



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag 30 oktober klockan 13.30.

Program:

Hälsingbló – Bernt Gahn och Hasse Svedberg, två Hälsingar som spelar svensk och irländsk folkmusik, svenska visor och evergreens.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Nästa pub-kväll inträffar
torsdagen den 23 oktober klockan 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Dart, shuffleboard och lite hjärnkoll.
Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 7, oktober 2014. Årgång 27.



Vi i styrelsen har ordet!

Kent Magnusson

Tänk vad tiden går fort! När jag flyttade till Bålsta 1968 hade jag den bestämda uppfattningen att här tänker jag inte bo mer än max tre, fyra år! Tiden rullade på och efter att ha först bott inneboende någon tid hos fru Johansson på Stockholmsvägen flyttade jag till Mansängen när det var färdigbyggt. Därefter blev det ett radhus innan man hamnade i det hus som fortfarande är basen för all verksamhet. Fyrtio år i huset firades i år med stor baluns som samfälligheten arrangerade.

De flesta av arbetsåren har ägnats åt olika arbetsuppgifter relaterade till civila och militära flygtrafikledningssystem.

Fritiden har till största delen omfattat en varierad kompott av uppdrag inom Friluftsförbundet. Många är de barn och ungdomar som har fått uppleva allehanda äventyr i skog och mark, för att inte tala om strapatser i fjällen och i kanoter.

Många års erfarenhet av styrelsearbete på olika nivåer inom Friluftsförbundet gör att jag känner mig bekväm med de uppdrag jag för närvarande har inom SPF. Jag hoppas därför att jag kan bidra med en fortsatt utveckling inte bara av styrelsearbetet utan också av de olika aktiviteter som finns inom SPF i Håbo.

Följ gärna med på någon vandring tillsammans med mig!

Kent

Lite hjärngymnastik

Vilka ortsnamn blir svar på frågorna?

1. Känner han som klippte fåren för mycket?
2. Ibsengestalt?
3. Svarade flickan då killen sa "Får jag?"
4. Har lämnat sin päls vid starten i Vasaloppet?
5. Bör man slaktfärdiga kycklingar?
6. Har snickaren sina verktyg i?
7. Norrländskt uttryck för javisst?
8. Förbindelse med liten avgift?
9. Vaknar Helsingborgaren till om det stormat om natten?
10. Måste ost vara för att bli ost?
11. Intimt plagg?
12. Gör man om man lyssnar?
13. Kan man behöva om man klyver ved?
14. Kan man se den göra som ser illa?

Bidrag från Kerstin Björklund

Vilka fåglar blir svar på frågorna.

1. Spetsat kaffe?
2. Dalgumma?
3. Hand?
4. Örfil?
5. Mindre vacker dam?
6. Turkos ryggsäck?
7. Hacka?
8. Skräcken?
9. Rostig hasp?
10. Nybörjare?
11. Sädesgnäll?
12. Luciafölje?
13. Bladsopran?
14. Nässkräp?
15. Pipblåsare?
16. Fet stjärnbild?

Facit på sidan 12.



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

30 oktober. Hälsingeblo,
Bernt och Hasse spelar
27 november. Petra Qvist med pianist.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 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* ensambående 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



Om man har dåligt närminne
får man vänta tills det gått en stund.

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
- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- Bålsta Kabel-Tv & Bredband AB
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Eijas Hårstudio
- Fixar-la
- % Go fix:it Datorer & service
- 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
- Röda Korset
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB



Foto: Sverker Jonasson

Gamla stan och Riddarholmen

En stadsvandring i kultur och historia
onsdag 22 oktober.

Vi träffas klockan 8.45 på pendelstationen och tar pendeltåg och T-bana till Gamla Stan. Efter kaffet promenerar vi genom gränderna och därefter tar vi en tur runt Riddarholmen. Vi avslutar med lunch.

Välkomna med anmälan till:
Margareta, telefon 577 90, Anette, 515 43,
Elisabeth, 515 75 eller Eva, 545 64.

*Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Julkryssning till Mariehamn tisdag 2 – onsdag 3 december

Välkomna att följa med M/S Birka tidigt i december och njuta av julbordet och Stockholms skärgård i vinterskrud.

I priset ingår: Egen buss från Busstation Bålsta klockan 15.15 t/r Stadsgårdskajen, utsides A-hytt, julbuffé med dryck, Sjöfrukost samt Skepparlunch (kött eller fisk) inklusive lättöl/vatten i restaurang Four Seasons.

Återkomst Bålsta onsdag 3 december ca 17.15.
Pris: 750 kronor/person.

Välkomna med anmälan 20 oktober klockan 09.00 - 15 november (även mail) till Lennart Carlsson 070-569 75 74 eller via epost:lennart5592@gmail.com

Ange vid anmälan om du önskar kött eller fisk. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Sista vandringen hösten 2014

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

Höstens sista vandring sker i Bålsta med omnejd och avslutas med kaffe på Solslätten.

Tid: 4 november klockan 09.30.

Plats: Parkeringen vid Smultronställets närköp.
Övrigt: Bra skor och kläder för alla väder.

Anmälan senast fredagen den 31 oktober till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Välkomna!

*Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Sigtuna skvadrons sten. Finns i Bålsta i Yttergrans socken och restes 1931.

Inskription: Sigtuna skvadron av Kungliga Livregimentet hade här sin samlingsplats intill 1908.

Höstens första SPF-vandring

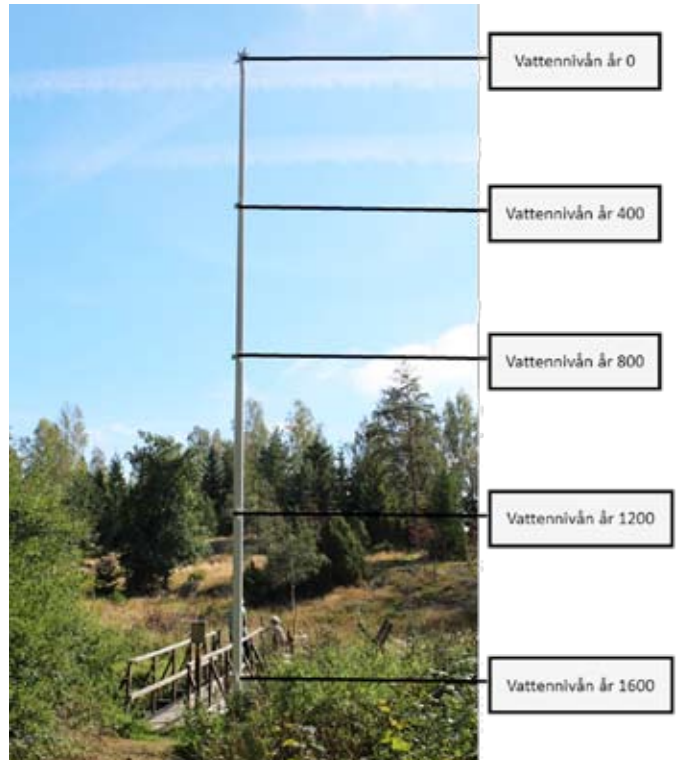
Hösten orkar inte riktigt ta sig fram varför vi fortfarande har härliga dagar. Den 9 september träffades nio stycken SPF:are vid Smulttronställets parkering för att njuta av ännu en vacker dag ute i naturen.

