

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
torsdag 23 april klockan 13.30.

Program:
Svenssons Treooo & Monika Bring.



Nästa pub-kväll inträffar
torsdagen den 16 april 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar
ost- och korvbricka.
Lite musik och hjärnkoll.

Vårfest!
Den 15 maj är
det dags.
Se sidan 7!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nummer 3, april 2015. Årgång 28.



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Det har nu gått en dryg månad sedan nya styrelsen tillsattes. Vi har haft vårt första styrelsemöte. Det var och är många punkter att diskutera. Det känns som att vi har fått ihop en bra och kreativ styrelse, vilket bådär gott inför det kommande verksamhetsåret.

På styrelsemötet beslutades att vi skall ha en planeringsdag den 4 maj, tillsammans med medlemmar från kommittéer och utskott. Det är en bra och viktig tradition att göra detta och det har tidigare år fallit väl ut och gett goda resultat att jobba vidare med.

Vi har även haft årsmöte i Intresseföreningen Pomona samt i Föreningen Träffens och Skeppets Gårdsråd.

När det gäller Intresseföreningen Pomona är det en sammanslutning med PRO, BFF och SPF. Intresseföreningen har bl.a. till uppgift att ta fram underhållning för de boende på Pomona, samt att även vara ansvariga för dessa arrangemang.

De flesta av er vet säkert att Gårdsrådet också är en sammanslutning av de tre pensionärsföreningarna som finns på Skeppet. Gårdsrådet gör ett fantastiskt fint arbete med att bland många andra uppgifter även ansvara för caféverksamheten.

Vi har också medverkat vid Södra Samrådet, Enköping-Heby-Håbos årsmöte.

Södra Samrådet är som framgår av namnet, ett samråd med ledamöter från den södra länsdelen. Det är ledamöter från KPR, LPR och det är också ordförandena från de olika föreningarna samt från PPK (Pensionärpolitiska kommittéen). På samrådets årsmöte sker också vissa nomineringar, av kontaktpersoner till distriktet (för exempelvis Boule, Bridge, Golf och Bowling etc).

Det som nu ligger närmast är Distriktsstämman i Uppsala den 8 april. Vi är 5 ledamöter som avser att åka.

Sedan kan vi se fram emot "Vårfesten" som vår eminenta programkommitté arrangerar. Vårfesten går av stapeln den 15 maj vilket ni säkert redan känner till. Kommer att bli roligt att få träffa er där. Anmäl er, hartsa skor, ta på den "lilla svarta" och kom!

Senare i år har vi även ett jubileum att se fram emot. Föreningen fyller 30 år i år och detta skall celebreras!

Vi har tillsatt en kommitté som skall lägga upp planerna inför jubiléet och de återkommer under våren med mer information.

När jag skriver detta är det busväder ute och långt från efterlängtd vår sol. Man kan nog säga typiskt aprilaväder. Men snart (!) skall ju "grillen" fram, det har blivit sommartid.

Goa hälsningar
Yvonne Lindström



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 2015

Yvonne Lindström, ordförande, 070-583 69 17
Bo Lundgren, vice ordförande 0171-594 12
Kent Magnusson, sekreterare, 0171-515 75
Lave Arnell, vice sekreterare, 073-352 41 15
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40
Agneta Anderlund, vice kassör, 070-537 65 02
Göran Ohlsson, 0171-517 64
Tommy Landegren, 0171-46 93 96
Elke Merkel Ragnarsson, 073-435 40 18

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2015

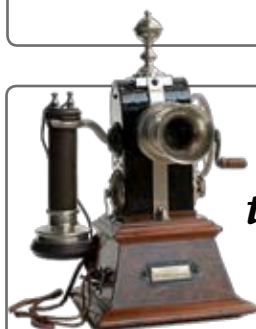
Barbro Larsson, 070-541 65 29
Lars Hansson, 509 87
Sverker Jonasson, 595 69
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83
Birgit Olofsson, 530 83
Agneta Lindbohm, 568 08
Yvonne Lindström, 070-583 69 17
Olle Atling, 515 80

Kommande månadsmöten

23 april. Treooo & Monika Bring
15 maj. Vårfest, Bobos orkester och
trollkarlen Ola.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

23 april Björksta Trio.
21 maj Mona Rosell.



SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 25 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



Bruka den begåvning du fått. Skogen skulle vara mycket tyst, om inga andra fåglar sjöng än de som sjunger bäst.

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 trivsam 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
- A Small World
- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Järnhandel
- Bålsta Färghandel Colorama
- 20% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- % Go fix:it Datorer & service
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- % Håbo Kontorsbutik
- 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
- MK-däcket HB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Renast Biltvätt
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- TonerProffsen
- Vintage Room



Foto: Sverker Jonasson



Rese- information

Kultur- och teknikresa till Arboga

tisdagen den 5 maj

Resans innehåll:

- 08.00 Avresa Bålsta.
- 10.00 Båttur med lunch på Hjälmare Kanal med M/S Tor.
- 14.00 Besök Robotmuseet i Arboga.
- 15.30 Kaffe.
- 17.30 Återkomst till Bålsta.

Pris: 750 kronor.

(Buss, kanaltur, lunch, eftermiddagskaffe.)

Anmälan måndagen 23 mars klockan 09.00

– 10 april till Lennart Carlsson 070-569 75 74
eller lennart5592@gmail.com

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Stadsvandring



Stadsvandringar i vår

Tisdag 21 april samlas vi vid pendeltågstationen klockan 8.45 och tar pendeln till stan. Efter kaffet besöker vi Humlegården, Ellen Keys park, Engelbrektskyrkan, Stadion m.m. Vi avslutar som vanligt med lunch.

Onsdag 20 maj åker vi med Roslagsbanan till Österåker för att upptäcka nya områden strax utanför Stockholm. Samling som vanligt vid pendeltågstationen klockan 8.45, pendel och T-bana till Östra Station, varifrån vi tar Roslagsbanan. Vår biljett gäller hela vägen till Österåker.

Måndag 22 juni sommarvandrar vi på Djurgården. Mer information i majnumret.

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Resor i vår

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

28 april. Operan "Maria Stuarda" på Kungliga Operan.

5 maj. Resa till Arboga med besök på Robotmuseet och preliminärt en tur på Hjälmare kanal eller annan utflykt.

1-5 juni. Resa till Krakow.

27 juni. Resa med den svenska "Hurtigrutten".

Resekommittén:

Lennart, Barbro, Lisbeth, Elke och Gert.

M/S Saga Lejon – Den Svenska Hurtigrutten Stockholm - Nyköping



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

Lördagen den 27 juni lämnar vi kajen med M/S Saga Lejon från Stockholm, Skeppsbron. Kryssningen till Nyköping kommer att gå via Mälarens vatten och söderut genom Sörmlands skärgård. Vi gör ett intressant strandhugg under kryssningen. Guidning under färden.

Efter avgång serveras kaffe med dubbelfralla. Lunch under dagen bestående av fläskfilé, sås, potatis, smör, bröd, läsk eller lättöl samt kaffe på maten. De som inte äter kött anmäler detta i samband med bokning.

Ombord på båten finns fullständig bar, cafeteria och restaurang.

Buss avgår från Bålsta bussterminal klockan 08.00. Båten avgår 09.00. Ankomst till Nyköping 19.15. Buss från Nyköping och åter Bålsta klockan 21.15.

Kostnad 745 kronor/person inkluderar bussresa, kryssning, kaffe och fralla samt lunch och guidning.

Välkommen med anmälan måndagen den 20 april klockan 09.00 (gäller även mail) fram till fredagen den 15 maj till Lennart Carlsson, lennart5592@gmail.com telefon 070-569 75 74.

De resenärer som deltog i den avbrutna resan 2014 har förtur, 100 platser är bokade.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

TACK!

