



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag 28 augusti klockan 13.30.

Program:

Bobos Orkester och Trollkarlen Ola!
Låt er underhållas av Upplands bästa nostalgi-
band som bjuder på låtar från 50- och 60-talet
och leder en lekfull musikfrågesport.
Trollkarlen Ola bjuder på magiska tricks.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Nästa pub-kväll inträffar
onsdagen den 20 augusti klockan 18.30. (Obs. nytt datum.)
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Dart, shuffleboard och lite kluriga frågor.
Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 5, augusti 2014. Årgång 27.



Vi i styrelsen har ordet!

Hej alla medlemmar i
SPF Håbo
– landets trevligaste
förening!

Mitt namn är Göran Ohlsson och jag har fått förtroendet att under rubriken "Vi i styrelsen" ta plats i vår positivt omtalade tidning Medlemsforum.

Lagom till skivrarbetets start hade jag nöjet att betala in anmälningsavgiften till höstens landskapsresa som skulle komma att föra mig till mina barndomstrakter. (Nu blev det ju inte så). Ca 2 mil norr om Orbaden (vårt nattläger) levde jag mina 9 första år innan mina föräldrar Albin och Anna bestämde sig för att sälja jordbruksfastigheten och flytta till Svartnäs i Finnskogen nordost om Falun. Pappa bedömde att familjen skulle få bättre utkomst där, vilket stämde 1951 men inte nu längre.

För egen del fortsatte skolgången på läroverket i Falun och sedan KTH i Stockholm med examen 1966. Efter några år inom Flygvapnet som radarkunnig person sökte jag mig till SRA som utvecklingsingenjör inom mobilradio och inom den sektorn kom jag att stanna fram till pensioneringen, även om jag vid 44 års ålder sadlade om från produktutveckling till företagsutveckling inom telekombranschen. Jag har alltså tillbringat 20 år inom den så politiskt illa beryktade riskkapitalbranschen! Utan den hade vi nog inte Brånemarks titanskruvar som ett exempel!

Bålstabo blev jag 1969 med nyfödde sonen Anders och hustrun Margareta (apotekare). Arbetspendling blev priset för oss båda mot att vi kunde bo i villa med trädgårdstomt. Många av Er gjorde liknande val. Fritid utanför hemmet blev endera båtliv i Grodhavet eller jakt och fiske i Svartnäs, där jag köpte den nedlagda Konsumbutiken 1971.

Som Bålstabor hade vi väldigt litet lokalt kontaktnät utom i båtklubben HBS där vår Albertina låg förtöjd. I HBS fick jag förtroendet att först vara bryggförmän och sedan styrelseledamot. Där fick jag också mina första kontakter med kommunens tjänstemän i samband med deras planer på att utlokalisera båtklubbarna och skapa en marina i Aronsborgsviken med "kanal" upp till Centrum.

2006 drabbades jag av att bli änklings efter Margaretas bortgång i sviterna av cancer. Som nybliven pensionär tillika änklings kom SPF Håbo att bli min räddning i ensamheten. Vid första månadsmötet i Kyrkcentrum fick jag kunskap om en planerad resa till Tallinn och bokade in mig. Genom Kerstin Björklunds vänliga och tröstande bemötande fick jag möjlighet att berätta om mina kunskaper i mobiltelefoni, digitalfoto och dator teknik och erbjöds medverkan i studiekommittén som cirkelledare och sen har det rullat på.

Min stroke för 3 år sedan ändrade ju livets förutsättningar på ett ganska avgörande sätt: inget båtliv, ingen jakt, inget fiske, begränsat friluftsliv, begränsad förmåga att sköta trädgården osv, men mitt stora intresse *bridge* går att sköta med en kortskena, som håller ordning på korten. Bridge på dator går utmärkt även med en bristfällig vänsterarm och har visat sig vara ett utmärkt sömnmedel. Efter datorbridge 21 - 23 sover jag utmärkt! Testa om Du har sömnproblem. Spelar Du inte bridge så håller jag nybörjarkurs i höst.

Under 3 år har jag haft förmånen att representera Er och övriga SPF:are i Samråd Enköping-Heby-Håbo inom distriktsstyrelsen. Mitt ansvarsområde är marknadskommittén där Peje fram till sin avgång vid stämman gjort mitt arbete lätt. Hur det går framgent står skrivet i stjärnorna speciellt som SPF Kongress 2014 höjde målet från 2 % till 5 % årlig tillväxt. Med facit i form av krympande medlemsantal i Uppsala län och landet totalt så får jag nog sparken under hösten. Om kongressen skriver jag en separat ruta med temat: "Det bidde nog inte så mycket nydanande trots stora löften."

SPF Håbo har ju en viss tillväxt delvis genom demografiska faktorer men naturligtvis främst tack vare vår livaktiga verksamhet. Vi har ju stora utmaningar framför oss som motiverar tillväxt så att KPR och boendekommittén kan sätta ännu mer kraft bakom våra gemensamma krav. Vi måste ju också med stor kraft följa vår egen localsituation så att expansionsmöjlighet inte stoppas av lokalbrist. När vi nu är 1000+ kanske viss verksamhet kan expandera i andra lokaler i vår kommun. Bättre "marknadsandel" i Skokloster kanske kräver mer lokal verksamhet?

Vi ses på månadsmöten, Pubaftnar, resor och andra trevliga verksamheter.

Mvh Göran Ohlsson



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
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

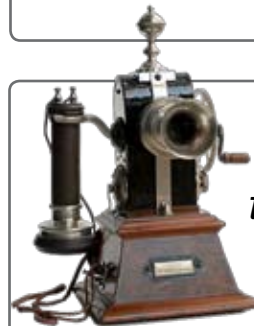
Barbro Larsson, 507 49
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Margith Nyström, 070-593 51 10
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83
Birgit Olofsson, 530 83
Agneta Lindbohm, 568 08
Lars-Erik Öman, 070-378 47 88

Kommande möten

25 september. Filtresa i Mongoliet,
Gunilla Patau Sjöberg.
30 oktober. Hälsingeblo,
Bernt och Hasse spelar
27 november. Petra Qvist med pianist.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 28 augusti, Peter Nydahl & Bo Simonsson
- 25 september, Torpargänget
- 9 oktober, Vestarna
- 23 oktober, Mona Rosell
- 6 november, Hör som helst
- 20 november, Björksta Trio
- 4 december, Ottarsbälgarna
- 18 december, Envisorna



SPF trygghetsringning

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

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

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

Byfilosofen



Ena dan säger dom att vin är nyttigt
och nästa att det inte är det,
så nu dricker jag vin varannan dag!

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
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Eijas Hårstudio
- 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 HB
- Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB





Rese- information

Käppala reningsverk och Millesgården

Onsdagen den 17 september åker vi till Lidingö på ett studiebesök på Käppala reningsverk och ser hur det fungerar men också lär oss hur vi själva kan bidra till en bättre miljö.

Efter lunch på Scandic Foresta, besöker vi Millesgården på en guidad tur. OBS! Bekväma skor behövs, det blir en rundvandring på ca 45 minuter på Käppala.

Kostnad 375 kr/person inkluderar bussresa, studiebesök, guidningar samt lunch.

- 08.30 Avresa med buss från Bålsta gamla jvstn. med stopp vid bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand.
- 13.00 Lunch på Scandic Foresta.
- 17.30 Återkomst Bålsta. Cirkatid.

Välkommen med anmälan måndagen den 18 augusti klockan 09.00 (gäller även mail) fram till och med onsdagen den 27 augusti till Barbro Landegren, barbro.landegren@lnctv.com eller telefon 0707-975686.

Ej medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Resekommittén.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Välkomna till en kväll på

Stadsteatern, Klarascenen

tisdag den 21 oktober klockan 19.00.

Vi ser "KARL GERHARD",
en fantasi av en revykung med
Richard Wolff i huvudrollen.



"Karl Gerhard" är ett politiskt och mänskligt drama om en man som ännu i vår tid är gudfader för den svenska underhållningsvärlden. Det är en föreställning med mycket musik och Karl Gerhards oförglömliga kupletter.

17.00 Avresa med buss från gamla järnvägsstationen, stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

19.00 Föreställningen börjar.

21.30 Föreställningen slut.

22.30 Hemkomst till Bålsta

Pris: 430 kronor/person inkluderar bussresa och teaterbiljett på parkett.

