



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmöte torsdag den 31 oktober
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Program

Det lokala bandet i Kungsängen
HörsOmHelst underhåller!

De levererar bra och mycket skiftande underhållning.

Dansmusik, ballader, blues/swing,
evergreens, visor och allsång m.m.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



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



Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar.
När jag skriver det här är det den 16 september och hösten har kommit till oss. Dagarna blir kortare och mörkret kommer tidigare på kvällarna.

Jag föredrar våren mot hösten men nu när man inte arbetar längre kan man avnjuta de fina höstdagarna med klar luft och och vackra höstfärger även på vardagarna och då känns det lättare.

Vi i SPF Håbo har nu haft vår SPF-dag i centrum den 11 september och den var mycket lyckad.

Jag tackar alla medlemmar som ställde upp och visade vilken fantastisk förening vi är och hur mycket utbud av aktiviteter vi har samt vilka viktiga frågor vi driver i KPR/LPR. Ett särskilt tack vill jag ge till marknadskommittén och de som ingått i arbetsgruppen "SPF i centrum" med vår egen oförtröttlige Peije Josefsson i spetsen.

Den 8 oktober kommer vi att ha en halvdag med styrelsen och våra funktionärer i kommittéerna där vi skall fortsätta tala om vad vi kan göra ännu bättre i vår förening.

I våras när vi hade vår första övning "Ett steg till" om vad vi vill utveckla och förbättra i vår förening var det kommunikation som blev det viktigaste att utveckla.

Det är lätt att tro att kommunikation betyder information men så är det ju inte. Att kommunicera betyder att man talar med varandra och inte en envägsinformation från den ena parten, i detta fallet styrelsen, till den andra, det vill säga medlemmen.

Hur kan vi då få igång en bättre kommunikation mellan oss i styrelsen och alla våra medlemmar så att vi arbetar med och för de saker som vi alla medlemmar vill att vår förening skall stå för.

Det skall bli en spännande dag där säkert många förslag kommer upp som vi kan arbeta vidare med.

Har du något förslag så hör av dig till mig per telefon eller mail. Det tar vi med oss in i framtiden.

Inger

Gör som Lasse Åberg - hjälp Bålsta Lions hjälpa!

Lions Club Bålsta säljer julkort med motiv av hedersmedlemmen Lasse Åberg.



(Fjolårets bild p.g.a. pressläggning)



Varje kort är också en lottsedel, som ger mottagaren fina vinstchanser. Korten kostar 20 kr/st inklusive kuvert. Om du beställer minst 10 kort får du leverans med faktura direkt i brevlådan och automatisk vinstbevakning vid dragningen.

Beställ nu via e-post: julkort@balsta.lions.se

Försäljningen av julkortslotter är den aktivitet som utan jämförelse inbringar mest pengar till vår klubb. Nettot (runt 150 000 kr per år) går oavkortat till vår hjälpverksamhet - lokalt, regionalt, nationellt och internationellt.

Vår organisation och administration bekostas helt av medlemsavgifter och belastar inte nettot. Med vänlig hälsning Lions Club Bålsta. Vår hemsida: www.balsta.lions.se/



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, 59701
Tommy Landegren, 969396

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

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



En svag människa väntar på tillfället, en vanlig tar emot det, en stor skapar det.

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
- % Bålsta Optik - Klarsynt
- 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
- Lyssna & Njut hemelektronik
- 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 i Ulriksdal

Onsdag 16 oktober

vandrar vi i Ulrikdals Slottspark och omgivningar.

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*

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*

Friends Arena och ABBA-museet

Måndag 25 november besöker vi Sveriges nya nationalarena, Friends Arena, som är landets största och mest moderna med plats för 50 000 sittande gäster. Vi får följa med vår guide på en spännande vandring på arenan och även bakom kulisserna, där vi bl.a. får se omklädningsrum, TV-studio och loger. Rundturen kräver viss användning av trappor och kan vara något problematisk för personer med nedsatt rörlighet.



Efter vår rundtur på ca 45 minuter åker vi vidare till Filmhusets restaurang vid Gärdet för buffélunch med sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe.

På eftermiddagen fortsätter vi till det nya ABBA-museet på Djurgården. Där går vi runt med hjälp av audioguide (hörlurar) och får uppleva en samlad bild av gruppen från det att ABBA bildades, genombrottet 1974, världsturnéerna, fram till det sista albumet 1982.

I museet ingår också Swedish Music Hall of Fame som ger en bild av den svenska populärmusikens historia. Varje decennium från 1920 fram till idag representeras av ett eget rum. Här visas också föremål från utvalda svenska artister som Monica Z., Zarah Leander, Hasse & Tage, Carola m.fl.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 10.45 med stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand. Återkomst ca. klockan 17.

Kostnad: 570 kr per person inkluderar bussresa, guidning på Friends Arena, lunch och besök på ABBA-museet med var sin audioguide.

Välkommen med anmälan måndag 14 oktober kl. 9.00 (gäller även mail) – torsdag 24 oktober till

Gert Lidö, tfn 545 64, e-post gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Magnifik julstämning

Stockholms Konserthus
onsdag 18 december klockan 19.00

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande julkör med 200 sångare och en rad fantastiska artister, bl.a. Lisa Nilsson och Fredrik Lykke, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Mark Levensgood lot-sar publiken till en härlig julstämning.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.15 med stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs, Kalmarsand. Återkomst ca. klockan 21.30

Kostnad: 440 kr per person inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan måndag 14 oktober kl. 9.00 (gäller även mail) - torsdag 24 oktober till Gert Lidö, tfn 54564, e-post gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*



Julkryssning till Mariehamn

Onsdag 4 - torsdag 5 december

Välkomna att följa med M/S Birka tidigt i december och njuta av julbordet och Stockholms skärgård i vinterskrud.

I priset ingår: Egen buss från Busstation Bålsta kl. 15.15 t/r Stadsgråds kajen, utsides A-hytt, julbuffé med dryck, Sjöfrukost samt Skepparlunch (kött eller fisk) inklusive lättöl/vatten i restaurang Four Seasons.

Åter Bålsta torsdag 5 december ca kl. 17.15. Pris: 725 kr/person
Välkomna med anmälan 28 oktober kl. 09.00 - 15 november (även mail) till Lennart Carlsson 070-569 75 74, epost lennart5592@gmail.com eller Gert Lidö, telefon 545 64 eller 070-55 33 412, epost gert.lido@telia.com

Ange vid anmälan om du önskar kött eller fisk.
Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.
Bokningsbekräftelse med inbetalningskortskickas efter anmälan.