Det var kanske inte bara naturen som lockade utan också möjligheten att lära lite om svunna tider. Tänker på bronsåldern, järnåldern, vikingatiden, medeltiden och fram till nutid.

Dagens vandring genomfördes runt Lillkyrka fornstig, en lätt vandring på cirka 4,5 km. Fornstigen brukar kallas "En historisk naturupplevelse i Lillkyrka".

Utefter spåret finns skyltar på 17 platser som berättar om de fynd som gjorts i naturen, allt från gravrösen, hålvägar, kallkällor till Finnhögen (en gammal vikingagrav). Trots allt detta var nog den "flaggstång" som har satts upp för att visa hur vattnet har sjunkit tillbaka här i Mälardalen under tidens gång som fascinerade mest.

Naturligtvis intogs det medhavda kaffet halvvägs och raststället efter Upplandsleden var verkligen fint men som vanligt var ryggsäcken full med skräp under resten av dagen. Tänk vad skräp folk lämnar efter sig!



Under vandringen tillbaka till bilarna passerade vi också det basläger som Lillkyrkas utedagis har. Den var riktigt mysig och barnen verkade trivas "så ända in i skogen".

Alla var nöjda med dagen och lovade komma med den 23 september när vi vandrar runt Hjälstaviken i höstskrud. Kommer du också?

Kent Magnusson

Konsertkarusellen

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

2014

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

2015

28/I. 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.



Ur RTP-tidningen LiV

Jag fick polio någon gång på 50-talet när den sjukdomen härjade som värst i Sverige.

Det var överfullt på alla sjukhus och eftersom jag inte hörde till de svårast drabbade behandlades jag hemma. En läkare som hette Rundberg (om jag minns rätt, tror det) från S:t Göran kom hem varannan dag och kollade så jag inte blev sämre.

Det fanns möjlighet till hembesök på den tiden. Hade besvär med vänster ben och arm som inte "svarade" när han slog med "hammaren" samt svår huvudvärk och kräkningar. Så småningom blev jag bättre, men det tog flera månader innan jag var helt återställd.

Berättar detta för att Ni skall förstå varför jag fortfarande får tidningen RTP och som jag citerar nedan. Gick som sagt med i personskadeförbundet RTP redan något år efter jag hade haft polio.

I senaste numret står om en resa till Lasse Åbergs museum i Bålsta som fångade mitt intresse. 13 medlemmar hade gjort en resa dit den 14 maj. De startade i Uppsala och framme i Bålsta och museet fick de förmiddagskaffe, sittande på stolar med Musse-Pigg öron som hade formgivits av Lasse själv.

Introduktionen som sedan följde samlade hela gänget och leddes av Carina Åberg (son-

hustru) och där hon berättade att museet grundades av Lasse Åberg 2002 och är inhyst i en ombyggd ladugård och som nu rymmer en personlig mix av popkonst och seriehistoria. Hon talade om att museet förfogar över världens främsta samlingar av Disney-föremål, huvudsakligen från 1928-1938.

Den samling som Lasse är mest känd för är dock Musse-Pigg-samlingen, den lilla Disney-musen som han tydligen har ett livslångt förhållande till. Efter detta var det fritt fram att ströva omkring bland montrar med roliga saker som Lasse samlat under åren. De som ville handla blev betjänade av Lasse som själv stod bakom disken.

Sedan fortsatte resan till Steninge slott, men det är en annan historia. Den som skrev artikeln i RTP-tidningen heter Rolf Widén och därifrån har jag tagit skilda delar.

Vad jag tycker är roligt är att vi har ett så berömt museum inom våra gränser och att Lasse är en person som man kan se litet då och då i Bålsta Centrum, cyklande till och från inköpsrundan. Har tänkt flera gånger när jag sett honom; Oooh vad skulle vilja krama om honom och tala om vad han betyder för bygden. Det vågar jag förstås inte, men skriva känns inte så farligt!

Birgit Olofsson



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.

ADEMSO AB CATERING

Matlåda (husmanskost) hemkört
& klart!

SPF:are 10 % rabatt.

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

Beställ broschyr!

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



Välkommen att bli frivillig tillsammans
med oss på Röda Korsets secondhand
och café i Bålsta.

Det du kan göra hos oss är bl.a:
Ta emot, prissätta, sortera och ta ut varor
i affären.

Servera cafégäster.

Ha roligt med andra frivilliga:

”Jag måste komma hit en sväng även
om jag inte jobbar.”

Vara medmänniska mot våra kunder.

Vaktmästarsysslor.

Om detta är något för dig hör av dig till
Röda Korsets Secondhand och Café och
fråga efter Greta på telefon 0171-575 30.

Månadsmöte i augusti

”Sommaren är kort” står det i sången och redan nu är lättjans tid förbi, både för skolbarn och pensionärer, och det är hög tid att kasta sig in i höstens alla aktiviteter.

SPF Håbos första höstmöte ägde rum på ”Skeppet” den 28 augusti med ett gediget program för ca 90 deltagare.

Ordförande Lars-Erik Öman öppnade mötet och passade på att tacka alla de som jobbar med arrangemanget med planering, servering, städning och återställning av lokalen. Nya medlemmar presenterades och Lars-Erik informerade om kommande evenemang, PUB-kväll den 18 september och den traditionella SPF-dagen den 24 september i Bålsta Centrum.