Välkommen med anmälan måndag den 18 augusti klockan 9.00 (gäller även mail) fram till och med den 30 augusti till

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

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Resekommittén.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Kulturreisa till Hälsingland

Inställd p.g.a. för få anmälda!

Carl Bertil tackar
föreningens
medlemmar för
all vänlig
uppvaktning på
sin "tresiffriga"
födelsedag!



Stadsvandring



Välkomna

att följa med på höstens första vandring runt
Norra Djurgården
måndag 8 september.

Vi träffas vid pendeltågsstationen klockan 8.45 och tar tåg och tunnelbana till Universitetet.

Efter kaffe med dopp fortsätter vi till Lilla Värtan och går utmed stranden. Här finns områden med ekbackar, skogspartier, fågelsjön Laduviken och Lill-Jansskog. Vi avslutar promenaden vid Stadion.

Sträckan är ca 7 kilometer. Under vandringen besöker vi också en lunchrestaurang.

Välkomna med anmälan till:

Eva, telefon 545 64, Elisabeth 515 75,
Anette 515 43 eller Margareta 577 90.

Höstens övriga vandringar:

Tisdag 30 september & onsdag 22 oktober.

Med reservation för ändringar!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*



Vårens sista stadsvandring

Alla 33 SPF-vandrare var samlade vid stationen strax före kl. nio. Brunnsvikens södra del var dagens mål. Centralen i Stockholm var avstigning för tågbyte. Därefter T-bana till Universitetet. En trevlig promenad mot Riksmuseet. Första kulturinformationen vid Vega-monumentet utanför museet. Gott kaffe med dopp väntade på museets innergård. Härligt väder att sitta ute och njuta av. Iväg igen mot Bergianska trädgården. Järnvägsbommarna fälldes ner och en stunds väntan blev resultatet. Kullar med blommor och buskar passerades och beskådades. Liljor och akvilejor fanns också att njuta av. Mångfalden var bedårande. Nöjda med trädgårdsbesöket gick vi vidare längs stranden. Och nere vid vattnet satt solbadare. På platån högt över stranden solbadades det också. Röda rosor prunkade i koloniträdgårdarna. Stallmästargården skymtades och snart var vi inne i Hagaparken. Träden skuggade skönt. Ute på Brunnsviken skymtades kajaker. Vattnets yta glimmade i solen. Åsynen av Fjärilshuset var skön. Äntligen lunch. Över var den härliga 10 kilometers-vandringen.

Text: Eva Lidö

Foto: Elisabeth Andersson

Efterlysning

Vi söker en eller flera medlemmar som vill göra en positiv insats för SPF Håbo genom att delta i redaktionscirkeln som producerar vår tidning "Medlemsforum". Du får gärna vara road av att skriva små reportage, kåserier eller andra berättelser som passar i tidningen.

"Medlemsforum" trycks i ca 900 exemplar och ges ut med nio nummer per år, samt är tidningen registrerad som periodisk skrift av PRV. Redaktionscirkeln träffas på onsdag förmiddag, jämn vecka, några gånger före varje utgivning.

Är Du intresserad så kontakta Barbro Larsson på telefon: 0171-507 49 eller e-post: barbro50749@gmail.com.



Roslagståget

Victorias växthus



Valborgsmässoafton 2014

Efter många vackra vårdagar blir det valborgsmässoafton, den sista av aprils 30 dagar.

Kören Duromoll har de senaste åren firat denna kväll i Krägga så också denna Valborg. 13 sångare med sina respektive samlades vid vattnet i Krägga för att sjunga in våren. Naturligtvis blev det som det brukar på Valborg, *kallt*. Några hade varit lite för optimistiska och satt på vårjackorna något vi senare ångrade. Men en ordentlig brasa blev det som värmdde gott. Det bjöds på grillad korv när vi kom och en estrad hade satts upp för oss att stå på. Året innan stod vi på backen som verkligen är en backe vilket inte var så lätt. Men nu stod vi bra och samlade, Hasse och Bernt kopplade högtalare och spelade lite finmusik medan folk samlades.

Så blev det körens tur. Några av våra vanligaste vårvisor sjöngs av hjärtans lust, ibland tror jag att vi som sjunger har roligare än de som lyssnar. Så småningom hade vi gått igenom vårt program och blev bjudna till en av körmedlemmarna för kaffe.

En promenad ledd av Ingrid som visade vägen för oss som kände att vi orkade gå. Några andra tog bilarna. Vi gick förbi vårens blommor violer, gullvivor och kabbeleka hem till Karl-Erik och Birgits nya fina hus. Där blev det naturligtvis husesyn och så småningom goda smörgåsar med räkor eller rostbiff samt hembakade kakor och kaffe.



Efter det blev det sång, vi hade inga texter så det blev några vanliga visor som vi kunde utantill. Kanske inte så vackert, några sjöng och några pratade. Jag hade försökt filma och fått med lite ljud, vilket inte var så upphetsande. Men en trevlig kväll blev det. Snart var det dags att ta adjö och åka hem och när vi kom ut regnade det ordentligt. Nog hade vi haft tur som klarat sångstunden utan regn.

Vi tackar Karl-Erik och Birgit för att de upp-lät sitt fina hem till oss och som hade gjort det så bra så att vi alla 26 fick plats.

Agneta Lindbohm

Konstgruppen – Planeringsmöte

Alla konstintresserade medlemmar är hjärtligt välkomna att delta i planeringen av höstens konstresor. Fundera på vilken utställning eller annan konstupplevelse som kan vara intressant och roligt att besöka i närområdet.

Planeringsmötet äger rum på Skeppet (Bryggan) torsdagen den 11 september klockan 14.00.

Sverker, Agneta och Kaj.

En ängel med svarta vingar

Lars Collmar är präst i Svenska kyrkan och har skrivit följande krönika i en veckotidning:

Monica var ett rart litet barn. Glad, kavat och på sitt robusta sätt riktigt from. Det hade hon efter sin mor, som kanske inte talade så mycket om Gud, men släppte in honom både i sitt och familjens liv. Så det var klart att Monica skulle gå i söndagsskolan. Det ville hon själv och det ville föräldrarna med.

De som bara kände pappan helt ytligt kanske förvånades lite. Hans ovana att krydda sitt tal med saftiga eder stämde inte riktigt med kyrkligt engagemang. Särskilt inte på 1940-talet, när det här hände. Men svordomarna var för honom bara förstärkningsord, särskilt när man ville uttrycka sin uppskattning.



”Förbannat!” kunde han säga efter en läcker måltid och se kärleksfullt på hustrun. Och alla visste att det var högsta beröm. Eller när Monica kom hem med ett riktigt fint betyg. ”Jävlar också! Det var som fan!” Då visste hon hur stolt och glad pappa var.

Men det ska väl erkännas att den både varma och goa pappan, för det var han, smittade dottern med sitt språkbruk. Redan i femårsåldern svor hon som en mycket liten borstbindare, och ingen stoppade henne. Hon svor ju oftast av glädje och entusiasm! Det fungerade hemma, men inte i söndagsskolan.

Fröken berättade om änglarna, Guds sändebud med skinande vita vingar. Och hon gick nog lite utanför de strikt bibliska ramarna när hon lovade de små barnen att alla som var snälla och trodde på Gud en gång skulle bli änglar när de dog. Det imponerade på Monica.

”Helvete!” utbrast hon och tindrade som pappa brukade göra över söndagsmiddan. Fast fröken missförstod henne. Hon tog för givet att denna lilla änglalika unge i själva verket hånade och saboterade hennes undervisning.

Så hon förklarade mycket allvarligt att så sa man bara inte! Och gjorde man det ändå, så skulle man bli en ängel med svarta vingar när man dog. Och det vill du väl inte bli, Monica?

Monica övervägde. Sen svarade hon storsint. ”Det ger jag fan i, bara jag kan flyga!”

Sen blev hon utsparkad ur söndagsskolan.

Men hon har hela livet samarbetat med Gud, och det är det viktiga. En skyddsängel som flyger och far mellan människor. Då blir vingfärgen rätt ointressant.

Barbro Larsson

Vandringar/promenader under hösten

Gör som alltfler SPF:are – följ med på våra promenader och upplev något nytt i trevligt sällskap.

Vi promenader i ett lugnt och trivsamt tempo som ger möjlighet till social samvaro.

Till hösten har fyra tillfällen planerats. Vi samlas klockan 09.30 vid Smultronställets närköp (tidigare PIA-närköp).

