



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag den 24 april klockan 13.30.

Program:

Musik i vikingatid.
Hur lät musiken på vikingatiden?
Riksspelman Per Runberg berättar
och spelar på tidstypiska instrument.
Ända sedan barnåren i Bålsta har
han ägnat sig åt musik på spännande
instrument från svunna tider. Nu
uppträder han i sin gamla hembygd.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vårfest!
Se nästa sida.



Nästa pub-kväll
21 augusti!

Nummer 3, april 2014. Årgång 27.



Vi i styrelsen har ordet!

Jag heter Lars-Erik Öman och är ny ordförande i SPF Håbo. Jag är född i Skellefteå och flyttade till Bålsta med familjen 1980.

Jag har ingenjörsexamen från högre fackavdelningen för Maskin- och motorteknik vid Stockholms Tekniska Institut. Företagsledning vid Institutet för Företagsledning samt ekonomistudier. Innan mina studieår så arbetade jag bl.a. i mejeriindustrin, bilmekaniker samt chaufför för tunga fordon.

I yrkeslivet efter examen har jag haft ledande befattningar inom lantbrukskooperationen och övriga livsmedelsindustrin, företagsledare inom transportsektorn, koncernchef vid Kungsholms Åkeriförening och Stockholms Åkeri AB samt egen företagare inom transport och logistiksektorn.

I föreningslivet är jag i nuläget ordförande i Uppsala Läns Diabetesförening, Executive Secretary i Håbo Rotaryklubb samt ett antal övriga externa uppdrag som jag tycker är intressant. Tidigare var jag ordförande i Rinkeby International Boxningsklubb, en av Stockholms större klubbar.

Har arbetat med styrelsearbete både i Föreningar och Bolag i ca 50 år. Mina stora fritidsintressen är veteranbilar, musik, bilsport, ishockey samt övrig idrott. Försöker lära mig bridge med hjälp av Göran. Hoppas på framgång.

I takt med att man får större kunskaper om alla verksamheter så får arbetsresultatet som funktionärer, styrelse och övriga engagerande åstadkommer tillsammans bilda en ansats till vår värdegrund för SPF Håbo.

Alla människor ska ha rätt till ett värdigt liv hela livet.

Med vänlig hälsning till alla våra seniorer i SPF Håbo.

Lars-Erik

VÄLKOMNA TILL VÅRFEST FREDAG DEN 16 MAJ KLOCKAN 17.00 I SKEPPET!



Middag med dans till Mc Olsson:s orkester.

Kostnad: 280 kronor/person.

Vatten och lättöl ingår. Övrig dryck kan köpas i baren.

Anmälan **senast 5 maj** till

lars-olof.eklund@telia.com 0171-544 06 eller

hans.finnman@lnctv.com 0171-515 43.

Anmälan är bindande.

Betalas till SPF bankgiro 51 11-14 25 senast 5 maj, ange namn och Vårfest.

Anmäl dig snabbt, antalet personer är begränsat till 150.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



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 2014

Lars-Erik Öman, ordförande, 070-378 47 88
Bo Lundgren, 0171-594 12, vice ordförande
Margareta Persson, v. sekreterare, 0733 72 03 94
Marianne Harrisson, v. sekreterare, 0171-509 44
Laila Carlsson, 0171-598 16, kassör
Göran Ohlsson, 0171-517 64
Håkan Welin, 0171-44 86 35
Kent Magnusson, 0171-515 75
Olof Svedell, 0171-597 01
Tommy Landegren, 0171-46 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 24 april.
Vårfest 16 maj
28 augusti, Bobos orkester.
25 september, Gunilla Patau Sjöberg.
30 oktober, ej klart.
27 november, Petra Qvist.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 10 april, Björksta trio
- 24 april, Ottarsbälgarna
- 8 maj, Glade Glenn
- 22 maj, Bo Senter
- 6 juni, Envisorna
- 18 juni, midsommarfirande med Protonerna



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



Det är en sak att bli frestad men
en helt annan att falla för den.

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
- Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Fixar-Ia
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Hjälpsam
- 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
- MK-däcket
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB





Rese- information

Enköpings parker och Dr. Westerlundska gården / museum

Tisdag den 20 maj besöker vi delar av Enköpings berömda parker med en guidad minitågstur på 1 timme.

Vi kommer att få se de mest fantastiska blomsterparker av olika slag i sin blomning för årstiden.

På Dr. Westerlundska gården/museet blir det en guidad visning i 1 timme med intressant historik om Enköpingsprofilen Dr. Westerlund.

Lunch / dagens rätt äter vi på restaurang Park Astoria efter de båda besöken.

Kostnad 295 kronor/person inkluderar bussresa, guidning samt lunch.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 9.00 med stopp vid bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand.

Återkomst ca 15.00

Välkommen med anmälan måndag den 14 april klockan 9.00 (gäller även mail) fram t.o.m. torsdag 24 april.

Barbro Landegren barbro.landegren@lnctv.com tel: 0171-46 93 96 eller 070-797 56 86.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Information om kommande resa!



Dags att reservera den 26 juni. Mer information kommer i nästa Medlemsforum.

M/S Symfoni – Den Svenska Hurtigruten Stockholm – Nyköping

Upplev en underbar kryssning genom den vackraste av världar – den Svenska skärgården.
Kryssning från Stockholm – en av världens kanske vackraste huvudstäder.

Resekommittén



Välkommen till vårens stadsvandringar

Måndag 14 april vandrar vi från Vårberg till Bredäng, där vi avslutar vandringen. Vägen följer stranden ofta i skogskanten och nära vattnet och passerar bl.a. en fornborg och med utsikt mot Kungshatt. Vandringen avslutas med väl-förtjänt lunch på Villa Lyran i Bredäng. Sträckan är ca 7 km. Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.45 och tar pendel och T-bana till Vårberg.

Torsdag 8 maj tar vi pendeln till Sundbyberg, där vi byter till Tvärbanan, som tar oss via Alvik till Sickla udde. Banan är 11 km lång och slingrar sig genom södra Stockholm. Sickla udde är ett bostadsområde i Hammarby sjöstad och där kan vi strosa längs stranden och sedan ta färjan över till Söder. Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.45 och åker vidare in mot Stockholm.

Tisdag 10 juni börjar vår vandring i Bergianska trädgården där vi njuter av försommarens blomsterprakt. Vandringen går vidare längs södra delen av Brunnsviken och avslutas med lunch i Koppartälten i Hagaparken. Vi träffas vid pendeltågsstationen klockan 8.45 och åker pendel till Karlberg, där vi byter till buss till Bergianska.

Välkomna med anmälan till Anette, telefon 515 43, Eva 545 64 eller Margareta 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



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

Vårens rekryteringskampanj



Under våren har alla möjlighet att vara med i många av våra aktiviteter. Några i Bålsta Centrum, andra i vår ordinarie verksamhetsmiljö. Ni som ännu inte är medlemmar kan därmed få en god inblick i vår förening och våra aktiviteter.

Lägg in vår hemsida <http://www.spfpension.se/habo> bland dina favoriter i webbläsaren och håll koll på våra publika erbjudanden. Håll också koll på Bålsta Centrums annonsering av vårens events på deras torg.

Ta pulsen på SPF Håbo!



