



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till vårens sista månadsmöte torsdag den 30 maj
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Trubaduren Mange kommer och underhåller oss.
Sveriges bästa enmansorkester som låter och håller
igång som ett helt band. I repertoaren finns gamla
godingar och de senaste hitsen.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar

Nu har äntligen våren kommit. Denna veckan har det exploderat i naturen så både de första tussilagon och blåsipporna kom på en gång. Krokusen blommor och tulpanerna är på gång.

Om de får vara i fred för rådjuren.

Det växer så det knakar bland blommor och blad.

När det gäller oss i SPF Håbo så har Vårfesten varit fredagen den 19 april, en kul fest med god mat och dryck samt allsång, dans och många glada skratt i glada vänners lag.

Lite mer av aktuella händelser är att Peije, sammankallande i marknadskommittén, haft en dialog med förvaltaren av centrum och de har ett förslag om att göra onsdagarna till Seniordag i hela centrum mellan 10-16 för kunder + 65 och därigenom haka på ICA:s erbjudande denna dag på olika sätt.

Det ser vi fram emot.

Det har också visat sig att PRO har 10% på apoteket Hjärtat. Detta vill även vi ha så Peije har kontaktat kanslichefen på SPF förbundet för att även SPF skall få detta erbjudande.

Vi har haft en planeringsdag den 4 april för styrelsen och kommittéledamöter där vi arbetat med att fundera på hur vi vill att SPF Håbo skall vara om några år och vilka de viktigaste frågorna är:

– Bra kommunikation – lyssna/prata, även använda ny teknik som sociala medier och att få alla medlemmar som har tillgång till internet att gå in på vår hemsida, helst flera gånger i veckan för att vara uppdaterade.

– Följa med i och påverka samhällsutvecklingen.

– Vara en röst för äldre i Håbo kommun.

– Ge aktuell information om pensioner, skatter m.m.

Vi arbetar redan nu med det här på olika sätt men vi kan alltid bli bättre.

Jag önskar er alla en bra vår och sommar, vi återkommer med Medlemsforum i början av augusti.

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
Margareta Persson, v. sekreterare, 0733720394
Bo Lundgren, 594 12
Göran Ohlsson, 517 64
Laila Carlsson, 598 16
Marianne Harrisson, 509 44
Lars-Erik Öman, 59438
Olof Svedell, 597 01
Tommy Landegren, 969396

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2013

Barbro Larsson, 507 49
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Margith Nyström, 070-593 5110
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83
Birgit Olofsson, 530 83
Karin Seger, 520 66
Inger Smedberg, 516 83
Agneta Lindbohm, 568 08

Kommande möten

Medlemsmöte torsdag 30 maj.

Höstens 1:a möte blir 29 augusti då bl.a.
Agneta Hägglund medverkar.

Underhållning på Pomona klockan 14.00

Torsdag	23/5	Bo Senter
Torsdag	6/6	Envisorna
Onsdag	19/6	Pro tonerna



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 0171-51458 för mer information och/ eller anmälan.

Byfilosofen



Visst engagerar jag mig i världens alla orättvisor.
Jag har ju sagt fy flera gånger!

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 trivsam 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
- Lillsjöns Trädgård
- Mahzoni
- % NordSyd resor
- Rindlags hemtjänst & service
- 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



Nästa promenad längs Upplandsleden

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.

Nu är det dags för nästa avsnitt av Upplandsleden inom Håbo.

Vi träffas på parkeringen vid teknikbacken på Granåsen klockan 09.30 för att tillsammans promenera till Ekilla och sedan tillbaka. Tur och retur är promenaden cirka 5 km lång.

Tid: **3 juni klockan 09.30**

Plats: Parkeringen vid teknikbacken på Granåsen.

Övrigt: Bra skor och kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den 2 juni till Kent Magnusson 070-715 73 40. Det går också bra att prata in på mobilsvaret.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet VuxenskolanVuxenskolan*



Fågelskådning vid Hjälstaviken måndagen den 27 maj

Samling vid Bålsta gamla station klockan 8.00 för samäkning. Medtag matsäck. Kläder efter väder. Vi går från Parnassen till fågeltornet fram och tillbaka.

Anmäl dig till Arne 0708 72 07 65 eller till Birgitta 0171-500 32.

Väl mött önskar Arne Lindqvist.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Tisdag 14 maj går stadsvandringen till Gamla Stan i Stockholm

Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.45 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 restaurangen i Grilliska huset. Välkommen med anmälan till: Margaretha, telefon 577 90 eller Eva, telefon 545 64.

Nästa stadsvandring är tisdag 4 juni och då går vi runt Lötsjön och Råstasjön i Sundbyberg/Solna.

Vi träffas klockan 8.45 vid pendeltågsstationen för vidare färd till Sundbyberg.

Välkommen men anmälan till Anette, telefon 515 43 eller Margareta, telefon 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet VuxenskolanVuxenskolan*

Naturvandringar

Vandring under sommaren.

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

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Så är det dags för fästingvaccin igen!

Prova på vandrleden nära Bålsta

På 70-talet anlade Friluftsrådet i Bålsta en vandringsled i vacker terräng utefter Ullfjärden. Tyvärr visade det sig vara i en helt annan kommun, nämligen i Upplands-Bro kommun.

Vandrleden finns kvar och markeringarna har målats med ojämna mellanrum under åren lopp. Dagboken på "fjällets högsta topp" har fyllts i tämligen ofta under åren.

Vi träffas på parkeringen vid starten av vandrleden, strax innan bommen på Björkbackavägen på andra sidan Draget. Tur och retur är promenaden cirka 6 km lång och innehåller en tämligen kraftig uppförsbacke men och andra sidan en del nedför också.

Tid: 30 juli klockan 09.30

Plats: Parkeringen vid starten av vandrleden bredvid Björkbackavägen.

Övrigt: Bra skor och kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den 29 juli till Kent Magnusson 070-715 73 40. Det går också bra att prata in på mobilsvaret.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Resor i höst

24 oktober. Besök på Anders Hansers biograf med bildvisningen "Röd sol över Kina".

3-4 december. Julkryssning med Birka Paradise, researrangör: Polyresor.

Övriga planerade aktiviteter:

- En kombinerad vandrings- och kulturresa till Biskops-Arnö i september
- Resa till Grönsö med guidad tur på Grönsö slott i september/oktober
- Guidad visning i Friends Arena
- Julkonsert i december
- **(Ingen julkryssning i år!)**

Med reservation för ändringar.