Vi promenerar 3 - 6 kilometer och tar med oss kaffetermos och smörgås i ryggen tillsammans med de kläder som kan behövas med tanke på väderleksrapporten.

Tisdagen den 9 september genomförs höstens första promenad och den innebär att vi samåker från Smultronstället till Lillkyrka för att där ta oss runt Lillkyrka fornstig.

Fornstig är en lättpromenerad vandrings slinga genom skogs- och ängsmarker. Efter stigen finns olika stationer där information finns om gamla kvarnar, järnåldersgravar och annat som passeras.

De tre övriga promenaderna kommer att genomföras följande dagar, start som ovan.

23 september, 7 oktober och 4 november.

Mer information om dessa promenader kommer i senare nummer av Medlemsforum och på hemsidan.

Anmälan, senast fredagen innan respektive promenad, till kent_magnusson@msn.com eller 070-7157340.

Välkomna!

*Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Kommande pubkvällar klockan 18.30.
18 september, 23 oktober, 20 november.

Möten i programkommittén

klockan 10 - 12.

19 augusti, 16 september, 21 oktober,
20 november.

Vårens sista promenad

En morgon med perfekt promenadväder träffades fem stycken SPF:are på parkeringen vid Smultronstället för att ta en stärkande promenad runt Bålsta. Denna promenad var den sista för våren. Lite synd att inte fler hade möjlighet att komma.

Vi började med att ta oss igenom skogsdungen ned mot Åbergs museum för att därefter vandra längs Kalmarvägen till förre detta Ytteknik. Efter en mycket kort bit på Väppebyvägen smet vi mellan två fastigheter för att komma upp på Bålstaåsen.

Stigarna är många på åsen och någon går mycket nära grustaget. Vi stannade till och blickade ut över "gropen" och förundrades över den mängd sand och grus som har brutits här för att bygga upp Stockholm.

Bålstaåsen är verkligen en oas att vandra runt på. Trots att det märks på stigarna att många nyttjar åsen för motion och luftning av hundar såg vi inte en enda människa under vår promenad. Hoppas verkligen att den får bli kvar i nuvarande skepnad.

Väl framme vid Åsleden följde vi den en bit för att sedan ta stigen och senare gångvägen mot Scoutstugan.

Efter att ha avverkat runt 4,5 km och klockan hunnit bli elva intogs förmiddagskaffet runt eldstaden vid scoutstugan.

Efter den välbehövliga vilan fortsatte vi Artistvägen, Omvägen och därefter den smala stigen som leder till Tennishallen. Vi gjorde ett stopp vid järnvägsparken och gladdes åt det arbete som läggs ned för att återskapa parken i dess ursprungliga skepnad. Ännu återstår dock en hel del att göra.

Vi medlemmar i SPF har ju 10% i rabatt på Solslätten så påtåren och något gott därtill inmundigades där under trevlig samvaro.

Vid återkomsten till Smultronstället kunde vi notera att hela 9 km hade avverkats och ingen klagade över det.

Håll ögon och öron öppna till hösten för det blir flera tillfällen till trevliga promenader!

Kent Magnusson



Kaffe på Solslätten

Parken vid järnvägsstationen



Sven-Harrys konstmuseum & Bonniers Konsthall

Den 25 april drog tio konstintresserade SPF-are till Huvudstaden. Första anhalt var Sven-Harrys konstmuseum vid Vasaparken. Byggmästaren Sven-Harry Karlsson ansåg att han hade en komplett samling konst som han gärna ville visa för allmänheten. Sålunda lät han bygga en förnämlig konsthall samt en kopia av sitt eget hem i centrum av Stockholm.



I sällskap av en utmärkt guide fick deltagarna besöka Sven-Harry och njuta av ett antal fina verk av Carl Fredrik Hill, Ernst Josephson, August Strindberg, Helene Schjerfbeck med flera. Även möbler och mattor var värda att se.

På taket till konsthallen finns en utmärkt samling skulpturer och i konsthallen visades en utställning, "Within the landscape", av den danska konstnären Astrid Kruse Jensen. Intressanta, lite disiga, bilder av olika landskap. Besöket i den ovanliga byggnaden, med fasaden täckt av mässingsplåt, uppskattades av sällskapet.

Efter en kort vandring till Bonniers Konsthall på Torsgatan vidtog lunchpausen i konsthallens kafé. Dagens utställning var kanske inte så spännande. Utställare var den amerikanska fotografen Sharon Lockhart som visade lite enahanda filmer om musselplockning och bakgårdsliv samt en rad snygga bilder av barn.

Därmed var konstupplevelsen på resan avslutad och deltagarna kunde vandra ner till Centralstationen genom ett nybyggt Norra Bantorget.

Sverker Jonasson

Konstresa till Södermanland

Maj är ju en ljuvlig månad och torsdagen den 22 lyste solen från en klarblå himmel. SPF Häbos konstgrupp hade sedan länge planerat för att besöka några intressanta konstgallerier i grannlandet, och hela 17 medlemmar drog iväg på morgonen i tillgängliga fordon.

Första stoppet blev Keramikens Hus i Strängnäs. Där arbetar keramikern Per Hammarström som inviterade sällskapet in i sin ateljé. Per har gedigen utbildning i formgivning och tillverkning av porslin, stengods och keramik. Han började tidigt på Gustavsbergs porslinsfabrik som assistent till Berndt Friberg som blev hans mentor. I verkstaden fanns en del av Pers produktion, och många pjäser av rent bruksporslin är mycket vackert. Han arbetar även med offentlig utsmyckning och just nu är det aktuellt med design av en skolgård i Södertälje.



I Keramikens Hus finns även ett litet galleri och här visade fotografen Niklas Palmklint intressanta porträtt på temat "Bilder som berättar". Deltagarna hade även tillfälle till förmiddagsfika i Husets kafé.



Marianne Philp

Ingen rast, ingen ro! Snart var fordonskolonnen på väg mot Mariefred. Grafikens hus låg i aska, och detta mål var nu ersatt av Philp Art, EkhoVs Galleri. Marianne Philp tog emot och berättade om sig själv och sitt fantastiskt vackra hus, en Kungsgård med anor från Gustav Vasa. Marianne arbetar dels som curator och arrangerar utställningar på olika håll och dels som egen konstnär. I den vackra utställningssalen var nu hennes egen konst utställd, och senare i sommar ersätts denna av bilder av Ardy Strywer.

En lunch i det härliga vädret vid torget i Mariefred gav energi för fortsatta konststupper. Nu stod Gripsholms Slott som värd för konstgruppen. Slottet är byggt på order av

Gustav Vasa på 1500-talet, och det är en fantastisk anläggning med sina många salar. Där finns mycket att se på och kanske var det mest överraskande att komma in i Gustav III:s teater med ett komplicerat maskineri från 1700-talet. Konstgruppens huvudintresse var dock Statens Porträttsamling som rymmer över 4 000 verk från 1500-talet till nutid. Där finns allt från rustningsklädda krigsherrar till häst till dagens kända, lätt bohemiska, konstnärer. När deltagarna sett sig mätta på porträtt och slott var det tid att återvända till Bålsta genom ett härligt grönt landskap, och därmed var vårterminens konstresor till ända.

Sverker Jonasson



En jakthistoria

Som ett behagligt och välkommet avbrott S bland alla prov inom ämnena Skogs- och fältmätning, Botanik och Geologi m.fl. skulle vi första terminen på Skogshögskolan i Garpenberg ha en fest, givetvis med damer. Naturligtvis måste maten vara högklassig och tanken var att vi skulle ha rådjursstek på bordet. Ett rådjur hade vi redan – assistenten på skolan, jägmästare Åke Bark hade skjutit en bock i september – men vi behövde ett till. Under älgjakten då vi bara skulle skjuta älg såg vi flera rådjur. Ett hade t.o.m. haft fräckheten att lugnt spatserande utefter Avestavägen passera flera skyttar.

Med hänsyn till detta ansågs det inte som några svårigheter att lyckas få det saknade rådjuret. Vår jaktledare, Bo Thelander, gick t.o.m. så långt att han i vittnens närvaro förband sig att köpa ett rådjur om vi, mot förmodan, inte skulle lyckas fälla något under den kommande tvådagarsjakten som var planerad.

