



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmötet torsdag den 30 januari 2014
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Program

På filtresa i Mongoliet.
Gunilla Paetau Sjöberg berättar och
visar bilder från sin resa.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Viktigt! Med detta nummer bifogas avi
för medlemsavgiften 2014.
Vänligen notera att årsavgiften förfaller
till betalning senast 2013-12-31.



Ordförande Inger har ordet!

Hej medlem!

Nu är höstsäsongen över och vi är inne i december.

Tack och lov för att vi firar ljusets högtid här i Norden med adventsljusstakar, stjärnor inomhus och ute har vi buskar och träd fulla med ljus.

Julen är snart här där vi kan fira denna högtid med nära och kära, god mat och för de flesta av oss med skratt och glädje.

Skänk en tanke till dem som inte har vår trygga tillvaro. Man har svårt att föreställa sig den fasa det måste ha varit för de som upplevde tyfonen på Filippinerna.

Jag hade förmånen att i tjänsten få åka till huvudstaden Manilla och träffa många underbara människor och mina tankar är med dem nu.

SPF:s aktiviteter saktar nu av och en av de sista aktiviteterna är att alla funktionärer i föreningen som har möjlighet åker på en julkryssning 12 december.

Tack alla ni funktionärer för ert fantastiska jobb ni gjort i år för att glädja oss medlemmar.

Ett speciellt tack till er som kör rullstolar med personer på Pomona och ni som sköter Trygghetsringningen för de som är ensamma och vet att någon bryr sig varje dag.

Vi i styrelsen har lite kvar att göra innan julefriden. Vi skall sätta ihop SPF i Håbo:s verksamhetsberättelse från alla aktiviteter som skett under året och göra bokslut.

Det är också dax att göra en budget och verksamhetsplan för 2014.

Allt måste vara klart i början på januari så vi kan få med det i Medlemsforum där kallelsen till årsmötet i februari finns med.

Tack alla medlemmar för i år, det har varit ett nöje att få ha varit er ordförande detta år.

Jag önskar er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt år!

Inger



SPF Håbo bjuder in Håboborna till en informations- och föreläsningkväll om prostatacancer och bröstcancer
måndagen den 10 februari 2014
klockan 18.00 – 21.00
i Fridegårdsteatern.





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, 070-583 69 17
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

Månadsmöte 30 januari.
Årsmöte 27 februari.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

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



Trettondagen firar vi till minnet av den tid då det ännu fanns upp till tre vise män i världen.

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar var annan onsdag förmiddag till att vandra med inneboende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra åldringar att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

Ring Fernando Mena, 57484 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, 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
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- 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





Rese- information

AMADEUS på Dramaten

Söndagen 30 mars 2014 klockan 16.00.
(Pjäsen är textad.)

Mozart och Salieri möts i Wien och konkurrerar om kejsar Josefs gunst. Unge Mozart skriver gudomlig och nyskapande musik, förför kvinnor utan att skämmas och säger vad han tycker i alla sammanhang. Den äldre Salieri är mer traditionell i sitt komponerande. Storheten hos Mozart plågar Salieri som här framställs som en avundsjuk hämnare som bestämmer sig för att krossa den intet ont anande Mozart.

Peter Shaffer skrev pjäsen, som Milos Forman filmatiserade med stor framgång. Nu sätts pjäsen upp på Dramaten i en musikalisk och färgsprakande uppsättning med Adam Pålsson, Johan Rabaeus och Jenny Silfverhjelm i huvudrollerna.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 14.30 med stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs, Kalmarsand. Återkomst ca klockan 20.30.

Kostnad: 370 kronor per person inkluderar konsert och bussresa.

Välkommen med anmälan **måndag 16 december klockan 9.00 (gäller även mail) – fredag 17 januari 2014** till Gert Lidö, telefon 545 64 eller 070-553 34 12, 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*





Julkonsert

på
Bildningscentrum
Jan Fridegård

*Linnékvintetten bjuder på ett fantastiskt
fyrverkeri av traditionell julmusik*

Café Fridegård

Onsdagen den 18 december kl. 12.00

Fri entré

Välkomna!

Arr: Håbo kommun

80+ lunch

Vi människor är ju så beskaffade att vi dagligen måste tillföra kroppen näring. Detta kan ske på olika sätt. Man kan sitta hemma vid köksbordet, ensam eller tillsammans med övriga familjemedlemmar. Om vädret är gynnsamt, kan man packa en matsäckskorg, göra en utflykt, och äta sin måltid ute i naturen. Att äta tillsammans med goda vänner är alltid trevligt.

