



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till **SPF Håbos årsmöte** torsdag den 28 februari 2013
klockan 13.00 i BCJF, Fridegårdsskolans aula.
Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast 2 veckor före årsmötet.

Vid mötet underhåller Duromoll under ledning av Hans Svennberg.

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



Nästa pub-kväll inträffar
21 februari klockan 18.30.
Dart, shuffleboard, några kluriga
frågor men framförallt en trevlig
kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Nummer 1, januari 2013. Årgång 26.



Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar.

Nu har vårsäsongen startat upp med alla olika aktiviteter i föreningen, cirklar möten m.m. Läs gärna de två sidorna med olika aktiviteter, det kanske är någon ny som du vill anmäla dig till denna vår.

Har ni funderat på hur vår medlemstidning Medlemsforum kommer till?

Det är "redaktionscirkeln för medlemsforum" bestående av 8 stycken medlemmar som träffas varannan onsdag för att knåpa ihop tidningen med det som vi själva skriver eller annat material som andra medlemmar har skickat in till oss. Jag själv är ansvarig utgivare och skriver ordförandeartikeln.

De andra i cirkeln, se sidan 3, är de som skriver artiklar, reportage eller tar fram en dikt eller andra små funderingar att fylla tidningen med.

Hemma hos Barbro träffas vi och går igenom tidningen inför manusstoppet och sedan är det vår fantastiska Lars Hansson som är den som sätter ihop tidningen med allt material, artiklar reportage information och annonser.

Tack för ert fantastiska och trogna arbete under alla år ni hållit på och fortsätter göra med samma entusiasm och intresse.

En annan sak som också fungerar i SPF år efter år med trogna och duktiga medarbetare med Kea Andersson i spetsen är SPF trygghetsringning, se nästa sida.

Detta är en fantastisk gratistjänst som vi som medlemmar kan åtnjuta för vår trygghet men som också erbjuds övriga ensamboende i Håbo. Om du eller någon i din närhet som är ensamboende funderar på att använda denna tjänst, så är det så här det fungerar:

Du ringer en telefonsvarare varje förmiddag senast klockan 11.00. Därefter lyssnas telefonsvararen av och om du inte har ringt in så kontaktar man den person som du anmält som din kontaktperson och ber denna ta reda på vad som hänt.

Jag uppmanar er därför oavsett ålder att ta en allvarlig funderare om ni är ensamboende att anmäla er till denna tjänsten. Ramla och bli liggande utan möjlighet att kontakta någon kan vi alla göra även om vi är pigga och för övrigt friska och har nära kontakt med våra närmaste.

Tack KEA och ni andra som gör detta arbetet helt ideellt för oss andra.

Ja detta var några inblickar i vad som händer inom vår förening med hjälp av trogna medlemmars arbete till nytta för föreningens medlemmar.

God fortsättning på det nya året!

Inger

Det går utför (Pensionärliv)

Hur är det?

Ja, det går utför
Håret glesnar
Rynkorna tättnar
Tänderna lossnar

Hur jag mår?

Ja det är dåligt!
Hörseln avtar
Synen svagnar
Minnet sviktar

Åderbrocken spänner

Knäna värker
Höfterna steltnar.

Vad jag gör?

Jag har varit barnvakt
på förmiddagen.
Nu skall jag på studiecirkel
När jag kommer hem
Ska jag sätta potatis.
Och i kväll
är det gammeldans.

Men, som sagt,

Det går utför!
Man blir gammal
och orkeslös.

Winnie Törnqvist



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 2013

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 möten

Årsmöte torsdag 28 februari.

Månadsmöte torsdag 14 mars.

Pub-kväll torsdag 21 mars.

Vårfest fredag 19 april.

Månadsmöte fredag 31 maj.



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 KEA 0171-514 58 för mer information och/ eller anmälan.

Byfilosofen



Att vara tretton vid bordet är inte otur,
om inte maten är beräknad för tolv...

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 Färghandel Colorama
- % FantasiFloristen
- Färgforum
- Handelsbanken
- % ICA Kvantum
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- Mahzoni
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % 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

Följ med till Kungliga slottet Stockholm 19 februari

Avresa från Gamla Järnvägsstationen 8.45
stopp vid Busstationen, Kalmar livs och
Kalmarsand.

Väl framme vid Slottet samlas vi vid yttre
borggården där vi blir mötta av en guide som
tar oss till Bernadottebiblioteket där vi får en
guidning.

Därefter vandrar vi en liten sträcka till Stor-
torgskällaren vid Stortorget där vi skall äta
lunch. Stortorgskällaren har anor från 1500-ta-
let och källarvalven tillhör Stockholms äldsta.

Efter lunchen vandrar vi tillbaka till Slottet.
Den som önskar kan se vaktavlösningen 12.15.

13.00 samling vid västra valvet vid yttre borg-
gården där vi blir upphämtade av en guide som
tar oss till representationsvåningarna där vi
får en guidning. Därefter finns möjlighet att
vandra fritt och bl.a. besöka Estelleutställning-
en, Livrustkammaren, Viktoriautställningen,
Rikssalen och Ordensalarna. Den som önskar
kan besöka Slottsbodarna, som ligger i en av
flyglarna på yttre borggården. Beroende på an-
talet resenärer kan vi bli två grupper med en
guidning kl. 14.00.

16.00 stänger Slottet och då antrar vi vår
Håbo- buss och åker hem. Hemkomst ca 17.15.

Pris för resan, inträde, guidning samt lunch
490 kronor.

Välkomna med anmälningar från och med 1
februari kl. 9.00 (även mail) till och med
14 februari till Sonja Österling Rittgård tel.
51764, e-post: sonjaosterling@telia.com eller

Eva Lidö tel. 54564, e-post eva.lido@telia.
com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Stadsvandring



Tider för vårens Natur- och Stadsvandringar är
ännu inte fastställda, men kommer att annon-
seras i marsnumret och på hemsidan.

Friskvårdskommittén

Resor våren 2013

(med reservation för tillägg och ändringar)

Februari 19. Resa till Kungliga Slottet och
Bernadottebiblioteket.

April. Resa till Linköpings Flygmuseum.
(Annons i marsnumret.)

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

Maj. Resa till bl.a. Pershyttan, nära Nora.
(Annons i aprilnumret.)

