



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

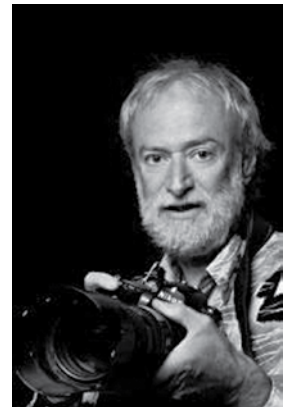
## Välkomna

till månadsmöte torsdag den 26 september  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

### Program

Ett resekåseri från delar av Asien. Du får följa med globetrottern och fotografen Nils Sjöström i ett oförglömligt resekåseri som tar oss till Asiens olika hörn.

Under tre år reste Nils runt i bland annat Hong Kong, Mongoliet, Kina, Nepal, Indien och det krigshärjade Kashmir.



Nästa pub-kväll inträffar  
torsdag 19 september klockan 18.30.  
Dart, shuffleboard, några kluriga  
frågor men framförallt en trevlig kväll med vänner.  
*(Kommande 24 oktober & 21 november.)*



## Ordförande Inger har ordet!

**H**ej medlem.  
Nu har vi dragit igång höstens verksamheter med alla roliga studiecirkelar och fysiska aktiviteter.

En stor dag som vi har är onsdagen den 11 september då vi kommer att vara i Bålsta Centrum och visa upp vår verksamhet och vad vi i SPF står för, vilka frågor vi driver samt beskriva hur kul vi har ihop på våra träffar.

Detta för att presentera oss för de som inte vet vad SPF står för och värva nya medlemmar.

Vi som vill, träffas på vår PUB-kväll den 19 september, där umgås vi och har lite kul ihop.

Vin, öl och vatten finns att köpa för en liten slant, snacksbuffen bjuder vi på. Egen dryck får ej medtagas.

Den 26 september är vårt månadsmöte som denna gång består av ett resekåseri från delar av Asien.

Nu är det bara för dig att ta del av de program du tycker är intressanta och är det något som du saknar eller tycker att vi i SPF skall ta del av så hör av dig till mig så ska vi se vad vi kan genomföra.

Trevlig höst!

*Inger*

---

## SPF organisation

Sveriges PensionärsFörbund har genom åren byggt upp en ganska vidlyftig organisation för att administrera verksamheten.

### FÖRBUNDET

Var tredje år hålles en kongress där förbundets styrelse väljs och där man drar upp mål och riktlinjer för verksamheten de närmsta tre åren. Senaste kongressen var i Ronneby 2011 och nästa blir i Jönköping 2014. Förbundet leds av styrelsen på 13 personer med ordförande Karl-Erik Olsson i spetsen. Kansliet finns på Hantverkargatan på Kungsholmen i Stockholm. Där arbetar 14 personer under kanslichefen Stikkan Carlsson. I hans stab finns specialister på många områden inom såväl kameratealproblem som äldrepolitik av olika sort. För närvarande finns det ca 270 000 medlemmar i SPF. Genom förbundets hemsida får man god uppfattning om verksamheten.

**VETERANEN** heter förbundetstidningen som går ut till samtliga medlemmar med 9 nummer per år. Man har redaktionen i anslutning till kansliet, och chefredaktör är Gunilla Lindahl.

Kongressen fastställer stadgar för Föreningar, Distrikt och Förbund.

### FÖRENINGARNA

Nu finns det ca 830 SPF-föreningar spridda över hela landet. Föreningen är en fristående enhet som arbetar för samma ändamål som förbundet fast på det lokala planet. Det är ju här som den egentliga SPF-verksamheten bedrivs. Förutom det viktiga arbetet för folkhälsa, kompetensutveckling och att gynna gemenskap för SPF Håbo, tillsammans med

övriga pensionärsföreningar, fram viktiga äldrefrågor till kommunens politiska ledning. Samarbetsorganet heter Kommunala pensionärsrådet (KPR).

### DISTRIKTEN

Föreningarna inom en viss region utser representanter som bildar en distriktsstyrelse (t.ex. SPF Uppsala läns distrikt.) Inom SPF finns 27 distrikt. Dessa är huvudsakligen serviceorganisationer för medlemsföreningarna men arbetar även på det länspolitiska planet genom bl.a. Landstingets pensionärsråd. Uppsaladistriktet har 34 medlemsföreningar och skall bistå föreningarna med råd och upplysningar samt regionalt samordna verksamheten gentemot myndigheter etc. Distriktet bör även stimulera till studieverksamhet genom olika konferenser och arrangerar kurser för funktionärer i föreningarna. Verksamheten refereras på hemsidan.

Distriktsstyrelsen består av nio personer från länets olika delar och ordförande är för närvarande Laila S. Eriksson. Årsstämman hålles på våren, mars/april.

### SAMRÅD

I Uppsala läns distrikt har man delat in föreningarna i olika regionala samråd: Norduppland, Uppsala/ Knivsta och Enköping-Håbo-Heby. Samrådet är ju särskilt viktigt i Uppsala/Knivsta med ett stort antal föreningar inom samma kommun, men även inom de andra länsdelarna finns det gemensamma frågor att diskutera. Samråden utgör även den bas varifrån distriktsstyrelsens ledamöter och andra funktionärer nomineras.

*Sverker Jonasson*



**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, 0733720394  
Bo Lundgren, 59412  
Göran Ohlsson, 517 64  
Laila Carlsson, 59816  
Marianne Harrisson, 509 44  
Lars-Erik Öman, 59438  
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, 070-649 67 40  
Agneta Lindbohm, 568 08

### Kommande möten

Pub-kväll 24 oktober.  
Månadsmöte 31 oktober,  
Hör som helst underhåller.  
Pub-kväll 21 november.  
Månadsmöte 28 november,  
Mona Rosell & Jerry Horwarh underhåller.