Barbro, telefon 46 93 96

Lisbeth, telefon 511 14

Lennart, telefon 548 59

Lars-Erik, telefon 594 38

Gert, telefon 545 64

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Naturvandring på Torrestaleden

Den 25 juni vandring genom Vibyskogen fram till Mälaren.

Samlingsplats: P-platsen vid Vibyspåret.

Klockslag: 9.30

Vandringens sträcka: 4 km tur och retur.

Leden är lättframkomlig, en mycket liten del av stigen är något stenig.

Torrestaleden utgår från Vibyparkeringen, som ligger i den södra delen av Bålsta. Leden slingrar sig fram via Torresta ner till Mälaren där det finns en rastplats med bord och grillplats. Här möts vi av en hänförande utsikt mot Mälaren. Det medtagna fikat kommer vi avnjuta här, en bättre "fikaplatz" finns inte.

Skogen efter leden består huvudsakligen av äldre barrblandskog med inslag av ungskog och mindre hyggen. De vackra berghällarna med vacker lavflora ger ett omväxlande inslag i omgivningen.

Utöver en naturupplevelse får vi även en fin social samvaro med varandra.

Anmälan till Joachim Tiefensee 0171-509 20, senast den 22 juni.

Joachim Tiefensee

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet VuxenskolanVuxenskolan*



Vi kommer under några veckor i sommar kunna utbilda oss i datakunskap.

Det är gymnasieelever som hjälper oss i datautbildning. Utbildningen kommer att ske på Jan Fridegårdsgymnasiet. Utbildningen pågår under två veckor 29 juli-11 augusti, måndag-fredag.

Om du är intresserad kan du anmäla intresse till Kerstin Adestedt, 070-346 0890 eller kerstin.adedstedt@gmail.com

Skärgårdskryssning till Utö tisdagen den 18 juni

Klockan 7.00. Avresa med buss från Gamla järnvägsstationen med stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

Klockan 8.45 avgår båten från Strömkajen och tar med oss på en härlig resa genom Stockholms södra skärgård till Utö, dit vi anländer klockan 12.20.

Klockan 13 äter vi lunch på Utö Vårdshus, där det serveras strömming. (Finns möjlighet till alternativ rätt.)



Siverpilen och Waxholm II

Efter lunchen finns tid att ströva omkring på ön och besöka bl.a. de gamla järngruvhålén och gruvmuseet, eller gå upp till den gamla kvarnen med en fantastisk utsikt över ön.

I hamnen finns ett flertal bodar och många ställen att bara slå sig ned på och njuta av atmosfären.

Klockan 15.20 avgår båten från Gruvbryggan

Ankomst Strömkajen, klockan 19.00

Återkomst till Bålsta ca klockan 20.00

Pris: 440 kronor / person, inkluderar buss t/r Stockholm, båtresa och lunch.

Välkomna med anmälan **tidigast måndag 13 maj** till: Barbro Landegren, barbro.landegren@lnctv.com, telefon 0707-975686

Lisbeth Nilsson lisbeth.nilsson@telia.com telefon 0739-290661

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet VuxenskolanVuxenskolan*

Trädgårdsmässan 2013

Fredagen den 12 april tog vi pendeltåget från Bålsta till Älvsjö för att besöka trädgårdsmässan. Man kunde tro att nästan hela tåget var fyllt med mässbesökare för det var en ström av folk från stationen där vi steg av ända fram till entréhallen till mässan. Efter att ha köat en god stund kunde vi lösa entrébiljett. Nu var det hög tid att lyssna på en av de föredragshållare som vi hade valt ur programmet. Det var Hannu Sarenström som berättade om växter i lunden.

Efter föredraget bestämde vi hur vi skulle avverka utställningsytan för att se det vi tyckte var intressant. Det fanns utställare som inte hade med trädgårdsbranschen att göra, t.ex. smycken och modekläder.

Där fanns utställare specialiserade på dahlior, fuchsior pelargoner och orkideer. Holländarna var också på plats med jättebord med lökar och knölar.

I en av gångarna hade man ställt ut några förslag på hur man kan utnyttja sin balkong för odling av blommor och köksväxter. Det fanns även en hel koloniträdgård utlagd på golvet.

Naturligtvis fanns det växthus, fröer, trädgårdsredskap, trädgårdsmaskiner, pooler och utemöbler.

Efter ett par timmars strosande var det skönt att sätta sig på ett av de matställen som fanns för en kopp kaffe och smörgås. Några bekanta ansikten från Bålsta skyntade vi i människohavet.

Mot aftonen tog vi sedan pendeln hem. Vi hade då fått nog, trots att vi inte hade besökt alla utställare.

Christer och Kate



**Lillsjöns Trädgård
Butiken med Kunskap,
Kvalitet och Kreativitet!**

Dragrännan 2 Bålsta
0171-58050

Öppettider: Vardagar 10 - 18,
lördagar & söndagar 10 - 16.

info@lillsjons.se
www.lillsjons.se



Snälla, gulliga, rara alla cirkelledare med flera

som har bokat lokal i Skeppet och vill ha del av kökets kaffe, smörgåsar och bullar under era fikauppehåll:

Meddela och boka av när ni inställer verksamheten. Stryk åtminstone på listorna i köket.

Vi som jobbar i köket är där ideellt och om all verksamhet är inställd kan vi säkert ha annat som lockar. Det är också svårt att planera dagen, när de som man räknat med vill ha fika uteblir.

Dagen före helgdagar är det inte självklart att man ställer in kurser, att man inte vill gå på cirkelkurs, så om verksamheten finns kvar på listan i köket, så måste vi förbereda för den. Är det så att "personalen" någon dag är justerad och inte kan komma till Skeppet, är det inte så kul om man måste aktivt leta efter ersättare och när de sedan kommer dit, är det ingen verksamhet och ändå inget struket på listorna.

*En ur kökspersonalen
Ulla Runberg*



Bålstas historia längs Enköpings- och Stockholmsvägen

På allmän begäran genomfördes en repris av promenaden från Järnhandeln till Kalmarsand för att ta del av de fjorton mycket intressanta skyltar som Styrets Gamla Bålsta har satt upp längs Enköpings- och Stockholmsvägen.

Nio SPF-are trotsade den något kulna morgonen den 26 mars men snart kom solen fram. När man inte befann sig skuggan kändes nästan den annalkande våren i ansiktet.