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.

Häggebysten



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

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*

Vandring på Djurgården

Första höstvandringen i augusti blev en härlig promenad i strålände sol. 19 pigga och raska SPFFare åkte vid notiden mot Stockholm och Djurgården. Efter ca 1 timmas färd med pendel och spårvagn nådde vi Djurgårdsbron och cafét vid bron och där smakade kaffe med dopp härligt och med vacker utsikt över vattnet.

Vandringen gick sedan vidare tillbaka över bron, längs Djurgårdsbrunnsviken, där vi passerade den lilla Nobelparken där man kan se de flesta trädslag som växer vilda i Sverige. Nobelparken övergår i Diplomatstaden, där vi gick förbi amerikanska ambassadörens bostad, engelska kyrkan, USAs och diverse andra länders ambassader. Vidare fortsatte vår promenad fram till Djurgårdsbrunn, som för längesedan var en vattenkurort. Det enda hus som fortfarande finns kvar är det gulfärgade Apotekshuset.

Efter att ha njutit av den lugna atmosfären längs kanalen nådde vi Lilla Sjötullen för att vika av åt vänster och ta oss tillbaka mot Gärdet. Där såg vi på avstånd elefanter sävligt betande i gräset. Det visade sig vara Cirkus Scott, som anlänt till staden. Dagens promenad avslutades med en härlig måltid i Filmhusets restaurang.

Eva Lidö

Foto: Marianne Harrisson

Generationsmöte på Djurgården



Septembervandring längs Vinterviken

Höstens andra vandring gick längs Vinterviken i södra Stockholm. Efter den obligatoriska kaffestunden i Aspudden fortsatte vi, 14 SPFFare, till Nobels Vinterviken, dit han flyttat sin tillverkning av dynamit 1865. Ännu finns tegelbyggnaderna kvar, men är nu café och restaurang.

Vägen går vidare på träbryggor utmed vattnet och passerar några båtklubbar. Längs vägen ser man några äldre sommarvillor från 1800-tallets slut och så småningom kommer man fram till Tornvillan vid Klubbensborg, som är omnämnd i Bellmans epistel om "Fader Hök". Efter att ha passerat området med vackra villor och vidare ett mindre skogsområde nådde vi så småningom restaurangen Villa Lyran, som byggdes 1867 med ett säreget torn, där taket var höj- och sänkbart. Efter en välbehövlig lunch tog vi oss så småningom till Bredängs tunnelbanestation för vidare färd hemåt.

Eva Lidö

Foto: Gert

Villa Lyran



Ryttare

Här om dagen blev jag sittande framför TV:n och såg terrängritten vid EM i fälttävlan i Malmö. Man måste beundra de skickliga ryttarna som har full kontroll på hästarna och klarar de svåra hindren.

När jag såg den häftiga galoppen kom jag att tänka på min favo-ryttare, Stenbocks kurir. År 1709 landsteg den danska armén vid Skånes bästa invasionskust, d.v.s. norr om Råån tvärs över den plats där mitt föräldrahem nu står. Ett halvår senare, i februari 1710, hade Magnus Stenbock skrapat ihop en armé som kunde möta dansken utanför Helsingborg. Den svenska styrkan vann slaget och danskarna drog sig tillbaka över Sundet och återkom, som fiender, först när man börjat spela fotboll några århundrade senare.

Internet var inte i ropet i februari 1710 så generalen Stenbock fick skicka en kurir. Så här gick det till enligt Carl Snoilsky (några utvalda strofer).

Stenbocks kurir

Är det den vilde jägarn
som sätter av i sträck?
Ur stugan tittar bonden
Med undran och med skräck.
En mörkblå ryttarkappa
som i en blixtn han ser
Pistoler, älghudsskyller
En kronans officer.

För första gång på länge
göt Marssol ut sitt gull
På Stockholms stad, då vakten
fick brått på Södertull.
”Kurir från grev Stenbock!”
Upp flyger bommens slå
för ryttaren och hästen,
halvdöda båda två.

Med lugn på skrynklig panna,
men dödsblek som en hamn
den ädla fru sig reser
ur kronprydd länstols famn.
”Sitt herr kornett!” hon säger
Och hovet skåda får
en syn förutan like:
Han sitter och hon står.

Stortidender för visso
Den för, som hade brått,
”Gud hjälpe oss med dansken
Har säkert slaget stått!”
En ängslig fråga vågad
Av gamle fader Lars
Bak den försvunne ryttarn
I tomma rymden bars.

I borgen byggd av Wrangel
På riddarholmens ö,
Med flygeltornens rundlar
vid strand av Mälarsjö
Fru Hedvig Eleonora
den höga ättemor
Ett stöd för Karlar trenne
i sorg och oro bor.

”Den sista februari
vi med den högstes makt
vid Hälsingborg i drabbning
vår ovän nederlagt.
Vi ha troféer, fångar
i flera tusental,
som närmare här skriver
vår tappre general.”

Han redan är långt borta
Liksom en skjutten pil,
Ännu en natt han hinner
väl några goda mil.
Ej ro, ej rast, ej vila,
så heter hans paroll,
och efter honom stupat
en häst för varje håll.

Av två drabanter ledes
en halvt avsvimmad man.
I tunga ryttarstövlar
med möda vacklar han.
Vart steg på golvet lämnar
ett spår av Sveriges jord.
Han bjuder till att tala -
Då tryta sans och ord.



Det hade gått dåligt för den svenska armén under en tid. Den stora förlusten vid Poltava hade inträffat ett år tidigare och Karl XII turistade i Turkiet. Jag antar att mina förfäder hade föredragit ett danskt Skåne men nu blev det gult och blått på Kärnans flaggstång i stället för Dannebrogen. Och på Stortorget sitter Magnus Stenbock på sin kopparhäst och spejar ut över Sundet.

Lastberget och Vattunöden

Vi lever och bor i en fantastisk kommun med många vackra områden med härlig natur och troligen finns det många ”smultronställen” som är okända även för oss som bott här i 40 år.

SPF Håbo gör något åt detta. Den 27 augusti tog vår eminente naturguide, Joachim Tiefensee, 18 medlemmar på en runda kring Lastberget och Vattunöden i kommunens sydvästra del.

