



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till Vårfest fredag den 19 april 2013
klockan 17.00 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Middag med dans till Mc Olsson:s orkester.

Kostnad: 300 kronor / person.

Vatten och lättöl ingår. Övrig dryck köpes i baren.

Anmälan senast 11 april till Mona Björklund på telefon 570 05
eller Göthe Eriksson på 500 24.

Anmäl dig snabbt, antalet personer är begränsat till 150.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 3, april 2013. Årgång 26.



Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar.

Först vill jag tacka för förtroendet när ni omvalde mig till ordförandet på årsmötet.

När jag skriver detta är det fortfarande svin-kallt på nätterna och några minus på dagarna. Jag hoppas att våren är här när ni läser detta.

Nu har vi vår traditionella vårfest den 19 april att se fram emot med god mat och dans till levande orkester. Skall bli roligt att umgås i glada vänners lag.

Vad som annars har hänt efter årsmötet för min egen del är att jag har startat upp den nya styrelsen med många nya ledamöter. Jag har också träffat Kultur & Fritid i kommunen och fick där information om att man kommer att se över föreningarnas bidrag och lokaler.

Det är många föreningar som skall dela på bidraget och där ingår även driften för de olika anläggningarna såsom idrottsplatser, sporthallar, Skeppet och Föreningarnas hus m.m.

Det finns en del idéer om hur vi i kommunen bättre kan utnyttja lokaliteterna.

För mer information om vad som händer i kommunen har vi bjudit in Anita Hägglund på vårt första månadsmöte för hösten i augusti där hon kommer att berätta en del samt har lovat svara på frågor om det är mer vi vill veta om vad som händer.

Jag har också varit på samrådsmöte tillsammans med SPF-medlemmar som sitter i KPR och LPR i södra länsdelen där vi diskuterar om hur vi kan hjälpa varandra för att påverka i de olika kommunerna för pensionärernas bästa.

Styrelsen har bjudit in våra funktionärer i kommittéerna för en planeringsdag den 4 april där vi tillsammans och med hjälp av SV (Studieförbundet Vuxenskolan) diskuterar vad vi i SPF vill göra ännu bättre för våra medlemmar i ”SPF mot framtiden - Ett steg till.”

Detta är ett initiativ från förbundet och där man vill att alla föreningar i hela Sverige skall göra samma sak för att som jag antar sedan använda resultaten och ta med till kongressen 2014 och där ta beslut om verksamheten framåt.

Vi i SPF Håbo kommer naturligtvis att använda nya och bra ideer som kommer fram på vårt möte för att utveckla vår egen verksamhet.

Trevlig fortsättning på våren. Vi syns på Skeppet!

Inger



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 2013

Inger Smedberg, ordförande, 516 83
Yvonne Lindström, vice ordförande, 595 28
Birgitta Rosenkranz, sekreterare, 505 48
Bo Lundgren, 594 12
Göran Ohlsson, 517 64
Laila Carlsson, 598 16
Marianne Harrisson, 509 44
Margareta Persson, 0733 72 03 94
Lars-Erik Öman, 594 38
Olof Svedell, 597 01
Tommy Landegren, 96 93 96

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

Vårfest fredag 19 april.
Medlemsmöte torsdag 30 maj.

Inget månadsmöte i april.



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



Om du tror att du inte har någonting med jordens problem att göra, då är du ett av dem.

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!

- % Ademso
- Bålsta Färghandel Colorama
- Ekolsunds Rör
- % FantasiFloristen
- Handelsbanken
- Hjälpsam
- % ICA Kvantum
- Kalmarsand Restaurang & bar
- % 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



Promenad längs Upplandsleden i Håbo kommun 30 april

Naturvandringar Vandringar/promenader under våren och sommaren.

Måndagen den 3 juni promenerar vi från teknikbacken till Ekilla på Upplandsleden och tillbaka, mer information kommer senare.

Tisdagen den 25 juni promenerar vi utefter Vibyspåret till Talltorp/Torresta och tillbaka, mer information kommer senare.

Tisdagen den 30 juli promenerar vi längs vandrarleden (en något längre uppførsbacke ingår), mer information kommer senare.

Tisdagen den 27 augusti promenerar vi från Vattunöden till Lastberget och tillbaka. Mer information kommer senare.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

En vandring längs Upplandsleden ger dig inte bara en rofylld naturupplevelse, du får också se en bit av Uppland på ett lättsamt och avstressande sätt.

Etappen inom Håbo kommun är strax över 2 mil lång från Bålsta till Skokloster.

Denna etapp kan med fördel delas in i kortare avsnitt. Tillsammans avverkar vi det första avsnittet den 30 april 2013. Fler avsnitt annonseras senare.

Vi träffas på pendlarparkeringen mellan Lidl och Sparbankshuset klockan 09.30 för att tillsammans promenera till Granåsstugan/Kvarnkojan. På Granåsen intar vi det medhavda kaffet innan vi promenerar tillbaka. Tur och retur är promenaden cirka 6 km lång med en måttlig uppførsbacke.

Tid: 30 april klockan 09.30

Plats: Parkeringen vid Lidl.

Övrigt: Bra skor och kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den 26 april till

Kent Magnusson 0171-515 75

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Välkommen till en resa till Pershyttan utanför Nora den 7 maj

Den 7 maj åker vi till Nora, där vi besöker Pershyttan. En underbar miljö med ett restaurerat vattenhjul modell större till vilket är kopplat en stånggång. Det borde inte vara någon brist på vatten, så vi får se hur det fungerade på den tid det begav sig.

I själva Pershyttan tillverkades stål. En masugn såg till att malmen förvandlades till tackjärn, och denna färskades sedan till smidbart stål. En ångmaskin försörjde anläggningen med energi. Hela anläggningen är i ett skick som när driften upphörde. Vi får en en-timmes guidad tur.

I anslutning till hyttan ligger en tidstypisk bergsmansby.

Vi åker buss med start 08.30 från Bålsta, dricker kaffe vid Pershyttan innan visningen. Därefter lunch med inkokt lax. Avfärd till Gyttorp för en snabbtitt på restaurerade radhusen, som ritades av Ralph Erskine, samt en entimmes rundvandring på egen hand i den vackra trästaden Nora. Här finns mycket att se.

Beräknad hemkomst strax före klockan 18.

Pris: 450 kronor per person, inkluderar bussresa, kaffe vid ankomst, guidning och lunch.

Välkomna med anmälan **tidigast fredag den 12 april** till

Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@telia.com eller

Lars-Erik Öman, telefon 594 38, e-post: lars.oman@mail.bktv.se



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Föreläsning om järnframställning i gamla tider, den 29 april

Måndagen 29 april klockan 10-12 på Skeppet berättar Staffan Wohrne om järnframställning i Sverige från vikingatiden och framåt. Föredraget som har utvecklats sedan tidigare kommer bland annat att behandla Christoffer Polhem, som anses vara ett av de större snillena på mekanikens område som vi haft i Sverige.

