



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag den 27 mars 2014.

Program

Det är 121 år sedan Ernst Rolf föddes! Det är 102 år sedan han spelade in den första av sina 364 grammofonskivor! Fortfarande nynnar och gnolar man på hans sånger och kupletter! Det måste firas!

Det gör vi med en liten cabaré kring Ernst Rolf och hans revyer – i ord och massor av toner!

Medverkande: Krister Ulvenhoff och Hans Kumlien.



Nästa pub-kväll inträffar
torsdag 20 mars klockan 18.30.
Dart, shuffleboard, några kluriga
frågor men framförallt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 2, mars 2014. Årgång 27.



Ordförande Inger har ordet!

Hej medlem!

Nu när jag skriver denna min sista ordförandeartikel med bara några dagar kvar av mitt uppdrag som ordförande för SPF Håbo och ansvarig utgivare av detta blad, så är det en strålande vårvinterdag.

Jag tackar er alla för att jag har fått ha detta hedersamma uppdrag och hoppas att jag har satt ett litet märke i vår härliga förening som er ordförande.

Vårt Förbund har kongress i juni i år och till det så har de skickat ut förslag på stadgar och även ett nytt namnförslag "Seniorena".

Vi i styrelsen har arbetat med stadgarna och fått hjälp av Håkan Welin som skrivit ett ändringsförslag till stadgarna. I vårt förslag finns en ny Ändamålsparagraf.

"Förbundet har till uppgift att verka för ett tryggt, värdigt, meningsfullt och välbefinnande liv med respekt för privatliv och personlig integritet för medlemmarna.

Detta är förbundets värdegrund. Seniorer ska ha möjlighet till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra."

Vi hoppas på att Förbundet tar till sig av vårt förslag för att stå för en större tydlighet vad vi i SPF står för och vad vi skall driva för frågor framåt.

Jag tackar ännu en gång för de gångna åren och ser fram mot att vara en aktiv medlem i föreningen och bidra med mina erfarenheter. Jag önskar till sist lycka till för vår nya ordförande i hans uppdrag samt att styrelsen gör ett gott arbete för vår fina förening i SPF Håbo.

*Före detta
Ordförande
Inger*



Tag med vänner och bekanta på våra aktiviteter!

Med syftet att locka fler att bli medlemmar i vår förening välkomnar vi allmänheten att delta i många av våra aktiviteter för att prova på och känna sig för.

Våra naturvandringar är exempel på utmärkta tillfällen för utomstående att ta pulsen på SPF Håbo och vi uppmanar därför alla medlemmar att ta med vänner och bekanta när ni väljer att delta i det digra vandringsprogram som presenteras i detta nummer av Medlemsforum. (Sidan 6.)

Ett tips hörande till bilden, anno 1913 (?)

"De plagg, som för tillfället icke användas, bäras i en lätt rensel på ryggen och böra naturligtvis vara så få som möjligt. Med fördel kunna istället för underkjol bäras vidbyxor, som knäppas vid knäna, av något tunnt tyg. Sådana besvära

icke, men skydda likväl underlivet förträffligt mot damm, fukt och blåst. I renseln packas för övrigt en omgång underkläder, nödigt antal strumpor och näsdukar, renad bomull (för menstruationen), litet borgas, borvaselin, engelskt häftplåster och litet opiumdroppar, för den händelse diarré skulle påkomma, samt en liten flaska brännvin till fötternas tvättning."



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 2014

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
Agneta Lindbohm, 568 08

Kommande möten

Månadsmöte 27 mars.
Månadsmöte 24 april.
Vårfest 16 maj

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 13 mars, Kavaljererna
- 27 mars, Peter Nydahl och Bo Simonsson
- 10 april, Björksta trio
- 24 april, Ottarsbälgarna
- 8 maj, Glade Glenn



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



Skillnaden mellan dumhet och genialitet är att genialiteten har sina begränsningar.

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, 574 84 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
- Fixar-Ia
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- JNC Consulting
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- Lyssna & Njut
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB

HåboPortalen

Du som har internet och vill veta vad som händer i Håbo, tag för vana att gå in på "HåboPortalen.se" eller länka in dig via SPF Håbos hemsida. Här finns alla stora och små nyheter från samhället, Tore TV, väder etc.





Rese- information



Filmstaden och Ljunglöfska slottet

Tisdag den 8 april besöker vi Filmstaden. Där arbetade legender som Ingemar Bergman, Victor Sjöström och fotografen Julius Jaenzon.

Här tog skådespelare som Ingrid Bergman, Greta Garbo och Sickan Carlsson sina första steg i filmens värld. Runt 400 filmer har totalt spelats in i Filmstaden.

Besöket innehåller en filmhistorisk guidning som tar ca 1 timma.

Huvuddelen av besöket sker utomhus. Ta med kraftiga skor och extratröja om vårvädret uteblir.

Efter Filmstaden åker vi ca 9 km till **Ljunglöfska Slottet** för lunch m.m.

Det Ljunglöfska Slottet är vackert beläget med en hänförande utsikt över Mälaren. Det byggdes av Knut Fredrik Ljunglöf och stod färdigt 1893. Knut hade blivit förmögen på snus och det var framgången med "Ljunglövs etta" som gjorde honom så enormt rik.