De flesta blev tämligen nostalgiska när de såg alla gamla bilder med vidhängande text på de fjorton skyltarna vilket gjorde att medelhastigheten knappast var mätbar. Promenaden tog runt 4 timmar innan vi nådde sista skylten i Kalmarsand.

Förmiddagskaffet intogs på Solslättens café under livliga diskussioner om hur det såg ut i dessa trakter för 20-30 år sedan.

Vi fick även tillfälle att komma in i Lilla Hagalund tack vare att Eva Lidö har nyckel till detta hus, som varande styrelsemedlem i Lilla Hagalunds vänner. Eva berättade även om dess historia såväl som om Villa Lydia.

När vi passerade gamla Kalmar livs kunde vi inte annat än berömma Håbo kommun för den fint dekorerade rondellen och vi insåg att det snart måste vara påsk.

Alla verkade nöjda med promenaden och med alla de gamla minnen som kröp fram under promenadens gång.

Kent Magnusson



ADEMSO 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!

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



Osötad blodpudding!

Jag har alltid varit en blodpuddingsälskare. När vi fick det till lunch i skolan hurrade jag och mina kamrater buade. För visst är det gott med knaperstekt blodpudding med hemkokta lingon och kall mjölk. Det är gott, billigt, lättlagat och ska ju vara vara nyttigt säjs det.

För en tid sedan var jag på ICA och handlade, skulle ta en bit blodpudding och såg att förpackningen såg annorlunda ut.

Säkert samma blodpudding i alla fall. Kom hem och skulle öppna förpackningen. Med hjälp av kniv, sax, fingrar och ett och annat fult ord fick jag så småningom upp den. Första tuggan gjorde att jag fick kväljningar. En hemsk konsistens och nästan ingen smak, vad var detta? Snabbt fram till sophinken för att kolla datum, Jo då, det var bra datum. Provade en tugga till men fick inte ner den. Lämnade bordet med magen tom men hundarnas mer fulla. Dom tyckte den dög. Köpte så småningom ytterligare en förpackning för nog måste det ha varit något fel på den förra, men samma hemska konsistens, Var nere till butiken och fick tag på en ung pojke och frågade om det var en annan sorts blodpudding eller om dom fått några klagomål. Men inget sånt! Nåväl nu var det slutätet med denna delikata anrättning för min del några månader framåt.

Min svärmor brukade klaga på maten hon köpte, den smakade inte som den har smakat förr, tyckte hon. Vi log mot henne och lyssnade men när hon gått skrattade vi lite och tyckte hon svamlade. Nu insåg jag att jag hade blivit likadan, förändras kanske smaklökarna när man blir gammal. Men inte kan väl det gå så fort? Tänkte på svärmor att om hon ser mej i sin himmel så skulle jag säga "Förlåt snälla svärmor, jag förstår dej nu."

Men så fick jag för mej att prova ytterligare en gång och tänk det smakade precis som den ska smaka, Lyckliga jag, mina blodpuddingsluncher är tillbaka. Trodde jag för efter några gånger fick jag tillbaka den oätliga varianten.

Pratade en kväll med min son om mat av olika slag och han berättade att han ofta äter blodpudding när frun arbetar. Han är ju uppfödd med det. Jag berättade om mina upplevelser och han säger då:

– Har du köpt osötad blodpudding, morsan!

– Vadå osötad?

– Man har börjat sälja osötad blodpudding och den går inte att äta, visste du inte det? Det visste inte morsan, så det var därför den smakade så illa.

Var nere till påsk för att handla och gick för att se om det fanns osötad blodpudding. Ja visst fanns det, nu stod det även en skylt ovanför med texten "blodpudding u socker". Denna var även ett par kronor dyrare än den vanliga. Kanske någon mer än jag som inte gillade osötad blodpudding men tagit fel och klagat till någon som visste.

Nu fick jag lära mej något nytt, jag har ju upplevt sånt här förut. Kom hem med tre förpackningar med krossade tomater som smakade vitlök. Köper jag krossade tomater så vill jag ha enbart det. Jag kan mycket väl ha i vitlök eller något annat själv, jag bestämmer! Tittar man lite extra på förpackningen så ser man att den även innehåller vitlök. Men då måste man titta noga och med glasögonen på. Ketchup har jag lärt mej att titta ordentligt på flaskorna innan jag tar en, finns flera olika smaker men samma form och färg på flaskan.

Ibland har jag gjort kyckling med kokosmjölk och olika kryddor, gott. Nu såg jag någon reklam om att man har blandat det redan. Hurra! Man sparar en minut på att inte behöva röra ner kryddor? Men förmodligen blir det dyrare.

Jag måste nog lära mej att ta med glasögonen när jag går och handlar, utbudet av varor blir bara större och större.

Tittar på alla hyllmetrar med korv, äter folk alla dessa korvar. När jag var yngre fanns det falukorv, stångkorv, isterband och medisterkorven som skulle vara lite magrare än den vanliga falukorven. Har inte sett den på länge, Finns den kvar tro?

Agneta Lindbohm

Tre författare räddar statarna undan glömskans djupa brunn

Norstedts förlag, som ger ut Sveriges Historia, har nu bakom sig de första sju delarna av planerade åtta. Den senaste spänner över perioden 1920-1965. Den blev en välkommen julklapp och det är lätt att instämma i förlagets beskrivning av sin storsatsning. "Sveriges Historia är den mest ambitiösa historieskrivning som genomförts i Sverige på ett halvt sekel." Den avslutande delen är snart ute hos bokhandlarna och skildrar vår historia fram till år 2012. Vår historia nära nog i realtid alltså. Historieprofessor Dick Harrison är verkets huvudredaktör.

Så varför dessa rader. Genom beslut 1944 utvecklades det nästan sverigeunika så kallade statsystemet. Det började växa fram från mitten av 1700-talet och kom att bli mycket bety-

delsefullt när Sveriges ekonomi skulle räddas efter en förödande period på nästa etthundra år när Sverige var en europeisk militär stormakt. Dessutom härjades landet av flera svåra pestepidemier.

