



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till månadsmöte torsdag den 28 november  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

### Program

Mona Rosell, violinist & operasångerska  
tillsammans med Jerry Horwarh, pianist.  
Mona är även en fantastisk historieberättare, som  
gärna kryddar dagen med sina fyndiga anekdoter.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



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

Nummer 8, november 2013. Årgång 26.



## Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar!

November är här och denna månaden är enligt min mening den tråkigaste på hela året, mörk kall och våt.

Då gäller det att göra roliga saker och umgås med sina nära och kära.

I SPF Håbo så är ju alla aktiviteter i full gång så att vi har möjlighet att både umgås och lära oss nya och bra saker, motionera och glädja oss åt vår gemenskap.

En sak som jag funderat över; Varför är SPF inte känt för allmänheten. Jag tror vi alla medlemmar måste bli bättre att berätta vad förkortningen står för nämligen Sveriges Pensionärs-Förbund och att våra ledord är

**Livskvalitet Inflytande Valfrihet.**

Dessa ord innehåller mycket viktiga frågor för oss äldre.

I föreningen kan vi göra mycket för att vi alla medlemmar får lite bättre livskvalitet

Genom att träffas i våra olika verksamheter och odla vänskap med varandra men tänk också på grannen som kanske inte orkar, eller känner sig ensam, ring på och bjud på er själva och umgås en stund, kanske fika ihop någon gång ibland och hjälp dem ur sin ensamhet och erbjud dem att följa med på ett månadsmöte för att de skall se vad vi har att erbjuda av gemenskap.

**Inflytande** tar vi oss genom KPR och LPR och även med hjälp av personliga kontakter med olika politiska företrädare i kommunen.

**Valfrihet** är bland annat att varje människa oavsett att man blir äldre skall få möjlighet att få välja var man vill bo, hemma med kvalificerad hjälp eller i trygghet på ett bra äldreboende, och bli betraktad som en fullvärdig människa i hela sitt liv.

Ha en fortsatt bra höst och så kan vi se fram mot december med alla ljus i alla fönster.

*Inger*

---

## Gör som Lasse Åberg - hjälp Bålsta Lions hjälpa!

Lions Club Bålsta säljer julkort med motivet "Lussekatt" av hedersmedlemmen Lasse Åberg.



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](mailto: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/](http://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, 0733 72 03 94  
Bo Lundgren, 594 12  
Göran Ohlsson, 517 64  
Laila Carlsson, 598 16  
Marianne Harrisson, 509 44  
Lars-Erik Öman, 594 38  
Olof Svedell, 597 01  
Tommy Landegren, 46 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 21 november.  
Månadsmöte 28 november,  
Mona Rosell & Jerry Horwarh underhåller.

### Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

21 november	Bo Senter
5 december	Glade Glenn
19 december	Envisorna



### SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 20 år sedan och fyller alltjämt en viktig uppgift. De som ansluter sig ringer varje morgon före ett bestämt klockslag till en telefonsvarare och meddelar att de är på benen.

Om detta inte har gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana *ALLA* ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

**Det är helt kostnadsfritt!**

Ring KEA 0171-514 58 för mer information och/ eller anmälan.

## Byfilosofen



Mycket få människor lever i dag  
– de flesta gör förberedelser för att leva i morgon.

## 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, 070-683 7872. 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
- BålstaSläpet
- Eijas Hår
- Ekolsunds Rör
- % FantasiFloristen
- Handelsbanken
- Helins Bil
- Hjälpsam
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- Kalmarsand Restaurang & bar
- Klarsynt
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- Lyssna & Njut hemelektronik
- Maries Klippstuga
- MK-däcket
- MåBra fot- & kroppsvård
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Rindlags hemtjänst & service
- % Renast Biltvätt
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB



Foto Sverker  
Jonasson





## Rese- information

### 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 Levengood 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 7574, epost lennart5592@gmail.com eller Gert Lidö, telefon 545 64 eller 070-553 3412, 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.

MK Däcket HB  
Däck och Fälgar  
(vid Statoil)  
Kalmarvägen 3  
746 31 Bålsta  
070-622 59 57



Skiftning av däck 200 kronor.

Förvaring inklusive skifte av däck 500 kronor per säsong.

Öppettider för november:

Måndag till torsdag 08 - 19, fredag 08 - 17, lördag 10 - 15.



## Ett besök på Grönsö slott

Det blåser kraftigt när vi anländer till Grönsö slott. Jakob von Ehrenheim, slottsherren, möter och tar oss med på en promenad i slottsparken. Han är den sjätte generation i sin släkt som bebor slottet, men nu har familjen bildat en stiftelse, som är ägare och familjen hyr nu slottet av stiftelsen. Detta för att kunna bevara denna gamla byggnad som är full av kultur och som naturligtvis är dyr att förvalta.

Framför huset ligger den magnifika parken, som byggnadsminnesförklarades 1964 tillsammans med slottet. Där finns också en park i tysk stil. I allén, som leder upp till slottet, står samma träd kvar som på 1780-talet. Bakom huset ligger den lilla kinesiska paviljongen, snäckhuset, från 1786. Det uppfördes av dåvarande ägaren, läkaren David von Schultzenheim, som är känd för att ha infört smittkoppsymptomen i Sverige. I huset finns föremål, som importerats från Ostasien, t.ex. en mumifierad sköldpadda och snäckor och mineraler som klär väggarna.

På andra sidan vattnet ligger Utö-hus som byggdes på 1500-talet som spannmålsmagasin. Det byggdes om på 1700-talet och fick då den nuvarande trappgaveln.

Brännvinsbränneriet var i bruk fram till 1856. Man brände alltså sitt eget brännvin och producerade 4 000 liter/år. 2 000 liter/år användes för internt bruk och därav tilldelades varje vuxen person 4 liter/månad.

På Grönsö finns också Sveriges äldsta fruktodling som innefattar ca 5 000 träd med ett



40-tal olika sorters äpplen, t.ex. Åkerö, Ingrid Marie och Gravenstein. Varje år i oktober hålls äppelmarknad, där man säljer äppleprodukter t.ex. äpplemust.

