



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmötet torsdag den 14 mars 2013
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

**Notera den ändrade dagen som beror på att påskhelgen
ligger i slutet på månaden.**

**Observera att avgift för kaffe, bröd och underhållning
höjs till 40 kronor per person från och med marsmötet.**

PROGRAM

Seniorshopen besöker oss för modevisning och försäljning av kläder.
Passa på att komplettera vårgarderoben.





Ordförande Inger har ordet!

När ni läser det här har vi haft vårt årsmöte i SPF Håbo och om medlemmarna väljer som valberedningen föreslår blir jag omvald till ordförande.

Det har varit ett år där det har varit mycket att sätta sig in i.

Hur SPF:s organisation fungerar, med distrikt förbund osv.

Hur gör vi vår förening i Håbo till den framgångssaga det är med en rekrytering av nya medlemmar som säkert är unik, ungefär dubbelt så många medlemmar är vi idag än det var för 6 år sedan.

Detta är tack vare många entusiastiska medlemmar som arbetat och arbetar som funktionärer i olika roller med idellt arbete utan arvoden i någon av rollerna oavsett om man sitter i styrelsen, gör tidningen medlemsforum, har hand om trygghetsringningen, kör rullstolar eller arrangerar underhållning på Pomona, brevbärarna som delar ut tidningen.

Programkommittén och severingsgruppen arbetar med att ta hand om medlemsmöten, pubaftnar, fester och liknande.

Arbetet består i att sätta i ordning lokalerna fixa bra underhållning, köpa in varor, servera kaffe eller mat, diska och städa i köket och se till att lokalerna för övrigt är i samma skick som när vi tog dem i anspråk.

Marknadsföringskommittén som jobbar med att göra SPF i Håbo känd utåt och inåt i föreningen samt ser till att vi får in annonsörer i vår tidning så vi kan betala tryckningen av densamma.

Cirkelledare som varje eller varannan vecka jobbar med sin cirkel till deltagarnas glädje.

Ledarna för idrottsevenemang som bowling, boule, bordtennis, yoga stavgång m.m.

Bridgledarna som varje vecka både har övningsbridge och bridgespel.

Körledaren som leder Duromoll som nu har över 20 deltagare.

Alla de som arbetar inom de övriga kommittéerna såsom resekommittén som arrangerar fantastiska resor både små och stora, studiekommittén som bokar lokaler, annonserar och håller reda på cirklarna. Medlemskommittén som tar hand om medlemsregistret och nya medlemmar på medlemsmöten och arrangerar träffar med nya medlemmar.

Ledamöter från SPF som har hand om lokalen på Skeppet.

Cafeteriapersonal som serverar kaffe och smörgåsar.

Det är många av medlemmarna, ca 160 st som gör ett fantastiskt arbete.

Valberedningen är också en viktig grupp som arbetar under hela året för att ta fram nya aktiva funktionärer när någon vill avgå.

Vi har också funktionärer som arbetar med att sitta i Kommunala Pensionärsrådet KPR och i Landstingets Pensionsråd LPR för att påverka pensionärers villkor vad gäller bl.a. sjukvård, hemtjänst m.m. Boendekommittén som arbetar med att vi får bra bostäder i kommunen för oss äldre.

Jag har säkert glömt att nämna flera som gör ett fantastiskt arbete på olika sätt men jag hoppas ni medlemmar som ännu inte haft något uppdrag kan känna att ni är medlemmar i en fantastisk förening där vi alla kan umgås och ha trevligt tillsammans.

Inger

2013 års försäkringspremie SPF gruppförsäkring hos Skandia

67 kronor per månad för 0,5 Prisbasbelopp Liv.
134 kronor per månad för 1 Pbb Liv, och
25 kronor pr månad för Olycksfallsförsäkringen.

Basbelopp (Pbb) från 2013-01-01 är 44 500 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 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
Agneta Lindbohm, 568 08

Kommande möten

Månadsmöte torsdag 28 mars.
Pub-kväll torsdag 21 mars.
Vårfest fredag 19 april.
Månadsmöte fredag 31 maj.

Ett Hjärtligt tack

Jag vill tacka för de besök, telefonsamtal, blommor som jag fick under min långa tid på Enköpings lasarett och vid hemkomsten.

Jag vill även tacka alla som på olika sätt stöttat och hjälpt Birgitta under denna svåra tid.

Börje Pettersson



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* ensambående 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 sköta sig är att se till att man
hinner med det roliga.

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!

- Bålsta Färghandel Colorama
- % FantasiFloristen
- Handelsbanken
- % ICA Kvantum
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- Mahzoni
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % Renast Biltvätt
- 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 Sverker
Jonasson



Rese- information

Helsingfors och Borgå

20 – 23 maj 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 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 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 i 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*

Stadsvandring



Torsdag 18 april, Tisdag 14 maj, Tisdag 4 juni

Mer information om vandringarna kommer i april-numret.

Anette Finnman, Eva Lidö och Margareta Wohrne

Naturvandringar

Tisdag 26 mars (se annons).

Tider och information om fler vandringar kommer i april-numret.

