



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till höstens första månadsmöte torsdag den 29 augusti
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Agneta Hägglund, kommunalråd i Håbo, informerar om kommunens verksamhet och planering inför framtiden.

Stora satsningar är på gång och det är viktigt att kommuninvånarna deltar i debatten.





Ordförande Inger har ordet!

Hej medlem och god fortsättning på sommaren.

När du får tidningen så är det i början av augusti. Själv skriver jag denna artikel i mitten av juli så för mig är det högsommar.

I Östra Svealand har det varit en bra och skön sommar hittills och enligt meterologerna så kommer det att fortsätta ett tag till så jag njuter för fullt med familjen i vår båt eller tomten där vi bor i Viby gård.

Nu i augusti är det dax att anmäla intresse för de olika cirklarna och de fysiska aktiviteterna.

På vårt första månadsmöte för hösten, den 29 augusti, kommer vårt kommunalråd Agneta Hägglund och informerar om vad som pågår i kommunen. Hon vill också gärna att vi ställer frågor så fundera på vad du vill ha reda på om vad som sker i kommunen, framförallt vad som gäller för oss pensionärer i olika avseenden.

När du nu anmäler dig till olika aktiviteter, ta då med dig någon av dina grannar eller vänner och om de ej är SPF:are så be dem komma med i vår glada förening. Det kostar bara 125 kronor för resten av 2013. Om de inte vill börja med någon fastare aktivitet så berätta då att genom att gå med i SPF så stöder det vårt viktiga arbete med att påverka kommun, landsting och riksdag. De har ju även möjlighet att åka med på våra resor och vara med på våra fina stads- eller lokala vandringar med guidning av våra duktiga SPF:are.

Den 17:e augusti kommer vi att finnas med på Håbo-dagen i Bålsta. Kom gärna dit och prata och umgås och köp några lotter.

Har du några frågor eller funderingar angående vad som händer och sker i SPF, centralt eller lokalt, så är du alltid välkommen att ringa mig så kan vi prata vid och är det något jag inte kan svara på direkt kan jag ta reda på det och återkomma.

Om du hellre vill så kan du skriva någon rad till vår hemsida i den så kallade "writers corner". Det vore kul om vi kunde komma igång där och diskutera olika frågor som alla kan läsa som har tillgång till internet och vår hemsida.

Vi syns i augusti
Inger

SPF i Almedalen

Den nyligen avslutade Almedalsveckan har, av tradition, gett möjlighet för de politiska partierna att komma ut med sina budskap på lika villkor. Med tiden har det även blivit en samling där praktiskt taget alla viktiga organisationer visar upp sig och håller seminarier. Det gäller även för SPF. Förbundet har arrangerat tre seminarier under veckan.

Det förstaseminariet handlade om "Hur skall vi överleva på pensionen?" Det blev en intensiv debatt med de deltagande politikerna, där den s.k. "bromsens" vara eller icke vara och behovet av att förändra dagens pensionssystem stod i centrum. Alla synes vara överens om att vi behöver ett pensionssystem som följer den ekonomiska utvecklingen, men man är inte överens om hur man skall nå dit. Det nuvarande systemet har skapat en klyfta mot löneutvecklingen på ca 30 procent under de senaste 15 åren enligt förbundsordförande Karl-Erik Olsson.

Tillsammans med PRO och Apoteket arrangerades ett seminarium med rubriken "Läkemedelsgenomgångar - Vem tar ansvar för patienten." SPF deltog med professor Lars Nilsson.

Slutligen arrangerades ett seminarium baserat på SPF:s rapport med titeln: "För gammal för ett jobb?" Den ingår i förbundets kampanj mot ålderism och man kräver att regeringen underlättar för äldres möjligheter till arbete genom förebyggande åtgärder. I panelen ingick flera representanter för fackförbund. Det gäller att ändra bilden av gamla till att vara "vanliga människor - äldre men med större erfarenhet".



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, 070-649 67 40
Yvonne Lindström, vice ordförande, 595 28
Birgitta Rosenkranz, sekreterare, 505 48
Margareta Persson, v. sekreterare, 0733 72 03 94
Bo Lundgren, 594 12
Göran Ohlsson, 517 64
Laila Carlsson, 598 16
Marianne Harrisson, 509 44
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

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

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

12 september	Curt Beijer, trubadur
26 september	Vestarna
10 oktober	Björksta Trio
24 oktober	Durlaget
7 november	Torpargänget
21 november	Bo Senter
5 december	Glade Glenn
19 december	Envisorna



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



Bildning är det som blir över när vi glömt bort det vi lärt oss.

Medlemmar! Kom och hjälp till!

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.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95. Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.

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
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8 - 16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- Kalmarsand Restaurang & bar
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- Mahzoni
- % NordSyd resor
- Rindlags hemtjänst & service
- Olavis Kiropraktik AB
- % Renast Biltvätt
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB



Foto Sverker Jonasson



Rese- information



Natur och Kulturvandring, resa till Biskops Arnö

Tisdag 3 september

Avresa Bålsta Gamla station klockan 08.45, bussterminalen, Kalmar Livs, Kalmarsand. Återkomst klockan 16.00.

Program: Naturvandring med Joachim Tiefensee (ca 2 km). Lunch. Föreläsning "Naturens medicin" med Janne Hallqvist. Historisk rundvandring med Håkan Tegnestål. Eftermiddagskaffe.

Anmälan från 9 augusti klockan 09.00 (gäller även mail) till Lennart Carlsson lennart5592@gmail.com eller 070-569 7574.

Kostnad 350 kronor per person, inkluderar buss, lunch, guidning och kaffe.

Sista anmälningsdag är 27 augusti. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Stadsvandring



Vandring på södra Djurgården

Torsdag 22 augusti

Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.45 och tar pendeln till Stockholms C och sedan vidare med buss till Djurgårdsbron.

Där intar vi morgonkaffe och vandrar sedan längs Djurgårdsbrunnsviken förbi Diplommatstaden, Sjöhistoriska Museet m.m. till Stora Hundudden där vi vänder tillbaka mot stan för att sedan äta lunch på någon trevlig restaurang.

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Vandring från Mälärhöjden till Liljeholmen

Tisdag 10 september

Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.45 och tar pendel och T-bana till Stockholm och vidare till Mälärhöjden.

Sedan vandrar vi längs Vinterviken till Liljeholmen, där vi tar tunnelbana tillbaka till Stockholm. Under vandringen hinner vi också med både kaffe och lunch.

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

Datum och plats för oktobervandring – se septembernumret av Medlemsforum.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Grönsö slott

Måndag 23 september

Välkommen till en levande och personlig slottsmiljö. En av Sveriges vackraste parker. Unika utställningar av konst och föremål.

Klockan 10.00. Avresa med buss från Gamla järnvägsstationen med stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

När vi kommer fram blir det en guidad visning av slottsparken, kinesiska lusthuset och blomstergården i 45 minuter.

Klockan 12.00. Lunch i Brännvinsbränneriet, där det serveras

– Gravlax med hovmästarsallad, grönsallad, smör och bröd, lättöl eller vatten, kaffe och liten kaka.

Efter lunch blir det en kort visning av begränsade delar av Grönsö slott, uppdelade i två grupper efter varandra á ca 30 minuter.