Byggnaden är uppförd i natursten i spansk-portugisisk nybarockstil och är byggt och inrett efter tidens rådande ideal med påkostad och exklusiv inredning. Runt byggnaden anlades en vidsträckt park med sällsynta träd som lärkträd, silvergran, cypress, blodbok och kinesisk apfel m.fl.

Här ska vi äta en utsökt 2-rätters lunch i en fantastisk miljö.

Meny:

Förrätt: Slottets toast Skagen.

Varmrätt: Stekt gösfilé eller rosastekt lammfilé.

Tala om vad ni väljer i anmälan.

Vi får en föreläsning om anläggningen i samband med lunchen.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 10.00 med stopp vid bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand.

Återkomst ca 16.00.

Kostnad 495 kronor/person inkluderar bussresa, guidning i Filmstaden samt besök och 2-rätters lunch i Slottsmiljö med föreläsning.

Välkommen med anmälan måndag den 17 mars klockan 9.00 (gäller även mail) fram till måndag den 28 mars till

Gert Lidö, telefon 0171-545 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
Studieförbunden Vuxenskolan*

Promenad runt Bålsta i vinterskrud?

Det har väl inte varit en typisk vinter i år, våren ligger runt hörnet känns det som de flesta dagarna.

Oavsett snö eller ej borde en promenad på de fina gångvägarna runt Bålsta locka många. Egentligen finns inget dåligt väder, har någon sagt.

Följ med SPF på dessa promenader och få lite motion i ett behagligt tempo. Vi stannar på något lämpligt ställe och tar kanske lite kaffe ur våra medhavda termosar tillsammans med en bulle eller smörgås. Vi promenerar cirka 6 kilometer och kommer tillbaka till startpunkten.

Promenad 1: 18 mars klockan 09.30. Promenad 2: 1 april klockan 09.30.

Plats: Parkeringen vid Smultronställets närköp, tidigare PIA-närköp.

Övrigt: Bra skor och kläder efter vädret samt kaffe i ryggan.

Anmäl dig senast den **14 respektive 28 mars** till Kent Magnusson på telefon 070-715 73 40, (det går bra att prata in på mobilsvaret) eller via kent_magnusson@msn.com

Arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vandringar/promenader under senvintern och våren 2014

Välkommen att följa med på våra promenader i ett lugnt och trivsamt tempo. Möjligheten till social samvara är hög när tempot är lagom.

De två första gångerna träffas vi vid Smultronställets närköp (tidigare PIA-närköp). Vi promenerar ungefär 6 kilometer och tar med oss kaffetermos med smörgås i ryggan tillsammans med de kläder som kan behövas med tanke på väderleksrapporten.

De fyra övriga vandringarna kommer att genomföras efter Upplandsleden. Hitintills har vi avverkat sträcken från Bålsta till Häggeby. Nu är ambitionen att klara av den resterande sträckan. Mer information om dessa promenader kommer senare i Medlemsforum och på hemsidan. Glöm inte att skriva in datumen nedan nu i din almanacka så att du inte missar någon promenad!

Tisdagen den 22 april promenerar vi längs Upplandsleden från Häggeby till Skokloster. Mer information kommer senare.

Tisdagen den 20 maj promenerar vi också längs Upplandsleden från Häggeby till Sånkan. Mer information kommer senare.

Tisdagen den 17 juni promenerar vi den sista delen av Upplandsledens etapp 17, från Sånkan till Skokloster. Mer information kommer senare.

Arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Välkomna! Kent Magnusson

Vinterlov på 1960-talet

I mars 1963 kom vi till Håbo från Linköping där vi bott ett par år. Vi trivdes inte att bo i en stad utan ville ut på landet igen som vi var vana vid sedan barnsben. Pappa Gert hade hittat ett arbete som han sökte och fick med tillträde i januari. Eftersom det nya radhuset inte var färdigt förrän i mars fick pojarna och jag bo kvar i Linköping ett par månader och Gert hyrde in sig på vandrarhemmet i Sigtuna.

På hösten började Kai skolan. Centralskolan – nuvarande Gransättersskolan – var den enda skolan i kommunen och det var 50-60 nya elever varje år. Vi bodde på dåvarande Sjövägen som i dag är omdöpt till Agvägen.

Granne med oss fanns det stora, numera gula huset, och den familjen som bodde där hade flera barn. Jonas var jämnårig med Kai och de fann varandra ute och kom att bli goda kamrater. Jonas mamma hette Margareta och vi blev också goda vänner och hjälpte varandra med barnvakteri och annat.

När sportlovet började närma sig kom vi på att försöka få till stånd någon aktivitet för skolbarnen. Jag minns inte om det redan fanns en föräldraförening eller om vi drog igång den, men Margareta var en eldsjäl som inte var rädd för besvär. Familjen hade bott några år i kommunen och hon kände många människor.

Det fanns en liten stuga uppe i skogen strax efter där Väppebyvägen går in, den hade byggts av ungdomar i en idrottsförening och användes som klubbstuga. Margareta visste vem som ansvarade för den och tog kontakt och frågade om vi fick låna den under sportlovet. Vi fick klart för oss att det fanns el men inte vatten indraget. Jag tror att det är den stuga som i dag benämns "scoutstugan" som flyttades till Ullevivägen senare på 1960-talet då industriområdet Draget började byggas ut.