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Annonsen ovan var införd i Bålstabladet vecka 11 för att informera allmänheten om vår kampanj som syftar till att rekrytera fler medlemmar. Tanken är att öppna flera av våra aktiviteter för publik medverkan, d.v.s. alla ska få tillfälle att vara med för att prova på, känna sig för och få information – helt enkelt "ta pulsen på" SPF Håbo.

Ta med vänner och bekanta!

Ett bra och framför allt kostnadseffektivt sätt att nå fram till målet är att alla medlemmar tar med sig vänner och bekanta till de publika aktiviteterna.

Aktuella aktiviteter

19 mars kl. 11-15 Inomhusboule i Bålsta Centrum.

23 april kl. 11-15 Shuffleboard i Bålsta Centrum.

21 maj kl. 11-15 Bridge i Bålsta Centrum.

Promenader/naturvandringar från 18 mars.

Stavgång från Kvarnkojan/Skeppet onsdagar kl. 9 från 12 mars.

MC-utflykter från gamla järnvägsstationen kl. 10 varannan torsdag från 24 april.

Utomhusboule vid Medborgarhuset tisdagar kl. 10 från maj.



Årsmötet 2014

Enligt stadgarna för SPF Håbo skall årsmötet hållas före februari månads utgång, och så skedde den 27 februari. Cirka hundratalet medlemmar trotsade regnet och infann sig i Fridsgårdsgymnasiets aula i god tid.

Ordförande Inger Smedberg hälsade alla välkomna och överlämnade ordet direkt till dagens underhållare, Allan Mattson, som agerade Disc Jockey med behaglig pianomusik och mellansnack som ibland blev lite långsamt.

Därmed var det dags för årsmötet som i vanlig ordning öppnades med en parentation över de medlemmar som avlidit under året. Sven-Erik Svensson talade om döden som drabbar oss alla, men att livet finns kvar i minnet hos de som lever vidare. Lärare från musikskolan och eleverna, Linea Stankiewicz och Victoria Kjöraas, spelade och sjöng stämningsfull musik.

Förhandlingarna genomfördes i god ordning under Gun-Britt Renefalks erfarna ledning och med Birgitta Rosenkranz som sekreterare. Verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning godkändes, varefter revisorn Lennart Ahlsén läste revisionsberättelsen. Han påpekade att föreningen växt kraftigt under senare år och att styrelsen inte har full kontroll över ekonomin för vissa självständiga enheter. Man arbetar dock med saken och kommer fortsättningsvis att följastadgarna. Revisorerna föreslår, trots detta, att styrelsen beviljas ansvarsfrihet. Detta godkände mötet varefter verksamhetsplan och budget fastställdes. Den senare omsluter numera 923 000 kronor. Mötet beslöt att lämna medlemsavgiften för 2015 oförändrad på 250 kronor.

På nytillträdande ordförandes önskan kommer styrelsen även i fortsättningen bestå av 11 ledamöter. I församlingen ingår Lars-Erik Öman som valdes med acklamation till ordförande för ett år. Övriga ledamöter blev Bo Lundgren, Tommy Landegren, Göran Ohlsson, Håkan Welin, Birgitta Rosenkranz, Laila Carlsson, Marianne Harrisson, och Olof Svédell. Inger Smedberg och Yvonne Lindström hade av sagt sig omval.

Revisorer, valberedning och KPR-ledamöter (Kommunala Pensionärsrådet) valdes varefter



Ordförande Lars-Erik

Hedersmedlem Bosse

ter Håkan Welin informerade om medlemslokalen "Skeppets" gårdsråd. Detta, som består av representanter från alla tre pensionärsföreningarna, har till uppgift att sköta lokalerna med bokning, städning, underhåll, etc. Den viktigaste delen är kanske köket som bemannas varje vardag med frivilliga från föreningarna. Göran Ohlsson berättade om kommande stora ändringar inom hela SPF-förbundet. Vid sommarens kongress kommer man att anta nya stadgar. Sannolikt kommer uppbörd av medlemsavgifter att läggas på förbundet och det kommer förslag om nytt namn på organisationen: "Seniorerna". Årets Distriktsstämma hålls den 7-8 april på M/S Birka.

Årsmötet valde även Bo Hansson till hedersmedlem. Som web-master har han utvecklat föreningens hemsida på ett enastående sätt och har fått erkännande t.o.m. från förbundet, Veteranen. Bosse har även varit föreningens studieledare, satt samman fantastiska bildspel om föreningens verksamhet samt deltar aktivt i Marknadskommittén.

Styrelsen har beslutat att tilldela Inger Smedberg och Gert Lidö silvernålar. Inger som f.d. ordförande och tidigare ledamot i Skeppets gårdsråd samt Gert som under flera år varit reseledare samt även varit sammankallande i medlemskommittén.

Inger Smedberg tackade för de två år hon varit ordförande i SPF Håbo, och den nyvalde ordförande Lars-Erik Öman tackade för visat förtroendet att få leda föreningen och lovade att göra sitt bästa för god medlemsnytta.

Sverker Jonasson



NU ÄR VÅREN HÄR!

Hos oss finner du växter och tillbehör för trädgård, balkong och fönsterbräda.

Dessutom har vi snittblommor och blomsterförmedling via Euroflorist. Vi utför även blomsterarrangemang och sorgbinderier.

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och trädgårdsprodukter.

(Gäller ej snittblommor, förmedling, sten eller externa uppdrag.)

Vardag 10-18, lör-, sön- och helgdag 10-16.

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

Butiken med Kunskap, Kvalitet och Kreativitet



Bålsta Zoo

din personliga zoolbutik

HÄR HITTAR DU DET MESTA FÖR DITT HUSDJUR!

Veterinär Lisbeth Borg finns hos oss på onsdagar klockan 17.00-18.00. Drop-in.

Kloklippning drop-in 60 kronor.

Klipp ur och tag med annonsen vid ditt besök och få en gåva till ditt husdjur!

SPF-medlemmar har alltid 10% rabatt.



Varmt välkomna önskar
Titti och Annika!



Måndag-fredag 10.00-19.00,
lördag 10.00-16.00

Enköpingsvägen 10, 746 52, Gamla Bålsta.
Telefon 0171-556 00
info@balstazoo.se

hjälp

- för en enklare vardag

Besök vår nyöppade butik i Bålsta!

Mån 10-17, Ons 10-17, Tors 10-17



Invacare Rollator Jazz

Hopfällbar lättviktsrollator med ny spännande design som passar både för inomhus- och utomhusbruk.

2 995:-



Halksockor

Strumpor med halkskydd och extra lös resår.



Diabetessockor

Diabetikersocka helt utan resår i skaffet och med förstärkt sula

Välkommen på Prova-på-dag 7 maj!

Hjälp
Sjövägen 3, 746 31 Bålsta

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

Besök oss även på webben:
www.hjalpsam.com

SPF Riksmästerskap på skidor i Filipstad februari

Årets arrangemang var förlagt till Filipstad. Antal startande ca 75 personer var färre än arrangörerna hade räknat med. Anledningen är den snöfattiga vintern i stora delar av landet. SPF Håbo representerades av Håkan Hedström och Joachim Tiefensee. SPF Riksmästerskap är inte bara skidtävlingen utan även utflykter, kamratmiddag med uppträdanden och trevlig social samvaro.