Föreningens uppdrag är inte bara att underhålla och aktivera medlemmarna. En viktig uppgift är att, gentemot politiker och myndigheter, driva äldre medborgares rättmätiga krav på vetliga bostäder, god hälso- och sjukvård, äldreomsorg och inte minst stöd och hjälp till anhöriga till svårt sjuka. Leif Sjöborg berättade vad som hänt på Håbos bostadsmarknad de senaste fyra åren. Kommunen har färdigställt 58 lägenheter, men nu finns det storstilade planer för att bygga nytt, framför allt i Centrum.

Gun-Britt Renefalk och Yvonne Lindström berättade om verksamheten i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) och Landstingets Pensionärsråd (LPR). Senast hade de varit på ett möte med Landstinget den 21 augusti. Landstingspolitikerna var inte särskilt intresserade av att svara på frågor men berättade gärna vad de utträttat under valperioden. Emellertid nämndes knappt Håbo. Frågan om Äldrevårdscentraler med kompetenta geriatriker är på utredningsstadiet i Uppsala. De finns dock i full verksamhet inom andra landsting. I vår kommun måste anhörigvården förstärkas, och för närvarande finns det alltför få avlastningsplatser där man, t.ex. kan ta in en svårt sjuk patient några veckor för att avlasta anhöriga.

Olle Atling från marknadskommittén berättade om föreningens kontakter med politikerna i de olika partierna i Håbo före valet.

Föreningens frågor och partiernas svar fanns ju i förra numret av tidningen.

Göran Eriksson berättade om kommunens nya cykelstrategi med utbyggda cykelvägar och försök att skapa intresse och engagemang för cykling. Rosa Babec flaggade för studiecirkel om läkemedel: ”Må bra med eller utan läkemedel.” Håbo ligger högt i läkemedelskonsumtion och det är viktigt att äldre personer får riktig medicinering.



Därefter gick ordet (ljudet) över till ”The Bobos” tremannaband från Uppsala. Bobo Andersson med gitarr, Marit Nyström, sång och Erik Nyström på piano och gitarr samt en trummaskin. De unga musikanterna spelade fin 50-talsmusik, elegant och med mycket bra sång. Lite Elvis, vår ungdoms schlagers, några svenska låtar och lite country i väl avvägda doser. I framförandet ingick även en knepig frågesport.

Det blev kaffe och lotteridragning och så småningom släpptes magikern Ola Lindquist upp på scenen. Bollar försvann och kom tillbaka, repet Einar klipptes av, reparerades och ett ganska komplicerat korttrick utfördes bland annat.

Artisterna avtackades för en förnämlig föreställning med applåder och blommor och därmed var mötet slut och nöjda deltagare kunde gå ut i den soliga sensommardagen.

Sverker Jonasson

Höstens konstresor

Prins Eugens Waldemarsudde, fredag den 17 oktober.

Avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54. Alla medlemmar som är intresserade av fransk post-impresionism och vackra bilder är hjärtligt välkomna. Ingen anmälan behövs.

Inspiration Matisse.

Utställningen är en presentation av den betydelse Henry Matisse (1859–1954) hade för svenska och norska konstnärer åren omkring 1910. Många av dessa konstnärer inspirerades och studerade av/för Matisse. Förutom verk av den senare visas bilder av bl.a. Isak Grunewald, Einar Jolin, Leander Engström och Sigrid Hjertén.

På resan skall vi diskutera eventuell tredje konstresa i höst.

Bukowskis klassiska och Moderna museet, fredag den 28 november.

Avresa med pendeltåg från Bålsta kl. 09.54. Alla medlemmar är välkomna och ingen anmälan behövs.

Bukowskis.

Det kända Auktionshuset på Blasieholmen visar konst m.m. inför sin klassiska auktion den 2 till 5 december.

Efter visningen på Arsenalsgatan går/åker vi till Skeppsholmen och Moderna Museet för lunch och mera konst.

Moderna museet.

Förutom museets ordinarie samlingar visas utställningarna "ETT SÄTT ATT LEVA" med bilder av fotografen Christer Strömholm (1918–2002). "MID – SENTENCE" skulpturer av Nina Canell fotograferade av Robin Watskins. "SKULPTUR EFTER SKULPTUR." Verk av Katharina Fritsech, Jeff Koons och Charles Ray.

Väl mött!

Agneta, Kaj och Sverker.

colorama

BÅLSTA 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

KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-51238



Anki & Birgitta



Om att må så gott man kan !

Hitta balans i livet kan vara många saker.

Det kan vara att unna sig:

- En skön avslappnande massage och/eller BodySense-behandling.
- En skön upplyftande ansiktsbehandling
- Ta del av våra workshops och kurser
- Stresshantering, det goda samtalet och mindfulness
- Kuddkvällar med möten och samtal

Hos oss skraddarsyr vi alltid efter dina behov.

Varmt välkommen!

Ingela Gullberg
Mobil 0733 82 81 65
Ingela.sollanns@gmail.com
Sjövägen 6, Bålsta

*Ta ut glädjen i
förskott – då
kan du bli glad
två gånger*

Hur skyddar Du dig mot datorintrång och datorkapning?

Vi har en fantastiskt fin medlemsförmån, som jag tror underutnyttjas. Hösten 2012 informerade förbundet om att Microsoft och några andra globala IT-företag donerade programvara till välgörenhetsorganisationer. Detta sker i Sverige genom TechSoup Sweden. Pensionärsföreningar bedriver enligt amerikansk skattelagstiftning välgörenhet och är godkända mottagare. Genom info på hemsidan och i samband med olika träffar har jag försökt sprida information om detta program. Tyvärr verkar genomslaget vara lågt.

Inom ramen för god medlemsvård kan vi erbjuda våra medlemmar toppmoderna program till en bråkdel av marknadspriset. Proffsprogrammet Office 2013 Pro kostar 216:- inkl. framtida uppdateringar. Skyddsprogrammet BitDefender kostar 30:-/år och har prestanda i klass med marknadens bästa.

I och med att all säkerhetsupport på trotjänaren Windows XP upphört, så hamnar våra medlemmar som fortfarande använder den versionen i en besvärlig situation med stigande risk för intrång och datorkapning. Windows 7 börjar också närma sig avveckling. Den som använder en dator med Windows XP och minst 2 GB arbetsminne kan ge trotjänaren ett nytt liv med Windows 8.1 och samtidigt få en väsentligt säkrare datormiljö. Genom TechSoup får vi nödvändig programvara för 59:- Självfallet har en sådan dator väsentligt lägre prestanda än en ny för ca 4 000:- men man kanske inte använder sin dator mer än till e-post, surf, bankärenden och Skype till barnbarnen. Rådgör med en IT-kunnig person inför det val, som är nödvändigt.