Att Sverige från att ha varit nettoimportör av livsmedel redan under tidigt 1800-tal blev nettoexportör trots kraftig befolkningsökning kan förklaras av flera förändringar men den troligen mest betydelsefulla var att de stora gårdarna blev allt större med både ökad spannmålsproduktion och ökad produktion av kött och mjölk som följd. En mycket viktig förutsättning för detta var statsystemets framväxt. Eric Sahlanders gårdsfogdeinstruktion från 1756 var inte fel tänkt men dåliga bostäder, låg kontantlön, legostadgan och bundenheten genom årskontrakt (i ett senare skede också hus-truns mjölkningsplikt, grovt underbetald) kom att misskreditera anställningsformen. Inte liv-egna men hur nära skriver Jan Fridegård.



Statsystemet omnämns bara på några få sidor i det senaste bandet.

Så vi kan vara tacksamma och stolta över att de tre arbetarförfattarna Jan Fridegård, Moa Martinsson och Ivar Lo-Johansson i sina skildringar har räddat kunskapen om livsvillkoren för en stor folkgrupp som både skändades och ringaktades. "Vår" författare Jan Fridegård är den som har de djupaste kunska-

perna genom föräldrarnas livslånga anställning som statfolk på olika gårdar.

Jag menar att statsystemets betydelse för att få Sverige på fötter kunde fått större utrymme i praktverket Sveriges Historia. Jans, Moas och Ivar Los texter är dock tillgängliga och kompenserar bristen. Dessutom i skönlitterär njutbar form.

Hans Söder



Nyheter från konstgruppen

Konstresa till Sala och Uppsala torsdagen den 15 augusti.

Besök på Aguélimuseet 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

Valen Valfrid.

Någon gång i maj 1973 kom min dåvarande chef in till mig och meddelade att Utrikesdepartementet (UD) hade hört av sig och ville att jag skulle vara svensk observatör vid Valfångstkommissionens möte i London i juni. Bakgrunden var tydligen att från att tidigare ha varit medlem, men gått ur, övervägde man att på nytt bli medlem. Sannolikt fanns det ett intresse från USA:s sida att Sverige skulle bli medlem för USA strävade efter att få till stånd ett moratorium mot valfångst – ett förbud – på grund av valarnas svåra situation och kunde då väntas få stöd av Sverige. Innan man tog ställning i frågan om nytt medlemskap ville man emellertid från svensk sida få en uppfattning om läget i kommissionen och ansåg då att det inte räckte med att skicka en tjänsteman från ambassaden i London utan man ville sända någon som hade större kunskaper inom faunaområdet. Men varför just jag? I och för sig anade jag UD-mannen Jan Mårtensons (deckarförfattarens) hand bakom det hela för vi hade ingått i samma förhandlingsdelegation i Washington några månader tidigare, men ändå. Jag är ju civiljägare och visserligen var utbildningen på Skogshögskolan utomordentligt bra, bl.a. på grund av sin bredd, men likafullt gick det ju inte att komma ifrån att i ämnet skogszoologi hade inte valarna intagit någon framträdande plats. Så vad göra? Ja, jag ringde upp den ansvarige tjänstemannen på UD och påpekade att det måste väl för jösse namn finnas någon i det här landet som vet mer om valar än jag. Då skrattade han åt mig och sade att det får bli för er som för oss – dom säger åt oss att nu skall ni bli experter på det eller det och då blir vi experter på det eller det.

Så jag åkte till London, följde förhandlingarna i kommissionen och lärde mig faktiskt en massa om valar. Mycket kunskap fick jag från en ideell organisation – Friends of the Earth (Jordens Vänner) som med observatörsstatus var representerad vid mötet. Till skillnad från Green Peace med dess visserligen spektakulära

men ibland farliga aktioner hade Jordens Vänner arbetat på ett mycket bättre sätt. Man hade tagit reda på vad valarnas olika delar användes till och lyckats klargöra vad som kunde användas i stället, vare sig det var fråga om växellådsolja, olika sorters skönhetsmedel eller vad det nu kunde vara fråga om. Allt detta hade man sammanställt i ett kompendium som jag fick ett exemplar av. Detta hade jag stor nytta av framöver när jag året därpå blev chef för enheten för faunavård och jakt, vars ansvarsområde omfattade alla frågor från valar t.o.m. insekter.



När jag kom tillbaka till Naturvårdsverket skrev jag två rapporter till UD – en där jag redovisade vad som hänt under förhandlingarna och en där jag försökte bedöma vad som skulle ske framöver, nämligen bl.a. att ryssarna skulle sluta med valfångst på grund av att deras valfångstfartyg var gamla och slitna, att japanerna skulle fortsätta med sin fångst för det var på sätt och vis en del av deras kultur och att vi skulle bli osams med norrmännen om Sverige på nytt blev medlem i kommissionen, för norrmännen skulle säkert fortsätta med sin fångst, vilket vi med stor sannolikhet skulle motsätta oss. Så blev det ju också.

Några år senare hände det sig att en stor knölval förirrade sig in i Östersjön. Knölvalarna är ju bardvalar – barder är tvärställda hornskivor i gapet på valen – och lever till stor del på krill, små kräftdjur. Näringsbetingelserna för valen var därmed dåliga i Östersjön och valen som raskt döptes till Valfrid efter Naturvårdsverkets generaldirektör hade därför små möjligheter att överleva. Så hur skulle man då bära

sig åt för att få den att lämna detta innanhav? En sådan händelse som denna med en stor val i svenska farvatten intresserade givetvis massmedia enormt och förslagen från olika journalister hur man skulle lösa den uppkomna situationen var många och fantasifulla men med en gemensam nämnare – de var alla fullkomligt orealistiska. En journalist föreslog exempelvis att vi skulle söva ner valen, sedan lägga den i en vagga och med helikopter lyfta den över Sverige och Norge och släppa ner den i havet på andra sidan. Men hur beräknar man bedövningsdosen för en bortemot 18 meter lång val vägande många ton? Det hade journalisten inte tänkt på, inte heller på att det knappast skulle finnas någon helikopterpilot som skulle vilja lyfta – om det ens gick – med en sådan last som när som helst skulle kunna vakna till liv.

Ett annat förslag, denna gång från verkets informationschef, var dock värt att undersöka närmare. Eftersom vi visste att valarna i de stora världshaven kan kommunicera med varandra över stora avstånd gick förslaget ut på att vi skulle locka ned valen från Bottenviken, där den nu var, genom att någonstans i höjd med Öland sätta ned en sond och spela upp en knölvals sång. Jag hade faktiskt en grammofonskiva med sådant läte på men skulle det i övrigt kunna fungera? Vem kunde möjligen veta det – jo vår ubåtsjakt. Så jag ringde upp Marinkommandot och fick tala med en anmärkningsvärt frispråkig kommendörkapten. Han förklarade att det skulle absolut inte gå – själva kunde man jaga ubåtar på bara någon eller några kilometers avstånd därför att Östersjön är så grund att ljud som utsänds reflekterar mot botten. Så då förföll den möjligheten.