För att underlätta jakten hade vi också fått låna en bra hund av en skogsförvaltare. Hunden skötte sig bra och vi fick höra några fina drev under första dagen men ingen av oss såg ett enda rådjur. Likaså nästa dag. Vi jagade av det ena jaktområdet efter det andra men såg inte skymten av dessa gäckande varelser. Vid det laget var det uppenbart att en viss desperation börjat visa sig hos jaktledaren som såg framför sig den uppenbara risken för att det skulle bli ett djupt hål i hans kassa. Rådjur är inte billiga i dag och var det inte då heller.

Till sist hade vi bara ett litet jaktområde kvar. Den enda hund som nu fanns till förfogande var Nicke, en ung drever som det inte skjutits några rådjur för, kanske inte något annat heller. Jag skulle ställa ut skyttar utefter ena flanken och själv placerade jag mig längst ut på en plats där jag aldrig varit. Jag hittade emellertid en liten stig och där ställde jag mig med ryggen mot en tall och en tätning av 25 - 30 meter framför mig.

Efter en stund fick jag plötsligt höra några enstaka skall från Nicke och ungefär samtidigt hoppade det ut ett rådjur ur tätningen. Det stannade med en gång och jag minns att jag tänkte – måtte det inte kasta tillbaka. Det gjorde det nu inte och efter några sekunder satte det fart och passerade mig på lagom skotthåll. Just när rådjuret hoppade över stigen sköt jag och djuret föll. Strax därpå kom Nicke för att beskåda sitt första rådjur. Snart började också skogselever strömma till och nästan sist av alla kom Bo Thelander, så andfådd att han nästan inte kunde tala men han fick i alla fall fram: ”Herregud, när jag hörde skottet tänkte jag, det måtte väl inte vara en hare!”

Så var det nu alltså inte. Festmiddagen var räddad och så även innehållet i Bosses plånbok.

UF Weinberg



Nicke?

Månadsmöte i april

I vår ålder försvinner vårmånaderna snabbt, och helt plötsligt var det sista torsdagen i april och dags för Månadsmöte, deklaration, räkningsbetalning fönsterputsning och uppgrävning av potatisland. För att inte tala om barnpassning! Det är som man säger: "Mycket nu", men pensionärerna i Håbo är ju kända för sin goda arbetskapacitet och klarar det mesta.

Det intrycket får man i alla fall av det 60-talet medlemmar som lämnat skrivbord och trädgård för att delta i månadsmötet. Ordförande Lars-Erik Öman öppnade mötet och hälsade alla välkomna och särskilt vände han sig till några nya medlemmar. Han påminde om paneldebatten på Skeppet den 5 maj, kl. 19.00. Då kommer lokala politiker att utfrågas om partiernas planer för nästa mandatperiod. Lars-Erik påminde även om vårfesten den 16 maj.

Yvonne Lindström, representant för SPF i Kommunens Pensionärsråd, gav en kort sammanfattning av de viktigaste punkterna som avhandlats under våren. Socialnämnden har dragit på sig ett kraftigt underskott och aviserat nedskärningar i äldreomsorgen. Pensionärsföreningarna har lyckats övertyga kommunen att avstå från alltför radikala åtgärder men det återstår att diskutera färdtjänsten. Fotvård kommer fortsättningsvis även att meddelas på Solängens och Dalängens äldreboende.

Kommunen har tagit fram en ny broschyr, "Äldreomsorg i Håbo", som kommer ut tidigt i höst. Yvonne berättade även om planerna för bostadsbygge i Bålsta. KPR har nästa möte den 7 maj, och slutligen meddelade hon att kommunen nu anställt en ny äldreombudsman: Tina Tiefensee.

Från Landstingets Pensionärsråd rapporteras att Landstinget snart själva övertar dirigering av ambulanserna i länet. Dessutom arbetar Landstinget med ett nytt projekt om äldreomsorgs verksamhet med särskilda enheter för behandling av äldre personer.

Barbro Landegren talade om resor och Göthe Eriksson inbjöd alla som har traditionella bonader med tänkespråk (Typ: "Egen härd är guld värd") att delta i specialutställning på Fridgårdsmuseet. Ring Göthe på telefon 500 24 om Du är intresserad.

Susanne från firma "Hjälpsam" berättade om sin verksamhet som nu håller till i huset vid Sjövägen 3 (F.d. Connys Glas). Hon har ett stort sortiment av prylar som gör vardagen lättare för äldre och har även webshop.

Efter kaffe med ovanligt god bulle kom så dagens stora attraktion, riksspelmannen Per Runberg, upp på scenen. Med ingående kunskap och lätt humoristiskt talade och demonstrerade Per instrument och musik från tidig järnålder fram till våra dagar. Främst är kanske kohornet som man funnit i utgrävningar

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

på många håll i Europa. Det horn Per spelade på för dagen kom från Johanneshovs slakthus på 80-talet, men han menade att det var helt likt de äldsta man funnit. Kohorn, som instrument och signalmedel, har praktiskt använts in i vår tid. På fäbodarna fanns horn för att kalla in boskapen, och varje fäbod hade sitt instrument som korna snart lärde känna igen.

De äldsta kända instrumenten är benflöjten som funnits i många tusen år. Oftast är den gjord av fårben och Per visade att det går bra att spela på den. Mungigan som också är ett uråldrigt instrument har funnits i stort sett över hela världen, och publiken fick nu lyssna på en norsk melodi, förstärkt i Skeppets högtalare. Vid utgrävningar av historiska platser finner man ofta musikinstrument och vid Lund har man funnit rester av en säckpipa från 900 – 1000 talet. Det är ju känt från Bibeln att man "skär pipor i vassen", och Per visade att en vasspipa är ett utmärkt musikinstrument även om det inte är särskilt långlivat. Hornpipan var däremot ett mera varaktigt instrument med rörlblad och en föregångare till klarinett och



oboe. Slutligen visade Per en replika av tagelharpa från Ormsö i Estland, och även den gick att spela på. Därmed var det slut på en intressant musikstund med en entusiastisk beskrivning av århundradenas instrumentutveckling. Per avtackades med applåd och blommor, och en åhörare framförde särskilt sin uppskattning av programmet.

Av månadsmötet återstod endast lottdragningen innan Hans Finnman från programkommittén avslutade mötet.

Sverker Jonasson

Enköping

Enköping är ju inte riktigt Håbos närmaste stad, men den kan ju ändå passa bra som resmål, även i konkurrens med Amsterdam och Stockholm dit föreningens senaste resor gått. Barbro Landegren från SPF Håbos resekommitté kunde välkomna 43 medlemmar på bussen på morgonen den 20 maj. Efter en behaglig kort resa på E 18 var sällskapet redo att "göra Enköping".

Det blå rundturståget var snart på plats med Britt-Marie från Parkavdelningen som guide och Hasse som lokförare. Rundturen var huvudsakligen en parkresa men även stadens historia berördes. Nu hade blomningen inte kommit igång riktigt, men visst fanns det mycket att se. De många magnoliaträden hade i stor utsträckning blommat över. Britt-Marie berättade om den tidigare stadsträdgårdsmästaren Stefan Mattson som tog hand om små gröna ytor som ingen brydde sig om, och förvandlade

dem till välskötta "fickparker" med väl genomtänkt plantering av buskar och träd. Även de större parkerna rustades upp och Drömparken ritades om av holländaren Piet Oudolf. Genomgående reducerade man antalet sommarblommor till förmån för perenner. Den nuvarande stadsträdgårdsmästaren Thomas Lindvall följer Mattssons idéer.

Enköpings stad grundades vid Enköpingsåns utlopp i Mälaren (Vattenståndet var flera meter högre än idag) som en tidig handelsplats och man tror att staden fått stadsprivilegier redan på 1200-talet. Från mitten av 1700-talet fram till slutet av 1800-talet hade staden mellan 1500-2500 invånare men sedan järnvägen kommit till år 1876 ökade befolkningen avsevärt.

Det förefaller som om staden var en ganska sömnig småstad även om industrin började komma igång.

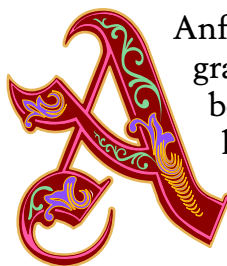


Emellertid fick staden en ny stadsläkare 1868, Dr. Ernst Westerlund. Denne skapade sig ett enormt rykte över hela Europa för sina nydanande behandlingsmetoder. Till Enköping kom människor, inte bara från Sverige, utan från många andra länder för att behandlas mot olika sjukdomar. Resenärerna från Håbo fick lyssna till ett intressant föredrag om "Enköpingsdoktorn" i hans eget hus. Det var Gerd Ferger från Westerlundsällskapet som berättade, och starkt intryck gjorde en kort film om Dr. Westerlunds begravning 1924. Det var närmast att betraktas som en statsbegravning med tillresta människomassor.