Efter en god lunch i Bränneriet, som nu innehåller café och lunchrestaurang besökte vi insidan av slottet. Där är allt bevarat precis som det har stått i de 200 år som släkten von Ehrenheim har bott här. Slottet har 23 rum och kök och förr behövdes en heltidsanställd bara för att hugga ved och elda i de 46 kakelugnarna som finns i huset. Nu sköter Jakob och hans fru Elisabeth slottet, jordbruket, fruktodlingarna och skogbruken med en och en halv anställd och extrapersonal under sommaren.

Vi fortsatte vår vandring genom de vackra rummen med många vackra kulturföremål. I ett av rummen är väggarna klädda av gyllenlädertapeter från Flandern som är importerade i början av 1700-talet. Här finns också ett skåp av bärnsten från Königsberg (nuvarande Kaliningrad), ett ovanligt porträtt av Karl XII, där kungen framställs som en ung triumfator med peruk och karuselldräkt. Porträttet är målat vintern efter slaget vid Narva. Efter en mycket intressant guidad tur genom slottet tillsammans med Jakob och Elisabeth von Ehrenheim fick vi också tid över att besöka den lilla butiken med varor bl.a. producerade på gården och årets utställning "Vardagens verktyg på Grönsö".



*Text: Eva Lidö, Foto: Gert Lidö*



## Ulriksdals slottspark

En vacker höstdag i oktober besökte 17 SPF-are Ulriksdals slottspark i Solna. Efter det traditionella kaffebesöket på Kafferepet på Klara bergsgatan tog vi T-banan till Bergshamra.

När vi passerat Studentbostäderna kom vi så småningom in i parken. Vi stannade till vid Invalidkyrkogården, en viloplats för krigsveteraner från kriget 1788-1814. De f.d. soldaterna vårdades i början av 1800-talet på Ulriksdals slott, som inrättades för detta ändamål av Karl XIV Johan.

När vi promenerat vidare längs stigen kom vi fram till Ulriksdals teater, som också kallas Confidensen. Huset byggdes på 1700-talet och användes först som ridstall. Så småningom gjordes det om till teater och här fick Gustav III sina första intryck av skådespel. Efter Gustav III:s död användes huset som förråd. Men på 1970-talet återupptäcktes teatern av Kjerstin Dellert, som med stöd av prinsessan Christina, fru Magnusson, lyckades få igång verksamheten som nu ger föreställningar varje sommar och långt in på hösten.

Vandringen fortsatte sedan förbi slottskapellet och vidare genom den vackra parken. Ett besök gjordes också i Ulriksdals Slottsträdgård, dit säkert ett flertal kommer att återvända för



att inköpa någon eller några krukväxter som fascinerade oss.

Efter en vacker promenad längs Nybroviken njöt vi av lunch på Ulriksdals Slottscafé. De sista som fick besök var de nätdragande morianerna vid Igelbäcken, som flyttats dit 1863 från sin ursprungliga plats i Hagaparken.

Efter en härlig höstpromenad kom vi åter till Bergshamra för hemfärd.

*Text: Eva Lidö.*

*Foto: Gert Lidö.*





## Tredje delen av Upplandsleden

Sex välklädda SPF-are träffades vid Ekilla den 24 september, en av de första höstdagarna, för att tillsammans promenera längs Upplandsleden till Varpsund och sedan tillbaka igen.

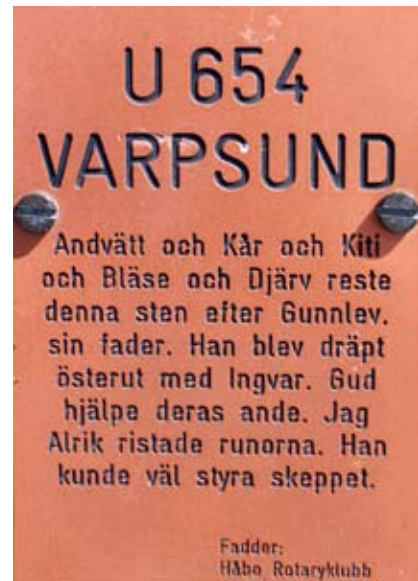
Detta var den tredje deletappen i våra ansträngningar att förr eller senare nå Skokloster.

Vi hade inte gått länge innan det var dags för det första stoppet, i alla fall för den manliga delen av gruppen. Tänk vad man kan hitta lite vid sidan av allfartsvägen!

Efter att ha passerat Wij grustag valde vi att gå upp på åsen istället för att gå den markerade stigen mot Varpsund. Väl uppe på åsen har man en fantastisk vy över Övergran på ena sidan och Stora Ullevifjärden på den andra sidan.

Under vår "klättring" ned från åsryggen och mot Varpsundstenen började det att småregna men vi ställde i vilket fall upp för fotografering vid stenen. Inga sura miner syntes varför vi strax påbörjade vandringsen tillbaka mot Ekilla. Vi valde nu att ta den markerade stigen som löper bitvis efter strandkanten.

Bitvis är denna sträcka mycket vacker och man får stundtals en känsla av att vara i en John Bauer-skog.



Klockan hann bli lite över 11 innan vi stannade för att inta de medhavda smörgåsarna och en och annan kopp kaffe. Badplatsen och bryggan där vi stannade är tyvärr inte tillgängliga om man kommer med fordon.

Solen tittade fram och värmde en del när vi åter passerade det inte alltför vackra grustaget på väg mot de väntande bilarna.

Gruppen hade promenerat 7,6 km under trevlig samvaro i cirka 3 timmar denna förmiddag.

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

*Kent Magnusson*



## Julegröt på Skeppet 2013. Traditionen fortsätter!

13 december klockan 12.00 dukar Gårdsrådet upp med glögg, julgröt, skinksmörgås, lättöl och kaffe. Tärnor och pepparkaksgubbar förväntas göra arbetsbesök hos oss. Anmälan senast 8 december till Göran Ohlsson, goeran.ohlsson@telia.com (517 64) eller Jan-Ola Romlin, jan.ola.romlin@lnctv.com (506 38). Avgiften 80 kronor betalas in till Gårdsrådets bankgiro 731-3984 senast 2012-12-08. **Anmälan är bindande.**



Välkommen med vänner och bekanta önskar Gårdsrådet!