Kent Magnusson och Joachim Tiefensee

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Resor våren 2013

(med reservation för tillägg och ändringar)

April. Resa till Linköpings Flygmuseum.

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.)

Resekommittén:

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Upplev Flygvapnets Historia Resa till Flygvapenmuseet i Linköping

Tid: Torsdagen den 11 april
Avresa Bålsta klockan 07.30
Återkomst klockan 18.00
Kostnad 480 kronor / person
Program: Lunch och guidad rundvandring i museet.
Kaffepaus på vägen ner till Linköping.
Anmälan 15 - 28 mars till Lennart Carlsson,
lennart5592@gmail.com, 0705-69 75 74 eller
Gert Lidö gert.lido@telia.com 0171-545 64,
0705-53 34 12.

Övrigt: Som en förberedelse till besöket på Flygvapenmuseet håller Lennart Carlsson en föreläsning "Från DC3 till Jas 39".
Tid och plats, Skeppet den 28 mars klockan 13.00 - 15.00.
Anmälan till Lennart Carlsson och Gert Lidö enligt ovan.
Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Underhållning Pomona klockan 14.00 våren 2013

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

Resor våren 2013

Tisdag 16 april, Teaterresa till Stockholms Stadsteater. (Slutsålt).

Tisdag 7 maj, Resa till Pershyttans järnbruk (annons i aprilnumret)
Introduktion inför resan måndag 29 april

Måndag - torsdag. Resa till Helsingfors med teaterbesök och heldag 20 - 23 maj i Borgå, hemresa från Åbo (se annons).

Torsdag 13 juni. Skärgårdstur till Utö (annons i majnumret).

(Med reservation för ändringar.)

Resekommittén
Barbro Landegren, Lisbeth Nilsson, Gert Lidö, Lars-Erik Öman och Lennart Carlsson

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



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

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 dess-
utom hade konsthallarnas vårprogram inte an-
nonserats ännu. Efter rundringning till några
hallar kom vi överens om programmet nedan:

LILJEVALCHS VÅRSALONG

Fredagen den 1 mars med avresa med pendel-
tåg 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 nu-
tida konst.

KONSTMÖTE PÅ SKEPPET

Fredagen den 22 mars kl. 14.00.

Konstgruppen möts igen för att diskutera
vårens senare program. Finns det kanske in-
teresse 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 sam-
varo.

WALDEMARSUDDE

Fredagen den 12 april med avresa med pen-
deltåg från Bålsta kl. 09.54

Åter blir det ett vårbesök på det vackra Val-
demarsudde. Nu visas modefotografier från de
stora modehusen i Paris. De ca 30 bilderna har
tagits av Carl Johan De Geer vid haute coutu-
ren 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.nordsydresor.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@nordsydresor.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 tårtor, bakverk och smörgåstårter.
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment
mot uppvisande av medlemskort.*

Välkommen!

En stadsresa

Söndag 20 januari. Är bjuden hem till son och sonhustru för födelsedagskaffe. Jag är inte mycket för att vara ute och åka, trivs allra bäst hemma. Men födelsedagar inom familjen är ju viktiga så naturligtvis ska jag åka.

Bestämmer mej för att åka pendeln till Karlberg och gå därifrån. Jag vet ju inte hur buss 515 går på söndagar och har inte lust att sitta en halvtimme vid Sundbybergs Station och vänta.

Är som alltid ute i god tid, sitter i en nästan tom tågagn i Bålsta 25 minuter och svettas, mitt eget fel jag hade kunnat vänta ute. Men tåget går i tid. Promenerar mellan Karlberg och Sveavägen en rutt som inte är speciellt lång, i alla fall var den inte det när jag gick förra sommaren. Men nu var det halt och moddigt, 2 steg framåt och ett tillbaka. Upptäckte vilken bra snöröjning vi har i Bålsta. Kom efter trekvarts timme fram trött och blev bjuden på kaffe och goda smörgåsar. Fint har det blivit i sonens hem efter giftemålet, man märker en kvinnas hand och fantasi. Ett par timmars samtal, jag förstår engelska ganska bra men talar det inte gärna, hittar inte rätt ord tillräckligt snabbt och avstår många gånger för att jag är osäker. Jag pratade lite svengelska och sonen fick översätta svenska ord för sin fru. Hoppas hon lär sej snart, skulle vara roligt att kunna prata med min svärdotter.

En trevlig eftermiddag men så var det dags att åka hem. Den här gången fick det bli bussen till Sundbybergs Station och pendeln. Buss 515 går var 10:de minut fick jag veta, kom precis ut ur porten när den kom och fick plats att sitta och dessutom fönsterplats. För mej som inte är ute och åker så ofta fanns mycket nytt att se längs vägen. Lite vemodigt tycker jag det är att se alla stora nybyggda hus som växer fram överallt. Bakom dom gamla vackra 40-talshusen ser man höga hus och byggekranar.

Åker Råsundavägen där jag gått så många gånger och tittat i skyltfönstren, Tulegatan i Sundbyberg med Sundbybergs säkert första höghus, nu små och vackra i jämförelse med allt nytt.

Åker förbi Sturegatan där alla små träd försetts med belysning, vackert att se hela gatan belyst.