Efter en god lunch fanns tid att gå Kyrkogatan upp och besöka den nyrenoverade Vårfrukyrkan. Dess äldsta delar byggdes på 1100-talet men den har byggts om vid flera tillfällen. Speciellt är målningarna med mönster som täcker väggar och tak. Dessa gjordes av Carl Wilhelm Pettersson 1904. Nu var allt rent och fräscht. En vänlig vaktmästare berättade om kyrkan och demonstrerade det förnämliga nyinstallerade belysningsystemet.

Så var det tid att inta sin plats i bussen och forslas hem till Bålsta efter några timmars intressant vistelse på främmad ort.

Sverker Jonasson



Anfang är inom kalligrafin och typografin en förstorad och ofta omarbetad initial i början av en text, ett kapitel etcetera. Bruket uppkom på 600-talet. Under medeltiden kunde handskrifternas initialer uppta en hel boksida.

Johannes Gutenberg tog med sig denna grafiska utformning till boktryckarkonsten, påverkad av sengotikens stil. Inkunablerna hade ofta handmålade anfanger och utfördes av illuminatörer, men för modern tryckning kan särskilda typsnitt användas för detta ändamål.

Inkunabel kommer av latinets *incunabula* 'ursprung', 'lindor', 'vagga', och syftar på en tryckt bok som härstammar från boktryckarkonstens begynnelsekedje, cirka 1450 fram till och med år 1500.

PS

Från sätaren.

MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta

Behöver du sköta om dina fötter?
Vi har **medicinsk fotvård**
och gör även **hembesök**.

Lydia 070-528 6996

Lydia bjuder på **lackning** av
tånaglarna till slutet av augusti.

Eleonora 070-412 58 36

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

Välkommen!

0171-551 25

Mansängsstigen 11, Bålsta.
(Polishuslängan)

Hollandsresa

Den som gjort en resa har alltid något att berätta, och så här gick det till när SPF Håbo reste med Nord Sydresor på "Blomsterresa" till Holland. Att resa i sällskap med buss är ju ett bekvämt och trevligt sätt att komma ut i världen, och har man dessutom en skicklig reseledare och bra chaufför så blir allt enkelt och lättvindligt.

Den 29 april, i strålände solsken, reste 26 medlemmar i en fullsatt buss från Bålsta, via Enköping och Västerås till Trelleborg och färjan Peter Pan. Efter en lugn natt på södra Östersjön rullade ekipaget iland i Travemunde för fortsatt färd genom Tyskland till Holland. Den eminente reseledaren, Einar Szpiro, berättade under färden om städer och områden som passerades, och hans samarbete med chauffören Janne Knutsen var föredömligt trevligt.

På andra dagens kväll kunde vi ta in på vårt hotell i Naaldwijk, inte långt från Haag, som inte är huvudstad trots att kung och regering verkar där. Huvudstaden är Amsterdam. Kungariket Nederländerna är ett litet land (något större än Småland) och en fjärdedel av ytan ligger under havsnivå, s.k. polder. Landet är tätt befolkat av ca 16,8 miljoner invånare.

Från Naaldwijk gjordes intressanta utflykter med fokus på blommor. Holland är världens, i särklass, största exportör av snittblommor, och den jättelika blomstermarknaden i Aalsmeer bar syn för sägen. I en oerhört mäktig hall hanterades blommor i en enorm mängd. Auktionen sker i hörsalar där kunderna ger bud elektroniskt. Senare ett studiebesök på en firma som visade ost- och träskotillverkning samt besök i den trevliga byn Volendam vid IJsselmeer. Några timmar i fint soligt väder på egen hand i centrala Amsterdam är ju alltid trevligt.

Sydost om Amsterdam, nära staden Lisse, ligger den berömda parken, Keukenhof, som är öppen under två månader till slutet av maj. Parken etablerades 1949 och ligger mitt i tulpanlandet. Nu var dock tulpanåkrarna till stor del överblommade men i Keukenhof blommade mängder av tulpaner och andra blommor på ett fantastiskt sätt. Allt var fräscht och välskött och rabatterna underhålls naturligtvis ständigt.

Tyvärr var dagen kall och blåsig men det fanns flera hallar att värma sig i.

Amsterdam grundades på 1100-talet på floden Amstels delta och har nu ca 800 000 invånare. Staden hade sin första storhetstid på 1600-talet genom handel och sjöfart samt den stora tulpanboomen. Resenärerna från Uppland fick se mycket av stadens äldre delar under en kryssning på de talrika kanalerna.

Efter tre nätter i Naaldwijk gick resan vidare till Noordwijk för att uppleva det Stora Blomstertåget (Bloemencorso). Efter lång väntan drog de fantastiskt dekorerade vagnarna förbi. Tiotusentals blommor hade använts som dekoration. Resan fortsatte med en liten tur ner till staden Delft med ett besök på fajansfabriken: "De Delftse Pauw", en av de tre kvarvarande fabriker som ännu tillverkar det berömda Delftporslinet.

Så var det tid för Janne att styra norrut. Bussen passerade Zaandam där tsar Peter den Store studerade skeppsbyggnadskonst 1697. Nederländerna var på denna tid främst i skeppsbyggnadskonst.

Färden gick vidare ut över Afsluitdijk, den 32 km långa och 90 m breda vallen som gjorde Zuiderzee till insjö med namnet IJsselmeer. Den färdigställdes vid en ceremoni den 28 maj 1932. Landskapet i Nordholland är märkligt likt det man ser på oljemålningar från de stora mästarna på 1600-talet. Platt land med alléer och kanaler. En sista hotellnatt tillbringades i Leeuwarden på ett nog så tjusigt hotell men ack så opraktiskt. Vid den sista samlade middagen passade Yvonne Lindström på att tacka reseledningen för en mycket väl genomförd resa.

En dag från Holland tillbaka till Travemunde med trevligt uppehåll på några timmar i Hansestaden Bremens gamla centrum.

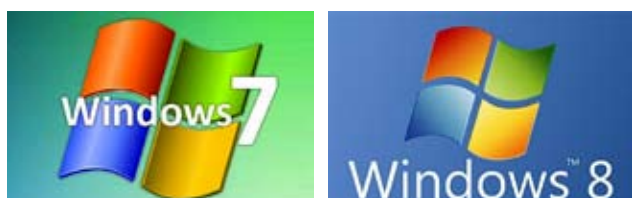
Efter återresa med färjan Nils Holgersson över Östersjön i stilla väder vidtog sista etappen genom Fosterlandet. I Småland drabbades en framförliggande långtradare av däcksexplosion, och resan blev försenad ca 45 minuter vilket resulterade i en kö på flera kilometer på E4-an. Trots detta landade bussen nära utsatt tid i Bålsta, och därmed var en trevlig resa avslutad.

Sverker Jonasson

Foaje operan i Amsterdam



Afsluitdijk



Står Du i valet och kvalet om Windows 7 eller Windows 8 i Din PC? Kom till Skeppet 8/9 10.00 för information av Göran Ohlsson.

colorama
BALSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-50033
Öppettider:
Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.
balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

Resa med förhinder, eller "Vi hade i alla fall tur med vädret!"

Aldrig förr hade så många valt att delta i en SPF-resa. Vi var nära 100-talet resenärer från SPF Håbo som i två fulla bussar forslades till Skeppsbron i Stockholm. Där skulle vi stiga ombord på fartyget Symfoni som skulle ta oss vidare på den svenska "Hurtigrutten" via Mälaren, Södertälje och skärgården till Nyköping.

Väl framme på Skeppsbron kunde vi inte hitta fartyget och lätt förvirring uppstod. Småningom fick vi veta att fartyget ersatts med ett annat, M/S Saga Lejon. Orsaken till fartygsbytet blev aldrig riktigt klarlagt.

Nåväl, vi äntrade skeppet och kollade runt för att se vilka faciliteter som kunde erbjudas oss under den dagslånga seglatsen som väntade. Några tyckte att skeppet verkade slitet medan andra gladdes åt en mysig utomhusveranda med bar på akterdäck.