Därför blir man glad, när det en dag då höstmörkret står som tätast, då det kommer ett brev från SPF Håbo, med inbjudan till en lunch för medlemmar, som passerat 80-årsgränsen. Välkommen, står det på kortet, och just det ordet betyder så mycket. Det vittnar om en trevlig stund.

Man tackar ja till inbjudan, och infinner sig på Skeppet vid utsatt tid. Där står borden dukade. Det är bara att slå sig ner, och få en trevlig pratstund med goda vänner. Ett gemytligt

sorl breder ut sig över lokalen tills föreningens ordförande Inger äskar tystnad, och hälsar gästerna välkomna.

Därefter kommer Hasse med sitt gäng, hela SPF-kören Duromoll. De intar scenen och bjuder på en trevlig underhållning med flera kända melodier, presenterade av Ove och med soloframträdande av Lave. Bra gjort!

Körens sista nummer "Ett glas öl" hade anknytning till dagens huvudattraktion, nämligen lunchen. Serveringen sköttes utmärkt av yngre bröder och systrar i föreningen. Det bjöds på en rätt bestående av lax, och allt som kan tänkas tillhöra, samt kaffe och kaka till avslutning. Allt smakade utmärkt gott.

Gästernas tack framfördes av åldermannen Carl-Bertil Eriksson, som framhöll det samlade intrycket för en lyckad tillställning: God förtäring, trevlig underhållning, gemytlig samvaro!

Vi instämmer alla i detta, och tackar för en angenäm 80+ lunch.

Karin Seger

Dresden – huvudstad i Sachsen

Jag satt häromkvällen och såg på TV-Nyheter där man visade vad som hänt i Syrien. Nog skär det i hjärtat att se dessa vackra, historiska byggnader förstöras totalt av raketangrepp och visst är det hemskt hur folket behandlas. Varken människor eller historiska minnen går att få tillbaka.

Jag tänkte då på den tyska staden Dresden som bombades hårt under andra världskriget. Mellan den 13 och 15 februari 1945 bombades Dresden av 772 engelska RAF-plan och 311 amerikanska bombplan från USA:s flygvapen. Man använde brandbomber som orsakade brandstormar, lade staden i aska och dödade många människor. Den 25 februari kremerades 6865 människor. Efter krigets slut fanns nästan inget kvar av Dresden. Den berömda gula porslinsväggen vid fabriken var det enda som återstod efter staden som är känd för sitt vackra Dresdenporcelain.

Efter kriget 1945 började man bygga upp staden igen men inte förrän 1990 började återuppbyggnaden av den vackra Frauenkirche. Man byggde efter gamla ritningar och utsmyckningarna tillverkades ibland för hand efter gamla fotografier som man samlat in. Allt för att få den vackra Frauenkirche att se exakt likadan ut som före kriget.

1992 var jag där. Muren hade öppnats och turister började resa in i det forna Östtyskland. För de flesta turister var allt billigt och roligt var det att gå och handla för det var mycket man fick för en liten slant. Idag är det säkert andra priser som gäller.

I Dresden pågick renoveringen av kyrkan vid vårt besök. Mycket oväsen från arbetsmaskinerna men det var intressant att se och att få höra vad som hänt. Nu är den uppbyggd igen, den vackra kyrkan Frauenkirche och återinvigdes 30 oktober 2005, 60 år efter att den raserats.

Agneta Lindbohm



Oktobers månadsmöte



Sista torsdagen i oktober var det som vanligt månadsmöte för SPF på Skeppet. Lite dåligt med medlemmar denna gång. Höstlov och Halloween hade lagt beslag på far- och morföräldrar denna torsdag. Dessutom var det blåsigt och regnigt så kanske var det också några som föredrog värmen hemma istället för musiken på Skeppet. Dom vet inte vad dom gick miste om.

Mötet började med att Lillsjöns ägare berättade för oss om sitt övertagande av Lillsjön. Fanns det någon som inte visste att vi har 10% när vi visar upp vårt SPF-kort så vet dom det nu. Lillsjön kommer att hålla öppet hela vintern, det kan vara bra att veta när julblommorna ska köpas in.

"HörsOmHelst" skulle uppträda denna torsdag. Ett trevligt gäng i blandad årgång både på musikerna och repertoaren. Härlig musik som gjorde att det spritte i benen även på en gammal kvinna som jag. Tyvärr hade jag ingen kavaljer och golvet var belamrat av bord och stolar så någon plats att dansa på fanns inte. Jag fick nöja mig med att gunga lite till musiken och nynna tyst för mig själv. Men jag såg att jag inte var den enda som gungade. Riktigt dansvänlig musik.

Fats Dominos "Blueberry Hill", Elvis Presleys "Blue Suede Shoes", Cornelis "Ångbåtsblues" och många andra välkända och sköna melodier. Någon allsång och även ett par dikter fick vi lyssna till. Konserten tog nästan 2 timmar och avslutades med Evert Taubes "Nocturne".