### 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 0171-51458 för mer information och/ eller anmälan.

## Byfilosofen



Lycka är ingenting annat än god hälsa  
i förening med dåligt minne.

## 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



### Filmvisning på Anders Hansers biograf

Torsdag 24 oktober

Vi har valt att se *Röd sol över Kina*, ett bildspel i panoramaformat. Inget annat land i världen har utvecklats snabbare än Kina under de senaste 20 åren. Men skillnaden mellan de olika landsdelarna är stor. *Röd sol över Kina* är en upplevelse av det moderna och klassiska Kina, Mittens rike.

Anders Hanser introducerar och berättar själv om bildspelen. Föreställningen, som börjar klockan 11 är ca 1,5 timma lång och i pausen serveras 1 glas vitt vin alternativt alkoholfri cider.

Anders Hansers företag har producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv i över 30 år. Han har dessutom gjort en mängd egna produktioner som nu visas för besökande grupper i företagets kulturbiograf.

Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Kaknästornet, med en fantastisk utsikt över Stockholm.

9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

11.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommandörsgatan 28.

12.30 Föreställningen är slut.

13.00 Lunch på Restaurang Kaknästornet med Wallenbergare på kalv med potatispuré, gräddsås, lingon och gröna ärtor.

ca 16 Hemkomst.

## Stadsvandring



### 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.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

Pris: 420 kronor/person, inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, 1 glas vin/cider.

Välkommen med anmälan från den 16 september klockan 9.00 (gäller även mail) till Gert Lidö, telefon 545 64, eller 070-553 34 12, e-post: gert.lido@gmail.com  
Sista anmälningsdag är den 30 september.

Icke medlemmar får följa med i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*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*

## 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.*

---

## Stadsvandring



## Vandring i Ulriksdal

Onsdag 16 oktober

vandrar vi i Ulrikdals Slottspark och omgivning.

Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.45 och åker pendel och T-bana till Bergshamra och går därifrån till slottsparken. Vi avslutar dagen med lunch.

Välkommen med anmälan till

Anette, telefon 515 43, Eva, 545 64 eller  
Margareta, 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Nästa del av Upplandsleden

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

Varför inte hänga med på nästa del av Upplandsleden inom Håbo.

Vi träffas på parkeringen vid Ekillabadet klockan 09.30 för att tillsammans promenera till Varpsundsstenen och sedan tillbaka. Kanske fortsätter vi till Kärleksudden om tid finns. Tur och retur är promenaden cirka 5 km lång (eller mer).

Tid: 24 september klockan 09.30  
Plats: Parkeringen vid Ekillabadet  
Övrigt: Bra skor, kläder för alla väder och kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den 23 september till Kent Magnusson 070-715 73 40. Det går bra att prata in på mobilsvaret.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



*Häggebystenen*



## Ännu en bit av Upplandsleden!

Nu har vi troligen avverkat biten från Bålsta via Granåsen till Varpsund. Nästa etapp från Varpsund till Häggeby kyrka och tillbaka står nu på programmet.

Vi träffas på parkeringen vid Ekillabadet klockan 09.30 för att minimera antalet bilar till den lilla parkeringen vid Varpsund där vi börjar vår promenad. Först till Kärleksudden sedan upp på Rölundaåsen för att senare inta det medhavda kaffet vid Häggeby kyrka. Det kan kanske vara gott med en påtår vid Kärleksudden under promenaden tillbaka till Varpsund. Tur och retur är promenaden cirka 6 km lång.

Tid: 22 oktober klockan 09.30.  
Plats: Parkeringen vid Ekillabadet.  
Övrigt: Bra skor, kläder för alla väder och kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den 21 oktober till Kent Magnusson 070-715 73 40. Det går bra att prata in på mobilsvaret.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Promenad på vandrarleden

En varm men inte alltför solig förmiddag 30 juli träffades 12 stycken SPF-are vid parkeringen vid östra delen av Lilla Ullfjärden.



Tanken var att promenera runt den så kallade vandrarleden. Det blev nog mer vandring än promenad denna gång.

Det blev många stopp under vandringen för att njuta av den fina utsikten mot Lilla Ullfjärden och för att utbyta minnen av tidigare vandringar runt denna led.

Tyvärr var det lite tråkigt att se alla kvarlämnade sopor i den fina skogen.

Det var en riktigt häftig uppførsbacke innan vi fick kaffe. Kaffestoppet gjordes där Friluftsförbundet en gång hade en grillplats och ibland även servering av kaffe eller korb med bröd. Stället har en fantastisk utsikt mot teknikbacken och Granåsen.

Efter kaffet vandrade vi vidare och vid bergets högsta topp försökte vi skriva något i den gästbok som finns i en brevlåda men tyvärr var den fullskriven så vissa övade chi gong istället.

När man såg färgen på björkarna skulle man kunna tro att vi var ute i september och inte i juli.

Efter att ha beskådat utsikten på ca 56 m.ö.h fortsatte vi åter mot fornborgen innan vi kom till parkeringen och bilarna och Gustavs cykel.

När vi återkommit hade vi nog avverkat cirka 3 km under nära två timmar. Någon tyckte att "uppførsbacken" var i häftigaste laget men ingen klagade när vi be-segrade backen.

Kom gärna med på vår nästa promenad som leder oss runt Vattunödens naturreservat den 27 augusti. Start 09.30 vid Vattunödens parke-

ring. Joachim Tiefensee kommer att leda promenaden.

*Kent Magnusson*





## Dur och Moll

Jag fick i min hand häromdagen ett exemplar av ett jubileumsnummer av Medlemsbladet från åren 1985 till 2005.

Intressant att få läsa om alla aktiviteter som fanns på den tiden och bilderna där jag kunde känna igen någon som fortfarande finns med.

Läste en notis om Duromoll, kören där jag själv är med och sjunger.