---

## Man ska vara ute i tid!

Det var en av de varmaste dagarna i somras. Jag hade tagit en promenad med vår lilla hund. Om det var den starka värmen som gjorde att jag helt plötsligt kom att tänka på vinter, vet jag inte, men så var det i alla fall.

Det slog mig då, att min sparkstötting, som jag använt i så många år, hade gått sönder. Hur ska jag då komma ut och gå i vinter, när jag inte har den att hålla mej i? Jag måste skaffa en ny.

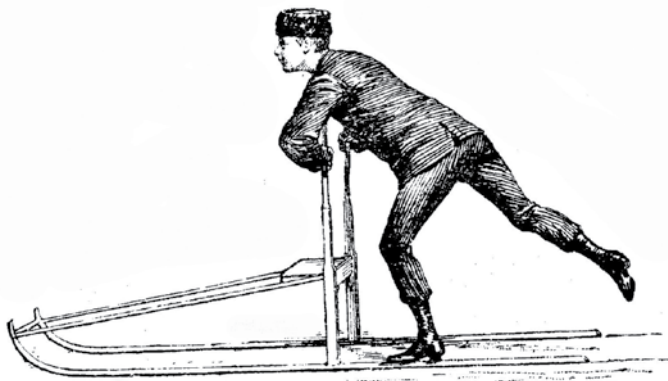
När jag kom hem ringde jag till Cykelhörnan i Enköping och frågade om de sålde sparkstöttingar. Det blev tyst i telefonen. Jag trodde att försäljaren inte hört min fråga, varför jag upprepade den. Men så berättade han att i vintras hade de sålt många, men de hade ingen i skyltfönstret just nu. Av någon anledning verkade han ha lite roligt, men när han kommit underfund med att jag var en seriös köpare, blev han mycket tillmötesgående.

Han berättade att det fanns två modeller. Den ena hette Vansbro och den andra Ljusdal. Han beskrev fördelarna med de olika modellerna och efter detta bestämde jag mig för märket Ljusdal. Det fanns extra tillbehör till den. T.ex. bredare medar, som man kunde montera på och då kunde man köra även i lössnö.

Nu står det nyinköpta fortskaffningsmedlet hemma i garaget, och jag kan med tillförsikt möta vinters snöväder.

*Karin Seger*

*Jag kan förstå att handlaren hade lite roligt. Det är nog flera som tackar för tipset för visst är sparken ett bra fortskaffningsmedel när snön kommer. I gamla lador och garage står säkert många bortglömda även om man nu får betala en bra slant för en begagnad spark.*





## Månadsmöte på Skeppet

Den 26 september var det månadsmöte på "Skeppet". 105 personer varav en ny medlem var närvarande för att lyssna på globetrottern och fotografen Nils Sjöström, som visade bilder och berättade om sin 3 år långa resa till många olika platser i Asien.

Många vackra bilder visades och vi fick även höra om flera händelser från denna resa, både trevliga och mindre trevliga.

Efter detta kom Yvonne med uppgifter från ett möte med KPR i Kommunhuset. Mer satsning på Rehab och Färdtjänst som dessutom har ökat till 6 mil.

Förhoppningsvis kommer pensionärer att få åka gratis på lokalbussarna i framtiden, något som tydligen fungerar bra i Göteborg. Politikerna hoppas att det ska minska trycket på Färdtjänsten.

Hemsjukvården utökas med en sköterska. Dementsteam och ledsagarteam ska få en plats på Källvägen.

Vi fick också veta att det finns platser kvar på Solängen och att lägenheterna på Dalängen är svåra att hyra ut. Dom är alldeles för dyra, 10 000/månad för en trerummare. Inte många pensionärer har råd med detta.

Glasmästar-tomten har ännu inte fått klartecken för att startas upp. Man hoppas att komma igång om cirka ett år.

Per Bylund och Birgitta Pettersson kunde berätta om att träningslokal finns för oss pensionärer där vi kan träna för en billig penning. Finns intresse ring någon av dem.

Ny kurs börjar eventuellt på Skeppet, "Alla pratar om vädret men ingen gör något åt det". Dåligt med intresse dock.

Det flaggades också för Linnékvintetten i Fridegårdsgymnasiets aula den 26 februari 2014. Biljetter köpes som vanligt hos Söders Bokhandel.

Återstod så bara dragningar på lotterna. Ytterligare två vinster blev det på de 10 wienerbröd som inte gick åt till kaffet. Två lyckliga vinnare som hade bröd till kvällskaffet.

Så var mötet slut och det var bara avplockning av borden kvar.

*Agneta Lindbohm*

## Studiecirkeln – Snacka om nyheter

SPF Håbo har ett rikt utbud av studiecirklar, vilket den digra listan i Medlemsforum vittnar om. En av cirkelarna heter "Snacka om nyheter", och jag vill här berätta lite om dess uppkomst och verksamhet.

Tidigare har jag skrivit om SPF:s 14 landskapsresor, som ägde rum mellan 1986 till 1999. För att få bästa behållning av dessa resor, hämtade vi in kunskaper om landskapets karaktär och sevärdheter genom studiecirklar i förväg. Så småningom upphörde dessa trevliga bussresor av flera skäl.

Många av deltagarna, som hade varit med i flera år, saknade inte bara resorna, utan även sammankomsterna som vi brukade ha innan resorna. Ett förslag uppkom att de som var intresserade, skulle i stället träffas regelbundet, och då diskutera olika spörsmål. Alla tyckte att det var en bra ide, och på så sätt startade en cirkel under namnet "Vardagsfrågor". Senare ändrades namnet till "Snacka om nyheter". Man behöver inte ha några förkunskaper, utan deltagarna träffas under helt kravlösa förhållanden. Många nyheter har stötts och blötts, under de träffar som är och har varit varannan vecka genom åren.



Flera av deltagarna, som var med från början, finns tyvärr inte med oss längre. Men det kommer ständigt nya snackare, och studiematerialet tar aldrig slut.

Alla är välkomna. Även Du!

*Karin Seger*

## Långpanneäppelkaka

6 ägg  
200 gram smält margarin eller smör  
5,5 dl. mjöl  
4 tsk. bakpulver, lite rågade  
6-7 stora äpplen  
Kanel och socker att strö ovanpå.

Börja med att skala och klyfta äpplena tunt, under tiden smältes margarinet/smöret som får svalna.