Efter detta blev det som vanligt dragning på lotterna och precis som förra gången hade man köpt för många bullar som var stora och goda och kunde säljas ut billigt. Kö framför bullbordet.

Så var det slut för denna torsdag och vi kunde resa oss från våra platser, en del säkert stela i ryggen, skönt att få sträcka på ryggarna och gå hem och slänga sig i en skön fåtölj. Skeppets stolar är inte de bekvämaste i sittväg och ska man dessutom sitta snett för att se det som händer på scenen så känns det i nacke och rygg efter ett par timmar.

En trevlig eftermiddag blev det dock! Hopplas få höra mer av "HörsOmHelst" någon annan gång.

Agneta Lindbohm

SPF-tröja

En bra förening skall ha en bra tröja. Köp en SPF-tröja!

"Intersport" i Bålsta Centrum säljer nu en marinblå kortärmad tenniströja med SPF-loggan och ditt namn påtryckt. Priset är facila 200 kronor.

Ta rulltrappan upp till affären och fråga efter Carl Ekvall eller ring på 0703 02 16 04 eller 0171-55780.



Prova på bowling!

Tisdagen den 14 januari kl. 13.30 – 16.00 har du chansen.

Kom och testa detta trevliga spel i Bålsta bowlinghall.

Du har möjlighet att spela 2 serier gratis med instruktion från erfarna spelare.

Bowlingklot och skor finns att låna.

Anmälan till Bosse Danielsson 0171-54697 eller till Hans Renner 070-7503237.



Vad får man för 250 kronor hos SPF-Håbo

Medlemskap i SPF Sveriges Pensionärsförbund.

Nio nummer av förbundets tidning Veteranen. Värde 350:-

Nio nummer av SPF Håbos lokala tidning Medlemsforum. Värde 180 kronor.

Rabatt på i Veteranen upptagna produkter och tjänster.

Rabatter som lokalt förhandlats fram hos våra sponsorer och annonsörer exempelvis ICA, frisörer och flera butiker; Värdet är ej beräkningsbart.

Förbundet erbjuder liv- och olycksfallsförsäkringar till bra priser.

Medlem är olycksfallsförsäkrad utan kostnad vid deltagande i föreningsaktiviteter, liksom vid förflyttning till och från dessa.

Man får som medlem utan kostnad delta i det stora utbudet av studiecirklar och aktiviteter; Bland de mest omfattande i någon SPF-förening i Sverige.

Möjlighet erbjudes att delta i föreningens resor. Vi har både en- och flerdagarsresor, såväl inom som utom landet, oftast i egen buss till mycket rimliga priser.

Vi har duktiga representanter både lokalt och på riksnivå som bearbetar myndigheterna i våra hjärtefrågor vård, omsorg och hälsa samt boende och det stora skatteproblemet. Dessutom förs löpande samtal om andra frågor där pensionärer är missgynnade.

En direkt stor vinning ser vi när vi på träffar och möten och över disk serveras från Skeperts kaffeteria. Flera produkter kan köpas till pris som ligger 50 - 60 procent under marknadsvärdet.

Det går ej att bedöma det exakta värdet av allt detta, men visst måste det vara svårt att få en bättre utdelning på tvåhundrafemtio kronor.

Medlemskap i SPF ger dessutom en unik möjlighet att vidga sitt sociala nätverk.

Bernt Fredriksson

Konstresa i november

Så här på hösten när sommartiden är slopad behövs lite extra nöje. Tiotalet medlemmar nappade på konstgruppens förslag och for till Stockholm den 1 november för att insupa lite kultur.

Denna gång var målet Konstakademien på Fredsgatan, mitt i city. Där fanns en fin utställning om Carl Larsson (1853-1919) som omfattade 120 konstverk varav ca 100 av Larsson. Konstnärens verk är ju välkända och det gäller framför allt bilderna från hemmet och familjen i Sundborn. Emellertid har han gjort enormt mycket mer med en "hantverksskicklighet" som är enastående, och här visas hans konst i sammanhang med andra konstnärers verk. Utställningen har titeln: "Carl Larsson – Vänner & ovänner", men schismerna var inte särskilt tydliga bortsett från hr. Strindberg och möjligen kommittéerna för utsmyckning av Nationalmuseum.

Det var faktiskt mycket intressant att se Carl Larssons och hans samtidas verk, även om spänningen i bilderna inte alltid är så stor. Ett museibesök genererar dock god aptit, och en restaurang i närheten kunde uppfylla allas önskemål med god mat och ett stort runt bord för hela gänget. Därefter var det bara att pallra sig hem till Bålsta, mätta och förhoppningsvis belåtna.