Jag vill tacka för det förtroende jag fått, att delta som SPF styrelseledamot i två år och få jobba för våra pensionärer.

Två händelserika år, med många trevliga diskussioner, beslut och uppdrag.

Jag har lärt mig massor, och hör från våra pensionärer, hur viktigt det är att vår förening finns. Organisation, SPF Seniorerna Håbo, behövs och vi bör verkligen värna om den.

Sedan vill jag rikta även ett stort tack till alla kommittéer, med dess arbete som utförs i form av olika aktiviteter såsom resor, kurser, medlemsmöten, marknader och mycket mera.

Tack även till redaktionen, som förser oss med nyheter och medlemstidning samt hemsida.

Alla gör ett jättejobb för att avlasta och samarbeta med styrelsen.

Jag vill önska den nya styrelsen lycka till!

Härmed lämnar jag nu över mitt styrelseuppdrag, med mina tankar: "Man slutar aldrig att lära sig nya saker."

Hälsningar Marianne Harrison

Från Bostadskommittén

Håbohus har nu skrivit kontrakt med Erlandsson Bygg som skall uppföra 110 lägenheter på den s.k. Glasmästartomten vid Stockholmsvägen. Produktionen påbörjas denna vår och husen skall vara klara för inflyttning hösten 2016.

Bostadskommittén uppmanar alla att registrera sig i Håbohus bostadskö samt att bekräfta köplatsen vid nyår.

Dags att tänka på fästingar!



VÄLKOMNA TILL VÅRFEST FREDAG DEN 15 MAJ KLOCKAN 17.00 I SKEPPET!



Vårfest med Buffé!

Bobos orkester bjuder upp till dans och underhållning. Magiska tricks av trollkarlen Ola.
Kostnad: 280 kronor per person.
Välkomstdrink, vatten och lättöl ingår. Övrig dryck kan köpas i baren.

Anmälan senast 4 maj till lars-olof eklund@telia.com,
telefon 0171-544 06 eller hans.finnman@lnctv.com,
telefon 0171-515 43.

Anmälan är bindande. Betalas till SPF bankgiro 5111-1425 senast 4 maj. Ange ditt namn och Vårfest.

Anmäl dig snabbt, antalet personer är begränsat till 150 personer.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Frösundavik en tidig vårdag

Måndagen var en ljuvlig dag, troligen plus 12 grader och strålade sol. Uppe med tuppen på tisdagen för att förbereda dagens vandring med 23 stycken SPFare. Duggregn under frukosten, hur skulle detta bli?

Vi träffades vid Smultronställets närköp, nu utan duggregn med en trotsig blåst. Hör och häpna, vi blev också 23 stycken på vårens första vandring!

Första målet på vandringen var Kalmar prästgård där vi fick oss till livs en hel del av byggnadens historia. Marianne Harrison beskrev på ett målande sätt hur "pastorsexpeditionen" fungerade där i mitten av 60-talet.

Solen började bryta igenom och vandringen fortsatte mot Kalmar kyrka. En del av Kalmar kyrkvägs byggnader har en gammal historia och då kanske speciellt fattigstugan, kyrkskolan med sidobyggnader och naturligtvis Kalmar kyrka.

Vandringen fortsatte förbi de tre fastigheter som finns kvar efter skiftet 1845. Tre blev flyttade till andra närbelägna ställen.

En av dessa fastigheter finns idag i Bista och heter Gyllendal de andra är Hellby och Nyby.

Efter den långa allén mot Granbacken började vi skymta Frösundavik och ett antal grävmaskiner som bereder marken inför uppförandet av 80 stycken villor med närhet till klippor och strandbad.

Länge studerades den information som finns tillgänglig vid området.

Jämför de två bilderna och kom gärna ihåg hur det såg ut innan SMÅA:s hus började förändra bilden av området.