Mellan gamla fabriken Alfa och huset där Frälsningsarmén ligger har nu byggts upp någont nytt som inte alls passar in. Ja ja, jag kan inte göra mycket åt det. Jag är gammal och kan inte acceptera det nya, och våra ungdomar måste ju ha någonstans att bo så det är säkert rätt det som görs även om jag misstycker.

Kommer till stationen och upptäcker att ett tåg nyss gått, får vänta 24 minuter, ganska kallt men ingenstans att sitta inomhus. Upptaget överallt. Jag vankar fram och tillbaka och till slut kommer tåget. Fullsatt, naturligtvis. Lyckas få tag i ett handtag att hålla fast mej i. Efter en stund lyfter en ung pojke sin väska som står på platsen bredvid honom och ställer den på golvet och jag klämmer mej fram och sätter mej. Tittar runt mej. Pojken bredvid som hela tiden stirrar ner i sin dator, jag undrar om han håller på med en avhandling eller något liknande, kikar lite åt sidan och upptäcker att han sitter med ett spel. Tittar åt andra hållet där 2 mammor lyckats roffa åt sej sex platser, 2 för sej själva, 3 åt barnen och 1 åt några kassar. Dom visar inte tillstymmelse till att åtminstone plocka upp påsarna i knät och lämna en plats åt någon av alla de som står. Ser nu att många platser är upptagna av små, knävänliga barn och kassar.

Är själv mycket noga med att aldrig ta en plats för mina kassar, dom får stå på golvet mellan fötterna.

Som mamma till 3 barn fick jag för många år sedan lära mej att barn ska resa sej för vuxna. Tog alltid upp den yngsta i knät när det blev fullt i vagnen, det var ju samtidigt lite mysigt med närkontakten till sina barn, att få nosa lite på den varma kinden under färden.

Kom hem till Bålsta i gott skick men lite irriterad. I mars blir det nog ett nytt besök i den stora staden för födelsedagskaffe. Tänker försöka planera tider lite bättre då. Men jag upptäckte på den här resan att besöken i Stockholm inte är vad dom varit. Trångt, folk knuffas, långa stunder vid rödlysena, dåligt skottade trottoarer och inte någon jag kan heja på. Tacka vet jag Bålsta!

Agneta Lindbohm

SPF Håbos månadsmöte i januari

Årets första månadsmöte inträffade den 31 januari. Hela 140 medlemmar hade samlats för att få information, underhållning, trevlig samvaro och kaffe med wienerbröd.

Det har tidigare varit problem med parkeringen vid medlemslokalen, Skeppet, men denna dag hade föreningens trafikombud ställt upp som parkeringssamordnare. Per Bylund och Bengt-Olov Olsson stuvade maximalt med bilar på tillgängliga ytor, samt lugnade de den orolige pizzabagaren som fick behålla några kundparkeringsplatser.

I ordförandens frånvaro (i solen i främmande land) öppnades mötet av vice ordförande Yvonne Lindström som hälsade alla välkomna och presenterade några nya medlemmar, varefter Göthe Eriksson från programkommittén presenterade dagens program.

Först ut var Gunnel Ferm som berättade om sin studiecirkel: "Lär dig debattera." Den som lider av talängslan, d.v.s. har svårt att stå framför flera personer och framföra sitt budskap, kan här få instruktion och tips om vad man bör poängtera vid offentlig debatt. Ett utmärkt initiativ inför kommande val där vi alla bör tydliggöra pensionärernas behov och önskemål.

Roza Babec som är föreningens representant i Kommunala pensionärsråden, samt läkemedelsombud, berättade om KPRs verksamhet samt flaggade för studiecirkeln "Koll på läkemedel." Hon nämnde även att man bör vara ytterst försiktig med Voltaren (medicin som dämpar inflammation och feber samt lindrar smärta).

Det finns okända biverkningar och skaderisk för hjärta, lever m.m. För övrigt kommer Socialstyrelsen snart med nya rekommendationer för att begränsa Antibiotikaanvändningen.

En appell framfördes: Gå med i föreningens kör som heter Duromoll! Nu är de 18 sångare men det finns plats för flera, och även gentleman är varmt välkomna. Ring körledaren, Hans Svennberg, på telefon: 072-352 58 26.

Så var det tid för Vestarna från Västerås. Det var duon Kristina Lindestam och Hans Abrahamsson som med hjälp av Kristinas keyboard och trummaskin spelade kända och okända visor. Även Hans deltog i musicerandet med gitarr i några nummer. Artisterna var väl samövade och kom med småtrevligt snack mellan sångerna. Föreställningen började lite trögt, men kom igång efter en stund och blev riktigt bra.

Efter kaffe och lottdragning fortsatte musiken med, bland annat, en variant på Cornelis "Brev från kolonin". Titeln var nu "Brev från äldrevården" och texten saknade inte poänger. Musikerna tackades med applåder och blommor, och publiken tackades med extranummer.

Så återstod det endast för Yvonne att avlysa mötet och tacka alla de medlemmar som jobbat och hjälpt till med arrangemanget. Ingen nämnd och ingen glömd.

Sverker Jonasson

Jubileum?