Det grafiska gränssnittet i Windows 8 har vållat många medlemmar bekymmer och vi bör aktivera oss för utbildning och support. Windows 8 har enligt min åsikt mycket stora fördelar, som gör det väl värt att omskola sig. Med version 8.1 kan PC:n nästan bete sig som den gamla versionen – om man nu inte uppskattar grafiska symboler (appar) – men med väsentligt högre säkerhet och finesser.



Breaking News som CNN säger: Office 365 kan erhållas till mycket låg kostnad, men inte genom TechSoup Sweden. Jag har registrerat ett konto för SPF Håbo och SPF Uppsala-distriktet direkt hos Microsoft och kan bistå med anskaffning. Alla som köper en ny dator får Office 365 förinstallerat och förväntas aktivera det mot en årlig avgift på ca 600:-. Som medlem i SPF kan Ni få värstingversionen för 50 USD/år och miniversionen för 0:-. Jag måste för säkerhets skull reservera mig för läsfel. När jag gjort första aktiveringen hos någon modig medlem kan jag uttala mig säkrare. Självt har jag redan valt Office 2013 Pro och vill inte byta förrän jag fått fiber till huset. Office 365 förutsätter nämligen tillgång till en god internetanslutning!

Jag beundrar Apple för deras innovationer men jag tycker inte om deras affärsmodell. Allt eller inget från Apple!

Microsoft har hamnat på efterkälken när det gäller smarta telefoner och pekplattor, men för mig räcker deras tekniska nivå med råge.

*Göran Ohlsson, datanörd och vän med Microsoft.
Kontakt: 0171-51764, 070-3491917 (Windows Phone) eller goeran.ohlsson@telia.com*

GoFix:it

Datorer & Service

**Kom med din dator
för gratis rådgivning
och snabbkontroll!**

Må, To 6:30-18

Ti, On, Fr 9-15

Lördag 11-14

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

BBM



I BÅLSTA

Bista Bil & Motor AB

Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

Allbilverkstad

Däck service

SAAB-Parts

Reservdelar

Anslutna till MECA

M CA

10% rabatt på arbete vid
uppvisande av SPF-medlemskort.

Svar på hjärngymnastik

Svar på ortsnamn och fåglar.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. Ullånger | 1. Gök |
| 2. Nora | 2. Morkulla |
| 3. Järna | 3. Labb |
| 4. Sälen | 4. Orre |
| 5. Nacka | 5. Skata |
| 6. Boden | 6. Blåmes |
| 7. Hjo | 7. Korp |
| 8. Örebro | 8. Fasan |
| 9. Sundsvall | 9. Rödhake |
| 10. Ystad | 10. Gröngöling |
| 11. Trosa | 11. Kornknarr |
| 12. Höör | 12. Tärna |
| 13. Kil | 13. Lövsångare |
| 14. Kisa | 14. Kråka |
| | 15. Domherre |
| | 16. Talgoxe |



Lillsjöns Trädgård

Trädgårdsbutiken i Bålsta med brett sortiment
av trädgårdsväxter och tillbehör.
Här finns även krukväxter och presentartiklar.

Hösten är bästa planteringstiden.

Kom in och hitta dina favoriter!

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och
trädgårdsprodukter. (Gäller ej snittblommor,
förmedling, sten eller trädgårdstjänster.)

**Butiken med Kunskap, Kvalitet
och Kreativitet**

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

Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.

info@lillsjons.se

KlarSynt.



Bli BrilliantKund och köp glasögon, linser eller vad du vill till hela din familj för endast 295 kr/mån!

**Du får ett livslångt köputrymme på 15 000 kr
helt utan uppläggningsavgift och räntor.**

**Du betalar endast 295 kr/månad via autogiro
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 administrativ avgift

Bålsta Optik.

Centrumstråket 11, Bålsta
Tel. 0171-561 09

Säsongsstart för Duromoll

Sommaren börjar lida mot sitt slut, konstig har den varit med värme på upp till 32 grader, regn och torka om vartannat och många åskväder. Lite svårt att planera för sommarens aktiviteter.

Aktiviteter på Skeppet har legat nere under sommaren men börjar nu komma igång för en ny säsong.

SPF-kören Duromoll har sin säsongsstart på Övergransgården med en förhoppningsvis trevlig dag. Klockan 9 på morgonen träder de första sångarna in och där har Hasse Svennberg redan börjat med förberedelserna. Kaffetermosarna är fyllda så det var bara för oss som kom efter att börja duka fram koppar. Efter det troppar de in den ena efter den andra. 18 stycken av 22 körmedlemmar, 4 har giltigt förfall men skulle nog gärna velat vara med oss.

Dagen börjar med kaffe och kakor samt en liten pratstund om vad vi gjort under sommaren och planering inför höstens program. Efter det blir det sång. Nya trevliga sånger att lära in, nu är det dessutom bråttom för den 7 september ska de sjungas i Övergrans kyrka och den 24 på SPF-dagen i Centrum.

Efter ett par timmar med sång var det dags för lunch. Hasse hade beställt mat hos Hemköp i Bålsta, kycklingklubbor, rökt lax, potatissallad och vanlig grönsallad. Allt mycket gott och fint upplagt, en eloge till Hemköp och till Hasse.

Morgonen har varit lite mulen och kall men när det är dags för mat tittar solen ner över Övergransgården. Några föredrar att sitta ute och äta, men de som är lite frusna sitter inne.

Så härligt att sitta där i solen vid den gamla stugan som nu är museum för Jan Fridegård, en av våra mest kända svenska författare. Vid stugan en vildvuxen bit äng där endast enstaka blommor återstår nu när hösten har börjat visa sig. Bakom ängen ser vi rådjur som har smitit undan in bland träd och buskar, inte ett dugg oroade över att vi sitter bara en liten bit ifrån och pratar. Kan man ha det bättre. Sol, goda vänner, god mat och fin natur. Dessutom blev jag inspirerad att börja läsa "Trägudars land" av Jan Fridegård för tredje gången.