Till att börja med så bänkade vi oss i de inre regionerna där vi ganska omedelbart blev serverade ostfralla med kaffe. Under tiden som vi intog vår frukost började fartyget lägga ut från kajen. Efter att ha kommit en bit ut från kajen började fartyget backa tillbaka. Det föreföll en smula underligt, men de flesta trodde väl att det ingick i manövern för att vända fartyget.

Plötsligt rände fartyget med god fart in i kajen. Det hördes en stor smäll, blandad med ljudet av krossat porslin och häpna utrop från passagerare som blev översköjda med hett kaffe från koppar som välte.



Den plötsliga smällen följdes av total tystnad då alla undrade vad som hänt. Sedan började de som drabbats undersöka sina kläder och efter ytterligare en god stund kunde vi så höra en mycket bedrövad kapten i högtalarna.

Han förklarade att ett strömbrott hade gjort fartyget manöverodugligt och att fartyg i sådana situationer automatiskt går över i backläge. Kaptenen sade också att han funnit det bäst att avbryta dagens seglats och att han skulle försöka kalla in bussar som kunde ta oss tillbaka till hemorten. Han beklagade också flera gånger att vår utflykt slutade på detta olyckliga sätt.

Efter en dryg timme kunde de som ville kliva på bussar för hemtransport till Bålsta. Några valde i stället att stanna i stan för att där hitta någon upplevelse som kunde ersätta "Hurtigrutten".

Allt detta hände torsdagen den 26 juni som var en strålande dag ur vädersynvinkel.

*Text & foto: Bo Hansson.
Foto: Tommy Landegren
& familjen Lennart Carlsson.*

Konsertkarusellen

Även denna säsong kommer Musik i Uppland, tillsammans med lokala föreningar, att arrangera konserter i Bålsta. Programmet ser verkligen lovande ut.

2014

26/9. Operaimprovisatörerna. Professionella operasångare skojar med den klassiska operareportaren.

11/10. Baskery. Systrarna Greta, Stella och Sunniva Bondesson sjunger och spelar blues, pop och countrymusik.

21/11. Trio X – Traumeri. Trio X spelar klassisk musik på eget sätt.

2015

28/1. Olle Persson och Linnékvintetten. Olle Persson (baryton) sjunger och Linnékvintetten spelar musik av Bo Nilsson. Konserten arrangeras av SPF Håbo.

27/2. Uppsala Kammarsolister & Mats Bergström. Stråkkvintett med den kände gitarristen Mats Bergström spelar kammarmusik.

18/3. Trio X och LaGaylia. LaGaylia, Sveriges soul-drottning möter Trio X.

14/4. Navarra. Nordisk folkmusik i ny tappning.



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Sista delen av Upplandsleden

Vi var tio pigga pensionärer som träffades på parkeringen vid Sånkan den 17 juni för att tillsammans vandra till Skokloster slott.

Vädret var som gjort för att vandra, inte för kallt och inte heller för varmt.

Den här delen av Upplandsleden går i huvudsak på fina grusvägar. Efter cirka 2,5 km på den första grusvägen kommer man in på Burmavägen som också är en grusväg. Var namnet kommer ifrån har vi inte lyckats lista ut men man fick verkligen en känsla av "en byväg om våren".

Vårens och försommarens blommor hade nästan blommat över men vi hittade trots det några rara blommor i dikeskanterna. De vi kommer ihåg mest är nog vitpyrolan och nattviolerna.

Efter ca 6 km var det dags för lite elva-kaffe vid Skokloster bygdegård. Christer Ridderstråle och hans boulekompisar tränade i bygdegården och de lånade tacksamt ut toaletterna till oss.

Efter det behövliga kaffestoppet fortsatte vi mot Flasta kyrkoruin.

Enligt Wikipedia:

"Flasta kyrkoruin är de kvarlämnade gråstensmurarna efter Flastas gamla kyrka, byggd i romansk stil under 1100-talets första hälft. Utanför kyrkan ligger den forna, nu ödelagda kyrkogården.

På 1230-talet kom cisterciensernunnor från Byarums kloster i Småland hit till Uppland och troligen anlades deras första bostäder här i närheten av Flasta gamla sockenkyrkan, som sannolikt blev deras allra första klosterkyrka.

Under 1240-talet började man bygga Skoklosters kyrka med tillhörande klosteranläggning vid Skohalvöns östra strand och 1288 invigdes den nya kyrkans altare. Några år senare brann Flasta gamla kyrka och dess regelbundna användning upphörde."

Efter ingående studier av ruinen fortsatte vi mot Skokloster slott och dess slottscafé. I godan ro satt vi utomhus och njöt av de goda slottsbullarna när det plötsligt kom minst 10 droppar regn på oss.

Vi avslutade vår vandring med att ta UL från Skokloster tillbaka till våra bilar som stod parkerade vid Sånkan. Totalt hade vi avverkat lite över 8 km på fina och lättgångna grusvägar under trevlig samvaro.

I och med denna vandring har vi avverkat hela den så kallade "etapp 17" av Upplandsleden. Totalt har 43 personer deltagit och fått uppleva och se en hel del av Håbo kommun under vitt skilda väderlekstyper. Allt från strålande sol till elva-kaffe i regn.

Nu återstår en promenad den första 1 juli som börjar vid Smultronställets närköp klockan 09.30.

Kent Magnusson



SPF Kongress 2014 i Jönköping

Med nästan 75 år på nacken kallade SPF till kongress för att uppfylla alla ambitioner från kongressen i Ronneby 2011 samt säkra en expansiv framtid.

Ni har säkert läst Veteranens utmärkta rapport om tagna beslut, kompromisser och motgångar för förbundsledningen. Ni fick inte läsa om kongressens starka reaktion på Stickans inlevelsefulla citat om "spottloskan", dvs. loggan, men som Web-Tv torde det vara bevarat. Personligen är jag mycket tveksam till nyttan av pengarna som förbrukas vid ett byte. Modernare web och bättre marknadsinformation skulle ge märkbar nytta.

Som oerfaren kongressledamot med erfarenhet av många stormiga bolagsstämmor pirade det i magen inför starten. Redan i höstas hade ju med buller och bång meddelats att SPF skulle regionindelas. Efter starkt motstånd drogs förslaget tillbaka. Nya stadgar, förslag om nytt namn och utredningen *Vård och omsorg* remissbehandlades på ett något ovanligt sätt. SPF Håbo lämnade ett komplett förslag till nya stadgar eftersom vi ansåg att förslaget innehöll Jantelagen och ren ålderism inom det förbund som så starkt drivit projekt mot ålderism i samhället i övrigt. Vi fick inget gehör annat än att kraven på Vision och Värdegrund skulle beaktas i nästa fas av "Ett steg till".

En erfarenhet, som det gäller att beakta inför kongressen i Gävle 2017, är att motioner måste skrivas med distinkta krav och förslag eftersom en mycket stor del av motionerna klumpades ihop och avslogs eller avfärdades med

"motionen anses besvarad", vilket i vårt fall om mer modern marknadsföring än 65-årsbrevet snabbt avfördes på det sättet utan att jag noterade några spår om förbättring på den punkten. Glädjande var att "Värmlandsmodellen" vann gehör trots starkt motstånd från förbundsledningen. Hur nya styrelsen och det motvilliga kansliet hanterar den frågan återstår att se. Vi kanske skall testa den lokalt?

Förbundets budget för kommande period bygger på ökat medlemsantal med 5% per år. Eftersom vi hittills enbart attraherat 15% av vår målgrupp finns det teoretiskt stora möjligheter att nå ett sådant mål, men enbart under förutsättning av en moderniserad nationell marknadsinformation så att framtidens medlemmar i tid får kunskap om värdet av medlemskap i SPF Seniorerna. Värdet av medlemskap är ju inte enbart den sociala trivseln i lokalföreningen utan lika mycket en påverkan på politiker, media och samhälle om att vi som grupp utgör 25% av befolkningen. Pessimisten i mig säger tyvärr att vi inte kan förvänta oss den upprykningen centralt utan krav på höjd förbundsavgift kommer i stället inför Gävle 2017.