Jag citerar:

*De första åren avslutades varje månadsmöte med att medlemmarna unisont sjöng "Du gamla, Du fria".*

*Då upptäcktes att det fanns många fina sångröster bland deltagarna. Detta gav upphov till att en sånggrupp bildades. Huvuduppgiften var att underhålla vid månadsmöten och andra samlingar. Efter en del funderande antog gruppen namnet Duromoll, men det fanns många fyndiga förslag varav ett var Sista skriket. Jämsides med sången övade kören även in små teaterpjäser som uppfördes till allas glädje.*

Slut citat.

Jag tittade på bilden från den tiden men hittade ingen som finns med idag. Men vår förra dragspelare Valter skymtar i bakgrunden. 7 körmedlemmar finns på bilden från den tiden, nu har vi nästan tredubblat kören. 20 stycken glada och duktiga sångare.

Tyvärre verkar det som män inte tycker om att sjunga, sådana saknas i vår kör.

Hasse har tagit över rollen som körledare och Bernt har tagit över dragspelet efter Valter. Ove ser till att allt fungerar och roar alla med historier. Det blir många glada skratt i Skeppet på torsdagsförmiddagarna.

*Agneta Lindbohm*



## Hans Söder in Memoriam

Hans Söder har lämnat oss efter en längre tids sjukdom. Han var aktiv medlem av SPF Håbo sedan många år och erhöll Uppsala SPF-distrikts kulturstipendium 2009.

Hans var mannen som lämnade en kamrertjänst på Gyproc och startade bokhandel vid 58 års ålder. Bokhandeln kompletterades så småningom med förlag som gav ut böcker om bygdens historia. Hans insats



inom lokalpolitiken är välkänd, så är även hans arbete i andra föreningar, bl.a. som mångårig ordförande i Hembygdsföreningen. Hans erhöll kommunens kulturstipendium 2011.

En av Hans sista insatser för SPF Håbo var när han hjälpte till att ordna tryckningskontrakt för denna tidning.

Vi är många som saknar Hans Söder, och våra tankar går nu till hans familj.

*Redaktionscirkeln*

## Sommaren är kort

Sommaren är kort, det mesta regnar bort enligt Tomas Ledins visa.

Det har inte denna sommar gjort, den har varit ovanligt solig och varm i våra trakter. Alla mår inte bra när det blir för varmt.

Konstigt nog ingen getingsommar trots goda förutsättningar, men humlor och bin har vi haft i massor, som tur är för växtligheten.

Pratat med en del SPF-are som vill veta hur det går med vårt "nybygge", nu snart två år sedan vi flyttade in. Kan svara: Nu börjar även trädgården ta form men är långtifrån färdig. Jag är den typen som bara vill knäppa med fingrarna och vips skall det växa så det knakar. Tyvärr, det är inte så, men ogräset har oanad kraft efter så många års vildvuxen utveckling på denna tomt. Här fanns en Schersmin som vi bara ansat men massor av maskrosor. Ett stort fult skjul ingick i tomtköpet, det är nu rivet och KarlErik, min man, har byggt en pergola där skjulet stod och invid har vi planterat klängväxter, det blir nog fint så småningom.

En altan har han byggt, nu på sensommaren, en del personer kallar det dansgolv men det är väl för sent att bjuda in Er till en svängom så dansen får bli på Skeppet i stället.

Vill berätta om vår "lånehund", en pigg liten Toy-pudel vid namn Stella, som bott hos oss en dryg vecka. Hon ser som sin speciella uppgift att bevaka mig från alla faror.

Följer mig i hämlarna från rum till rum och lämnade mig inte ur sikte. Hon hade en hundkorg men låg aldrig där, nej det var mycket skönare i min säng så den lade hon beslag på och parkerade där varje natt och låg kvar trots mina sparkar i sömnen.

En liten söt "tyrann" som vi haft mycket glädje av, men vi har också kommit fram till att vi är för gamla att skaffa hund. Det är väldigt speciellt, en helt annan livsstil.

Ville inte ha hunden hemma när vi åkte och handlade för det är 1 mil till Bålsta och kan ta ett par timmar minst. Inte heller ta henne med och låta henne sitta i en varm bil var något alternativ.

Nyttigt för motionen är det, man kommer ut flera gånger om dagen för promenader, är viktigt även för små hundar. Ni som har egen hund kanske inte förstår oss men kontentan av denna vecka blev: Gärna en lånehund någon gång ibland men inte någon egen.

*Hälsningar Birgit Olofsson*



## Ett minne från skogen

Alla vet vi att minnen plötsligt kan träda fram av många orsaker. Doften från en blomma, synen av ett vackert landskap, ett gulnat brev eller, som i detta fall, ett gammalt svartvitt fotografi.

Det är alls inte något märkvärdigt fotografi. Det föreställer en skrattande pojke som springer nedför en verandatrappa. I bakgrunden syns skymten av några tonårsflickor och intill trappan ser man i bildens utkant en blomrabatt och en rosenbuske.