Valen, som två gånger suttit fast i fiskredskap men med Kustbevakningens hjälp kommit lös, hade dock under tiden rört sig söderut och kommit in på östtyskt område någonstans utanför Stralsund. Östtyskarna var inte så villiga att lämna någon information så det enda vi ryktesvägen fick veta var att den nu var omdöpt och av någon anledning kallades Ossi. Valens slutliga öde fick vi aldrig reda på. Med tanke på bristen på näring slutade dock historien förmodligen inte lyckligt.

Ulf Weinberg

Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

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

Välkommen!

OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 746 32 Bålsta

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

**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.nordsydneyresor.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@nordsydneyresor.se

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

08 247100 0171 35663



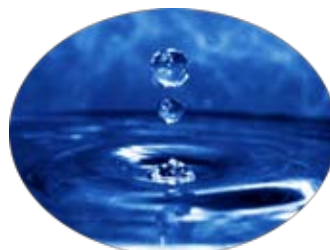
Är du rätt placerad?

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



RindLags Hemtjänst & Service

Privata utförare i Håbokommun.

Vi utför deligerad hemsjukvård & omvårdnad, i samarbete med vår ansvariga sjuksköterska.

Mer information, maila eller ring oss.
Trevligare om ni ringer!

Verksamhetsansvariga:

Kontor 0171-55530
Kicki 070-7300401
Bitte 070-8627107

rindlags@gmail.com

Ekolsunds Rör & Värme AB
"allt inom vvs"
BUTIK
Stockholmsvägen 22
Gamla Bålsta Centrum
Öppet måndag - fredag 07.00 - 16.00
Telefon 0171-53021
www.ekolsundsrör.se

Reportage från studiecirkeln om väder med en spännande avslutning

Vi är 11 väderintresserad SPFare som deltagit i studiecirkeln "Alla talar om väder" med Ulla och Nisse Runberg som ledare. Båda är mycket kvalificerade för uppgiften. Ulla har varit meteorolog på Bromma och Arlanda och Nisse har arbetat som meteorolog inom Flygvapnet. Ulla har hållit föreläsningarna med assistans av Nisse, som också skötte bildvisningen via dator och projektor.



Vi har haft 5 lektioner varav den sista var ett studiebesök. Mer om det senare. Studiecirkeln har varit mycket ambitiöst planerad och genomförd. Vi har behandlat i stort sett alla aspekter av vädret och då framförallt sådant som rör de vädersituationer som vi kommer i kontakt med till vardags i Sverige, men det har också blivit utblickar över världen med olika typer av udda och extrema vädertyper.

Ulla och Nisse har förmedlat sina kunskaper på ett mycket pedagogiskt vis och förklarat utifrån fysikaliska grundprinciper. Trots att det är komplicerade samband som ligger i botten så har det ändå varit möjligt att hänga med och förstå de viktigaste grundprinciperna. Våra föreläsare har utnyttjat ett rikt bildmaterial, med lättförståeliga bilder, som hjälp för att förklara.

De har också visat en stor mängd fotografiska bilder på olika vädersituationer och de vanligaste av dessa är ju välbekanta för oss ifrån vår egen erfarenhet. Ett stort plus var att alla bilder delats ut till deltagarna efter varje lektion som en fil via e-post. Detta var mycket värdefullt och bidrar stort till behållningen av kursen.

Vi kommer idag alltmer i kontakt med väderinformation via dagstidningar, radio, TV och internet. Här är det ofta prognoser med en framförhållning på allt ifrån en timma till en vecka eller mer som presenteras. Vi hade en livlig diskussion om hur bra dessa prognoser är vilket underlag som ligger bakom. Speciellt intressant var frågan om vem som gör bäst prognoser TV₁ eller TV₂. Denna fråga visade det sig att vi skulle kunna få svar på direkt eftersom Ulla och Nisse hade förlagt den sista lektionen till ett besök på SVT-väder i TV-huset. En bättre avslutning än detta är svårt att tänka sig för en studiecirkel om väder.

Vi var några glada och förväntansfulla elever och ledare som steg på SL-tåget vid 8-tiden i Bålsta för att ta oss till TV-huset. Nisse hade bestämt att vi skulle ta 69-ans buss efter att vi stigit av vid T-centralen och sedan gå av vid Berwaldhallen. På grund av byggnadsarbeten vid hotell Scandic Continental var dragningen av 69-ans busslinje ändrad. Efter lite turer fram och åter hittade vi så småningom en hållplats så vi kunde gå på bussen. Väl framme vid TV-huset startade vi med en förmiddagsfika i TV-husets entréhall. Vi hälsades välkommen av vår värd, TV-meteorologen Helen Tronstad.

Det var mycket spännande att komma in i TV-huset och få se lite grann bakom kulisserna av det som vi ser i TV-rutan. Vi började vår tur med att gå över en innegård för att till slut samlas i Krutkällaren. Detta är en anrik byggnad från den tiden när hela området var militär förläggning. Huset fungerade nu som

konferenslokal. Här fick vi en timmas föreläsning av Helen om hur det är att arbeta som meteorolog i SVT. Hon berättade om hur de olika vädersändningarna över dagen kom till.

Dagen startar tidigt i ottan för den meteorolog som skall delta i morgonsoffan. Detta anses vara ett bra pass eftersom meteorologen då kan få en chans att utveckla och diskutera sina tankar om dagen vädersituation. Det krävs en oerhörd tidsdisciplin för att göra en ordinarie väderpresentation i TV. Meteorologen har en viss bestämd tid på sig ofta inte mer än någon minut. Tiden är exakt bestämd på sekunden när, och meteorologen måste ha helt klart för sig vad som skall sägas för att hinna med. Det kan dock i olika situationer bli både tidsnöd och tid över och båda fallen är besvärliga att hantera. Helen var noga med att poängtera att sändningarna från SVT är ett publikt uppdrag och att informationen som ges måste vara helt neutral. Det ställs också krav på att informationen skall vara lättförståelig för gemene man samtidigt som den skall vara korrekt och informativ även för fackmannen.

