fått höra var ogift mor till min mormor och som hade fått barn sent i livet ansågs som barsk och tystlåten. Ville inte tala om det förflutna. Nu visade det sig att hon en gång varit en ung kvinna, kär i en man som blev far till hennes 3 barn. Dom 2 äldsta fanns det ingen vid liv i släkten som visste om. Min mormor borde vetat men hon sa aldrig något. En son och 2 döttrar fick Karolina med samme man som även gav barnen sitt

efternamn, men i kyrkböckerna står alla 3 som oäkta barn. Nu började hon intressera mej. Karolina, hon som 1891 blev lämnad ensam med 3 barn, den yngsta bara baby när mannen lämnade henne för USA och ett bättre liv. Själv blev hon kvar i det lilla torpet med ett rum med sina 3 barn. Detta gamla torp finns kvar, nu utbyggt till fin sommarbostad. 18 år gammal lämnade också sonen henne för USA och endast 19 år gammal dog hennes första dotter. Allt detta tillsammans med fattigdom och hårt arbete. Vem skulle inte blivit barsk och tyst då? Bara vilja glömma och leva för det som fanns kvar.

Nu när efternamnen stämde kunde jag komma vidare och hittade min mormors morfars föräldrar från senare delen av 1700-talet. Gick framåt och fick ihop en liten sannsaga om min släkt. Denna är nu nedskriven för att så småningom hamna hos mina barn.



Vid mina somrar hos mormor fanns i byn en trevlig gammal man, han skojade alltid med oss flickor. Han bodde i en liten stuga inne i skogen och när han cyklade till affären för att handla stannade han alltid till hos min mormor, som försåg honom med kaffe och smörgås med pålägg. "Ät du Ivar, för katterna vill inte ha det" brukade hon säga och så skrattade hon. Ibland fick vi följa med till Ivars lilla stuga där allt var fint, välstädat med blommor i fönstren och på skänken ett foto av en stilig ung man som vi fick veta var hans son.

Fortsättning

När jag nu kommit till slutet av min släkt på mammas sida upptäckte jag att min mormors morfars dotter, den yngsta av hans 9 barn, henne som han fick 62 år gammal, hade varit gift med Ivar. Den unge mannen på fotot var alltså en släkting till mej och kusin med min mormor. Fick nu också veta att denne man lever i stockholmstrakten, idag 85 år gammal. Och Ivar som vi trodde gick och uppvaktade vår mormor var i själva verket make till hennes moster. Konstigt hur mycket man kan hitta när man släktforskar och hur mycket närmare slakten man kommer.

Nu går jag vidare för att få veta lite om mina barns farmor. Hon som alltid hamnade i bakgrunden och som ingen visste något om. Varför lyssnade vi inte när hon någon gång berättade något. Varför var alltid sportnyheter och barnens senaste eskapader viktigare än hennes berättelser. Vissa saker har fastnat i mitt minne, att hennes pappa var statare, att han jobbat på Årsta Gård eller kanske var det farfar för pappa har jag hittat och han var ju sjöman? Men hennes föräldrar bodde ändå i Årstaskogen. Det får bli nästa uppgift att ta tag i. Jag fick låna en hel sportbag med foton och papper från hennes dödsbo som jag satt sent en kväll och gick igenom. Gamla anteckningar i en trasig liten bok med alla födelsedagar ledde mej till hennes mamma och sedan vidare.

Varje gång jag hittar något vill jag bara fortsätta med nästa. Och varje gång tänker jag "nu ska jag bara hitta det här också, sedan lägger jag av". Men det är svårt, det finns alltid nya uppgifter.

Agneta Lindbohm

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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

SPF HÅBOS augustimöte

Över 100-talet medlemmar i SPF Håbo hade mött upp på Skeppet för att delta i höstsångens första möte. Ordförande Inger Smedberg hälsade alla hjärtligt välkomna, och vände sig särskilt till de sex nya medlemmar, som kommit. Hon påminde även om seniorveckan 3-7 september i Bålsta Centrum, och hoppades på god anslutning där.

Så följde viktig information från trafikansvariga, från friskvårdskommittén, samt från gårdsrådet. Gun-Britt Renefalk uppmanade medlemmarna att delta i de debatter och föreläsningar, som skulle förekomma i anslutning till seniorveckan.

Kaffepausen med gott bröd är alltid välkommen. Då ges tillfälle till spontant umgänge.