Vispa äggen, 2 i taget, rejält vartefter sockret tillsättes i omgångar under fortsatt vispning. Det blir litet som till maräng.

Blanda mjöl och bakpulver och varva det med margarinet/smöret i smeten.

Häll smeten på bakplåtspapper, (då behöver Du inte smöra), 2 kanske behövs?

Stick ner äppelklyftorna tätt tätt och strö kanel och socker på efter smak.

Gräddas i 175 graders ugn cirka 30 minuter.

Klart att vill Du använda smör blir den kanske ännu godare!

*Birgit*



## Skeppets Kafé

Alla är välkomna till kaféet för en kopp fika, bulle eller smörgås!

Måndag till torsdag kl. 10.00 – 15.00

Fredag kl. 10.00 – 13.00

Gårdsrådet



## Helins Bilcentrum



### HYUNDAI

**Köper  
Säljer/Byter  
Reparerar**

Dragrännan 1, 746 50 BÅLSTA  
Tel. 0171-468090

16

[www.helinsbil.se](http://www.helinsbil.se)



## Har du nytt

telefon-/ mobilnummer eller  
ny mejladress?

Glöm inte att meddela dina nya uppgifter till  
SPF Håbo.

[medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

Du kan också ringa till Britt-Marie, 0171-546 97  
eller till Gunilla, 0171-565 96.





## Konstresa till Artipelag och Porslinsmuseet i Gustavsberg

Fredagen den 4 oktober, en underbar dag med strålande sol, styrde 9 konst sugna medlemmar färden mot Värmdö och Artipelag.



Vi hade på förhand fått veta att Artipelags konsthall var stängd för omhängning, men en enhällig grupp beslutade att åka i alla fall. Artipelag ligger vackert belägen bland klippor och tallar på en udde, högt över Baggensfjärden. Den väldiga, svarttjärade byggnaden är ritad av arkitekten Johan Nyrén och beställdes av Björn Jakobson, grundare till BabyBjörn AB.

På ca 10 000 kvm ryms en stor konsthall, en artbox för event och underhållning, två restauranger med uteservering och storslagen sjöutsikt. Flera spånbelagda naturstigar och en 1 kilometer lång strandpromenad byggd i lärkträ löper runt anläggningen, anpassade för både barnvagnar och rullstolar. Det är lätt att ta sig till Artipelag både med bil, buss och båt.



*Bådan – Artipelags äldsta konstverk*

Ur golvet i café & buffé-restaurang växer en stor berghäll – på skärgårdsvis kallad ”båda”. Den består av bergarten gnejs och har sitt ursprung ca 2 000 miljoner år tillbaka i tiden. När den

senaste inlandsisen för ca 11 000 år sedan drog sig tillbaka, slipades Bådan till sin nuvarande, mjukt rundade form. Samtidigt påbörjades landhöjningen vilket innebär att detta, naturens eget konstverk, steg ur havet någon gång i början av år 1000 f.Kr. Vi är stolta att ha den som en permanent del av vår utställning. Ljustaken, ”Naturens Kraft”, är skapad av Siri Seger.

Vi åt en härlig lunchbuffé och styrde sedan kosan mot Porslinsfabriken i Gustavsberg.

Gustavsbergs Porslinsmuseum är ett form- och industrihistoriskt museum. Museet har sitt ursprung i föremål som efter hand bevarats från Gustavsbergs Porslinsfabriks tillverkning, men som inte alltid varit tillgängliga för visning. Från 1956 har det funnits ett museum öppet för allmänheten, vilket numera drivs av Värmdö kommun. Kommunen äger fastigheten på det tidigare fabriksområdet, medan föremålssamlingen har skänkts till Nationalmuseum av den tidigare ägaren till Gustavsbergs Fabriker, Kooperativa Förbundet.

Basutställningarna visar porslinets historia ur ett internationellt perspektiv, porslinstillverkningen i Gustavsberg sedan tidigt 1800-tal, formgivning från Gustavsbergs studio av bland annat Wilhelm Kåge, Stig Lindberg och Bernt Friberg samt exempel på bruksporslin från 1900-talet.

Det var ett mycket nöjt gäng som sent på eftermiddagen återvände hemåt.

Kommande konstresa, den 1 november, åker vi till Konstakademien och ser utställningen ”Carl Larsson – vänner och ovänner”.

*Agneta Wahlström*





– Nu har jag laddat ner en app som gör att jag kan ringa på telefonen!

## 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?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
www.sparbankenenkoping.se





## Dans på Skeppet på måndagar

Den som är rädd för att livet ska bli tråkigt som pensionär har inte varit på Skeppet i Bålsta. Där finns aktiviteter av många slag alla veckans vardagar.

Måndagar dansar SPF-arna seniordans mellan klockan 10 och 12. Klockan 11 tar vi en kaffepaus. Det brukar vara kö vid cafeterian eftersom även andra aktiviteter också tar sin kaffepaus just vid den tiden. Men eftersom vi är pensionerade och inte har några tider att passa, står vi gärna i kö en stund och pratar. Många trevliga samtalsämnen diskuteras under kaffepausen.

Monica och Björn Källberg leder seniordansen och som aktiva folkdansare gör de det med kunskap, tålamod och förståelse. Mellan 12 och drygt 20 pensionärer brukar dansa, som vanligt mest kvinnor, men med ett litet blått band förvandlas en del kvinnor till män. Man behöver alltså inte vara ett par för att vara med på seniordansen.

Nästan alla har vi börjat som nybörjare och hade svårt att hänga med i början och ibland även i fortsättningen. Men vi ger inte upp, dansen ger ju motion och mycket annat nödvändigt för våra gamla kroppar och själar. Och framför allt har vi roligt. Mycket skratt blir det.

Onda ryggar eller nackar är inget skäl till att inte dansa, tvärtom. Vi dansar det vi orkar.

Vi som inte är så duktiga på att dansa, dansar ändå och låter så gärna de andra få ett glatt skratt på vår bekostnad. Vår tid kommer den också. Dessutom säjs det att ett skratt förlänger livet. Stämmer det kommer seniordansarna på måndagsförmiddagarna bli riktigt gamla. Och det bästa av allt är just det att vi kan fortsätta även när vi blir riktigt gamla. Bara ta det lite lugnare.