Efter en kaffepaus kommer några filmsnuttar att visas om järnbrytning och tackjärnsframställning runt Riddarhyttan och färskning och valsning vid Karmansbo smedja.

Välkomna med anmälan till

Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@telia.com eller

Lars-Erik Öman, telefon 594 38, e-post: lars.oman@mail.bktv.se

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vårens första stadsvandring går i Gamla Stan torsdag 18 april

Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 9.15 för att åka pendel och T-banan till Gamla stan. Efter kaffestunden promenerar vi runt och tittar på gamla byggnader, skulpturer och mycket annat intressant. Vi avslutar vandringen med lunch på någon trevlig restaurang.

Välkommen med anmälan till: Margaretha, telefon 577 90, Anette 515 43 eller Eva 545 64.

Kommande stadsvandringar: Tisdag 14 maj och tisdag 4 juni.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Resor våren 2013

Torsdag 11 april. Resa till Linköpings
Flygmuseum

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

Tisdag 7 maj. Resa till Pershyttans järnbruk.
(Se annons.) Introduktion
inför resan måndag 29 april.

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

Tisdag 18 juni. Skärgårdstur till Utö (annons
i majnumret).
OBS! Ändrat datum p.g.a. av
sommartidtabellen.

(Med reservation för ändringar.)

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet VuxenskolanVuxenskolan*

IN MEMORIAM

En av våra hedersmedlemmar, Göte Ingelman, har gått ur tiden. Han kommer att lämna ett stort tomrum efter sig, eftersom han ända in i det sista medverkade på olika sätt i vår förening.

Göte var född och uppvuxen i Ragunda socken i Jämtland, men kom senare i livet att bli upplänning. Lika rak som han var i sin hållning, lika rak var han också i sin uppfattning. Rättvisa var hans signum. Han ägde även en stor portion humor, som inte minst bidrog till att han fick många vänner.

Göte hade en rik livserfarenhet som han delade med sig av i sina böcker och berättelser. Hans första bok, "Repslagarens ättlingar", gav han ut 1998, och för den fick han av Uppsala distrikt motta SPF:s kulturpris. Trots sin grava synskada kunde han sedan utge fler böcker, vilket var en stor bedrift.



Medlemsforum låg honom varmt om hjärtat. Han var en av dem, som grundade tidningen, och i årets januarinummer kan vi läsa hans sista bidrag. Han skriver: "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."

Denna vår fick han inte uppleva, men vi unnar honom den eviga vilan han så väl förtjänat, och uttalar vår djupa tacksamhet över vad han betytt för vår förening.

Redaktionscirkeln/Karin Seger

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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

Information om SL-remsor

Information för Dig som brukar åka buss eller pendeltåg till exempelvis Stockholm och har remsor kvar. De gäller till 31 augusti, försäljningen upphörde 31 mars.

Nu gäller SL Access-kort som kostar 20 kronor och är giltigt 6 år och kan betalas med kort eller kontanter. På det laddar man en "reskassa" med valfri summa mellan 100-1000 kronor. Detta göres i automaten på stationen, spärren eller SL Center med kort eller kontanter.

Ange om Du reser till helt eller reducerat pris, även s.k. standardresa, dvs. så som Du oftast reser och är Din personliga inställning. Från Bålsta gäller 3 zoner till Stockholm. Håll kortet mot avläsaren så dras pengarna automatiskt på SL-kortet och talar om hur mycket pengar som finns kvar.



Det går fortfarande att köpa enkelresor direkt i spärren men blir betydligt dyrare, 84 kronor mot 55 kronor om Du har kortet laddat med reskassan. 29 kronor extra är ganska mycket för en enkel resa.

För synskadade och handikappade kan man gå in på SL och söka vidare på "tillgänglighet". Där finns uppgifter om den hjälp som går att få. Men hjälpen finns inte på "Direkten" enligt kundservice jag pratat med.

Hälsningar Birgit

ADEMISO AB CATERING

Med omtanke och personlig service!
Vi kan hjälpa Er med: Bufféer, smörgåstårter, landgångar, pajer, sallader, mingelmat och tårter.

Menyer finner Ni på vår hemsida, eller ring oss så skickar vi en broschyr till Er! Kom gärna och besök oss! Vi finns på Industrivägen 18.

SPF medlem erhåller 10% rabatt mot uppvisande av medlemskort.

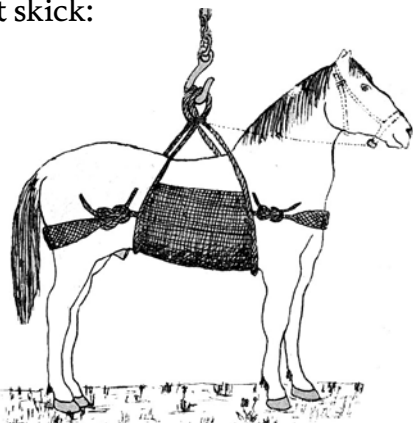
Fri leverans inom Bålsta tätort.
Husmanskost, mat levererat till hemmet?
Ring oss så berättar vi mer!

ADEMISO AB Catering
Industrivägen 18, 746 40 Bålsta
Telefonnummer: 0171-558 48
Mail: info@ademso.se
Hemsida: www.ademso.se

HÄSTTRANSPORTER TILL SJÖSS

Denna historia publicerades i Medlemsforum för ca sju år sedan, men den blev aktuell igen efter alla skandalrapporter om hästkött som blandats i köttfärs på färdigmat.

På 60-talet intervjuades min far, Mauritz Jonasson, av en tjänsteman från Statens Sjöhistoriska Muséum i Stockholm. Detta var ett led i en kampanj där muséet, från gammalt sjöfolk, försökte få så många vittnesmål som möjligt om sjöfart i äldre tid. Jag har tagit kopia av utskriften, och här följer fars berättelse i något redigerat skick:



”Jag och min kamrat John Svensson från Arild mönstrade av en amerikansk fullriggare i Philadelphia. Vi tog en tur till Washington och fortsatte sedan upp till New York. Där fick vi logi på Sjömanshemmet. Vi passade på att se världsstaden, och hade inte så brått att gå till sjöss igen. Efter ca tre intressanta veckor iland fick vi jobb som matrosar och mönstrade ut på en engelsk ångare som hette ”Portugese Prince” den 29 januari 1917. Det var ett stort fartyg på ca 10 000 ton dödvikt och hon var speciellt inrättad för att skeppa hästar. Vår last bestod av 1 200 arméhästar destinerade till Brest i Frankrike, och jag tror att hon gått på denna trade under ca två år. Vi hade en besättning på 62 man varav en del var hästskötare. Kriget pågick ju som bäst i Frankrike och det gick väl åt mängder av dragdjur.