Man kan fira jubileum för olika ändamål. SPF Håbo vill inte vara sämre än någon annan. I mars 2013 är det 10 år sedan Medlemsforum kom ut i nuvarande utförande. Det var nämligen då som vi började anlita HSO-tryckeriet i Uppsala.

Karin Seger

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.



Lär dig Word och Excel på egen hand!

Du kan låna DVD-skivor producerade av AKTIV, ett företag med erkänt god pedagogik.

För närvarande finns skivor för Word 2010 och Excel 2010.

Om du vill låna skivor, ring Göran, telefon 0171-517 64 eller 0703-49 19 17.



Tänkvärt

Eleverna i en trea i grundskolan talade om ämnet "tolerans" med utgångspunkt från nedanstående punkter.

- Ett barn som kritiseras lär sig att fördöma.
- Ett barn som får stryk lär sig att slåss.
- Ett barn som hånas lär sig blyghet.
- Ett barn som utsätts för ironi får dåligt samvete.
- Men ett barn som får uppmuntran lär sig förtroende
- Ett barn som möts av tolerans lär sig tålmod

- Ett barn som får uppleva rent spel lär sig rättvisa.
- Ett barn som får känna vänskap lär sig vänlighet.
- Ett barn som får känna trygghet lär sig tilltro
- Ett barn som blir omtyckt och kramas lär sig känna kärlek i världen.

En avancerad uppgift för 10-åringar, kan man tycka, men kanske en tankeställare för oss pensionärer.

Karin Seger

Mitt engagemang i Håbo Naturskyddsförening

Kära pensionär.

Nu fattar jag pennan och skriver till dig. Som barn var jag mycket ute och lekte. På vintern hade vi en stor innergård där alla barn träffades. På sommaren hade vi en stor trädgård med egna odlingar, frukt och bär i massor. I denna trädgård fick jag automatiskt mycket viktig kunskap.

Sedan fick jag ett yrke, folkskollärare, och hade mycket med 10-12 åringar att göra.

Jag upptäckte att naturen inte var lika självklar hos dem som hos mig. Någon skrek så fort en myra kom upp på skon. De var mycket ovana vid naturen. Därför hade jag mycket undervisning i skogen och naturen med olika aktiviteter.

Jag blev också passiv medlem i Naturskyddsföreningen för Sverige och Greenpeace för Världen. Jag dödade mitt natur och miljösamvete under den mest aktiva tiden (jobb och familj) med att bara betala medlemsavgifterna. Jag är än idag medlem av båda föreningarna.

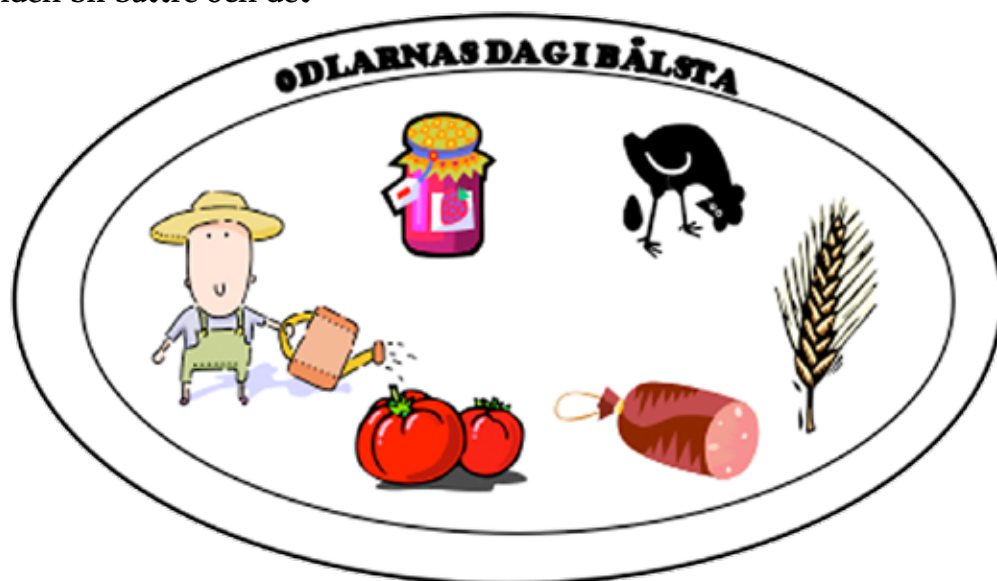
Tiden gick och jag såg via jobbet hur alla barn blev mer och mer dator, spel, mobil och filmberoende. Förr kunde jag göra skidturer, cykelturer, skridskoturer men idag kan vi endast göra lite skridskoåkning på en rink och pulkaåkning i en backe. Jag lovade mig själv att när jag blir pensionär så skall jag engagera mig i Naturskyddsföreningen. Jag ser att för mina barnbarns skull så måste världen bli bättre och det finns så oerhört mycket att göra. Idag ser jag att jag får ut nästan allt det väsentligaste i livet av naturen: Lugn och ro, frisk luft, hälsa, motion, mat och skönhet. Jag vet att för mig har kyrkan ersatts av naturen.