Håkan och Joachim

Vid vår ankomst till Filipstad började vi med en god lunch i den gamla vackra Bergmästergården alldeles intill sjön Daglösen. Här fick vi information över dagarnas program. Efter lunchen fick vi välja på tre olika utflykter. Nils Ferlin-museum, Wasa knäckebrödsfabrik eller Bergsskolan. Håkan och jag valde Bergsskolan. Den grundades redan på 1830 talet och har sedan dess betytt mycket för Bergslagen och även för hela landet. På skolan finns det två inriktningar. Berg och anläggning samt metallurgi och materialteknik. Huvudman för skolan sedan 2012 är Luleå tekniska universitet. På skolan finns det en imponerande samling av olika mineraler.

Inom näringslivet har skolan ett mycket högt anseende. Detta innebär att eleverna efter avslutat studietid har lätt att få arbete. Andelen kvinnor på kursen är hög.

Nästa punkt på programmet var att bekanta sig med Kalhyttans skidstadion, som drivs av Filipstads Skidförening, där morgondagens skidtävling ska äga rum. Alla deltagare blev mäkta imponerade av denna skidmetropol. Skidspåret testades och alla var nöjda med sträckningen.

Nu bar det tillbaka till staden där Håkan hade ordnat ett mysigt Bed & Breakfast. Det var ett gammalt nyrenoverat hus med kakelugnar. Husets fundament var även stödmur till Skillerälven som rinner genom staden, vilken underbar miljö.

Efter dusch och klädbyte promenerade vi till Folket Hus där Kamratfesten ägde rum. Efter den innehållsrika eftermiddagen åt vi den vällagade middagen med god aptit. Den lokala SPF föreningen satt sin prägel på festen. Jag har haft förmånen att vara med på flera sådana tillställningar och imponeras av vilka förmågor det finns inom SPF-sfären.

Kvällen gick av naturliga skäl i Nils Ferlins tecken, stadens stora profil. Den duktiga SPF-kören framförde kända Ferlinvisor. Pigga pensionärer från Luleå i norr till Malmö i söder höll stämningen på topp genom livlig konversation. Alla deltar inte i skidtävlingen ty kontakten med trevliga människor och kringarrangemangen är också av stort värde.

Sista programpunkten för kvällen var Lars-Göran Petterssons intressanta exposé över hans framgångsrika tid som förbundskapten för svenska skidlandslaget från mitten av 1980-talet till slutet av 1990-talet. Utvecklingen från denna tidpunkt till dagens tävlingar är enorm. På ett intressant och humoristiskt sätt skildrade han även skidåkarnas olika karaktärer. Pettersson som bor i Filipstad är ordförande och den drivande kraften inom skidföreningen. Av hans framställning blev vi alla pepprade inför morgondagens tävling.

Då vi vaknade på fredag morgon konstaterade vi att 15 cm nysnö hade fallit och det var noll grader. Detta betydde att vallningen skulle bli ett problem. Oron förbyttes till glädje då vi väl framme på skidstadion fick vi en otrolig välservice av skidklubben utan kostnad. Vi åkte på konstsnö med ett täcke av nysnö på välpreparerade spår.

Klassindelningen är uppdelad i 5-årsintervaller. Personer 69 år och yngre åker 12 km, 70 år och äldre åker sex km. De som inte vill tävla åker motionsklassen utan tidtagning. Det var en härlig stämning på Kalhyttans skidstadion. SPF i Filipstad hade engagerat skidföreningen, som bildades redan 1900, för att ordna tävlingen. Föreningens starka ställning är beroende av frivilliga krafter, som hos de flesta ideella föreningar. Tradition och kontinuitet spelar en stor roll.

SPF Håbo kan ta åt sig äran att Riksförbundet arrangerar Riksmästerskap på skidor. Hösten 1999 skrev jag till Sveriges Pensionärsförbund och föreslog att skidåkning borde tas med i Förbundets övriga tävlingsarrangemang. Förbundet tackade för förslaget och redan året därpå gick första Riksmästerskap på skidor. Detta främjar god friskvård! Det var en imponerande prissamling, alla deltagare fick pris.

Nu var det dags att säga adjö till varandra. Skidåkare och orienterare är ofta samma personer. Detta innebär att många träffas redan i slutet av sommaren.

Joachim Tiefensee

Konstresor – ändring av tidigare program

Fredagen den 11 april. Hallowylska museet som tidigare annonserat. Avresa klockan 10.54 från Bålsta pendeltågstation.

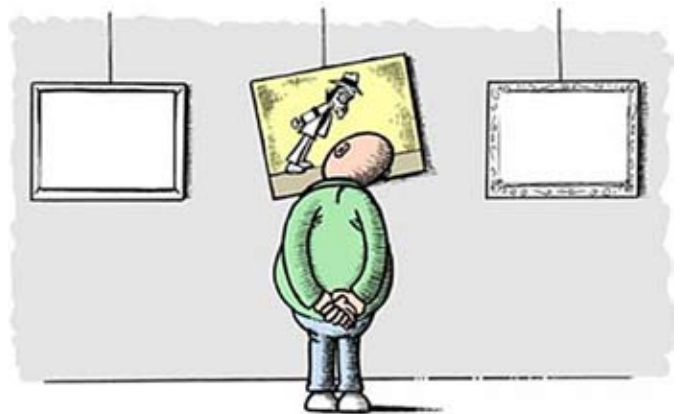
Fredagen den 25 april. Sven-Harrys konstmuseum och Bonniers Konsthall. Avresa klockan 09.54 från Bålsta pendeltågstation.

Resan senarelagd en dag för att inte komma i konflikt med månadmötet.

Torsdagen den 22 maj. Bilresa till Keramikens hus i Strängnäs, Philp Art galleri i Mariefred och Gripsholms slott. Avresa från gamla järnvägsstation klockan 09.00. Uppgift om anmälan kommer i Medlemsforum nummer 4.

Ursprungligen skulle vi besöka Grafikens Hus, men detta har ju brunnit ner.

Agneta, Kaj och Sverker



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

Den ljusblå Ängeln

I Lukasevangeliet sade Jesus bland annat till sina lärjungar, "Be, så skall ni få".

– Jag bad. Ni får se hur det gick.

I maj 1947 fördrev polackerna de ännu kvarvarande tyskarna ur byar och städer i Ostpreussen. Det gällde även oss, tillsammans med resten av vår släkt som inte lyckades fly 1945. Resan tog ungefär en vecka i överfulla godsvagnar utan mat, men när tåget stannade, fick vi hämta vatten.

Utfattiga och utplundrade hamnade vi i en liten stad i den ryskockuperade delen av Tyskland, senare DDR. Där blev vi tvångsinkvarterade hos två familjer. Vi var sex personer; Min moster Meta, farbror Robert, deras två söner, 15 och 14 år, min yngre bror 11 och jag 12 år gammal. Svälten i Ostpreussen hade varit svår. Nu fortsatte den även här. Vi fick ransoneringskort, men i affärerna fanns varken bröd eller potatis att köpa. En gång fick vi surkål.