Jag har egentligen aldrig gillat hästar. Emellertid blev John och jag uttagna av båtsman till gänget som skulle dra fram döda hästar och kasta kadaverna överbord. Det var fyra däck

med hästar i lastrummen och det var ett krångligt jobb att hala fram djurkropparna med hjälp av en wire som drogs över olika kastblock. Belysningen i rummet var dålig och det kändes kusligt, särskilt i början på resan, då vi ibland måste krypa under buken på de levande hästarna för att slinga en död kamrat. När vi baxade upp hästkroppen på däck och ibland drog i svansen så kunde denna lossna. Det var obehagligt. Vi hade två vetrinärer ombord och när en häst blev sjuk så blev den summariskt undersökt och diagnosen var i allmänhet ”kolik”. Med hjälp av ett rör på en stor spruta sprutades en vätska in i munnen på den sjuka hästen och då kunde vi göra oss redo att gå in och hämta den ty efter en timme var den död. Det slog aldrig fel. 83 hästar dog på resan och det ansågs vara ett mycket bra resultat.

När vi närmade oss den franska kusten blev vi jagade av en tysk undervattensbåt. Hon sköt med sitt artilleri mot oss men missade lyckligtvis. Vår kapten beordrade högsta möjliga fart och det påstås att vi var uppe i 16 knop och det var en oerhörd fart för en lastdragare på den tiden. Det var inte någon panik bland besättningen precis. Det stod ett gäng på akterdäck och hade en tippningstävling om vi skulle bli träffade.

Så småningom anlände vi till Brest. Det hade tagit flera dagar att lasta hästarna med hjälp av våra lastbommar och winshar. Lossningen var betydligt enklare. Det fanns ramper byggda i lastluckorna mellan däcken. I bordläggningen, vid varje lastrum, fanns portar. Dessa öppnades och därifrån riggades det stadiga landgångar ner till kajen. Hästarna släpptes lösa och några franska husarer, försedda med stora pispor, kom ombord och jagade iland djuren. De samlades i stora inhägnader på kajen av soldater, och hela lossningen var avklarad på tre timmar. Fartyget låg kvar över natten men redan nästa morgon gick vi till sjöss igen tillbaka till New York där jag och min kamrat gick iland den 27 februari 1917”.

Detta är vad far har berättat. 35 år senare, 1953, var jag befälselev i Svenska Orient Linjens (Broströms) fartyg ”Birkaland”. Vi låg i Alexandria och höll på att göra sjöklart. Jag var uppe på

båtäck för att, med hjälp av winsharna, staga 4:ans förliga bommar inför den korta resan upp till Beirut. Då hörde jag förste styrman röst från däckets ovanför: "Jonas kom hit." När jag kom upp till honom frågade han mig vad jag visste om hästar. Jag svarade: "Praktiskt taget ingenting". "Bra", sa han, "du får bli hästskötare. Vi skall lasta två hästar i Beirut för Rio de Janeiro men de kommer säkert inte att leva så länge". Det lät spännande men jag kände mig ganska tveksam till uppgiften.

Någon dag senare låg vi i Beirut och då kom en lastbil ner till fartyget. På flaket stod två välbyggda spiltor med en häst i varje. Även en fartygsbefälselev kunde snabbt konstatera att detta inte var några vanliga åkarkamrar. Det var fantastiskt vackra djur, ett sto och en hingst, och kropparna blänkte som vore de nylackerade. Med i leveransen fanns även en kompetent hästskötare som följde med oss över Atlanten. Från honom fick jag senare lära mig att det var två fullblodsaraber som vi nu hade ombord samt att de var värda en hiskelig massa pengar. Spiltorna lyftes ombord och placerades på akterdäck i storrigen, på styrbords sida, mellan 4:ans och 5:ans lastluckor. De stod sida vid sida och täcktes över ordentligt med presenningar och surrades naturligtvis väl. Vi for vidare, och lastade i ett stort antal hamnar i Grekland, Italien, Frankrike och Spanien. Stuveriarbetarna i de olika hamnarna var oerhört intresserade men hästarna tog det väldigt lugnt trots allt slammer kring dem under lastningsarbetet. Vad jag minns var de endast iland en gång under resan. Det var i Barcelona. Hästskötaren red barbacka, med varje häst, i galopp på kajen. Det var en ståtlig syn.

Under resan över Atlanten upptäckte vi en morgon att hingsten hade sparkat sönder bakre delen av spiltan. Den var rejält demolerad och krävde en del arbete innan den blev reparerad provisoriskt.

Så småningom kom vi fram till Rio. Hästarna lossades och vad jag förstår så var de i gott skick. Min vän, den libanesiske hästskötaren, tog farväl och gick iland, men "Birkaland" fortsatte resan till Santos, Montevideo och Buenos Aires.

Sverker Jonasson

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!

The logo for Colorama features the word "colorama" in a stylized, lowercase font. The letters are white with a thin black outline. The 'o' and 'a' are filled with a light blue color, while the 'l' and 'm' are filled with a light green color. The 'c' and 'r' are white with black outlines.

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

**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

The logo for Nord Syd Resor features the words "NORD SYD RESOR" in a bold, sans-serif font. Below it, in a smaller font, are the words "NORD SYD FLYG OCH BUSS AB". The logo is set against a dark background with a white border.

08 247100 0171 35663

Vårsalongen 2013

Under många år har Liljevalchs Konsthall haft sin årliga vårsalong med blandad konst från både proffs och amatörer. Det är alltid intressant att besöka utställningen där man kan få ett begrepp om nya trender inom konsten, och här blandas allt, högt och lågt.

Den 1 mars for 15 medlemmar med pendeltåg till Stockholm och vidare till Djurgården för att njuta av konst i många former. Den som följt "salongerna" några år känner väl igen sig. Video-konsten är nu en helt accepterad del av salongen, och i år har den fått en egen sal med sittplatser och hörlurar.

Det dominerande verket på utställningen är ett fantastiskt modellbygge av Kent Fernström och heter "Varje grop en grav" – In memoriam av Olle Olsson Hagalund. Modellen visar, i detalj, rivningen av den gamla bebyggelsen i Hagalund för att ge plats åt det nya bostadsområdet Blåkulla omkring år 1970.

Ett snarlikt modellbygge är "Arkipelag" som visar en vinternatt i ett skärgårdssamhälle (lotsplats?). Det är utomordentligt väl byggt med hus, bryggor, gatlyktor, kaj, lotsutkik (?) och över det hela står en angöringsfyr med karaktären Fl. 5 sec. Ett mycket imponerande hantverk med hög "mysfaktor".