Från kursgården vandrade sällskapet till Lastberget där man kunde skåda den pampiga utsikten över Ekolsundsviken. Färden fortsatte till den övergivna grunden till gårdshuset Lastberget, huset revs 1944 och timret gick till krigsårens bränslekommission som ved. Namnet Lastberget härleddes till att det här lastades ut brännved till skutor som kunde lägga till tätt invid berget. Veden kunde sedan direkt störtas ner i lastrummet. Det gick ju åt mängder av ved för att hålla Stockholm varmt över vintern och vedskutor var ett vanligt begrepp i Mälaren och Skärgården långt in på 1940-talet. Veden som skeppades ut från Lastberget kom huvudsakligen från Skörbyskogen. Joachim har forskat i saken och alla deltagarna fick hans lilla, intressanta skrift: ”Därav namnet Lastberget.” Däri berättar han om människor och deras arbete i denna del av världen.

Vandringen fortsatte ner till Vattunöden som sannolikt fått sitt namn genom att översvämningar orsakat ”nöd”. Här rinner en bäck fram som nu var på gränsen till vadi efter den torra sommaren. Det fanns även lämplig plats för fika och efter en stund fick vi besök av Lena Sköldberg och Monica Happe Lindé som är lärare på Håbo Naturskola i Vattunöden. Även Ove Jansson som är tillsyningsman för området anslöt. Lärarna berättade entusiastiskt hur man tar emot elever och undervisar i friluftsliv och naturkunskap hela året. Behovet är stort. Det finns faktiskt ganska många elever som aldrig varit ute i en skog. Ove har, bland annat med hjälp av äldre elever, byggt en ”äventyrsbana” upp i bäckravinen. Säkert spännande!

Det lite äldre sällskapet fortsatte upp genom bäckravinen och tillbaka till Lastbergets kursgård. Joachim har under många år vårdat denna skog och har en unik kunskap om området, och det är njutningsfullt att lyssna på hans berättelser om allt det märkliga som vi kallar natur.

Sverker Jonasson



Vedskutor i Klara sjö.

Bild:

Stockholms Stadsmuseum.



Lastberget och Vattunöden.

Hushållsproblem

En god vän till mig flyttade till västkusten, närmare bestämt till Bohus Malmön. Där lärde han känna en äldre man, ungtkarl i hela sitt liv.

På sin ålders höst hade han emellertid skaffat en hushållerska som dock inte blev gammal i gården. På min väns fråga varför han så snabbt gjort sig av med henne fick han det rationella men också originella svaret, nämligen: "Hon var ju bara i vägen när jag skulle laga mat!"

Ulf Weinberg

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

GK Spikens klubbmästerskap

11 september

Herrar

1	GULD	Kalle Humla	82 slag
2	SILVER	Lasse Bäck	86 slag
3	BRONS	Roy Alfredsson	86 slag

Damer

1	GULD	Anna-Greta Huss	82 slag
2	SILVER	Berith Englund	96 slag
3	BRONS	Else Coster	102 slag

GK Spikens MIX-tävling

- 1 Kalle Humla – Berith Englund
40 slag GULD
- 2 Roy Alfredsson – Marianne Alfredsson
41 slag SILVER
- 3 Lasse Bäck – Else Coster
56 slag BRONS
- 4 Bosse Ekberg – Anna-Greta Huss
57 slag
- 5 Aldor Holmgren – Maud Jägerfjäll
58 slag
- 6 Hardy Holmvall – Greta Säfström
59 slag
- 7 Leif Coster – Synnöve Pärnebjörk
63 slag
- 8 Filippo Madonia – Marianne Ekerstrand
64 slag

hjälpsam
- för en enklare vardag

Besök vår nyöppade butik i Bålsta!
Mån 10-17, Ons 10-17, Tors 13-18

Just nu bra priser på vårt fotsortiment!



Fotmassage

(ord. 139:-)

99:-



Fottvättare

(ord. 120:-)

99:-



**Kompressions-
strumpor**

(ord. 159:-)

139:-

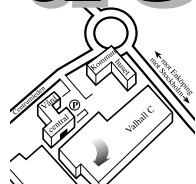
Pris gäller under vecka 41 och 42

Hjälp
Sjövägen 3, 746 31 Bålsta

Tele: 0171-17 04 00
Epost: info@hjalpsam.com

Besök oss även på webben:
www.hjalpsam.com

Bok & Pappershandel Söders



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!

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

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



Månadsmöte i Augusti

SPF Håbos första höstmöte utbröt den 29 augusti. Skeppets parkering närmast svämma-
de över av alla bilar som försiktigt lotsades in
av föreningens trafikombud, Per Bylund och
Bengt-Olov Olsson.

Ordförande Inger Smedberg hälsade alla väl-
komna i den fullsatta lokalen och hoppades på
ett bra möte, och nya medlemmar presentera-
des innan den förste talaren äntrade scenen.

Anders Åhrlin berättade om Bålsta Optik
som ingår i "Klarsynt", en sammanslutning av
176 optikerbutiker i hela Sverige. Anders grun-
dade organisationen 1995 och han var tidigare
VD för densamma. Han talade om branschen
som är stadd i stor förändring med många möj-
ligheter till lågpris. Emellertid gjorde han tyd-
ligt att den som behöver specialglas, bifokala el-
ler andra slipningar för kompensation av synfel,
måste kosta på en ordentlig synundersökning
och köpa rejäla glasögon. Anders informerade
även om "Klarsyns" förnämliga garantisystem.



Därmed var det tid för dagens huvudtalare,
kommunalrådet och kommunstyrelsens ord-
förande Agneta Hägglund. Hon berättade att
kommunen växer och den 13 juni hade vi 19 958
invånare. Ett arbete som ständigt pågår är att
söka öka förtroendet för Håbo kommun och
Agneta tycker att det i viss mån har lyckats. För
att nå bättre tillgänglighet till kommunen har
det bildats ett kontaktcenter som skall kunna
svara direkt på de flesta frågor som rör kom-
munens verksamhet. Den största utmaning-
en för närvarande är bostadsbristen. Bostäder
byggs, men i alltför liten omfattning. Arbetet
pågår med planering av ny station i ett helt
nytt centrum med en stadsliknande uppbygg-
nad. På gång är även planering och bygge av ca
100 lägenheter på den s.k. Glasmästartomten.
De gamla Oktaviahusen på Sjövägen skall rivas
och nytt LSS-boende (Lag om stöd och service
till vissa funktionshindrade) byggas där. Bålsta
behöver även arbetsplatser. "Logistik Bålsta",
ett stort lagercenter, som Agneta hoppas skall
byggas norr om tätorten, skulle kunna ge 500
nya arbetstillfällen och därmed något dämpa
utpendlingen.