Nu hade vi en del av projektet avklarat och det var bara att fortsätta planera. Vi kontakta- de några föreningar för att be om hjälp, alla var positiva och ställde upp ideellt – pengar hade vi ju inga. Så ringde jag t.ex. CKF (Centerns kvinnoförbund) och frågade om de kunde baka bullar. Det var inga problem, bullpåsar ramlade in hemma hos oss.

Några bidrog med pengar så att vi kunde köpa cacao och socker – vi planerade nämligen att bjuda barn och föräldrar på bullar och mjölkchoklad sedan de åkt skidor genom skogen från gamla Bålsta.

Nu var det bara ett problem – vatten. Det fanns inte bilväg upp till stugan men Margareta kände kapten Forsell på Aronsborg och jag åtog mig att ringa honom och fråga om han kunde köra upp en 50-liters mjölkflaska med vatten på sin traktor. "Jajamän, det ska jag visst göra, vad trevligt att ni ordnar något för barnen, hur dags ska den vara på plats?" fick jag till svar. Margareta kontaktade en granne som hon visste ägde en dubbel kokplatta som hon inte använde, den fick vi låna och Kai och jag drog upp den på hans lilla kälke.

Nu var allt det praktiska planerat och nu gällde det att det skulle snöa så att det skulle gå att åka skidor från Bålsta och ner, det skulle ju bli lite festligare än att promenera genom skogen. Och, tro det eller ej, på söndag eftermiddag började det snöa rejält och det var kalasväder på måndagen.

Vi hade tagit med olika sällskapsspel som användes flitigt uppe i stugan av de många som under hela dagen kom i en strid ström. Ett lyckat projekt helt enkelt.

Vi fortsatte under flera år att anordna olika aktiviteter med hjälp av föreningar, kommunen ställde också upp med sagostunder på biblioteket, teaterföreställning i Medborgarhuset som var den enda scen som fanns i kommunen samt tillgång till gymnastiksalen för att spela bordtennis m.m. Idrottsföreningarna anordnade bussresor till olika arrangemang inne i Stockholm.

Eftersom vi båda var s.k. "hemmafruar" disponerade vi våra dagar och kunde sköta allt vid våra köksbord från våra privata telefoner ända fram till dess att den första fritidsledaren anställdes i kommunen. Då tog han över och det fanns plötsligt en budget där alla skulle få betalt för det som utfördes. När CKF fick besked att de skulle få betalt för bullarna blev det inga fler bullar bakade.

Barbro Larsson

Tjejvasan, ingen återvändo.

Lagom är ett mycket svenskt ord och ett mycket användbart ord. Det går inte att översätta till andra språk, lagom finns bara i svenska språket. Då det gäller skidåkning är jag lagom duktig. Min svägerska Eva däremot är mycket duktig vad beträffar skidåkning. I familjen skojar vi och säger att hon är som född på skidor. Just därför fick hon på sin sjuttioårsdag i present anmälan till Tjejvasan av sina fyra söner. Det var på våren. Året efter fyllde jag sjuttio men jag har inga söner och ville definitivt inte åka ett sådant lopp. Nej, jag njuter mest av att själv eller med några vänner glida fram i egen fart i vacker natur, njuta av stillheten och en förvandlad skog i sin vinterskrud.

Mina närmaste ville annat denna gång. Eva ville ha med mig och Joachim, min man, blev överlycklig att jag äntligen skulle åka ett lopp och vara med i gänget som älskar att åka Vasalopp. Innan jag hann protestera var även jag anmäld. Nu var det sommar och Tjejvasan låg långt fram i tiden så jag slog det ifrån mig så länge.

Dagen närmar sig och då det nya året 2006 inleds börjar vi förstå att nu måste vi träna och åter träna. Vi reser t.o.m. till Utah för att träna med Per, min bror, och Eva som bor där på vintern. Att se Eva på skidor är en fröjd, hon är liksom ett med sina skidor både uppför och inte minst nerför. För min del tycks jordens

dragningskraft vilja ha mig så nära marken som möjligt isynnerhet i utförsbackar.

Den 25 februari, dagen för Tjejvasan, är nu ett faktum och vi känner oss väl förberedda. Redan klockan 06.00 på morgonen är vi uppe, då hör jag Pers röst meddela.

– Det har frusit rejält i natt så ni får blyxtföre. Gårdagen töade det. Börjar bra tänker jag och ser backarna framför mig där det kommer att gå undan. Men nu måste jag visa alla att även jag kan, det finns ingen utväg.