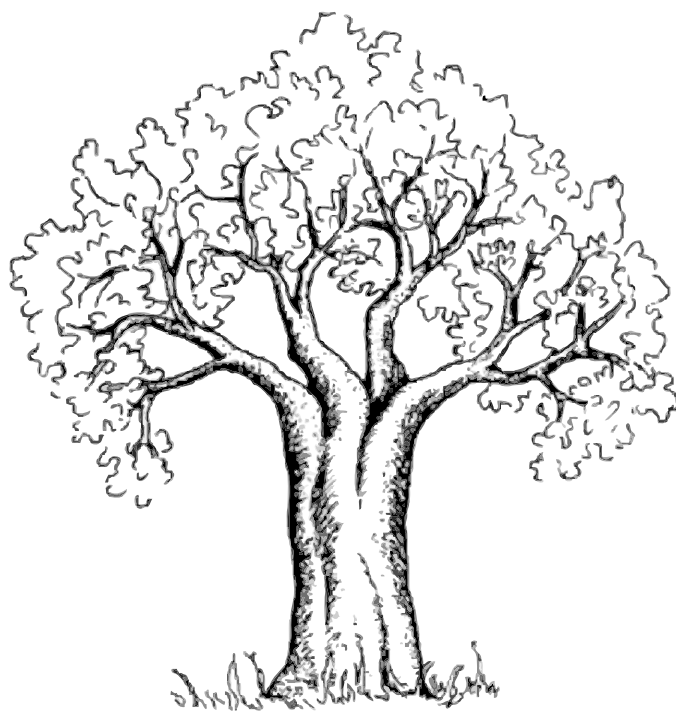
Jag vet mycket väl vem pojken är. Det är jag själv och bilden säger mig också vart jag är på väg. Strax utanför bilden finns en bil som skall föra mig till norra Närke, närmare bestämt till Hjortkvarn där jag skall ingå i ett lag som arbetar med taxering av skog inom ramen för Riksskogstaxeringens verksamhet. Det är denna institution som håller reda på tillståndet i Sveriges skogar – vilket virkesförråd vi har, vilken trädslagsblandning, hur stor virkestillväxten är, omfattningen av insekts- och viltskador, hur mycket vi kan avverka etc.

Varför nu ett sådant arbete för min del? Orsaken var att jag, då 15 år gammal, börjat fundera på att försöka bli civiljägmästare, ärligt talat utan att inse hur många nålsögon jag måste passera för att uppnå detta. En sak visste jag emellertid och det var att det krävdes genomgången skogspraktik för att komma dit, innefattande i princip alla förekommande arbeten i skogen – huggning, basvägbyggnad, sågverksarbete, plantskoleverksamhet, skogstaxering, flottning m.m.

Visst hade jag praktiserat i skogen något litet tidigare – varit hantlangare vid stämpling av skog som skulle avverkas men nu var det fråga om mitt första riktiga praktikantarbete.

Nu var det alltså allvar och allvar skulle det komma att bli fast på ett sätt som jag inte kunnat föreställa mig.

Taxeringslaget bestod av tio man under ledning av en jägmästare. Vi bodde i en hölada. Arbetet ute i skogen var av karaktären linjetaxering och linjerna gick tvärsöver länet från länsgräns till länsgräns. Först i arbetslaget gick kompassgångaren. Hans uppgift var att med spegelkompassens hjälp gå så rakt det ö.h.t. var



möjligt. Han drog en lång lina efter sig och inom tio meter på ömse sidor om den linan mättes diametern på alla träd i brösthöjd (1,3 meter över mark). Värdena fördes fortlöpande in på en pricklista. Avståndet som laget gick fram mättes hela tiden och beståndsgränser som passerades ritades in på en karta. Detta var en uppgift för chefen för arbetslaget, vanligen en yngre jägmästare. Med vissa mellanrum lades också ut provytor där många olika uppgifter samlades in – diametern på träden, deras höjd och ålder, tillväxt under de senast tio åren, antal skogsplantor, förekomst av insekts- eller viltskador etc.

När arbetsdagen var slut övernattade man för det mesta i en hölada – det fanns många sådana då i juli 1951 – och när man nådde länsgränsen vinklade man fem kilometer och vände tillbaka till den länsgräns där man börjat. Det insamlade materialet bearbetades sedan statistiskt av Riksskogstaxeringens centralenhet i Stockholm.

Nu till allvaret för min del. När jag bara hade hunnit vara med i arbetslaget en dag så slutade kocken av någon anledning som jag inte känner till. Slutsatsen var då given för min del – du är yngst, då får du bli kock. Nu hör det till saken att jag hade en synnerligen matlagningskunig mamma och dessutom fyra yngre systrar som också de kunde en hel del om matlagning. Följden av detta var förstås att mina kunskaper i matlagning var tämligen rudimentära.

Jag var, som sagt, bara 15 år och skulle förutom matlagningen också svara för inköpen av mat till arbetslaget som ju bestod av tio man samt även vara med och arbeta ute i skogen eftersom det annars fattades en man i laget. För kockjobbet fick jag en krona mer om dagen.

Till mitt förfogande hade jag ett litet tält och två fotogenkök. Några sådana hade jag aldrig sett och det var ett rent under att jag inte satte eld på tältet första morgonen när jag försökte få fart på köken. Nåväl, jag lärde mig fort så att säga den hårda vägen och arbetslaget fick mat något snär i tid. Inte några avancerade maträtter precis men jag klarade att koka potatis, steka falukorv, köttbullar, fläsk m.m. Efterrätter försökte jag mig också på med varierande framgång. Vad jag särskilt kommer ihåg var att jag vid flera tillfällen försökte göra saftkräm men det blev saftsoppa varenda gång. Det gjorde egentligen inte så mycket för de andra visste ju inte att jag försökt göra kräm utan slevade med god aptit i sig sin soppa. Möjligen tyckte de att det blev saftsoppa väl många gånger.



Nå, hur som helst, efter några veckor kom det en riktig kock – hans lön vet jag ingenting om men det var nog mer än en krona om dagen – och jag kunde återgå till att bara arbeta ute i skogen. Jag fick faktiskt ett riktigt bra lämplighetsbetyg när praktikperioden var slut men så vitt jag minns så står där inget om mina färdigheter som kock. Förmodligen bäst så men den erfarenheten att vara kock har jag ändå inte velat vara utan, inte heller att vara en del av ett arbetslag under dessa något primitiva förhållanden. För mig var det faktiskt något av ett äventyr.

*Ulf Weinberg*

## 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!



En kvinnlig chaufför ifrån Lycke  
Hade kört några knutar för mycke  
Om ej radarn har ljugi  
Ni höll hundratjugi!  
Blir det bra om jag backar ett stycke?

