



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdag 27 november klockan 13.30.

Program:

Lady Day

En föreställning om Billy Holiday med Petra Kvist och på piano Ann Blom. Billy Holiday föddes i Amerika 1915. Lady Day som hon också kallades för var älskad av sin publik för sitt starka uttryck, sin tajming och sin utstrålning. Hon var en föregångare till dagens populärmusik. Hon sjöng Strange Fruit, en protest mot rasismen genom hela sin karriär. Petra Kvist berättar om hennes liv och sjunger sånger ur den fantastiska musikskatt hon lämnade efter sig.



Billy Holiday

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 20 november 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Lite musik och hjärnkoll.
Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 8, november 2014. Årgång 27.

Vi i styrelsen har ordet!



Marianne Harrisson

Jag heter Marianne Harrisson och är på 69-året och är ledamot i SPF Håbo sedan februari 2013. Det har varit en rolig och lärorik tid.

Min uppväxt var i Norrköping, alltså "Östgöte". Vi flyttade till Bålsta 1965 ett litet samhälle på ca 3 000 invånare.

Jag har familj, man, 3 barn, 8 barnbarn, samt min gamla mor på 93 år.

Vi byggde själva vårt hus, som vi fortfarande bor i. Det gjorde många andra också i slutet av 60-talet.

Mina intressen är förstås min gamla mor, barnbarnen, resor, tennis, hantverk och vårt lantställe i Huddunge utanför Heby. I Bålsta bor våra 2 barn (flickor) och 7 barnbarn, medan sonen bor i Kävlinge med fru och ett barn.

Jag är utbildad karttekniker och har jobbat många år på tekniska kontoret i Upplands-Bro kommun och därefter från 1975 till min pension på tekniska kontoret i Håbo kommun.

Arbetet har bestått i olika kartframställningar, såsom grundkartor, vatten- och avloppsrutningar, (bland det viktigaste som finns under mark) nybyggnadskartor samt detaljplaner m.m.

Allt ritades i början för hand och senare kom det stora jobbet med datorisering. Alla kartor skulle digitaliseras, ett verktyg för att få in alla kartor i kartdatabasen. En utveckling som man var väldigt oroad över, men som visade sig ha fantastiska möjligheter framåt.

Jag var sekreterare i vägnamns-gruppen, som gav förslag till nya vägnamn i kommunen, som sedan politikerna fastslog.

Ett stort jobb var när alla hus på landsbygden skulle adress-sättas med vägnamn och nummer. Tidigare fanns endast postlådenummer. Detta skedde i hela Sverige.

Anledningen var, att det skulle vara lättare via koordinater, att hitta direkt till det aktuella huset och framför allt som nu, med GPS.

Det har varit en fantastisk resa att få följa utvecklingen i kommunen. Hjälpa och träffa kommuninvånare, politiker, byggare som såg stora möjligheter i vår kommun.

Nu är vi ca 20 000 invånare och många trivs, bor kvar och blir äldre antingen vi vill eller inte.

Då kommer frågan efter ett långt arbetsliv "Vad skall jag göra nu"? Först kan det vara skönt med lite semester, men snart vill man göra något. Då kommer SPF in i bilden. Vi har många aktiviteter att erbjuda av frivilliga engagerade personer, som hjälper till. Det finns många olika kurser, bridge, friskvård, resor, utflykter, musik m.m. Vi har även en hemsida och medlemstidning som kommer direkt i brevlådan med olika tips och referat.

Bemannad expedition förmiddagar måndag-torsdag mellan 10 - 12 där alla är välkomna med frågor, idéer eller bara prata en stund över en kopp kaffe. Allt detta görs i vår lokal på Skeppet, Kalmarvägen i Bålsta.

Vår förhoppning i styrelsen är att man skall känna sig välkommen att delta i vår gemenskap.

Ha en skön höst! Vi ses!

Marianne

Vårens pubkvällar 18.30

22 januari
19 februari
19 mars
16 april



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

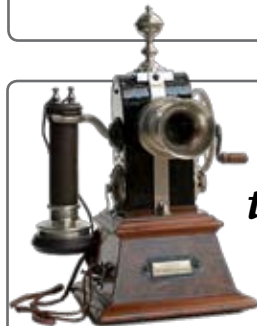
Barbro Larsson, 507 49
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Margith Nyström, 070-593 51 10
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83
Birgit Olofsson, 530 83
Agneta Lindbohm, 568 08
Lars-Erik Öman, 070-378 47 88

Kommande månadsmöten

29 januari. Mats Strandberg
26 februari. Årsmöte BCJF
26 mars. Björn & Linda Rapp
23 april. Treooo & Monika Bring
15 maj. Vårfest

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 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



En vis människa känner man inte på att hon inte gör några fel, utan på att hon inte gör samma fel igen.