Efter en frågestund kom bl.a. frågan upp om det är någon skillnad mellan TV1s och TV2s väderrapportering. Helen förklarade att båda utgår från samma underlag men att meteorologen har frihet att presentera väderläget på det sätt de själva väljer. Den ena prognosen är inte bättre än den andra. Hon berättade att man gjort undersökningar om vad tittarna tycker om väderrapporterna och då visade det sig bl.a. att tittarna tyckte att de vindpilar som visas på kartan bara är störande medan meteorologerna själva ansåg att detta är en viktig information för att förklara skeendet. Det finns en hög ambition att anpassa sig till den allmänna opinionen därför visas pilarna mindre framträdande nuförtiden. Helen nämnde också att de regionala sändningarna förbereds på eftermiddagen och sänds bandat och kan alltså riskera att vara inaktuella när de sänds vid kraftigt förändrigt väder.

Efter mötet i Krutkällaren fick vi passera genom långa korridorer för att till slut komma fram till vädertjänstens kontor. Vi fick där träffa meteorolog Mats Andersson, som förberedde regionalvädret, och den väl bekante Pererik Åberg. Det var intressant att få tillfälle att få en pratstund med välkända personer som man annars bara träffar i TV-rutan.

Efter detta fick vi komma in i en liten studio som används för att producera regionalsändningar. Man har nu rationaliserat så hårt att meteorologen får klara sig själv och sköta inspelning, bandning och tidhållning utan hjälp av tekniker. Vi kunde med egna ögon se hur tekniken med green screen används för väderkartan. Meteorologen står framför en grön skärm och tittar på två TV-monitorer, en på varje sida skärmen där utgående bild visas. Kartan som visas i TV-rutan är datorproducerad och adderas till bilden från den kamera som filmar meteorologen. För att det hela skall fungera får meteorologen inte ha någon grön färg i kläder eller på de kroppsdelar som syns. Dessa blir då nämligen osynliga eftersom all grön färg i denna kamera tas bort.

Vi passerade avslutningsvis den monumentala korridoren där de olika TV-studiorna ligger. Ulla avtackade här Helen med en present och sa att vi alla var mycket tacksamma för vad vi fått se och lära oss. Efter lunch i TV-husets entré tog sig gruppen hem till Bålsta via buss och pendel.

Avslutningsvis kan sägas att denna studiecirkel om väder varit mycket uppskattad och att vi som deltagit har lärt oss mycket om väder och fått många hänvisningar till böcker och internetadresser för att kunna förkovra oss vidare på egen hand.

Text: Gert Lidö

Foto: Ulla och Nils Runberg



Helen Tronstad tar emot.

Pererik Åberg demonstrerar.





Green screen-tekniken

Avtackning



Mode och djurliv på Djurgården

Rubriken hänvisar till Waldemarsudde som RSPF-Håbos konstgrupp besökte den disiga fredagen den 12 april. Både mannekängerna och djuren tillhörde det förflutna, men i sådan form att betraktaren kunde känna direkt närvaro.

Huvudutställningen var betitlad "Liljefors och naturfotograferna" och bestod av en stor samling verk av Bruno Liljefors (1860-1939). De flesta var målningar men även några skulpturer visades. Åskådaren kunde se ett stort antal realistiska ögonblicksbilder från naturen utan att frysa eller bli blöt om fötterna. Liljefors var även en av de första som verkligen försökte fånga naturscener med kameran, och här fanns ett urval av dessa bilder som jämfördes med nutida naturfotografer. Besökarna kunde även se ett instruktivt bildspel av Anders Hanser om Liljefors liv. Bruno Liljefors är ju allmänt känd som en av de stora svenska konstnärerna från förra sekelskiftet och den som ser dagens utställning lär inte ifrågasätta detta.

Närmast diametralt motsatt till naturbilder visades även utställningen "Vi hade fel" med knivskarpa fotografier av Carl Johan De Geer (född 1938). Bilderna som togs 1967, vid några av de mest kända modehusen i Paris, skulle visa att den exklusiva högborgerliga "haute couturen" var på utdöende. I anslutning till fotoutställningen visades modeller och konfektion av damkläder från 1960-talet. Där ingick även en mindre utställning om "Mode på prinsens tid"



(Prins Eugen 1865-1947). Detta var ett antal porträtt utförda av kända konstnärer från början av 1900-talet som visade både kvinnlig och manlig klädedräkt. Modeutställningarna var av sådan klass att även den som normalt inte är så intresserad kunde finna glädje i besöket.

I resekonceptet ingick även en juste lunch i Waldemarsuddes utmärkta restaurang, Prinsens kök. Så småningom splittrades den 14-hövdade flocken från Håbo, och förhoppningsvis har nu alla hittat hem till sina bon.

Sverker Jonasson



Nyheter från Styrelsen

Rapport från styrelsemöte 2013 04 08.

Från marknadskommitténs möte rapporterade Olle Svedell att Nationaldagen fr.o.m. i år är flyttad från Stockholmsvägen till Västerängen. På så sätt undviker man trafikstörningar.

Pensionärernas kunskaper i privatekonomiska stärkas.

Finansinspektionen, Pensionsmyndigheten och hela Sveriges fem största pensionärsorganisationer vill stärka äldres kunskap om ekonomi.

Genom ett omfattande utbildningsprojekt, ”Tryggare ekonomi på äldre dar”, kommer nästan en miljon pensionärer att erbjudas privatekonomisk utbildning. Gå gärna in på hemsidan www.gilladinekonomi.se.

Medlemskommittén vill göra en ny aktivitetsundersökning för att se vilka aktiviteter som medlemmarna deltar i och hur många som är aktiva.

Nytt betalsystem på SL-nätet, Accesskort, det nya elektroniska resekortet. På vår hemsida finns en utförlig information hur man går tillväga med det nya betalsystemet.

Det kommer även en information i Medlemsforum framöver.

Margareta Persson

Distriktets årsstämma 2013

Den 3 april kallade distriktet till Årsstämma och SPF Håbos fem ombud för till Viktoria Hotell & Konferens vid Uppsala.

Distriktsordförande Laila S. Eriksson öppnade mötet och hälsade alla välkomna. I vanlig ordning tändes ett ljus och de två spelmännen, Stefan Larsson och Mattias Jansson, spelade vacker musik som parentation över avlidna medlemmar. Distriktets kulturstipendium överlämnades till Margit Jansson från SPF Järnet.