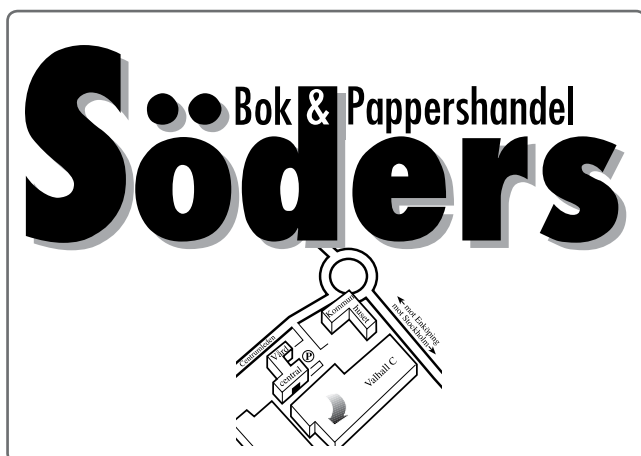
Låt oss gemensamt arbeta för att nästa års SPF Seniorerna Håbo återigen visar framfötterna och når tillväxtmålet lokalt och fortsätter att vara landets trevligaste förening.

Mvh Göran Ohlsson

PS

Vid 73 års ålder är jag mogen för slutförvar enligt SPF Seniorernas nya stadgar.

DS



Susan's Hårteam

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000



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



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



KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Olavis Kiropraktik

Obs!
Ny adress!

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor

Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)
746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Ansökan om pension som ensamstående

Makar räknas som ensamstående om en av makarna flyttar till särskilt boende. Makarna kan då var för sig, hos pensionsmyndigheten, ansöka om pension som ensamstående. Det är tilläggspension och garantipension som höjs.

Pensionsmyndigheten kan således räkna om pensionen, från och med månaden efter det att make/maka flyttat till demensboende eller vårdboende. Makarna behöver för närvarande inte vara mantalsskrivna på två olika adresser. Den av makarna, som bor på vårdboende, kan fortfarande vara mantalsskriven på sin gamla adress. Från 2016 kommer lagen att ändras, då måste makarna vara skrivna på olika adresser.

Det finns ingen tidsgräns för hur långt tillbaka i tiden man kan söka pension som ensamstående, men man måste kunna styrka uppgifterna. Möjligheten att ansöka om pension som ensamstående upphör inte p.g.a. att make/maka avlider.

Ansökan om bostadstillägg som ensamstående

Om make/maka flyttar till särskilt boende kan makarna var och en för sig ansöka om BTP (bostadstillägg för pensionärer). Ansökan kan göras retroaktivt, men längst tre månader tillbaka i tiden.

Ann-Christin Borneteg

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!

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**

Surströmmingsfest!

Torsdagen den 2 oktober klockan 18.00 på Skeppet.

Priset är 125 kronor. Då ingår surströmming, sill, Jan-Olas och Brors superba inlagda strömming, gräddfil, gräslök, tunnbröd, ost, messmör, lättöl och kaffe med kaka. Den, som inte äter surströmming, kan njuta desto mer av det övriga som finns på bordet.

Nubbe, vin och avec köps till självkostnadspris.

Anmälan görs senast den 28 september till Göran Ohlsson med e-post goeran.ohlsson@telia.com telefon 517 64 eller till Jan-Ola Romlin jan.ola.romlin@lnctv.com telefon 506 38.



Betalning sker till Gårdsrådets Bankgiro 731-3984 senast måndagen den 29 september.

Välkomna önskar Gårdsrådet!

**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

Inför höstens val

Vi är några som träffats under våren och utarbetat ett dokument som vi har för avsikt att använda under hösten. Vi tänker uppsöka de olika politiska partierna och ställa dessa frågor.

Vi kommer att besöka valstugorna och skriva ner de svar vi får och kommer sedan att sammanställa detta och dokumentera det i nästa medlemsforum som kommer ut före valet.

På nästa sida har ni det dokument vi kommer att använda oss av, och vi är:

Gun-Britt Renefalk, Yvonne Lindström,
Leif Sjöborg & Peje Josefsson.

Konkreta frågor och krav på politiker och politiska partier i Håbo inför valet 2014 och de kommande 4 åren framförda av pensionärer bosatta inom Håbo kommun och medlemmar i den politiskt obundna Sveriges Pensionärsförbund, SPF i Håbo.

Bakgrund: Pensionärerna i Håbo är fler än 3500 och vi svarar för en betydande del av kommunens skatteunderlag och därför ska vi också ställa rimliga och konkreta krav på Håbopolitikerna.

1 Bostadsförsörjningsprogram.

Mot bakgrund av den bostadskö som föreligger är det nödvändigt att bostadsbyggandet accentueras kraftigt för både hyres- och bostadsrätter.

Var ska lägenheterna byggas och hur många blir det varje år?

Vad anser Ni politiker vara en godtagbar månadsavgift för en normalstor 2- respektive 3-rumslägenhet oavsett eventuell KBT.

Utbyggnation av äldreboenden måste fortsätta och intensifieras. Vad planeras, lokalisering, omfattning, byggstart och planerad inflyttning?

När får pensionärerna en egen bostadskö? Finns föredömligt i många andra kommuner.

2 Bålsta Centrum – utveckling.

Varför "äger" inte kommunen Bålsta Centrum?

Vad görs om ICA flyttar bort?

Vem har råd att öppna butik i Bålsta Centrum?

Hur ser Era etableringsplaner ut för nya butiker?

3 Vårdcentralerna i Håbo. (Kommunen och Landstinget i samarbete!)

Egen äldreomsorg med geriatriker med ansvarsområde även för kommunens äldreboenden är en nödvändighet. Kontroll av samtliga läkemedel ska alltid ske vid varje läkarbesök.

4 De funktionsnedsattas behov och rätt i samhället finns beslutat av Sveriges Riksdag och av "FN's konvention om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning".

Varför lever inte Håbo kommun helt och fullt upp till detta med avseende på behov oavsett ålder?

Varför görs inte bostadsanpassningar i samtliga fall där sådana behov föreligger?

Följer kommunen bygg- och planlagen korrekt från början undviks dylika problem.

5 Vård och omsorg ska vara nyckelord i Håbo kommun!

Pensionärerna blir allt fler! Ca 300 tillkommer varje år och f.n. är vi fler än 3500! Vad planeras?

Hur planerar Ni för pensionärernas olika behov?

Vad har Ni för beredskap inom Socialtjänsten för att tillmötesgå alla behov som uppstår inom hemtjänsten och hemsjukvården?

Hur stöttas de anhöriga med avlastning/avlösning och korttidsboende för den sjuke?

Hur stöttas de anhöriga med ersättning till den sjuke vilket förekommer i flera kommuner.

Vad har Ni för planer för pensionärernas samlingslokaler, träffpunkter, m.m.?

Pensionärerna är en stor och viktig resurs i kommunen. När behov av hjälp och vård uppstår måste det alltid vara den enskildes behov som styr och är avgörande för insatserna och inte kostnaderna för dessa. Vad är Din uppfattning som politiker i denna fråga?

Några nya cirklar



Ny studiecirkel: – Må bra med eller utan läkemedel. För en bättre läkemedelsbehandling av äldre.



Studieförbundet
Vuxenskolan

En studiecirkel med rubricerat tema av ett flerårigt, riksomfattande projekt under rubriken *Koll på läkemedel*. Cirkeln tar visserligen upp de sjukdomar som oftast drabbar äldre med syfte att få kunnigare patienter, men du som är konsument av olika läkemedel kommer att få möjlighet att få diskutera och få svar på egna frågor som är viktiga vid kontakter med sjukvården.

Cirkeln leds av Roza Babec, leg. sjuksköterska och läkemedelsombud samt Lisbeth Bolin leg. apotekare anlitad konsult i projektet *Koll på läkemedel* samt *Ålderism*.

Vid behov kommer även en läkare att bjudas in för diskussion.



Cirkeln omfattar 10 sammankomster med början onsdag den 3 september klockan 13.00 - 15.30 och fortsätter sedan varje onsdag.

I cirkeln används boken *Må bra med eller utan läkemedel* till en kostnad av ca 150 kronor.

Anmälan till Roza via e-post: babecroza@gmail.com eller telefon 018-386478 senast 20 augusti.

EU – en studiecirkel i sju delar/träffar. Start 26 augusti.

Vad är EU egentligen? Hur fungerar det? Vad är det för skillnad mellan EU-rådet, EU-kommissionen och EU-parlamentet? Hur fattas besluten i EU? Ja många frågor finns det – och de flesta får du svar på i denna cirkel.