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
- 20% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Fixar-Ia
- % 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.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- Lyssna & Njut
- MK-däcket HB
- Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Röda Korset
- % SafeStore Bålsta
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- TonerProffsen



Foto: Sverker Jonasson

**INBJUDAN TILL
KRYSSNING TILL HELSINGFORS
17 – 19 mars 2015**



En mamma och en dotter, tre möjliga pappor och ett bröllop du aldrig glömmet.
Föreställningen äger rum den 18 mars 2015 på Svenska Teatern i Helsingfors.

I resan med TALLINK SILJA LINE ingår:

Buss från Bålsta Bussterminal T + R (Tallink Silja Line) till Värtahamnen, Stockholm.

- 1 glas mousserande vin som välkomstdrink.
- 2-rätters gruppmeny i à la carte Restaurangen TAVOLATA.
- 2 glas av fartygets vin. (Rött eller vitt.)
- 2 sjöfrukost.
- Matinéföreställning: Mamma Mia. Svenska Teatern.
- 1 buffémiddag inklusive vin, öl, alkoholfritt samt kaffe.

Priset i A-hytt för 2 personer: 2 220 SEK/person.
Priset i A-hytt för 1 person: 2 560 SEK/person.

Tider: Alla tider är lokala tider:

17 mars

Buss från Bålsta Bussterminal (tid lämnas vid bekräftelsen).

- 16.45 Avgång med Silja Serenade, Värtahamnen, Stockholm.
- 18.00 Middag i à la carte Restaurangen TAVOLATA.

18 mars

- 10.30 Ankomst Helsingfors, Olympia Terminalen.
Promenad till Svenska Teatern, Norra Esplanaden 2.
- 12.00- Matinéföreställning MAMMA MIA (A-platser) inklusive paus 20 minuter.
- 14.40 (Möjlighet till förtäring i pausen.)
- 17.00 Avgång Silja Serenade, Olympia Terminalen.

19 mars

- 09.30 Ankomst Värtahamnen, Stockholm.
Buss till Bålsta.

Obs. anmälanstiden!

Välkomna med anmälan **måndag 17 november kl. 09.00** (gäller även mail) – **söndag 30 november** till Elke M Ragnarsson, elke.ragnarsson@telia.com, 018-38 66 66, 070-661 74 60
OBS! Anmälan är bindande vad gäller teaterbiljetten.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.
Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Har du gamla anfäder/anmödrar i Håbo, eller är du enbart allmänt intresserad? Hjälpmedel för ovana personer att släktforska inom Håbo kommun.



Håbo Kultur & Hembygdsförening har av tradition arbetat med forskningsprojekt som ligger inom dess intressesfär, dvs. Kultur och Hembygd.

Senast, för snart två år sedan, färdigställdes bland annat en inventering av Torp i Håbo, en bok i två volymer som tydligen rönt ett gott mottagande, framför allt bland våra kommuninnevånare, men även hos våra kringkommuner.

Innan projektet ovan var avslutat hade vi en diskussion om nästkommande projekt, som skulle kunna vara av intresse för Håbos invånare, men med anknytning till vår hembygd. Undertecknad föreslog då ett projekt, som i viss mening anknyter till torpinventeringen.

Forskningsprojektet skulle gå ut på att dels informera men också stimulera nya och ovana kommuninnevånare till släktforskning, framförallt de som har anor inom vår kommun. De skulle få ett lättillgängligt "Register över alla som fötts inom Håbo kommunen sedan 1860."

Registret skulle inte bara innehålla den döde själv och dennes/dennas födelsedatum och församling (socken som det hette på den tiden), utan även dennes föräldrars basuppgifter som för- och efternamn, bådars födelsedatum, giftemålsdatum, dödsdatum, yrke/verksamhet, bostadsort plus eventuella noteringar, dock inga personliga/privata uppgifter.

Vi kom överens om att hela projektarbetet skulle ledas och genomföras av en och samma person av två skäl. Dels för att inte ta resurser

från andra projekt som vi avsåg att påbörja eller som pågick, dels av det viktiga skälet att arbetet måste bedrivas konsekvent och likformigt utfört genom hela projektet, även om det skulle ta längre tid att realisera. Undertecknad åtog sig att genomföra projektet. Jag har ju numera de bästa förutsättningarna att kunna avsätta så mycket tid som skulle krävas för att få projektet klart inom acceptabel tid.

Genom att göra några enkla stickprov i församlingarnas (Häggeby, Kalmar, Skokloster, Yttegran och Övergran) föddeböcker kom jag fram till att det skulle röra sig om ca 6 000 barn med tillhörande föräldrar. Satte då upp ett mål att genomföra det hela på tre år.

Många som förstod omfattningen, ansåg det vara en alltför ambitiös och optimistisk målsättning, men jag ville i alla fall ge mig den tidsramen.

Vill här påpeka för den som undrar att längre upp mot nutid än 1943 är i år inte tillåtet/tillgängligt, säkerligen av integritetsskäl. Det betyder att registret kommer att omfatta en tidsperiod av 84 år. Innan projektet är helt klart kanske det får gå till och med 1944.