Dr Ingegerd Alvéen höll ett utomordentligt bra anförande om åldrande och lyckades väl få med nästan alla defekter som drabbar människor som blir gamla. Emellertid klargjorde hon att åldrande inte är någon sjukdom och man måste se positivt på livet även som gammal. Hon påpekade att man skall vara försiktig med läkemedel och ta bort sådant som inte behövs. Bernt Fredriksson talade över ämnet Ålderism, d.v.s. åldersrelaterad diskriminering, och visade med siffror hur samhället drar nytta av allt det arbete som åldringar utför i det tysta, där kanske anhörigvård och barnpassning är de största posterna.

Till ordförande vid stämman valdes Lennart Sandberg, Vaksala, och som v. ordförande Gun-Britt Renefalk, Håbo. Till sekreterare valdes Margareta Parkstam, Björken.

Förhandlingarna genomfördes utan större diskussioner och sedan de ekonomiska räkningarna faststälts beviljades styrelsen ansvarsfrihet.

Verksamhetsplan och budget fastställdes för kommande år och ny distriktsstyrelse valdes: Ordförande Laila S. Eriksson – Svartbäcken, Birgitta Berglund – Sunnersta, Olle Josefsson – Enabygden, Göran Pilström – Havsörnen och Göran Ohlsson – Håbo. Följande personer har ett år kvar på sitt mandat i styrelsen: Sonja Åneman – Gottsunda, Sven-Olof Andersson – Rospiggen, Margareta Parkstam – Björken och Alf Karlsson – Enabygden.

Till den nya valberedningen valdes, bland andra, Per-Eric (Peje) Josefsson, Håbo.

Efter avtackningar av avgående ledamöter m.fl. avslutades förhandlingarna.

Sverker Jonasson

Notera: Protokoll från årsstämman kommer så småningom att läggas ut på Distriktets hemsida.

Flygvapenmuseet

I nnan vintern helt rasat ut från våra trakter för 46 medlemmar i SPF Håbo med buss till Malmslätt vid Linköping den 11 april. Ledningsgruppen bestod av Lennart Carlsson och Gert Lidö. Den förre har varit verksam i flygvapnet länge.

Bussresan gick genom Södermanland över Flen/Katrineholm och Lennart berättade sakkunnigt under vägen om de militära installationer som funnits och finns kring färdvägen. Bland annat var det intressant att höra om FV krigsbassystem med huvudbana och flera startbanor på vägar i närheten. Vi passerade, för övrigt, hangarer och uppställningsplatser för flygplan under resan.

Det blev ett stopp för morgonkaffe och smörgås vid Fridhems kaffestuga, ett f.d. prästänkeboställe, i Sköldinge. Resan fortsattes över Kålmården, förbi Norrköping och Linköping till museet som välkomnade med lunch.

Museet öppnades 1984 men har byggts ut i flera omgångar. Deltagarna från Håbo delades upp i grupper med guide. En av dessa, Ralph Thunander, berättade intressant om de olika föremålen. Militärflyg i Sverige är ju en ny företeelse och har ju endast funnits i styvt 100 år, men otroligt nog visar man de två första flygplanen som togs i bruk av armén. Det allra första "M 1", en Blériot-maskin, levererades 1912.



M 1

Vid denna tid var det militära etablissemang-
et oförstående till flygets möjligheter och de första flygplanen var faktiskt donationer från utomstående. Armén och Flottan bedrev flygverksamhet separat fram till 1926 då Flygvapnet bildades som särskilt vapenslag.

Den stora flygplanshallen innehåller de flesta flygplan som flugits av flygvapnet, och de är i fint utställningsskick. Det senaste är ett exemplar av JAS 39 Gripen. Det pågår en del renoveringsarbete på några plan och det sker huvudsakligen genom ideellt arbete av tidigare FV-tekniker. Museet har naturligtvis mängder av andra föremål med anknytning till FV. Vapen, utrustning, räddningsmateriel etc. Dessutom finns ett omfattande arkiv. I flyglabbet kan man se bland annat flygsimulator och information om meteorologi och flygledning.

Under det kalla kriget på 1950- och 1960-talet rankades Sveriges flygvapen som det fjärde starkaste i världen. På museet är en hall arrangerad för just för denna period. Främst finns här vraket av den signalspanande DC 3a som sköts ner av ryskt jaktflyg över Östersjön den 13 juni 1952. Uppdraget och kanske anledningen till nedskjutningen hölls hemligt under lång tid. Flygplanet bärgades från 127 m djup år 2004 och vraket står nu mitt i en hall som rymmer en Mig 15 och de svenska flygplan som användes under perioden. Här finns även montrar som visar hur vi vanliga svenskar levde och bodde på 1960-talet.

De flesta deltagare föreföll mycket nöjda med besöket och många talade om att åter besöka museet på egen hand. Samlingarna är välordnade och ger en fantastisk bild av flygvapnets utveckling. Resan hem gick fort (trots endast ca Mach 0,05) och på utsatt tid landade bussen i Bålsta, men innan dess hade reseledning och busschauffören Magnus avtackats med applåder.

I samband med att undertecknad sammanställde ovanstående skrift dök det upp uppgifter som jag anser väsentliga, men som nästan inte berörs på museet. Från och med 1946 till och med 1970 omkom ca 470 personer under tjänst i flygvapnet. Utveckling har sitt pris!

Sverker Jonasson

Planeringsdag

Torsdagen den 4 april samlades ett 30-tal funktionärer till en planeringsdag. Denna gång under parollen "SPF mot framtiden – ett steg till". Vi fick hjälp av Anna-Marie Lundberg från Studieförbundet Vuxenskolan. Vi skulle arbeta med ett processprogram där man utgår från *Nuläget* för att sedan se och ta intryck av *Omgivningen* t.ex. andra föreningar. Därifrån kan man *Planera* och utveckla för att senare göra en *Uppföljning*. Man ska tänka sig detta som en cirkel där man sedan börjar om från *Nuläget* för att hela tiden driva processen framåt.

Tanken är att alla föreningar ska arbeta med programmet för att sedan rapportera resultaten till distriktet. Arbetet skedde i sex grupper och diskussionerna var livliga när man började med att belysa vad som är bra i vår förening och sedan vad som kan förbättras. Väggarna i lokalen tapetserades med pappersark i varierande storlek och färg med ledord för de olika punkterna.

