



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till månadsmötet torsdag den 31 januari 2013  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Välkomna till SPF Håbos julgransplundring  
12 januari klockan 13! Se närmare sidan 7.

### PROGRAM MÅNADSMÖTE

*Vestarna* kommer och underhåller oss.  
Vi sjunger, spelar gladmusik  
och bjuder på oss själva.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



## Ordförande Inger har ordet!

### Hej alla medlemmar.

**N**u är höstsäsongen nästan över och vi går in i vintern i december.

Tack och lov för att vi denna tiden firar ljusets högtid här i Norden med adventsljusstakar och uteträd och buskar fulla med ljus i nästan alla trädgårdar.

Vi hade en mycket trevlig PUB-kväll i slutet av november med shuffleboard, dart och lite frågesport men framförallt en trevlig samvaro med mycket prat och skratt vid borden. Det var nog flera som lärde känna nya vänner under kvällen.

SPF:s aktiviteter saktar nu av och en av de sista aktiviteterna är att vi alla funktionärer i föreningen som har möjlighet åker på en julkryssning den 10 december.

Det känns bra att på detta sätt få tacka er alla 160 för ett fantastiskt jobb ni gör helt frivilligt och utan ersättning.

Vi i styrelsen har lite kvar att göra, det är nu vi har fullt upp med att sätta ihop verksamhetsberättelserna från alla aktiviteter som skett under året och göra bokslut.

Det är också dax att göra en budget och verksamhetsplan för 2013.

Allt måste vara klart i början på januari så vi kan få med det i Medlemsforum där kallelsen till årsmötet i februari finns med.

Tack alla medlemmar för i år och det har varit ett nöje att få ha varit er ordförande detta år och jag ser fram mot nästa.

Jag önskar er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt år!



---

## SPF Håbo arrangerar ny musikupplevelse!

Med förra årets succé i färskt minne, jazzkonserten med SONORA Big Band, bjuder nu SPF in till en ny musikupplevelse, denna gång med Gardeskapellet ur Arméns Musikkår.

En kväll med Gardeskapellet är en fest, full av lustfylld musik. Vi möts av olika blåsinstrument såsom smattrande trumpeter, smäktande klarinetter, kvittrande flöjter samt trummor, cymbaler och andra slagverksinstrument. Gardeskapellet utgör stommen i Arméns Musikkår och består av 18 professionella musiker. Gruppen bildades 2006, konstnärlig ledare och dirigent är Mats Janhagen.

Välkomna till BCJF Aula fredagen den 15 mars klockan 19.00.

Boka in en musikupplevelse i den högre skolan – köp dina biljetter hos Söders Bokhandel, 95 kronor. Och gör det i god tid – förra året tog biljetterna slut i ett tidigt skede!

Eventuellt kvarblivna biljetter säljs vid entrén till ett pris av 110 kronor.



**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

### MEDLEMSFORUM

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

Vi önskar alla läsare

**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR**

Redaktionscirkeln



**ABATTES** Kentvätt  
Sko & Nyckelservice  
Skrädderi – Båtkapell

Vi säljer nu individuella skoinlägg  
för alla som vill leva ett aktivt liv!  
Se vidare på [www.pedikomsweden.com](http://www.pedikomsweden.com)



Centrumstråket 13. Telefon 0171-588 40



### SPF trygghetsringning

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

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

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

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

**Det är helt kostnadsfritt!**

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

## Byfilosofen



Visst har varje ålder sin tjusning, men med åren blir det svårare och svårare att finna den!

## 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

### Teaterresa till Stockholms Stadsteater

tisdag 16 april 2013

#### I sista minuten

av Carin Mannheimer med bl.a. Meta Welander, Yvonne Lombard och Meg Westergren.

Avresa från Gamla järnvägsstationen kl. 12.00  
Stopp vid Busstationen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

Föreställningen börjar kl. 13.30 och slutar ca klockan 16.

Hemkomst: ca klockan 17.

Pris: 390 kronor/person (inkluderar bussresa och teaterbiljett på rad 5/6/7.

En paus. Kaffe i pausen m.m. kan beställas före föreställningen.

Välkommen med anmälan **fredag 14 december klockan 9 (även mail) - fredag 18 januari 2013**

till Eva Lidö, tfn 545 64, e-post: eva.lido@telia.com eller

Hans Finnman, tfn. 515 43, e-post: hans.finnman@lnctv.com

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

## Reservera 19 februari 2013 för ett besök på Kungliga Slottet i Stockholm.

Vi får guidning i representationsvåningarna och i Bernadottebiblioteket. Dessutom finns tid för att själva besöka flera av de andra våningarna samt Viktoria- och Estelleutställningarna.

Mer information kommer i januarinumret.

*Resekommittén*

---

## Resor våren 2013

*(med reservation för tillägg och ändringar)*

Februari 19. Resa till Kungliga Slottet och Bernadottebiblioteket, (annons i januarinumret).

Mars. Resa till Linköpings Flygmuseum.

April 16. Teaterresa till "I sista minuten" på Stockholms Stadsteater (se annons).

Maj. Resa till bl.a. Pershyttan, nära Nora.

Maj 20 - 23. Resa till Helsingfors, musikalen "Kristina från Duvemåla", besök i Borgå (se annons). Researrangör: Viking Line.

Juni. Skärgårdsresa.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

*Resekommittén:*

*Barbro, Eva, Gert, Hasse, Lisbeth och Sonja.*

## Följ med till Helsingfors och Borgå

20 – 23 Maj 2013

reser vi till Helsingfors för att se musikalerna "Kristina från Duvemåla" på Svenska Teatern.

### Dag 1:

Avresa 20 maj från Bålsta kl. 14.20, med m/s Gabriella kl. 16.45.

### Dag 2:

Ankomst till Helsingfors kl. 10. 21 maj.

Busstur med guide ca 2 timmar.

På kvällen teaterbesök.

Övernattning på hotell Sokos Hotell Presidentii (centralt nära teatern).

### Dag 3:

Resa till Borgå med bl.a. besök i skalden Runebergs hem, guidad tur och lunch i Gamla stan.

Resa till Åbo. Avresa med m/s Grace från Åbo.

Dag 4: Ankomst Stockholm kl. 6.30.

I priset ingår: Buss t/r Bålsta - Viking Lineterminalen, del i A-hytt, 2 middagsbufféer inklusive dryck, 2 sjöfrukostar, guidad tur i Helsingfors, teaterbesök, del i dubbelrum på hotell Presidentii, bussresa till Borgå med studiebesök, guidad tur och lunch, bussresa till Åbo.