Jag och min bror skulle resa vidare till släkt i Schleswig-Holstein. Det skulle ta lång tid att ordna tillstånd så att de kunde hämta oss. Under tiden fick vi gå i skolan, där alla barn varje dag fick en liten rågbulle. Den höll oss vid liv. Blåbären i skogarna runt staden hade mognat. Stora fina bär. I smyg, utan licens, i ständig rädslan för skogvaktaren plockade vi så mycket bär vi orkade. Den ena värdinnan bytte gärna bären mot något ätbart ur sin kolonitäppa. Robert hade en släkting utanför Berlin som ägde ett bageri. Han och äldste sonen åkte dit för att tigga lite mat. Tomhänt kom de tillbaka. Bageriet hade kommunisterna konfiskerat.

Flera av de fördrivna packade ihop sina ägodelar och försökte ta sig illegalt över gränsen till den brittiska eller amerikanska delen av Tyskland. En krävande och riskabel resa. Först när jag och min bror var i väg kunde farbror Robert med de sina våga sig på den resa. Vårt läge var förtvivlat.

"Nu måste jag be", tänkte jag, och det gjorde jag. Men ingenting hände. "Jag skall gå i kyrkan så att Gud ser att jag menar allvar."

Nästa söndag satt jag i den lilla kyrkan, orkade visserligen inte höra vad prästen sa, men "Fader vår" kunde jag. På onsdag i veckan därpå, träffade jag en grupp bekanta från vår hemby. Bland dem två systrar, lite äldre än jag. De levde hos sin släkt, deras mamma hade inte, som så många andra mödrar, överlevt ryssarnas behandling. Nu ville de alla ta tåget morgonen därpå och ger sig av mot väst, illegalt över gränsen.

Ivrigt frågade jag, om jag och min bror fick följa med. Jodå, klockan 5.00 skulle tåget gå. Glad som en lärka, med ny energi, nästan sprang jag hem. Tänk att Gud hörde mina böner och hjälpen kom så snabbt, utan dröjsmål! Sprudlande glad berättade jag nyheten för moster. I morgon ska jag och min bror åka till väst! Tyrks flickor ska också med.

– "Nej!" Iskall var moster Metas röst. "Du stannar här, du åker ingenstans". "Va? Varför inte?" "Det blir ingen resa". "Men?" "Nej sa jag." Luften gick ur mej. Arg och chockad slängde jag mej på schäslongen, grät av besvikelse. Vilken chans Gud hade! Hur kunde han missa den? Vi behövde hjälp!

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänernborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

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

Det gick några dagar, men jag tänkte inte ge upp. Nästa söndag gick jag till gudstjänsten igen, dessutom stannade jag kvar på söndagskolan. Gud måste höra mej! Det dröjde. Men så en dag skickade Herren sin ängel i gestalt av herr Tyrk.

Denna eftermiddag hade jag varit i skogen med pojkarna igen, för att försöka hitta lite blåbär, fast säsongen var över. På hemvägen fick jag en sticka i foten och haltade efter pojkarna, svettig och tårögd. Allt hopp var ute. Redan i hallen hörde jag röster ifrån vårt rum. Något kändes annorlunda. Vi hade besök. Där stod en man i fina grå byxor och en ren ljusblå skjorta som lyste upp vårt fattiga grå rum. Ingen flykting, en människa från en annan värld. En ängel!

Farbror Robert berättade för oss, att detta var herr Tyrk, en bekant till honom hemifrån. Av en tillfällighet hade de träffats på gatan i dag. Herr Tyrk hade kommit från Lübeck för att hämta sina döttrar. Han visste inte att de redan gett sig av till väst. Farbror Robert fick nu en idé. Kunde herr Tyrk ta med mig och min bror istället? Tillsammans kollade de alla papper. Till synes fanns det inget hinder. Tidigt nästa morgon tog vi ett kärt avsked av moster Meta och våra kusiner. Farbror Robert följde med oss på tåget till nästa större stad, där vi mötte herr Tyrk.

När snabbtåget mot Dresden anlände var det nästan fullsatt. Farbror Robert kramade om oss, knuffade in oss i nästa vagn och slängde in våra ryggsäcker genom fönstret.

I Dresden, på den utbrända centralstationen, hastade vi efter herr Tyrk genom trånga, mörka tunnlar, förbi högar med svartbränt tegel, på smala stiger för att nå tåget till Berlin. Trängseln framför tåget var enorm. Folk försökte klättra in genom fönstren. Steg för steg kom vi in i tåget. Vi svettades i våra tjocka kläder som satt knöliga på kroppen. Till slut satte sig tåget sakta i rörelse. Folk i vår kupé pustade ut, satt och stod tätt i trängseln mellan ryggsäcker och pappkartonger. Man frågade varandra varifrån man kom och vart resan gick. Vi hade ingen mat med oss. En kvinna bjöd på en handfull röda vinbär, en annan på en liten brödbit. På nästa station delade folk från Röda Korset ut varm surrogatkaffe.

Berlin. En stad i ruiner.

På trappan till den stora stationen låg, stod och satt flera unga före detta soldater om varandra i gråa, slitna, smutsiga uniformer. Vissa utan armar eller ben, med blindas, brändas ansikten. Smuts och damm runtomkring. De tiggde. Nere på gatan, mellan tegelhögar och sönderbombade hus, gled någon svart blank amerikansk limousin förbi.

Efter ytterligare ett tågbyte kom vi fram mot kvällen till en liten stad där vi övernatade. Bland andra resenärer fick vi plats på det smutsiga golvet i väntsalen. Vi kände oss trygga, ty herr Tyrk, vår ängel, vakade över oss.

Nästa morgon tog vi ett tåg som förde oss över gränsen, in i den brittiska zonen. Vi passerade som herr Tyrks barn. På eftermiddagen var vi framme i Lübeck. Vilken skillnad!

I en stor väntsal lyckades herr Tyrk skaffa fram en stor skål varm soppa, gjord på gryn, åt var och en av oss. En livgivande måltid! Det var mycket folk runt omkring oss, alla på väg någonstans med allt de ägde i en säck eller vad de nu hade.

Senare överlämnade herr Tyrk oss i det stora flyktinglägret i närheten av Lübeck. Folk från Röda Korset tog nu hand om oss. Detta läger bestod av ett antal plåtbaracker i en skog. Redan samma kväll fick vi kokta makaroner, bröd och var sin brits att sova på. Härligt! Av en ren slump träffade jag herr Tyrks döttrar i lägret. Hela deras grupp hade vid första försöket att ta sig över gränsen, åkt fast och fick sitta en hel vecka i ett ryskt fängelse. Gud visste att jag och min bror aldrig hade orkat detta, så undernärda som vi var. Flickorna var starkare.

Nästa dag kom en släkting och hämtade oss. Även farbror Robert lyckades, att med de sina, också ta sig till den brittiska zonen. Jag glömer aldrig herr Tyrk, den ljusblåa ängeln. Herren säger, mina vägar är inte era vägar.