Skyttelbussar tar oss och alla skidfrälsta tjejer till Oxberg där starten går av stapeln. Tjejvasan är tre mil fram till Mora. Här samlas nu tusentals spänstiga kvinnor i alla åldrar med och utan supporters. Jag kan inte förneka att det är imponerande att se alla dessa medsysstrar som just denna dag får åka i Vasaloppsspåren. Det är oerhört välorganiserat och jag vet precis vilken fälla jag ska stå i. Uppmuntrande gympa med hålligång-musik och Joachim som stöttar mig och inger mod under hela väntetiden. Eva kommer iväg först och sen ser jag inte röken av henne. Nu går startskottet för min fälla, vilken känsla, nu är det jag ensam som måste klara denna utmaning. Spåren är ovanligt väl preparerade så här i början och allt känns underbart, just det, underbart. Här är jag bland tusentals tjejer och det känns som att jag åker de första fem kilometrarna som en elitåkerska, klarar backarna ända tills en medsyster ramlar rakt framför mig och jag följer efter. Glasögon far åt

Bli BrilliantKund och köp vad du vill!

Du betalar endast
295 kr/månad

Som BrilliantKund får du ett livslångt köputrymme på 15 000 kr helt utan uppläggningsavgift och räntor. Ditt köputrymme ökar varje gång du betalar och du betalar så länge du har en skuld.

Vårt enda krav är att du har fyllt 18 år, har en årlig inkomst på minst 100 000 kr och inte har några betalningsanmärkningar. Av månadsbeloppet utgör 14 kr en administrationsavgift.

KlarSynt.

Hos oss får
SPF's medlemmar alltid

15% rabatt

på allt utom redan prisnedsatta produkter
och på synundersökning. Den prutar vi aldrig på.
(Medtag annonsen till butiken för erhållande av rabatten.)

Bålsta Optik.

Bålsta Centrum • Tel 0171-561 09

Hos oss får du kompetens, valfrihet och omtanke

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



ett håll, mössan åt ett annat och där ligger jag. Det tar tid att komma upp igen.

Vad står på? Det står funktionärer och dirigerar. I kurvan i den brantaste av backarna har en kö bildats. Falla en faller alla och därför åker bara en tjej i taget nerför backen. Hjärtat slår, modet sviker och jag väljer den enkla vägen denna gång. Smiter ut i skogen intill tar av skidorna och går ner och hoppas att ingen ser mig. Så upptäcker jag att det finns flera som jag i skogen. Något stärkt av detta kan jag fortsätta. Det är tufft att komma tillbaka i spåret igen, de duktiga som klarat backen är ovilliga att släppa fram mig.

Vid varje kontroll står mina tre trogna stöttepelare Joachim och Per med sonen Leif som hejar på sin Faster. De förser mig med dryck, bullbitar och uppmuntran och med nytt mod får jag vidare. Sista kontrollen i Eldris är mina supportrar bekymrade att jag inte ska hinna fram i tid för att få mitt diplom.

– Du måste lägga på ett kol, ropar de. Inte så lätt då musklerna i låren gett sig till känna.

Jag tar i och när jag äntligen ser Mora kyrka som en hägring skymta fram vet jag att nu är mål i sikte. Nya krafter gör att jag glider lätt fram den sista sträckan mot måltavlan där det står *I fädrens spår för framtidens segrar*. Vilken känsla och där finns Joachim som springer hejande efter mig. Efter fyra timmar och fyrtio minuter tar jag emot en medalj om halsen och ett diplom i handen. Jag är lycklig.

– En gång räcker och aldrig mer säger jag trots att det är en sådan underbar känsla att ha nått målet.

– Var det väldigt besvärligt? Undrar Joachim.

– Lagom besvärligt, svarar jag.

Annagreta Tiefensee

Hushållsboken 1936

Kulturhistoria från "den gamla goda tiden".

En dagstidning i Jämtland för år 1936 innehöll några intressanta uppgifter från en hushållsbok.

En elev vid en hushållsskola hade meddelat tidningen några kostnadsuppgifter från skolans hushåll, som år 1936 haft 11 elever.

De flesta råvarorna till skolköket levererades av bönderna i trakten.

Tidningsklippet förmedlade några kostnadsuppgifter på skolans måltider enligt följande:

"Kokt salt fårkött med rotmos. Pris 26 öre per person."

"Kroppkakor med skirat smör, klappkräm med mjölk. Pris 23 öre per person."

"Korvkakor med lingon, nyponsoppa. Pris 26 öre per person."

"Pannbiff med lök och potatis, äppelsoppa. Pris 34 öre per person."

En tydlig erinran om prisutvecklingen och penningvärdets förändring under en mans- och kvinnoålder.

Ur Göte Ingelmans klipplåda 2011.

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.

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

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

Sömnbrist

Ett av många ämnen vi läste på Skogshögskolan var fotogrammetri, d.v.s. en metod för bestämning av fotograferade föremåls storlek och läge genom olika mätningar i den fotograferade bilden. Flygbilder och stereoskop var och är viktiga hjälpmedel för en skogsförvaltare. Med dessa kan man exempelvis se ett områdes topografi, gränser för olika skogsbestånd och deras ålder, var man kan dra fram ett nät av skogsbilvägar inför en avverkning etc. Med en viss träning kan man t.o.m. bedöma höjden hos enskilda träd.

Undervisningen i detta ämne sköttes av en professor från Kungl. Tekniska Högskolan vid namn Bertil Hallert. Under en av de första lektionerna fick vi gå igenom ett test som syftade till att undersöka vårt stereoseende. Hallert talade då också om att vi i slutet av utbildningen skulle få gå igenom samma test på nytt och att erfarenhetsmässigt skulle då vårt stereoseende vara bättre.