Agneta talade om KPR (Kommunala pen-
sionärsrådet) vari pensionärsorganisationerna
ingår. Samarbetet inom KPR är utmärkt och
många frågor har behandlats. Ledsagning blir
gratis fr.o.m. nästa år samt förstärks budgeten
för hemsjukvård och färdtjänst.

Det finns en "Vision 2030" där man frågat
medborgarna hur de vill att kommunen skall
utvecklas. Där kommer, bland annat, frågor om
att göra delar av kommunens långa strand till-
gänglig för promenader samt att anlägga den
omtalade parken vid Gröna Dalen. Man plane-
rar även kring ett "Möjligheternas hus" för ut-
ställningar av föreningsverksamhet. Övriga be-
hov kommer att undersökas och kommunens
ekonomi skall vara i balans.

Kommunledningens absoluta önskan är att
Håbo skall vara en bra kommun att åldras i, och
Agneta anser att det finns goda förutsättningar
för detta.



Därmed var anförandet slut och Agneta fick svara på frågor: Stockholmsvägens förnyelse, HåboHus dyra hyror, bussförbindelser till Krägga, Mälarens vatten (100 miljoner investerat i utbyggt reningsverk), "flexibussen" (man undersöker möjligheten för gratis resa för skolelever och äldre), Kalmarsilons framtid (rivs), parkeringsmöjligheter i Bålsta centrum, gångvägarernas dåliga skick, önskan om äldres företräde till bostad samt slutligen förslag till OPS (offentlig och privat samverkan) för finansiering av nya projekt. På den sista frågan blev svaret ungefär: "Kommunen har mark men andra får bygga."

Mötet fortsatte med kaffe och muffins samt den viktiga dragningen i lotteriet som förestods av Göthe Eriksson. Minsann, slog inte blixten ner två gånger på samma ställe när samma person hade två vinstlotter.

Under medlemmarnas kvart berättade cirkelledare om nya och fortlöpande cirklar: Väder, friskvård, Tala om livet (Samtalsgrupp med Sonja Rittgård Österling), Gym-grupp, Religionshistoria (Buddism), Vi läser deckare (läsecirkel), Vardagsekonomi och Trafikkurs.

Peje berättade om den kommande SPF-dagen i Bålsta Centrum den 11 september.

Därmed var mötet slut vilket Göthe Eriksson förkunnade och närvarande seniorer hastade ut för att söka lirka ut sina parkerade fordon.

Ytterligare ett bra månadsmöte avslutades varefter lokalen kunde återställas och porslinet diskas. Tack till alla som ställer upp för detta.

Sverker Jonasson

MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta

Vi hälsar vår nya
fotvårdare Lydia välkommen!

Lydia har introduktionspris
året ut (2013.12.31)
för medicinsk fotvård.

Pris för pensionär: 400:--
(ordinarie pris: 440:--)

Pris för icke pensionär: 440:--
(ordinarie pris: 480:--)

Välkommen!
0171-55 125
Mansängsstigen 11, Bålsta.
(Polishusköpingen)

Hösten är här!

Hösten är en bra tid att plantera träd, buskar, perenner och vårlök. Hos oss finns växter och tillbehör. Bra tid att byta till höstfärgning i utekrukorna. Vi har även fått in fågelmatstationer och fågelmat.

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och trädgårdsprodukter. (Gäller ej snittblommor, förmedling, sten eller externa uppdrag.)

Vardag 10-18, lördag, sön- och helgdag 10-15.

Dragrännan 2, Bålsta
0171-58050, info@lillsjons.se

Butiken med Kunskap, Kvalitet
och Kreativitet!



Lillsjöns Trädgård

32 Mb bredband 319 kronor/månad.
Marknadsledaren på bredband i Håbo Kommun.

LYSSNA

Europas största hemelektronikkedja



Enjut

Susan's Härteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent

Centrumstråket Bålsta
0171-50000

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Rollator- café

**När: Tisdag 15 oktober
klockan 13-15**

**Var: I matsalen på Pomona,
Plommonvägen 2, Bålsta**

- Behöver din rollator ses över?
- Använder du din rollator på rätt sätt?
- Behöver dina bromsar justeras?

Välkommen så hjälper vi dig med det.

*På plats finns även syn/hörsel-
instruktör Anna-Eva Hörnström,
som kan serva din hör apparat.*



Rehabenhetens Sjukgymnaster
Anna Nobel, Lena Johansson,
Christina Tiefensee Lüning
Telefon: 0171-528 94.

Kaffe finns att köpa.



OBS:

*Har du en rollator
med märket Ono
från Etac, bör
den bytas ut.*

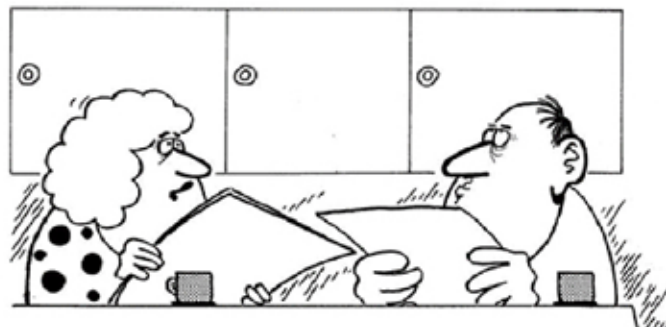


HÅBO
KOMMUN

OLAVIS KIROPRAKTIK AB
Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ
Leg. Kiropraktör

Centrumstråket 7 74632 Bålsta
Tfn +46(0)7-56969 Fax +46(0)7-56450



- Dom säger att man är så gammal som
man känner sig! Skrämmande, eller hur?

**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.nordsyoresor.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@nordsyoresor.se

NORD SYD
FLYG OCH BUSS AB
☎ 247180 0171 35653

SPF-dag i Bålsta Centrum

Sedan 2008 har SPF Håbo haft en egen dag i Bålsta under tidig höst. Så blev det även i år då SPF-dagen arrangerades med lotteri, sång och spel m.m. den 11 september. Undantaget var förra året då ortens alla pensionärsföreningar, tillsammans med kommunen, arrangerade en ambitiös "seniorvecka".