Efter kaffet vidtog underhållning. Peter Nydahl och Bo Simonsson sjöng och spelade musik från 1700-talet till våra dagar. De bjöd på en brokig kavalkad bland annat "Fjäriln vingad" och "Får man ta hunden med sej in i himmelen". Framförandet var mycket uppskattat, och de båda aktörerna belönades med välförtjänta applåder och blommor.

Mot slutet steg spänningen, ty det var dags för dragning på lotterier. Några hade turen att få en vinst att ta med sig hem. Nästa möte blir den 27 september. Väl mött då!

Karin Seger

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!



SAMARBETE MELLAN SPF OCH ADVOKATFIRMAN UPSALA JURIDISKA BYRÅ HB

Sveriges Pensionärsförbund och Advokatfirman Upsala Juridiska Byrå HB har enats om att medlemmarna i de föreningar som ingår i Sveriges Pensionärsförbund, Uppsala läns distrikt, skall erbjudas en medlemsförmån enligt följande. Erbjudandet innehåller tre delar.

1. KONSULTATION

1.1) En helt kostnadsfri telefonkonsultation

Tanken med detta är att medlemmen, utan någon kostnad, skall kunna få en första och inledande bedömning av den aktuella frågeställningen. Inte sällan går frågeställningen att reda ut efter ett enklare råd per telefon. Vi upplever det även som betydelsefullt att medlemmarna känner att de kan ringa och att det inte låter sig avskräckas av förmodat höga kostnader.

1.2) Fördjupad konsultation

Tanken med detta är att vi tillsammans med medlemmen, vid ett möte på vårt kontor eller vid ett i förväg bokat telefonsammanträde under en timme och till en kostnad av 400 kr inklusive mervärdesskatt, försöker utröna om ytterligare biträde eller rådgivning erfordras. Om så befinns vara fallet sker det fortsatta arbetet på de villkor som då överenskommes mellan oss och den enskilda medlemmen, vilket i princip innebär att arbetet sker på sedvanliga villkor i enlighet med Advokatsamfundets bestämmelser om skäligt arvode.

2. MEDVERKAN VID MEDLEMSAKTIVITETER

Tanken med detta är att advokater från Advokatfirman Upsala Juridiska Byrå HB, vid behov, kan medverka vid medlemsaktiviteter som anordnas av SPF. Arvodering för sådan medverkan sker på sedvanliga villkor i enlighet med Advokatsamfundets bestämmelser om skäligt arvode.

3. BITRÄDE I KONKRETA ÄRENDEN

För det tredje kan vi hjälpa medlemmar i konkreta ärenden. Advokatfirman Upsala Juridiska Byrå HB:s advokater är verksamma inom flera olika rättsområden. Ekonomisk familjerätt, fastighetsjuridik och skatterätt är några av dessa områden. Givetvis är medlemmarna alltid välkomna att kontakta oss angående frågeställningar inom alla tänkbara rättsområden. I den mån vi inte har en viss specialistkompetens inom byrån förmedlar vi kontakt med en lämplig advokat om medlemmen önskar det. När det gäller kostnaden för vårt biträde i konkreta ärenden sker vårt arbete på sedvanliga villkor i enlighet med Advokatsamfundets bestämmelser om skäligt arvode.

Advokatfirman Upsala Juridiska Byrå HB Box 1013, 751 40 Uppsala. Telefon 018-18 50 30

Kontaktpersoner:

Michael Horneman, e-post: michael@aujb.nu & Patrik Solberger, e-post: patrik@aujb.nu

Arnö huvud

Med Joachim Tiefensee som ledare for ett 20-tal medlemmar ut till Skoklosterhalvön på morgonen den 21 september. Destinationen var Bagarbo gård innanför den pampiga udden med grusåsen som bildar Arnöhuvud. Halvön, som omges av Mälaren, är en lämning från senaste istiden och höjden över vattnet är nu ca 45 meter. Tidigare var området en ö i ett skärgårdslandskap, och marken har brukats sedan bronsåldern 1800-500 f.Kr.



Sällskapet vandrade på fina, torra stigar ut i naturreservatet Arnöhuvud och Joachim bjöd på sin sakkunskap om skogen och människorna som bott i området. Han nämnde att en tidigare markägare önskade gräva ut det värdefulla gruset, men lyckligtvis löste Naturvårdsverket ut området och bildade naturreservatet 1977. Tallskogen, som planterades 1965, står tät och Joachim påpekade att den borde ha gallrats för ca 10 år sedan men så har inte skett. För övrigt fick vi veta att skog i Mälardalen skall gallras två till tre gånger under sin växtperiod på 80-100 år. Det var gott om svamp i skogen, vilket glädde en del, men Joachim berättade om den otäcka honungsskivlingen som orsakar granröta.