Pris: 3 200 - 3 500 kr/person (uppskattat pris vid 35 personer, 2013 års priser ännu ej klara).

Välkomna med anmälan **fredag 14 december kl. 9 (även mail) - torsdag 24 januari 2013** till Barbro Landegren, tfn 46 93 96; e-post: barbro.landegren@lnctv.com  
Eva Lidö, tfn 545 64; e-post: eva.lido@telia.com

Researrangör: Viking Line.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
studieförbundet Vuxenskolan*

## Julgröt och Kalle Anka

Julen står för dörren och TV-skärmen gör allt för att styra vårt julfirande. Julgranen ska ner från vinden eller hem från skogen eller försäljaren. Den måste dessutom stå klädd och klar före klockan tre på julaftonen, för då kommer Kalle Anka. Gottpåsarna ska också stå framme i god tid före klockslaget för att ta emot dagens stora höjdpunkt.

Julgröten ska stå färdig på sparlåga till senare på kvällen. Ingenting får störa julfriden som nu för alltid tycks vara bestämd till klockan tre på eftermiddagen och någon timme framåt.

På 16-1700 talet t.ex., fanns ingen risgrynsgröt i allmogestugorna som måste vara färdigkokt före klockan tre på aftonen. Faktum är, att julgröt på risgryn kom till våra stugor först i början på 1800-talet.

Då hade man istället lever som högtidsmat. Skulle det vara extra fint måste det vara fågellever eller från tama fjäderfän. Men även då, kanske mer än nu, skaldades något klyftigt under måltiden, som "Den som länge lever, må leva sakteliga så att blodet inte levrar sig". (Enligt Svensk uppslagsbok 1940.)

Mot slutet av århundradet kom även mandeln med i grötkoket. Den ansågs medföra kärlekslycka. Den som fick mandeln förväntades komma med ett grötrim som kunde lyda: "Mandeln den gick mitt itu, Agda blir nog Oskars fru." (Astrid Lindgren i Barnen från Bullerbyn.)

Naturligtvis hörde även lutfisk till julbordets läckerheter. Den kom in i traditionen redan på 1500-talet. På Anna-dagen den 9 december skulle den torra fisken läggas i blöt. Några dagar senare i lutvatten och kalk och därefter urvattnas för att hinna bli färdig till jul. Den som inte gillade lutfisk fick nöja sig med en julgädda eller kokt salt ål. Ibland kunde det bli stuvad lake.

Ja, vad vore julen utan julens budskap, lutfisk och gröt och Kalle Anka? Men glöm för allt i världen inte bort mandeln! Kärlek skadar aldrig.

*Göte Ingelman*

## Välkomna till SPF Håbos julgransplundring!

Du själv med barn och barnbarn är hjärtligt välkomna till Skeppet lördagen den 12 januari 2013 klockan 13:00.

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

Dans runt granen med Håbo Spelemän.  
Fiskdamm till barnen (max 12 år).  
Inträde 30 kronor för de stora och  
15 kronor för de små (max 12 år).

Trollkonstnärerna Johan och Andreas  
underhåller oss med sin magiska show.

Anmälan senast måndag 7 januari till:  
Mona Björklund, tfn 570 05,  
Elisabeth Nilsson, tfn 518 20,  
Göte Eriksson, tfn 500 24.

(Max 140 personer!)



**Välkommen - Du som är medlem i  
SPF HÅBO**

**Du har alltid RABATT**

**300 kr/p  
på alla flerdagsresor**

**50 kr/p  
på alla teaterresor**

Läs om/boka Din resa på vår hemsida  
**www.nordsyoresor.se**

Alltid pris från och påstigning i  
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

**Arrangör/bokning**  
NORD SYD Flyg och buss AB  
Box 1010 745 27 Enköping  
e-post: info@nordsyoresor.se

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB  
08 247100 0171 35663

**BestDrive** **Autoexperterna**  
VERKSTAD

Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Baum SPECIAL  
nokia TYRES COOPER TIRES MICHELIN

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

**Redo för vintern?**

**Se över dina däck!**

*Kunnig och utbildad personal*

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

Ring **0171-543 45** eller besök **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.

## Tack

Ett varmt tack till alla "ungdomar", som på olika sätt bidrog till att göra 80 + lunchen så trevlig. Det var en ljusglimt i höstmörkret.

När jag kom och tittade in i lokalen på Skeppet, såg där inte ut som det brukar göra. I vanliga fall står bord och stolar strikt uppställda efter centimetermått, men nu stod borden i grupper dukade till fest. Maten, som avnjöts till dragspelsmusik, var god och stämningen var på topp.

Än en gång tack, hälsar alla gästerna genom Karin Seger

## Fotografiska

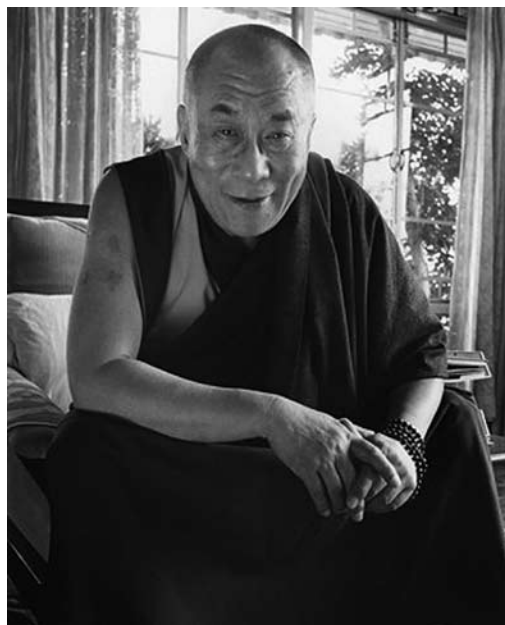
I typiskt novemberväder med låga moln, milt och lite regnigt, för dagens reducerade konstgrupp på sex personer till Stockholm och Fotografiska Museet. Det är ju ett av stadens nyaste museer som är inhyst i det gamla tullmagasinet på Stadsgården.

"CHR" – Christer Strömholms (1918-2002) fotografier utgör dagens huvudutställning som består av 150 bilder som nästa alla är svartvita. Christer började som målare konstnär, men kort efter kriget upptäckte han möjligheterna med fotokonst. Han har varit rektor på fotoskolan i Stockholm och har många utmärkelser. Hans bilder har ett genomgående tema: "Döden, livet, det privata och vännerna".