Bålsta Centrum hade vänligheten att låta SPF Håbo disponera stora delar av de öppna ytorna i byggnaden under dagen. Dessutom hade man fått låna ett skyltfönster och där kunde föreningen informera om syfte och verksamhet redan en vecka före arrangemanget. Ett bildspel som i detalj visade spannet på SPF Håbos arbete rullade på en TV-skärm hela tiden.

Längst upp, innanför entrén mot parkeringen, fanns informationsbordet med lotteri. Här kunde intresserade ta del av det arbete som utförs av Sveriges Pensionärsförbund och lokal-föreningen i Håbo. Några medlemmar berättade om föreningens verksamhet, politiskt i Kommunala Pensionärsrådet, samt alla möten, studiecirkelar, träffar och SPF förnämliga försäkringssystem. Tidningarna Veteranen och föreningens Medlemsforum fanns för utdelning liksom ett antal olika broschyrer.

Ett urval av föreningens studiecirkelar och andra aktiviteter visades. Schack, träslöjd, internetbridge, bridge, geocaching, trädgårdsinformation, hantverkscafé, knyppling, trafikinformation, stavgång, släktforskning och "Män i köket".

På det nedre torget i centrum gavs konsert med SPFs kör Duromoll som sjöng kända sånger, samt visade dansgruppen hur man dansar motionsdans. Här kunde även alla intresserade prova på det ädla spelet shuffleboard.

Det blev lite extra rörelse när rullstolsrallyt från Pomona kom på besök. Var annan onsdag går SPF-medlemmar ut med rörelsehindrade som bor på äldreboendet Pomona. Var annan onsdag är det PRO som sköter jobbet.

För att genomföra en sådan här kampanj krävs en stor insats av många medlemmar och att det lyckas är väl ett gott exempel på hur en aktiv förening fungerar.

Många kunde glädja sig åt att alla affärer i centrum gav rabatt till seniorer denna dag.

Sverker Jonasson

Recept från "Män i köket"

Matjesill med gubbröra (4 personer).

Två burkar matjesill-filé
½ rödlök
½ grönt äpple
¼ färsk gurka
En inlagd saltgurka
½ knippe rädiser
2 dl creme fraice

Hacka lök, äpple, gurka och rädisor och blanda med vispad creme fraice.

Lägg upp portionsvis på assiett. Skär sillen i fina bitar och lägg på salladen.

Garnera med kokt ägg och gräslök. Servera med bröd (eller kokt potatis).

Farfars köttbullar (4 personer).

400 g nötfärs
4 msk ströbröd
1,5 dl mjölk
salt och vitpeppar
½ st. gul lök – finhackad
70 g bacon – finhackad
½ msk sirap
½ msk kalvfond
1 tsk sweet chili sauce
1 st. ägg

Blanda ströbröd och mjölk och låt svälla i ca 10 minuter. Tillsätt de övriga varorna och blanda noggrant.

Rulla köttbullar som brynes runt om i stekpanna. Stek färdigt i ugn ca 10 minuter – 200 grader.

Alternativt, lägg köttbullarna i gryta. Häll på vatten, en köttbuljongtärning och eventuellt lite grädde. Koka ca 10 minuter och red av såsen.

Servera med kokt potatis och lingonsylt.

Vi önskar er en smaklig måltid!

Gustav och Sverker

SPF-dag i Bålsta Centrum

Foto:
Sverker Jonasson





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

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.

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.

Bjud familj eller vänner på en härlig upplevelse!

Jacke Sjödin och Linnékvintetten kommer till Fridegårdsgymnasiet den 26 februari 2014 klockan 19.00.

SPF i samarbete med Håbo Kommun och Musik i Uppland står som arrangörer.

Biljettsläpp meddelas senare.



Följande artikel klippte Barbro Larsson ur en tidning för några år sedan och vi tycker den är lika aktuell i dag.

Hemmet och skolan

”Hemmet och skolan i ungdomens fostran.” Så hette ämnet för min studentuppsats en gång i tiden. Vad jag skrev minns jag naturligtvis inte i detalj, men huvudtemat kommer jag mycket väl ihåg: Hemmet skall stå för uppfostran, skolan skall ge kunskaper. Och tänk, jag tycker precis likadant i dag.

De senaste 20 åren av mitt liv har jag ägnat åt undervisning i olika former och med olika målgrupper, både ungdomar och vuxna. Den viktigaste uppgiften för en lärare, oavsett målgrupp, är att förmedla kunskaper och då kanske först och främst förmågan att ta in kunskap. Detta förutsätter att läraren kan engagera och entusiasmera eleverna, brinner av intresse för sitt ämne, kan möta eleverna på deras respektive nivåer och tycker om människor. Men observera: Läraren skall inte behöva vara terapeut.

Att vara lärare är ett yrke; att vara förälder är däremot ett livslångt åtagande. De grundläggande attityderna och värderingarna måste alltid komma hemifrån.

Läste själv pedagogik på Stockholms Universitet i början av 70-talet, den så kallade flumperioden. Den fria uppfostran som skulle ersätta kadaverdisciplinen hade misstolkats till frihet från uppfostran. En lärare, såväl som en förälder, måste våga vara auktoritär. Men notera: En auktoritet baserad på kärlek. Då får ungdomarna normer och regler, både att följa och slåss emot. Ömsesidig respekt borde vara ett honnörsord.

Låt skolan åter få bli en kunskapsförmedlare, befria lärarna från terapeutrollen och anställ ekonomidirektörer, så rektorerna kan vara de pedagogiska skolledare som så väl behövs. Och låt hemmet återerövra sin plats som uppfostrare av den nya generationen.

Lillemor Erixon Stockholm



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.dorantumbalkta.se • 0171 - 414 880



Biskops Arnö

I härligt höstväder för 15-talet medlemmar ut till Biskops Arnö den 3 september. Det var SPF Håbos eminenta resekommitté som hade arrangerat besöket med ett intressant program i en enastående kulturbyggd som dessutom är väl dokumenterad.

Den äldsta skriftliga källan om ön är ett köpebrev från 1280-talet. Då såldes Arnö av Birger Jarls son Greger till Domkyrkan i Uppsala. 18 biskopar utnyttjade egendomen som officiellt residens eller som privat sommarbostad. Ärkebiskopen Jakob Ulfsson var den siste biskopen på Arnö där han pensionerade sig. Efter riksdagen i Västerås 1527 drogs egendomen in till Staten. Gustav Vasa vistades periodvis på ön. Senare har ett antal olika brukare och ägare residerat här. År 1686 blev egendomen översteboställe fram till 1876 och därefter har egendomen varit utarrenderad. Numera ägs ön av Statens Fastighetsverk men den disponeras av Föreningen Norden som bedriver folkhögskola här sedan 1956.