Efter styvt 2 km promenad kunde sällskapet slå sig ner på nordsidan av naturreservatet med en fin utsikt ut över Ekoln upp mot Uppsala och in över Lårstaviken mot Örsundsbro. Efter kaffepausen besöktes bronsåldersgraven som är ett cirkelrunt stenröse med ca 17 meters diameter. Imponerande och tänkvärt att stå inför ett "byggnadsverk" i kommunen som är äldre än 2500 år.

Joachim visade även på märkning av skog i Sverige. Naturreservaten har en vit ring runt trädet med en stjärna över. Lite skojigt är att kyrkan markerar sitt skogsbestånd med samma vita ring men med en stiliserad mitra / biskopsmössa över.

Efter några timmar var exkursionen slut. Då lyste moder sol vackert över landskapet och Joachim avtackades för en mycket trevlig stund tillsammans i naturen i Håbo kommun.

Sverker Jonasson



Riga

Som annonserat arrangerade föreningens resekommitté en tredagars resa till Lettlands huvudstad den 17–19 september. På eftermiddagen den 17 embarkerade 49 förväntansfulla medlemmar M/S Silja Festival för vidare befordran över Östersjön.

Efter en god middag i kvällsljus i Stockholms skärgård så gavs det möjlighet för passagerarna att ägna sig åt dans, spel och dobbel, musikfrågesport eller att bara sitta och prata. Senare på kvällen gavs en häftig uppvisning av dansgruppen, Pan Agency, från Bulgarien. Titeln på programmet var "Burn the floor" och något ditåt var det nog.

Sedan fartyget lämnat fostervattnet och kommit ut i öppen sjö mötte modest sjöhävning som orsakade vissa svårigheter på dansgolvet. Emellertid var det ett övergående problem och efter några timmar var skeppet i lä i Rigabukten. Nästa dags, ganska långa, insegling på floden Daugava (Dyna) till Tallinks terminal var intressant med nya vyer.

När skeppet väl förtöjts togs sällskapet emot av Lena. Hon visade sig vara en suverän guide med röst som en korpral och mycket distinkt svenska. Först blev det en bussfärd i Rigas centrum, just utanför den gamla staden. Under tiden hon berättade om byggnader och annat intressant som passerade bussfönstren hann Lena med att berätta lite om Lettland och Rigas historia och hur det är att leva i den nya republiken. Lettland har endast ca 2 miljoner invånare och 700 000 bor i Riga. En gång var denna Sveriges största stad då landet stod under svenskt styre mellan 1629–1710. Under svensk-tiden utvecklades Lettland (Livland) på många sätt och bland annat avskaffades livegenskapen till stor del.

Efter bussturen förde Lena sällskapet till fots runt i den äldsta delen av staden. Det är inget stort område och begränsas av kanal (vallgrav) och fortfarande finns del av skyddsvalen kvar. Andra världskrigets stridshandlingar gick hårt åt bebyggelsen men pietetsfulla renoveringar har gjorts. En stor del av byggnaderna uppfördes under tidig medeltid. Den kanske märkligaste huset, Svarthuvudhuset från 1334,



Guiden Lena

renoverades 1999 och tegelfasaden lyser som vore den ny. Där har nu presidenten sin boning medan slottet i staden repareras. Lena berättade att myndigheterna inte tillåter rivning av de ganska många trähusen i city, och en del av dessa förfaller. Det är väl svårt att få ekonomi i dyrbara upp- rustningar.

Efter välförrättat värv lämnade Lena SPF-arna med klara instruktioner om hur de skulle ta sig tillbaka till färjetermi- nalen. En del åt lunch ute i det vackra vädret och några tittade på de fantastiska salu- hallarna som ursprungligen varit hangarer för luftskepp.

Hemresan med Silja Festival gick utmärkt i laber bris från SV. Efter den rikliga buffé- mid- dagen återkom Pan Agency med ny show kal- lad: "Dancing spirit." Festliga dräkter och ett kul program!



Bror vann en ny kryssning på lotteriet!

På utsatt tid anlände fartyget till Stockholm på förmiddagen och med buss transporterades deltagarna till Bålsta. Ännu en fin resa var avslutad, och Eva, Gert och Sonja från resekom- mittén avtackades med applåd. Det känns fak- tiskt som om resan till Riga måste dubbleras.