Christer Strömholm

"Speak truth to power" – Ett spännande projekt av Eddie Adams och Kerry Kennedy. Utställningen visar 50 svartvita porträtt av personer som utmanat auktoriteter, och trots avsevärd personlig risk, stått upp för mänskliga rättigheter.



Eddie Adams & Kerry Kennedy

Dalai Lama

Vidare visas fotografier tagna av Johan Willners, "Boy stories", Kenneth Gustavsson, "The magic bar", Maria Friberg, "In Flux" med mycket dekorativa bilder i färg som sägs handla om manlig identitet.

Gänget från Bålsta fick se många intressanta och rörande bilder i vackra lokaler. Visningen avslutades med en utmärkt lunch innan det var tid att återvända till hemkommunen.

Sverker Jonasson



Maria Friberg "In flux"



## Henryckningar

Kanske detta med HEN inte är så intressant för oss äldre? Har läst i tidningar och på nätet för och emot, mest det sistnämnda. I min omgivning har jag frågat släkt och vänner om deras åsikter. Några få tycker att; man får inte vara bakåtsträvare eller språket förnyas hela tiden och det kommer mer och mer. En som var riktigt entusiastisk skrev: "Det är mest äldre och medelålders män som ogillar ordet." Det uttalandet är väl att generalisera om något?



Är det just kategoriseringen HEN givarna vill undvika (hängivarna). Likaså skall könsrollerna neutraliseras så att inte könet är viktigast, utan människan bakom och så långt kan jag hålla med. Om hen svarar på en annons från ett företag eller arbetsförmedlingen behöver inte hen omedelbart redovisa sitt kön, men det gäller bara vid första kontakten. När den sökande kommer till anställningsintervjun är

det ju omöjligt att dölja om det är en man eller kvinna som söker. I en del fall kanske inte detta är så viktigt, men jag som f.d. arbetsgivare vet att personkemin betyder mycket och det första personliga intrycket är helt avgörande.

Hur skall hen böjas? Kanske hen-nes, ingen skillnad mot dagens hennes= kvinna, hen-ses = han/hon?

Hur hjälper hen till att nå jämställdhet?

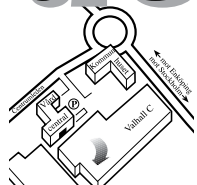
Svårt att greppa, men i mitt tycke gör man en höna av en fjäder. HEN i engelska betyder just höna och begreppet "virrig som en höna" eller "hönshjärna" har väl inte undgått någon! Dessutom behöver den som bestämmer kycklingars kön flera månaders utbildning och en del lär sig aldrig. Hankycklingarna används inte till uppfödning, det fick jag se i Intresseklubben på TV.

Jag har en vacker bok om Sveriges nationalparker utgiven av Max Ströms förlag 2009, där vår kung Karl XVI Gustav skriver i förordet bl.a. citat: "I flera av våra nationalparker finns s.k. klimatarkiv som är viktiga för förståelsen av hur förändringar i vårt klimat påverkar människan och den natur hon lever i." Hon lever i, står det här, menas inte bara kvinna, när jag skriver man menar jag inte en man.

Om jag nu får generalisera, tycker hen-förslaget är bevis på idétorka bland en del akademiker. Är hen en Amöba eller ett seriöst ord-förslag från språkforskare?

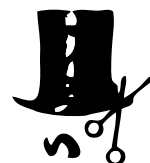
*Hälsningar från Birgit Olofsson på Krägga.*

Bok & Pappershandel  
**Söders**



**KLIPPHÖRNAN**  
**HERR & DAM**

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



*Anki & Birgitta*

## Landskapsresor, 1 - 7

Den som reser har något att berätta, sägs det. Jag tänker nu berätta om de 14 landskapsresor, som vi genomförde mellan åren 1986 - 1999. Resorna förbereddes genom studiecirklar i Studieförbundet Vuxenskolas regi. Vi tog kontakt med en folkhögskola i det aktuella landskapet. Folkhögskolan ordnade med helpension och ställde även en lärare till vårt förfogande som värd och guide under vårt besök. Personal på skolan gjorde förslag till program, som vi i regel antog. Resorna företogs med något undantag under juni månad med inhyrd buss.

Den första resan blev liksom ett försök och gick till ett av Sveriges minsta landskap, nämligen Dalsland, närmare bestämt Färgelanda. Vår värd var mycket intresserad av bergarter, varför innehållet kom att röra sig mycket om detta. Vi uppskattade mer att åka på Dalslands kanal och beskåda akvedukten i Håverud. I Åmål hade de i alla fall gott kaffe, och "ändå något", som ordspråket säger. Kroppefjäll ligger faktiskt också i Dalsland.

Nu hade många av deltagarna fått blodad tand. Året därpå gick färden till Bohuslän, där stenindustrin och fisket varit huvudnäringar. Vi sjöng visor av Evert Taube medan vi besökte hans ombesjungna trakter t.ex. "Handelsman Flinks butik". Han kallades så för att det tog lång tid för honom att expediera sina kunder. Det är inte var dag man äter nykokta räkor, men det gjorde vi på bryggan i Smögen. På Karlstens fästning hade nog "Lasse-Maja" ingen lyxtillvaro på den tiden. Vi skyndade oss fort därifrån. Tanums hällristningar är ett måste att besöka för turister. På grund av olika omständigheter fick vi en långlunch på plats. Uddevalla museum var mycket sevärt. Tyvärr regnade det nästan hela tiden vi var i Bohuslän.

1988-08-08, ett magiskt datum. Då hade vi ställt kosan norröver till Ångermanland och Höga kusten. Trots att det var full sommar träffade vi jultomten i Sollefteå. Vi besökte även hundskolan där. Ute på Ulvön luktade det surströmming, så en del ville stanna kvar där, medan andra var glada att få lämna ön. Ådalen 1931, ett tragiskt minne, som berörde oss mycket. En annan liknande händelse, som vi fick ta del av

var att när Sandöbron byggdes 1939 omkom 18 personer i ett ras. Rövarna i Skuleskogen såg vi inte till. Naturen i landskapet var och är underbar. Vi hade kaffepaus på kafé Mannaminne och i Docksta köpte vi skor.