Så blev det nu inte. Det förnyade testet visade inte alls det förväntade resultatet utan ett mycket sämre, vilket gjorde Hallet förbryllad. Han förde fram olika teorier varför resultatet blivit som det nu blev. Kursen lyssnade gravallvarligt men ingen talade om för honom att kvällen före och en god del av natten innan varit en stor fest i samband med Skogsveckans högtidliga öppnande. Festen gick under namnet Brasafton och till den var skogschefer och



andra höga potentater inom skogssverige inbjudna. Serveringen sköttes enligt tradition av den yngsta skogshögskolekursen, d.v.s. vi, vilket inneburit att vi nästan inte fått någon sömn alls - något som otvivelaktigt påverkat vårt stereoseende högst väsentligt åt det negativa hållet.

Hallert hörde ju inte till Skogshögskolan och fick därför förmodligen aldrig klart för sig orsaken till det dåliga testresultatet. Detta lyser antagligen som ett ensamt oförklarligt fenomen bland de andra positiva resultaten från tester gjorda såväl före som efter vår kurs.

För övrigt var det förmodligen senare samma dag som en av mina kurskamrater under en laboration i vedanatomi ertappades sovande med ögonen mot mikroskopet.

Ulf Weinberg

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

LYSSNA
Europas största hemelektronikkedja
EURONICS *onjut*

Januari månadsmöte

Sista torsdagen i januari var det dags för det första av 2014:s månadsmöten. Vintern har varit mörk och tråkig, vi har fått ha lampor tända hela dagarna. Ingen julkänsla när det blev så dags. Men så äntligen efter jul kommer snön. Lite sent för nu hade i alla fall jag börjat längta efter våren, det var knopp i syrébuskarna och fåglarna sjöng när jag kom ut på mornarna. Blomlökarna som jag stoppat ner i krukor på balkongen hade börjat komma upp. Idag, januaris sista dag, snöar det.

Men det är bara att gilla läget och njuta av det man kan. Jag njuter väl inte precis av månadsmöten men trevligt att se så många glada människor är det. Den här torsdagen hade det dessutom samlats ovanligt mycket folk. Så många att man fått se ut män som iklädda gula västar hade ansvar för varsin dörr ifall något skulle hända. Och hänt något hade det gjorts, för kvinnan som skulle hålla föredrag hade blivit förkyld och krupit ner under täcket istället för att vara hos oss på Skeppet. Så Gunilla Paetau Sjöberg får vi förhoppningsvis höra berätta om sin resa i Mongoliet en annan gång. Men man hade löst det bra, kaffe fick vi i alla fall och goda och stora, stora bullar. Medlemmarnas kvart blev nog lite längre än en kvart denna gång.



Hjälp!

Vi söker fortfarande!

Har du lust att vara reserv när det gäller att redigera Medlemsforum på dator?

Hör i så fall av dig för att se ungefär hur det går till.

Adress och telefon på baksidan.

*Redaktionscirkeln
Medlemsforum*

*Föredragshållaren
Risto Hurskainen Häbo Kommun*



Biljetterna till Amadeus på Dramaten är nu slutsålda och 2 av SPF:s medlemmar har anmält sej till Mästerskapen i längdskidåkning i Filipstad den 20 - 21/2. Vi får väl hålla tummarna för de tappra.

Föredraget om judar och romers situation under andra världskriget, som skulle komma senare under året tidigarelades. Vi som är pensionärer föddes ju under krigstiden och har säkert fått höra mycket redan om vad som hände och vilka grymheter folk utsattes för. Men man kan aldrig prata för mycket om det hemska som hände under alla dessa år. Vi som var med måste berätta för barn och barnbarn så det aldrig händer igen. Tyvärr så händer det även idag att människor förföljs av olika anledningar om dock i mindre skala.

De SPF-medlemmar som tyckte att det som hände under kriget var för svårt att höra om var naturligtvis fria att gå efter kaffet och lottdragningen.

Lottdragningen blev bra reklam för SPF:s månadsmöten för båda nya medlemmarna vann på sina lotter.

Agneta Lindbohm

Gamla fotografier

När man blir pensionär börjar man kanske som jag att gå igenom allt man samlat ihop under alla år, mycket skräp har det blivit som nu ska bort. Jag hade börjat med alla fotografier. Många foton av Skansens björnar och apor hade det blivit, samma björnar varje år och påfågeln med sin vackra fjäderskrud fanns på många kort. Men många minnen fanns också, jag får fram ett kort med en helt naken liten tjej insmord i lera men med ett soligt leende i ansiktet. Min äldsta dotter, då 3 år gammal som hittat en vattenpöl och däri gjort geggamojja. Från tårna upp över håret fanns geggamojja.

Då kom tankarna på den tiden.