Det kommer att finnas egen tid för strövtåg i parken och att titta på utställningarna "Vardagens verktyg på Grönsö" och "Akvareller m.m." av Sivert Lindblom.

Återkomst till Bålsta ca 16.00.

Kostnad 410 kronor per person, inkluderar buss, lunch, guidningar .

Anmälan tidigast 19 augusti klockan 09.00 (gäller även mail) till Barbro Landegren, barbro.landegren@lnctv.com eller 0171-469 396, 070-797 56 86.

Sista anmälningsdag är 6 september.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Naturvandring med historiska inslag

Tisdagen den 27 augusti

Vi promenerar från Vattunöden till Lastberget och tillbaka.

Samlingsplats: P-platsen vid Lastbergets kursgård klockan 09.30.

Promenadens längd: 3 km i lättgången terräng.

Vandringen sker via motionsspåret fram till klippan där torpet Lastberget låg tidigare. Här njuter vi av en vacker blick över Norra Björkfjärden. På andra sidan av Ekolsundsviken kan vi se Fånöö egendom, som ligger i Enköpings kommun. Alldeles intill klippan stannar vi till vid platsen där Lastberget låg. Här presenteras broschyren "Därav namnet Lastberget".

Via den vackra bäckravinen kommer vi slutligen till Vattunöden, namnet kräver en förklaring. Här i vacker natur njuter vi av den medtagna matsäcken i trevlig samvaro.

Vi fortsätter vandringen genom det pastorala landskapet vid Vattunöden och fortsätter via bäckravinen tillbaka till utgångspunkten.

Anmälan till Joachim Tiefensee 0171-509 20, senast den 25 augusti.

Välkommen önskar Joachim Tiefensee.

*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:

- Guidad visning i Friends Arena
- Julkonsert i december

Med reservation för ändringar.

Barbro, telefon 46 93 96, Lisbeth 511 14, Lennart 548 59, Lars-Erik 594 38 eller Gert, telefon 545 64.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Edvard Munch på Thielska

En solig dag, den 25 april, for en liten skara konstintresserade medlemmar till Stockholm och vidare till Djurgården. Där på Thielska galleriet visades en utställning kallad: "Munch! - Nietzsche, Thiel och Nordens störste konstnär."

Utställningen uppmärksammar 150-års minnet av Edvard Munchs (1863-1944) födelse, och visar ett 20-tal oljemålningar och 95 grafiska blad ur konstnärens produktion. Ernst Thiel var, under några år, Munchs viktigaste beskyddare och mecenat, och han kunde därför bygga upp en betydande samling av konstnärens verk.

Munchs liv var hårt. Modern dog tidigt och senare även systemen som tagit hand om honom. Han blir själv sjuk i reumatisk feber, spanska sjukan, och led senare av nerv- och alkoholproblem. Han blir dock 81 år innan han avlider 1944. Många av hans verk speglar död, förtvivlan och kris, och känd är framför allt "Skriet" som finns i flera varianter. På galleriet finns den nu som litografi i svart/vitt.

Utan tvekan blir man berörd av Munchs bilder, och den stora samlingen av grafik visar att han även var en mycket duktig yrkesman. Här fanns etsningar, litografier och träsnitt med en stor variation av motiv men alla bilder är utförda med verklig känsla.



Edvard Munch Dödskyssen

Besökarna kunde även se en del verk från galleriets fasta samling, och sällskapet fick njuta av en lunch innan det var dags att resa tillbaka till Bålsta.

Sverker Jonasson

Konstresa

Iförra Medlemsforum annonserade konstgruppen om resa till Sala och Uppsala torsdagen den 15 augusti. Intresserade samlas vid gamla järnvägsstationen för avfärd klockan 09.00. Vi samåker i egna bilar, och varje deltagare bör medta matsäck för "picnic-lunch".

Resan gäller besök på Aguelimuseet i Sala (www.aguelimuseet.se) och Bror Hjorths hus i Uppsala (www.brorhjorthshus.se) Båda konstnärerna, Ivan Aguéli och Bror Hjorth är betydelsefulla för konstutvecklingen i Sverige.

Kostnader: Varje passagerare betalar 90 kronor för resan och 30 kronor för inträde till Bror Hjorths hus. Till Aguelimuseet är det fri entré.

Vill ni vara med? Ring Agneta telefon 516 80 eller Sverker 595 69.

Agneta, Kaj och Sverker.



Bror Hjorth

Vårfesten 19 april

DET FINNS MÅNGA VÅRTECKEN denna tid på året. Det första vårtecknet i fredags var att vi fick gatan sopad, det är ett härligt vårtecken. Senare samma dag kom nästa vårtecken och det var SPF:s årliga VÅRFEST. Det var ett 70-tal SPF:are som hade hörsammat inbjudan till vårfesten, trots att den var en dryg månad tidigare än vanligt.

Stämningen var god redan från början. Det hade dukats upp på ett trevligt vis och det vankades drink före maten.

När vi satt oss till bords började kvällens underhållning med musik under middagen av Mac Olssons orkester från Bro med nyckelharpa och dragspel. Ett trevligt inslag.

"Män i köket" under ledning av Gustav Körner stod för förrätten som bestod av nubberöra på grovt bröd.

Varmrätten var fläskfilé, sås och potatisgratäng med tillhörande sallad. God mat som kom från Ademso Catering.

Sedan fick vi kaffe och kaka och under tiden gick våra trevliga musiker runt bland borden och spelade många gamla kända låtar som vi kunde hänga med på. Ibland hade vi väl tappat en och annan versrad men musikerna kunde ju orden förstås.

Lotterna gick åt som vanligt och flera fina vinster delades ut.

Ett vårpotpurri fick vi också sjunga innan dansen drog igång. Även denna kväll var det många dansanta SPF:are. Det var full fart på dansgolvet i över tre timmar och det dansades både modernt, hambo och schottis m.m.

Som vanligt blev det en mycket trevlig kväll och en stor eloge till programkommittén med förstärkning som så väl genomförde hela festen.

Yvonne Lindström

Upplandsleden – också ett sätt att fira sista april!

VÅRT SLUTLIGA MÅL MED VANDRINGARNA efter Upplandsleden är att vandra hela sträckan av den så kallade etapp 17 av Upplandsleden.

Den första etappen avverkades den 30 april 2013 av åtta tappra SPF:are. Vi träffades med lite dugg i luften vid Sparbanken med dagens mål vid Granåsstugan. Där hade vi hade tänkt inta vårt kaffe med tilltugg.

Vi hann inte gå långt innan vi stötte på Lars-Erik Öman som var ute och vallade sina hundar. Strax därefter blev vi fulltaliga när Lave Arnell mötte upp vid Fagerdal.

Vår eminente trafiklärare hade parkerat på en tvåtimmarsparkering och hade bråttom tillbaka varför kaffet intogs på verandan till teknikbackens servicehus. Solen sken på oss och värmden en del där vi satt i lä.

Vi andra fortsatte till Granåsstugan för att försöka hitta några backsippor men innan dess träffade vi på Joachim Tiefensee som högg ved inför anstormningen till Granåsen den sista april. Backsipporna var ännu så små att de inte ens fastnade på objektivet. Promenaden tillbaka till Bålsta gick betydligt snabbare men många tankar och funderingar byttes mellan deltagarna. Totalt promenerade vi 7,7 km och det tog 2 timmar och 40 minuter inklusive fika.