Fjärde året var Västergötland, "Sveriges vagger", målet för vår resa. Vi bodde i Vara, och knappt hade vi installerat oss där, förrän en nitisk hembygdsordförande högg tag i oss, och berättade om Sparlösastenen. En runsten, som var mycket speciell, så ortsborna hade byggt ett hus över den. Naturligtvis besökte vi Skara med dess domkyrka och djäknens med sina skolböcker. Vid Varnhems klosterkyrka, där Birger Jarl ligger begravd, gjorde vi ett uppehåll, liksom vid Karlsborgs fästning, en försvarsanläggning som uppfördes på 1800-talet, och från vilken inte ett enda skott har avlossats. Läckö slott förknippat med Magnus Gabriel De la Gardie, var en stor turistattraktion. Fjärilmuseet i Hjo var ett trevligt inslag. När man är ute och reser, och det är kvinnor med i sällskapet, är shopping ett måste. Tillfälle fanns i Rörstrands porslinsfabrik i Lidköping.

1990 drog vi iväg till Skåne, "Sveriges kornbod". Vi bodde i Östra Greve. Skåne är rikt på sevärdheter, så vi hann bara med en liten del. I Ystad hade vi en privat guide, Aina Hedenskog, som verkligen var på mammas gata. Vi promenerade bland Ales stenar och fortsatte sedan på Österlen med Brösarps backar och Ravlunda kyrka, samt Glimmingehus. En dag var vi i Hälsingborg och då besökte vi också Sofiero. Där drack vi kaffe i parken medan vi njöt av doften från rododendron. Det finns gott om slott i Skåne, och vi valde att stanna vid Bosjö kloster. Några i sällskapet vågade sig ner i Tykarpsgrottan.

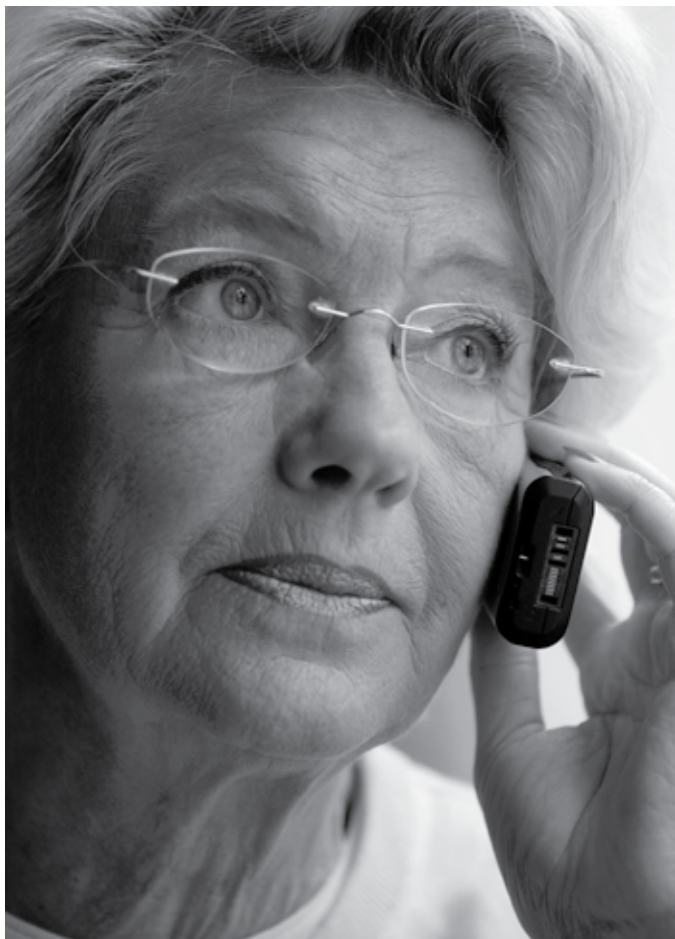
När det är dags för litterär bildning, vart ska man då resa om inte till Värmland, där flera av våra stora författare har bott. Nu bodde vi på Geijersgården i Ransäter. Erik Gustaf Geijer var född på Ransäters bruk. Även Tage Erlander kom från Ransäter. Gustaf Frödings Alsters herrgård välkomnade oss, men vi såg inga bergslagstroll. Selma Lagerlöfs Mårbacka fick vi se både utan och innan. Inga kavaljerer var kvar på Rottneros (Ekeby) heller. Trevligt att sitta på samma soffa som Nils Ferlin i Filipstad. Ett uppehåll gjordes i Långbanshyttan, där brö-

derna John och Nils Ericson för första gången såg dagens ljus.

Året därpå gick färden söderut till Småland och Öland. Lite motsägelsefullt för Småland är ett av Sveriges största landskap och Öland det minsta. Nu bodde vi i Oskarshamn. En dag var vi fullt upptagna i glasriket. Intressant att se hur olika föremål tog sin form. Växjö med sin domkyrka besöktes, liksom utvandrarnas hus, man tänkte på alla de som lämnade Sverige och åkte till Amerika på 1800-talet. När vi var så nära, så varför inte åka över till Öland Där besökte vi Ottenby fågelstation och Långe Jan. En del tog de många trappstegen upp i fyren för att se på utsikten. I Småland tittade vi även på Döderhultarens museum och sångerskan Christina Nilssons födelsehem i Snugge.

Detta är en kortfattad beskrivning över de 7 första resorna. De återstående 7 resorna kommer att beskrivas i kommande nummer av Medlemsforum.

*Karin Seger*



## Är du rätt placerad?

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

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

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

**Handelsbanken**

## Konstmöte

Den 3 januari, klockan 14.00 samlas konstgruppen för planering av vårens konstutflykter. Alla medlemmar är varmt välkomna till Skeppet.

---

## Sprit och "Vasa"

Den något kryptiska rubrik kan förklaras med att det inom Galärvarvets område på Djurgården i Stockholm finns två intressanta institutioner, Spritmuseum och Vasamuseet. Dit for 28 medlemmar i SPF Håbo den 15 november, en solig höstdag. Som vanligt hade resekommittén arrangerat resan med buss, och det är ju nöjsamt att sitta högt och se ut över omgivningarna på resa till Stockholm.



*Neonskulptur av Nam June Pak*

Spritmuseum med Absolut art collection flyttade i våras in i de gamla Galärskjulen på varvet. Som namnet antyder är det uppdelat

i två avdelningar. Absolut art collection visar konst relaterat till vår svenska vodka, "Absolut", och museidelen som ger en historisk inblick i supandet i landet. Från njutningen och nöjet med alkoholförtäring till eländet med alkoholism. Staten var tidigt ute för att få sin del och redan Gustav III införde skatt på sprit i slutet av 1700-talet. I mitten av 1800-talet hade spritförtäringen nått en sådan nivå att arbete och allmän ordning påverkades och då uppstod en kraftfull nykterhetsrörelse. Denna fick stort inflytande, och under världskriget 1917 infördes ransonering på sprit. Befolkningen fick leva med motbok ända fram till 1955.