Varje barn tilldelas en rad med alla de basuppgifter barnet och föräldrarna tillsammans har, totalt innehåller registret 16 olika uppgifter plus radnummer, fördelade på 17 kolumner.

Projektet påbörjades i början av 2013 och ska därför bli klart i slutet av 2015. I skrivande stund i mitten av 2014 bedömer jag mig hålla tidsplanen.

Har nu kommit så långt att samtliga barn inom våra fem församlingar (socknar) är registrerade med tillhörande föräldrars namn.

Totala antalet födda barn inom tidsperioden 1860–1943 visar sig vara 5 909 stycken. Alltså väldigt nära det uppskattade antalet 6 000.

Församlingsvis är barnen fördelade enligt följande: Häggeby 896 st. Kalmar 1 335 st. Skokloster 790 st. Yttegran 693 st. Övergran 2 195 st.

Övergrans församling är tveklöst den största församlingen vad gäller födda barn under den här perioden, mer än en tredjedel av samtliga barn. Kalmar på god andra plats. Har även för de 4 första församlingarna klarat av att hitta och registrera de flesta uppgifter, som inte står i Föddeböckerna, men som i de flesta fall finns

i Husförhørs- och Församlingsböckerna. Kvar är nu att göra samma sak för den stora församlingen Övergran.

Att "bara" skriva av Föddeböckerna går betydligt snabbare än att söka fram alla de andra uppgifterna i Husförhörböckerna. Speciellt vad gäller personers dödsdatum gäller det att följa personen genom alla Husförhörböckerna, fram till personens död, ofta via Ut- och Inböckerna.

När det gäller dödsdatum, ja även vigseldatum, så går det inte att direkt gå in i Döds- resp. Vigselsböckerna, man vet ju inte var i landet personen dör eller gifter sig och inte heller vilket år, uppgifter som man då måste ha. Det finns dock genvägar att gå; nämligen att ta hjälp av Riksarkivets CD-skivor såsom "Sveriges befolkning" utgivna vid vissa bestämda år samt "Döda under 1901–2009." Tyvärr är inte alla personer med och tyvärr finns det även felaktigheter i dessa register. (De är ju alla avskrifter och fel-skrivningar kan då alltid uppstå.) I ett antal fall där jag sett olika uppgifter har jag flaggat om detta i kolumnen längst ut till höger.

Jag tar som norm att födelsedatum är riktiga i Föddeböckerna, att vigseldatum är riktiga i Vigselsböckerna och att Dödsdatum är riktiga i Dödböckerna. Dessa uppgifter är inskrivna i närtid till respektive händelse och av ansvarig person, inte bara en muntlig uppgift.

Boken (registret) visar sig behöva bli liggande format på grund av alla de 17 uppgifterna (kolumnerna) och inte nog med det, täcka två liggande A4. Därför är boken i första hand planerad att utges i form av ringpärm. En ringpärm är lätt att fälla ut i liggande läge och raderna blir lätta att följa från vänster till höger över hela uppslaget (över två liggande ark). Varje registersida (liggande A4) har plats för ca 40 rader. Registret omfattar ju nära 6000 barn (rader) och kommer då att kräva drygt 150 blad, men eftersom en rad löper över två liggande A4-ark åtgår alltså 300 blad. Men genom att skriva dubbelsidigt, så kommer dokumentet alltså att stanna på 150 blad.

En större ringpärm rekommenderas innehålla max. 90 blad. Det leder slutligen till att det färdiga dokumentet måste omfatta 2 volymer.

Registret kommer att radsorteras på sådant sätt att varje mor får alla sina barn hon fött inom Håbo och inom den nämnda tidsperioden (84 år), samlade kring sig, det äldsta barnet först, det yngsta sist, oberoende av församling och oberoende av fader om modern t.ex. är/blivit omgift.

Utöver registerdokumentet, som beskrivits ovan, tas även fram en CD- eller troligen DVD-skiva med all information, en elektronisk kopia av registret alltså. Den skivan kan direkt laddas in i ett kalkylprogram. Med det programmet kan den som är familjär med den sortens program, sortera all data i vilken som helst av de 16–17 kolumnerna och även ta fram åtskilliga statistiska uppgifter, helt efter eget önskemål.

Gunnar Löfgren

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**

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.



Jag har höststädning bland alla mina böcker. Jag hör till dem som inte gärna slänger en bok även om jag inte tror att jag ska läsa om den. Ett hem utan böcker är för mej "tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något", som någon kändis sa en gång. Jag fyller mitt med böcker.

I en hylla med facklitteratur hittar jag "Läsebok för tredje skolåret", från Natur och Kultur, tryckt 1949 hos Svenska Tryckeriaktiebolaget.

Lägger den i högen som jag ska göra mej av med men innan måste jag ju läsa i den och se vad jag slänger. Hittar många trevliga små kända berättelser. Lejonet och Råttan, Haren och Sköldpaddan, Knallen som kokade soppa på en spik och De tre negerpojkar Pimpan, Pumnickel och Pingeling. Inte nog med att de var negerpojkar, de var dessutom kolsvarta, den berättelsen skulle väl knappast godkännas i en skolbok idag.