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

Juni. Skärgårdsresa. (Annons i majnumret.)

*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 musikalen
”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. 10.00. den 21 maj
Busstur med guide ca 2 timmar-
På kvällen teaterbesök.

Övernattning på hotell Sokos Hotell Prese-
dentii, centralt nära teatern.

Dag 3:

Resa till Borgå med bl.a. besök i skalden Rune-
bergs 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 Line-
terminalen, del i A-hytt, 2 middagsbufféer
inklusive dryck, 2 sjöfrukostar, guidad tur i
Helsingfors, teaterbesök, del i dubbelrum på
hotell Presidentii inklusive frukost, bussresa
till Borgå med studiebesök, guidad tur och
lunch, bussresa till Åbo.

Pris: 3 400 kronor/person.

Välkomna med anmälan **senast 1 mars** 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*

Underhållning Pomona klockan 14.00 våren 2013

Torsdag	31/1	Björksta Trio
Torsdag	14/2	Hasse & John
Torsdag	28/2	Dalakören med spelmän
Torsdag	14/3	Curt & Maria
Torsdag	11/4	Glade Glen
Torsdag	25/4	Kalle Hedin Hot Kapell
Torsdag	23/5	Bo Senter
Torsdag	6/6	Envisorna
Onsdag	19/6	Pro tonerna

**Varför tvätta bilen när vi
kan göra det åt dig?**

BOKA gärna
din tvättid på
vår hemsida!

Öppettider:

Mån-fre 9-18

lunchstängt 12-13

Webbsida www.renastbiltvatt.se
Mailadress info@renastbiltvatt.se
Telefon 0700-20 90 15
Verkstadsvägen 13-17, Bålsta

Renast
Din lokala biltvätt

TILL DIG SOM FYLLT 65

Alla onsdagar drar vi av 50 kronor
på samtliga tvättalternativ.

Välkomna!

Vårens konstsamlingar

Den 3 januari hade konstgruppen en samling för att göra upp program för vårens konstupp-levelser. Tydligt var det för nära inpå helgerna och vi var inte så många i gruppen, och dessutom hade konsthallarnas vårprogram inte annonserats ännu. Efter rundringning till några hallar kom vi överens om programmet nedan:

LILJEVALCHS VÅRSALONG

Fredagen den 1 mars med avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54.

Vårsalongen är alltid intressant med verk av både kända och okända konstnärer. Verken väljs ut av en jury och avspeglar trender av nutida konst.

KONSTMÖTE PÅ SKEPPET

Fredagen den 22 mars kl. 14.00.

Konstgruppen möts igen för att diskutera vårens senare program. Finns det kanske intresse för en utflykt i stil med den som gick till Uttersberg i maj förra året? Det finns mycket att tala om och alla synpunkter mottas med glädje.

Vänligen notera: Konstgruppen är löst sammansatt. Alla medlemmar i SPF Håbo är välkomna att delta och i de flesta fall behöver vi ingen anmälan till våra aktiviteter. Kom som ni är och njut av intressant konst och trevlig samvaro.

WALDEMARSUDDE

Fredagen den 12 april med avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54

Åter blir det ett vårbesök på det vackra Valdemarsudde. Nu visas modefotografier från de stora modehusen i Paris. De ca 30 bilderna har tagits av Carl Johan De Geer vid haute couturen 1967. Huvudutställningen är "Liljefors och Naturfotograferna". Den visar hur konstnären Bruno Liljefors inspirerat naturfotografer i vår tid.

Väl mött!

Sverker, Agneta och Kaj.

**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

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!

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

Första advent 2012

Så har då äntligen första snön kommit på både gott och ont. Ljust och vackert med allt det vita men samtidigt rädslan för att halka och göra sej illa. Hösten har varit mörk och blöt, inte tillstymmelse till brittsommar, men ändå i mitt tycke ganska skön. Nu får jag börja kika ner i backen igen efter förädiska isfläckar, kanske snart dags att sätta på broddarna.



Den 30 november 3 dagar före första advent och den första riktigt vita dagen var det en sångstund på ett äldreboende i Kungsängen. Något som blivit lite av en tradition för SPF-kören Duromoll.

Som vanligt decimerades kören på grund av sjuka barnbarn, tandläkarbesök och influenser. Vi övriga samlades nere vid Skeppet för att stoppa in så många som möjligt i så få bilar som möjligt, lite miljömedvetna måste vi ju vara. Det gick bra, alla fick plats om än lite trångt. Många skratt när vi tre bak i bilen skulle fästa säkerhetsselet och fick hjälp av vår praktiska chaufför som gick metodiskt tillväga.

Programmet som vi hade övat på under hösten var blandat. Hasse Svennberg, vår körledare tyckte att det hade varit nog mörkt under hösten och beslöt sej för att slopa höstsångerna, så programmet bestod av sånger av bl.a. Dan Andersson, Mikael Wiehe och Hasse Alfredsson. Naturligtvis kom även tomteluvorna så småningom på och det blev några julvisor så här dagarna före första advent. "Komframochsajen" Ove Jansson och hans trevliga mellanprat och roliga historier gjorde att det blev en glad och trivsamt timme, om än med något litet missöde.

Besöket avslutades som vanligt med kaffe och hembakta, goda bullar och med oss hem fick vi varsin röd ros. Idag lördag står min ros lika vacker, trodde nog den skulle frysa sönder på vägen hem. Den fick sin plats i ett champagneglas från 2000 inköpt på IKEA för några få kronor. Har sparat 2 av dessa glas som ett minne av millennieskiftet.

På programmet för mej idag står genomgång av alla julsaker jag samlat på mej under åren. Sonen som de sista åren nekat fira jul har gift sej med en amerikansk flicka så nu får han ge med sej. En riktigt svensk jul ska det bli och naturligtvis har jag passat på att lova bort allt julgranspynt. Har ju inte haft julgran på många år nu.

Sitter mitt i all röran av julsaker och minns. Den skära kulan med glitter, nu lite blank på ena sidan som jag fick på en julgransplundring när jag var 5 år. Det fanns en blå också som ramlat i golvet någon gång under åren, papperskaramellerna som barnen gjort. Den lilla barnkängan som köptes i London för många år sedan och de två guldfärgade kulorna som jag köpte för dyra pengar 1961 i en tobaksaffär belägen i ett Barackliknande hus i Mariehäll. Nu är dessa gamla hus rivna och har givit plats för Annedal, ett nytt stort bostadsområde med stora hus i olika modeller. Tänker på hur mycket som förändrats under mina år och hur annorlunda jularna är nu mot förr.