Huvuddelen av de visade verken är bilder men det fanns även en hel del skulpturer. Intressant var några träskulpturer av Mattias Härenstam som "hjälp" naturen att forma vackra ytor. En kul grej var en skulptur av en spets (hund) uppbyggd av spetsar (handarbete) över ståltrådsstomme.

Generellt sett fanns det många intressanta verk, en hel del riktigt fina och ett flertal ointressanta. Ungefär som det brukar vara.

En god lunch på Blå Porten avslutade gemenskapen, varefter deltagarna återvände till hemkommunen i olika omgångar.

Sverker Jonason

Pojken som bygger de bästa sandslotten. Annakarin Pettersson



Träskulptur. Mattias Härenstam



Skapelsens krona. Titti Winbladh



Varje grop en grav. Kent Fernström



Årsmötet 2013

Den 28 februari, månadens sista dag, blev även det förra verksamhetsårets sista. SPF Håbos årsmöte hade denna gång förlagts till aulan i Fridegårdsskolan. Anledningen var att medlemslokalen Skeppet inte får ta emot mer än 150 personer. Då föreningen nu har över 1000 medlemmar vågade inte styrelsen riskera att få avvisa medlemmar från årsmötet. Nackdelen kan vara att det inte går att servera kaffe med bulle vid mötet.

Ordförande Inger Smedberg hälsade knappt 100 medlemmar välkomna, varefter de kunde njuta av en trevlig konsert med föreningens kör, Duromoll, under ledning av Hans Svennberg. Kören bestod för dagen av 15 sångare som ackompanjerades av Hasses gitarr, och Ove Jansson stod för trevligt mellansnack. Det blev flera sånger med potpurri av gamla slagdängor, lite Hasse & Tage, Mikis Theodorakis och flera andra innan kören så småningom avslutade med Bondekantaten av J.S. Bach. Sånggruppen avtackades med applåder och blommor till ledaren.

Därefter kunde årsmötet öppnas med den traditionella parentationen över avlidna kamrater. Sven-Erik Svensson tände ett ljus och läste en vacker dikt. Därefter sjöng Sofia från musikskolan "Tears in heaven" (Eric Clapton) till pianospel av Mats Sjöqvist. Efter välförtjänta

applåder överlämnade Inger Smedberg ett stipendium till musikskolan i Håbo.

Så kunde förhandlingarna börja. Gun-Britt Renefalk valdes till ordförande vid årsmötet och Birgitta Rosenkranz som sekreterare. Efter föredragning av verksamhetsberättelse, resultaträkning och balansräkning, lästes revisorernas berättelse av Lennart Ahlsén, varefter styrelsen kunde beviljas ansvarsfrihet. En viss diskussion uppstod innan verksamhetsplan och budget för 2013 fastställdes. Budgeten för innevarande år omfattar 832 000 kronor.

En motion om att hjärtstartare borde placeras i Skeppet, kunde styrelsen besvara med att sådan redan fanns där och att utbildning i dess handhavande pågick.

Medlemsavgiften för 2014 fastställdes oförändrat till 250 kronor. Den vikarierande kassören, Yvonne Lindström, berättade att 130 kronor av avgiften tillfaller förbundet, 40 kronor går till distriktet och 80 kronor får SPF Håbo behålla.

Efter votering beslutade årsmötet att antalet styrelseledamöter skulle ökas från nio till 11. Ordförande med flera önskade denna förändring medan vissa ledamöter motsatte sig ökningen och ansåg att styrelsearbetet kunde bedrivas effektivare med det tidigare antalet och att flera personer i styrelsen var onödigt.

Duromoll med Hasse på gitarr



Den nyvalda styrelsen består av: Ordförande Inger Smedberg samt Yvonne Lindström, Bo Lundgren, Göran Ohlsson, Birgitta Rosenkranz, Laila Carlsson, Marianne Harrison, Margareta Persson, Lars-Erik Öman, Olof Svedell och Tommy Landegren.

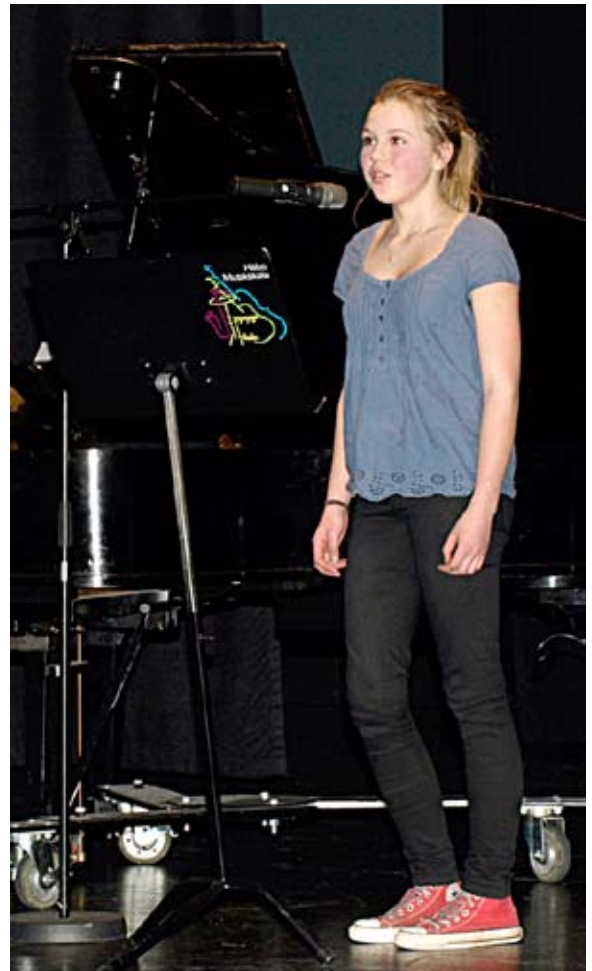
Efter val av revisorer, beslöt mötet att utöka valberedningen till fem personer vilka därefter valdes. Kommitténs arbete är omfattande, och det gäller att, förutom styrelse och revisorer, även finna de ca 150 funktionärer som krävs för att hålla igång föreningen. Bernt Fredriksson valdes som sammankallande.

Förbundets hederstecken i silver för värdefulla insatser inom SPF överlämnades till Ulla Carlsson, Yvonne Lindström och Nils Runberg som verkligen gjort sig förtjänta av utmärkelserna efter flera års intensivt arbete i föreningen. Makarna Berit och Gösta Melin som länge organiserat arbetet i köket vid månadsmöten och liknande avtackades för sina insatser liksom de nu avgående styrelseledamöterna.

Gun-Britt önskade den nyvalda styrelsen lycka till och tackade för förtroendet att få leda årsmötet. Med detta sagt avslutade hon 2013 års årsmöte, och där börjar ett nytt och intressant verksamhetsår för SPF Håbo.