Kent Magnusson

Vårt kaffe med tilltugg.



Trafik 65+, så mycket man har förträngt!

UNDER SENVINTERN OCH VÅREN har en mycket bildande cirkel genomförts i SPF:s regi, för vilket år i räkningen vet jag inte. Mycket teori har det varit men också praktik har vi fått av Stig Andersson, före detta bilskolelärare (och konditor, visade det sig).

Vi har fått en hel del aha-upplevelser beträffande spärklinjer, heldragna så väl som icke heldragna för att inte tala om datumparkering. Den mest sedelärande lektionen var trots allt mörkerkörningen där vi fick se skillnaden mellan att ha reflexer som gående mot att inte ha. Alla som var med kan intyga att man är helt osynlig utan reflexer. Något att tänka på när hösten åter nalkas.

Tro inte att du kan allt om trafikmärken och de gamla/nya regler som gäller vid framförandet av din bil utan anmäl dig snarast till nästa kurstillfälle. Du är nog inte så duktig som du tror?

Konditorn bjöd på en utsökt tårta vid kursavslutningen den 6 maj.



Alla deltagare var mycket tacksamma och glada över att de deltagit i denna uppfräschning av sina trafikfärdigheter.

Du, anmäl dig till höstens kurs!

Kent Magnusson, en av de nöjda deltagarna.



En cykelfärd med konsekvenser

Under min tid på Naturvårdsverket hade jag under några år en arbetskamrat som hette Gertrud. Hon var ekonomiassistent och en mycket duktig sådan. Om jag frågade henne om vi hade pengar kvar på anslaget så att vi kunde laga det där taket på en av våra arrendatorbostäder, köpa betesdjur att ha vid Tåkern, täcka stölden av tolv motorsågar vid Store Mosse nationalpark eller vad det nu kunde vara fråga om, så visste jag att svaret jag fick var absolut korrekt.

Gertrud var norrbottning, närmare bestämt från Arjeplog. Hon var liten och späd och tämligen stillsam. Men att det fanns en hel del krut bakom den stillsamma fasaden upptäckte jag så småningom. Det framkom nämligen att hon varit rallyförare. Följande lilla historia som hon vid något tillfälle berättade för mig visade också att hon hade norrbottningens förmodligen medfödda oförmåga att utan vidare acceptera överhetens påbud.

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

En dag när hon var i nedre tonåren kom hon cyklande genom samhället med sin yngre syster på pakethållaren. Sådant var ju inte tillåtet och oturligt nog kom hon att passera landsfiskalens hus just när han stod i trädgården och grävde. När han fick se detta högst regelvidriga ekipage reste han sig i sin fulla längd, höll upp spaden och ropade: "Stopp, stopp, stanna!" Det gjorde nu inte Gertrud utan i stället vred hon på huvudet och skrek: "Det är fullsatt!" Varpå cykelfärden fortsatte i oförminskad fart.

På kvällen den dagen fick hennes familj besök av landsfiskalen. Vad efterräkningarna blev för Gertruds del fick jag aldrig veta men de lär nog inte ha uteblivit.

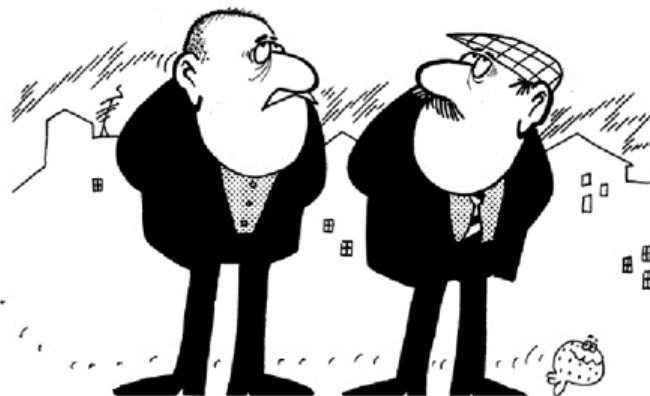
Ulf Weinberg

Boule – ett enkelt sätt att umgås

Nu är det tid att ägna sig åt sommarsport. De som inte tid, råd eller lust för simning, terränglöpning, motocross, vattenscooter etc. kan ta det lugnt med ett parti Boule nedanför Medborgarhuset.

SPF spelar varje tisdag fram till den 10 september mellan kl. 10.00 till 12.00. Alla medlemmar är hjärtligt välkomna.

Det behövs ingen anmälan. Kom som du är. Frågor i ämnet besvaras av Bengt Brunström, telefon: 46 70 38.



– När man blivit pensionär går tiden fortare och man själv långsammare!

Tre små gummor skulle gå en gång...

Denna morgon den 7 maj var det inte bara tre små gummor som skulle till marknaden i Nora utan ca 40 gummor och gubbar av märket SPF.



Morgonen var lite kylslagen när bussen anlände till gamla järnvägsstationen, det gjorde inte så mycket för humöret var på topp och vi visste att det skulle bli årets varmaste och soligaste dag

vilket det sannerligen också blev, helt underbart väder hela dagen.

Resans första mål var Pershyttan i Bergslagen. Där väntade en guidad tur i en väl bevarad bergsmansby som präglats av gruvdrift och järnframställning från 1300-talet fram till modern tid.

Under bussresan fick vi en mycket intressant berättelse av Staffan Wohrne om Noras egen deckardrottning Maria Lang, eller Dagmar Lange som hon egentligen hette. Hon var under 40 år landets deckardrottning. Det är i den lilla staden Skoga som de flesta morderna begås. Om det är svårt att hitta Skoga på kartan beror det på att Skoga är ett täcknamn för Nora. Hennes Skoga-deckare innehåller detaljerade beskrivningar av gator, kvarter och även autentiska personer i den lilla staden. Staffans berättelse gjorde oss väldigt sugna på att så småningom under dagen få se och uppleva Nora.

Väl framme i Pershyttan och innan guidning och promenad runt anläggningen fick vi en välsmakande kaka med kaffe därtill. Kaffe-serveringen var i en gammal järnvägsvagn omvandlad till café och restaurangvagn.

Många av oss som hade varit på Staffan Wornes föredrag om järnframställning och gruvdrift hade lite kunskap om vad som komma skulle.

Per från Pershyttan var en av guiderna denna dag och som vanligt var guiderna väldigt duktiga och kunniga. Det är en fröjd att gå på en sådan här vandring när man har någon med som på ett kunnigt och framförallt roligt sätt förmedlar sina kunskaper till oss.

Vi fick se Sveriges bäst bevarade träkolsmaskugn, ett vattenhjul och en stånggång bland mycket annat.

Vilket otroligt slitsamt jobb dessa gruvarbetare måste ha haft. Många dog väldigt unga i lungsjuka som det hette på den tiden.

Numera är Gamla Pershyttan ett kulturresevärd som skall spegla bergsbruket under 700 år i en by i Bergslagen.

Efter en spännande promenad i detta vackra landskap smakade det väldigt bra med en utsökt lunch i samma järnvägsvagn där kaffe tidigare druckits.

Efter lunchen klev vi på bussen för vidare färd mot Gyttorp. Gyttorp som är känt för sin tillverkning av dynamit och sprängämnen i den fabrik som tidigare hette Nitro Nobel. Gyttorp har även satt sitt namn på en hagelpatronfabrik som tillverkar ammunition.