Agneta Lindbohm

Konstresa i december

Dagen efter det stora ovädret i östra Svealand för sex modiga konstintresserade till Waldemarsudde på Djurgården i Stockholm för att se på god konst. Den 6 december fungerade alla färdmedel perfekt, och Strandvägen/Djurgården var en konstupplevelse i sig. Vit mjuk snö mot blygrått vatten. Snyggt!

Waldemarsudde var ursprungligen bostad för "målarprinsen" Eugen (1865 - 1947) och efter hans död donerades byggnaderna med konstsamlingen till svenska staten. Museet tillhör idag Nationalmuseum.

Dagens utställare var den finländske konstnären Helene Schjerfbeck (1862 - 1947) och fågelmålaren Lars Jonsson (född 1952).

Schjerfbeck, som inte är så välkänd, anses vara en av Nordens största konstnärer. Utställningen visar ett stort antal verk från en spännande karriär. Hon utbildades i Helsingfors och Paris och slog igenom med vacker föreställande konst, men efter sekelskiftet blev hennes bilder mer avskalade och modernistiska. Hennes utveckling blev mycket personlig och utomordentligt intressant.



Helene Schjerfbeck självporträtt

Jonsson visar ca 150 vackra bilder på Waldemarsudde. De flesta visar sjö- och vadarfåglar i strandlandskap. Det visas också sviter av bilder från expeditioner till Arktis och Antarktis, där man kan se mera exotiska fågelarter. Några vackra bilder av svävande albatrosser väcker minnen hos skrivaren.

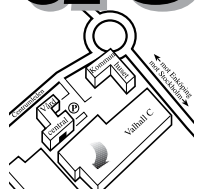
Det visades även två filmer med biografiska data från de båda konstnärerna. Detta gav ytterligare djup åt en förnämlig dag på konstmuseum, liksom den goda lunchen.

Sverker Jonasson



Lars Jonsson sträckande ejdrar

Bok & Pappershandel
Söders



KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

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 den 15 mars kl. 19

Boka in en musikupplevelse i den högre skolan - köp dina biljetter hos Söders Bokhandel (95 kr). 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 kr.



Kortkort del av vår historia

Jag hade hämtat då 11-åriga Anna och hennes lillebror Axel i skolan och var på hemväg genom Knivsta. Jag fick syn på en skylt där det stod "Kristian", pekade på den och sa: "Det där är ett gammalt danskt kunganamn." "Ja," sa Anna, "de va han me Stockholms blodbad." Då vaknade förstås hennes lillebror till liv och ville veta vad det var för något.

"Jo," sa Anna, "så här va de. Kristian var i Stockholm och där ställde han till me en stor fest. Å första dan gick de bra å andra dan också men tredje dan tog han ut alla som var på festen å så döda han dom. Å bland dom som han döda va Gustav Vasa pappa. Å då blev Gustav Vasa sur å då for han uppåt Dalarna å där träffa han nåra demonstranter (hon är dotter till en polis) som bruka bråka å så fråga han dom om dom ville hjälpa honom å de ville dom. Sen träffa han fler demonstranter å så fråga han dom också om dom ville hjälpa honom å de ville dom. Sen prata han med tyskarna – va de tyskarna, ja de va de – å undra om dom kunde hjälpa honom å

de kunde dom. Å dom kom till Stockholm me stora krigsskepp å så kriga dom mot Kristian så han fick åka hem."

Ulf Weinberg

Ski park á la grand danois

Världens största inomhusarena för utförsåkning ska byggas i den danska staden Randers.

Den nya arenan, som från luften ska se ut som en stor snöflinga, blir enligt planerna 70 000 m². Jämfört med dagens största anläggning – Ski Dubai – som mäter 25 000 m².

Sex pister (två blå, två röda och två svarta) och lika många liftar planeras, liksom restaurang, barer och affärer. Idén kommer från en dansk resebyrå och ritningarna är redan klara.

SvD 2012-12-09



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

Månadsmöte i november

Under höstens första snöfall inträffade årets sista månadsmöte på Skeppet i Bålsta. Där möttes 135 medlemmar torsdagen den 29 november. Ordförande Inger Smedberg hälsade alla välkomna och hoppades på ett bra möte, samt presenterade hon en ny medlem.

Denna gång serverades kaffet först och därefter gavs viktig föreningsinformation. Först ut var Per Bylund och Bengt-Olov Olsson, föreningens trafikombud. Som bekant, gäller nya regler för personbilssläp fr.o.m. den 19 januari. För att köra tågvikt över 3 500 kg krävs särskild behörighet som erhålls vid körprov på Trafikverket. Trafikombuden lånar ut kompendium med regler. Ombuden meddelade även att en ny trafik kurs kommer att hållas under våren, samt att de kan ordna träning i fickparkering. Intresserade kan ringa Per eller Bengt-Olov.

Rosa Babec från Kommunala Pensionärsrådet informerade om kommande höjda taxor för fotvård hemsjukvård och färdtjänst, samt berättade hon att pensionärsorganisationerna motsatt sig Håbohus aviserade hyreshöjning. Den har senare reducerats betydligt. För att få lägenhet på Plommonvägen 8-10 har personer med omvårdnadsbehov förtur. Ansökan om bostad i dessa hus skall göras hos socialnämnden. Rosa talade vidare om behovet av läkemedelsgenomgång, vaccinering mot influensa, och utbildning på hjärtstartare.

Sonja Österling-Rittgård från resekommittén påminde om resa till julkonsert den 15 december. Fernando Mena berättade om rullstolspromenader med inneboende på äldreboendet Pomona varannan onsdag, och Inger Smedberg informerade om att Gårdsrådet har behov av fler personer som hjälper till i köket på Skeppet.