Välkommen - Du som är medlem i
SPF HÅBO

Du har alltid RABATT

**300 kr/p
på alla flerdagsresor**

**50 kr/p
på alla teaterresor**

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

Alltid pris från och påstigning i
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

Arrangör/bokning

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

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

08 247100 0171 35663

Efter maten hjälps vi åt med att plocka undan och stoppa disken i maskinen, för riktigt porslin åt vi naturligtvis på.

Lite mer sång fick det bli men klockan 13 började några bli lite oroade över att inte hinna göra det som måste göras en torsdagskväll när sommar snart ska gå över i höst. Månadsmötet på Skeppet börjar klockan halv två, ska de hinna till det?

Maten var väl tilltagen och mycket blev det kvar och det delades broderligt för dem som ville ha med hem.

Lunch för mig förmiddagen därpå blev grönsallad och rökt lax. Lika gott dagen efter.

Nu ser vi fram emot en trevlig sångarhöst.
Agneta Lindbohm



Fridegårdsmuseet

En solig vandring på Norra Djurgården

En härligt varm septemberdag gav sig 28 SPF-are iväg med pendeltåg och T-bana till Universitetets T-banestation. På tåget och i rulltrappan trängdes vi med morgonpigga(?) studenter som ivrigt sprang uppför trappan för att hinna i tid till sina föreläsningar. Vi kunde emellertid ta det lite lugnare eftersom vi under vår promenad också skulle njuta av omgivningen.

Universitetets byggnader är utspridda runt stora grönområden, som är en oas att samlas vid efter studierna. I området finns många byggnader som ritades av den berömda arkitekten Ralph Erskine, född 1914 och som i år firar 100-årsjubileum. Vi passerade några av hans byggnader från 1979-81, bl.a. Aula Magna och Allhuset. I Allhuset intogs morgonkaffe med dopp, en bra början på en dagspromenad.

Efter kaffet styrde vi kosan mot Lilla Värtan och på vägen passerade vi Ekhagen, ett hyresområde i funkisstil. De flesta av oss hade aldrig varit där förut och området ligger vacker inbäddat i grönska och syns inte så tydligt från vägen.

Så kom vi fram till grusstigen, som slingrar sig fram längs Lilla Värtans strand. Stigen går genom vacker lövskog och med utsikt över vattnet till Djursholm och senare Lidingö. Så småningom vek vi av in i skogen och uppför kullen,



följde en bit på ridvägen och kom fram till de stora ekarna. Här kan man ibland stöta på fårflocken, men idag syntes den inte till.

Vi följer vägen och kommer fram till Stora Skuggan, ett område som fram till 70-talet användes för skytte. Området donerades av Gustav III till A.N. Edelcrantz, en mångsysslare som var intresserad av teknik och naturvetenskap. Han förbättrade den optiska telegrafan och uppförde i 1800-talets början flera byggnader som står kvar, t.ex. Åttkanten som ursprungligen var orangeri och optisk telegraf.

I restaurangen Stora Skuggan intogs en god och välbehövlig lunch, Ytterligare någon kilometer kvarstod innan vi åter kom fram till Universitetets T-bana för att återvända hem efter en dag i goda vänners sällskap och i en vacker miljö.

Text: Eva Lidö, foto: Rolf Adolfsson.

Ett varmt TACK till alla som gjorde min 80-årsdag till ett minne för livet!
Det kom blommor, brev och kort, SMS och hälsningar på facebook samt flera telefonsamtal.
Många kom och åt Västgötakaka och bidrog till att jag kan skicka en rejäl slant till Cancerfonden.
Kram på er, Barbro Larsson

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!

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

Den lilla handen

Sensommar. Tid för utflykter i svampskogen. Smedelbart kommer jag ihåg den lilla handen som jag råkade trampa på. Klart och tydligt ser jag den ännu framför mig.

Det var september 1946 i Ostpreussen. Den tyska befolkningen hade det svårt under det polska herraväldet. Vi levde i ovisshet. Kanske skulle vi bli utvisade till Tyskland; ingen information, bara rykten. Folk försökte ändå samla livsmedel till vintern.

Vi var två familjer som bodde i ett hus, vars tak var splittrat av granater. Gårdens ekonomibyggnader var nedbrunna därför hade ännu inte polackerna tagit gården i besittning.

En dag gav vi oss tillsammans i väg till skogen för att leta efter svamp. De var bra att ha, man kunde torka dem. Byn låg i ett jordbruksdistrikt och vägen till skogen var ganska lång. Det var en varm solig dag och vit tjock spindelväv svävade i den klara luften. Vi passerade ensligt belägna gårdar. Allt var tyst och dött. Det fanns ingen ko eller häst, inga höns som kraftsade i jorden, ingen gris, hund eller katt. Bostadshuset var plundrade. Genom de trasiga fönstren kom en lukt av fukt och förruttnelse. En dörr knarrade i vinden.

”När man ser detta, tror man att det är en mardröm”, sa en vuxen i vårt sällskap. ”Vi kan vara glada om vi blir utvisade”, svarade min farbror Robert. ”Här är det hopplost, fast vi bor i ett rikt jordbruksland, så kan ingen av oss äta sig mätt.”

I skogen bildade vi en kedja och kämpade oss genom undervegetationen. Jag tyckte det var roligt och gick bredvid min bästis Lotti. Jag var elva år, hon tio. Då och då samlades alla och jämförde våra fynd med en gammal svampbok. Jag såg en härlig stor champinjon titta fram ur blåbärsris och mossor. Lotti såg den också. – ”Den är min!” ropade hon. – ”Nej, jag såg den först!” skrek jag. Samtidigt störtade vi mot svampen med framsträckta händer. Men plötsligt hejdade vi oss med ett ryck. Tittade noga på svampen, tittade på varandra och tittade en gång till. Tomma ögonhålor glodde på oss. Vi var förstummade, svalde, backade.

Ett stycke därifrån i en glänta intill stod två flyktvagnar. Takkonstruktionen av trä satt kvar, men inga lådor eller trasor syntes till. Inga namnskylt på sidan av vagnen som brukligt var. De var helt tomma, rentvättade av regn och vind. Men runtom låg skelettdelar av människor, stora och små om varandra. Vilka var de olyckliga? Vad hade hänt?

Förmodligen hade dessa flyktingar försökt komma över isen på ett vattendrag i närheten, men misslyckats. Och i skrällen för ryssarna tagit sina liv. Det måste ha hänt 1945. Vi gick runt och letade efter några spår som kunde förklara vad som försiggått på platsen.