Först ut enligt programmet var föreningens skogs- och naturvårdsspecialist, Joachim Tiefensee. Under en vandring på östra delen av Arnö fick deltagarna ta del av fakta kring alléer, svampar, mossor och lavar, myrornas idoga arbete och mycket annat. Joachim poängterade att Mälarens yta var tre meter högre än idag under medeltiden. Den nästan 600-åriga Biskopseken med stam som mäter 525 cm i omkrets beundrades. Tänk så mycket som hänt under trädets livstid. Ön är nästan cirkulär och mäter ca 1600 meter i diameter. Ungefär hälften är skog och hälften åker och äng. Sällskapet tackade Joachim för lektionen i naturlära och intog en stärkande lunch på altanen till skolans matsal.

Nästa punkt på programmet var ett möte med Janne Hallqvist i hans örtagård. Han har under många år forskat i naturens medicin och har givit ut två böcker i ämnet. Det finns stor kunskap samlad sedan antiken och just nu är det engelska källor som är tongivande. Det är ganska omskakande att lyssna till Janne och höra om alla dessa örter som kan lugna oroliga själar, oroliga magar, och aktiva blåsor med

mera. Ett mycket intressant möte som säkert inspirerade till nya tankar hos deltagarna.

Så var det tid för resans sista programpunkt, det vill säga historisk rundvandring med Håkan Tegnestål. Håkan, som är lärare på folkhögskolan, gjorde verkligen Biskops Arnös historia levande. Man förstår att biskoparna knappast var så fredliga på tidig medeltid. Därför var bostaden på Arnö perfekt med gott skydd åt alla håll. Framför allt var sjövägarna säkrade. Sällskapet inviterades till ärkebiskopens vardagsrum som nu kallas "Gotiska salen", och fick en fortsatt rundvandring i de delar som finns kvar från det medeltida palatset. På 1600-talet byggdes ett stort barockslott på ön men det var ett riktigt fuskbygge och rivs efter något århundrade. Den nuvarande huvudbyggnaden uppfördes på 1730-talet men har sedermera byggts om flera gånger.

Efter Håkans spännande föreläsning serverades eftermiddagskaffe där deltagarna kunde summera dagens upplevelser. Tänk så mycket en SPF-are kan lära sig på en dag!

Sverker Jonasson

Joachim Tiefensee





Janne Hallqvist



Håkan Tegnestål



Huvudbyggnaden

Konstresa i september

Fredagen den 13 skall man ju akta sig för, men sex modiga män och kvinnor trotsade all vidskepelse och for till Stockholm. Solen lyste vackert på Djurgården och Liljevalch konsthall tog emot med sin utställning "Home Sweet Home" – Möblerade berättelser.

Här gällde det inredning från det senaste seklet med objekt från många kända och okända arkitekter, konstnärer och formgivare. Utställningen är sammanställd av Annica Kvint, Cilla Ramnek och Karin Södergren, och gav ett lite rörigt intryck. Det är dock alltid intressant att se verk av de stora kända "kanonerna" som Alvar Aalto, Josef Frank, Lena Larsson, Bruno Mathsson Astrid Sampe, Carl Malmsten och många fler både svenska och utländska.

Från 1900-talets början har det ju gått mode i inredningskonst, och det är roligt att kunna följa stilarna, och vi som levt ett tag känner väl igen oss. En kortare guidning genom utställningen gav bättre överblick.

Efter all heminredning intogs lunch i vanlig ordning innan hemfärd.

Sverker Jonasson

Konstresor hösten 2013

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.



Rapport från KPR/LPR

(Kommunala Pensionärsrådet, Landstingets Pensionärsråd)

I KPR ingår ledamöter från Anhörighetsföreningen, Finska föreningen, SPF och PRO. Vi har ett gott samarbete mellan oss vilket är en förutsättning för att vi ska lyckas med vår uppgift att tillvarata de äldres behov av en bra och god äldreomsorg.

Vi har ett samråd tillsammans med kommunens nämnder och styrelser, tillika när det gäller Landstinget i Uppsala.

Vi är numera remissinstans i de frågor som rör äldreomsorgen samt hälso- och sjukvårdsfrågor.

KPR är organisatoriskt knutet till Kommunstyrelsen.

Fråga som vi lyckats genomföra är en mycket bra färdtjänst. Under sex års tid har vi arbetat på detta tillsammans med HSO.

Ledamöter har under året aktivt deltagit i en referensgrupp som har planerat och genomfört boendet på Solängen. I våras var det invigning av Solängen med 40 st lägenheter med biståndsbeslut, varav 20 är inflyttade. Vi har också varit med och drivit frågan om att Solängen skall ägas och drivas i kommunal regi, vilket nu är fallet.

Vi har också agerat för att tjänsten som äldreombudsman skall återbesättas samt föreslagit inrättandet av ett demensteam. Tyvärr är det så att insjuknandet i någon form av demens ökar och debuterar i allt yngre ålder. Större krav ställs på anhöriga därför kan ett demensteam ha synnerligen stor betydelse. Vi har också förespråkat att teamet utgår från anhörigcentrum. (Lokaler på Källvägen.)

Intervjuer för nyanställd enhetschef, Remissvar tillsammans med handikappföreningar som avser "Riktlinjer för biståndsbedömning samt Riktlinjer för hjälpmedel", är sådant som vi har varit med och format.

Under året har vi också haft regelbundna möten med vårdcentralerna. Där har frågor som Läkemedelsgenomgångar för 75+ med fler än fem läkemedel påtalats och det har utlovats att detta skall ske. Vi har förordat att det skall finnas tillgång till geriatriker för multisjuka. Vilket numera finns. Geriatrikern har numera ansvar för samtliga äldreboenden i kommunen.

Just nu har vi uppe frågan om ett ledsagar-team. Pengar är avsatta för detta team i 2014 års budget.

Vi har deltagit i planeringen av seniorveckan samt inbjudit både politiker och föreläsare till våra medlemsmöten.