När sjörövar Jansson från Åker  
En dag vann en stor pott i påker  
Sa hans chef, kapten Kidd  
att en åsikt rätt spridd  
Är att sällan ses fyrstal i joker.

Sjörövar Larsson från Sommen  
Blev vinglig och bensvag av rommen  
Det är träbenets fel  
för dess nedersta del  
från en upphuggen gungstol är kommen.

*Kerstin Björklund*

## Bålsta den 16 juli

Nu har vi fått sommar och sol så det står härliga till. Varje morgon vaknar jag till en solig dag. Jag som inte är någon älskare av värme brukar ligga i sängen och önska att det var mullet och att regnet droppade mot fönsterrutan, bara någon morgon. Följer väderleksrapporterna varje kväll för att se om kanske regnet kommer i morgon, men inte då. Det gröna på träden börjar skifta i gult och gräset är brunt. Varje morgon står jag nere vid kolonilotten och vattnar för att inte allt som vi satt ner ska gå förlorat. Så mycket arbete som vi lagt ner i våras. Dragit skottkärror fyllda med mull och kogödsel, grävt, sått och planterat. Så det är bara att vattna och se hur allt växer. Så småningom får vi glädjas åt vårt arbete. Kanske!



Men jag får inte vara så egoistisk, jag hör och ser barnen på gården hur roligt dom har det ute. Sent på kvällarna hör jag deras glada skratt och rop. Jag ser alla brunbrända människor i shorts och linnen, nu mår vi bra, det kommer att vara lite lättare när hösten kommer och många ska tillbaka till sina arbeten. Vi har i alla fall fått sol, och det utan att vi behövt lägga ner stora pengar på resor till Thailand eller andra badorter.

För ett par veckor sedan var jag bjuden till släkt som har ett litet torp några mil härifrån. 28 grader varmt, svetten rann om oss alla. Ingen skugga, ett litet hus så vi måste sitta ute. Som tur var hade jag tagit med min avlidne makes mössa. En mjuk hatt med bilder av älgar på, köpt på ett viltmuseum i Östergötland. Den passar mej riktigt bra. Allt klär ju en skönhet brukar det heta.

Nu skulle jag dit igen, gjorde mej redo, denna gång iklädd kjol och samma älgmössa. Står vid vändplanen vid Bålsta polisstation och väntar på att bli upphämtad. Nu börjar det regna, jag ställer mej under ett träd och undrar hur jag kunde vara så dum så jag inte tog med en jacka i alla fall. Men när bilen svängde in på vändplanen hade regnet upphört och solen sken allt vad den kunde, det blev alltså ingen fukt för växtligheten den här dagen heller. En härlig dag inte fullt så varmt som förra gången, så den här gången fick mössan ligga kvar i väskan.



En skospromenad för alla för att plocka lite blåbär blev det. Tre lyckliga, lösa hundar, barn och vuxna som tillsammans lyckades få ihop blåbär så det räckte till en stor blåbärspaj till eftermiddagskaffet. Det har annars varit dåligt på bärfronten i sommar. Smultronen är små och torra, likaså blåbären. Men jag hörde att hjortronskörden blir stor så kanske får det bli hjortronsytt till pannkakorna i vinter.

Jag antar att jag inte kan klaga på denna sommar även om jag lidit i värmen många dagar. Snart blir det vinter igen och jag kommer förmodligen se tillbaka på dessa heta dagar med längtan.

*Agneta Lindbohm*

## Konstresa i augusti

”ALLT FÖR KONSTEN” tänkte kanske de 13 medlemmar som offrade några kronstycken för en bilresa till konstmetropoler i Uppland den 15 augusti. Två mål var planerade: Aguéli-museet i Sala och Bror Hjorths Hus i Uppsala.

Konstgruppen hade arrangerat bästa tänkbara väder, och med tre bilar anlände sällskapet till den goda staden Sala. Efter vissa (inte helt godkända) genvägar kunde alla stiga ut vid gamla elverket som nu blivit kulturhus.

Museets intendent, Johanna Byström Sims tog emot och höll en intressant föreläsning om den mycket specielle konstnären, religionsfilosofen och orientalisterna Ivan Aguéli (1869 - 1917).

Ivan föddes i Sala och visade tidigt konstnärlig talang. I umgänge med andra etablerade



konstnärer uppmuntrades han att fortsätta att måla, och 1890 företog han sin första studieresa till Paris. Han kom i kontakt med Cézanne, Gauguin och van Gogh som inspirerade honom i måleriet. Emellertid ägnade han sig åt anarkism och så småningom började han studera Koranen och orientaliska språk och konverterade till Islam. Han for till Egypten och studerade arabiska och islamsk filosofi vid al-Azhar-universitetet. För övrigt var Ivar en fantastisk språkbegåvning som talade 14 språk flytande. Hans målningar är ofta utförda i ljusa lätta färger och ofta landskap, men även flera intressanta porträtt visades.

Under det första världskriget utvisas han från Egypten av de engelska myndigheterna och begav sig till Barcelona där han blir överkörd av ett lokomotiv och avlider 1917.

Det fanns andra konstnärer representerade på museet, men det blev så småningom tid att lämna Sala för nya upplevelser.

På väg mot Uppsala var det tid för medhavd lunch i Morgongåva. I strålande sol vid pryddlig minigolfbana.

Konstgruppen fann ”Bror Hjorths Hus” utan alltför stora svårigheter. Museet var tidigare både bostad och ateljé för konstnären. Bror Hjorths (1894 - 1968) konst skiljer sig helt från Aguélis.



Här gäller starka färger och kraftiga, lite grova, linjer. Musiken har betytt mycket för hans konst. Bror utbildades i Stockholm, Köpenhamn och Paris och verken är teckningar, målningar och skulpturer. Han har gjort många offentliga arbeten och finns representerad vid flera museer i Norden. År 2006 såldes en av hans tavlor för 12,5 miljoner kronor. Besökarna från Bålsta fick bra handledning av personalen som berättade om konstnären.