Sverker Jonasson



Pubafton i oktober

Den 24 bjöd programkommittén på sedvanlig pub-kväll. Med öl och vin samt assietter fyllda av ost, korv och snacks kunde de ca 50 gästerna njuta av förtäringen och några timmars gemenskap på Skeppet. I konceptet ingick även pilkastning och shuffleboard samt lite frågesport. Som vanligt mysigt och trivsamt.

Sverker Jonasson



Rättelse Långpanneäppelkaka

6 ägg
5 - 5,5 dl socker
200 gram smält smör eller margarin
5,5 dl vetemjöl
4 tsk. bakpulver, rågade
6-7 stora äpplen.

Kanel och socker att strö ovanpå.

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

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

Blanda mjöl och bakpulver och varva med fettet i smeten.

Häll smeten på bakplåtspapper i långpannan (då behöver Du inte smörja) 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



M/S HASTING

Orkanen vid Ushant mars 1967

Nu när det är höst och tid för dåligt väder kan jag bidra med lite "sekundmetrar" i text. Det kan ju dock inte mäta sig med den fruktansvärda tyfon som drabbade Filippinerna för några veckor sedan.

Ile de Ouhant är Frankrikes "NV-hörn", en hög ö med en kraftig angoringsfyr. Fyren är känd av sjöfolk, under sitt engelska namn, Ushant, och en tänkt linje härifrån till Lands End utgör Engelska Kanalens (The Channel) västgräns. Numera separeras trafiken utanför Ushant i en fil för nordgående fartyg och en fil för sydgående, men så var det inte 1967.

Det var årets resa nr 5, south bound i ballast (utan last). Hasting hade avseglat från Rochester i England den 10 mars på resa till Tenerife, och under söndagen den 12 mars på eftermiddagen närmade vi oss Ushant. Fartyget var endast fyra månader gammalt och hennes befälhavare hade lika lång erfarenhet i det jobbet.

Vädret var ganska "normalt" med SV-lig frisk bris på ca 5-6 Beaufort. Det var mulet men jag minns att det var relativt ljust men lite rosa på himmelen i väster. Fartyget stampade sig ganska bra genom motsjön och man började så smått fundera på söndagsmiddagen. När jag blev avlöst omkring kl 1600 stannade jag kvar på bryggan och snackade med överstyrman Ernst Andersson. Det var mycket trafik, och en lite större medgångare på ca 3000 ton låg ett par mil för om oss på SB bog. Helt plötsligt girade hon runt till kontrakurs och försvann akter ut. Vi spekulerade i vad orsaken kunde vara och jag slog på radiomottagaren. Ett par timmar tidigare hade jag lyssnat på väderprognosen för det närmsta dygnet men då skulle vädret vara stabilt.

Jag har inga noteringar om detaljerna, men ungefär vid halv sextiden började det blåsa fan. På kort tid, bara någon halvtimme, ökade vinden till orkanstyrka från väst och det lät som att stå i en järnvägstunnel när tåget passerar. Vinden ökade i styrka så snabbt att det inte hann bli några vågor. Vågtopparna blåste faktiskt bort och luften fylldes av skum varför sikten reducerades till kanske en halv mil. Vinden pressade på fartygets SB sida och hon krängde



ca 7-8 grader åt BB och tappade styrningen totalt. Vår position var inte helt säker där vi låg ca 5-6 mil utanför Ushant. Dessutom kom det in en stor engelsk fullastad bulkbåt och lade sig stilla på kort avstånd i lä. Vi hade satt vaktens matros till rors och jag försökte få skutan upp i vind med full fart och dikt SB roder. Det var omöjligt! Jag prövade med en backmanöver. Min tanke var att jag skulle kunna få akterskeppet upp i vind och med fart komma runt mot vinden. Även det misslyckades. Hasting låg med hela sidan mot vinden och det fanns inte mycket mer att göra. För sakta fart fortsatte vi sydvart och jag hoppades att mötande fartyg kunde hålla undan för oss.

Det tog inte så lång tid. Kanske bara en timme innan vinden började slackna till ca 10-9 Beaufort. Då kom också en våldsamt sjöhävning samtidigt som det klarnade upp. Nu klarade vi av att få skeppet upp i vind och kunde stäva bort från land ut i Biscayabukten. Hela natten red vi ut ovädret med sakta fart och vind och sjö på SB bog. Först fram på måndagens förmiddag kunde vi sätta kurs ner mot Cape Finisterre.