Där finns också en del dikter av kända författare, hittade en om hösten "Höstvisa" av Elsa Beskow. Tycker den passar bra idag när löven nästan har fallit av träden och rönnbärsklasarna hänger tunga och röda utanför mitt fönster.

Agneta Lindbohm

Höstvisa

Det glimmar i guld och klaraste rött,
det prasslar så sakta i parken,
ty hösten är kommen, och almar och lönn
de fälla nu bladen till marken:
Så fall, våra blad, fall mjukt och lätt!
Vi väva ett täcke så varmt och så tätt.
Vi väva ett täcke åt marken.

Se vintern är nära, och vädret är grått,
nu måste vi värma och lysa!
Vi väva ett täcke så varmt och så gott,
att blombarnen icke må frysa.
Sov gott, alla blombarn, sov gott, sov sött,
vi väva ett täcke i gyllene rött,
vi väva ett täcke åt marken

Elsa Beskow



Promenad vid Lejondal

Vi träffades som vanligt vid parkeringen nära Smultronställets närköp och undrade hur dagens promenad skulle te sig. Regnet bara öste ned men som någon sagt – det finns inget dåligt väder, bara ...

Hur som helst tog vi några av bilarna och begav oss till friluftsgården vid Hällkana där vi parkerade bilarna. Efter att alla regnkläder var på plats började vi vår 4,5 kilometer långa vandring.

Vissa trodde att vandringen skulle gå tämligen snabbt med tanke på vädret men ack så fel de hade! Efter inte alltför många steg dök de första trattkantarellerna upp och många blev plockade under dagen.

Stigen vi följde gick igenom en fin skog som fick oss att tänka på John Bauer. En liten bäck rann parallellt med stigen och efter ett tag fann vi resterna av en såg. På informationstavlan vid resterna av sågen kunde vi läsa att troligen hade vi passerat en damm lite tidigare.

Stigen fortsatte förbi grunden till ett torp och tog ut oss till ett av de mycket fina vindskydd som Upplands-Bro kommun har ställt i ordning. Naturligtvis sökte vi skydd för regnet i ett av vindskydden för att inte kaffet skulle bli alltför utspätt.

Hela tiden hade vi vandrat inom ett naturreservat och kulturlandskapet hålls öppet med hjälp av betande djur under sommartiden.

Trots allt kände sig alla nöjda över att få uppleva den fina skogen, trattkantarellerna och det goda kaffet och lovade att återkomma till höstens sista vandring den 4 november. Vi träffas som vanligt vid Smultronställets närköp för att promenera i Bålsta och avsluta höstens aktiviteter på Solslättens kondis. Glöm inte att ta med SPF-kortet, det ger en viss rabatt nämligen.

Kent Magnusson



Julegröt på Skeppet 2014. Traditionen fortsätter!

12 december klockan 12.00

dukar Gårdsrådet upp med glögg, julgröt, skinksmörgås, lättöl och kaffe.

Tärnor och pepparkaksgubbar förväntas göra arbetsbesök hos oss.

Anmälan senast 5 december till Göran Ohlsson, goeran.ohlsson@telia.com (517 64) eller Jan-Ola Romlin, jan.ola.romlin@lnctv.com (506 38).

Avgiften 90:- betalas in till Gårdsrådets bankgiro 731-3984 senast 2014-12-08. Anmälan är bindande.

Välkommen med vänner och bekanta önskar Gårdsrådet!



Datorservice

Privat och företag

www.nextdata.se



Från 1 nov finns vi på Fabriksv. 2

0171-44 86 65

(F.d.)  **JCN CONSULTING**
Datorservice • Support • På-plats-service • Nätverk • Webdesign

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



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 skräddarsyr 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*

Matisse och hans lärjungar

Den franske konstnären Henri Matisse (1869–1954) var en av de främsta bland de "tidiga modernisterna" som tog över arvet efter impressionisterna. Han utvecklades så småningom till en läromästare av rang. Den svenske författaren och konstnären Carl Palme tog 1908 initiativet till att bilda Académie Matisse i Paris där 40-talet svenska och norska konstnärer fick utbildning under Matisses ledning. I skaran av elever ingick bland andra Sigrid Hjertén, Isaak Grunewald, Edward Hald och Einar Jolin.

Konstmuseet Prins Eugens Waldemarsudde har nu en utställning som heter "Inspiration Matisse". Där visas en stor mängd verk av Matisse själv och alla de svenska konstnärer som inspirerades av honom.

Den 17 oktober for elva konstintresserade medlemmar till Waldemarsudde för att se, diskutera och häpna över den fantastiska konst som visades. Många av deltagarna ser ju perioden just efter förra sekelskiftet som en guldålder i konsthistorien. Intressant är att nu kommer även kvinnor fram som etablerade konstnärer även om många kritiker gör sitt bästa för att trycka ner dem.