Så kunde Göthe Eriksson, från programkommittén, annonsera dagens artister, Petra Kvist med pianisten Lotta Hasselquist. Petra sjöng ett rejält urval av sånger som den franska sångerskan Edith Piaf (1915-1963) gjort kända. Mellan sångerna berättade Petra personligt om Piafs svåra, och tidvis tragiska liv. Hon växte faktiskt upp dels på bordell och dels på gatan, och de senare framgångarna skapade krav och ångest som dämpades med sprit och narkotika. Petras tolkningar av de kända sångerna, på både franska och svenska, var utmärkt med stor dramatik och bra textning. Lottas pianospel var spänstigt och följsamt, och hela föreställningen blev mycket njutbar. Artisterna belönades med stående ovationer och blommor.

Efter den obligatoriska lottdragningen avslutades mötet och alla gästerna kunde pulsa hem i snön, medan "serveringsfolket" tog sig en dust med disk, bord och stolar. Tack för det!

Sverker Jonasson



Landskapsresor, 8 - 14

Vi reser vidare genom Sverige, och nu har vi kommit till Jämtland, närmare bestämt Hållands folkhögskola, varifrån vi gör många intressanta utflykter. En dag for vi till Frösön, och besökte Wilhelm Pettersson Bergers Sommarhagen. I Östersund hamnade vi mitt i ett teaterspel, på deras friluftsmuseum Jamtli, där en del av de våra blev uttagna till statister. Vi hälsade vidare på i ett sameläger i Njarka, där vi fick sitta i en kåta runt en öppen eld. De bjöd på olika maträtter, och vi var tillsagda att inte tacka nej. Det skulle upplevas som mycket oartigt. En same berättade om deras förhållande till Ortsbefolkningen och myndigheterna. Åre var ett givet utflyktsmål, och de mest spänstiga tog promenaden upp till 1400 meters höjd. Eftersom vi var så nära norska gränsen åkte vi över till Trondheim en av dagarna, där vi besökte Nidarosdomen, som är Norges nationalhelgedom. Sista dagen gjorde vi på Göte Ingelmans initiativ ett besök i Ragunda, och fick då beskåda Döda fallet.

1994 hade turen kommit till Gotland. Då fick vi byta ut bussen mot färjan från Nynäshamn till Visby. Vi bodde i Hemse, och första dagen gick vi på stranden och letade fossiler. Eftersom Medeltidsveckan pågick i Visby, kunde man möta personer på gatan klädda i dräkter från medeltiden. Gotland är den plats i Sverige, där de flesta fornfynden gjorts, och en hel del av dessa kunde vi beskåda i Visby fornsal. Speciellt för samlingarna var deras bildstenar. Något annat, som är märkligt, och som Gotland är ensamt om i Sverige är deras raukar, som det

finns gott om. Vi gjorde ett kort besök på Fårö. (Tänkte hälsa på Ingmar Bergman, men det blev inte så.) I stället åkte vi till Lummelundagrottan. Till mångas stora glädje kom vi till "Ångers källa". Där sjöng vi gemensamt "Den blomstertid nu kommer". Det var nämligen just där som Isac Kolmodin fick inspiration till att skriva den psalmen. Gotland är också berömt för sina "ängen" som måste fagas dvs. vårdas på ett traditionellt sätt.

Året är 1995, och vi har bestämt oss för att undersöka Närke. Vi bodde i Karlskoga, visserligen utanför landskapet, men inom Örebro län. Vi hade nära till Bofors och Nobels Björkeborn, där vi gjorde vårt första besök. En hel dag disponerade vi i Örebro. Vi skulle naturligtvis upp i svampen, men Wadköping stod också på programmet. Både Cajsa Warg och Markurell har gjort platsen bekant. Men även Jeremias i Tröstlösas stuga har flyttats dit. Vid Ekebergs marmorbrott gick vi och plockade skärvor av den fina marmorn som souvenirer. Mitt på Näkeslätten skymtade vi Kvarntorpshögen. Guiden berättade om den dyra investering, som staten gjort med tanke på att utvinna olja. Projektet visade sig olönsamt, och måste därför läggas ner. Kvar blev en stor askhög, som sedan blev dels en skidanläggning, och dels en golfbana.

"Laga ni, äta vi" Ja, nu är vi i Halland. Genom freden i Roskilde 1658 blev Halland helt svenskt. Det var tur för oss, för annars hade vi inte kunnat åka dit på vår Sverigeresa. Eftersom landskapet har så långa sandstränder, har det blivit en av Sveriges största badplatser. Vi höll oss emellertid på land och besökte flera sevärd-



MAHZONI

Vill du glädja eller uppvakta någon?
Välkommen till MAHZONI!

Med vänlig hälsning
Mehrddad Mahzoni
Bålsta Centrum
Telefon 0171 - 557 05



heter. På Varbergs fästning väckte Bockstensmannen stort intresse. Han är från 1300-talet, och blev mördad och begravdes i en mosse. 1936 hittades hans kvarlevor, och nu finns han i en monter på Varbergs museum. Vi for söderut till Halmstad, där "Europa och tjuren" finns att beskåda på stora torget. Vi fortsatte över den riksbekanta Hallandsåsen till Norrvikens trädgårdar, som faktiskt ligger i Skåne. Särpräglad för Halland är deras fyra älvar, vid vars olika mynningar alla deras städer ligger.

"Dra åt Hälsingland", ett nedlåtande uttryck. Trots detta åkte vi dit 1997, och fann det mycket inbjudande. Vi inkvarterade oss i Bollnäs, som ligger vackert vid sjön Varpen. Utmärkande för bygden är de maffiga, rödmålade mangårdsbyggnaderna. Här har man inte snålat på timret. Vi besökte Karlsgården i Järvsö, som är ett hembygdsmuseum. Vidare åkte vi till Nathan Söderbloms födelsehem i Trönö. En sak som jämte skogen gett Hälsingland dess välstånd är linodlingen. På Växbo hemslöjd fick vi en inblick i hur linet förvandlades från växt till

färdig tråd. En dag gjorde vi en kaffepaus vid Lill-Babs servering, högt belägen med vacker utsikt över landskapet.

Blekinge, det lilla landskapet i söder, kunde det ha något att visa upp. Jo visst! Här fanns en hel del. I Karlskrona besökte vi marinmuseet, och på torget fick vi tillfälle att ge "Gubben Rosenbom" en slant. Karlshamn var en tid utposten mot det stora landet i väster där bl.a. Karl-Oskar och Kristina gick ombord på briggen Charlotta för en äventyrlig färd. Vi besökte även punchmuseet i staden, och fick förstås provsmaka. Vid Ronneby brunn med dess vackra omgivningar, tog vi god tid på oss för att njuta av brunnsmiljön. I Blekinge har flera stora författare sett dagens ljus för första gången. De mest kända är Alice Tegner, Harry Martinson och Sven Edvin Salje. De båda sistnämnda har växt upp i Jämsjö, och där i skolan, som nu var museum fick vi genom en skicklig guide ta del av deras levnadsöden.