*Agneta Lindbohm*

## Eijas Hårstudio

Stockholmsvägen 28  
746 33 Bålsta  
Telefon 0171-555 22  
eija.voutilainen@tele2.se

Klippning från 230 kronor.



www.balstaslapet.se Tel. 0171-46 80 50

# BÅLSTA SLÄPET

**Tel: 0171-46 80 50**

**www.balstaslapet.se**



## Geologi

Vår studiekommitté söker ledare för en studiecirkel i ämnet.

Det handlar inte om att utbilda doktorander, utan "bara" om att ge oss vanliga lite kunskaper om vardagsgeologi. Kanske främst med inriktning på våra lokala förhållanden med grusåsar, bergknallar och vad som för övrigt kan gömma sig under mossan.

Om du är intresserad av uppgiften, tag kontakt med Kerstin Adestedt som är studiekommitténs ordförande.

Ring 0171-579 79, 070-346 08 90 eller mejla till kerstin.adedstedt@gmail.com

# MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta

Behöver du sköta om dina fötter?  
Vi har **medicinsk fotvård**.

**Agneta 070-542 2546**

**Eleonora 070-412 5836**

Eleonora tar även emot remiss för  
dig som har **diabetes**.

**Lydia 070-528 6996**

Lydia har introduktionspris året ut.

**Välkommen!**

**0171-551 25**

Mansängsstigen 11, Bålsta.  
(Polishuslängan)

## Konstresor hösten 2013

Carl Larsson på Konstakademin

FREDAGEN DEN 1 NOVEMBER. Besök på Konstakademin 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.*

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

## 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 höstfägring 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

**Välkommen - Du som är medlem i  
SPF HÅBO**

**Du har alltid RABATT**

**300 kr/p  
på alla flerdagsresor**

**50 kr/p  
på alla teaterresor**

Läs om/boka Din resa på vår hemsida

**[www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)**

Alltid pris från och påstigning i  
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

**Arrangör/bokning**

NORD SYD Flyg och buss AB  
Box 1010 745 27 Enköping  
e-post: info@nordsydneyresor.se

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

08 247100 0171 35663

## Vandringspokalen blev kvar på Åland!

Vid sjutiden på morgonen den 26 september gav sig 24 SPF-are i sju bilar iväg till Grisslehamn för vidare färd till Åland med Eckerölinjen.



Glädjande att vi förutom de 16 spelarna fick vi med oss en hejarklack på 8 personer. Det var ju dags för den årliga bortamatchen i bowling mot MPF-arna i Mariehamn, som säkert skulle göra allt för att återtaga vandringspokalen, som hade blivit kvar i Bålsta efter förlusten där i våras.

Direkt efter avgången klockan 10, så satte vi oss till bords i buffematsalen för att inmundiga den förbeställda brunchlunchen, mycket och god mat under en tyvärr något gungig båtresa.

Vi anlände till bowlinghallen i Mariehamn i god tid innan matchstarten klockan 14 och där hälsades vi välkomna av de alltid trevliga bowlingkamraterna från MPF.

Trots bra stöd från vår hejarklack och att Bo Danielsson hade högsta poängen av alla, så blev det förlust med 1600 poäng. MPF hade mönstret ett riktigt bra lag, som spelade ihop 1200 poäng mer än förra året.

Efter avslutad match företogs den traditionella prisceremonin med pris till bästa kvinna och bäste man i respektive lag. I MPF gick priset till Doris Nordberg och Rolf Eriksson och hos SPF Håbo var mottagarna IngaLill Engholm och Bo Danielsson.

Hans Renner överlämnade vandringspokalen till Leif Örn och tackade trots förlusten för en jättetrevlig eftermiddag och meddelade att vårens match spelas i Bålsta 10 maj 2014.

ResultatEfter incheckning på hotell Savoy och några timmars återhämtning, så väntade en 3 rätters Skärgårdsmiddag klockan 19.30. Trevligt sällskap, god mat och dryck vad mer kan man begära.

Kvällen avslutades i ett konferensrum, där magister Hans testade kamraternas hjärnceller med olika typer av klurigheter.

T.ex. Vad bjuds på julbordet? Ulla T Brökt, Nisse Spall, Ulf Stik.

Efter frukosten dagen därpå och en kortare promenad, så begav vi oss iväg till Smakbyn, som ligger intill Kastellholms slott ca 25 km från Mariehamn. Vi hade sån tur att vi utan förbeställning fick en mycket uppskattad guidad tur, detta tack vare att ägaren, den kände TV-kocken Michael Björklund, var den förste vi stötte på innanför dörrarna och han gav direkt en av sina anställda uppdraget att för oss berätta och visa vad man gjorde i Smakbyn.

Efter en lugn återresa till Grisslehamn och ett par timmars bilresa söderut anlände vi alla välbehållna till Bålsta.

Tackar er alla för era insatser och för en trevlig tid tillsammans, längtar redan till nästa höst.

*Hans Renner*



– Att man inte är avlyssnad behöver inte innebära att man är betydelöslös!





## 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**

## 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.

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.

Biljetter på Söders Bokhandel  
fr.o.m. 11 november.



*På en kurs fick jag ett papper med dessa rader. Jag vet inte om texten är sann eller påhittad. Den är tänkvärd vilket som. På våra äldreboenden finns många liknande livsöden.*

*Agneta Lindbohm*

På en geriatrisk avdelning på ett sjukhus i Skottland fanns en gammal dam, som ej såg ut att intressera sig för omgivningen utan bara satt och stirrade ut genom fönstret. När hon var död fann man denna dikt bland hennes papper:

### Vad ser ni systrar!



Vad ser ni systrar, vad ser ni säj,  
tänker ni inom er när ni tittar på mej.

En knarrig gammal gumma, inte särskilt kvick,  
osäker om vanor, med frånvarande blick.

Som spiller ut maten och inte ger svar när ni  
muttrar om "henne som aldrig blir klar".

Som inte ser ut att märka vad ni gör,  
ständigt tappar käppen och inte ser sig för.

Som viljelöst låter er göra hur ni vill  
med matning, tvättning och allt som hör till.

Är det så ni tänker när ni ser på mej, säj.  
Öppna ögonen systrar, titta närmare på mej.