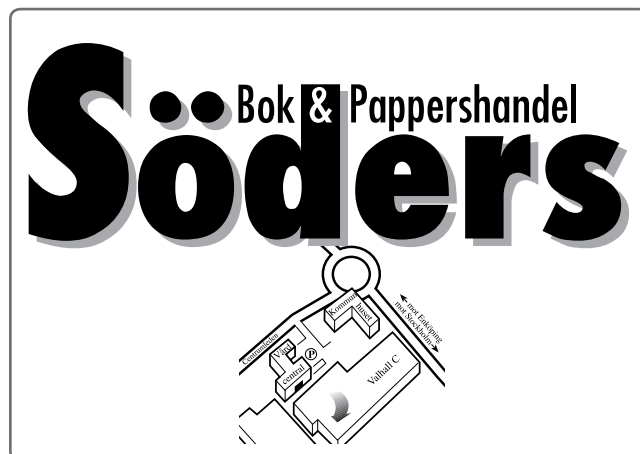
Då hände det. Jag skulle just sätta ner foten, då jag upptäckte den lilla vita handen. För sent. Jag hann inte dra tillbaka min fot. Den lilla handen krossades under min träsko. Å, förlåt, förlåt, det var inte meningen! När jag lyfte upp foten, fanns det bara en liten hög med grått pulver kvar, som långsamt sipprade ner mellan de gula grässtråna och försvann när en vindpust drog förbi.

Jag undrade och tänkte länge. Den lilla handen hade varit lika stor som min egen hand. Varför fick just jag leva? – Kanske för att berätta detta för er?

Eva Grabs

Kommande pubkvällar klockan 18.30.
23 oktober, 20 november.

Möten i programkommittén
klockan 10-12.
21 oktober, 20 november.



Finsk historia

För några år sedan fick Jag möjlighet att delta i en PRO-resa till Åland. Färdledare var den kände radio- och TV-profilen Karl-Uno Sjöblom. Under resan, som varade en dag, besökte vi många platser på ön och lärde oss mycket om Ålands historia.

Sjöblom berättade också en del om Finlands historia. Bl.a. fick vi veta att det var mycket nära att Finland skulle ha blivit kungadöme efter första världskriget. Beslut hade fattats om detta och vem som skulle bli kung var redan bestämt. Det var en tysk furste och hans finska namn skulle bli kung Väinö den förste. Det sades också att han lärt sig finska på tre månader, vilket Sjöblom dock ansåg vara en ren omöjlighet.

Emellertid så förlorade Tyskland kriget. Segrarmakterna ansåg det då vara mycket olämpligt att en tysk skulle bli kung i Finland och tvingade därför landet att ändra sitt beslut. Som alla vet blev Finland då republik.

Enligt Sjöblom beskriver marskalk Mannerheim detta skeende i sina memoarer. Han be-

rättar också att under fortsättningskriget då finnar och tyskar kämpade tillsammans mot de sovjetiska trupperna så skulle han vid något tillfälle besöka fronten i norr för att bl.a. dekorera några högt förtjänta tyska officerare. En av dessa visade sig vara den som utsetts att bli kung i Finland. Mannerheim skriver dock att varken han eller jag visade med en min vad vi kände till om saken.

Ulf Weinberg

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

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





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



Promenad vid Hjälstaviken

Vädret dagarna innan vår promenad vid Hjälstaviken var inte alltför trevligt. Regnet bara öste ned och tämligen hård vind.

Vi vaknade till +2 grader men utan alltför hård vind och solen försökte komma fram. Tror att det väder som varit gjorde att en del inte vågade sig ut, tyvärr. Fyra tappra SPF:are träffades vid Smultronstället för att ta sig ut till Parnassen där två vänmedlemmar från Enköping väntade.

Från Parnassen gick vi mot fågeltornet på spänger och genom kohagar och vi förundrades över att (de så kallade dumma) korna förstår sig på pumpen med vatten åt dem. Trots allt tidigare regn var det tämligen torrt hela vägen.

Övervakningen på fågeltornet var nästan fullt med "herrar" som hade de riktigt stora tubkarna. De delade snabbt med sig av de rariteter de skådat under förmiddagen. Någon hade sett EN fjällgås och någon annan EN rödhalsad gås. Några hade sett EN stripgås. Vi såg mest vitkindade gäss, sädgäss och grågäss. Totalt var det mellan 30 och 35 tusen gäss vid Hjälstaviken denna förmiddag enligt proffsen.

Plötsligt lyfter kanske 5 000 vitkindade gäss, en havsörn hade skrämt dem men inte någon grågås som också fanns alldeles bredvid. Vilken syn det var!

Vinden kändes på övervakningen av fågeltornet och när kylan hade krupit igenom kläderna fortsatte vi vår vandring mot Hårby och det hägrande kaffet.

Utefter stigen från Hårby till fågeltornet finns en barnstig med många trevliga frågor och upplysningar. Vi förundrades över det vingspann som en kungsörn har. Två och en halv meter!

Väl framme vid Hårby med dess fina vindskydd intogs det medhavda kaffet med smörgås under trevlig samvaro. Folk kom och gick med allehanda kikare under tiden vi satt där.

Med vinden i ryggen och solen i ansiktet återvände vi till Parnassen och konstaterade att vi hade avverkat i stort 8 km.

Kent Magnusson.

PS

Parnass betyder ungefär "skaldernas hemvist" eller "sånggudinnornas hemvist".

DS



Kovatten

Datorservice
 JCN CONSULTING
 Datorservice • Support • På-plats-service • Nätverk • Webdesign www.jcn.se

Service Support Nätverk

Vi byter namn

Next Data AB
 Privat och företag Service Support Nätverk

0171-44 86 65

Vi hämtar och lämnar din dator gratis i Bålsta tätort.

10% rabatt på vårt tjänsteutbud till SPF-medlemmar.

Vänersborgsvägen 1A i G:a Bålsta Mån-Fre 8-17

Månadsmöte 25 september...

...och hösten har gjort sitt intåg efter den varma, soliga sommaren. På Skeppet var det dags för månadsmöte.

Nog tyckte jag det verkade vara ovanligt lite folk denna torsdag. Vet inte om det är förkylningarna som verkar grassera just nu eller om det var vädret. Ett fint duggregn föll när jag kom ut denna dag men det var trots det ganska skönt. Paraplyet hade jag tagit med mej för säkerhets skull men det behövdes bara en liten bit på ditvägen. Hem hade regnet avtagit.