Eva Grabs

VÅRSALONGEN 2014

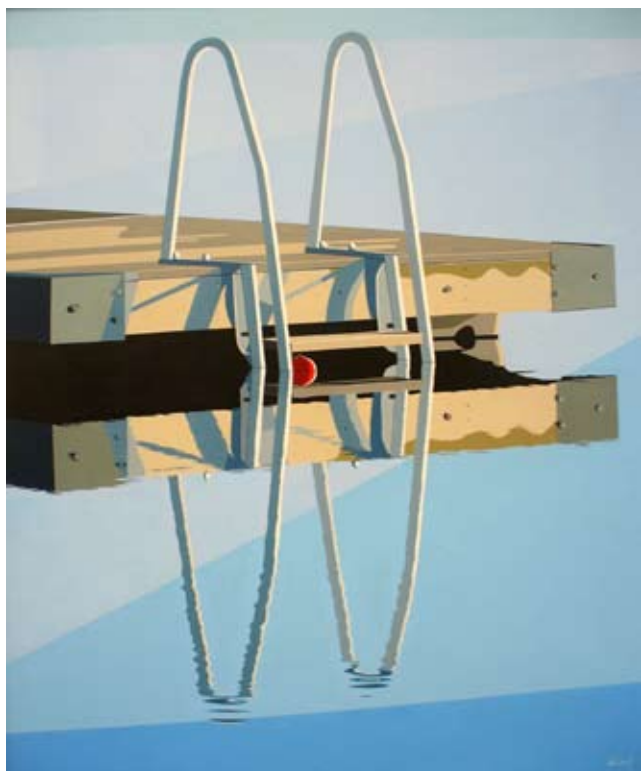
Nu börjar man märka att våren är på gång, och då blir det viktigt för många att besöka Vårsalongen på Liljevalch konsthall. Sålunda for ett gäng seniorer från Bålsta till Djurgården i Stockholm den 14 mars, för att se vad som rör sig i tiden inom bildkonst.

Som vanligt är det stor variation på verken. Det är en hel del videokonst naturligtvis, men den vanliga, föreställande, konsten i form av tavlor och skulpturer är i majoritet. Självklart är variationen enorm. Det är ju både etablerade konstnärer och amatörer som samsas om utrymmet i salarna, och urvalet görs av en jury. Allt är till salu, och man kunde konstatera att en hel del redan var sålt. De flesta i Bålstagänget tyckte nog att årets salong var mycket bra.

I källaren fanns en separatutställning kallad Ung Vårsalong där 49 gymnasieelever från Stockholms skolor visar bilder och skulpturer. Både intressant, moget och ibland riktigt roligt.

I konceptet för konstresor ingår intag av lunch. I detta fall var det Blå Porten som fick det ärofulla uppdraget att koka mat åt gästerna från Bålsta. Så vitt känt har inga klagomål inkommit om lunchmaten.

Sverker Jonasson



Djup – Bia Ullemius Hellström

Hissen – Tove Rosén



Cykla med SPF under våren/försommaren

Att cykla i sin hembygd ger inte bara bra motion utan allt syns och upplevs på ett helt annat sätt från cykelsadeln.

Ett antal torsdagar under våren/försommaren arrangerar SPF cykelutflykter runt Bålsta på omväxlande grus- och asfaltvägar. Sträckan vi avverkar blir 20 till 30 km per gång. Tempot anpassas till deltagarna!

En helt vanlig cykel (med några växlar) är nog det bästa fortskaffningsmedlet. Dessutom bör några flaskor vatten tillsammans med kläder för alla väder finnas i packningen.

Vi träffas vid Smultronställets närköp (tidigare PIA-närköp) som också är slutpunkten.

Följande dagar är du välkommen.

Torsdagen den 8 maj klockan 18.30

Torsdagen den 22 maj klockan 18.30

Torsdagen den 12 juni klockan 18.30

Torsdagen den 26 juni klockan 18.30

Ingen föranmälan behövs men funderar du på något, tag kontakt med Kent Magnusson, telefon 070-715 73 40 eller kent_magnusson@msn.com

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Mc Touringdagar

Vi är några som tycker om att glida omkring på två hjul.

Vi kommer att åka runt i Mälardalen på sköna Mc-vägar, ca 20-25 mil med kaffepaus och kanske något intressant besök.

Torsdagar udda veckor med start den 24 april klockan 10.00.

Vi träffas vid gamla järnvägstationen, Mickes grill.

Vill Du vara med oss?

Vill du ha mer information. Kontakta:

Royne Eriksson på 0171 -570 44

royne.eriksson@telia.com eller

Bengt Bremark på 0171-46 72 68

bengt.bremark@mail.bktv.se

Vårens första SPF-promenad

Våren var verkligen på väg under veckan innan vårens första promenad. Tyvärr kom snön och kylan tillbaka innan vi kom iväg.

Trots allt kom nio av tio anmälda till Smultronställets närköp. Gustav låg kvar i sängen på grund av influensan (vi tänkte på dig).

När ungefär halva sträckan hade klarats av blev det dags för en kopp kaffe och lite vila för benen. Lekplatsen var tämligen öde så det var ingen kö till vare sig gungorna eller rutschbanan.

Antalet fornminnen är mycket stort runt Skörby och vi tog tillfället i akt att bekanta oss med några av dessa. Stenen på bilden har stått här sedan bronsåldern - järnåldern och trots det helt obekant för många.

Vi hade en fantastisk promenad men de beräknade 6 km blev kanske bara 5,5 km, ingen klagade över det. Vi går inte så fort men gemenskapen och den sociala samvaron uppskattas desto mera.



Den första april kommer nästa promenad att genomföras. Vi träffas vid Smultronställets parkering klockan 09.30 och troligen tar oss till Parnassen för att uppleva gulsippor och allmänna andra blomster vid Hjälstaviken. Vi gör det bästa för att samåka. Kanske ser vi också några fåglar om vi tar med oss kikarna.

Du och de dina är mer än välkomna på denna utflykt med kläder för alla väder och kaffet i ryggen.

Anmälan till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Styrelsearbetet i föreningen 2014

För att effektivisera styrelsearbetet och informations spridningen i föreningen har styrelsen, vid sitt första möte, beslutat om följande åtgärder den 10 mars 2014.

Styrelsens protokoll distribueras till alla kommittéansvariga och till valda personer med uppdrag inom SPF Håbo. Alla medlemmar kan under expeditionstid läsa samma protokoll som kommer att finnas framme så snart dessa är färdigskrivna. Vissa konfidentiella bilagor kan inte visas. Tidigare protokoll kan tas fram om så önskas.

I de fall att besök i styrelsen önskas av någon behörig i föreningen, så kontaktas ordföranden. Utifrån ärendets art förbereds om besöket kan behandlas i arbetsutskottet eller om frågan skall behandlas i styrelsen. Ett aviserat styrelsebesök skall genomföras på kortast möjliga tid och bara

behandla den föranmälda frågan. Därefter lämnar vederbörande styrelsemötet.

Önskemål om besök till styrelsen kommer att protokollföras så att styrelsen är informerad och kan ha synpunkter på handläggningen.

Hoppas att ovanstående respekteras av alla.

Ovanstående gäller tills vidare och kommer att löpande följas upp av styrelsen.

Styrelsemedlemmarna kommer att på egen hand presentera sig i kommande nummer av Medlemsforum.

Styrelsen tar tacksamt emot ytterligare förslag på hur informations spridningen inom föreningen kan förbättras och då inte bara från styrelsen utan även till styrelsen.

Allt detta för att styrelsen skall kunna fullgöra sitt huvuduppdrag, nämligen att skapa högsta möjliga medlemsnytta för alla i SPF Håbo.

Lars-Erik Öman.
Ordförande i SPF Håbo.