Jag ska tala om vem jag är, som sitter här så still,  
gör allt vad ni ber mej och äter när ni vill.

Jag är ett tioårsbarn med en far och en mor,  
som älskar mej och min syster och bror.

En sextonårsflicka, smäcker och grann,  
med drömmar om att snart få möta en man.

En brud nästan tjugo, mitt hjärta slår volt,  
vid minnet av löften jag givit och håll't.

Vid tjugofem – nu har jag mina egna små  
som behöver mej i hemmets lugna, trygga vrå.

En kvinna på trettio, mina barn växer fort  
och hjälper varandra i smått som i stort.

Vid fyrtio är de vuxna och alla flyger ut,  
men maken är kvar, och glädjen är ej slut.

Vid femtio kommer barnbarn och fyller vår dag,  
åter har vi småttingar, min älskade och jag.

Mörka dagar faller över mej, min make är död,  
jag går mot en framtid i ensamhet och nöd.

De mina har nog av att ordna med sitt,  
men minnet av åren och kärleken är mitt.

Naturen är grym, när man är gammal och  
krokig,  
den får en att verka en aning tokig.

Nu är jag bara en gammal kvinna,  
som ser krafterna tyna och charmen försvinna.

Då och då uppfylls mitt medfarna hjärta,  
jag minns min glädje, jag minns min smärta.

Och jag älskar och lever om livet på nytt!  
Jag tänker på åren, de alltför få som flytt.

Om ni öppnar era ögon, systrar, så ser ni ej  
bara en knarrig gammal gumma.  
Kom närmare, se mej.

## En vådlig skidfärd

Jag gjorde min värnplikt på I3, Örebro, som jägargruppchef. På den tiden, i mitten av 50-talet, fanns det två renodlade jägarförband i Sverige, dels fallskärmsjägarskolan i Karlsborg, dels fjälljägarna i Kiruna. Därutöver fanns hos några infanteriregementen, bl.a. I3, jägarutbildning förutom den huvudsakliga utbildningen av skyttesoldater.

Jägarnas viktigaste uppgift var spaning – utan spaning ingen aning – antingen i form av närspaning framför egen trupp eller som fjärrspaning bakom fiendens linjer, ibland långt bakom. Jägarsoldater hade också många andra uppgifter. Dit hörde olika sabotageaktioner – sprängning av broar och järnvägslinjer, kraftverk etc. – allt för att försvåra fiendens kommunikationer, eldöverfall på fientliga fordonskolonner och bivacker, eliminering av vaktposter – en omskrivning för någonting särdeles ruskigt – försåtmineringar m.m.

I allt detta utbildades vi. En del av utbildningen var förlagd till Kilsbergen som därför blev vårt och andra I3-soldaters speciella hatobjekt. Hur vi såg på Kilsbergen belyses väl av en liten historia som min bror berättade för mig. Också han hade gjort sin värnplikt på I3 och efter en övning uppe i bergen hade han hört en soldat säga till en olyckskamrat: ”Hemma i min lägenhet i Örebro har jag ett fönster där jag kan se Kilsbergen. När jag kommer hem ska jag dra ner rullgardinen för det fönstret. Å jag ska aldrig dra upp den igen.”

En veckas bataljonsövning uppe i bergen minns jag alldeles särskilt väl. (En fältbataljon bestod vanligen av 750-850 man.) Det var mycket kallt i början av övningen, minus 34 grader, hård vind och vi låg i tält. Vi frös alldeles förfärligt och flera av oss fick förfrysningsskador. Lyckligtvis blev det inte lika kallt längre fram i veckan. Övningens sista dag blev jag inkallad till bataljonschefen och fick order om att ta ut en grupp på tio man, alla duktiga skidåkare. Med dessa skulle jag lägga upp ett skidspår från Kilsbergen till kasernerna i Örebro – en sträcka på bortemot tre mil. Jag skulle lämna vägvisare utefter spåret för hela bataljonen skulle åka skidor hem i detta spår.



Order var order så jag tog ut tio man med god vana att åka sidor. Vi lastade på oss vår utrustning – vapen, fullpackad ryggsäck, gasmask och en hel del annat som också ingick i utrustningen. Jag studerade kartan för att se hur vi bäst borde åka och då slog det mig en sak. Inte så långt ifrån där vi var fanns ju en turiststation – Annaboda. Tänk om man där hade något färdigt spår som pekade något så när i rätt riktning mot Örebro. Om det var så skulle vi i alla fall slippa spåra första biten.

Sagt och gjort, vi åkte till Annaboda och jag gick in och frågade om det fanns något lämpligt spår. Det gjorde det faktiskt – Blå spåret som på den karta man visade mig såg ut att gå åt rätt håll. Jag bestämde mig för att det spåret tar vi. Just när jag var på väg ut sade emellertid den jag pratat med i förbigående att spåret går ju litet utför. Jag tänkte inte så mycket på det för vi åkte ju skidor varje dag – ofta långa sträckor – och blev ju då så vana att stå på skidor, att det trots all den utrustning som vi vanligen bar på, så kunde det gå flera veckor utan att vi ramlade en enda gång.

Nåväl, vi hittade spåret, det gick svagt utför vilket ju innebar mycket behaglig skidåkning. Men rätt vad det var började det bli brantare, farten ökade undan för undan och det blev riktigt otrevligt. Det gick helt enkelt ruskigt fort. Jag, som åkte först, såg i ögonvrån hur den ena efter den andra av mina kamrater antingen föll eller kastade sig. Det vågade jag helt enkelt inte eftersom det gick så fort utan jag försökte stå på benen, vilket jag till min förvåning också lyckades med. I hög fart kom jag så småningom utfarande på en liten inäga där jag tänkte bromsa upp. Till min förskräckelse fick jag då



se ett till hälften nedrasat taggtrådsstängsel rakt i min färdriktning. Jag svängde då kraftigt för att undvika stängslet och det hade jag nog också lyckats med om inte vänsterskidan hade åkt rakt in i en ur snön lömskt uppstickande videslinga. Det blev förstås tvärstopp och i en kraftig vänstervridning kastades jag med full fart rakt in i stängslet.