Det har varit personal från vårdcentralerna och pratat om bl.a. "Faror i hemmet", Egenvård, Demens samt genomgång av hur man kan lindra Atros.

Vi är fortlöpande med på seminarier för att lära oss och ta del av andras erfarenheter.

Vi hoppas att vi fortsättningsvis skall ha lika bra samarbete med alla inblandade parter.

LPR (Landstingets pensionärsråd) representeras i södra länsdelens SPF samråd av endast en person från Håbo de 2 senaste mandatperioderna. Lika som KPR är LPR remissinstans i landstingets hälso- och sjukvårdsfrågor samt även i trafikfrågor. Vi har tillsammans med de sex övriga pensionärsorganisationerna som ingår i LPR kraftfullt agerat i kosthållningsproblematiken vid lasarettet i Enköping och UAS, motsatt oss neddragningen av geriatriska vårdplatser vid UAS, påtalat de långa väntetiderna främst inom ortopedkliniken samt de påtagliga bristerna inom patientsäkerheten i vården. Vi har dessutom deltagit i seminarier och studiebesök.

GunBritt Renefalk, Roza Babec, Yvonne Lindström

Rapport från Distriktskonferens, Mälby Gård den 17 september

I Uppsaladistriktet finns 35 föreningar, dessa träffas 2 ggr per år. Årstämman på våren och en konferens på hösten.

Denna gången var det föreningarna i södra delen av distriktet som anordnade detta.

Från Håbo var vi väl representerade som alltid i sådana här sammanhang, 8 stycken.

Målformuleringen för dagen var Uppföljning Steg 1, SPF-kongressen 2014.

Laila S Eriksson, distriktsordförande och Sonja Åneman, styrelseledamot i distrikt och förbund inledningstalade bl.a. om Förbundets kongress i juni 2014 där:

-Nya stadgar för förbundet skall tagas fram.

-Kontanthantering i föreningarna skall ses över.

-Websändningar från kongressen.

-SPF har 75 års-jubileum nästa år och detta skall uppmärksammas.

Laila informerade om:

-Nya projektpengar kommer att delas ut. SPF Håbo har tidigare fått projektpengar för vår dag i centrum 2012.

Nästa talare var Olle Josefsson från bl.a. PPR (Pensionärspolitiska kommittén).

Efter en bensträckare var det dags för SV (Studieförbundet Vuxenskolan) att med hjälp av AnnMarie Lundberg och Charlotte Folin sätta oss i arbete. Vi skulle med blädderblocken och spritpennans hjälp formulera Nuläget – Hur beskriver vi SPF idag. Vill-läge-Hur ska/vill vi att SPF skall vara, samt Hur skall vi göra för att komma dit.

Det skall väl sägas att en del kritik riktades mot i första hand förbundet och det är det vanliga problemet Information/Kommunikation.

Lunch ingick i mitten av detta och väldigt trevlig sång- och musikunderhållning av Anita, Kalle och Kjell där Anita sjöng många gamla godingar accompanjerad av Kalle på saxofon och Kjell på piano.

Dagen avslutades vid 16.15 tiden och det var dags att ge sig av hemåt efter en väl genomförd dag och nya bekanskap gjordes med SPF:are från andra föreningar.

Yvonne Lindström och Inger Smedberg

Höstens första pubafton den 19 september

Efter en lång och varm sommar börjar hösten nu göra sej redo för intåg. Kalla nätter och mörka kvällar. Då var det dags för höstens aktiviteter på Skeppet.

Torsdagen den 19 september var det säsongspremiär för SPF:s "Pubafton".

48 (enligt vår ordförande) glada och brunbrända SPF-are samlades för glatt samkväm i Skeppets lokal. Som vanligt serverades små ansietter med diverse godsaker, ostar, korvar, snacks, öl och vin allt för en billig penning.

Det hade beslutats om dart-tävlingar men av någon mystisk anledning hade pilarna försvunnit. Istället blev det lite allsång med Cornelis Vreeswijk-melodier, (jag tycker nog att Duro-moll sjunger bättre), ett frågeformulär delades ut till varje bord att svara på. Av 28 enligt mitt tycke svåra frågor var det ett par bord som hade rätt på 22. Bra gjort! Lite politik diskuterades också. Det verkar som det är många som tycker att den högre skatten för pensionärer är i allra högsta grad orättvis. Så också jag.

Så blev klockan dags att gå hem. För mig blev det en promenad längs Skeppsvägen i mörkret men jag kände mej trygg trots höga häckar på sidorna om mig. En kvinna på hundpromenad kunde jag heja på men för övrigt fanns ingen längs vägen. Undrar om jag känt mej lika trygg på en väg genom centrala Uppsala eller Stockholm?

Agneta Lindbohm



KlarSynt.

**Den 21 oktober fyller vi butiken
med vinterns och vårens nyheter!**

**Nu får du
50, 60 eller 70%
rabatt på alla bågar
vid köp av kompletta glasögon
(Gäller t o m den 20 oktober)**



Bålsta Optik.

**Bålsta Centrum
Tel. 0171-561 00**

Hos oss får du kompetens, valfrihet och omtanke

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

SPF-dagen i Centrum

Det var stora förväntningar inför SPF-dagen i Bålsta Centrum 11 september. Med hjälp av Peje och Gert som intervjuade efteråt, och de jag inte hann och mina egna reflektioner under dagen, skall jag försöka ge Er en bild av vad som hände.

För att välja kurs (och det är väl något man gör ombord på ett Skepp) har jag skrivit de telefonnummer Du behöver för din anmälan i deltagarpresentationerna.

TORES TV var där och filmade och kan ses på lokal-TV och via SPF hemsida.

LOTTERI. Direkt innanför stora ingången och mitt emot ICA var lotteribordet placerat. Där fanns informationsmaterial om hur vi arbetar och där fick man muntlig framställan av Inger, Gun-Britt, Marianne, Yvonne, Birgitta, Roza m.fl. och de kan sitt SPF. Ni övriga, ej namngivna, kan alla ta åt sig äran av ha utfört ett bra jobb. Lotterna såldes slut före utsatt tid klockan 15. Vinsterna var kaffepaket och varuhinkar från ICA.