Vi börjar med EU:s historia och utveckling, från starten redan före kriget fram till idag. Vi går igenom organisation och beslutsprocesser, Sveriges inflytande och roll, hur EU-beslut påverkar oss i kommunen. Vi tittar på EU:s framtida utmaningar. Och förstår myterna om EU. Också granskar vi hur lobbying fungerar och diskuterar positiva och negativa sidor av EU.

Vi besöker EU-kommissionen i Stockholm och får besök av någon högre tjänsteman från EU Sverige, kanske äldresamordnaren. Så avslutar vi hela cirkeln med en 3-dagars resa till Bryssel och besök på EU-parlamentet och EU-kommissionen med möjlighet att träffa någon av Cecilia Wikström, Cecilia Malmström eller Marit Paulsen och en rundtur i Bryssel samt egna utflykter. Möjligen kan det finnas plats för en tur till Brügge också.

Cirkelledare och färdledare för resan blir undertecknad. Resan brukar kunna ordnas med stöd från EU och kan därför subventioneras. Priset för cirkeldeltagandet är 400 kronor per person som kommer att användas för att få ner totalpriset för resan.

Start för cirkeln är **den 26 augusti** och planerad resa den **7 oktober**. Allt 2014.

Hälsningar Håkan Welin

Geologi, vad är det? Cirkeln har utgått!

Ny datacirkel: Säker IT.

Start 25 augusti klockan 08.30-11.00.

Ledare är Hans Linde. Telefon 0171-51131 eller 070-7327931



Vinkunskap

Da capo på gammalt tema! Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner; exempelvis hur hittar vi de olika smakerna i vinet, hur påverkas druvan av solen eller jorden den växer på?

Kanske löser vi mysteriet hur vinmakare blandar olika druvsorter för att nå prisvärda alternativ. Kanske löser vi också viktiga problem i samtalen efter det inledande smuttandet. Framför gärna förslag när Du anmäler dig.

En tisdag i månaden klockan 18.00 - ca 20.30. 9/9, 7/10, 4/11 och 9/12 ses vi i Skeppets lokaler.

Kostnaden blir materialkostnad.

Du som är intresserad kontakta Göran Ohlsson telefon 517 64, 070-349 19 17,
goeran.ohlsson@telia.com

Obs! Tiderna kan vara något preliminära på grund av att lokalbokningen inte är klar!



Friskvårdsprogram hösten 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:

Vi spelar Swing-musik!
Peter Löfgren
dragspelspeter@gmail.com

Må bra i knopp och kropp
Gun-Britt Renefalk

Litteratur "Vi läser deckare"
Gunnel Ferm

Vardagsekonomi
Kerstin Adestedt

Med Kerstin Holgermyr, lokal Nordea i Bålsta.

Tyda gamla texter, fortsättning

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 11 september t.o.m 4 december.

Samtal om livet. Start 16 september t.o.m. 9 december på Bryggan.
Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

9 september t.o.m. 16 december. gunnel.ferm@gmail.com
Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

23 september t.o.m. 27 november. kerstin.adedstedt@gmail.com
Tisdagar kl. 15.30-17.00.

4 september t.o.m. 27 november.

Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

Anmälan:

0171-59965

0171-56117

0171-51221

0171-57979

0171-59563

Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Hans Svennberg

Historia
Ulf Weinberg

Litteratur
Ulf Weinberg

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning nybörjare/fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Nybörjare/fortsättning:

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

Trafikkunskap
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
Bo Lundgren

Sociala medier
Lennart Carlsson

Må bra med/eller utan läkemedel
Rosa Babec

Dag och tid:

15 september t.o.m. 8 december.
Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.

28 augusti t.o.m. 4 december.
Torsdagar 10.00-12.00

9 september t.o.m. 2 december.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

10 september t.o.m. 3 december.
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

2 oktober t.o.m. 4 december.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

23 juli t.o.m. 26 november. Åbyvägen 28.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

11 september t.o.m. 4 december.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

29 augusti t.o.m. 5 december.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

5 september t.o.m. 12 december.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

29 augusti t.o.m. 5 december.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

5 september t.o.m. 12 december.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

29 augusti t.o.m. 5 december.
Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.

5 september t.o.m. 12 december.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

4 september t.o.m. 18 december.
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

3 september t.o.m. 17 december.
Onsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

22 september t.o.m. 10 oktober
Måndagar kl. 9.30-12.00

19 september t.o.m. 28 november.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

26 september t.o.m. 5 december.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

2 september t.o.m. 9 december. gunnel.ferm@gmail.com
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 - 15.00.

22 september.
Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 30 september t.o.m. 18 november
Tisdagar kl. 18.00 - 21.00

Vid intresse!
Anmälan till hc.jonsson@telia.com

Start 23/9, därefter 30/9 & 7/10 kl. 14.00-17.00
Anmälan 017156549@telia.com

Start 25 augusti t.o.m. 8 december.
Måndagar 12.00 - 14.00

Återkommer våren 2015.

Start 3 september t.o.m. 5 november.
Onsdagar 13.00-15.30.

Anmälan:

0171-543 56

072-352 58 26

0171-592 84

0171-592 84

0171-557 61
070-574 12 24

0171-507 49

0171-548 80
0171-595 63

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

0171-515 80

0171-515 80

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

0767-91 55 70

070-728 79 13

0171-592 95
070-683 78 72

0171-516 30

0171-565 49

0171-594 12

070-569 75 74

018-38 64 78

| Fysiska aktiviteter: | Dag och tid: | Anmälan: |
|---|--|----------------------------|
| Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner | Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30. | 0171-574 84 0171-592 95 |
| Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson | Start 16 september t.o.m 18 november. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30. | 0171-507 43 |
| Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg | Start 15 september t.o.m. 24 november. Måndagar 10.00 - 12.00. | 0171-544 18 |
| Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson | Start preleminärt vecka 35. Avgift 500 kr för 10 gånger. | 0171-500 32 |
| | Tisdagar, tid 17.00-18.00. Korta personer upp till 165 cm. Tisdagar, tid 18.00-19.00. Långa personer över 165 cm. Torsdagar, tid 9.00-10.00. Korta personer upp till 165 cm. Torsdagar, tid 10.00-11.00. Långa personer upp till 165 cm | |
| Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO. | Start 25 augusti t.o.m. 1 december. Måndagar klockan 15.00 - 16.00. | 0171-503 59 |
| Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson | Start 10 september. Onsdagar 9.00 - 10.30 | 0171-507 43 |
| Stavgång vid Skeppet Margareta Wohrne | Start 10 september. Onsdagar 9.00 - 10.30 | 0171-577 90 |
| Bowling, 100 kr/gång. 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér | Start 12/8 - 16/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55. | 0171-590 10 |
| Bowling nybörjare Hans Renner | Anmäl intresse. | 0171-590 10 |
| Boule Medborgarhuset utomhus Ulla Carlsson | Start 6 maj - 16 september. Tisdagar klockan 10.00. | 0171-46 71 06 |
| Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle | Tisdagar året om. Klockan 10.00 - 12.00. | 018-38 60 62 |
| Bangolf Maud Jägerfjäll | Kontakta Maud för vidare information | 0171-507 05 |
| Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson | Start 2 september t.o.m. 9 december. Tisdagar 18.00 - 20.00. | 0171-46 77 56 |
| Bordtennis Ulla Carlsson | Start 17 september t.o.m. 10 december. Onsdagar 09.00 - 10.30. | 0171-46 71 06 |
| Tennis Staffan Wohrne | Intresserad? Kontakta Staffan. | 0171-577 90 |
| Golf Brian Turner Leif Lindberg | Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb. | 0171-557 61 0171-507 74 |
| Senior-Yoga Svea Sahlén | Start 25 september t.o.m. 4 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00. | 0171-542 19 |
| Övrig verksamhet: | Dag och tid: | Anmälan: |
| Bridge Kalle Danielsson | Start 20 augusti t.o.m. 17 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00. | 0171-507 52 |
| Övningsbridge Göran Ohlsson | Start 25 augusti t.o.m. 15 december. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. | 0171-517 64 |
| Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling | Start 17 september t.o.m. 26 november, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns. | 070-731 29 91 |
| Bingo på Club Myran Anders Boström | Start 3 september t.o.m. 3 december, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus. | 0171-549 62 |
| Vävning Ulla Gabrielsson | Start 14 augusti t.o.m. 11 december. Talltorpskolan. I samarbete med PRO. | 0171-505 05 |



Välkommen till oss i SPF-Håbo!

Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.

Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.

Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079

Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson
telefon 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 37 – manus **senast den 25 augusti***

till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta

Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24

E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.

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