Sverker Jonasson

Den nya styrelsen



Sofia från musikskolan



BRANDSKYDD I DIN BOSTAD

Föreningen RIKSBRANDUTBILDARNA har av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) erhållit ersättning för att till äldre personer bedriva utbildning om brandskydd i bostaden. Varje år omkommer 90 personer och 1 000 personer skadas vid bostadsbränder. Brand i bostaden är Sveriges största brandproblem. Varje år inträffar cirka 30 000 bostadsbränder. Merparten av dessa släcks av den boende själv - kunskap ger resultat.

Medlemmar i PRO och SPF samt äldre medlemmar i BFF får här en möjlighet att lyssna på en mycket erfaren f.d. brandinspektör som berättar för oss om brandskydd i våra bostäder

Utbildningen sker på Skeppet.

Tidpunkt: Onsdagen 22 maj. Grupp1 kl. 09.00 - 11.00 Grupp 2 kl. 13.00 - 15.00

Max antal deltagare: 25 st per grupp

Anmälan fr o m 1 maj till:

Leif Svensson tel. 0171-578 65; e-post leif.svensson@lnctv.com eller

Nils Runberg tel. 0171-592 04 ; e-post nils@runberg.se

Gårdsrådet

hjälpssam

- för en enklare vardag



Ryggsörjare

En smörjare som du fyller med din egen hudkräm, solkräm eller massageolja. Rörliga kulor hjälper till att fördela och smörja in ryggen eller andra kroppsdelar.

120:-



Burköppnare

Med Starke Arvid går skruvlocken så mycket lättare att öppna! Passar både små och stora burkar.

69:-



Vikbar käpp

Stabil och hopfällbar käpp med reglerbar höjd 82-90 cm. 23 cm hopfällad. Neutralt handtag för både höger och vänster hand. Vikt 260 g.

295:-

Besök Hjälpssam på Fanna Expo-mässan i Enköping 19-20 april.

Hjälpssam, Sköldvägen 2, 746 50 Bålsta | 0171-17 04 00, info@hjalpsam.com | www.hjalpsam.com



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



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 och post.

Dra ditt ICA-kort i kassan för att erhålla rabatten.

Varmt välkommen
Önskar Krister med personal

ICA **KVANTUM**
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik

Öppet 8 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



Min syster Dorothea

Jag har ett bärnstenshalsband. Sandkorn och blänkande fiskfjäll är inkapslade i stenarna. Bärnsten, Ostpreussens guld.

Ostpreussen 1945.

När mamma hade dött, tog en väninna hand om både min bror och min syster. Det rådde kaos i det ockuperade landet. Ryssarna härjade. Väninnan, som behärskade det polska språket, hade det förhållandevis bra. På sin gård levde hon tillsammans med flera kvinnor och barn. En dag hade hon ett ärende i den lilla staden. Hon blev fångslad av polsk polis. Ingen visste varför. Senare under vintern släppte de henne och tvingade henne att gå hem utan kläder och skor. Efteråt var hon inte längre sig själv. Hon fick tyfus och dog på lasarettet i Maxkeim. Några kvinnor tog hand om min bror. Men det fanns ingen som kunde ta emot min lillasyster, som då var sju år.

I Landskron, min hemby i Ostpreussen, nu Polen, flyttade Polackerna in på gårdarna. En kvinna i en av familjerna hade alltid önskat sig en flicka, eftersom hon hade två vuxna söner. Hon hörde om min systers svåra belägenhet och ville ge henne ett hem. Men när hon såg henne första gången, mager, med uppsvälld mage och full av löss, ändrade hon sig, nej, den flickan ville hon inte ha. Men hennes man sade: ”Du ville alltid ha en flicka, här är en, nu tar du henne.” Och så blev det.

Den första tiden lär det ha varit svårt både med språket, mardrömmar och längtan efter de sina. Snart återhämtade sig dock Dorothea. God mat, vänlighet och kläder gjorde sitt. Familjen hade det ganska gott ställt. Gården fungerade tack vare många tyskar som arbetade för mat och husrum. Dorothea blev nu Dorotka Zukowska, katolik och så småningom fick hon börja i den polska skolan i Landskron. För tyska barn var all skolgång förbjuden. Även de protestantiska kyrkorna övertogs av polska katoliker.

Jag bodde hos min mosters familj. Dorothea ville de också ta hand om. Men varken post eller telefon fungerade, vi hade ingen aning om vad som hade hänt hemma i Landskron. Nu var det för sent. Den polska familjen släppte henne

inte. De hotade min moster med polisen. I maj 1947 blev vi utvisade till Östtyskland. Därför tog vi oss vidare till den brittiska zonen och hamnade i Schleswig-Holstein, där flyktingar och hemlösa efter bombkriget vållade stora problem. Men för oss var det himmelriket jämfört med det som låg bakom oss. Här försökte slakten att få Dorothea hem till Tyskland. Röda Korset engagerade sig, protestantiska och katolska kyrkan i Tyskland. Tyvärr, inget hjälpte. Hon växte upp i Polen. Ibland kom det ett brev men vi kunde inte läsa det.

Först 1961 hände det något. Då levde jag redan med min man och min son i Sverige. Här blev vi bekanta med en polack som hade flytt till Sverige. Han skrev på polska till min syster och förklarade för henne vilka ansökningar hon måste göra för att få resa till Sverige. Vi skaffade svenskt visum.

En klar vacker dag i oktober 1961 anlände hon med båt till Stockholm. Vi tog emot henne tillsammans med Jurek, vår polske vän som tolkade. Det blev ett kärt återseende, tårarna rann. Min lillasyster var nu 24 år gammal och pratade bara polska. Slakten i Tyskland ordnade med inreseformaliteter och ville att hon skulle komma till Förbundsrepubliken. Hon vägrade. För där var de ju alla fascister och kapitalister, tyckte hon. Slutligen kunde vi övertala henne och hon reste.

I Espelkamp, ett litet ställe i närheten av Bielefeld låg en stor militärförläggning med tillhörande ammunitionsframställning. Amerikanerna ville spränga den, men den svenske prästen Birger Forell lyckades förhindra detta. Han såg möjligheter i att använda fastigheterna till de nödställda flyktingarna, utbombede och utvisade som ofta inte hade mer än kläderna på kroppen. Tillsammans med tyska Evangelisches Hilfswerk bildade han en slags mottagning för de hjälpbehövande. Bland annat med skolor för ungdomar som hade hållits kvar i Ryssland, Baltikum och Polen. De flesta utan tyska språkkunskaper. Pastor Birger Forell blev ett aktat namn i Tyskland som många minns med tacksamhet. Han åstadkom storverk i sann kristlig anda.