Sista landskapsresan gick till Östergötland, eller Östergyllen, som de säger själva. Ett utpräglat jordbrukslandskap. Av den anledningen hade kursledningen lagt in ett besök på Lagerlunda gård, ett högmekaniserat lantbruk, som ägaren berättade om. Intressant var Göta kanal, där vi fick se hur slussandet gick till i Bergs slussar. Skänninge och Söderköping var två små pittoreska städer att vandra i. Norrköping med SMHI och sina kaktusodlingar förbigicks ej. I Vadstena var vi verkligen på historisk mark, i stadens kyrka finns en kista med Heliga Birgittas kvarlevor. I Vadstena fick vi också besöka ett gammalt hospital för sinnessvaga patienter, det var ingen uppbygglig historia.

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

Här slutar min kavalkad över SPF:s landskapsresor. De första sju resorna har varit införda i tidigare nummer av Medlemsforum. Gemensamt för alla resorna var att vi hade en folkhögskola som bas. Med endast något undantag var standarden mycket god, frukost och middag serverades i skolans matsal. Till lunchen hade kökspersonalen gjort i ordning matkorgar, vars innehåll spisades ute i det fria. På kvällarna hölls som regel något samkväm. Sammanhållningen var god, och när vi åkte hem diskuterade vi vart vi skulle åka nästa år. Så var det bara att börja planera på nytt. Vi hade gott samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, och mycket god hjälp av dem. När jag tänker tillbaka på de här resorna är det med glädje och tacksamhet, över allt som vi fick se och vara med om i vårt vackra land. I de här berättelserna har jag endast kunnat ta med en liten del av det hela. Det måste också nämnas att trots att vi färdades så många mil under åren, inträffade aldrig någon incident. Vi hade väldigt duktiga chaufförer!

Karin Seger

Julgransplundring lördagen 12 januari

Julgransplundringen blev en lyckad tillställning med drygt ett 100-tal deltagare varav ca 40 barn.

Håbo Spelmän spelade så det stod härligan till redan före den officiella tiden 13.00.

När det hela drog igång så dansades det runt granen med Sylvia som sångerska och Birgitta Pettersson som arrangerade dansen.

Sedan uppträdde trollkonstnärerna Johan och Andreas till allas glädje.

Därefter blev det bulla, pepparkakor saft och kaffe.

Som avrundning kastades granen ut och det blev fiskdamm för barnen.

Ett tack till alla som skötte serveringen och städningen.

Inger



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



SPF-Håbo

Årsmöte 2013-02-28

Föredragningslista

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val:
 - Ordförande för mötet
 - Sekreterare för mötet
 - Justeringspersoner tillika rösträknare (2 st)
4. Mötets behöriga utlysande
5. Anmälan övriga frågor
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandling av motioner
11. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
12. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2013
13. Fastställande av årsavgift för 2014. Styrelsen föreslår 250 kronor
14. Beslut om antal styrelseledamöter och eventuella ersättare
15. Val av ordförande för 1 år
16. Val av styrelseledamöter för 2 år
17. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
18. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsmöte
19. Val av 3 ledamöter till valberedning på 1 år
20. Övriga frågor
21. Utmärkelser/Avtackningar
22. Mötet avslutas

Valberedningens förslag inför 2013

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



Verksamhetsberättelse för SPF Håbo för år 2012.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen har bestått av följande ledamöter: Ordförande **Inger Smedberg**, v.ordförande **Yvonne Lindström**, sekreterare **Birgitta Rosenkranz**, kassör **Börje Pettersson**, övriga ledamöter **Marjo Henriksson**, **Eva Lidö**, **Bo Lundgren**, **Göran Ohlsson** och **Christer Ridderstråle**.
Adjungerad ledamot **Birgitta Pettersson**.

Under året har hållits ett årsmöte, tretton styrelsesammanträden och två planeringsmöten. Programkommittén har ordnat sju välbesökta månadsträffar med underhållning, den traditionella vårfesten, sju PUB-aftnar och en julgransplundring. Styrelsen anordnade två planeringsdagar för funktionärer, medlemmar över åttio år har inbjudits till en lunch med underhållning. Som tack för allt arbete under året bjöd styrelsen funktionärerna på julbuffé. Vecka 36 anordnade Håbo kommun där SPF var kommun en pensionärsvecka en mycket aktiv deltagare.

Under året har vi tack vare all vår verksamhet och engagemang från många medlemmar ökat vårt medlemsantal från 982 medlemmar i början av året till 1020 medlemmar vid årets slut. Vi har därmed en nettoökning av medlemmar med 3,4% detta år. Förbundets målsättning är en ökning av medlemsantalet med 2% per år. Det har vi slagit med råge.

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

Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)

Anhörigråd

Håbo kommuns trafikråd

Landstingets pensionärsråd (LPR)

Pomonas intresseförening

Skeppet och Träffens Gårdsråd

SPF Uppsala läns distriktsstyrelse

SPF Håbo har varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping-Heby-Håbos** möten där KPR- och LPR-frågor behandlas och även ger varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening. SPF Håbo samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Föreningens tidning, **Medlemsforum**, har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

Vår webbmaster har producerat en utmärkt **Hemsida**, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka.

Expeditionen har hållits öppen måndag - torsdag kl 10.00–12.00.

Studiekommittén

Studiekommittén har under året redovisat nära 1000 folkbildningstimmar från studiecirklar och aktiviteter klassade som annan folkbildning. Därutöver har kommittén redovisat ett 20-tal kulturevenemang. Studiecirkelarna fortsätter att starkt intressera våra medlemmar och studiekommittén har under året ökat utbudet för den allra största intressegruppen – släktforskarna. Nu finns inte mindre än 6 cirklar i detta ämne. Nytt bland cirkelarna är också ”Geocaching”, en modern form av skattletning. Den cirkeln blev så uppskattad att den återkommer till våren. ”Män i köket” har återkommit som aktivitet.