Under en god lunch i "Prinsens kök" gavs tillfälle att gå igenom utställningskatalogen, och därefter spred deltagarna ut sig i storstaden.

Sverker Jonasson

Nu är det rätt tid för att bli klarsynt och att förnya seendet och utseendet!

NU får du som är SPF medlem hela

20% rabatt
under hela november

på allt, utom på så kallade paketprisprodukter, redan prisnedsatta produkter samt på synundersökning, som vi aldrig prutar på.
(Medtag annonsen till butiken vid beställning för erhållande av rabatten.)

Köp vad du vill och betala 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 amorterar via autogiro och du betalar bara så länge du har en skuld.

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

Bålsta Optik.

Centrumstråket 11
Tel 0171-561 09

KlarSynt.

Bättre än så här kan det inte bli!

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**

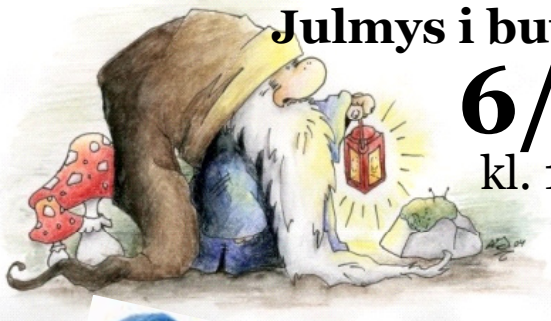
10% rabatt på arbete vid
uppvisande av SPF-medlemskort.

hjälp:sam

- för en enklare vardag

Julmys i butiken

6/12
kl. 10-14



Duschfot
99:-
ord. pris
200:-

Besök vår butik i Bålsta

Mån 10-16, Ons 10-16, Tors 10-16

Lördagen 6/12 mellan kl 10-14
bjuder vi på glögg och julgott!
Butiken är laddad med nyttiga
julklappar!



Hjälp:sam
Sjövägen 3, 746 31 Bålsta

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

Besök oss även på webben:
www.hjalpsam.com



Träumerei

Trio X tolkar
klassisk musik

Bachs Air, Ravels Bolero, Beethovens Månskenssonat, Peterson-Bergers Vid Frösö kyrka. Trio X har samlat sina favoritstycken – välkänd musik i annorlunda tappning

Fredag 21 november 19.00
Fridegårdsteatern, Bålsta

Entré: 100 kr, förköp 90 kr
Förköp på Söders bok & pappershandel
Servering i pausen

Arr. Lions Club Bålsta



Välkomna till en alla tiders helkväll med härliga låtar!
Hela behållningen går till Lions hjälpverksamhet.
(Inga administrativa kostnader!)

En vandring på Norra Begravningsplatsen

Sista dagen i september, i härligt höstväder, besökte en grupp SPFare Stockholm och Solna.

Dagen började traditionellt med kaffe och dopp, idag på caféet i Rörstrands Slott i Karlberg. Efter en stund i trevlig och behaglig miljö tog vi bussen till Norra Begravningsplatsen i Solna. Denna begravningsplats är en av landets mest imponerande kyrkogårdar, som rymmer ca 33 000 gravplatser. Platsen är en fascinerande och ovanlig promenadmiljö, som är omgiven av vackra parkarrangemang med cypresser, björkar, tallar och vackra resliga ekar vid stora gröna välansade gräsmattor.

Här finns skulpturer, reliefer och konstnärliga utsmyckningar som skapats av några av vårt lands mest framstående skulptörer, t.ex. Carl Eldh och Carl Milles. Kyrkogården invigdes 1827 av psalmdiktare och biskopen Johan Olof Wallin.

Anette, Margareta, Eva och Kent (vik. för Elisabeth) ledde gruppen och berättade om ett tjugotal av de personer, som är begravda där.

Den första grav vi besökte var Samuel Owens, som i början av 1800-talet konstruerade vårt första ångfartyg och som fick stor betydelse för svensk industri. Andra personer var Alfred Nobel, August Blanche, Lars Johan Hierta och Gösta Ekmans d.ä. grav, som kröns av en harpspelande ängel i brons av Carl Milles.

På kullen ovanför ligger de största och mest påkostade gravmonumenten och även en vacker minneslund. I ett av gravmonumenten ligger greve Folke Bernadotte, som mördades i Jerusalem 1948.

Vandringen avslutades vid Andréemonumentet, som skulpterats av Tore Strindberg. Här vilar kvarlevorna av ingenjören S.A. Andrée och hans två medresenärer Knut Fraenkel och Nils Strindberg, som omkom under en ballongfärd till Nordpolen.

Efter bussresan tillbaka till Karlberg avslutades dagen med en god lunch på restaurang Rött på Rörstrandsgatan.

Text: Eva Lidö

Foto: Gert Lidö och Kent Magnusson



Carl Milles harpspelande ängel



Fikastunden



Andréemonumentet

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!



Besök oss i vinterbutiken!

Blommor och presentartiklar
för vinterns alla högtider!

Julgransförsäljning
från 1:a advent!