*Modell av Vasa*

Styrkta av nya kunskaper kunde sällskapet vandra några hundra meter till Vasamuseet, där en av världens främsta marina antikviteter, Regalskeppet Vasa, står i den gamla torrdockan. Efter en god lunch kunde deltagarna själva studera fartyget och se de instruktiva monterarna någon timme innan alla samlades för en guidad visning. Guiden, Emilio, berättade om fartygets holländska skeppsbyggmästare och om den korta jungfruresan den 10 augusti 1628.

Vasa avseglade från Skeppsbron i en lätt bris ut till Beckholmen, där en vindby fick henne att kränga över åt babord så att vattnet forsade in genom de öppna kanonportarna på nedre batteridäck. Snabbt sjönk fartyget och alla ombordvarande hamnade i vattnet. Vid tiden var detta en enorm händelse, men genom historien är det ju inte helt ovanligt att nya konstruktioner har inbyggda fatala felaktigheter. Orsaken till Vasas förlisning var naturligtvis bristande tvärskeppsstabilitet. De fartyg som byggdes kort efter Vasa fick någon meters större bredd och därmed var problemet löst.

Anders Fransén, som jobbade som ingenjör på Marinförvaltningen, ägnade mycken fritid åt att leta vrak i Stockholmsområdet. På sommaren 1956 fick han de första indikationerna på att Vasa låg på botten utanför Beckholmen. Sedan detta bekräftats kunde man bärga henne med en ganska avancerad metod och på våren 1961 sågs de första delarna av vraket över vattnet. Från slutet av 1961 stod Vasa i en tillfällig byggnad, och sedan 1988 finns hon på nuvarande plats. Museet öppnades officiellt 1990.

Besökarna från Håbo tackade Emilio och kunde åter studera museets mängder av föremål, och bland annat beundra alla de fantastiska skulpturer som prytt skeppet. Så småningom var det dock tid att gå ut till den väntande bussen som snabbt forslade hem sällskapet. Reseledaren Hans Finnman och den övriga resekommittén hade åter lyckats med ett förnämligt arrangemang.

*Sverker Jonasson*

**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.

## Bålstas historia längs Enköpings- och Stockholmsvägen

En kulen novemberdag promenerade 8 tapp-  
ra SPF:are från Järnhandeln till Kalmarsand.  
Anledningar var att Styrets Gamla Bålstabor  
(SGB) med JEA (Jan-Erik Andersson) i spetsen  
för projektet har satt upp 14 mycket intressanta  
skyltar utefter Enköpings- och Stockholms-  
vägen. Dessa skyltar visar hur Bålsta såg ut en  
gång i tiden. Bilder och text kommer från den  
utställning som fanns att beskåda i Bålsta cen-  
trum under viss tid för några år sedan. SGB har  
fått EU-medel, Leader-pengar, för att anordna  
denna historiska promenad. Det tackar vi "nya"  
Bålstabor för.

Vi promenerade ungefär 4,5 km och det bor-  
de väl inte ta så lång tid? Vi startade halv tio  
men nådde inte målet vid Kalmarsand förrän  
halv ett. Vad kunde det bero på?

I början av vandringen var det tämligen  
tätt mellan skyltarna och det medhavda kaf-  
fet måste ju intas runt 11.00. Lilla Hagalunds  
vänner genom Eva Lidö öppnade dörren till sin  
stuga så att vi kunde intaga kaffet där under liv-  
liga nostalgiska diskussioner. Leif Hagelin, från  
samma förening, dök upp och kompletterade  
Evas berättelse om Lilla Hagalunds historia på  
ett förtjänstfullt sätt.

Vandringen fortsatte sedan förbi gamla, rik-  
tigt gamla, brandstationen, numera nygam-  
malt bussgarage. Den gamla brandstationen, nr  
2, låg på den tomt där Lidl nu ligger. Därefter  
passerade vi OK/Q8 och en av Bålstas gömda  
kyrkor, Björksäterkyrkan. Vi var nu strax vid  
den gamla konsumbutiken nära Kalmarsand  
och ett önskemål från gruppen var att skylt  
nummer 13 borde flyttas till en plats nära gång-  
och cykelvägen till Kalmarsand.

Under hela promenaden genom Bålsta var  
det vindstill och kanske 3 eller 4 grader varmt,  
men när vi kom till Kalmarsand blåste det or-  
dentligt.

Trots blåsten på slutet av promenaden verka-  
de alla vara mer än nöjda med denna historiska  
promenad genom Bålsta.

*Kent Magnusson*

## Strömlöst i Mansängen lördagen den 10 november

Lördag morgon, det blir som vanligt hundpromenad, morgonkaffe och TV-nyheter. Sedan sätter jag mej vid datorn men efter bara en liten stund lägger allt av. Jag tror det är en propp som gått och går ut till proppskåpet. På vägen upptäcker jag att det är allvarligare än så, fryser och kyl är tysta, spisen fungerar inte och jag förstår att det denna gång är ett stort strömavbrott. Testar om telefonen fungerar men den är tyst och mobilen är inte laddad och går inte att ladda utan el. Skänker en tacksam tanke till min morfar som köpte den gamla klockan till min mormor som jag fick ärva och som nu gör att jag åtminstone vet vad klockan är. Dessutom är morgonen mörk ute så ingen sol lyser upp.

Att vi är så beroende av något som man tar som något självklart och aldrig ägnar en tanke åt utom när räkningen kommer. Tänder lite ljus och sätter mej vid köksbordet med ett korsord och hoppas att det snart blir ljus igen, än så länge är det lite morgonmys. Tiden går men inget händer, kommer inte mycket längre med korsordet och känner att jag måste göra något annat. Bestämmer mej för en promenad, så nu måste jag byta tröja. Säkert kallt ute så en långärmad måste det bli. In i klädkammaren och slänger som vanligt ut högerarmen för att trycka på ljusknappen som naturligtvis inte fungerar, svart som natten. Jag har bra ordning i min klädkammare byxor för sej, klänningar för sej och tröjor för sej. Men nu är det svart, trevar mej fram och känner på tröjorna, hittar

så småningom en som känns som långärmad, går ut igen och slänger ut vänsterhanden för att släcka efter mej.