På museet fanns nu även en separatutställning med verk av Erland Cullberg (1931 - 2012). Här visades målningar där färgen formligen exploderar på duken. Mycket spännande!

Så var det tid att återvända till Bålsta och därmed var konstresan slut för denna gång. Nya konstäventyr väntar i höst vilket framgår av annons i denna tidning.

*Sverker Jonasson*

## 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](mailto:info@ademso.se)  
Hemsida: [www.ademso.se](http://www.ademso.se)

Hur får jag in  
appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är  
Mobilt BankID?

Fråga oss så hjälper vi  
dig att komma igång  
med banken i mobilen.  
Välkommen in!

Hur hittar jag  
mitt lösenord?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



## Talesätt och stående uttryck

Stig Järvetun skriver i sin spalt Ordboken i Enköpings-Posten följande:

I vårt språk, förmodligen också i de flesta andra språk, finns ett antal talesätt och stående uttryck, som vi använder och förstår utan att tolka dem ordagrant. Men varifrån kommer de?

### *Dead-line*

Det var under det nordamerikanska inbördeskriget, som ordet *dead-line* fick sin hemska betydelse. Det var verkligen fråga om en "dödslinje" i bokstavlig mening. Kongressen bestämde, att krigsfångar skulle hållas i läger, omgivna av en palissad av pålar, och 20 fot innanför denna palissad skulle ett staket uppsättas. Detta var *dead-line*. Alla som tog sig över detta staket i riktning mot palissaden riskerade att omedelbart skjutas ned. Sedan ordet förlorat denna ursprungliga, krigiska innebörd, har det i stället kommit ett användas som en betydelsefull tidpunkt, som inte får överskridas.

### *Få korgen*

Det märkliga uttrycket *få korgen* anses gå tillbaka på en kontinental sed från medeltiden. Den hemlige älskaren, som smög fram till stolts jungfruns fönster i riddarborgen, hissades av hennes medhjälpare upp i en korg till fönstret. Men om han inte ansågs lämplig, försågs korgen med så dålig botten, att denna brast och den arme mannen föll till marken. En något humanare variant var att bara hissa ned korgen halvvägs och därmed låta friaren förstå, att han inte var önskvärd innanför fönstret. Ur den förra varianten anses uttrycket falla igenom i ett prov eller en examen ha uppstått. Vi möter det uttrycket bl.a. hos 1600-talsförfattaren Johannes Messenius. På 1600- och 1700-talen praktiserades en mindre dramatisk variant av korgsed. Om den sköna avslög frieriet, skickade hon sin friare en korg utan botten som tecken på hans misslyckande. I våra dagar torde korgsed ha försvunnit helt, men uttrycket *få korgen* lever kvar som som beskrivning på ett misslyckat frieri.

### *Klappat och klart*

I danskan motsvaras uttrycket *klappat och klart* av *klappet sammen*, som betyder sammanföra genom giftermål. Förmodligen sammanhänger detta uttryck med den gamla danska seden

att klappa paret i ryggen, när de trolovas. Därmed är ju allt klappat och klart för giftermålet. Denna sed beskrivs av Rigmor Frimanslund i Livets högtider, som ingår som del XX i serien nordisk kultur: Strax trolovningen var sluttet ved håndslag, fulgte seremonien med festedunk eller festerhugg. Denne synes å ha vaert kjent over hele Norden. – Paa Landet endnu klappe og slaa de dem i ryggen, som troloves.

### *Lägga rabarber på*

Det här uttrycket betyder ju att ta något. Men rabarber är här ett skämtsamt uttryck för embargo, som ju betyder beslag, kvarstad som en myndighet fattar beslut om. Det kan till exempel gälla att en del av en brottsmisstänkt persons egendom tillfälligt har tagits i beslag.

### *Lägga vantarna på, slå vantarna i bordet*

Att lägga vantarna på betyder ju ungefär det samma som att lägga rabarber på. I Bevingade ord berättar språkforskaren Pelle Holm om en gammal germansk sed att säljaren vid överlåtelse av egendom överlämnade en handske till köparen som bevis på att han avstod från äganderätten. Att lägga vante eller handske på något skulle alltså kunna markera äganderätt. Men att slå vantarna i bordet betyder ju motsatsen: att göra konkurs.

### *Pudels kärna*

Das war also des Pudels Kern (=Detta var alltså pudels kärna), säger doktor Faust i Goethe's berömda drama Faust. Han säger det, sedan han lyckats avslöja, att det var djävulen själv, kallad Mefistofeles, som förklätt sig till pudel och följt med honom. Därav har vi fått uttrycket *pudels kärna* som alltså betyder, att man kommit till det som döljer sig under ytan, sanningen.

### *Ta på krita, komma till kritan*

Uttrycket *ta på krita* har motsvarigheter i danskan och tyskan och syftar på det gamla bruket att med krita anteckna kundernas skulder på en svart tavla på väggen i kroglokalen. Bellman sjunger om detta i Fredmans epistel 79: Mor där på taflan vid disken, /Stryk ut två öre för fisken. Med denna sed sammanhänger också uttrycket när det kommer till kritan, det vill säga till räkningen, uppgörelsen för kroggästen. När kritan tas fram, skall allt klarläggas. Uppgörelsens stund är inne.

Barbro Larsson



## Konsertkarusellen i Håbo

Liksom tidigare år arrangerar "Musik i Uppland", tillsammans med lokala föreningar, en konsertserie med utmärkta artister. Redan nu kan alla intresserade pricka av sina favoritkonserter i kalendrarna.

Ensamblen Mare Balticum  
Kalmar kyrka 2013-09-14, klockan 16.00.