FUNKTIONÄRER I SPF HÅBO 2014

BOENDEKOMMITTÉ

Leif Sjöborg, sammankallande,
0171-546 79, 070-433 55 96
Bengt Gusén, 0171-522 24, 070-560 13 86
Runo Johansson, 0171-546 44
Yvonne Lindström, 0171-595 28, 070-583 69 17

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmaster,
0171-46 71 06, 070-640 17 80
Nils Runberg, vice webbmaster,
0171-592 04, 076-167 92 04
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, sammankallande
0171-500 32, 073-022 70 06
Per Bylund, 018-34 04 50, 070-540 97 89
Ulla Carlsson, 0171-5146 71 06, 070-467 54 75
Solveig Fredriksson, 0171-50743
Håkan Hedström, 0171-514 06
Kent Magnusson, 0171-515 75, 070-715 73 40
Sonja Österling Rittgård,
0171-517 64, 070-609 94 64
Anette Finnman, stadsvandringar, 0171-515 43
Eva Lidö, stadsvandringar,
0171-545 64, 070-568 45 64
Margareta Wohrne, stadsvandringar,
0171-577 90

FÖRSÄKRINGAR

Håkan Jonsson, 0171-516 30, 070-554 30 55

GÅRDSRÅDET, SKEPPET & TRÄFFEN

Håkan Welin, ordförande,
0171-44 86 35, 070-469 93 44
Leif Svensson, vice ordförande,
0171-578 65, 073-020 86 87
Marjo Henriksson, kassör,
0171-574 84, 070-201 88 07
Margareta Persson, 073-372 03 94
Nils Runberg, 0171-592 04, 076-167 92 04
Maj-Lis Söder, revisorsuppleant, 0171-514 41

HEMSIDA

Bo Hansson, ordinarie webbredaktör,
0171-46 71 06, 070-640 17 80
Nils Runberg, vice webbredaktör,
0171-592 04, 076-167 92 04

HÖRSELFRÅGOR

Hänvisning till kommunen.

KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Roza Babec, 018-38 64 78, 070-722 14 71
Anette Finnman, 0171-515 43
Yvonne Lindström, 0171-595 28, 070-583 69 17

LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 0171-561 17

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78, 070-722 14 71

MARKNADSFÖRING, ANNONSER & SPONSORING

Olof Svedell sammankallande, 0171-597 01,
070-373 23 71,
Per-Erik Peje Josefsson, 0171-548 80, 070-548
80 20
Henry Eskolin, 0171-592 59, 070-245 70 06
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Olle Atling, 0171-515 80
Elke Ragnarsson, 018-38 66 66
Bo Hansson, representant för Hemsidan,
0171-46 71 06, 070-640 17 80

MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, sammankallande,
0171-507 49, 070-541 65 29
Ingrid Bruun-Andersson,
0171-506 83, 070-653 03 42
Sverker Jonasson, 0171-595 69, 070-551 26 54
Lars Hansson, redigerare,
0171-509 87, 070-453 61 24
Agneta Lindbohm, 0171-568 08, 073-567 09 60
Margith Nyström, 070-593 51 10
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Karin Seger, 0171-520 66
Olle Atling, 0171-515 80
Christin Jonsson, distribution,
0171-516 30, 070-920 11 93
Inger Fosselius ersättare distribution,
0171-563 20, 070-303 60 62

MEDLEMSKOMMITTÉ

Bernt Gahn, sammankallande,
0171-502 06, 072-565 18 06
Gunilla Eriksson, 0171-511 58
Inger Fosselius, 0171-563 20
Bengt Ragnarsson, 018-38 66 66, 070-661 74 60

MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson,
0171-546 97, 070-497 58 56, 070-497 58 56
Gunilla Kjerrström, 0171-565 96, 070-511 03 73

PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, sammankallande,
0171-500 32, 073-022 70 06
Gert Lidö, 0171-545 64, 070-553 34 12

POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 0171-508 04
Lilly-Ann Strömberg, 073-701 40 36
Barbro Ekberg, 0171-591 37

PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Lars-Erik Öman, 070-378 478 8
Bo Lundgren, 0171-594 12, 070-544 84 26

PROGRAMKOMMITTÉ

Lars-Olof Eklund sammankallande,
0171-544 06
Ingrid Kläringe, 070-949 84 55
Elisabeth Nilsson, 0171-518 20, 073-706 18 18
Henry Eskolin, 0171-592 59, 070-245 7006
Anette Finnman, 0171-515 43
Hans Finnman, 0171-515 43

SERVERINGS- OCH STÄDGRUPPEN:

Inga Andersson, ansvarig,
0171-558 10, 070-368 31 15
Inger Fosselius, 0171-563 20

LOTTERIANSVARIGA:

Agneta Wahlström, 0171-516 80, 070-333 78 81
Bibbi Baath, 0171-595 96

RESEKOMMITTÉ

Lennart Carlsson, 0171-548 59, 070-569 75 74
Barbro Landegren, sammankallande,
0171-46 93 96
Gert Lidö, 0171-545 64, 070-553 34 12
Lisbeth Nilsson, 0171-511 14, 073-929 06 61

REVISORER

Ralf Diktonius, 0171-577 87
Lennart Ahlsén, 0171-558 42, 070-764 40 60
Börje Pettersson suppleant, 0171-500 32

RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 0171-574 84, 073-084 85 55
Gustav Körner, 0171-592 95

STUDIEKOMMITTÉ

Kerstin Adestedt, sammankallande,
0171-579 79, 070-346 08 90
Marianne Jonasson, 0171-577 29
Bengt-Olov Olsson, 0171-510 61, 070-566 50 90

SYNFRÅGOR

Per-Olof Renefalk, 0171-561 17, 070-670 95 84

TRAFIKOMBUD

Bengt-Olov Olsson sammankallande,
0171-510 61, 070-566 50 90
Per Bylund, 018-34 04 50, 070-540 97 89

TRYGGHETSRINGNING

Karl-Erik KEA Andersson, teknikansvarig,
0171-514 58, 070-602 56 30

VALBEREDNING

Inger Smedberg, 070-649 67 40
Ulla-Britt Tidhult, 018-38 63 53
Håkan Jonsson, 0171-51630, 070-554 30 55
Gudrun Månsson, 0171-66 08 08, 070-929 84 41
Yvonne Lindström, 070-583 69 17

VÄRD VID MÅNADSMÖTEN

Lola Domberg, 0171-546 44



Fågelskådning tisdagen den 6 maj.

Samling vid Gamla järnvägsstationen klockan 8.00 för gemensam avresa till Hjälstaviken. Vi räknar med att vara tillbaka vid 12-tiden. Bra skor och kläder efter vädret samt kaffe i ryggsäcken. Anmäl dig senast **den 2 maj** till Arne telefon 0171-591 88 eller via mail arne.lindqvist@bktv.nu

Håbo var Tiundalands kontakt med Mälaren på vikingatid-medeltid.

© Text och bild Ingrid Ljungkvist.

Birka anlades mellan två korsningspunkter av båtlederna i Mälaren. Här ser vi en karta som visar varför Birka hamnade just där det ligger. Handelsmän kom ifrån de fyra väderstrecken. Det finns en nord-sydlig farled som går från Södertälje, förbi Birka, via Draget upp till Uppsala och vidare längs Fyrisån till Vendel. Rakaste vägen går över Draget i Håbo kommun och en liten omväg blir det förbi Sigtuna.