Det tog ett bra tag innan jag kom loss och kunde beskåda förödelser. Skidblusen var bara trasor, vapenrocken var inte mycket bättre den, ylletröjan hade några rejäla skador men skjortan och mitt skinn hade klarat sig. De enda sår jag hade var på händerna efter arbetet med att ta mig lös ur stängslet.

Under tiden hade den ene efter den andre från patrullen kommit nerglidande, mer eller mindre omtumlade. Ingen var dock skadad så vi samlade ihop oss och påbörjade spårningsarbetet och ungefär var femte kilometer, eller där det annars var nödvändigt, lämnade jag vägvisare.

Så började det snöa – i början ganska litet men sedan allt ymnigare. Det blev allt besvärligare att spåra och jag förstod att spåret i början skulle vara svårt att se. När vi hade ungefär en mil kvar kom emellertid regementets bästa skidåkare i kapp oss. Det hade blivit ändring, bataljonen skulle åka lastbil hem i stället för skidor. Jag väntade då in vägvisarna, sedan fortsatte vi medan mörkret började komma och blev allt tätare liksom snöfallet. Så småningom kom vi i alla fall fram – blöta, trötta, hungriga och förb-e. Inte blev humöret bättre av att finna bataljonen i matsalen där man ätit upp praktiskt taget all mat. Det fanns bara några få ynkliga rester kvar åt oss.

Naturligtvis var hela iden med att bataljonen skulle åka skidor från Kilsbergen alldeles befängd. Backarna från Kilsbergen är ju branta var man än försöker ta sig ned och en del av soldaterna i bataljonen var ju inte så vana att åka skidor. Ännu värre hade det ju varit för tunga kompaniet med dess kulsprutor och granatgevärspulkor. Deras nerfart hade förmodligen resulterat i rena massakern.

*Ulf Weinberg*

## Silltema i Bålstas hamnkvarter

Det skulle fattas något om hösten förflöt utan surströmmingsfest. I våra kvarter behöver man inte vara norrlänning för att gilla den syrade anrättningen. Vi var ca 80 personer som kom och avnjöt den tillredda festen, som Gårdsrådet arrangerade på "Skeppet", seniorernas aktivitetshus torsdag vecka 40.

Gårdsrådet består av några representanter från SPF, PRO och Finska föreningen i Håbo, som alla har aktiviteter på "Skeppet" och handhar driften, lokaldisposition, uthyrning, kaféverksamhet och ekonomiadministration.

Föreningarna hyr "Skeppet" av Håbo kommun och genomför några fester varje år med den äran. Lokalen ligger väl förankrad mellan Sjövägen och Skeppsvägen i nära anslutning till övriga vägar med namn med båtanordningar, därav min benämning hamnkvarter.

Menyn innehöll förutom surströmming flera inläggningar av sill och strömming, god het potatis och alla traditionella tillbehör, allt snyggt dukat på serveringsbord.

Barsserveringen tillhandahöll drycker till allmän munterhet, det dröjde inte länge förrän det skålades både bordsvis och alla gemensamt.

Min bordsgranne föredrog sillinläggningarna, gillade själva jippot och presenterade mig en medhavd cocktail, bidragande till den goda stämningen som tilltog något. Kaffe och kaka ingick i menyn som pricken över iet.

Välvilligt försökte Håkan Welin underhålla oss med dragspel och visor, roliga och vemdiga, några historier roade han oss också med. Som Gårdsrådets ordförande hälsade Håkan oss välkomna till festen och tackade oss också för att vi kom, mycke' tänk och jobb för att så många ska få trevligt, men utan oss gäster inget fest heller.

I "Skeppets kajuta" donade den ordinarie personalen för fester och medlemsmöten hela kvällen långt efter vi gäster gått hem, likaså Gårdsrådets aktiva medlemmar, vi borde ha givit dem en varm applåd, mätta och belättna som vi var.

*Eva Harald*

## Röd sol över Kina

Känner man SPF Håbos duktiga resekommitté behöver man varken åka roddbåt eller Air China till Kina. Det är bara att stiga på bussen på Stockholmsvägen och fara in till Östermalm och Anders Hansers biograf.

Så hände den 24 oktober där 39 personer fick se ett fantastiskt bildspel om Kina. Anders själv introducerade föreställningen och berättade om hur bilderna togs och om det omfattande redigeringsarbetet. Spelet varade nära två timmar med paus, och visade ett land i enorm förändring. Knappa 40 år efter kulturrevolutionen så är landet nu en global stormakt med nybyggda städer och kommers utan like. De vackra bilderna på människor, landskap och städer var kanske aningen glättade, men visst var det intressant och spännande att följa med på rundresan i det stora landet. Resan slutade med en balongfärd över Sockertoppsbergen i

södra Kina vid Yangshuo och Youlongfloden. Där fick åskådarna se den nedgående röda solen över landet.

Därmed var föreställningen slut och SPF-gänget äntrade bussen för vidare färd till Kaknästornet på Gärdet. Tornet invigdes 1967 av dåvarande kommunikationsministern Olof Palme, och det är 155 m högt. Tornet är centrum för Teracons marksända radio- och TV-nät.

En god lunch styvt 150 m över havet kan rekommenderas. I synnerhet när vädret är klart och soligt som denna dag. Då kan man se till Uppsala, Bålsta och Nynäshamn. I den starka vinden kunde det konstateras att tornet svajade genom att ljuskronorna i taket svängde.

Efter lyckad nedstigning från tornet embarkerades så bussen som säkert styrdes av Mats mot hemkommunen, och ytterligare en resa var avslutad.

*Sverker Jonasson*

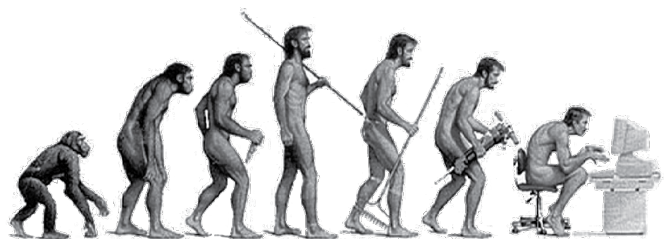


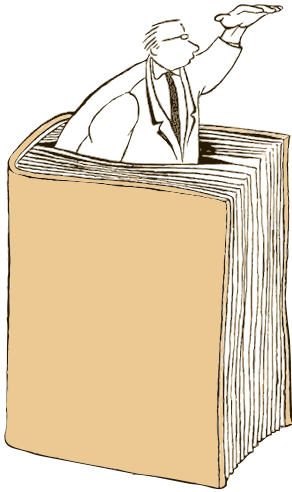
## Berätta Din egen historia!