Jag och min familj bodde 5 trappor upp i ett höghus på Mösseberg i Falköping. På den tiden visste vi inget om pedofiler, barnen kunde mycket väl vara i parken och leka ensamma, så sonen då 4 år var en dag ute och lekte. Jag höll ett öga på honom genom fönstret men plötsligt var han borta. Jag öppnade dörren till farstun beredd att springa ner och leta men hör en liten barnröst som säger "Vet du var jag bor", det var min son som stod och pratade med mannen under oss. Eftersom vi var relativt nyinflyttade hade mannen ingen aning om var den lille parveln bodde. Den dagen bestämde vi oss för att våra barn inte skulle växa upp i ett höghus, nej landet skulle det bli. Letade hus på landet och hittade så småningom en gammal mangårdsbyggnad från 1700-talet mellan Falköping och Tidaholm.



Den låg vackert i slutet av en allé, ett gult hus med vita spröjsade fönster, en ytterdörr med snickarglädje och 5000 kvm tomt med gräsmattor som gjorda för lek. Inomhus var det inte lika perfekt, ganska slitet. Men unga och engagerade som vi var blev det inget problem, mer ett äventyr.



Plats att bygga koja

Väl på plats upptäckte vi att det var mer arbete än vi ens kunnat tänka oss. Huset skulle värmas upp av en vedspis i köket. Det räckte inte på långa vägar så mitt i natten slocknade elden och när vi kom upp på vintermorgnar hade vi 14 grader varmt. Så nu fick vi sätta in elvärme, fönstren i vardagsrummet, 4 till antal måste bytas. Specialbeställning eftersom huset var K-märkt och fönstren måste se likadana ut som de gamla. Kylskåp fanns inte, bara en stor fin jordkällare men vem vill springa ut klockan 7 på morgonen och hämta mjölk och smör, alltså köptes en kyl.

Nu var det beboeligt. Tvättmaskin fanns inte men en stor kastrull fanns med i vårt bohag och det gick alldeles utmärkt att koka tvätt på spisen och att kunna hänga ut den.

En härlig vår och sommar, vi bodde nästan ute. Många besök blev det av släkt och vänner. Det fanns plats i huset och på gårdsplanen fanns plats för husvagnar.

Våffeltider

Ibland fick jag lyfta upp barnen till arbetsbänken i köket för att få se älgar och rådjur som stod på vår tomt.

Men även ovälkomna gäster fanns det. Möss kunde vi höra prassla i väggarna. Spindlar i skafferiet, jag lärde mej snart att ta dom i benet och lyfta ut dom och så förstås silverfiskar i badrummet. En dag upptäckte vi en skock med kvigor i vårt bönländ. Maken försökte jaga bort dom med en käpp och jag ringde runt för att försöka få tag i någon som saknade sina djur. Så småningom kom en man på cykel och hämtade sina rymlingar.

En dag ringde min svärfar som var pensionär, han hade köpt en taxvalp men hade upptäckt att han inte hade ork med den. "Jag kan inte ens slå in en spik utan att han hoppar efter hammaren", sa han. "Ni får honom gratis bara ni tar honom." Så ett besök till Stockholm blev det för att hämta denna lilla valp som trivdes alldeles förträffligt på landet. Han levde i vår familj i 16 år och sorgen var stor när han inte orkade längre.

Men efter några år upptäckte vi att vi nog passade in bättre i en stad än på landet. Maken sökte och fick arbete i närheten av Stockholm och jag ringde min mor och frågade om hon kunde hysa en familj med 2 vuxna, 3 barn och en hund i sin lilla tvårumslägenhet tills vi fick tag i något annat. Jag vet inte om glädjeloperet jag hörde i luren var äkta men vi var i alla fall välkomna.

Nu packades det vi behövde, sängar, kläder och leksaker, allt annat magasinerades och så bar det av till Stockholm. 6 månader blev det i mammans lilla lägenhet.

Men nog var det härliga år vi hade på landet och jag skulle absolut inte vilja ha dom ogjorda.

Alla dessa minnen kom till mig efter en rensning bland alla foton. Hur blir det för dagens amatörfotografer som har allt i telefon och dator? Kan de också som pensionärer sitta och minnas.

Agneta Lindbohm

Ett riktigt bra våffelrecept kan väl vara aktuellt i våffeltider?

Har ett som jag verkligen kan ge bästa betyg. Det är hämtat från DN för länge sedan när Anna Bergenström var matskribent på tidningen. Hon i sin tur hade fått det från Greta Gustafsson i Solna.

Till 12 laggar behövs:

150 gram smör eller margarin

2,5 dl. kallt vatten

2 dl. mjölk

1 kryddmått salt

3,5 dl. vetemjöl

2 tsk. bakpulver



Smält matfettet och låt det svalna av.

Häll vatten och mjölk i en bunke.

Blanda mjöl, bakpulver och salt och rör ner detta i bunken, vispa tills smeten är helt slät.

Rör ner det smälta matfettet.

Du behöver kanske inte ens smörja våffeljärnet annat än till första laggen, men prova Dig fram. Våfflorna släpper lätt tack vare det är smält fett i smeten.

De blir frasiga och goda trots att det inte är vispgräddet i smeten, den sparar man till ätandet. Där väljer Du vad som helst, kanske färskost med bär eller annat ännu nyttigare.

Smaklig våffeldag! Birgit.

Pub-kväll

"En kulen torsdagskväll i Bålsta" låter inte så spännande och det återstår väl att skriva en visa med denna titel. Dock kommer här ett referat av det som hände i Bålsta på kvällen torsdagen den 20 februari.