Jag har nu varit med om starta en lokalförening i Bålsta, och har också suttit med i en "Handla Miljövänligt-grupp" i Bålsta. Det har bl.a. handlat om att välja rätt fisk. Jag har ordnat med så att några av våra lokala odlare ska profilera sig på ICA under Håbo Miljövecka vecka 12. Och nu håller jag på att tillsammans med två andra engagerade ordna med en "Lokalproducenternas marknad" eller "Odlarnas Dag" inne på Centrum i Bålsta den 6 april. Som gammal pedagog skulle jag vilja gå ut i skolorna och berätta om naturen och få igång Fältbiologerna.

Vi lever i en Omställningstid då väldigt mycket sker runtomkring, men det sker för långsamt.

För mina barnbarns skull så känner jag att jag måste medverka till att ställa allt tillrätta efter ca 50 års "utveckling" eller snarare "avveckling" av det naturliga i vår tillvaro. Jag vet att alla lokala matproducenter som ploppar upp runt omkring har svårt att komma in på marknaden och i affärer här i Bålsta! Och vi är väldigt många som vill ha lokalodlade varor! Därför känns det jättebra att jobba med just detta. Hör av dig om du vill vara med!

*Ingrid Ljungkvist
Miljökämpe och sekreterare i
Naturskyddsföreningen.*



Teknikforum

2013-02-05

Vi har inlett en provverksamhet



Verksamheten är tänkt att fungera som ett forum där alla är välkomna för att söka lösningar till egna teknikproblem och/eller att hjälpa andra med deras problem. Intresserade är välkomna till Skeppet vid fyra tillfällen under våren 2013.

Det är fyra tisdagsmorgnar mellan kl. 8:30 och 11:

- 26 februari
- 26 mars
- 23 april
- 21 maj

Meddela gärna i förväg vad du vill ha hjälp med, skicka e-post till:
teknikforum@telia.com

Om ditt problem är förknippat med en specifik apparat, ta med den: laptop, surfplatta, mobiltelefon, kamera eller annat. Har du problem med en programvara, specificera typ och version.

VÄLKOMMEN till Teknikforum!

Östersjöns pärla än en gång

Bebyggelsen på Gotska Sandön – Östersjöns pärla – är i huvudsak koncentrerad till området nära fyren och utgör den s.k. Fyrbyn. I dess mitt finns en öppen plats och där ligger en stor hornmina. Minan, som har ett hål i sig efter desarmeringen, kallas turistmina eftersom de flesta turister som kommer till ön brukar gå och titta på den.

En sommarmorgon någon gång i början på 1990-talet hade jag semester, satt i godan ro i trädgården, åt frukost och läste tidningen. Jag fick då se en artikel som med gång kastade mig ur min fridfulla tillvaro. Av artikeln framgick nämligen att polisen på Gotland gjort en utflykt till Sandön. Med på resan hade varit deras bombexpert. Av rent yrkesmässigt intresse hade han gått och tittat på minan och därvid funnit att den till stor del var fylld med pulver som visade sig vara klorpikrin. Minan var alltså inte desarmerad.

Det inträffade hade bekräftats av stabschefen på Gotlands Militärkommando, en överstelöjtnant, som också meddelat att en bombpatrull nu var på väg ut till ön för att desarmera minan.

Jag blev alldeles kall. Såvitt jag kom ihåg från militärtiden var säkerhetsavståndet för en sådan här mina en kilometer, d.v.s. att inom detta avstånd från en exploderande mina beräknas stor förödelse. Vad som skulle hända med alla människor och all bebyggelse i Fyrbyn var inte

svårt att förstå om minan skulle explodera. I egenskap av chef för den enhet på Naturvårdsverket som ansvarade för förvaltningen av nationalparker och naturreservat – Sandön är ju nationalpark – var jag dessutom säkerhetsansvarig.

Det fanns bara en sak att göra och det var att snarast möjligt försöka att per telefon få tag på platschefen på Sandön, förre fyrmästaren Hans Hörlin. Det lyckades jag också med och det visade sig då att allt som stod i artikeln var sant – utom en mycket viktig sak. Det var inte turistminan det gällde utan en helt annan mina som legat översandad vid stranden men nu delvis kommit fram. Militären hade för många år sedan försökt att desarmera den men gjort ett dåligt jobb och minan var alltså inte oskadliggjord. Att det fanns en odesarmerad mina på ön var illa men hade den exploderat hade skadeverkningarna ändå blivit betydligt mindre än om det skulle ha varit fråga om turistminan. Detta var givetvis en lättnad men lugn blev jag inte förrän jag fick veta att nu var minan verkligen oskadliggjord.

Många dramatiska händelser har inträffat på Gotska Sandön. Detta är berättelsen om ännu en som denna gång fick ett lyckligt slut.

Ulf Weinberg



Hornmina

*Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch*

Kalmarstrand
RESTAURANG & BAR

Vi fortsätter med lågpriser för SPF.

Gäller även vid beställning av catering om ni är många.

SPF-medlemmar har rabatt även på kvällar.

Måndag – torsdag kl: 9 - 17, fredag kl: 19 - 21, lördag kl: 13 - 23.