Det är ingen tvekan om att jag var riktigt nervös när orkanen rasade som värst, och mest tänkte jag nog på risken för närsituation med mötande trafik. Vi hade ju ingen chans att gira undan. Emellertid hade historien det goda med sig att Hasting fick tillfälle att visa vilken fantastisk god sjöbåt hon var. Efter denna händelse kände jag alltid trygghet även under de värsta väderförhållanden.

Den mil som jag refererar till här ovan är naturligtvis den gamla bågminuten mätt på ekvatorn, dvs. 1852 meter eller en nautisk mil.

Sverker Jonasson

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



Har du nytt

telefon-/ mobilnummer eller
ny mejladress?

Glöm inte att meddela dina nya uppgifter till
SPF Håbo.

medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

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



Helins Bilcentrum



HYUNDAI



**Köper
Säljer/Byter
Reparerar**

Dragrännan 1, 746 50 BÅLSTA
Tel. 0171-468090

16

www.helinsbil.se

Havsörn – Upplands landskapsfågel



Havsörnen är mycket stor med ett vingspann på närmare 2,5 meter, en längd på omkring en meter, och en ungefärlig vikt på 4-7 kg.

Den största av Nordeuropas rovfåglar. Har en kilformad stjärt som hos vuxna fåglar är vit. Hos flygande fåglar märks spretiga handpennor samt att vingarnas form ger ett rektangulärt intryck. Yngre havsörnar har ljusare fjädrar i armhålorna.

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



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

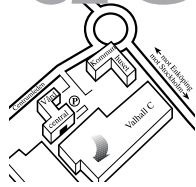
Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Söders



Bok & Pappershandel

Eijas Hårstudio

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



Klippning från 230 kronor.

Vi söker
ledare...



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

BÅLSTA SLÄPET

Tel: 0171-46 80 50

www.balstaslapet.se

Antikt



Vår studiekommitté söker ledare för en studie-cirkel i ämnet *Gammalt och eventuellt antikt*. En cirkel där vi pratar och tittar på gamla ting som då kommer att väcka känslor och ytterligare nyfikenhet.

Om du är intresserad av uppgiften, (eller att leda cirkel i annat ämne) tag kontakt med Kerstin Adestedt som är studiekommitténs ordförande.

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

Geologi



Vår studiekommitté söker ledare för en studie-cirkel i ämnet *Geologi*.

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, (eller att leda cirkel i annat ämne) 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 25 46

Eleonora 070-412 58 36

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

Lydia 070-528 69 96

Lydia har introduktionspris året ut.

Välkommen!

0171-551 25

Mansängsstigen 11, Bålsta.
(Polishuslängan)

Besök vår vinterträdgård!

Blommor och presentartiklar
för vinterns alla högtider!

**Julgransförsäljning
från 1:a advent!**

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

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

Dragrännan 2, Bålsta

0171-580 50, info@lillsjons.se

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



hjälpssam

- för en enklare vardag

TV Ears®, trådlöst hörsystem för TV med hög kvalitet!

- Hör TV bättre utan att störa andra
- Kristallklart TV ljud
- Lyfter fram talets ljud

Måste du anstränga dig för att
kunna höra tv:n? Klagar familjen
över den höga tv-volymen? Eller
vill du titta på TV utan att störa
andra? Då behöver du TV Ears!

Med TV Ears reglerar du din egen
tv-volym utan att det påverkar
den vanliga tv-volymen. VCC
(Voice Clarifying Circuitry) - Extra
förstärkning av talets ljud.

Rekommenderad av
hörselvården

Pris: 1395:-



Julklappstips!



Fotvärmare med vibrations- massage

- Vibrationsmassagefunktion
- Värmefunktion
- Mått: 30 x 34 x 21 cm

Fotvärmaren är optimal för att värma dina fötter vid
kallt, regnigt eller fuktigt väder.
Med fotvärmaren kan du få en lindrande och
stärkande massage. Den maximala temperaturen för
värmedykan är begränsad för att
garantera säker användning.
Materialet är mjukt och kan
enkelts tvättas i maskin.

Pris: 295:-



www.hjalpsam.com

tele: 0171-17 04 00 mail: info@hjalpsam.com

Välkommen - Du som är medlem i
SPF HÅBO

Du har alltid RABATT

300 kr/p
på alla flerdagsresor

50 kr/p
på alla teaterresor

Läs om/boka Din resa på vår hemsida
www.nordsydresor.se

Alltid pris från och påstigning i
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

Arrangör/bokning

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

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB
08 247100 0171 35663



– Förlåt om jag verkar otålig, Gustav – men nu har du haft din medelålderskris i nitton år!