Vår ordförande Lars-Erik Öman inledde mötet med att hälsa alla välkomna och ett speciellt välkommen till de 3 nya medlemmarna som också fick en varsin SPF-nål.

Därefter kom 2 kvinnor från Röda Korset, Bålsta och berättade om sitt arbete. De talade om att 85 kronor av 100 går till hjälpverksamheten något jag tyckte var bra, jag trodde nog att mer gick till omkostnader. Personalen på Röda Korset tar vara på allt som kommer in. Varor i ett bra skick ställs fram och kläder hängs upp. Det som är i dåligt skick skickas bort för att skäras ner till isoleringsmaterial.

De söker nu hjälp i butiken, någon som kan ställa upp med lite av varje. Om någon är intresserad ta kontakt med butiken.

Vår nya äldreombudsman Christina Tiefensee visade upp sej och berättade att den som sköter en sjuk anhörig nu återigen ska få en del hjälp med avlastning. Bra tycker jag som vet vilket enormt arbete de anhöriga gör.

Gårdsrådet önskar att fler kan ställa upp och hjälpa till några timmar då och då för hjälp med kaffekokning, dukning m.m. Ta kontakt med någon i cafeterian om intresse och tid finns.

Så var det dags för dagens gäst, Gunilla Paetau Sjöberg att berätta om sina resor i Mongoliet. Vackra naturbilder visades och människor i kläder helt annorlunda än våra. Dåliga vägar som gjorde hästen till det viktigaste färdmedlet, fick vi veta. Men när hon visade bilder på festmåltider sågs många på Skeppet visa grimaser av avsmak. Ett helt fårhuvud mitt på bordet som de gröpte köttet ur gjorde i alla fall inte mig hungrig. Mongoliet ett land helt olikt vårt.

Så tog vi en paus för kaffe utan bullar denna gång men med fantastiskt goda chokladdollar. Efter kaffet fortsatte bildvisningen dock inte utan ett visst besvär med att få apparaten att fungera på slutet.

Gunilla själv iklädd en vacker skjorta, vanlig i Mongoliet, hade tagit med många vackra hantverk därifrån bland annat två handgjorda vackra mössor.

Så var mötet över och några ville köpa av de goda chokladdbollarna som blev över. Självt hoppade jag över de goda kakorna och tog en promenad hem, men nog sög det lite i godistarmen.

Agneta Lindbohm

Våra föreningslokaler – Skeppet och Träffen

Under 2013 var det 23 099 besök i lokalerna. Under 2012 var det 21 402 besök i lokalerna. En skattning av ca 2,5 timmar per besök blir ca 80 250 timmar under 2013.

Gårdsrådet

Släktforskarna på utflykt till Uppsala

På årets första höstrusk-dag äntrade drygt 30 SPF-are bussen mot Uppsala för att, liksom Karl XII:s kloka kameler, gå till källorna. Källorna var Landsarkivet i Uppsala, ett efterlängtat mål för SPF Håbos släktforskare.

På Landsarkivet fick vi en utmärkt guidning av två av arkivets medarbetare, där vi fick möjlighet att se exempel på arkivhandlingar av alla de slag som finns bevarade, allt ifrån Sveriges äldsta bevarade död- och begravningsbok från 1608 till kartor över Bålsta från mitten av 1900-talet. Vi som släktforskare har ju blivit bortskämda med att mycket av de handlingar vi söker i form av kyrkböcker, bouppteckningar m.m. finns i digital form på nätet. Men på Landsarkivet finns så mycket mera, omkring 6 mil arkivhandlingar, och endast omkring 5% av materialet är digitaliserat! Ville man få ett bra foto av sig själv kring sekelskiftet 1800/1900 var ju ett alternativ att se till att man hamnade i finkan, alla brottslingar fotograferades. Arkivet har också ett eget bokbinderi där man lagar böcker enligt gamla beprövade metoder.

Rundvandringen avslutades med en visning av en utställning om prostitutionen i Uppsala på 1800-talet.

Från Landsarkivet fortsatte färden till Odinsborg och en välsmakande lunch. Därefter besöktes Gamla Uppsala Museum. Även där fick vi en intressant redogörelse för historien kring Uppsala högar och en guidning bland museets utställningar. Nya fynd har bland annat gjorts i samband med utgrävningarna för den nya järnvägstunneln genom Gamla Uppsala, och detta har medfört att den tidigare historieskrivningen har fått justeras.

Ett stort tack till arrangörerna Sven-Eric och Gert för denna heldag i historiens tecken.

Ulla och Nils Runberg



Länsstyrelsens verifikationer för 1709

Vi fick en liten stund att studera materialet med vita vantar på händerna. Närmast på bordet foton av "tjufvar".



SPF Håbo i Centrum

För sjunde året i rad kunde SPF hälsa allmänheten välkommen till Bålsta Centrum som generöst lät föreningen disponera det nedre torget den 24 september.

Det var en ganska omfattande apparat som marknadskommittén under ledning av Olle Atling ordnat. Syftet med arrangemanget är att visa så mycket som möjligt av pensionärsföreningens verksamhet som spänner över många olika fält. Främst fanns det gedigen information om det äldrepolitiska arbete som Sveriges Pensionärsförbund utför på förbunds nivå, inom Landstingen och lokalt inom kommunen till gagn för alla seniorer. I Håbo är SPF representerat i Kommunens Pensionärsråd och där är ju alltid några frågor ständigt aktuella t.ex: äldrevård, primärvård, stöttning till anhöriga till svårt sjuka och bristen på lämpliga bostäder för äldre.

Det fanns mycket information om förbundets och föreningens verksamhet i form av affischer, bildspel, broschyrer och föreningens egen tidning, Medlemsforum. Men det är naturligtvis ändå viktigt med personlig kontakt i de olika stånden. Ett rejält lotteri drog säkert en hel del besökare.

Inom föreningen är friskvård ett kärt begrepp och en representant kunde berätta allt om de ca 20 olika fysiska aktiviteter som finns att tillgå. Allt från dans till rullstolspromenad. Just den senare visades när dagens rullstolsrally kom på besök. Varannan onsdag drar SPF ut med rullstolar från äldreboendet Pomona.