Gyttorp som är en tätort i Nora kommun har också en arkitektur som är unik. De centrala delarna av Gyttorp ritades av den kände arkitekten Ralph Erskine. Vi fick en sightseeing runt Gyttorp för att beskåda de unika radhus, ritade av Erskine förstås.

Under bussfärden fick vi en målande berättelse om Nora av Kerstin Björklund, född och uppvuxen i Nora.

Nora var vår sista etapp denna dag.

Nora kallas för trästaden i Bergslagen. Vi blev avsläppta nere i hamnen för att sedan gå en promenad på egen hand. Några av oss gick till turistinformationen, inte för broschyrer utan för att se om det fanns att köpa Maria Langs första bok, som ju nyligen haft biopremiär.

Promenaden utefter Norasjön var ett mysigt inslag denna underbart vackra och soliga dag. Nora visade sig från sin allra bästa sida och det bästa av allt var att promenaden, var du än kom ifrån, utmynnade på torget framför den väl kända glassbaren där vi alla glatt och muntert satte i oss av den kända och väldigt goda glass i olika former och smaker.

Efter en underbar dag steg vi så på bussen för färd hemåt. Det blir en dag att minnas.

En lugn och trivsamt hemresa och som vanligt kom vi välbehållna hem till Bålsta fram mot kvällen.

Yvonne Lindström

Hjälpen från Sverige

Prästen Birger Forell är inget känt namn i Sverige men i Tyskland är han välkänd för sina humanitära insatser, särskilt bland före detta flyktingar och fördrivna ur de östliga provinserna. Han grundade inte bara flyktingmottagningen Espelkamp utan engagerade sig i nyetablering för de fördrivna bönderna genom "Svenska bondhjälpen" i regi av Svenska kyrkohjälpen och RLF.

I början av 50-talet tvingades flera stora herrgårdar i Schleswig-Holstein att sälja en del av sin mark till ett slags bondekooperativ, Schleswig-Holstein, som delade upp marken till små bondgårdar, ca 18 hektar stora. Bönderna från öst kunde nu ansöka om att få köpa en sådan gård till subventionerat pris. Det krävdes dock att familjen hade flera barn. En son som kunde arva gården.

Min farbror Rudolf och hans familj hade 1945 lyckats ta sig från Ostpreussen till Schleswig-Holstein. Min pappa kom inte tillbaka från kriget. Nu fick jag, min äldre och yngre bror ett hem hos dem. Farbror Rudolf och faster Elise hade "bara" en dotter, min älsklingskusin. Farbror anmälde sitt intresse i Kiel hos "Landesgesellschaft" (Bondekoperativ) för en sådan liten gård. Vi väntade med spänning och hoppades. Så en dag kom det ett brev, farbror hade tilldelats en gård. Säkert tack vare alla oss barn och att min äldre bror hade en gedigen jordbruksutbildning.

1953 flyttade vi till den nya gården i den nybildade byn Wildenhorst, som låg en bit sydöst om Kiel. Wildenhorst var ursprungligen en gård. Jag tycker det är intressant att det på medeltiden har legat en by här som hette Mystorp.

I Wildenhorst bildades nu ett antal bondgårdar och några mindre ställen. Allt nyanlagt där det förut bara fanns åkermark. Varje gård tilldelades två hästar och en vagn, olika jordbruksredskap, fem mjölkkor och några grisar. Vi var så glada att vi inte brydde oss om de långa arbetsdagarna. Vi gick upp varje morgon klockan halv fem. På söndagen fick jag sovmorgon till halv sju. Männen sov middag. Jag skulle gärna velat göra detsamma, men min faster Elise sade,

"de är ju män som arbetar". "Och vad gör jag?" frågade jag. "Vad du gör är inget arbete, det är bara sysselsättning" svarade farbrorn, som just höll på att lasta av säckar från vagnen. Så var det överallt på den tiden, kvinnors, dels svåra arbeten, var lågt värderat.

Vi hade ständigt brist på pengar. Gång på gång fick jag cykla till Preetz, den närmaste staden, och be banken att få låna oss 50 DM till. Mellan de nya grannarna blev det emellertid en fin gemenskap.

Vid den tiden kom även den "Svenska bondhjälpen" i regi av Svenska kyrkohjälpen och RLF genom prästen Birger Forell in i bilden. Han hade lagt märke till den stora nöden som särskilt de fördrivna bönderna råkat ut för efter kriget. Han samlade in pengar i Sverige. Ur den fonden skulle de nya småbönderna få billiga krediter och annat. Svenskarna önskade ett ordentligt bistånd, hjälpen skulle liksom synas. – De valde Wildenhorst.

Redan första sommaren byggdes med fondens pengar på varje gård en lada. Egentligen ville svenskarna bygga ett badrum på varje gård men tyvärr fanns det inget utbyggt avloppssystem.

En församling i Gärdhem i Västergötland var särskilt engagerad. Skolbarnen fick åka till Sverige på sommarlovet. De fick bo hos olika familjer i församlingen. Senare anlände stora lådor med insamlade kläder och skor. Året därpå byggdes det ett vackert litet kapell i svensk stil i Wildenhorst. Man önskade att klockan skulle ringa varje lördag kväll klockan 18.00. Ingen hos oss förstod varför, men trevligt var det! Slutligen kom prästen Birger Forell, några andra präster och församlingsmedlemmar på besök för att inviga kapellet. Det fick heta Ansgarskapellet. Folket från Gärdhem blev inkvarterat hos olika familjer, vänskap uppstod som varade för vissa familjer i många år.

I dag äger min brorsdotter gården. Det har gått bra för familjen. Hennes man äger en annan nybyggargård. De är mjölkbönder och har en besättning av 190 mjölkkor. Gårdens areal har också utökats genom köp. Varje lördagskväll ringer fortfarande klockan i det lilla Ansgarskapellet till helgmålsbön.

Prästen Birger Forell dog 1958. I den nya staden Espelkamp bär både en gata, en plats och två skolor hans namn. I Berlin finns det vid ingången till den svenska Kyrkan en minnestavla av koppar. Där står det bland annat att "Birger Forell skapade den tysk-svenska flyktinghjälpen för att ge nya hem åt fördrivna bönder. Tack vare hans beslutsamhet kunde flyktingstaden Espelkamp bildas". Tyskland gav ut ett frimärke till hans ära. Där står det "Einer Trage Des Anderen Last" (Bären varandras bördor).

Eva Grabs



Lillsjöns Trädgård, Butiken med Kunskap, Kvalitet och Kreativitet!

Dragrännan 2 Bålsta. 0171-58050

Öppettider: Vardagar 10 - 18, lördagar och söndagar/helgdagar 10 - 16.

info@lillsjons.se / www.lillsjons.se

Välkommen in att botanisera bland blommor, fröer, fruktträd, bärbuskar, prydnadsväxter, perenner, krukor, redskap och jordprodukter.

Öppet hela somaren!



colorama
BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33

Öppettider:

Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.

balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Finland i maj

Årets vårkryssning blev förlängd till en tredagars Finlandsresa, och på kvällen den 20 maj drog 43 medlemmar iväg till Åbo med Viking Lines "Amorella". Reseledare var Eva och Gert Lidö som, tillsammans med resekommittén, planerat färden till Helsingfors och Borgå.