Dorothea kom till Birger Forell Schule i Espelkamp och trivdes utmärkt där. Här fick hon sin ursprungliga identitet tillbaka. Sitt rätta

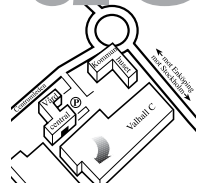
namn, sitt tyska medborgerskap och ett pass. Hon blev protestant igen och konfirmerades. Hon fick lära sig tyska och fick hjälp till en yrkesutbildning. Allt betalades av tyska staten, även fickpengar.

Det har gått bra för min lillasyster. Med den polska familjen har hon fortfarande fin kontakt. Det är också hennes familj. Hon åker då och då till det forna Ostpreussen och hälsar på sin polska släkt. Och de polska kusinerna och syslingarna kommer gärna på besök till Tyskland.

Jag håller bärnstenshalsbandet i min hand som Dorothea hade med sig, när vi träffades igen efter så många år. En hälsning från Ostpreussen, landet med öppna landskap, mörka skogar och kristallklara sjöar.

Eva Grabs

Söders Bok & Pappershandel



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

Konsert med blås

Den 15 mars gästades aulan i BCJF av Gardskapet ur Arméns musikkår. Tjugo professionella musiker med blåsinstrument och slagverk under ledning av Mats Janhagen. Arrangör var SPF Håbo, Håbo Kommun och Musik i Uppland. Det ju inte så ofta man hör större blåsorkestrar numera, men visst det är härligt att lyssna till det maffiga ljudet från de blandade instrumenten. Från piccolaflöjten till största bastuban. Orkestern var klädd i Göta livgardes uniform m/Å och har en dirigent som verkligen "tar plats" på ett trevligt sätt.

Programmet var fint varierat och inleddes och avslutades med marsch. I övrigt var det bra musik av bland andra Mozart, Vivaldi, Viksta-Lasse och Lennon/Mc Cartney. I ett stycke av Vivaldi uppträdde Malin Gustavsson som solist med piccolaflöjt alldeles utmärkt och senare spelade Mikael Bengtsson som solist på xylofon i ett stycke av Gustav Peter. Härlig musik!

Hela konserten var mycket njutbar, med den fina kontakten mellan dirigent och musiker som extra bonus.

Sverker Jonasson

Underhållning på Pomona klockan 14.00 våren 2013

Torsdag	25/4	Kalle Hedin Hot Kapell
Torsdag	23/5	Bo Senter
Torsdag	6/6	Envisorna
Onsdag	19/6	Pro tonerna

Studiecirkel i historia

I SPF Håbo finns en historiecirkel som leds av Ulf Weinberg sedan flera år. Ett 20-tal medlemmar samlas på tisdagen var annan vecka för gemensamma studier av olika historiska fenomen. Det sägs ju lite slarvigt att Sveriges historia är dess konungars och de senare åren har vi penetrerat Karl X Gustav (Regent 1654-1660) och Karl XIV Johan (Regent 1814-1844). Båda stora personligheter och viktiga ledare.

Men det har varit många andra ämnen som studerats de senaste åren, till exempel: Det Osmanska rikets uppgång och fall, Sjukdomshistoria om diabetes, Napoleon, Måltidshistoria baserat på dr Hagdals kokbok samt den osannolika historien om docenten Harry Södermans bravader under andra världskriget.

Söderman var ursprungligen kemist men hade studerat kriminalteknik i Frankrike och USA. Han tog en doktorexamen i Lyon i ballistik 1928 och blev 1939 anställd som chef för Statens kriminaltekniska anstalt. Under kriget kom många unga män över gränsen från Norge. De blev internerade i Sverige i s.k. hälsoläger som sedan blev utbildningsenheter för norska polistrupper. Från 1943 blev Söderman chef för verksamheten som bedrevs mycket okonventionellt under socialstyrelsen. Totalt utbildades 15 000 man. Redan 1943 stod det väl ganska

klart att Tyskland var på väg att förlora kriget. I samband med en kapitulation i Norge fanns det risk att kaos skulle utbryta och resultera svårkontrollerbara strider mellan tyskarna och motståndsrörelsen. Avsikten var att de utbildade polistrupperna då skulle kunna ta kontroll över landet. I samband med fredsbrottet den 5 maj 1945 gick det lugnt till och ockupationsmakten lade ner sina vapen. Det tog dock några dagar innan de allierade trupperna kom upp till Norge och Oslo, och under denna tid lyckades Söderman hålla kvar tyskarna för vanlig civil ordning. Dessutom kunde han komma överens med de politiska fångarna som satt på fängelset Grini att stanna kvar i cellerna till den 8 maj då den tyska krigsmakten officiellt kapitulerade i Norge.

Sverker Jonasson



Låt de äldre få möjlighet att jobba längre

En färsk undersökning som SPF, Sveriges Pensionärsförbund, låtit göra bland sina medlemmar visar att nästan hälften anser att de gärna skulle ha arbetat längre om de hade haft möjlighet. Fler än hälften säger att de fick signaler från sin arbetsgivare om att det inte fanns någon möjlighet att fortsätta efter 65 år. Så är situationen för de äldre, i en tid då de äldre både är allt friskare och lever längre samt att samhället behöver fler som arbetar. Vi behöver en förändring både när det gäller rätten att arbeta längre och när det gäller attityder mot de äldre på arbetsplatserna och i samhället.

SPF arbetar för att stärka möjligheten för de äldre att fortsätta arbeta längre. Idag upphör deras rätt att vara kvar i sin anställning efter 67 års ålder. Men redan innan dess möter många äldre attityder hos arbetsgivaren som hindrar dem från att fortsätta att arbeta. Arbetsgivarens argument var att man var för gammal, att yngre skulle få ta platsen eller att det rådde arbetsbrist. Ofta är orsakerna till signalerna inte entydiga. Det finns mängder av dold ålderism i samhället, inte minst handlar detta om attityder.

Sveriges befolkning beräknas öka fram till 2060 från 9,4 till nästan 10,9 miljoner. Samtidigt ändras fördelningen mellan åldersgrupperna så att andelen äldre ökar och de i aktivt arbete blir färre. Det ställer förändrade krav på samhället där kostnaderna för välfärden kommer öka. Samtidigt blir äldre allt friskare och lever längre och kan därför arbeta längre. När äldre ges den möjligheten får både den enskilda och samhället fördelar. Vår undersökning visar att våra medlemmar anser att jobbet gör livet stimulerande. Det är en winwin-lösning för alla.

Frågan om ett längre arbetsliv avgörs på arbetsplatsen, mellan arbetsgivare och arbetstagare. Det handlar om att bli överens om de villkor som både passar arbetstagaren och arbetsgivaren. Utifrån vår undersökning kan vi konstatera att de äldre inte är annorlunda än andra på arbetsmarknaden. De anger en bra lön, anpassade arbetstider och intressanta arbetsuppgifter som viktiga förutsättningar för att vilja fortsätta arbeta efter 65 år. Det som däremot skiljer sig från andra situationer på en arbetsplats är att det finns negativa attityder till äldre arbetskraft som genomsyrar hela samhället.