Söndagar stängt, endast förbokning.

Dagens lunch varje dag 9 - 15, 75:-. Kväll och helg 85:-

www.kvartersmenyn.com

Telefon 0171-569 90

Köket stänger klockan 21.00 fredag - lördag. Visa medlemskort vid anfordran.

Skidstafetten

I dessa tider då Skid-VM pågår för fullt vill jag berätta följande historia.

Det var på 1980-talet, och Sverige hade väldigt duktiga skidlöpare, Svan, Vassberg och Mogren och allt vad de hette. Det var Skid-VM i Obersdorf, och den här dagen skulle herrarnas stafett 4 gånger 10 km avgöras. Svenskarna var favoriter, men ryssar, finnar och norrmän hade föresatt sig att ge svenskarna en match, så allt var upplagt för en spännande tävling.

Jag vikarierade som lantbrevbärare vid den här tiden, och ville gärna följa referatet från tävlingen. Samma dag som stafetten skulle avgöras, var det dags att betala ut pensionerna till alla pensionärer. Vid den här tiden var det inte så vanligt att pensionärerna hade konto, som pensionen gick in på. De flesta ville ha pengarna i handen, och samtidigt ett besök av lantbrevbäraren.

Jag trodde inte att pensionärerna skulle vara intresserade av skidtävlingen. Men så fel jag hade! De hade knappast tid att utträta sina ärenden med pensionen. Samtidigt fick jag också en rapport över läget i skidtävlingen. Så småningom kom jag till Biskops-Arnö folkhögskola. Där stod några ungdomar i en grupp. Jag frågade dem hur läget var i skidstafetten. De tittade på varandra, och såg väldigt förvånade ut. De hade ingen aning vad det var frågan om.

Jag lät det bero, och tänkte att det är bättre att fråga någon 80-åring i stället, vilket jag också gjorde och fick ett glädjande besked. Sverige hade vunnit!

Karin Seger

Skidvinter - snöskottevinter

Innevarande vinter har inneburit att mycket snö har fallit. Temperaturen har stadigt legat under minusstrecket.

Förutsättningarna har därför varit mycket goda att skapa utmärkta skidspår. Unga som gamla skidentusiaster har verkligen haft möjlighet att få sitt lystmäte tillfredsställt.

Skidåkning har de senaste åren fått ett uppsving. Anledningen därtill är följande. Det är en bra motionsform, fri från skador, billig och naturupplevelser. Många har sadlat om från utförsåkning till längdåkning.

Många av de äldre villaägarna har inte varit så förtjusta i denna vinter. Snöskottningen har varit ständigt återkommande. Detta är visserligen en bra motion, men alla ryggar har inte mått bra av detta. Turligt nog har snön varit lätt beroende på få dagar med plusgrader.

SPF har många olika aktiviteter dels lokalt men även på distrikts- och riksplanet. Sedan ett antal år tillbaka arrangerar SPF Humleaxet i Tierp distriktsmästerskap i skidor, så även 11 februari 2013. Förra året var SPF Håbo för första gången representerat. Vid årets tävling var vi två representanter från vår SPF-förening, nämligen Håkan Hedström och undertecknad.

Tävlingen är så upplagd att skidlöparna åker 5 respektive 10 km beroende på åldern. Den som inte vill tävla åker i motionsklassen utan tidtagning. Banan mätte 5 km och spåret var mycket bra.

Deltagarantalet var endast tolv stycken trots en fin vinter med utmärkta träningsmöjligheter. I samband med kaffet diskuterades det låga antal deltagare. Anledningen till den kraftiga minskningen beror på två saker. De äldsta faller ifrån men det sker ingen påfyllning av yngre pensionärer. Ingen kunde förklara anledningen till detta fenomen.

Deltagarna uppskattade mycket SPF Humleaxet fleråriga arrangemang med dessa skidtävlingar. God hjälp erhöles av den lokala skidklubben. Arrangemanget präglades av en familjär atmosfär. Förhoppningsvis kan dessa rader locka några flera från vår fina förening till skidspåren.

Joachim Tiefensee

Pubafton i februari

Den 21 februari bjöd föreningen på fest på Skeppet. Drygt 60 medlemmar hade sammant inbjudningen och njöt av programkommitténs förnämliga bord med ost och korv samt annat smått och gott. Lämpliga drycker fanns att tillgå. Dagens underhållning bestod av att umgås med gamla och nya vänner, spela dart och shuffleboard. Dessutom dök det upp ett roligt frågeformulär avsett för träning av gamla hjärnceller. Uppenbarligen var detta tillfyllest ty sällan har man hört så många positiva kommentarer om en trevlig kväll på Skeppet.

Sverker Jonasson



Ålderism = Åldersrelaterade diskrimineringar - Kan gälla unga som gamla

Sammanställt av Bernt Fredriksson

SPF genomför ett program för att motverka ålderism, dvs negativa attityder och diskriminering av äldre. För att kartlägga medlemmarnas uppfattning om den nuvarande situationen, identifiera områden där ålderism kan tänkas förekomma, uppskatta i vilken grad SPF:s medlemmar drabbats och få underlag för programmets planerade aktiviteter, har medlemsenkäter genomförts under 2012.