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

Butiken med Kunskap, Kvalitet
och Kreativitet

Öppet hela året.

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

Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.

info@lillsjons.se

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

Du har alltid RABATT

**300 kr/p
på alla flerdagsresor**

**50 kr/p
på alla teaterresor**

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

Alltid pris från och påstigning i
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

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



08 247100 0171 35663

5-dagarsresa mot norr

Det blev till slut en resa i mitten av augusti. Vi kan inte säga "vi hade i alla fall tur med vädret" så ur den synvinkeln var det inte helt lyckat. Vädret hade kunnat vara bättre, men några solglimtar då och då gjorde att vi inte deppade över den detaljen. En resa kan vara givande ändå. Andra infallsvinklar avgör vad som stannar kvar i minnet.

Lågbudget gäller för oss när vi reser i Sverige och för det mesta blir det vandrarhemsboende eller stuga med självhushåll. Tycker det är fritt och självständigt med den sortens boende. Inget tvång på något sätt eller tider att passa och som tur är så tycker vi lika min man Karl-Erik och jag.

Första dagen åkte vi direkt till Ockelbo i Gästrikland och checkade in på STF:s vandrarhem. Naturligtvis besökte vi Wij Trädgård, som fortfarande den 15 augusti hade kvar litet av sommarfägringen och framför allt i köks- och blomsterrabatterna där de som går trädgårdsmästarutbildningen hade fritt bestämt innehållet och där de blandat blommor och grönsaker hej vilt. Det blir så fint när ett vant öga sätter prägel på innehållet.

Så skulle vi nog också göra "hemmavid", men vi är nog inte tillräckligt djärva i de flesta fall. Jag har i liten skala blandat kryddväxter och blommor i krukor sedan några år, men detta var något helt annat, fantastiskt fint.

Vi åt buffé på restaurangen där de serverar lunch hela sommarsäsongen och julbord i december.

Vildmarksgalleriet, som startade 1995, har stort utbud av lokala hantverkare bl.a. Hag Hans Engstedt tavlor med djur och naturmotiv. Där finns möjlighet att se varg, lo, björn och fåglar om än i uppstoppad form. Något jag blev förvånad över var att kråkorna som visades var så stora. Galleriet vi besökte ligger norr om Ockelbo.

Man får verkligen sovra, det finns hur mycket som helst att uppleva. Nästa utflykt blev en tur till Jädraås som ligger 6 kilometer från Ockelbo. Vi tog ångtåget som är en nostalgisk tågresa med Jädraås-Tallås järnväg och där behövs många frivilliga insatser för att få allt att fungera.

I Tallås har Café Mallet en enkel servering och tåget gör uppehåll en liten stund där.

Efter tågturen åkte vi till Skogsbyn i Jädraås där arkitekten Ralph Erskine hade ritat husen som väckte förundran på sin tid. Han fick ju både beröm och kritik då, men tror inte han hade blivit glad idag över hur husen har förvaltats, men det är knappast något som arkitekten rår för. Husen behöver en renovering och uppdatering både vad gäller fasad och omgivning.



Vi lämnade Ockelbo utan att träffat vare sig Victoria eller Daniel och vi var inte överraskade, tillhör inte den närmaste umgängeskretsen. Det var Wij's trädgårdar vi hade som resmål.

For så vidare mot Höga Kusten och bodde några nätter på Snibbens Camping i Ramvik i en stuga med självhushåll. Därifrån utflykter litet här och var, bl.a. till Härnösand och besökte Murbergets Länsmuseum med hus och miljöer från 1800-1900 talen. Där står en som vi trodde väldigt gammal kyrka, men som visade sig vara en rekonstruktion, gjord 1925-1929 av en medeltida kyrka med influenser i inredning m.m. av Hakkås, Alnö och Ramsnäs kyrkor.

Inne på museet en fantastisk utställning om tiden från 1000-1600 som handlar om sagor och sägner om bönder, riddare, krig och kungar och väldigt fint ljussatt.

Det finns ett utställningsrum med verk av den världsberömde konstnären Bengt Lindström. Dagen därpå gick helt i alldeles privata minnestecken. Vi besökte Nya kyrkogården i Härnösand och min farfars bror Viktor Lundgrens grav. Han var trädgårdsmästare, fotograf m.m. och förblev ogift. Som ung bosatt i Mariefred och apropå sägner så gick det en om

honom att han lämnade "Marie i fred" och for till Norrland i tidig ålder. Huruvida det ligger någon sanning i detta vet jag inte, men kan ju ha varit så!

Finns så mycket att berätta om denne märkliga man med vitt skägg och hår, han kallades av barnen för "tomten". Han blev fängslad i Etiopien några dagar men blev också bjuden på lunch av kejsaren och frisläppt. Vad han hade gjort? Jo han hade fotograferat utomhus utan tillstånd och det var förbjudet. Han reste världen runt utan att kunna annat än svenska, modigt tycker jag. Det är inte många som besöker hans grav, så vi planterade en ros där och kanske ser han den i sin himmel!