Så var vi klara, vovven och jag, går fram till hissens, trycker på knappen och väntar. Så småningom tycker hunden att nu har vi stått och väntat för länge så han hoppar upp på mej. Jag inser att naturligtvis fungerar inte hissens, den går ju på el. Tar trappan ner och går förbi en dörr som är prydd med ballonger och serpentiner, kommer ihåg att det ska bli barnkalas där idag. Hoppas dom inte har halvfärdiga bullar i ugnen och att grädden till tårtan redan är vispad, min mamma brukade visserligen vispa grädde med 2 gafflar, värre med bullarna. Nu är jag nere och trycker mej som vanligt mot porten som inte öppnar sej för mej. Det är klart den inte gör, den fungerar ju med el. Jag kollar i fickan för att vara helt säker på att nyckeln är med så jag kan ta mej in igen.

En skön promenad längs Stockholmsvägen, mörkt överallt och tyst. Kinarestaurangen som oftast lyser inbjudande är nu svart, ett larm ljuder någonstans ifrån och på "Lyssna och Njut"s byggnad blinkar 2 röda lampor. En och annan person har gett sej ut för att få veta vad som händer och hur länge detta ska vara. Svänger in vid Skeppsrondden och upptäcker att affären för arbetskläder redan prytt sina fönster med julstjärnor som nu lyser, går förbi Skeppet där det verkar bli något jippo och även där lyser det. Skönt, tänker jag då kan jag i alla fall gå ner till pizzerian om inte elen kommer tillbaka före kvällen. Går hemåt igen och hoppas på att elen kommit igång även i vårt område så jag kan få lite lunch. Den goda köttfärs-

### *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

**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

såsen jag gjorde igår ska värmas och så kokar jag lite ris till. Pyttsan! vad jag kan, spisen fungerar ju inte. Tar en tur förbi ICA och köper mej en kvällstidning, lite potatissallad och rostbiff till lunch. Äter maten samtidigt som jag läser tidningen i ljuset av stearinljus. Nioåringen som försvann är tack och lov hittad i gott skick, i alla fall fysiskt, psykiskt krävs nog lång tid. En vakt skjuter sej i stadsministerns bostad och Reinfeldt har sorg står det i tidningen. Jag tror nog snarare att han tycker det är obehagligt än att han har sorg. Löser korsordet, ganska lätt på lördagar så det tar inte alltför lång tid. Vad gör jag nu. Nästan allt kräver el. Hade planerat att dammsuga men dammsugaren fungerar inte, köpte ett par nya byxor häromdagen som jag borde lägga upp men symaskinen fungerar inte heller, tänker på den gamla trampmaskinen som står i förrådet, den hade varit bra att ha nu. Nog skulle jag väl kunna lägga upp dom för hand men jag behöver en ordentlig lampa för det. Mina gamla ögon är dåliga även med lampa, så att sätta sej med en bok är inte heller något att fundera på.

Så plötsligt kommer allt tillbaka, frysen börjar surra igen, lampan i klädkammaren lyser och skrivaren till datorn rasslar till. Hurra! nu är allt som vanligt. Börjar baka en sockerkaka med äpplen, kokar mej en kopp kaffe och plockar snart även fram dammsugaren, byxorna får vänta till imorgon. Det är en dag då med.

Man pratar om att skrota kärnkraften men samtidigt ökar vi beroendet av el.

Våra liv idag fungerar inte utan el, det upptäckte jag denna mörka lördag i november.

*Agneta Lindbohm*



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

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

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

*Varmt välkommen*  
Önskar Krister med personal

**ICA Kvantum**  
**Bålsta Centrum**  
*Din färskvarubutik*

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





# *Julskonserter*

*på*  
*Bildningscentrum Jan Fridegård*

*Linnékvintetten bjuder på ett sprakande  
fyrverkeri av traditionell julmusik*

*Café Fridegård*

*Tisdagen den 18 december kl. 12.00*

*Fri entré*

*Välkomna!*

*Arr: Kultur o Fritid*

**Bålsta** **Hemköp** **Bålsta**

**Pensionärsrabatt på onsdagar!**

**Gäller ålderspensionär 65+**

**Öppettider:**

**Måndag – lördag 8.00 - 21.00, söndag 10.00 - 21.00**

**Telefon 0171-500 06**

**God Jul & Gott Nytt År!**



## Nya studiecirklar

**GEOCACHING.** Start 2/4 Tisdagar 13.00-16.00

Ingemar Persson, anmälan 017156549@telia.com

Tag chansen och pröva på geocaching. Geocaching kan kanske också kallas skattjakt för vuxna. Med GPS. Man får se och uppleva mycket. 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?

Vi träffas tre gånger och du får då all den kunskap du behöver, för att leta skatter. (Skatter finns över hela världen.) Vi har också tillgång till tre GPS enheter och kommer att ge oss ut på riktig skattjakt i Bålsta. Egen GPS eller telefon med GPS är naturligt vis bra att ha med.

**FÖRENINGSKUNSKAP.** Start i mars onsdag eftermiddag, tid meddelas senare.

Håkan Jonsson, anmälan hc.jonsson@telia.com

**KOLL PÅ LÄKEMEDEL.** T.ex. hjälp med att se vad det är för läkemedel vi äter och om de olika läkemedlen passar ihop. Start 15/1 tom 19/3 Tisdagar 13.00-15.00

Rosa Babec, anmälan 018-38 64 78

**ALLA TALAR OM VÄDER.** Tips och information om väder och meteorologi. Start 5/2 t.o.m. 2/4, tisdagar jämna veckor 10.00.12.30

Ulla Runberg, anmälan 592 04

**LÄR DIG SPELA GITARR,** start måndag 4 februari klockan 12.00 – 14.00.

Hasse Svennberg, anmälan 0723-52 58 26

**SOCIALA MEDIER PÅ INTERNET.** En introduktion över vad är sociala medier och hur kan vi använda dessa. Tid meddelas senare

Lennart Carlsson, anmälan 0705-69 75 74

För deltagande i denna cirkel krävs att ni har egna kommunikationsverktyg, t.ex. bärbar dator, skrivplatta eller telefon med Internet.

(Obs! Ni som anmälde er till cirkeln sociala medier, som tyvärr blev inställd skall nu göra en ny anmälan till Lennart.)