Fysiska aktiviteter

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

Bowling: Träning varje tisdag uppdelade i fyra grupper, samt extra träning på fredagar för de som önskar. Klubben har deltagit i några klubbmästerskap, haft tävlingar mot PRO Håbo och ordnat med distriktsmästerskap för Uppsaladistriktet. Vid Riksmästerskapet i Sundsvall deltog nio spelare.

Shuffleboard: Ett gammalt spel som tidigare spelades på båtarna. Numera spelas det i Skeppet varje tisdag kväll under vinterhalvåret.

Minigolfbanan i Bålsta har varit mycket dålig, vilket innebär att våra spelare åkt till andra orter för att utöva sporten.

Boule har spelats på kommunens bana vid Medborgarhuset. Skötseln av banorna delas mellan SPF och PRO. I Skokloster har bedrivits boulespel både under sommar- och vinterhalvåret eftersom de ordnat med banor inomhus i Bydegården.

SPF-golf: Verksamheten, som bedrivs i samarbete med Sofielunds GK, startade i början av maj med en gedigen introduktion och avslutades i början av oktober. Golfträningen omfattar slagträning och puttövningar. Ett antal fadderrundor har genomförts.

Stadsvandringar: Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Dessa har varit mycket uppskattade och deltagarantalet har varit stort. Årets vandringar har gått på Norrmalm med besök på bl.a. Norra Latin, Södermalm, Djurgården, Långholmen, Haga och i centrala Stockholm

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

Under året har tre *naturvandringar* ägt rum. Vandringarna har gått till Hjälstavikens fågeltorn, Arnö huvud i Skokloster och Gamla banvallen Krägga-Ekolsund.

Övrig verksamhet: För att pröva sin kreativitet på annat sätt än fysiska aktiviteter har våra medlemmar deltagit i t.ex vävning i Talltorp, knyppling, hantverkscafé och schack i Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i f.d Träffen samt bingo i Föreningshuset.

Bridge är SPF:s största grupp med 66 aktiva som varje onsdag spelat i Skeppet. Dessutom är det övningsbridge varje måndag. Under sommaren blev det spel varannan onsdag med god uppslutning. Två nybörjarkurser har hållits under året samt en bridgeresa till Åland.

Resekommittén

Resorna har under året varit mycket välbesökta och populära. Våren inleddes med ett besök på Dramatiska teatern, där "Den Girige" gavs. I mars besökte vi Stockholms Stadshus och Stockholms Medeltidsmuseum.

Under april en resa till Engelsberg med besök i Klackberg och på Elsa Anderssons konditori i Norberg.

Vårkryssningen skedde med m/s Birka Paradise. Våren avslutades med en resa till Sandhamn.

Studiecirkelarna "Res och Lär" fortsatte under våren och i maj gjorde ett fyrtiotal deltagare en 5-dagarsresa till Värmland. Hösten inleddes med en kryssning till Riga. Inför operabesöket "Barberaren i Sevilla" hölls en introduktion. Återigen besöktes fotografen Anders Hanser, som visade film. Till det nya Spritmuseet och Vasamuseet i Stockholm gick föreningens novemberutflykt. Hösten avslutades med traditionell julkryssning med m/s Birka Paradise och julkonserten "Stjärnjul".

Medlemskommittén

Kommittén har i år haft 7 sammanträden och arrangerat och genomfört två träffar med nya medlemmar för att informera om SPF:s verksamhet. Antalet inbjudna nya medlemmar var 64 respektive 38. Vid medlemsträffarna, där ca hälften av de inbjudna deltog, medverkade även SPF Håbos styrelse och ledare för olika kommittéer. Medlemskommittén medverkar också vid månadsträffarna och tar där hand om de medlemmar som är nya.

Boendekommittén

Boendekommitténs verksamhet är att driva frågor om seniorbostäder inom Håbo kommun. Håbo har nu 3.047 invånare som är äldre än 60 år. Boendekommittén har aktivt deltagit i planerna för nya Bålsta centrum och det nya seniorboendet vid Dalängen. Ett flertal skrivelser har skickats till kommunen om kommande byggprojekt. Under seniorveckan i september hölls ett miniseminarium om ”Bostäder för seniorer” tillsammans med politiker i Håbo.

Marknadskommittén

Marknadskommittén har under året haft lotterier vid Nationaldagen, Bålsta festdag samt seniorveckan. Vid alla tre tillfällena har medlemsvärvning skett, med gott resultat. Vi har deltagit i möte för nya medlemmar samt förhandlat och förnyat ett sponsoravtal med ICA Kvantum.

Medlemsforum

Föreningens medlemsblad *Medlemsforum* har utkommit med nio innehållsrika nummer. Under 2012 har vi fått flera trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av 31 utbärare som ansvarar för var sitt område. Medlemsforum skickas via post till ca 100 medlemmar som bor i ytterområden samt till vänmedlemmar ute i landet, den placeras också i väntrum och på bibliotek och finns i sin helhet på hemsidan.

Pomonas intresseförening

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

Trafikombuden

Vår uppgift har varit att sprida information om trafiksäkerhet för gående, cyklister och bilister. Vi har deltagit i NTF:s kurser och ingår numera i Håbo Trafiksäkerhetsråds styrelse. Under Håbodagen var temat cykelsäkerhet med inriktning hjälmanvändning och vi hade en frågetävling för barn med två cykelhjälmars som pris. För våra medlemmar har en kurs i trafik kunskap 65+ genomförts samt en övningsdag i fickparkering. Vi har deltagit i trafikutbildning för 8:e klassare i Håbo, ca 250 elever deltog under tre dagar.

Konstgruppen

Under året har konstgruppen haft ett vårsammanträde och ett höstsammanträde där terminernas aktiviteter planerats. Under våren besöktes Vårsalongen på Liljevalchs, Thielska galleriet (Eugên Jansson) samt Galleri Astley i Uttersberg i Bergslagen. Under hösten har gruppen besökt Moderna Museet (Duchamps/Picasso), Fotografiska museet (Christer Strömholm m.fl.) och Waldemarsudde (Schjerfbeck och Lars Jonsson). Deltagande medlemmar har fått många intressanta konstupplevelser.