Maries klippstuga

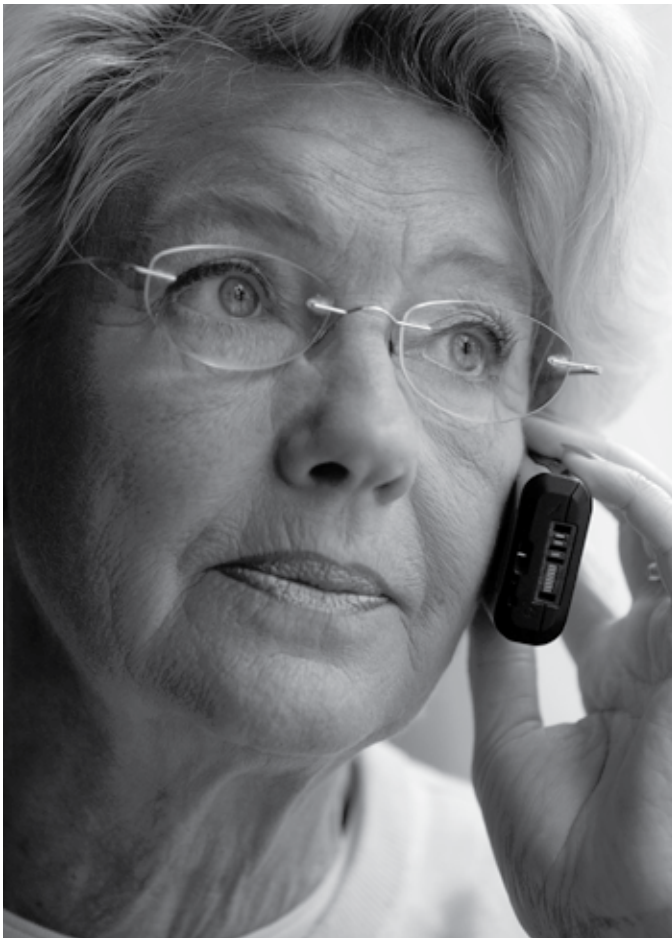
Damklippning	290:-	Folieslingor från	750:-
Herrklippning	250:-	Permanent från	595:-
Pensionär Dam	250:-	Tvätt & fön från	250:-
Pensionär Herr	220:-	Hårinpackning från	200:-
Barn	200:-	Läggning	250:-
Färgning från	650:-	Håruppsättning från	450:-
Slingor från	600:-	Ögonbrynsfärg & fransar	250:-
Toning från	450:-	Noppning	100:-

Öppettider måndag–fredag 10.00 - 17.00
Lördag endast tidsbokning.

Drop in i mån av tid.

Västerhagsvägen 1. Telefon 0171-596 31

Välkommen!



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.

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.



OLAVIS KIROPRAKTIK AB

Medlem i KFS

OLAVI PÄÄKKÖ

Leg. Kiropraktor

Centrumstråket 7 74632 Bålsta

Tfn +46(0)171-56969 Fax +46(0)171-58450

Susan's Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

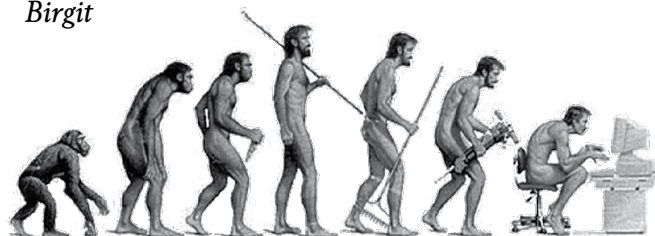
0171-50000

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



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **onsdagarna**.

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan
klockan 08:00-16:00**

Rabatten gäller ej spel, lotter och post.

Dra ditt ICA-kort i kassan för att erhålla rabatten.

Varmt välkommen
Önskar Krister med personal

ICA **KVANTUM**
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik

Öppet 8 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



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

LYSSNA
Europas största hemelektronikkedja
EURONICS *Enjut*

Aktuella regler för färdtjänsten i Håbo december 2013

När man har beviljats färdtjänst finns det vissa regler som t.ex.

- Resorna beställs hos Bålsta Taxi telefon 0171-500 49, 0771-14 70 00.
- Lägsta avgift är 35 kronor, annars 25 % av taxikostnaden.
- Man får ta med en medresenär.
- Man kan inte använda färdtjänst till sjukresor.
- Man kan resa upp till 6 mil från kommungränsen till en kostnad av max 105 kronor.
- För riksfärdtjänst gäller att man bokar i god tid, minst 10 dagar före önskad resa. I regel kommer en påminnelseannons i BuB-bladet inför storhelger då ca en månad gäller.