Attityder är något som inte enbart är arbetsmarknadens parter har till uppgift att lösa. Det handlar om att hela det svenska samhället måste ta till sig ny kunskap om att en 65-åring bidrag på arbetsmarknaden är både nödvändig för samhället och positiv för arbetsplatsen.

Vi kan konstatera att det finns en trend att allt fler äldre vill arbeta längre. Det finns också en insikt om vikten av att fler arbetar i samhället. Men hindren -främst i form av attityder - kvarstår. Vi har alla ett ansvar att förändra synen på de äldre och deras förmåga på arbetsmarknaden. Vi tror att arbetet framöver handlar om att möta våra fördomar genom kunskap. Äldres muskelstyrka och snabbhet kanske avtar men förmågan att se komplexa samband, livserfarenhet och yrkeskunskap ökar. Det handlar också om att lyfta fram exempel och inspirera andra att våga ta steget. SPF utser varje år årets mest seniorvänliga kommun. I år kommer vi utse en vinnare som aktivt arbetar med att ge möjlighet för de äldre att stanna kvar på arbetsmarknaden.

*Karl Erik Olsson
förbundsordförande SPF &
Lars Nilsson sakkunnig SPF
Prof.em. farmakologi*

Halva priset, hela nöjet.

Köp din biljett i SJ Resebutik.

50% RABATT



Hej alla SPF-medlemmar!

Du som är medlem i SPF får **50% rabatt** på utvalda tågresor. Erbjudandet gäller t.o.m 2013-08-31 på SJs tåg, även till Köpenhamn och Oslo. Vi kan också hjälpa dig med att boka både hotell och biljetter till roliga evenemang. På sj.se/resebutiker hittar du information om våra öppettider. Visa upp ditt medlemskort när du köper din resa.

Välkommen till oss i SJ Resebutik!

Köp din biljett i SJ Resebutik.

10% RABATT



Passa på att resa billigt under hösten och vintern! Som medlem i SPF har du **10% rabatt** på alla tågresor med SJs tåg inom Sverige, till Köpenhamn eller Oslo. Erbjudandet gäller t.o.m 2013-08-31. Du kan också ta med barnbarnen på resan till ett förmånligt pris. Du köper din resa via www.sj.se, 0771-75 75 75 eller i SJ Resebutik. Uppge kampanjkod **SPF10** när du bokar. Erbjudandet kan ej kombineras med andra rabatter.

Vi kan också hjälpa dig med hotellboende när du kommer fram och roliga evenemang som t.ex musikaler och shower. Kontakta oss via www.sj.se, 0771-75 75 75 eller kom in till SJ Resebutik. Du hittar din resebutik på www.sj.se/resebutiker

Välkommen till oss och trevlig resa!

Nyheter från konstgruppen

Waldemarsudde fredagen den 12 april.

Avresa med pendeltåget klockan 09.54.

"Bruno Liljefors och naturfotograferna."

Måleri mot fotografi.

"Vi hade fel." Modedefotografi av Carl-Johan De Geer. Fotografier från modehusen i Paris 1957.

"Mode på Prinsens tid." Bilder från Waldemarsuddes samling på tema mode, kläder och identitet från 1880-1930.

Thielska galleriet torsdagen den 25 april.

Avresa med pendeltåget klockan 10.54.

"MUNCH! – Nietzsche, Thiel och Nordens störste konstnär." Galleriet firar 150-års minnet av den norske konstnären Edvard Munch med en mycket stor utställning av hans konst.

Konstresa till Sala och Uppsala torsdagen den 15 augusti.

Besök på Aguéli-museet med dess stora samling av verk av Ivan Aguéli (1869-1917). Konstnären bodde länge i södra Europa och i Nordafrika och sägs ha varit mycket före sin tid.

Besök i Bror Hjorts hus i Uppsala. Detta är Bror Hjorts (1894-1968) ateljé och här visas ca 250 verk av konstnären som räknas som en av Sveriges främsta modernister.

Under resan torde det bli möjligt att fixa till någon trevlig picknick. Vidare upplysningar kommer i augustinumret.

Agneta, Kaj och Sverker

Månadsmöte i mars

Inte helt reguljärt hade SPF Håbo denna gång förlagt månadsmötet till torsdagen den 14 mars. Anledningen var att påsken inträffar redan i slutet av månaden.

Ordförande Inger Smedberg öppnade mötet med att hälsa alla välkomna, och då riktade hon sig särskilt till några nya medlemmar som presenterades.

Därefter vände hon sig till Marie-Louise och Matilda som båda är tränare, coacher, på Curves. Detta är ett gym för styrke- och konditionsträning som vänder sig uteslutande till kvinnor. Bålstaklubben ingår i en världsomspännande organisation med ca 10000 klubbar i 90 länder. Den första startade i Texas på 1990-talet. Coacherna berättade att programmet är speciellt utformat för kvinnor och varje träningstillfälle varar ca 30 minuter. Man ger även kostråd och den som tränar kan komma närhelst hon önskar under öppettiden, måndag-fredag klockan 08.00-12.00 och 15.00-20.00, samt lördag – söndag klockan 09.00-12.00. Lokalen finns på Sköldvägen 9 i Dragets industriområde.

Eva Lidö flaggade för en vandring under ledning av Kent Magnusson. I höstas kom det upp skyltar på olika ställen utefter Stockholmsvägen, och de refererar till historien på den plats skylten står. Deltagarna samlas vid Kalmarsand den 26 mars klockan 09.30. Anmälan senast den 22 mars till Barbro Landegren, telefon 46 93 96, e-post: barbro.landegren@lnctv.com

Birgitta Pettersson berättade att dr. Erik Ingelsson från Hjärt- och Lungfonden kommer till Drakensalen vid Studieförbundet Vuxenskolornas lokaler i Uppsala (Kungsängsgatan 12), tisdagen den 16 april, klockan 14.00-15.20 och föreläser om: "Hur undviker man hjärtinfarkt och diabetes."

Efter kaffet kom så dagens underhållning. Det var Seniorshop från Västerås som visade sin vårkollektion. Catarina Näslund hade anlitat fem duktiga mannekänger från föreningen för att vårens mode. Ulla, Solveig, Lave, Ulla och Bosse gjorde flera vändor på den tänkta "catwalken" med snygga kläder, och publiken slapp se den typ av "silly walking" som är vanlig på modevisningarna i Paris. Man kunde även konstatera att modet nu föreskriver lite gladare färger än tidigare och den visade kollektionen passar, i de flesta fall, utmärkt till personer i övre medelåldern.