KPR Kommunala pensionärsrådet

Under 2012 har KPR haft fyra möten. Frågor om färdtjänsten har KPR fått igenom efter sex års arbete och detta trädde i kraft den 1 juli. Ledamöter har under hela året aktivt deltagit i en referensgrupp som planerat Solängen från begynnelse till besiktning. Ledamöter från bl.a. KPR har haft regelbundna möten med ledningarna för vårdcentralerna.

LPR landstingets pensionärsråd

LPRs uppdrag är att bevaka och arbeta för de äldre i Uppsala län så att deras behov av sjukvård och därtill utredningar och behandlingar tillgodoses på ett tillfredsställande sätt. Stängning av vårdplatser på Geriatrisk avd på UAS har LPR motsatt sig och hitintills är platserna oförändrade.

Väntetider till specialistmottagningar är allt för långa och oacceptabla, trots vårdgaranti. Skrivelser har inlämnats om detta till hälso- och sjukvårdsnämnden. För kollektivtrafiken har också remiss avgetts eftersom LPR anser att de äldres behov inte tillgodosetts i tillräcklig omfattning. Samarbete med PRO har inletts angående gemensam utbildning av ledamöter inom KPR och LPR med avsikt att påverka landsting och kommuner till bättre samverkan när det gäller vård av svårt sjuka äldre.

Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgifter är att ansvara för lokaler och inventarier, driva cafeteria med hjälp av personal från de tre medlemsföreningarna, samt administrera lokalbokningar såväl för de tre medlemsföreningarna som för uthyrning till externa hyresgäster. Överskottet för cafeteria och uthyrningar används för underhåll av lokaler och inventarier. I år har Gårdsrådet köpt ett tidsstyrt motorlås till ytterdörren. En takprojektor har anskaffats och beslut om en ny ljudanläggning tagits. HLR-utbildning har genomförts, kontakter tagits för att förbättra värmen i fastigheten. Fortlöpande förbättring av brandskydd och nödutgångar har skett.

Trygghetsringningen

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam. Funktionen är enkel. Den som deltar ringer varje dag och anmäler sig genom att uppge vem man är, dagens datum och sitt telefonnummer. För närvarande är det 25 ”brukare” som idag är anmälda till tjänsten men två har tagit paus och utnyttjar för närvarande inte den här servicen. Lever du ensam eller är ensam att ta hand om en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio ”jourhavande”.

Följ med Sparbanken på seniorresa till Kroatien!

Under hösten 2013 anordnar banken ännu en gång en exklusiv och prisvärd resa för seniorer. Den här gången lockar vi med en resa till härliga Kroatien i månadskiftet augusti/september. På vår reseinformation berättar vi mer om resan.

RESEINFORMATION

Bålsta - Kyrkcentrum i Bålsta Tid: Tisdag 5/2 kl.10.00

Anmälan: Anmäl dig via www.sparbankenenkoping.se eller ring 0171-853 00. Senast fredagen den 1 februari.



Eva Carlsson
Kontorschef Bålsta



Jan Haeger
Kontorschef Kungsängen

Sparbanken
i Enköping



www.sparbankenenkoping.se

Resultaträkning

Intäkter	2011	2012	Budget 2013
Medlemsavgifter	157 763	194 500	255 000
Medlemsforum, annonser	47 150	28 100	50 000
Lotterier	29 602	30 475	30 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	45 925	48 118	48 000
Månadsmöten o fester	54 695	75 556	95 000
Försäljning, reklamprylar	450		
Övriga intäkter	49 148	46 357	50 000
Reserverade medel	25 000		
Resor	380 071	302 654	300 000
Ränteintäkter	2 294	1 087	
	796 098	730 847	832 000
Kostnader			
Distrikt o förbund	108 550	127 660	153 000
Medlemsforum, tryckning	45 749	75 699	70 000
Medlemsforum, frakt o porto	4 505	4 760	7 000
Lotterier	10 735	23 739	15 000
Månadsmöten o fester	106 530	118 838	80 000
Ledarträffar	36 163	31 462	45 000
Seminarier o kurser	8 834	8 538	10 000
Marknadsföring	7 637	5 398	10 000
Resor	366 873	294 371	300 000
Lokalhyra/städning	14 638	15 717	60 000
Styrelsekostnader	3 000	6 726	8 000
Förbrukningsmaterial	26 540	16 042	15 000
Reseersättningar	4 452	9 043	8 000
Tele o Porto	7 962	8 441	11 000
Datakommunikation	2 335	1 200	2 000
Övriga kostnader	29 534	15 202	15 000
Eget kapital			23 000
Årets resultat	12 061	-31 989	
	796 098	730 847	832 000

Balansräkning

Tillgångar	2011-12-31	2012-12-31
Kassa	3 351	6 504
Bankmedel	172 261	170 023
Fordringar, annonser	13 400	5 500
Förutbet kostnader	14 917	18 917
	203 929	200 944
Skulder		
Övriga skulder	37 049	62 440
Reserverade medel	5 000	
Eget kapital	124 784	136 846
Eget kapital, resor	25 035	33 647
Årets resultat	12 061	-31 989
	203 929	200 944

Styrelsens förslag till disposition

Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år

136 846

Årets förlust

-31 989

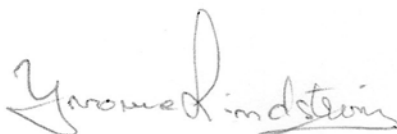
104 857

Föreslår att hela beloppet disponeras av styrelsen.

Styrelsen får tacka för förtroendet att leda verksamheten.

Bälsta 2013-01-07

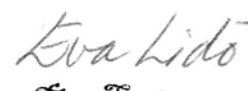

Inger Smedberg



Yvonne Lindström


Birgitta Rosenkranz

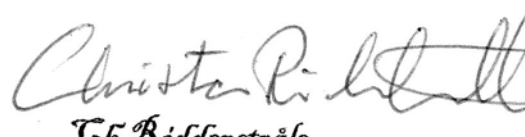

Börje Pettersson


Marjo Henriksson


Eva Lidö


Bo Lundgren


Göran Ohlsson


Chä Ridderstråle

Verksamhetsplan för SPF Håbo för 2013

SPF Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående, förening som ingår i Sveriges Pensionärsförbund. Verksamheten bedrivs enligt stadgarna och beslut från årsmötet samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar.