Resan över Ålands hav och Skärgårdshavet gick bra, och förväntansfulla steg sällskapet iland i Åbo för vidare befordran till Republiken Finlands huvudstad, Helsingfors.

Kort efter ankomst till hotellet bordades en ny buss för stadsrundtur med guiden Christina Veikko. Helsingfors stad, liksom Stockholm, har kontakt med vatten på många håll och centrum är en stenstad med "rötter" i förra sekelskiftet. Christina visade verkligen sin stad och de flesta upplevde nog den som vacker i det soliga vädret. Första stoppet var vid den berömda Tempelplatsens kyrka som är insprängd i berget. De råa bergytorna mot kyrksalen liksom den fantastiska kopparkupolen liknar ingen annan helgedom. Kyrkan invigdes 1969.



Tillbaka i bussen, efter en blåsig promenad, berättade Christina om viktiga data för landet. Finland har nu ca 4,5 miljoner invånare varav 605 000 bor i Helsingfors som grundades av Gustav Vasa. Under ca 650 år, från medeltiden fram till 1809, var landet den östra delen av det svenska riket. Under tiden 1809 till 1917 var Finland Storfurstedöme inom det ryska imperiet. Därefter har landet varit självständigt.

Nästa stopp var vid Sibeliusmonumentet till minne av Jean Sibelius (1865-1957), en av nordens största kompositörer. Monumentet som är byggt av Eila Hiltunen var färdigt 1967.



Rundturen fortsatte förbi Olympiastadion, operan, det pampiga riksdagshuset från 1931 och Centralstationen i granit från 1919.

Vid ett stopp på Senatstorget med Statsrådsborgen (regeringsbyggnaden) kunde sällskapet njuta av de ståtliga byggnaderna och den vackra vita domkyrkan högt över torget. Tsar Alexander II står kvar som staty mitt på platsen. Vid den fortsatta turen runt hamnen passerades presidentpalatset som var under reparation. President Sauli Niinistö bor tillfälligtvis på annat håll.

Det fanns möjlighet att se lite av Helsingfors på egen hand innan det var tid att gå till Svenska Teatern och se "Kristina från Duvemåla". Det var en lång föreställning med bra musik och spännande scenografi och visst är det ett rörande stycke.

Nästa dag började med en busstur, i lätt regn, till Borgå som ligger knappa 5 mil öster om Helsingfors. Målet var först museet efter författaren och skalden Johan Ludvig Runeberg (1804-1877). I Sverige är han troligen mest känd för "Fänrik Ståls sägner" som i versform beskriver kriget 1808-1809. Guiden Lisbet Nymark berättade initierat om Runeberg och hans familj.

Borgå är en gammal hamn- och stapelstad som grundades redan på tidig medeltid och numera har den knappa 50 000 invånare. Efter lunch guidades sällskapet runt i den gamla staden med intressant trähusbebyggelse men som fortfarande är ett levande samhälle. Kronan i dessa kvarter är rådhuset som stod färdigt 1764. Domkyrkan från 1418 ligger högt över staden. Den är inte så stor men har ett vackert och högt kyrkorum som ger plats för två läktare över varandra.



Nu ökade regnet och SPF-arna i gemen tapade lusten för utomhusaktiviteter. De flesta hamnade så småningom på något av stadens kaféer innan bussen skulle avgå mot Åbo.

Bussen kom till Åbo och sällskapet embarerade den nya färjan "Viking Grace". Det är en rejäl skuta med plats för 2 800 passagerare och inredningen är modernt avskalad i läckra färger.

Efter en lugn passage av det lilla vatten som skiljer Finland från Sverige, kunde passagerarna i ottan stiga iland i Stockholm och bussas till Bålsta. På vägen avtackades resekommittén för gott arbete med resan. Detta gällde i synnerhet Eva Lidö som nu, efter flera år som föreningens reseledare, avser att ta det lite lugnare. Det är en stor mängd resor (även konserter och teaterföreställningar m.m.) som Evas grupp planerat och genomfört och samtliga förefaller lyckade. Tack Eva!



Sverker Jonasson. Foto Jan-Erik JEA Andersson.

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.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



08 247100 0171 35663



Är du rätt placerad?

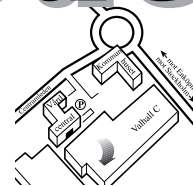
Det är alltid en bra idé att med jämna mellanrum se över sina placeringar. Låt oss gemensamt se om vi kan hitta nya alternativ för att du ska känna att dina pengar är rätt placerade.

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta
Tfn: 0171-53770
www.handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

Bok & Pappershandel
Söders



Ekolsunds Rör & Värme AB
"allt inom vvs"

BUTIK

Stockholmsvägen 22
Gamla Bålsta Centrum

Öppet måndag - fredag 07.00 - 16.00

Telefon 0171-530 21

www.ekolsundsrör.se

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

0171-500 00

Ännu en bit av Upplandsleden!

Vårt slutliga mål med vandringarna efter Upplandsledens etapp 17 är ännu långt borta!

Vi kämpade dock på med vårt andra avsnitt den 3 juni 2013. Sju tappra SPF:are och en hund trotsade myggen och träffades vid teknikbacken för att via Granåsen promenera till Ekilla. De flesta var mycket spända inför synen av back-sipporna på Granåsen som vi knappast kunde skönja under vår förra promenaden. Tyvärr var nästan alla överblommade nu. Fröställningarna var dock mycket vackra.



Väl komna till Ekilla och trots den inte allt för varma förmiddagen fann vi en hel skolklass vid badplatsen. Ja, de badade faktiskt också.

Under vår promenad runt naturreservatet vid Ekilla såg vi bland annat en mycket stor myrstack, troligen den största fler av oss har sett. Ingen björn tycks dock ha övervintrat här.

Förmiddagskaffet intogs vid Näset och många var de historier som Bo berättade om fiskafänget vi denna plats när hans barn var lite yngre. Många andra hade också minnen från denna fina bad- och fiskeplats.

Solen och värmen hade återvänt och vi ställde kosan mot parkeringen vid teknikbacken under livliga diskussioner om allehanda ting.

Åter en trevlig promenad där vi tillryggalade cirka 5,5 km under styvt två timmar.

Hoppas att du har möjlighet att följa med nästa gång vi promenerar.

Kent Magnusson



Nationaldag 2013

Så blev det åter nationaldag den 6 juni. På Västerängen i Bålsta var det stor fest med högtidstal, musik och uppvisningar av allehanda slag. Naturligtvis hade även SPF Håbo ett stånd som riggats upp av Marknadskommittén. Fleramedlemmar jobbade med lottförsäljning och kontakt med den allmänhet som kan tänkas bli medlemmar i föreningen. Köplusten var stor och alla lotter såldes.

Sverker Jonasson

Fågelskådning

En strålande solig morgon/förmiddag vid Hjälstaviken är inte fel. Har man sedan följ med en erfaren ornitolog som Arne Lindqvist så blir det ändå bättre. En liten skara på 12 medlemmar vandrade från Parnassen till Hårby fågeltorn och tillbaka igen den 27 maj.