### 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

### *Konditori Solslätten*

*Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta*

*Telefon 0171 - 556 88*

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

*Välkommen!*

## Några kluriga frågor om julen

### 1. VILKEN FÅGEL ÄR TOMTENS GRANNE?

1881 skrev Viktor Rydberg dikten Tomten och gav oss en odödlig bild av en hustomte. Så här lyder en av stroforna och ett ord saknas: Tomten vandrar till ladans loft: där har han bo och fäste, högt på skullen i höets doft, nära vid ... näste.

### 2. VAD BETYDER ORDET ÄNGEL?

Alla har vi en ängel som vakar över oss och styr våra liv. En del säger att vi har två, en demon som lockar till sattig och en god ängel som vill alla väl.

### 3. RUNT VILKET HAV VÄXER KORINTER?

Korinterna från vinrankan har en sötaktig och angenäm russinsmak som ofta används i bakverk. Namnet kommer från den antika staden Korint som låg vid detta hav.

### 4. VAD HETER DEN ODÖDLIGA GRISEN?

De modigt kämpande vikingarna lovades att vid nästa liv få äta färskt och osaltat fläsk av grisen som aldrig dog. I Valhall utlovades ett evigt liv och festande på denna gris.

### 5. VILKET DECENNIUM SLOG FOTOGENLAMPAN IGENOM?

När fotogenlampans sken tog över det svaga ljuset från stearinljuset förlängdes dygnet för arbete och läsning. Ljusets mjuka inramning passade väl in i denna romantiska tid.

### 6. VAD VAR FÖRNAMNET PÅ EN AV SELMA LAGERLÖFS FÖRÄLSKELSER?

Selma Lagerlöf är en av våra största författare. Hon var före sin tid på många sätt, inte minst på grund av sina kärleksaffärer med kvinnor. En av kvinnornas förnamn är också en högtid i april.

### 7. VAD HETTE GÅRDEN DÄR MAJORSKAN HÄRSKADE?

I Selma Lagerlöfs romandebut Gösta Berlings saga råder majorskan över en gård där hon tog sig an den försupne prästen Gösta Berling.

### 8. VEM ÄR KVINNAN SOM LÄSTE NYÅRSKLOCKAN PÅ SKANSEN?

Anders de Wahl skapade traditionen att läsa Alfred Tennysons dikt på nyårsafton på ett vintrigt Skansen. Georg Rydeberg och Jarl Kulle är andra som fört traditionen vidare.

### 9. VAD GAV DE TRE VISE MÄNNEN FÖRUTOM GULD OCH RÖKELSE?

De tre vise männen såg stjärnan över Betlehem och reste för att hylla Jesusbarnet. Med sig hade de tre dyrbara gåvor, bland annat denna helande kåda som var värd sin vikt i guld.

### 10. VILKET YRKE ANTAS DET ATT DE TRE VISE MÄNNEN HADE?

Kaspar, Melchior och Balthasar var högt uppsatta rådgivare i Babylon. Med hjälp av deras kunskaper kunde framtiden spås, ansågs det på denna tid.

Rätt svar sidan 20.

## Ostpreussen – landet som försvann

Eva Grabs har vid några tillfällen i Medlemsforum skildrat de omänskliga förhållandena i Ostpreussen under den sovjetiska invasionen 1944-45 och tiden efter krigsslutet. Ostpreussen var Tysklands östligaste provins, som gränsade mot Litauen. Många människor dödades och led fruktansvärt av umbäranden i samband med intåget av de sovjetiska trupperna. Nu skulle ryssarna vedergälla tyskarna, som hade förgripigt sig på den ryska befolkningen. Grymheten var som värst i Ostpreussen, beroende på att här var det den första kontakten som de sovjetiska trupperna fick på tysk mark.

Att vedergälla andras illdåd uppstår då länder krigar mot varandra.

Okunskapen är stor vilka konsekvenser det blev för miljontals människor då den europeiska kartan ritades om efter kriget. Att så är fallet för oss i Sverige kanske inte är så konstigt. Mera anmärkningsvärt är, att många tyskar inte är orienterade över vad som hände med de östra provinserna av Tyskland efter krigsslutet. Kan det möjligen vara så, att gemene man inte vill veta av allt detta? Kanske är det skuldbelagt?

Efter andra världskriget skedde en mycket stor omvälvning av länderna i östra delen av Europa. Länderna som drabbats hårt var Tyskland, Polen och Finland. Tysklands östra gräns slutade då mot Litauen. Sommaren 1945 träffades de tre segermakternas ledare Churchill, Truman och Stalin i Postdam för att avgöra Tysklands öde. Tysklands östra gräns flyttades ca 55 mil åt väster till den så kallade Oder-Neisse-linjen. Detta innebar, att Tyskland förlorade fyra provinser, Ostpreussen, Westpreussen, Pommern och Schlesien. Detta motsvarade 25% av Tysklands territorium och här bodde 13,5 miljoner människor. Av dessa dog ca 2 miljoner människor i samband med den sovjetiska inmarschen. Vart tog alla dessa människor vägen, som överlevde katastrofen? De allra flesta flydde till det övriga Tyskland, många deporterades till Sibirien,

somliga emigrerade till Sverige, Kanada och Australien.

På sätt och vis "förlorade" Tyskland ytterligare ett stort markområde, under kalla krigets dagar, nämligen Östtyskland som också kallades DDR. Efter återföreningen av Västtyskland och Östtyskland 1989, kvarstår Tysklands östra gräns Oder-Neisse-linjen, som fastställdes vid Potsdamkonferensen 1945.

Följden av allt detta blev att de folktomma provinserna Ostpreussen, Westpreussen, Pommern och Schlesien befolkades av människor från det stora Sovjetiska imperiet. Dessa provinser tillhör idag Polen. Ostpreussen, som var tre gånger så stort som Uppland och beboddes av 2,6 miljoner människor, delades mitt itu. Den norra delen inkorporerades till Ryssland. Anledningen till detta var, att väster om provinshuvudstaden Königsberg, nuvarande Kaliningrad, hade tyskarna en stor flottbas, Pillau. I dag heter orten Baltijsk och är den enda isfria hamn mot Östersjön för Ryssland. Därifrån kom den ryska ubåten U137 som gick på grund i Blekinges skärgård. Enklaven Kaliningrad hade, under det kalla kriget, en stor militärstrategisk betydelse för ryssarna.