Därefter for vi till Sollefteå, staden vi besökt åtskilliga gånger under de mer än 22 år vi hade "sommarhus" i Öster-Graninge. Vi åkte inte bara dit sommartid utan hela året. For förbi Långsele och stannade till vid Graningegården för lunch, därefter tittade vi på utvändigt på huset vi hade ägt under ett par decennier, de nya ägarna hade verkligen snyggt till med buskar och blommor runt huset. Den här gången ville vi inte tränga oss på, en gång tidigare såg de oss och bjöd in oss, då blev vi glatt överraskade av vad de hade åstadkommit i "vårt gamla hus".

5:te dagen hemfärd, men då vi verkligen ville njuta mer av Höga-Kusten så startade vi tidigt och for först uppåt och en avstickare till Hemön och åkte runt ett par varv och ut mot havet. Vid 14-tiden hade vi passerat Sundsvall (där vi inte stannade denna gång) och hade siktet inställt på Lörudden och när vi var framme vid vårt för dagen tänkta "mål" Löruddens restaurang som också blev vårt "mål mat för dagen". Beställde stekt strömmingsflundra och potatismos och att det smakade superb kan jag försäkra. Vi har varit på Lörudden tidigare och kan varmt rekommendera deras meny. Kolla gärna öppetiderna först.

När jag tittar tillbaka på resan tänker jag på hur mycket vi ändå hann med på de 5 dagarna utan att stressa. Behöver inte vara krångligare än så att uppleva en bit av Sveriges rika natur och fantastiska utbud.

Birgit Olofsson



"Liten Rekond"

För SPF-medlemmar – Nu 500 kronor
(Ordinarie pris 595 kronor)

Utvändigt:

Avfettning, Borttagning av insekter & asfalt, fälgrengöring, handtvätt & avspolning med högtryck, avtorkning av bilen.

Invändigt:

Rengöring av insteg, avspolning av löstagbara mattor, dammsugning av mattor i kupén.

Boka på nätet eller ring!

www.renastbiltvatt.se

Telefon 0700-20 90 15

Epost info@renastbiltvatt.se

Verkstadsvägen 13-17, Bålsta



– Av två onda ting bör man inte välja något!

Helins Bilcentrum

Försäljning • Verkstad • Reservdelar
Plåtverkstad • Däck • Vindrutor
Dragrännan 1, Bålsta Tel: 0171-46 80 90
www.helinsbil.se

Nybörjarkurs i bridge

Några nya medlemmar har frågat efter kurs i bridge och naturligtvis efterkommer Studiekommittén i samarbete med Vuxenskolan ett sådant önskemål. Det kanske finns dolda önskemål bland Er medlemmar. Ni kanske äntligen fått tid att ägna Er åt det fascinerade kortspelet BRIDGE? Anmäl intresse till Göran Ohlsson, tfn 51764 eller 070-3491917. Kontakt genom Molnet nås på goeran.ohlsson@telia.com

Preliminära tider blir måndagar 09-12 eller 14-17 och start medio januari 1915.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Oktobers Pub-kväll

...inföll torsdagen den 23, en blåsig och kall höstkväll. Många glada pub-besökare hade trotsat kylan och blåsten och tagit sej till Skeppet för att värma sej med ett par glas vin och många skratt. De flesta hade valt att ta på vinterjackor och mössor denna kväll. Svårt att räkna hur många som var där men någon trodde att det nog var ett 60-tal medlemmar.

Som vanligt kluriga frågor men många duktiga medlemmar har SPF så alla frågor fick ett svar.

Dart och shuffleboard blev det för dem som ville vara med och röra sig lite men mest var det prat och skratt. Klockan 21 var det som vanligt avplock och avslut och vi tog oss ut i kylan igen.

Ses igen nästa månad!

Agneta Lindbohm

TONERPROFFSEN
tonerproffsen.se

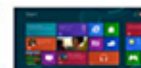
Bläck & toner i original
från välkända varumärken.

Beställ före klockan 16.00,
fri leverans samma dag
inom Bålsta närområde.

Telefon 0171-58010
Email: shop@tonerproffsen.se



Windows 8



Modern och billig programvara

Genom TechSoup Sweden erbjuds välgörenhetsorganisationer donerad programvara från Microsoft och några andra globala företag.

SPF tillhör målgruppen enligt amerikansk skattelagstiftning!

Som medlem i SPF Håbo har Du möjlighet att skaffa toppmoderna program till en mycket blygsam kostnad.



Numera också BitDefender för 30:-/år.

Office365 kan också förvärfvas genom enskild ansökan.

Kontakta Göran Ohlsson tfn. 0171-51764 eller Goeran.Ohlsson@telia.com för beställning.



SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

Nu har vi flyttat till mer centrala lokaler med butik!

KAMPANJ!

40-45% RABATT
VID KÖP AV 4 DÄCK

Däckhotell
fr. 650:-
Inkl. skifte, tvätt av
däck & förvaring.