Hjälstaviken är ju en fantastisk fågellokal, och ser man ut över vattnet så är det en enorm rörelse med alla sorters fåglar. Mest är det naturligtvis vadare och sjöfåglar men även strandängarna har sina speciella arter. De som varit med några gånger har lärt sig uppskatta den lilla vackra, intensivt gula, gulärlan som ses på stolpar och fria grenar. Näktergalens drillar, rördrommens tutande liksom andra fåglars sång diskuterades. En brun kärnhök, en rote tranor, en störtdykande fisktärna är några få exemplar som sågs i en månghövdad fågelpopulation.

Till detta en kopp kaffe, smörgås, frisk luft och intressanta samtal om naturen gör att man känner att man varit med om något speciellt. Mindre kul var dock Parnassens myggkoloni som denna dag hade stor krigsövning.

Sverker Jonasson



Arne Lindqvist



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



Månadsmöte 30 maj

Det var en fin försommardag den 30 maj när SPF hade månadsmötesavslutning före sommaruppehållet. Vi blev först välkomnade av Lola Domberg och Runo Johansson direkt i entrèn, känns så omtänksamt.

Efter att vi bänkat oss vid kaffeborden tog Göthe Eriksson från programkommitten mikrofonen och presenterade dagens program, samt önskade välkommen till en, som han hoppades, trevlig stund. Göthe kallade fram Eva och Mikael Granqvist, de båda blev medlemmar redan september 2012. Eva blev också extra uppmärksammas för hon är SPF:s 1000 medlem. Nu fick båda mottaga sina nålar och presenterades för publiken, som för dagen var ett 75 tal, trots det vackra vädret.

Så var det dags för Susanne Engström, chef på Hjälpsam, som presenterade sitt företag, som än så länge inte har butik men väl ett kontor på Sköldvägen. Hon hade dukat upp ett bord med allehanda "bra att ha"-saker för bl.a. äldre, vilket är särskilt värdefullt när nyporna blir svagare och cirkulationen inte är som förr. Hon visade en behändig rullande platta en slags "innecyklingsmaskin" som man kan använda vid t.ex. TV-tittandet, då blir det fart på blodomloppet! Vi kunde handla från bordet, det var många som passade på och om Du är intresserad går det bra att ringa till Hjälpsam.

Vill Du hellre ut och cykla på vägarna fick vi en viktig uppmaning från trafikkommittén; Ha hjälmen på och använd reflexer för nu i augusti börjar kvällarna bli riktigt mörka! En ny kurs i trafikvett startar till hösten och är för 65-plussare.

Birgitta Pettersson talade vidare om att inte all verksamhet upphör inför sommaren och att det är ett par vandringar kvar i augusti. En vädjan till de som orkar och kan: Rullstolsvandringarna som utgår från Pomona behöver fler "dragare". Anmälan till Gustav Körner eller Fernando Mena.

För att medlemskommittén skall få en bild av hur många som är aktiva i vår förening görs en sammanställning från olika cirklar, möten etc. Månadsmötet är en aktivitet i sig, så Gert Lidö med hjälp av Ulla Åhrström skickade runt en närvarolista där vi fick skriva våra namn.

Trubaduren Mange stod för underhållningen som följde efter de fakta vi fått till buds. Manges enmansshow lät som en hel orkester. Inte konstigt alls, det finns maskiner till allt! Dessutom har han tillhört en dansbandsgrupp, Ceges Orkester, och spelat i över 40 år. Mellan spelningarna denna dag blev det som sig bör paus, nu i form av kaffe och muffins.

Kan inte nog understryka hur viktiga våra "kaffeberedare" är, både vid månadsmöten och för servicen vid olika cirklar m.m. som pågår på Skeppet.

Tack för denna säsong till ALLA "Dagny kom hit och spill". För enkelhetens skull (vet inte namnen på Er alla) skriver jag Dagny om alla Ni eldsjälar som ställer upp!

Till och med Mange som återupptog programmet efter pausen sjöng om Owe Törnkvists Dagny med flera andra härliga låtar och gav prov på sin rika repertoar.

Vi var många som sjöng med så det blev litet av allsång. Hade säkert blivit dansbana också om någon vågat börja. Mange fick en blombukett efter sista dansen, menar låten, det var han väl värd.

Så var det bara lotteridragningen kvar och Peje (Per-Eric Josefsson) med benäget bistånd av Agnetha Wahlström utförde uppdraget.

En del har tur och vinner flera gånger och då kan fru Fortuna bara applådera.

Som Du ser, vi har kul, det blir kanske Din tur vid nästa månadsmöte den 29 augusti, dit är det cirka 3 veckor. Vi ses kanske då?

Välkomna!

Vid pennan Birgit Olofsson.

Gymgrupp

Vi är några stycken som under en tid jobbat med att få till allsidig träning för medlemmar i SPF Håbo. Vi har haft kontakt med kommunledning, landsting och SPF-förbundet men det är dåligt med responsen än så länge.



Vi har nu kommit så långt att vi överenskommit med firman "Wellness 4 life" att medlemmar kan träna där mellan klockan 09.00-15.00 varje dag för 180 kronor per person under en månad.

Träningslokalen ligger i grannhuset till Skeppet, Kalmarvägen 3, Bålsta. Gymet har särskilda program anpassade för äldre personer.

För närvarande arbetar vi med en referensgrupp som skall vara åtta personer. Tanken är att dessa åtta skall genomgå en ordentlig fysisk undersökning innan de börjar med systematisk träning. Efter ett års träning skall man åter undersöka deltagarna i referensgruppen. Därmed bör man få ett klart besked om vad träning betyder även för äldre.

För intresseanmälan och ytterligare information i ämnet ring Per Bylund på telefon 018-340450 eller 070-5409789.

Skärgårdstur

En sommardag i Stockholms skärgård är inte fel! Detta påstående hade SPF Håbos eminenta resekommitté tagit fasta på, och arrangerade en resa från Stockholm till Utö den 18 juni. Man hade även ordnat bästa tänkbara väder, och tidvis låg faktiskt fjärdarna som nybonade golv i solgasset. Hela sjuttio (70) medlemmar antrände Håbo Buss absolut största buss i Bålsta i ottan för transport till Strömkajen och passagerarmotorfartyget Vaxö. Deltagarna fick även en liten broschyr med beskrivning av Utö, tidtabell och karta. Denna, som var till stor glädje, var sammanställd av Gert Lidö som även var reseledare.

När man far i skärgården är resan lika betydelsefull som målet. Stockholms hamn, Skurusundet, Baggensstaket och vidare till Saltsjöbaden, Tyresö, Kymmendö (Strindbergs Hemsö), Ornö, Medfjärd, Fjärdlång och slutligen Gruvbryggan på Utö. Fantastiska farvatten med mycket att se både på sjön och iland. Resan tog tre timmar och 45 minuter och det fanns gott om tid att umgås i behaglig miljö ombord på Vaxö.