Sverker Jonasson



Östersjöns pärla

Året var 1987. Jag var nyutträd chef för den enhet på Naturvårdsverket som ansvarade för förvaltningen av nationalparker och naturreservat m.m. Den sammanlagda arealen av dessa var stor - ungefär 900 000 hektar. Där fanns också många byggnader, bl.a. ca 280 bostadshus och ungefär 4 000 ekonomibyggnader. Vi hade även ett tiotal egna gårdsarrenden att förvalta. Det största av dessa var Horns kungsgård på Öland. I förvaltningsansvaret ingick också skötseln av det statliga ledsystemet i fjällvärlden - 545 mil leder med ungefär 400 broar.

De flesta av områdena förvaltade vi genom avtal med skogsvårdsstyrelser, stiftelser etc. Vissa områden direktförvaltade vi dock - dit hörde nationalparkerna och de stora naturreservaten i Norrbotten, ön Nidingen på Västkusten, Hornborgasjön, Stora Karlsö och inte minst Gotska Sandön - Östersjöns pärla, ytterst i havet som biskopen Anderberg beskrev den.

Första gången jag kom dit övernattade jag i en liten stuga där det låg en gästbok. Jag bläddrade i den och fann då att någon månad innan min vistelse där, var det en dam som skrivit i boken att detta var andra gången hon kommit till ön. Första gången var hon fem månader och spolades i land av en våg sedan hennes flyktingbåt förlist strax utanför ön. Ett av många flyktingöden knutna till Sandön.

För att jag snabbt skulle ta ett begrepp om öns natur och de skötselproblem som där fanns tog dåvarande platschefen Hans Hörlin mig med på en rundtur. Det finns mycket att se på Gotska Sandön - de långa sandstränderna, öns fauna och flora, flera byggnader med en mycket intressant historia, bl.a. sjörövaren Petter Gottbergs lada. Om denne man skrev Albert Engström att intet brott var honom främmande. Engström vistades ofta på ön eftersom hans dotter var förlovad med fyrmästarens son och Engström skrev också en bok om ön som sägs vara en av hans bästa.

På ön finns också den s.k. Ryska kyrkogården där flera ryska sjömän från ett för många år sedan förlist fartyg ligger begravda. Från fartyget bärgades flera kanoner - någon eller några

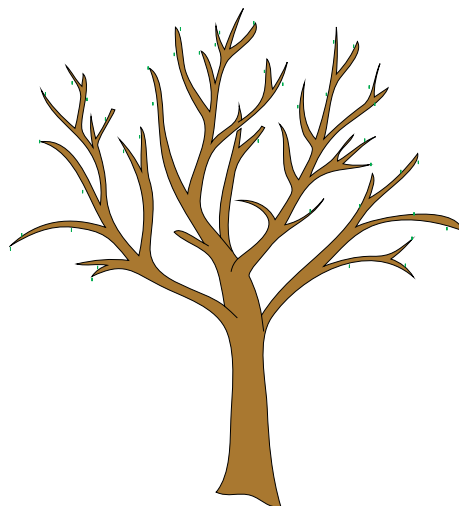
fraktades med stort besvär till Fyrbyn medan de övriga ligger en bit upp på stranden, till hälften översandade där de fått en alldeles särskild uppgift. Vid min rundvandring fick jag nämligen se hur en hare kom utfarande ur en av kanonmynningarna. Här kunde man därför verkligen säga att haren kom som skjutet ur en kanon.

Ulf Weinberg

Busk- och trädbeskärning

Robin Welch, välkänd trädgårdmästare i Håbo, lär ut den ädla konsten att vårda buskar och träd.

Det finns platser kvar i höstens studiecirkel. Anmäl dig genast till Robin på telefon 0171-50886.



Vart gick den dag som snabbt försvann i morgondagens port?

När kom den morgon då jag fann att livet var så stort?

Det går en natt, det går en dag vart dygn ifrån vårt liv

Tag vara på dess levnadslag; Tag emot, behåll och giv!

Vart ögonblick är livets nu. Tag vara på dess stund.

Vi vet så lite om när vi har kvar blott en sekund.

Ulla Britt Sjögren

Funktionärer i SPF Håbo 2012

ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wöhrne, 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, 070-974 12 24

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

Kerstin Adestedt, 579 79

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

VÅRDAR 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.



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
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

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 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 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 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.

Inställt p.g.a. sjukdom.

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

Anmälan:

0171-543 56

072-352 58 26

0171-592 84

0171-592 84

0171-557 61
070-947 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

0171-515 80
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

0171-508 86

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 Kontakt p. 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		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 7 augusti. 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 22 augusti t.o.m. 19 december. Onsdagar kl. 13.00 - 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

*Novembertal av Medlemsforum utkommer vecka 46 – manus **senast den 29 oktober**
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