Bland det vi var bra på utskristalliserade sig genast orden "gemenskap" och "aktiviteter". Under vad vi kan förbättra hamnade, som i de flesta sammanhang, ordet "information" något som kan vara svårt att komma ut med till alla. Likaså hamnade punkten för att "engagera" och "aktivera fler" medlemmar högt på listan.

Nu är det upp till styrelsen och kommittéerna att ta med sig resultatet från denna utbildningsdag "in i framtiden".

Birgitta Rosenkranz

TACK

till alla som genom besök, brev, blommor och telefonsamtal under Lasses sjukdomstid, och efter hans bortgång stöttat och tröstat oss. Tack också till er som kom till det sista avskedet i Yttergrans kapell och för gåvor till Hjärt- och lungfonden.

Gunnel Larsson
med familj

Litet om kommande aktiviteter!

Fira Nationaldagen med "hela" Bålsta den 6 juni. Där medverkar SPF, säljer lotter, delar ut Medlemsforum till de presumtiva blivande medlemmarna. I år är inte Stockholmsvägen avstängd, "knallarna" står mellan Medborgarhuset Borgen, där en scen också är placerad och Västerängsskolan.

Klockan 11, cirka, när firandet börjar anordnar Bålsta IK ett motionslopp som varar en timme och en kvart. Efter det sjunger "La Femme" mellan 12.15-12.45. De sjunger även nationalsången. Därefter blir det tal m.m.på scenen.

Hela arrangemanget håller på 11 till 15.30.
Väl mött!

11 augusti anordnas Håbo Festdag, med en hel del folk i centrum och där vi passar på att visa upp oss och vår förening, precis som tidigare år. Den känner väl de flesta till. Där kommer finnas 5-6 scener, men vårt program, förutom lottereri, är inte helt spikat än. Är Du hemma så kom! Mycket roligt händer.

Det blir ingen seniorvecka i år, men SPF planerar den 11 september som "Sin dag" i centrum.

Hälsningar Birgit



Lillsjöns Trädgård ger "Drag åt Draget"

Vi som i vanligt tal säger "Lillsjön" menar just trädgården.

Den som nu återuppstått i ny ägo, hälsas med glädje av Bålsta-Håbo-bor och alla i trakten. Vi välkomnar de nya entusiasterna som brinner för uppgiften.

Ägarkonstellationen består av Lena Biärsjö, trädgårdsmästare, och maken Anders, som inte jobbar direkt på plats. Sonen Erik är företagets "allt i allo" och går en vidareutbildning på Säbyholmsskolan i Bro där Lena tidigare varit lärare.

Då skolan nu flyttar till Häggvik var det ett lämpligt tillfälle för Lena starta om till egenföretagare i Bålsta.

Ytterligare två damer arbetar här, en Lena som är trädgårdsmästare och Lotta som är både trädgårdsmästare och florist. Dessa välutbildade personer kommer att vara kunderna behjälpliga med råd om växtval för trädgård, hem och balkong.

Lillsjön kommer även att sälja snittblommor, och de är medlem i Euroflorist som tar emot checkar och sänder blommor över hela världen.

Man planerar att ha öppet året runt, och då ställs andra krav inför höst-vinter. Det blir lite lugnare med inriktning på inomhusaktiviteter och om vi tolkat Lena rätt blir det en hel del vi kan se fram mot. Kanske är en kurs i växtvård eller hjälp med beskärning framtida objekt?

På Lillsjön lägger man ner energi och intresse vid kontakten med kunden och skall försöka ge personlig service vilket är värdefullt i dessa snabbköpstider.

Här kan Du känna Dig lugn och avstressad och kanske till och med ta en kopp kaffe medan Du funderar.

Lena med personal känner sig väl mottagna av såväl kommunen som kunder.

Vi hoppas att företaget får en god start och blir till glädje för kunderna.

*Birgit Olofsson och Sverker Jonasson.
Foto Sverker Jonasson.*





Friskvårdsprogram hösten 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

Traffikkunskap 65+
Bengt Olof Olsson

Knyppling
Ella Andersson

Hantverkscafé
Svea Sahlén

Religionshistoria nybörjare
Gunnel Ferm

Lär dig debattera
Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrifning
Robin Welch

Män i köket
Gustav Körner

Sociala medier
Lennart Carlsson

Geocaching
Ingemar Persson

Lär dig spela gitarr
Hasse Svennberg

Dag och tid:

Startar/fortsätter hösten 2013.
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Torsdagar 10.00-12.00

Startar/fortsätter hösten 2013.
Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

Startar/fortsätter hösten 2013.
Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

Startar/fortsätter hösten 2013.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

10 juli t.o.m. 13 november. Källvägen 8.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Startar/fortsätter hösten 2013.
Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Jämna veckor 14.30-17.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Grupp 1 – Torsdagar kl. 14.30-17.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Torsdagar jämna veckor kl. 8.30-11.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Måndagar ojämna veckor 10.00-12.30.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Måndagar veckor kl. 15.00-17.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Tidplan kommer beroende på väderleken.

Startar/fortsätter hösten 2013.
Tisdagar 18.00-21.00.

Startar/fortsätter hösten 2013.

Startar/fortsätter hösten 2013. Tisdagar 13.00-16.00.
Anmälan 017156549@telia.com

Startar/fortsätter hösten 2013.

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

0171-508 86

0171-592 95

0705-69 75 74

0723-52 58 26

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 24 september t.o.m 26 november. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 23 september t.o.m. 25 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start preleminärt vecka 36. 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 26 augusti. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 18 september. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
Stavgång vid Skeppet Margareta Wohrne	Start 18 september. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. Hans Rennér	Start 13/8 - 10/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55. Grp 5, 15.00-16.15. Nyttillkomna medlemmar	0171-590 10
Bowling nybörjare Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
Boule Medborgarhuset utomhus Bengt Brunström	Start 7 maj t.o.m. 7 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start torsdag 5 september. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	Start 10 september t.o.m. 10 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 70 38
Bordtennis Ulla Carlsson	Start 25 september t.o.m. 11 december. 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 19 september t.o.m. 12 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 21 augusti t.o.m. 18 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 26 augusti. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 18/9 t.o.m. 27/11, 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 11/9 t.o.m. 11/12, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Schack Ulla Carlsson	Start 26 september t.o.m. 11 december. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00.	0171-46 71 06
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 22 augusti t.o.m. 12 december. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05



Välkommen till oss i SPF-Håbo!

Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.

Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.

Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079

Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson
telefon 0171-546 97, e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 23 juli**
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