Som upplysning kan nämnas, att i Bålsta är vi fem personer, som har sina rötter i Ostpreussen. Vi har kontakt med tolv personer med ostpreussiskt bakgrund i Uppland. Inom denna grupp har vi haft träffar och för några år sedan gjorde vi tillsammans en intressant och minnesrik resa till Ostpreussen.

Alla människor som flydde undan de sovjetiska trupperna har på olika sätt starka upplevelser av detta. Beklagligt är, att de styrande som har makten, aldrig lär av misstagen. Skeendet upprepas ideligen i världshistorien. Tänk om makteliten kunde ha Königsbergs store 1700-talets filosof Emanuel Kants tänkvärda ord som rättesnöre. "Allt har ett pris endast människan har ett värde."

För 100 år sedan emigrerade många svenskar till USA. Kommande generationer hade möjlighet att besöka sin forna hemtrakt, släkt osv. Många fina släktband har under årens lopp återknutits mellan människorna mellan Sverige och USA.

Då vi blir äldre söker vi gärna våra rötter, men i vårt fall existerar tyvärr inte denna möjlighet. Anledningen därtill är att våra släktingar i de nämnda provinserna inte längre finns. Dessutom är vissa byar, många gårdar och hus rivna, till och med familjegravar är borttagna.

Vi som är födda där och har ett bestående minne från vår hemtrakt är alla i 75-årsåldern.

I en nära framtid, då vi alla inte längre finns kvar i livet, har en epok gått i graven.

*Joachim Tiefensee*

Rätt svar:

- 1 = Svalan
- 2 = Budbärare
- 3 = Medelhavet
- 4 = Särimer
- 5 = 1870-tal
- 6 = Valborg
- 7 = Ekeby
- 8 = Margareta Krook
- 9 = Myrra
- 10 = Stjärntydare

## Pub-kväll i november

Det går ju inte att klaga på väder och mörker i november. Så är det ju bara! Varje år, och man har ju haft mer än 75 höstar att vänja sig vid faktum. Det är väl ingen som direkt jublar när man tittar ut på morgonen och konstaterar att allt är grått, rått och kallt.

Då gäller det att finna "guldkornen" i tillvaron. Till exempel en "Pub-kväll" på Skeppet. Den 20 november hade SPF Håbo ett trevligt arrangemang med lite snacks, öl och vin, samt trivsam gemenskap med gamla och nya vänner. Ordförande Inger Smedberg kunde hälsa nära 90 medlemmar välkomna att delta i frågesport, dart-spel och shuffleboard.

Programkommittén stod huvudsakligen för arrangemanget men många medlemmar hjälpte till att ro det hela i hamn. Vi som bara åt, drack och hade kul tackar.

*Sverker Jonasson*



## Nöjda säljare med pengar över till annat

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

 **HusmanHagberg**<sup>®</sup>

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

## Funktionärer i SPF Håbo 2013

### 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 våren 2013 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## Studiecirklar:

**Snacka om nyheter**  
Else Coster

**Sånggruppen Duromoll**  
Hans Svennberg

**Historia**  
Ulf Weinberg

**Litteratur**  
Ulf Weinberg

**Engelska**  
Brian Turner

**Redaktionscirkeln**  
Barbro Larsson

**Släktforskning nybörjare/fortsättning**  
Catharina Josefsson  
Inger Kölestam

**Släktforskning nybörjare**  
Sven-Erik Svensson

**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- & trädbeskrining**  
Robin Welch

**Män i köket**  
Gustav Körner

## Dag och tid:

Start 21 januari t.o.m. 13 maj.  
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Start 17 januari t.o.m. 30 maj.  
Torsdagar 10.00-12.00

Start 15 januari t.o.m. 4 december.  
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 16 januari t.o.m. 8 maj.  
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 17 januari t.o.m. 21 mars.  
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

10 januari t.o.m. 16 maj. Källvägen 8.  
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 17 januari t.o.m. 23 maj.  
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 11 januari t.o.m. 31 maj.  
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

Start 11 januari t.o.m. 31 maj.  
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

Start 18 januari t.o.m. 24 maj.  
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 11 januari t.o.m. 31 maj.  
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

Start 18 januari t.o.m. 24 maj.  
Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.

Start 15 (17) januari t.o.m. 23 (25) april.  
Grupp 1 - Torsdagar kl. 14.30-17.00.  
Grupp 2 - Tisdagar kl. 08.30-11.00.

Start 24 januari t.o.m. 23 maj.  
Torsdagar jämna veckor kl. 8.30-11.00.

Start 28 januari t.o.m. 6 maj.  
Måndagar ojämbna veckor 10.00-12.30.

Start 18 januari t.o.m. 26 april.  
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Start 18 januari t.o.m. 26 april.  
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 22 januari t.o.m. 19 mars.  
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 - 15.00.

Start 15 januari t.o.m. 12 mars.  
Tisdagar ojämbna veckor kl. 13.00 - 15.00.

Start 4 februari t.o.m. 4 mars.  
Måndagar veckor kl. 15.00-17.00.

Start under april månad.  
Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 27 januari t.o.m. 19 mars.  
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

070-733 24 89

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

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 29 januari t.o.m 2 april. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 4 februari t.o.m. 15 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar, tid 17.00. Korta personer upp till 165 cm. Tisdagar, tid 17.40. Långa personer över 165 cm. Torsdagar, tid 10.30. Alla oavsett längd.	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 31 januari. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 13 mars. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
<b>Stavgång vid Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 13 mars. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
<b>Bowling, 78 kr/gång.</b> Hans Rennér	Start 8/1 - 14/5, 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	0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
<b>Boule Medborgarhuset</b> Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 18 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Start torsdag 17 januari t.o.m. 13 juni. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 8 januari t.o.m. 7 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 23 januari t.o.m. 15 maj. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Brian Turner Leif Lindberg	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
<b>Yoga på fastande mage</b> Svea Sahlén	Start 18 januari t.o.m. 25 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 9 januari t.o.m. 15 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 14/1 t.o.m 13/5. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 11/2, 4/3, 8/4 och 6/5.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 16/1 t.o.m. 24/4, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-515 80
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 9/1 t.o.m. 29/5, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Start 24 januari t.o.m. 16 maj. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-46 71 06
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start 10 januari t.o.m. 13 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05



Välkommen till oss i SPF-Håbo!  
Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.  
Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079  
Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson  
telefon 0171-546 97, e-post [medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 4 – manus **senast den 7 januari**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24  
E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

SPF-Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)  
SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)  
SPF-Förbundet hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)  
SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)  
Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Ansvarig utgivare: Inger Smedberg. Telefon 0171-516 83