Säkert har Du något som vi alla skulle vilja läsa om. Hur det var på den tiden när det inte fanns gratis skolmat, om glädjen över att få ett stort A i något ämne, kanske att överhuvudtaget få studera, det var inte allom givet. Även den smärtsamma biten kan vi behöva påminnas om ibland.

Har Du en släkthistoria att berätta så delge oss den! Den är nog lika intressant som det man ser på TV. Och Du, om vi får höra Din så lovar jag att följa efter.

*Birgit*





## Lästips i november

### "Det kommer aldrig mer vara du" av Anne-Lie Högberg.

Agnes och Oscar åker till de goda vännerna Lisa och Tom med sina tre barn för att fira midsommar.

Mitt i natten berättar Oscar att han älskar Lisa. På mindre än två veckor har Agnes flyttat, bytt jobb och påbörjat ett nytt liv.

Hon tvingas inse att väninnan inte bara fått Oscar utan även blivit styvmamma till hennes barn.



En lättläst fin bok av en ny författare från Bålsta. Jag ser fram emot hennes nästa verk.  
Litet förlag ISBN 978-91-87548-07-9

*Barbro Larsson*

## Resa till Holland

Tisdag 29 april - måndag 5 maj 2014.

Bussresa med besök på bl.a. Keukenhofparken, Delft med porslinsstillverkning, båtturen på Amsterdams kanaler, och Det Stora Blomstertåget.

Pris: 6.990 kr/person, avgår 300 kr för SPF-medlem, inkluderar: Resa i buss, 4 hotellnätter, 2 båtnätter, frukostar, middagar, entréer. Luncher ingår ej.

Frivilliga tillägg:

1. Heldagsutflykt till blomsterauktion i Aalsmeer, fiskebyn Volendam och egen tid i Amsterdam, 280 kr.

2. Heldagsutflykt till Keukenhof och kanaltur i Amsterdam, 280 kr. Denna utflykt måste bokas vid anmälan.

För mer information, se SPF hemsida eller kontakta Lennart Carlsson.

Anmälan:

Fredag 15 november kl. 9.00 (även mail) - söndag 24 november till

Lennart Carlsson, telefon 070-569 7574,  
epost: lennart5592@gmail.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Researrangör: Nord Syd Resor.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

## Nytt från Medlemskommittén

Medlemsstatistik från den 1/1 till den 21/10 2013:

Ingående saldo 1022. Nya medlemmar 56. Återregistrerade 2. Frånflyttade 3. Avlidna 15. Avregistrerade 42. Nytt saldo 1020 medlemmar.

Bo Lundgren har talat med de flesta som slutat. Därav är det många som mår så dåligt att de inte kan delta i föreningslivet. För övriga visar man inte direkt missnöje med föreningen.

Den 8 november hålls möte för "Nya Medlemmar". 35 personer är inbjudna samt ytterligare 15 medlemmar som inte kunde närvara vid förra mötet.

**Viktigt! Med Medlemsforums decembernummer kommer avi för medlemsavgiften 2014 att bifogas.**

**Vänligen notera att årsavgiften förfaller till betalning senast 2013-12-31.**



## Fjärde delen av Upplandsleden

En kulen höstmorgon i mitten av oktober träffades tio välklädda SPF-are vid Ingvarstenen i Varpsund. Anledningen var att vandra vår nästa del av Upplandsleden. Genast var vi tvungna att dra på regnställen eftersom det duggade ganska mycket. Vandrigen ut till Kärleksudden gick på plan mark och den var tämligen lättgången. Många återupplevde barndomen när de sparkade kring i löven.

Efter att ha beskådat det raserade vindskyddet och badplatsen vid Kärleksudden besegrades uppförslutet för att komma upp på Rölundaåsen. Åsen bjuder på en mycket fin vandring ända fram till det att Häggeby kyrkväg tar vid.

Under vandrigen på åsen hittade vi ett antal olika svamparter och diverse konstiga företeelser. Tyvärr hittade vi inga större mängder av ätbara svampar.

Nu hade duggandet upphört och det var tämligen varmt med regnstället på. Vandrigen övergick till fin promenad på Häggeby kyrkväg i stort sätt hela vägen fram till Häggeby kyrka.

Vi stannade dock till innan kyrkan vid skolmuseet där vi förvandlade verandan till vårt fikaställe och intog vår medhavda matsäck. Vi uppskattade verkligen att kyrkan har toaletten öppen för alla som kommer förbi!

Vi hade tillryggalagt hela 5 km under cirka en och en halv timme under trevligt umgänge och med fina naturupplevelser.

Nästa etapp av våra promenader på Upplandsleden kommer att genomföras så snart den förväntade snön har försvunnit och vårblommorna börjar titta fram igen. Håll lite koll på hemsidan eller i Medlemsforum så att du inte missar detta tillfälle till nya upplevelser.

*Kent Magnusson*







## Friskvårdsprogram hösten 2013 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### 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  
0767-915570

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 grupp 4

Sven-Erik Svensson

### Släktforskning grupp 5

Sven-Erik Svensson

### Släktforskning grupp 6

Sven-Erik Svensson

### Data för noveller

Olle Atling

### Data för noveller PLUS

Olle Atling

### Trafikkunskap 65+

Bengt Olof Olsson

### Knyppling

Ella Andersson

### Hantverk

Svea Sahlén

### Religionshistoria

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. gunnel.ferm@gmail.com

Startar under september.

Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 28 januari t.o.m. 11 mars

Tisdagar kl. 18.00 - 21.00

12 september t.o.m. 10 oktober.

Anmälan till hc.jonsson@telia.com

Startar under september. Tisdagar 13.00-16.00.

Anmälan 017156549@telia.com

Vid intresse, kontakta Hasse.

2 oktober 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

070-574 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

0171-592 95

070-683 78 72

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, 100 kr/gång.</b> 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 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.	0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
<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

*Decemblemumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 25 november**  
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](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.