Föreningens sångkör "Duromoll" och Swingkvintetten konserterade och gav lite extra liv åt torget, och det var ordnat med en ganska knepig tipspromenad som faktiskt endast hade en vinnare. Många av föreningens verksamheter demonstrerades, bl.a. shuffleboard, bridge och ett mycket uppskattat stånd för god seniormat. Den tonfiskröran var god!

Föreningens ca 20 olika studiecirkel representerades av släktforskning, trädbeskrifning och knypplingscirkeln med flitiga deltagare som åstadkommer fantastiska produkter.

SPF Håbo har nu mer än 1000 medlemmar och dagens utställning gav en utmärkt bild av pensionärsföreningens ändamål där man, förutom att tillvarata äldre medborgares intressen, även skall verka för gemenskap, trygghet och trivsel inom föreningen.

Sverker Jonasson





Käppala – Millesgården

Onsdagen den 17 september besökte några SPF-are Käppalaverket på Lidingö. Det var inte tillräckligt många anmälda till resan så vi beslöt att åka med egna bilar istället för buss. Vi startade från Bålsta vid 9-tiden och var framme vid Käppalaverket längst ut på södra Lidingö strax efter klockan 10. Det gick förvånansvärt smidigt att ta sig genom staden och det var inga trafikstockningar.

Väl framme möttes vi av vår guide Jan-Erik Berg. Han visade sig vara synnerligen kunnig och underhållande på samma gång. Vi fick veta att Käppalaverket tar emot avloppsvatten från 11 kommuner i Stockholms län och betjänar ca 500 000 människor och några större matvaruproducerande industrier. Abonnenterna binds samman av ett nätverk av 65 km långa och stora tunnlar. Tunnelarna sträcker sig som längst ända ut till Upplands Bro som är en av de anslutna kommunerna. Håbo var tillfrågat att ansluta sig men bestämde sig istället för att bygga ett eget reningsverk.

Först grovrenas vattnet så att skräp, som inte ska slängas i toaletten och toalettpapper fastnar i ett silgaller. Därefter försedimenteras vattnet så att partiklar sjunker till botten i de stora underjordiska bassängerna. Avloppsvattnet rinner sedan sakta vidare till bassänger för bio-

logisk rening. Mikroorganismer, som tar upp fosfor och kväve, hjälper till att rena vattnet. Sandfiltreringen är det sista steget. När vattnet har filtrerats genom sandbädden har 99 procent av de organiska föroreningarna avlägsnats, liksom 97 procent av fosfor. Kvävemängden i avloppsvattnet har reducerats med 80 procent. Vattnet släpps ut i Östersjön på 45 meters djup cirka 150 meter utanför Gåshaga.

Det slam som sjunker ner till botten i bassängerna vid sedimenteringen pumpas in i en röt-kammare där det bryts ner av mikroorganismer. Under processen bildas biogas som räcker till att driva ca 100 SL-bussar. Det rötade slammet används som gödsel på åkermark och som anläggningsjord.

Käppalaverket är det tredje största reningsverket i Sverige men ett av de med högst kvalitet på det renade vattnet. Vi var mycket nöjda med det vi sett och hört under visningen och även om vi redan innan var rätt så väl medvetna om vad som är tillåtet att slänga i avloppet så blev vi uppdaterade och påmind om vad vi måste undvika att kasta i fortsättningen.

Färden gick därefter vidare till Scandic Foresta för lunch i buffématsalen. Vi fick här en välsmakande måltid och kunde njuta av den upphöjda utsikten över Lilla Värtan och Stockholm från Lidingöhållet.



Efter lunch vandrade vi ner till Millesgårdens entré och blev mottagna av vår guide som vi sedan vandrade runt med i en timma. Vädret var soligt och skönt och det var en njutning att gå omkring och studera skulpturerna i parken. Vår guide berättade på ett fängslande sätt om Carl Milles liv och historien bakom de viktigaste skulpturerna. Vi vandrade upp för den branta stentrappan upp till det övre planet där vi besökte Carl Milles och hans hustru Olgas hem och den stora studion där Carl arbetade. Även om flera av oss varit på Millesgården tidigare så var det roligt och inspirerande att se de olika skulpturerna så fint arrangerade i den vackra parken.

Resan hemåt gick bra men inte fullt lika fort som ditresan eftersom vi fick sällskap med alla som slutat sitt arbete i Stockholm och skulle åka hem.

Text: Gert Lidö. Foto: Gert Lidö och Björn Burström

Gk Spikens klubbmästerskap 12 september 2014

Guld damer: Anna-Greta Huss 91 slag
Silver damer: Berith Englund 96 slag
Brons damer: Synnöve Pärnebjörk 103 slag

Guld herrar: Kalle Humla 79 slag
Silver herrar: Bengt Nilsson 86 slag
Brons herrar: Roy Alfredsson 92 slag

Mix-tävling:

Guld till: Filippo Madonia och Anna-Greta Huss 45 slag
Silver till: Roy Alfredsson och Berith Englund 48 slag
Brons till: Bengt Nilsson och Maud Jägerfjäll 51 slag



Friskvårdsprogram hösten 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:

Dag och tid:

Anmälan:

Vinkunskap
Göran Ohlsson

Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner.
Tisdagar 18.00-20.30. 9/9, 7/10, 4/11, 9/12.
goeran.ohlsson@telia.com

0171-51764
070-3491917

EU, studiecirkel i 7 delar
Håkan Welin

Vad är EU egentligen?
Start 26 augusti. Se närmare i nummer 5!

0171-448635
070-4699344

Säker IT, för "ovana" IT-användare
Hans Linde

Datacirkel säker IT
Måndagar kl. 08.30-11.00

0171-51131

Säker IT, för vana IT-användare
Hans Linde

Datacirkel säker IT
Tisdagar kl. 08.30-11.00

0171-51131

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

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.

0171-59965

Må bra med eller utan läkemedel
Roza Babec

Start 3 september 10 gånger. Kostnad bok 150:-
Onsdagar 13.00-15.30. babecroza@gmail.com

018-386478

Må bra i knopp och kropp
Gun-Britt Renefalk

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

0171-56117

Litteratur "Vi läser deckare"
Gunnel Ferm

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

0171-51221

Vardagsekonomi
Kerstin Adestedt

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

0171-57979

Med Kerstin Holgermyr, lokal Nordea i Bålsta.

Tyda gamla texter, fortsättning
Inger Kölestam

4 september t.o.m. 27 november.
Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

0171-59563

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

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

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.

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

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 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

*Novemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 46 – manus **senast den 27 oktober***

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