Färdtjänsthandläggare Hevi Aziz kan du nå på telefon 0171-528 46 eller e-post: hevi.aziz@habo.se



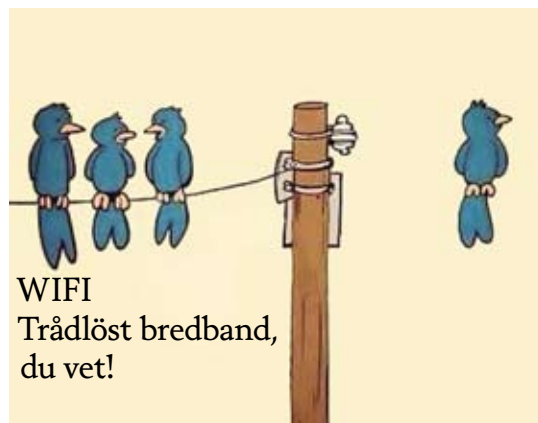
Barbro Larsson

KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta



Funktionärer i SPF Håbo 2014.

BOENDEKOMMITTÉ

Leif Sjöborg, sammankallande, 0171-546 79
Bengt Gusén, 0171-522 24
Runo Johansson, 0171-546 44
Yvonne Lindström, 070-583 69 17

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmaster, 0171-46 71 06
Nils Runberg, 0171-592 04
Lars Hansson, 0171-509 87

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, sammankallande, 0171-500 32
Per Bylund, 018-34 04 50
Ulla Carlsson, 0171-46 71 06
Solveig Fredriksson, 0171-50743
Håkan Hedström, 0171-514 06
Kent Magnusson, 0171-515 75
Sonja Österling Rittgård, 0171-517 64
Anette Finnman, 0171-515 43
Eva Lidö, 0171-545 64
Margareta Wohrne, 0171-577 90

FÖRSÄKRINGAR

Håkan Jonsson, 0171-516 30

GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Håkan Welin, ordförande, 0171-44 86 35
Leif Svensson, v.ordf. 0171-578 65
Marjo Henriksson, kassör, 0171-574 84
Margareta Persson, 073-372 03 94
Nils Runberg, 0171-592 04
Maj-Lis Söder, revisor, 0171-514 41

HEMSIDA

Bo Hansson, webbredaktör, 0171-46 71 06
Nils Runberg, vice, 0171-592 04

HÖRSELFRÅGOR

Hänvisning till kommunen

KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Roza Babec, 018-38 64 78
Anette Finnman, 0171-515 43
Yvonne Lindström, 070-583 69 17
LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)
Gun-Britt Renefalk, 0171-561 17

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

MARKNADSFÖRING, ANNONSER & SPONSORING

Per-Erik Peje Josefsson, sammankallande, 0171-548 80
Henry Eskolin, 0171-592 59
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Olof Svedell, 0171-597 01
Staffan Wohrne, 0171-577 90
Bo Hansson, 0171-46 71 06
Sverker Jonasson, 0171-595 69
Olle Atling, 0171-515 80

MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 0171-507 49
Ingrid Bruun-Andersson, 0171-506 83
Sverker Jonasson, 0171-595 69
Lars Hansson, 0171-509 87
Agneta Lindbohm, 0171-568 08
Margith Nyström, 070-593 51 10
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Karin Seger, 0171-520 66
Inger Smedberg, 0171-516 83
Christin Jonsson, distribution, 0171-516 30
Inger Fosselius, 0171-563 20

MEDLEMSKOMMITTÉ

Gert Lidö, sammankallande, 0171-545 64
Britt-Marie Danielsson, 0171-546 97
Gunilla Kjerrström, 0171-565 96
Hans Renner, 0171-590 10
Ulla Budell Åhrström, 076-018 65 17

MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 0171-546 97
Gunilla Kjerrström, 0171-565 96

PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, sammankallande, 0171-500 32
Gert Lidö, 0171-545 64

POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 0171-508 04
Lilly-Ann Strömberg, 073-701 40 36

PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Inger Smedberg, 0171-516 83
Yvonne Lindström, 070-583 69 17

PROGRAMKOMMITTÉ

Inger Smedberg, 0171-516 83
Mona Björklund, 0171-570 05
Lars-Olof Eklund, 0171-544 06
Göthe Eriksson, 0171-500 24
Ingrid Kläringe, 070-949 84 55
Elisabeth Nilsson, 0171-518 20
Margareta Söder, 0171-509 05
Ulla Solvin-Franck, 0171-545 62

SERVERINGS- OCH STÄDGRUPPEN

Inga Andersson, ansvarig, 0171-558 10
Lars Anderhag, 0171-562 95
Inger Fosselius, 0171-563 20