Den öst-västliga farleden går från Stockholm, förbi Birka och fortsatte mot Köping och kanske vidare västerut. Där dessa båda farleder korsar varandra ligger ön Birka. Denna nordsydliga vattenvägen mellan Södertälje-Birka-Gamla Uppsala kallar jag för vikingens E4. Det var mycket trafik genom Håbo och Draget på vikingatid.

Det streckade området är Håbolandet på medeltiden då t.o.m. Sigtuna ingick i Håbolandet.

Medelpunkten var då Håtuna med tingsplats och högsta toppen i Håbolandet heter än idag Håberget, 60 meter högt. Det ligger i Skokloster.

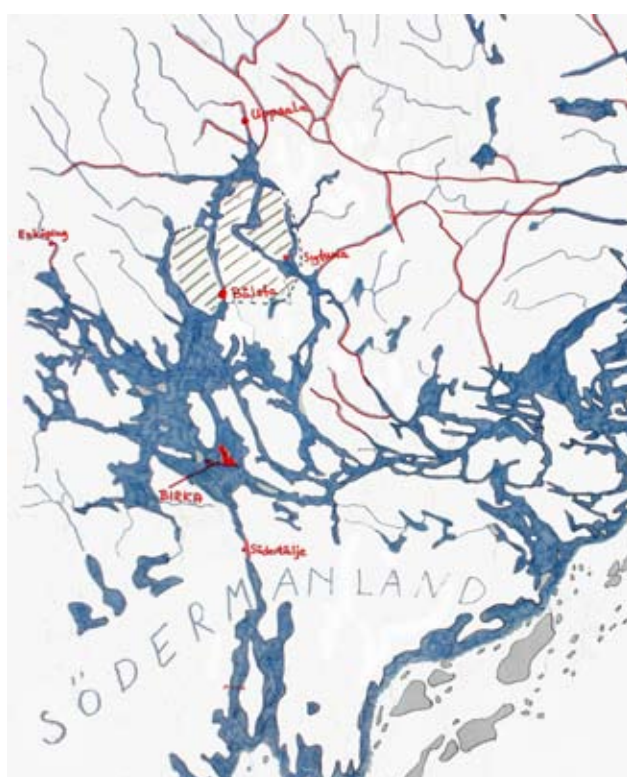
På vikingatid färdades man helst i båt då detta gick mycket snabbare. En resa från Skåne till Birka tog fem dagar med båt och en månad som vandrare eller ryttare. Vi förstår också att Draget var viktigt för att komma till Uppsala och vidare norrut mot Vendel.

Vattenleden genom Bålsta är unik då den ser likadan ut idag som på vikingatid. Med branta åsstränder så har vattnet bara sjunkit undan 5 meter sedan vikingatid. Det är alltså en perfekt vikingamiljö. Ullfjärdarna jämföres med Norrland p.g.a. sina skogsklädda åsar och branta stränder och det är många som har beskrivit denna fantastiska norrlandsnatur vid Mälaren.

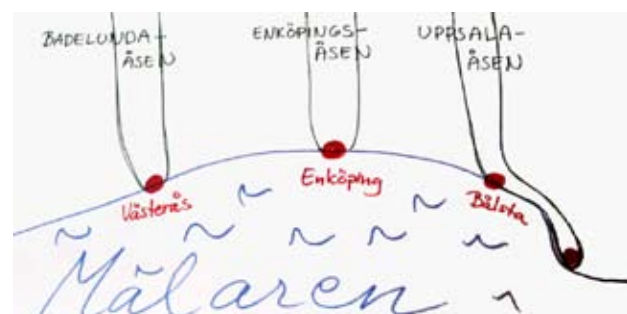
Vi ser på bilden att Mälardalen genomkorsas av tre stycken stora rullstensåsar. Den största åsen, Uppsalaåsen, går genom Håbo och Bro kommuner med Rösa Ring. Åsen går ända uppifrån Gävle rakt genom Håbo, över Birka och ända ner till Södertälje. Den finns även på botten i Mälaren.

Vi ser också att Enköpingsåsen går genom Enköping och Badelundaåsen går utanför Västerås. Det är egentligen fem åsar som går ut i Mälaren. En ås går genom Köping och Brunkebergsåsen gick genom Stockholm. På norra Mälärstranden ligger en labyrint vid varje åsslut med Mälaren som utsikt. Labyrinterna har söderläge vilket hade stor betydelse för solens skull. Vid dessa åsslut hade forntidens människor koll över vattnet och här bildades förmodligen de första bosättningarna då sanden var mycket inbjudande för människor och farkoster.

Dessa åsar var på vikingatid skogsfria och utmärkta vandringsleder. Man hade full koll på omgivningarna och fiender kunde inte så lätt överrumpla en vandrare.



Karta som visar Mälarens vattenleder på vikingatid, 5 meter över havet. Håbo är streckat.



Åsarna var vandringsleder.

Åsar och asar är samma ord. Vi vet att forntidens människor hade sin kult utomhus och gärna vid höjdpunkter. Där hade man utsikten och kanske var man också närmare Gudarna där uppe. Vi vet också att vattnet hade sin plats i kulturen och här har vi en sträcka av åsar i Håbo som har haft och har vatten i västerläge (solnedgång). I Håbo finns inte mindre än fem Vi-platser. Dessa är gamla kultplatser och offerställen. Här finns Viby, Ullevi, Wij säteri, Edevi och Skadevi. Här har tydligt förekommit en hel del offerställen under olika tider. Allteftersom vattnet har sjunkit har offerplatserna ibland bytt ställen. Mer om offerplatser senare.

Upplands indelning och Håbos läge i dess sydspets.

På vikingatid var Uppland indelat i tre områden: Tiundaland, Attundaland, och Fjädrundaland. Attundaland och Tiundaland hade sedan var sitt rode längs Östersjö-kusten där även bevakningen över fienden var stor. Namnen på landen berättar att de bestod av Tio härad, Åtta härad och Fyra härad. Detta var en försvarsorganisation som betydde att ett härad skulle ställa upp med etthundra krigare, dvs. 4 båtar med 24 roddare och en styrman i varje båt. Håbo härad var alltså ett av tio härad i Tiundaland.

Varför är då indelningen av det ganska runda Uppland gjord på detta vis? Jo, eftersom det var båt och vatten som gällde så skulle alla ha möjlighet att komma fram med båt. Tiundalands invånare enda möjlighet att komma ut i Mälaren var via Håbo Härad. Då kan man förstå att Draget har haft sin betydelse och även fornborgen som ligger ovanför Draget. Detta var en viktig punkt för Tiundalands hövding att försvara och här passerade mycket folk landvägen på åsen och med båtar på vattenleden.

Jag gör jämförelser med Älvsborgs fästnings lösen. Den var så viktig för Sverige en gång då Halland, Skåne och Blekinge var danskt och Bohuslän var norskt. Enda möjligheten att komma ut på västkusten var via Älvsborgs fästning som Sverige fick betala dyrt lösen för.

Uppsalaåsen i Håbo har flera namn: Bålstaåsen, Granåsen, Viåsen, Rölundaåsen, Sandviksåsen och Arnöhuvud.