Som komplement till riksenkäten, har SPF:s lokalavdelning i Håbo genomfört en enkät bland medlemmarna med särskild inriktning på att mer detaljerat kartlägga datoranvändning och insatser som är värdeskapande = Närande.

Först gjordes en genomlysning av de närande aktiviteter föreningen gör, som kommer kommunens invånare tillgodo. T.ex.

- Årlig trafikutbildning av alla i årskull 8:a (ca 250 personer)
- Trafikutbildning för pensionärer
- Trygghetsringning
- Rullstolspromenader
- Rastvakter, värdinnor och ledsagare m.m.
- Plus 45-50 aktiviteter för medlemmarna varje vecka = 4900 ledartimmar per år.

Den lokala genomlysningen har redovisats i Veteranen.

Den lokala enkäten omfattade dels vissa frågor som ingick i riksenkäten, dels frågor om vilken frivillig verksamhet som kan betraktas som närande. Även frågor om föreningsarbete ingick. Enkäten skickades ut under sommaren 2012 genom inbladning i den lokala SPF-tidningen och utdelning på månadsträffen i september. Enkäten besvarades anonymt.

Resultat av enkäten

Könsfördelningen bland de svarande var 48 % kvinnor och 52 % män. Enligt centrala medlemsregistret hade SPF i de aktuella åldergrupperna 61 % kvinnor och 39 % män. Män är således något överrepresenterade i enkäten lokalt.

I gruppen 63-74 år var medelåldern 68 (69) år och i gruppen 75 år och äldre 80 (80) år vilket är i stort sett överensstämmande med riksenkäten (inom parentes).

Hälsa

<u>Åldersgrupp</u>	<u>63 – 74 år</u>	<u>75 år och äldre</u>
Mycket god hälsa	30%	17%
God hälsa	56%	46%
Någorlunda	14%	32%
Dålig	0%	5%

Datoranvändning

63-74 år (inom parentes 74 år och äldre)

	<u>Nej</u>	<u>1g/mån</u>	<u>1g/vecka</u>	<u>Flera ggr/vecka</u>	<u>Dagligen</u>
Total					
Datoranv.	9% (30%)	1% (7%)	5% (5%)	13% (9%)	72(49%)
Anv. e-post	33%	3%	7%	23%	53%
Anv. Internet					
Sökning	29%	5%	9%	33%	46%

I arbete eller ej

	<u>65 – 74 år</u>	<u>75 år och äldre</u>
Slutat arbeta	84%	97%
Deltid	16%	3%
Heltid	0%	0%

Engagerad i kultur eller volontär

	<u>64 -75 år</u>	<u>75 år och äldre</u>
Ingen	49%	30%
Kulturförening	8%	18%
Röda korset	5%	0%
Annan förening	38%	18%
		Totalt 1.800 timmar/år

	<u>65 -74 år</u>	<u>75 år och äldre</u>
Barnvakt	45%	67%
Sällan/aldrig	42%	31%
Någon gång/vecka	13%	2%
Flera gånger/vecka		
		Totalt 8.275 timmar/år

	<u>65 -74 år</u>	<u>75 år och äldre</u>
Vård av anhöriga	63%	68%
Aldrig	15%	18%
Någon gång/månad	12%	7%
Någon gång/vecka	9%	7%
Dagligen		
		Totalt 12.611 timmar/år

Totalt representerar de svarande i den lokala enkäten 22 686 närande timmar/år.

Behov av stöd för att starta eget 8%.

Är Håbo en bra kommun ?

Ja 81% Nej 10% Ej svar 0%

Önskas fler aktiviteter i SPF Håbo

Ja 23% Nej 28% Vet ej 49%

Vilket påstående tycker du stämmer på andras syn på pensionärer?

Pensionärer är närande, de skapar mer värde än de kostar 52%
Pensionärer är tärande, de kostar mer än det värde de skapar 29%
Vet ej 19%

Kung för en dag

Att åka till Stockholm genom att kliva på bussen på Stockholmsvägen, träffa glada och trevliga vänner, ägna dagen åt Kungliga Slottet samt återvända till Bålsta på samma behändiga sätt; Det är lyx! Den 19 februari fyllde ca 50 st. SPF-are bussen som Mats styrde mot Bernadottebiblioteket som ligger i anslutning till slottet.

Vår ciceron i biblioteket var Arvid som berättade att lokalen stod färdig 1796 och att den då var avsedd som nationalbibliotek (Kungliga biblioteket, KB). KB flyttade 1878 till en ny byggnad i Humlegården.

Bernadottebiblioteket är en imponerande lokal där fyra arkitekter satt sin prägel på rummet under 100 år. Bernadotteska arkivet grundades av Oscar II och innehåller ca 400 hyllmeter material från Karl XIV Johan till Gustav VI Adolf. Bl.a. finns här en fotosamling på en halv miljon bilder.