Montering

Balansering

Reparation

DROP-IN: Mån-fre 9-18

Lör: 10-15 från v.45-48

0736-26 17 54

www.sehmansentreprenad.se



SJÖVÄGEN 4, 746 31 BÅLSTA. Bakom Smådjursvetrinärerna.

Teaterresa i oktober

När höstlöven faller och mörkret tränger sig på så måste mänskligheten ha något trevligt avbrott i den dagliga rutinen. Även detta fixar föreningens eminenta resekommitté som arrangerade en teaterresa till Stockholms Stadsteater, Klarascenen den 21 oktober.

Pjäsen som gavs var "Karl Gerhard – En fantasi om en revykung", en ganska dyster historia om en känd, mycket uppburen, personlighet i den svenska nöjesvärlden under 30-, 40- och 50-talen. Manusets skrivare var Irena Kraus och som huvudperson Karl Gerhard (1891 – 1964) spelade Rikard Wolf. Spelet fokuserade en del på Gerhards ångest inför nya revyproduktioner och hans sexualitet. I pjäsen "deltog" kända personer som Zarah Leander, Moa Martinsson, Gustav V med flera, och Wolf sjöng några av de mest kända kupletterna.

Vi som sett Karl Gerhard live hade nog hoppats på en lite ljusare bild av den store artisten som ju var en stor del av etablissemangen när



det begav sig, men då var fortfarande hans privata liv okänt bland allmänheten. Adoptionen av Fatima (i pjäsen Matilda) var dock en stor nyhet som alla talade om.

SPF Håbos teaterresor är populära och denna kväll hade Håbo Buss största fordon tagits i anspråk. Det är ju verkligen bekvämt att sätta sig i bussen i Bålsta och forslas till teatern och tillbaka utan att utsättas för elementens färd. Deltagarna kan bara tacka Resekommittén som gör sitt bästa. Detta gjorde, för övrigt, Bosse Lundgren på hemresan.

Sverker Jonasson

Nu har även Bålsta fått ett förrådshotell

Bålsta har fått sitt första förrådshotell. Lelle Jakobsson har köpt en fastighet i Bista industriområde och där låtit bygga 63 separat larmade förråd i olika storlekar. Jag tror behovet är stort både hos företag och privatpersoner, säger han.



Safestore är anslutet till Self Storage Association Sweden www.ssasweden.com

Safestore Bålsta Förrådshotell är det lilla företaget med lokal förankring och personlig service, vi är väldigt flexibla och hjälper våra kunder så gott vi kan.

Förrådsuthyrning kallas internationellt för self-storage (självlager), vilket också branschen i Sverige valt att kalla det. Safestore Bålsta Förrådshotell är medlem i branschorganisationen Self Storage Association Sweden. Lelle väljer dock att kalla sin anläggning för förrådshotell, detta för att de allra flesta svenskar inte känner till vad Self Storage är men förrådshotell är något man på en gång hör vad det är.

Selfstorage-konceptet bygger på att hyra ut tempererade och torra förråd i olika storlekar med hög säkerhet till både företag och privatpersoner. Den största aktören i Sverige är Shurgard med ett trettiotal anläggningar varav ca 20 i Stockholm.

Safestore Bålsta Förrådshotell har i dag 63 st förråd i storlekar från 1 kvm till 18 kvm. Fastigheten tillåter en expansion till det dubbla och allt eftersom behovet finns kommer anläggningen att byggas ut.

Något som Safestore Bålsta förrådshotell är ganska ensamma om är att alla förråd är individuellt larmade. Alla kunder får en larmnyckel och kan själva larma på och av sitt förråd samt korridoren. Därtill finns kameraövervakning så anläggningen är en av de säkraste i Sverige.

Den vanligaste kunden är de som flyttar och behöver ett förråd att "mellanlanda" i några månader. Det finns också flera som helt enkelt

behöver extra förrådsutrymme och hyr förråd under lång tid. Lelle har några kunder som flyttat från villa till lägenhet och behöver förråd under en längre tid.

Kortaste hyrestid är en månad och man kan när man vill säga upp sitt förråd.

PS. Jag erbjuder SPF medlemmar 5% rabatt.

Safestore Sweden AB
Helgövägen 9, Bålsta (vid Aronsborg)
Telefon 0171-620 620, Mobil 0704-84 85 85
info@safestore.se www.safestore.se



Friskvårdsprogram hösten 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:

Vinkunskap
Göran Ohlsson

EU, studiecirkel i 7 delar
Håkan Welin

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

Säker IT, för vana IT-användare
Hans Linde

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

Må bra med eller utan läkemedel
Roza Babec

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:

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

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

Datacirkel säker IT
Måndagar kl. 08.30-11.00

Datacirkel säker IT
Tisdagar kl. 08.30-11.00

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.

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

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:

0171-51764
070-3491917

0171-448635
070-4699344

0171-51131

0171-51131

0171-59965

018-386478

0171-56117

0767-915570

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

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

*Decemblemumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 24 november***

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