DUROMOLL är väl det som ligger mig närmast, så jag börjar med "oss". Vi sjöng på torget klockan 11 och 13. Kan inte påstå det var "fullspikat", bara några få som kom till den sidan av centrum. Några kunder från Systembolaget och rullstolspromenerarna stannade upp en stund och 10-15 övriga. Men vi sjunger av hjärtans lust och är glada om de som lyssnar förstår det och gillar sångerna vi sjunger. Kom med i vår glada kör Du också. Vi övar torsdagar på Skeppet klockan 10-12 och körledare är Hans Svennberg. Ring honom på 0723-52 58 26 eller bara kom in.

GEOCACHING har jag hört talas om, att det finns 4 000 000 medlemmar runt om i världen hade jag ingen aning om. En nutida skattjakt, med hjälp av data och mobil med GPS måste Du ha. Ingmar Persson 0171-565 49 och en studiecirkel kör igång under hösten. Han värvade 5 intresserade under dagen och var noga med att de skall ta steget och gå med i SPF.

BRIDGE. Har fått höra att man inte skall avbryta de spelande. Av hänsyn därtill ville jag inte "störa". Peje sade det inte är så farligt att avbryta och det var flera mer "vågade" som

hade gjort det. De fick också respons i form av intresserade och är Du det så ring 0171-507 52. Spelande denna dag: CB, Staffan, Gun-Britt Kerstin, Maggan, Sven-Olov, Inga och Ove.

BRIDGE PÅ INTERNET. Skall inte ge mig på något jag inte förstår. Kan inte spelet som så många gillar. Vid datorn på plats stannade några upp och fick basinformation av Peje Josefsson och Göran Olsson. Är Du nyfiken kontakta dem. Peje 0171-548 80 eller Göran 0171-517 64.

HANTVERKSCAFÉ-bordet eller borden. Här satt många duktiga tjejer. De som var där 11 september och visade sina vackra knypplade alster var Margaretha, Anita, Inger, Helena och kursledare Ella Andersson. De träffas i lokalen Bryggan på Skeppet fredagar 9.30-12. Ta med din virkning, stickning eller broderi och kom. Du kan ringa Svea Sahlén 0171-542 19 för det är inte bara knyppling som gäller.

SLÄKTFORSKNING. Det måste Du prova på och är väldigt roligt det kan jag intyga. Man upphör aldrig att förvåna sig. På plats denna onsdag var det Catharina Josefsson och Sven-Erik Svensson som berättade. Tycker Du skall kontakta dem och få mer närhet till Dina förfäder. Finns säkert några livs levande och då kan ni minnas tillsammans. Både jag och min man har fått varsin "halvsyster" på äldre då. Telefon till Catharina 0171-548 80, Sven-Erik 0707-33 24 89.

TRAFIK för 65-plussare är kanske något för Dig? Bengt-Olov Olsson leder kursen som är på måndagar 10-12.30. Här var det många som ville diskutera, reflexer, cykling, rondellkörning m.m. Det finns hur många åsikter som helst, men bara en som är laglig! Bengt-Olov var nöjd med sin dag i centrum, men vi sitter inte bara på en plats hela livet så detta berör oss alla. Ring 0171-510 61.

TRÄSLÖJD, vars kursledare Olle Atling på plats visade några av sina adepters fina verk. Tyckte det var bra att få visa upp vad det går att åstadkomma i lokalen på Träffen där de delar lokal med PRO. Där finns snickerimaskin, hyvelbänkar, handverktyg. Många kan inte så mycket när de börjar men med en skicklig ledares hjälp kan Du göra det Du inte trodde var möjligt. Anmäl till Olle 0707-31 29 91.

TRÄDBESKÄRNING. Här var det undervisning i den högre skolan, eller kan bli om Du anmäler kursdeltagande till Robin Welch som startar en kurs i busk- och trädbeskärning i höst. Kursen är väderberoende så än har Du chansen. Ring 0707-28 79 13. Bättre information kan Du inte få!

SCHUFFLEBOARD höll till på torget där jag träffade Bengt Brunström som gärna ser fler utövare till sin verksamhet. Den sker på tisdagar 18-20. Ring Britt-Marie Pettersson 0171-46 77 56 om Du vill prova på. Det gjorde ganska många under dagen och en del höll sig på mattan.

MÄN I KÖKET hade sin bordsplacering på torget och kanske var det ett steg i strategin. Det är "inne" att handla "ute" eller som här på torget. Sverker Jonasson som bjöd på goda köttbullar, pröva dem, (receptet finns i Sverkers artikel). Gustav Körner hade gjort en sallad till sin sill på kavring, också jättegod. Visst är väl Du en man som vill sälla sig till skaran och utbyta recept med övriga kökschefer? Telefon till Gustav 0171-592 95.

SENIORDANSEN är på måndagar mellan 10-12 på Skeppet och Du behöver inte kunna dansa innan, Du får den hjälp Du behöver. Monika Björk-Källberg och Birgitta Pettersson med flera förevisade vals och annat på torget och de lär dig som kommer hur man gör.

Det är något magiskt över SPF som du förstår! Vilken kapacitet!

SCHACKBORDET bemannades av Imbro Ftabarkvitz som var på plats hela dagen. Han var nöjd med intresset från besökarna. Fanns ett extra bord med bräde där de som så önskar kunde prova på att göra någon "matt".

Om Du tycker det skulle vara roligt, det där med schack-matt bör du ringa och anmäla Dig till Ulla Carlsson 0171-46 71 06 eller Imbro 0171-564 74.

Ännu fler aktiviteter och kurser sker i SPF ofta i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Varför välja, var med i flera. I en del fall är det bara att hoppa in direkt, i andra kanske det är vårens kurser som gäller. Men var inte rädd att ringa redan nu och fråga. Du skall veta att vi välkomnar Dig till många gemensamma stunder.

I det vardagliga arbetet med fysiska och intellektuella aktiviteter gör så många en stor insats i form av rullstolspromenader, reseledare, vandringsledare, stavgång m.fl. Dessa duktiga och fantastiska kvinnor och män går inte att placera på eller vid ett bord i centrum men kan verkligen ta åt sig äran av att vara en viktig del i det sociala nätverk vi försöker skapa och som SPF-arna är så bra på. Tycker vi är en förening med stor potential.

Tack alla!

Birgit Olofsson



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

gunnel.ferm@gmail.com
0767-91 55 70

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

Busk- & trädbeskrifning

Robin Welch

Män i köket

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. gunnel.ferm@gmail.com

Startar under september.

Tidplan kommer beroende på väderleken.

Återkommer under vårterminen.

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

0767-91 55 70

070-728 79 13

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

*Novemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 45 – manus **senast den 28 oktober**
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.