Efter dragning i lotteriet hade ordförande Inger endast att avlysa mötet och tacka alla som hjälp till med arrangemanget. Därefter kunde deltagarna fritt spendera sina pensionspengar på något eller några av de 1000 plagg som Catarina hade med sig.

När, och om, våren inträffar så kommer man troligen att se Håbos seniorer som länets mest välklädda.

Sverker Jonasson

Pub-afton

På kvällen den 21 mars hade styrelsen åter bjudit in till möte på Skeppet. Ett 50-tal medlemmar hade hörsammat inbjudan och fick njuta av snacks och god dryck. Som tidigare kunde man prova på shuffleboard och pilkastning. Det senare både mot 10-ringad tavla och original dartsavla.

Det blev även lite loppis på småsaker och böcker. Som extra underhållning fick deltagarna lite hjärngymnastik i form av ett frågeformulär med ganska knepiga frågor. Bland annat

klargjordes att ordet "Håbo" betyder "bosättning vid vik" på fornnordiska, och det kan ju vara bra att veta. För övrigt är dessa opretentiösa möten mycket trevliga med möjlighet till fin samvaro med många vänner.

Ordförande Inger avslutade mötet på angiven tid med tack till alla som hjälpt till att arrangera festen.

Sverker Jonasson

Funktionärer i SPF Håbo 2013.

Spara funktionärslistan ty den kommer inte igen förrän i första höstnumret!

BOENDEKOMMITTÉ

Leif Sjöborg, sammankallande, 0171-546 79
Bengt Gusén, 0171-522 24
Runo Johansson, 0171-546 44
Yvonne Lindström, 0171-595 28

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmaster, 0171-46 71 06
Nils Runberg, 0171-592 04
Lars Hansson, 0171-509 87

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, sammankallande, 0171-500 32
Bengt Brunström, 0171-46 70 38
Per Bylund, 018-34 04 50
Ulla Carlsson, 0171-5146 71 06
Solveig Fredriksson, 0171-50743
Håkan Hedström, 0171-514 06
Kent Magnusson, 0171-515 75
Sonja Österling Rittgård, 0171-517 64
Anette Finnman, 0171-515 43
Eva Lidö, 0171-545 64
Margareta Wohrne, 0171-577 90

FÖRSÄKRINGAR

Håkan Jonsson, 0171-516 30

GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Håkan Welin, ordförande, 0171-44 86 35
Leif Svensson, v.ordf. 0171-578 65
Marjo Henriksson, kassör, 0171-574 84
Margareta Persson, 073-372 03 94
Nils Runberg, 0171-592 04
Maj-Lis Söder, revisor, 0171-514 41

HEMSIDA

Bo Hansson, webbredaktör, 0171-46 71 06
Nils Runberg, vice, 0171-592 04

HÖRSELFRÅGOR

Hänvisning till kommunen

KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Roza Babec, 018-38 64 78
Anette Finnman, 0171-515 43
Yvonne Lindström, 0171-595 28

LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 0171-561 17

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

MARKNADSFÖRING, ANNONSER & SPONSORING

Per-Erik Peje Josefsson, sammankallande, 0171-548 80
Henry Eskolin, 0171-592 59
Erik Nylén, 0171-44 86 16
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Olof Svedell, 0171-597 01
Hans Söder, 0171-514 41
Staffan Wohrne, 0171-577 90
Bo Hansson, 0171-46 71 06
Sverker Jonasson, 0171-595 69

MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 0171-507 49
Ingrid Bruun-Andersson, 0171-506 83
Sverker Jonasson, 0171-595 69
Lars Hansson, 0171-509 87
Agneta Lindbohm, 0171-568 08
Margith Nyström, 070-593 51 10
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Karin Seger, 0171-520 66
Inger Smedberg, 0171-516 83
Christin Jonsson, distribution, 0171-516 30
Inger Fosselius, 0171-563 20

MEDLEMSKOMMITTÉ

Gert Lidö, sammankallande, 0171-545 64
Britt-Marie Danielsson, 0171-546 97
Gunilla Kjerrström, 0171-565 96
Hans Renner, 0171-590 10
Ulla Budell Åhrström, 076-018 65 17

MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 0171-546 97
Gunilla Kjerrström, 0171-565 96

PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, sammankallande, 0171-500 32
Gert Lidö, 0171-545 64

POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 0171-508 04
Lilly-Ann Strömberg, 073-701 40 36

PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Inger Smedberg, 0171-516 83
Yvonne Lindström, 0171-595 28

PROGRAMKOMMITTÉ

Inger Smedberg, 0171-516 83
Mona Björklund, 0171-570 05
Lars-Olof Eklund, 0171-544 06
Göthe Eriksson, 0171-500 24
Ingrid Kläringe, 070-949 84 55
Elisabeth Nilsson, 0171-518 20
Margareta Söder, 0171-509 05
Ulla Solvin-Franck, 0171-545 62

SERVERINGS- OCH STÄDGRUPPEN

Inga Andersson, ansvarig, 0171-558 10
Lars Anderhag, 0171-562 95
Inger Fosselius, 0171-563 20

LOTTERIANSVARIGA

Agneta Wahlström, 0171-516 80
Bibbi Baath, 0171-595 96

RESEKOMMITTÉ

Barbro Landegren, sammankallande,
0171-46 93 96
Lennart Carlsson, 0171-548 59
Gert Lidö, 0171-545 64
Lisbeth Nilsson, 0171-511 14
Lars-Erik Öman, 0171-594 38

REVISORER

Ralf Diktonius, 0171-577 87
Lennart Ahlsén, 0171-558 42
Håkan Jonsson, 0171-516 30

RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 0171-574 84
Gustav Körner, 0171-592 95

STUDIEKOMMITTÉ

Kerstin Adestedt, sammankallande, 0171-579 79
Marianne Jonasson, 0171-577 29
Bengt-Olov Olsson, 0171-510 61

SYNFRÅGOR

Per-Olof Renefalk, 0171-561 17

TRAFIKOMBUD

Per Bylund, sammankallande, 018-34 04 50
Bengt-Olov Olsson, 0171-510 61

TRYGGHETSRINGNING

Karl-Erik KEA Andersson, 0171-514 58

VÄRD VID MÅNADSMÖTEN

Lola Domberg, 0171-546 44

VALBEREDNING

Bernt Fredriksson, sammankallande, 0171-507 43
Olof Jonasson, 0171-577 29
Inger Kölestam, 0171-595 63
Gustav Körner, 0171-592 95
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62

För mail-adresser: Se hemsidan under
Styrelse & funktionärer.)

Nya studiecirklar (Som fortfarande 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



Friskvårdsprogram våren 2013 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirkelar:

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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 19 – manus **senast den 22 april**
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