Korsningspunkter mellan vatten och landledd blir viktiga samlingsställen.

På ovanstående karta markerar den gröna linjen alla dessa åsar. I Håbo har vi alltså en unik kombinerad vatten och landledd än idag. Framför allt ser den nästan exakt likadan ut idag som på vikingatiden.

Vi har också två korsningspunkter av vatten och landledder. Vid Kalmarsand och Lillsjön byter åsen från Bro sida är den ena korsningspunkten och den andra är vid Varpsund där åsen går tillbaka till den östra stranden. Dessa korsningspunkter var förr mycket frekventa samlingsplatser där alla människor som färdades träffades och pausade.

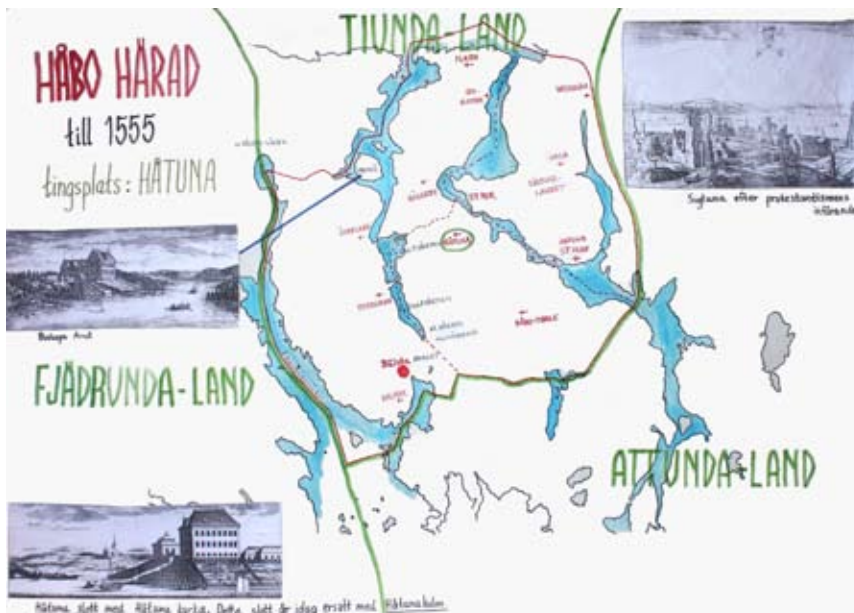
Vid båda dessa korsningspunkter har det funnits dansställen, Varpsund är kvar idag, och vid Kalmarsand var det förr en hållplats för järnvägen och många kom ut från Stockholm sommardag för att bada. Där var även en camping.





Jag är ganska övertygad om att dessa båda punkter alltid har varit mycket frekventa ända sedan forntiden. Sanden bidrar här till att dessa ställen var lättåtkomliga för sjöfarare. Varpsunds dansställe var den dansplats som en forskare kom tidsmässigt längst tillbaka med i hela södra Uppland.

**Håbo härad var större och innehöll även Sigtuna med omgivande land och vatten.
Håbo kommuns utveckling eller snarare avveckling!**



Fram till 1555 bestod Håbo härad av 11 socknar. Vi ser att Sigtunalandet (Sigtuna, Vassunda, S:t Per och Haga) och en del av dagens Upplands-Bro (Håtuna och Håbo-Tibble) tillhörde Håbo. Så gjorde även Sigtunafjärden.

De båtar som skulle österut tog Sigtunafjärden och de båtar som skulle söderut tog Draget via Birka och sedan förbi Södertälje. Håtuna, tingsplatsen, låg mitt i Håbo Härad.

Vad betyder ordet Hå? I mina efterforskningar har jag kommit fram till följande:

Hå kan betyda vik eller en vattenled som delar sig i två. Hå är en fisk som känns (kändes) igen på att den hade två fenor som stack upp ur vattnet. Hå var en årtull med två träpinnar som stack upp. Håkan är ett namn som betyder den höge. Hornet var en maktsymbol. Hovet var de som satt runt den ledande. Hästhovar har vi satt upp över dörrar för att lyckan inte skulle rinna ut. Kanske kristendomen gjorde så att i st.f. djurhorn satte vi upp metallhovar i stället. Jakttrofeer är ju djurens horn som hamnar på väggen. Bokstaven H kan se ut som h. Hin Håle var Djävulen förr, han bodde i underjorden. Hål i jorden gräver vi. I Hågahögen ligger en stor man/kvinna. Haga är samma ord som Håga. Häradet kallades för Håbolandet förr. Kan det ha med vattenlederna att göra?

De som bor innanför vattenlederna från Uppsala är Håbobor? Vem har i så fall bott i Håtuna? Med tanke på vår fina historia så är jag glad att vi får behålla namnet Håbo i framtiden.

Staden Sigtuna placerades på gränsen mellan Tiundaland och Attundaland. Vi var hedniska och det gällde att sprida kristendomens läror så snabbt som möjligt. Staden hamnade mittemot Håtuna och i krokarna där ligger Fornsigstuna, nuvarande Signhildsberg. Den nya staden får namnet Sigtuna. Sik= Våtmark.

Fortsättning i nästa nummer.

Tyck till om vår förening!

De som planerar och leder vår verksamhet vill gärna veta vad just DU tycker. Du är välkommen med såväl ros som ros och får naturligtvis komma med egna idéer om vad vi skall ägna oss åt.



E-posta dina synpunkter direkt till vår medlemssekreterare:
medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

Om du vill vara anonym - skriv ned ditt budskap på papper och lämna i någon av våra brevlådor på Skeppet (vid entrén och utanför expeditionen).

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!

**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

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

**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

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



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





TACK!

Jag känner mig djupt hedrad av att ha utsetts till hedersmedlem i SPF Håbo.

Jag tackar styrelsen för nomineringen och årsmötet för beslutet.

Jag tackar också närstående för att jag tillåts tillbringa så många timmar vid datorn.

/Webbredaktören

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
0171-500 00

Olavis Kiropraktik

Obs!
Ny adress!

Medlem i KFS

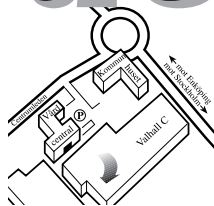
Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor

Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

74632 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Bok & Pappershandel Söders



Rollator café



- Testa din balans
- Tränings tips för balans
- Film om träning i vardagen
- Behöver din rollator ses över?
- Använder du din rollator på rätt sätt?

På plats finns även syn/hörselinstruktör Anna-Eva Hörnström, som kan serva din hörapparat.

När: Onsdag den 9 april klockan 13-15

Var: I matsalen på Pomona,
Plommonvägen 2, Bålsta

Kaffe finns att köpa

Välkommen!

Rehabenhetens Sjukgymnaster
Anna Nobel, Lena Östling och
Christina Tiefensee Lüning
Telefon: 0171-52894

Nytt för i år!
Balanstest
och
hemtränings
tips!



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



Friskvårdsprogram våren 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:

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.

Dag och tid:

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.

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:

0171-59965

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 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 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.

17 januari t.o.m. 23 maj.
Fredagar ojämna 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 ojämna 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 ojämna 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.

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 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 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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 28 april***

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: Lars-Erik Öman. Telefon 070-378 47 88. lars.oman@mail.bktv.se