Då hälsade ordförande Inger Smedberg 56 medlemmar i SPF Håbo välkomna till Skeppet. De hade trotsat mörker, regn och vind för en trevlig samvaro med vänner och bekanta. Snacks, öl och vin samt frågesport, pilkastning och shuffleboard skapade ytterligare nöje. Så småningom blev det tid för Inger att förrätta dragning i lotteriet innan deltagarna drog sig hemåt.

Sverker Jonasson

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!



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.

ADEMISO AB CATERING

**Matlåda (husmanskost)
hemkört & klart!**

SPF:are 10 % rabatt.

**Vi hjälper er med bufféer
(kalla & varma), smörgåstårter,
pajer, sallader med mera.**

Beställ broschyr!

ADEMISO AB Catering
Industrivägen 18, 746 40 Bålsta
Telefonnummer: 0171-558 48
Mail: info@ademso.se
Hemsida: www.ademso.se

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

Du har alltid RABATT

**300 kr/p
på alla flerdagsresor**

**50 kr/p
på alla teaterresor**

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

Alltid pris från och påstigning i
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

Arrangör/bokning

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



08 247100 0171 35663

**ERBJUDANDE
FÖR PENSIONÄRER**
**Dam & Herrklippning
300:-**

**Välkomna
till Helen!**



 **HÄLSOTERRASSEN**

Mansängsterrassen 1, Bålsta (bakom Polisen),
info@halsoterrassen.se, www.halsoterrassen.se

0171-555 72
Bokadirekt.se

Konstresor under våren 2014

Den 7 februari samlades några medlemmar för att planera för vårens möten med intressant bildkonst och här nedan följer det beslutade programmet. "Konstgruppens" resor är öppna för alla medlemmar i SPF Håbo och normalt behövs ingen anmälan utan det är bara att komma till pendeltågsstationen före avresa. Alla är välkomna!

Liljevalchs – Vårsalongen 2014 – Fredag den 14 mars

Vårsalongen har pågått sedan 1921, och den är landets äldsta utställningsformat. Varje verk är till salu och priset har satts av konstnären själv i utställningskatalogen. Entré 60 kronor.
Avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54.



Hallwylska museet – Fredag den 11 april

Vi besöker den palatsliknande byggnaden från 1898 på Hamngatan i Stockholm. Vid tillfället pågår en utställning av hattar från designern Lars Nilssons samling. Entré 80 kronor. Entré inklusive guidad visning kl. 12.30, kostar 100 kronor.
Avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 10.54.



Sven Harrys (konstmuseum) och Bonniers Konsthall

– Torsdag den 24 april

Konstmuseet, vid Vasaparken, öppnades 2011 på initiativ av byggmästaren Sven-Harry. Vid vårt besök visas en utställning med verk av den danska fotokonstnären Astrid Kruse-Jensen. Entré 50 kronor.

Bonniers konsthall ligger vid Torsgatan och öppnades 2006. Verksamheten bygger huvudsakligen på utställningar av nutida konst men man har numera även en egen samling. Vid vårt besök visar museet en utställning med foton/filmer av den amerikanska konstnären Sharon Lockhart. Entré 60 kronor. Avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54.



Gripsholms Slott och Grafikens Hus

– Torsdag den 22 maj

Gripsholms Slott som grundlades av Gustav Vasa 1537 ligger vid Mariefred vid Mälaren. Ur konstsynpunkt är det framför allt Svenska statens porträttsamling som intresserar. Entré 120 kronor.

Grafikens Hus är Sveriges enda konsthall med fokus på den grafiska samtidskonsten. Konsthallen ligger nära slottet. Entré 80 kronor. Avsikten är att köra med egna bilar och fylla på med passagerare. Varje passagerare betalar 70 kronor för resan. Denna gång måste intresserade anmäla deltagande till samordnare som meddelas i Medlemsforum nr. 4 (v 20). Avresa från Bålsta gamla järnvägsstation kl. 09.30.



Konstgruppen

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Informationsmöte om Cancer

Ordet cancer (kräfta) är ett laddat begrepp, och alla har vi väl någon släkting, vän eller bekant som drabbats och kanske avlidit alltför tidigt i sjukdomen. Ju längre man lever är risken för att drabbas större, ty statistiken visar att 65% som får en cancerdiagnos är 65 år eller äldre.

SPF Håbo kan ju inte göra något åt sjukdomen, men föreningen anser att det är viktigt att förmedla kunskap i ämnet. Därför arrangerade man ett offentligt informationsmöte om bröst- och prostatacancer i BCJF aula i Bålsta den 10 februari.

Både ordförande och vice ordförande var förhindrade att närvara och Bengt Jansson var in kallad som representant för föreningen. Som gästtalare deltog Lena Vidh från Bröstcancerföreningen Kungsängsliljan i Uppsala och Stig Lindahl från Prostatacancerföreningen i Uppsalalän. Utmärkt moderator var Arne Lindqvist från SPF Håbo, och drygt 55 personer deltog i sammankomsten.