Martin Fröst och Roland Pöntinen  
Kyrkcentrum 2013-10-19, klockan 16.00.

Trio X och Norrbotten big band  
BCJF 2013-11-21, klockan 19.00.

Brahmsfrossa med Uppsala kammarsolister  
Kyrkcentrum 2014-01-31, klockan 14.00.

Linnékvartetten och Jacke Sjödin  
BCJF 2014-02-26, klockan 19.00.  
Medarrangör SPF Håbo.

Louisa Lyne & di yiddishe kapelye  
BCJF 2014-03-12, klockan 19.00.

Ale Möller Trio  
BCJF 2014-04-09, klockan 19.00.

## Avlyssnat på badstranden

### ORD OCH INGA VISOR.

En självsäker 19-årig studerande på badstranden hade tagit på sig att förklara för en pensionär som satt och vilade benen, varför det var så viktigt att den gamla generationen skulle förstå hans generation.

– Du växte upp i en helt annan och primitiv värld, sa han tillräckligt högt så att omgivningen skulle höra.

– Vi unga i dag har växt upp med television, jetplan, rymdresor och rymdpromenader, internet, chips, Ipad, laptops och mobiltelefoner, snabba datorer... och mycket mer.

Den gamle mannen suckade, men svarade, så alla kunde höra:

– Du har alldeles rätt. Vi hade inte allt detta när vi var unga... så vi uppfann det. Nu får jag fråga, din arroganta lilla skit – vad gör du för nästa generation? (Applåderna var många!)

*Elisabeth Rönnqvist*

## 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!*



– Hur kan du klaga på att det fattas tid – det kommer ju ny hela tiden!

**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](http://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](mailto:info@nordsydresor.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](http://www.handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**

## Surströmmingsfest

Torsdagen den 3 oktober  
klockan 18.00 på Skeppet

Priset är 125 kronor. Då ingår surströmming, sill, Jan-Olas och Brors superba inlagda strömming, gräddfil, gräslök, tunnbröd, ost, messmör, lättöl och kaffe med kaka. Den, som inte äter surströmming, kan njuta desto mer av det övriga som finns på bordet.

Nubbe, vin och avec köps till självkostnadspris.

Anmälan görs senast den 29 september till Göran Ohlsson med e-post [goeran.ohlsson@telia.com](mailto:goeran.ohlsson@telia.com) telefon 517 64 eller till Jan-Ola Romlin, e-post [jan.ola.romlin@lnctv.com](mailto:jan.ola.romlin@lnctv.com) eller telefon 506 38.



Betalning sker till Gårdsrådets bankgiro  
731-39 84 senast måndagen den 30 september.

Välkomna!

*Gårdsrådet*

## Håbo festdag

Som vanligt på sensommaren i Bålsta firades Håbo Festdag. I år kändes det som ett extra stort arrangemang med massor av folk ute i Centrum. I "bruset" från artister, försäljning och information fanns SPF Håbo med stånd och lotteri. Några hade turen att vinna en hink med al-lehanda godsaker, men de flesta fick nöja sig med ett trevligt samtal med folket bakom disken.



Lite längre ner på gatan hade Håbo Trafiksäkerhetsråd en monter där SPF Håbos trafikombud, bland andra, informerade om nyheter i kommunens trafikapparat med mera.

*Sverker Jonasson*

---

## Konstresor hösten 2013

### Home Sweet Home

På Liljevalchs FREDAGEN DEN 13 SEPTEMBER. Välkommen till en utställning, inredningsmagasin och ett uppslagsverk med uppmaningen "Do it yourself".

Liljevalchs har samlat ett gäng inredare/konstnärer till en spännande utställning. Till exempel visas verk av Alvar och Aino Alto, Marcel Breuer (Bauhaus), Estrid Ericson (Svenskt Tenn), Josef Frank (Viktig för Svenskt Tenn), Karin Larsson (Sundborn), Carl Malmsten, Bruno Mathsson och många fler.

Avresa från Bålsta med pendeltåg klockan 09.54. Välkommen, och det behövs ingen anmälan.

### Artipelag

FREDAGEN DEN 4 OKTOBER med bil. Upplev Stockholmsområdets nyaste konsthall på Hålludden vid Gustavsberg.

Djärv arkitektur vid Baggensfjärden med intressant konst från olika perioder. Entréavgift är 250 kronor. Passagerare betalar 60 kronor för resan.

### Porslinsmuseet i Gustavsberg

Får vi tid över och intresse finns så tar vi en tur in till staden och det mycket intressanta museet som speglar ett århundrade av porslinsstillverkning. Entréavgift 65 kronor.

Avresa från gamla järnvägsstation klockan 10.00. Om någon som bor i Bålstas "utmarker" önskar medfölja. Ring Sverker på 595 69 så kan vi kanske hämta.

Välkomna!

### Carl Larsson på Konstakademien

FREDAGEN DEN 1 NOVEMBER. Besök på Konstakademien på Fredsgatan 12. Där har nu Nationalmuseum hyrt in sig med delar av sin samling och bjuder på en utställning som heter: "Carl Larsson – vänner och ovänner". Naturligtvis finnas det möjlighet att se verk från de fasta samlingarna och det finns mycket att välja på. Eventuellt kommer ytterligare museebesök att anordnas denna dag.

Avresa från Bålsta med pendeltåg klockan 09.54. Välkommen, och det behövs ingen anmälan.

*Agneta, Kaj och Sverker.*

# ARMFÖRLÄNGARE eller nya GLASÖGON?

Nu när solen står lägre på dagarna och när det blir mörkare på kvällarna så märker du att du kanske behöver längre armar än tidigare för att kunna läsa tydligt.

Kom in till oss och låt oss göra en grundlig syn- och ögonundersökning.

Vi är den naturliga primärvården för din syn och dina ögon.

Finner vi något som inte är bra så remitterar vi dig till ögonläkare eller allmänläkare.