LOTTERIANSVARIGA

Agneta Wahlström, 0171-516 80
Bibbi Baath, 0171-595 96

RESEKOMMITTÉ

Barbro Landegren, sammankallande,
0171-46 93 96
Lennart Carlsson, 0171-548 59
Gert Lidö, 0171-545 64
Lisbeth Nilsson, 0171-511 14
Lars-Erik Öman, 0171-594 38

REVISORER

Ralf Diktonius, 0171-577 87
Lennart Ahlsén, 0171-558 42
Håkan Jonsson, 0171-516 30

RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 0171-574 84
Gustav Körner, 0171-592 95

STUDIEKOMMITTÉ

Kerstin Adestedt, sammankallande, 0171-579 79
Marianne Jonasson, 0171-577 29
Bengt-Olov Olsson, 0171-510 61

SYNFRÅGOR

Per-Olof Renefalk, 0171-561 17

TRAFIKOMBUD

Per Bylund, sammankallande, 018-34 04 50
Bengt-Olov Olsson, 0171-510 61

TRYGGHETSRINGNING

Karl-Erik KEA Andersson, 0171-514 58

VÄRD VID MÅNADSMÖTEN

Lola Domberg, 0171-546 44

VALBEREDNING

Bernt Fredriksson, sammankallande, 0171-507 43
Olof Jonasson, 0171-577 29
Inger Kölestam, 0171-595 63
Gustav Körner, 0171-592 95
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62

För mail-adresser: Se hemsidan under
Styrelse & funktionärer.



Friskvårdsprogram våren 2014 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, lokal Nordea i Bålsta.

Tyda gamla texter

Inger Kölestam

Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.

Dag och tid:

Samtal om livet. Start 7 januari t.o.m. 6 maj på Bryggan.

Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

28 januari t.o.m. 6 maj.

Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

4 mars t.o.m. 10 april.

Tisdagar kl. 15.30-17.00.

9 januari t.o.m. 17 april.

Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

Anmälan:

0171-517 64

gunnel.ferm@gmail.com

0171-512 21

kerstin.adestedt@gmail.com

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

Sociala medier

Lennart Carlsson

För deltagande krävs egna kommunikationsmedel t.ex. bärbar dator, skrivplatta eller tfn med Internet.

Dag och tid:

20 januari t.o.m. 28 april.

Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

16 januari t.o.m. 22 maj.

Torsdagar 10.00-12.00

14 januari t.o.m. 6 maj.

Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

15 januari t.o.m. 7 maj.

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

16 januari t.o.m. 27 mars.

Torsdagar kl. 10.00-12.00.

8 januari t.o.m. 28 april. Åbyvägen 28.

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

16 januari t.o.m. 24 april.

Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.

10 januari t.o.m. 17 maj.

Fredagar jämna veckor 8.30-11.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.

Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00

17 januari t.o.m. 23 maj.

Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.

10 januari t.o.m. 17 maj.

Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.

Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.

10 januari t.o.m. 17 maj.

Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

9 januari t.o.m. 8 maj.

Torsdagar kl. 14.30-17.00.

8 januari t.o.m. 7 maj.

Torsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

3 februari t.o.m. 10 mars.

Måndagar ojämna veckor 10.00 - 12.30.

17 januari t.o.m. 2 maj.

Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

17 januari t.o.m. 2 maj.

Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

21 januari t.o.m. 29 april. gunnel.ferm@gmail.com

Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 - 15.00.

Start under april.

Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 28 januari t.o.m. 11 mars

Tisdagar kl. 18.00 - 21.00

Återkommer hösten 2014.

Anmälan till hc.jonsson@telia.com

Återkommer hösten 2014. Tisdagar 13.00-16.00.

Anmälan 017156549@telia.com

Start 13 januari t.o.m. 19 maj.

2 oktober t.o.m. 27 november.

Tisdagar jämna veckor 10.00-12.30

16 januari t.o.m. 20 februari.

Torsdagar 15.00-17.00

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

070-569 75 74

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 21 januari t.o.m 24 mars. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 3 februari t.o.m. 7 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start preleminärt vecka 3. 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 27 januari. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 12 mars. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
Stavgång vid Skeppet Margareta Wohrne	Start 12 mars. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
Bowling, 100 kr/gång. 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 14/1 - 13/5, 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
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Ulla Carlsson	Start preleminärt 19. Tisdagar klockan 10.00.	0171-46 71 06
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start tisdag 7 januari. 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 7 januari t.o.m. 13 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Ulla Carlsson	Start 29 januari t.o.m. 23 april. 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 23 januari t.o.m. 24 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 8 januari t.o.m. 21 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 13 januari t.o.m. 19 maj. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 10/2, 10/3, 7/4, 12/5.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 22 januari t.o.m. 7 maj, 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 8 januari t.o.m. 14 maj, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 30 januari t.o.m. 12 juni. 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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 5 – manus **senast den 13 januari**
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.