Lunchen intogs på Utö Vårdshus och sedan kunde var och en promenera i gruvbyn. Utö har en fast befolkning på ca 230 personer men invaderas naturligtvis av massor med sommargäster under säsongen. Gruvbrytning kom igång i stor skala på 1600-talet och pågick fram till 1879. Det finns ett litet gruvmuseum som berättar järnmalsbrytningens historia på ön, samt ligger de två största gruvhålerna alldeles i närheten. Nyköpingsgruvan (215 m djup) och Långgruvan. Efter en skön promenad i lummig omgivning kunde man nå väderkvarnen, en pampig holländare från 1791. Några kunde komma in på bottenplanet och se delar av det fantastiska maskineriet i trä. Bland annat vinkelväxeln till ett intilliggande sågverk. Det horisontala drevet är ca 1,5 m i diameter. Så blev det tid att återvända till Gruvbryggan för återfärd. På angiven tid avgick Vaxö och med hjälp av hennes tremotors-maskineri på 1800 kW kom fartyget tillbaka till Stockholm samma väg som på utresan. Där väntade bussen för vidare färd till Bålsta

En fin resa var därmed till ända, men innan dess avtackades reseledningen, Gert med hustru Eva, och chauffören för en utmärkt sommarresa.

Sverker Jonasson

Vandring på Torrestaleden

En härlig sommarvarm junidag vandrade ett gäng SPF-are på 18 personer med Joakim Tiefsensee som guide den 4 km (tur & retur) långa Torrestaleden som färdigställdes 2009.

Håbo kommun utlyste en tävling om vilket namn leden skulle få och en Torrstabo's förslag vann. Ett annat förslag var Främjarleden och så skulle den absolut kunna heta med tanke på syftet att befrämja och värna leden. 60 000 kronor har leden kostat varav kommunen bidragit med 30 000.

För övrigt är Friluftsförbundet en stor bidragsgivare, med tanke även på de många frivilliga krafter som jobbat, röjt och målat "orange prickar" så vi kan hitta till den fina rastplatsen med bänkar och grill vid Mälarens strand och där vi intog vår matsäck, kaffe och smörgåsar.

Ön Fagerudd ligger tvärsöver vattnet och Joakim lät oss gissa avståndet dit. Några gissade ganska bra, det är nästan 1,3 km.

Flera gånger under vandringen stannade Joakim upp och samlade alla och berättade om naturen och omgivningarna och ledens tillkomst. (Tror Joakim själv får redogöra för den i separat reportage.) Han visade oss flera stora myrstackar, då menar jag STORA. Han berättade om myrsamhällets finurliga funktion, om hur de bygger sina samhällen över en stubbe, där i rötternas hålrum myrorna bor på vintern. En del av oss fick bokstavligen "myror i brallan" när vi stod alldeles nära.

Jag har hört att om det finns myror brukar ormar hålla sig undan. Vi lyckades ändå se en svart huggorm som låg precis invid gångstigen. Den låg helt blickstill, utsträckt och hade kunnat göra ett utfall, så nära var den. Kanske blev den alldeles förskräckt av en hel "här" av alldeles fredliga gångare, den vet inte heller att den är fridlyst.

Många foton togs, både på människor och växter. Extra roligt med Orkideer invid stigen, bl.a. Nattviol och Nyckelblomster. Pyrola, Skogskovall m.fl. andra arter som visar sig en kort tid, vanligen maj - juni. Vet inte; men kanske var det årets första 3 små kantareller Eva Lidö hittade och lade i sin mössa (inte på huvudet dock).

Det var en riktigt fin förmiddag i SPF:s anda, ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Vi hade träffats klockan 9,30 vid parkeringen intill Vibyspåret och allt roligt tar ju slut, så även denna utflykt. Vid pass 12.30 var vi tillbaka där vi började och där alla, utom Joakim och hans fru Anna-Greta, for iväg i sina bilar.

Nu undrar ni förstås vad som hände med Joakim och Anna-Greta, Nej, vi lämnade inte kvar dem i skogen, de tog på cykelhjälarna och cyklade väg, glatt vinkande. Spänstigt och precis i samklang med livinställningen och naturen.

Tack Joakim för att Du är en "eldsjäl" och berättar för oss. Karin Boyes bevingade ord om att "det är färden som är resans mål" gäller nog även vandrare.

*Sommarhälsningar
Birgit Olofsson*

Nyckelblomster



Boende för pensionärer i Håbo

Föreningens Boendekommitté har genom Leif Sjöborg tillskrivit kommunens politiska ledning och bett om svar på ett antal frågor som rör kommunens planering för lämpliga pensionsbostäder. Som bekant är det bostadsbrist i kommunen och det gäller i hög grad även för pensionärskollektivet.

Medlemsforum har här gjort ett sammandrag av kommunalrådet Agneta Hägglunds svar på kommitténs frågor enligt följande:

VI SOM POLITIKER HAR EN HELHET att ta ansvar för och där alla medborgare är lika viktiga. Vi/jag vill ha ett bra Håbo för alla.

De nya lägenheterna på Dalvägen (Dalängen) består av 52 lägenheter för 60+. Socialförvaltningen kommer att gruppbyrå 12 av dessa till lätt funktionshindrade. Kommunen har skyldighet att se till att det finns bostäder för personer med funktionshinder och de som lyder under LSS.

De kommande husen på "glastomten" kommer att innehålla ca 100 lägenheter om allt blir bebyggt. Vi är övertygade om att dessa bostäder kommer att fördelas så att det blir en "naturlig" blandning av hyresgäster utan att vi nu binder oss för en procentfördelning.

Pensionärsorganisationerna anser att kommunen skall bygga minst 250 lägenheter per år varav 50 skall tillfalla pensionärer.

AGNETA SVARAR: Vi skall ta fram ett bostadspolitiskt program för Håbo kommun. Tyvärr har planavdelningen varit hårt belastad, men frågan har prioritet.

Centrumplaneringen fortsätter med projektplan som godkänts av kommunstyrelsen den 7 maj. Projektledare är anställd, och detaljplanering (Nr. 1) för resecentrum och stationsområdet kan komma igång. Det planeras för ett modernt resecentrum, en stationspark, verksamheter och kontor. Den detaljplanen kommer att vara klar 2015, och då kan byggnationen börja. Det kommer att vara utställningar och samråd innan dess. Det demokratiska arbetet tar så här lång tid och det är viktigt att det blir rätt från början. Detaljplan (Nr 2) som innefattar ett stort antal lägenheter fördelade över

sex nya kvarter kommer att placeras i liv med omkringliggande gator. Bottenvåningarna planeras för butiks- och andra verksamhetslokaler. Övriga våningar avses vara bostäder med övervägande mindre lägenheter. Husen uppförs med 4-6 våningar och den primära målgruppen är ungdomar och äldre. Tidsplanen är ungefär densamma som etapp Nr 1. Viktigt är att klargöra att det är under detaljplaneringen som det hela utformas och bestäms.

Vi vill ha en förtätning inom kommunens tätorter. Tyvärr så har inte våra resurser räckt till för att starta arbetet med ändringar av föråldrade detaljplaner. Frågan är prioriterad och diskuteras på planavdelningen. Det är ett omfattande arbete men vi måste komma igång.

På SPF Håbos hemsida, "Nyhetsarkivet", 2013-06-05. Boendekommittén har frågat och kommunledningen har svarat. Här finns, in extenso, korrespondensen mellan kommitté och kommunledning.

Boendekommittén uppmanar alla att gå med eller förnya sin plats i kön till HåboHus. Det är ju den som står först i kön som får välja först. Kommittén kommer fortsättningsvis att ge löpande "Bostadsinfo".

Sverker Jonasson



Mc Touringdagar

Torsdagar jämna veckor klockan 10.00.