## Bålsta Optik.

Bålsta Centrum  
Tel. 0171-561 09

**Hos oss får du kompetens, valfrihet och omtanke**

Vi är delägare i Sveriges största butikstägda optikerkedja  
med nästan 140 butiker över hela landet

# Prova på orientering

Måndagen den 16 september har ni möjlighet att prova på orientering i Viby-skogen. Samling vid Vibyspåretns parkeringsplats klockan 10.00.

Under ledning av två orienteringsveteraner – Joachim Tiefensee och Bosse Danielsson – har ni här chansen att lära er grunderna i denna härliga sport.

Frågor som kommer att diskuteras är:

- Hur fungerar kompassen, och hur tar jag ut en kompassriktning.
- Vad betyder alla tecken på kartan.
- Hur långt är det i verkligheten när det är 4 cm mellan kontrollpunkterna.

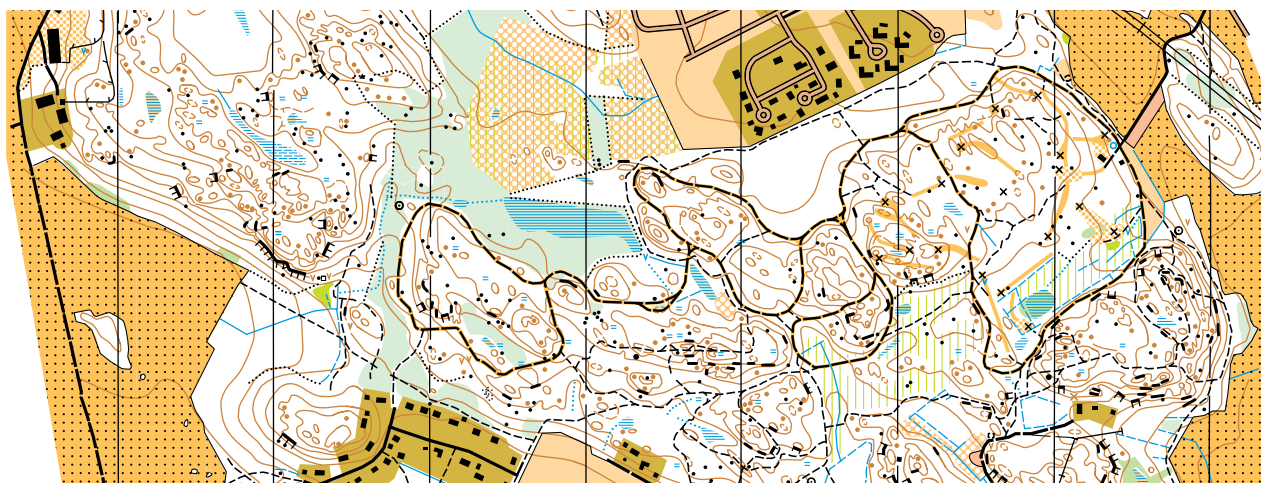
– Vilket vägval skall jag göra, gå raka vägen eller följa någon stig även om den ser ut att vara lite längre.

– Hur skall jag tolka skalan på kartan.

– Vad betyder ekvidistans.

Det kommer att finnas två olika banor att testa. Bana 1 är ca 1500 meter lång och går i anslutning till motionsspåret. Bana 2 är lite längre ca 2000 meter och den går också runt motionsspåret men gör några avstickare ut i den "okända" skogen. Kompass finns att låna vid starten.

Anmälan görs till: Bosse telefon 546 97 eller till Joachim 509 20.



## Friskvårdsprogram hösten 2013 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



### Studiecirklar:

**Må bra i knopp och kropp**  
Sonja Österling Rittgård

**Litteratur "Vi läser deckare"**  
Gunnel Ferm

**Vardagsekonomi**  
Kerstin Adestedt  
Med Kerstin Holgermyr, Nordea i Bålsta.

**Tyda gamla texter**  
Inger Kölestam  
Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.

### Dag och tid:

Samtal om livet. Start 3 september på Bryggan.  
Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

10 september t.o.m. 19 november.  
Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

3 september t.o.m. 8 oktober.  
Tisdagar kl. 15.30-17.00.

19 september t.o.m. 28 november  
Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

### Anmälan:

0171-517 64

0171-512 21

0171-579 79

0171-595 63

## 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 grupp4**

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- & trädbeskrifning**

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 ojämna veckor kl. 10.00-12.15

11 september t.o.m. 4 december.

Onsdagar ojämna 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 ojämna veckor 8.30-11.00.

30 augusti t.o.m. 6 december.

Fredagar ojämna 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 ojämna 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 ojämna 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 ojämna 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.

Har utgått!

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](http://he.jonssonelia.com)

Startar under september. Tisdagar 13.00-16.00.

Anmälan [017156549@telia.com](mailto: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

070-728 79 13

0171-592 95

0171-516 30

0171-565 49

0723-52 58 26

0171-592 04

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 24 september t.o.m 26 november. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 23 september t.o.m. 25 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> 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.	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 26 augusti. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 18 september. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
<b>Stavgång vid Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 18 september. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
<b>Bowling, 78 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Bengt Brunström	Start 7 maj t.o.m. 10 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Start torsdag 5 september. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 10 september t.o.m. 10 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 25 september t.o.m. 11 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> 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
<b>Yoga på fastande mage</b> Svea Sahlén	Start 19 september t.o.m. 12 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 21 augusti t.o.m. 18 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 26 augusti. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> 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
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 11/9 t.o.m. 11/12, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Start 26 september t.o.m. 11 december. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00.	0171-46 71 06
<b>Vävning</b> 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](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 41 – manus **senast den 24 september**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24  
E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

SPF-Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)

SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)

SPF-Förbundet hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)

Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.

Ansvarig utgivare: Inger Smedberg. Telefon 070-649 67 40.