Cancer är ett samlingsnamn för ca 200 olika sjukdomar som har det gemensamt att celler på någon plats i kroppen har börjat dela sig okontrollerat, och intensiv forskning pågår för att upptäcka, behandla och lindra effekterna av sjukdomen. Under 2011 ställdes nästan 58 000 cancerdiagnoser i Sverige. De vanligaste var prostatacancer (9 663 fall) och bröstcancer (8 427 fall) och båda sjukdomarna tenderar att öka i antal. Det positiva i sammanhanget är att överlevnaden i cancer ökar. Stig berättade om Regionalt Cancercentrum Uppsala/Örebro (RCC) som, bland annat, skall vara ett samarbete för att utveckla cancervården. Hemsidan är lättillgänglig med massor av uppgifter om vårdprocesser, statistik, forskning etc.



Lena & Stig

Lena berättade om sin bröstcancerdiagnos och behandlingen som innefattade cellgifter, strålning och slutligen hormonell terapi under fem år. Behandlingen fungerade men hon saknade en skriftlig behandlingsplan, kontaktskoterska och irriteras av att möta många olika läkare under behandlingsperioden, och att dessa ibland visar måttligt intresse. Den senare problematiken kan, för övrigt, flera cancerpatienter vidimera. För Lena har det varit viktigt att ansluta sig till patientföreningen. Här får man stöd och information som är betydelsefull.

Stig talade om att leva med prostatacancer. Den viktigaste markören för prostatacancer är PSA, ett enzym som tas fram genom ett vanligt blodprov. Det finns även andra metoder som kan bekräfta diagnosen, t.ex. genom att läkare känner på prostatan och fastställer Gleasonvärdet genom att ta ut stansprover ur körteln. Behandling av prostatacancer fungerar oftast, under förutsättning att sjukdomen inte spridit sig för långt. Tyvärr är vården splittrad vid många olika kliniker. Frågan om screening (sällning), d.v.s. att alla män skall genomgå PSA-test, är svår. PSA-värdet är ett osäkert mått, och går man bara efter detta så kan det betyda stora kostnader för samhället.

Efter en frågestund där flera åhörare redogjorde för egna erfarenheter, var det slutligen tid för Bengt Jansson att tacka panelen med blommor, och publiken kunde gå hem med ny kunskap i ett allvarligt ämne.

Sverker Jonasson, foto Bosse Hansson

Tjejkväll

på Skeppet

Torsdagen 27 mars

Klockan 19.00 – 21.00

Gratis entré

gäller även icke SPF-medlemmar

Kläder Smycken
Skor Väskor
PXC BH-skola
Tupperware

Lättare förtäring &
utlotning av produkter



fixar ia

0171-596 77 / 070-734 80 98
m.fl. leverantörer

Ur samlade arbeten av
Wilhelm von Braun
Dikter av skämtsamt slag

OLIKA ÖNSKNINGAR

De gifta männen

Ack, om man finge hustrur sälja!

Flickorna

Ack, om man kunde köpa män!

Hustrurna

Ack, om på nytt man finge välja!

Änkorna

Ack, om min gubbe levde än!



- Äntligen har vi pensionärer fått sänkt skatt!
- Inte bara det! Vi har fått sänkt pension också!



Friskvårdsprogram våren 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:

Dag och tid:

Anmälan:

Ny cirkel

Vi spelar Swing-musik!

Peter Löfgren
dragspelspeter@gmail.com

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.

Vi som tycker det är kul att spela Swing träffas
torsdagar kl. 9.00-12.00 udda veckor.

Start den 16 januari t.o.m 15 maj.

0171-59965

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

Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

0171-517 64

28 januari t.o.m. 6 maj.

Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

gunnel.ferm@gmail.com

0171-512 21

4 mars t.o.m. 10 april.

Tisdagar kl. 15.30-17.00.

kerstin.adedstedt@gmail.com

0171-579 79

9 januari t.o.m. 17 april.

Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

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 grupp 1
Sven-Erik Svensson

Släktforskning 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 1
Olle Atling

Data 2
Olle Atling

Data 3
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

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. 13.30-15.30. Jämna veckor.

16 januari t.o.m. 22 maj.
Torsdagar 10.00-12.00

14 januari t.o.m. 6 maj.
Tisdagar ojämfna veckor kl. 10.00-12.15

15 januari t.o.m. 7 maj.
Onsdagar ojämfna 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 ojämfna veckor 8.30-11.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.
Fredagar ojämfna veckor 8.30-11.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

17 januari t.o.m. 23 maj.
Fredagar ojämfna veckor 11.30-14.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.
Fredagar ojämfna veckor 14.30-17.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

9 januari t.o.m. 8 maj.
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

15 januari t.o.m. 21 maj.
Onsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

8 januari t.o.m. 14 maj.
Onsdagar jämna veckor kl. 8.30-11.00.

Inställt! Hoppas återkomma till hösten!
Intresserade bör höra av sig i god tid!

17 januari t.o.m. 2 maj.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

24 januari t.o.m. 25 april.
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.
0723-52 58 26

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

0171-515 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

070-569 75 74

| Fysiska aktiviteter: | Dag och tid: | Anmälan: |
|---|---|------------------------------|
| Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner | Pomona onsdagar ojämbna 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 v19. 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

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 15 – manus **senast den 24 mars***

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.