Vi är några som tycker om att glida omkring på två hjul. Vi fortsätter att åka runt i Mälardalen på sköna Mc vägar, ca 20 mil med kaffe eller lunchpaus och kanske något intressant besök. Vi har bl.a. besökt Taxinge Slott, Gysinge Herrgård och Sala.

Kom till gamla järnvägstationen, Mickes grill. Vill du ha mer information. Kontakta:
Royne Eriksson, telefon 0171 -570 44
Mail: royne.eriksson@telia.com
Bengt Bremark, telefon 0171-46 72 68
Mail: bengt.bremark@mail.bktv.se

Vandring längs Råstasjön och Lötsjön 4 juni

En härlig vårdag i början av juni reste 17 glada SPF-are till Solna för att vandra längs Råstasjön och Lötsjön.

Efter det obligatoriska förmiddagskaffet steg vi upp för trapporna till Friends Arenas stora entréplan för att få en förkänsla inför höstens studiebesök där. Det är en imponerande byggnad och med arenan i ryggen har man en mycket fin utsikt över Råstasjön. Området kring Arenan är en stor byggarbetsplats med höga byggkranar, där kranföraren måste ha en överväldigande utsikt över Stockholm med omnejd.

Vi fortsatte dock på marken ner till Råstasjön, där vi träffade på både gäss och änder med dunungar. Även en hel del andra sjö- och landfåglar passerade oss vid vår promenad. När man, som vi, promenerar längs en vacker sjö känner man ett behagligt lugn och upplever de två oaserna i närheten av en intensiv stadsbygd.

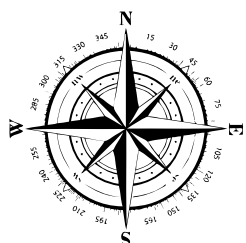
När vi passerat båda sjöarna var det dags för lunch i Gröna Stugan. Där kunde vi njuta av god mat och vacker utsikt över den sista delen av Lötsjön.

Efter lunchen gick vi genom Sundbyberg, där mycket av den tidiga bebyggelsen är bevarad och flera av deltagarna berättade om sina barndomsminnen därifrån.



Text: Eva Lidö

Foto: Lisbeth och Hans Söderholm



Orientering

Idrottskribent Bengt Ahlbom kallade orientering för: "Självvald väg i okänd terräng."

Måndagen 16 september har ni möjligheter att lära er lite om orienteringens vedermödor.

Under ledning av Joachim Tiefensee och Bo Danielsson kommer vi att ha information och instruktion om lite lättare orientering.

Samling vid Vibyspårets parkering klockan 10.00.

Bosse Danielsson

Kartor i vårt närområde

Det finns nu möjlighet för alla att få tillgång till bra kartor över skogsområden i våra närområden.

På kommunens hemsida finns följande kartor för utskrift: Granåsen, Vibyskogen, Bålstaåsen samt områden runt våra högstadieskolor. Kartor är färskvara, då det ständigt sker förändringar, t.ex. nya hus byggs, stigar kommer till, skog avverkas o.s.v. Alla kartor är nu i bästa skick, ritade och reviderade av Karl Larsson. Kartan över Vibyskogen och Granåsen har funnits tidigare, alla övriga är nyritade.

Funktionärer i SPF Håbo 2013.

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

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 Wöhrne, 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
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Olof Svedell, 0171-597 01
Staffan Wöhrne, 0171-577 90
Bo Hansson, 0171-46 71 06
Sverker Jonasson, 0171-595 69
Olle Atling, 0171-515 80

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

Inbjudan till samtalsgrupp – Må bra i knopp och kropp – samtal om livet.

Tisdagar jämna veckor med start 3 september
Plats: Bryggan 10.00 - 12.30.

Kursledare Sonja Österling Rittgård.

Välkommen med anmälan till Sonja,

0171-517 64 eller sonjaosterling@telia.com

Litteratur "Vi läser deckare."

10 september t.o.m. 19 november.

Tisdagar udda veckor klockan 13.00 - 15.00.

Gunnel Ferm 0171-512 21

Vardagsekonomi. Vi får en inblick över vad vi bör tänka på då det gäller ekonomiska frågor.

3 september t.o.m. 8 oktober.

Tisdagar 15.30 - 17.00 med Kerstin Holgermyr, Nordea i Bålsta.

Anmälan till kerstin.adedstedt@gmail.com

eller 0171-579 79.

Tyda gamla texter.

Vi hjälps åt att tyda texter i t.ex. kyrkböcker.

Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.

19 september t.o.m. 28 november 8.30 - 11.00

torsdagar jämna veckor.

Inger Kölestam 0171-595 63



Friskvårdsprogram hösten 2013 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Hans Svennberg

Historia
Ulf Weinberg

Litteratur
Ulf Weinberg

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning Svar grupp 1
Sven-Erik Svensson

Släktforskning Disgen grupp 2
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 3
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 4
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 5
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 6
Sven-Erik Svensson

Data för noveller
Olle Atling

Data för noveller PLUS
Olle Atling

Trafikkunskap 65+
Bengt Olof Olsson

Knyppling
Ella Andersson

Hantverkscafé
Svea Sahlén

Religionshistoria nybörjare
Gunnel Ferm

Lär dig debattera
Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrivning
Robin Welch

Män i köket
Gustav Körner

Föreningskunskap
Håkan Jonsson

Geocaching
Ingemar Persson

Lär dig spela gitarr
Hasse Svennberg

Alla talar om väder
Ulla Runberg

Dag och tid:

16 september t.o.m. 9 december.
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

22 augusti t.o.m. 5 december.
Torsdagar 10.00-12.00

10 september t.o.m. 3 december.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

11 september t.o.m. 4 december.
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

3 oktober t.o.m. 5 december.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

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

12 september t.o.m. 5 december.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

30 augusti t.o.m. 6 december.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

6 september t.o.m. 13 december.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

30 augusti t.o.m. 6 december.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

6 september t.o.m. 13 december.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

30 augusti t.o.m. 6 december.
Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.

6 september t.o.m. 13 december.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

5 september t.o.m. 28 november.
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

11 september t.o.m. 4 december.
Torsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

23 september t.o.m. 11 november.
Måndagar ojämbna veckor 10.00-12.30.

20 september t.o.m. 29 november.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

20 september t.o.m. 8 december.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

3 september t.o.m. 12 november.
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00-15.00.

16 september t.o.m. 14 oktober.
Måndagar kl. 15.00-17.00.

Startar under september.
Tidplan kommer beroende på väderleken.

17 september t.o.m. 15 november.
Tisdagar 18.00-21.00.

12 september t.o.m. 10 oktober.
Anmälan till he.jonssonelia.com

Startar under september. Tisdagar 13.00-16.00.
Anmälan 017156549@telia.com

Vid intresse, kontakta Hasse.

18 september t.o.m. 27 november.
Tisdagar jämna veckor 10.00-12.30

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

0171-515 80

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

0171-512 21

0171-512 21

070-728 79 13

0171-592 95

0171-516 30

0171-565 49

0723-52 58 26

0171-592 04

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. 16.30 - 17.30.	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 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. 10 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 Britt-Marie Pettersson	Start 10 september t.o.m. 10 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
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 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 37 – manus **senast den 26 augusti**
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 070-649 67 40.