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

SPF Håbos verksamhet skall under året 2013 bestå av följande

- **Styrelsen kommer att** ansöka om pengar från Förbundet för projekt som under året skall arbeta med medlemsrekrytering, medlemsvård och att sprida kunskap om SPF.
- Bevaka och påverka byggandet av **äldreboendestäder** i kommunen i samarbete med BFF och PRO i boendekommittén. Bostäderna ska vara anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Utge föreningens tidning, **Medlemsforum**, med nio nummer under året, samt att hålla **hemsidan** kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera **studiecirklar** i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Ordna trevliga och intressanta **månadsträffar (7 st), årsmöte, PUB-kvällar** och andra sammankomster. Samt arrangera **vårfest** och **julgransplundring**.
- Ta fram ett bra program för **fysiska aktiviteter**. I detta program ingår utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta **resor, konsert- och teaterbesök**.
- Arrangera **konsertkarusellen i mars**
- Ansvara för **trygghetsringningen** och fortsätta med **rullstolspromenader** från Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera **informations- och planeringsmöte** för funktionärer.
- Arrangera lunch för de äldsta medlemmarna.
- **Medlemskommittén** kommer att arrangera möten med nya medlemmar för att informera om SPF:s verksamhet samt ta reda på vad de önskar av ytterligare aktiviteter.
- SPF Håbo skall marknadsföras genom att delta i olika evenemang som **Håbo festdag, nationaldag och seniorveckan**.
- Tidningen **Veteranen** och **Medlemsforum** skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss.

Kaffe-Göken inväntar våren

Faktiskt, våren har satt sig på den elfte kvisten och gett sig attan på att där tänker han också sitta tills snö-svängen tänker ta semester. Han tänker inte ta det osäkra före det säkra och låta sig luras av att vårt land är långsträckt och att det redan i den södra halvan växer Blåsippor och Vit-sippor i backarna. Han har blivit lurad förr!

Men han får inte vänta allt för länge, för igår när jag ställde mig bakom en buske uppe i Ulleviskogen klämde jag på några svällande knoppar i närheten av Kaffe-Gökens kvist.

Det var precis såna där små knopp-barn som brukar få så ont i skalet när dom brister.

Det var så underligt med mossan under fötterna. Den krasade för varje steg jag tog. Det kunde väl inte vara frosten ändå, man kan ju aldrig så noga veta?

Nu är jag ju hållen för att vara lite bråttom av mig, och kanske har mina belackare rätt, för när jag började krasa i mossan efter några små blad av Kung Liljekonvalj så såg jag inte ett barr. Jag var väl inte för tidigt ute? Det är nog bäst att Göte håller sig inne ett tag till så jag åtminstone slipper frysa om fingrarna.

Men om nu mina belackare vill anklaga mig för brådska så kan dom i alla fall inte beskylla mig för att sakna optimism! För se optimist, det är jag i alla fall. Jag är alldeles tvärsäker på att det inom kort kommer en skön vår även i år. Alldeles snart kan Kaffe-Göken ta en påtår på sin elfte kvist och bli en riktig Trall-Gök!

Sanna mina ord. Då kommer snösvängen att byta snöskopan mot gräsklipparen och underhålla oss med den ljuvligaste musik i Hill-dur omväxlande med Fis-moll.



Det finns gott hopp även i år, det måste Du tro på! Och ändå, även Du min belackare, så kan jag bevisa att hoppet är starkare än tron. För om Du står vid en dikeskant och tror att Du ska komma över så får Du tji, men hoppa Du så kommer Du över, så enkelt är det. Hoppa bara, men hoppa inte om våren!

Göte Ingelman 2012

Nya studiecirklar (Som inte fått plats på ordinarie sida.)

GEOCACHING. Start 2 april. Tisdagar 13.00-16.00
Ingemar Persson, anmälan 017156549@telia.com

KOLL PÅ LÄKEMEDEL. Start 15 januari tom 19/mars. Tisdagar 13.00-15.00
Rosa Babec, anmälan 018-386478

ALLA TALAR OM VÄDER. Start 5 februari t.o.m. 2 april.
tisdagar jämna veckor 10.00.12.30. Ulla Runberg, anmälan 59204

LÄR DIG SPELA GITARR, Start måndag 4 februari klockan 12.00-14.00.
Hasse Svennberg, anmälan 0723-525826

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

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 cirkelarna 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 fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning nybörjare grupp 5
Sven-Erik Svensson

Släktforskning nybörjare grupp 6
Sven-Erik Svensson

Släktforskning Disgen grupp 2
Sven-Erik Svensson

Släktforskning Svar grupp 1
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine grupp4
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine grupp 3
Sven-Erik Svensson

Data för noveller
Olle Atling

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- & trädbeskrivning
Robin Welch

Män i köket
Gustav Körner

Sociala medier
Lennart Carlsson

Föreningskunskap
hc.jonsson@telia.com

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 ojämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 16 januari t.o.m. 8 maj.
Onsdagar ojämna 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 ojämna veckor 8.30-11.00.

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

Start vt 2013
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 ojämna 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 ojämna veckor 14.30-17.00.

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

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 ojämna 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 ojämna 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.

Start 12 februari. Tisdagar 15.00-17.30.

Start 6 mars t.o.m. 13 april.
Onsdagar 13.00-15.50.

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

070-733 24 89

0171-515 80

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

0705-60 75 74

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 29 januari t.o.m 2 april. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 4 februari t.o.m. 15 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik 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.	
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 31 januari. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 13 mars. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
Stavgång vid Skeppet Margareta Wohrne	Start 13 mars. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. 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
Bowling nybörjare Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule Medborgarhuset Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 18 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start torsdag 17 januari t.o.m. 13 juni. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 8 januari t.o.m. 7 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Ulla Carlsson	Start 23 januari t.o.m. 15 maj. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf 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
Yoga på fastande mage Svea Sahlén	Start 18 januari t.o.m. 25 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 9 januari t.o.m. 15 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge 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
Träslöjd på f.d. Träffen 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
Bingo på Club Myran Anders Boström	Start 9/1 t.o.m. 29/5, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Schack Ulla Carlsson	Start 24 januari t.o.m. 16 maj. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-46 71 06
Vävning 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

*Februarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 11- manus **senast den 25 februari**
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