Efter en innehållsrik stund i biblioteket förflyttade sig sällskapet till källarvalven i Stortorgskällaren. I miljö från medeltiden fick vi en modern god lunch innan vi återvände till slottet. Att besöka alla de 608 rummen på slottet var naturligtvis ogörligt, men det vi såg under dagens visning var fantastiskt. En guide gav oss en inlevelsefylld och intressant berättelse om slottets historia som började då byggnaden togs i bruk på 1750-talet. Bernadottevåningen, på 14 rum, var färdig 1754 som bostad åt kung Adolf Fredrik och drottning Lovisa Ulrika. Guiden pekade ut en tavla som illustrerade den rara historien om kärlek mellan gudar och människor. Här gällde det guden Amor och hans älskarinna Psyke som var av människosläktet.

Så fick vi ytterligare fakta om slottet innan vi vandrade vidare genom alla dessa salar. Den ena magnifikare än den andra. Representationsvåningarna är ett samlingsnamn för paradvåningarna som används vid kungaparets representation. De väl bevarade inredningarna ger en inblick i historien från tidigt 1700-tal och framåt, där varje monark har lämnat spår efter sin tid. Här fick vi se Gustav III:s paradängkammare, Oscar II:s skrivrum samt det senast inredda rummet, Carl XVI Gustavs jubileumsrum. Vi fick även besöka konseljalen

och Vita Havet där så många ståtliga fester ägt rum under århundraden.

Många i sällskapet tog en titt på Prinsessan Estelles utställning. Hon fyller ju ett år redan den 23 februari. Därmed var slottsbesöket till ända och på väg ut till bussen blev vi vederbörligen eskorterades av vaktavlösningen. Alla kände sig helt trygga.

Under hemresan fanns tillfälle att tacka vår duktiga resekommitté som åter planerat och genomfört en mycket intressant och trivsamt dag.

Yvonne Lindström



Drottningkrona. Foto Gert Lidö

I väntan på våren!

Visst verkar den avlägsen – våren – men snart har snön försvunnit, kanske inte när du läser detta, men snart. För den kommer det vet vi, inte när, inte ens om förväntningarna blir infriade.

Då vi som bor utanför tätorten ser oss omkring kan vi konstatera: 1) här är snön mycket vitare och vackrare, 2) bättre plogat (i alla fall än de centrala delar jag besökt), 3) vi hälsar på varandra vid promenaden med ett glatt "hej" antingen man är bekanta eller inte.

I en liten bok : "Jordspråk" av Nils Nyberg, tryckt år 2000 av Svenska Tryckcentralen i Arvika, finns det många citat av såväl berömda som mindre berömda kvinnor och män. De kan kanske vara en tröst för oss med eller utan trädgård. Här följer ett axplock:

William Shakespeare: "Kroppen är vår trädgård och viljan vår trädgårdsmästare."

Beverly Nichols: "Om människan hade en trädgård att odla skulle världen äntligen få fred."

Stig Johansson säger: "Det svåraste med att odla sin själ är att bestämma sig för vad man ska så."

Johann Wolfgang Goethe: "Vi bör odla våra egenskaper, inte våra egenheter."

Martin Luther: "Om jag visste att världen skulle gå under i morgon, skulle jag ändå plantera ett äppelträd i dag."

Karin Berglund: "Att odla ett stycke jord är något mer än ett sätt att få fram mat. Det är också att odla människan i sig."

Voltaire anser att vi måste odla vår trädgård.

Det finns hur många sanningar som helst som du kan översätta till just dina behov och intressen. Det heter ju att man odlar sitt musikintresse antingen man tycker om opera eller

gammeldans. Alla odlingsätt är bra, har du inte en trädgård har du en kropp och en själ.

Vad som upptar mina tankar mest förstår nog de flesta. Jag kommer inte undan och vill inte göra så heller, det finns samband mellan naturen, kulturen och oss.

Vänliga hälsningar Birgit Olofsson

Stora möten på Skeppet

Vid ett möte med Gårdsrådet och Räddningstjänsten den 27 november 2012 utarbetades nya regler för användningen av möteslokalen, Skeppet.

Högst 150 personer får vistas samtidigt i lokalerna.

Om fler än 100 personer samtidigt finns i lokalerna skall "mötesledaren" kontrollera att utrymningsvägarna är fria. Branddörren mellan kaféet och kapprummet skall hållas stängd under mötet.

Två utrymningsfunktionärer i gula västar skall leda eventuell utrymning.

Brandlarm i form av ringande klockor startar vid automatisk brandindikering eller om någon tryckt in en larmknapp.

Vid brandlarm skall lokalen utrymmas omedelbart. Tyvärr måste ytterkläder och andra persedlar lämnas kvar i kapprummet.

Planen är att de som sitter närmast entrén lämnar genom denna. De som sitter längre in lämnar lokalen genom nödutgångarna i kaféet och vid expeditionen.

Följ utrymningsfunktionärernas anvisningar!

Återsamling sker på återsamlingsplatsen på andra sidan Kalmarvägen.

Gårdsrådet

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

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

ALLA TALAR OM VÄDER. Start 5 februari t.o.m. 2 april.
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

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

Marianne Jonasson, 577 29

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- & trädbeskrifning
Robin Welch

Män i köket
Gustav Körner

Sociala medier
Lennart Carlsson

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.

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

0705-69 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

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 15 – manus **senast den 25 mars**
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