Alla hade nog förväntat sig 11-kaffet sittande på en av klipporna mot Mälaren men den något hårda vinden gjorde att vi sökte skydd en bit från strandkanten där vi fann både sol och värme.

Vägen hem igen gick först till den lilla byggnaden bakom fattigstugan vid Kalmar kyrka där många återlämnade 11-kaffet och sedan förbi Gyllendal, Lilla Bista och Bista. Ett längre stopp gjordes när vi passerade nära Bistaborg. Vi fick oss till livs byggnadens brokiga historia och många hade minnen från den tid när Håbo kommun var ägare till husen.

Många hade spanat efter vårtecken under vandringen och först hittade vi en ensam tussilago men naturligtvis dök allt fler av detta vårtecken upp ju närmare Knarrbacken vi kom.

Väl framme vid Smultronstället kunde vi konstatera att vi var tämligen varma i kläderna efter att ha tillryggalagt ganska precis 10 km under 3,5 timmar. Vi gick inte hela tiden utan många stopp gjordes och kaffepausen var välbehövlig.

Kent Magnusson



Bild från www.smaa.se

KlarSynt.

Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter och synundersökning.

Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 15 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet utgår en kontoavgift på 14 kr.

Bålsta Optik.

Centrumstråket 11, Bålsta, Tel 0171-561 09

Öppettider:

Måndag - Fredag: 10-18 • Lördag: 10-14 • Söndag: Stängt

MEDTAG ANNONSEN TILL BUTIKEN FÖR ERHÅLLANDE AV OVANSTÅENDE ERBJUDANDEN



Rollatorcafé

Har du en rollator som behöver ses över eller har du behov av en rollator?

Du är varmt välkommen till vårt rollatorcafé där vi kan hjälpa dig. Du har även möjlighet att träffa syn/hörselinstruktör Anna-Eva Hörnström för tips och råd.

När: Onsdag 29 april

Tid: Klockan 13:00-15:00

Plats: Matsalen Pomona, Plommonvägen 2 i Bålsta

Kaffe och bulle finns att köpa till självkostnadspris

Välkommen!



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



Karlskrona stad

I jakten på mina släktingar hamnade jag naturligtvis i Karlskrona, Blekinge där jag alltid vetat att min släkt på mammas sida kom ifrån. Eftersom jag tillbringat många somrar där visste jag naturligtvis redan ganska mycket om Karlskrona. Att där fanns en skärgård som till och med ska vara vackrare än Stockholms. Jag visste ju också att det var en örlogsstad. Många unga flickor åkte ibland in till stan, eller "Pinan" som den ibland kallades, för att titta på stiliga pojkar i uniform.

Här träffades även mina barns farmors far och mor, hon en 17-årig flicka från Eringsboda och han sjöman från Stockholm. Det blev så småningom bröllop, flytt till Stockholm och 6 barn. Till Stora Torget "Fisktorget" fick jag ibland följa med min mormor när hon skulle sälja bär och svamp hon plockat. Ett sätt att dryga ut hushållskassan. Där stod fiskargummorna som på bred blekinge-dialekt skrek ut sina färska varor. Lite annorlunda än vår handel med fisk idag. Då var den dagsfärsk.

Naturligtvis har jag också lagt en och annan slant under hatten på Rosenbom.



Original från 1700-talet

För min släkt har havet varit en viktig del i livet. Min mormors morfar som var båtsman, min morbror som var sjöman och som tyvärr drunknade under andra världskriget. Min mosters man som jag en gång fick se på en stor bild på första sidan i DN. Han var fiskare och hade hamnat på ryskt vatten med sin fiskebåt och togs som spion. Många dagar blev de liggande kvar med sin båt. Och så min kusin som var sjöman men på världens alla hav. Han brukade berätta för oss som var lite yngre om sina strapatser och våra öron och ögon blev stora av allt han varit med om. Sant eller inte, vet jag ej. Jag själv tycker hav och sjö är fantastiskt vackert men står helst med fötterna stadigt på marken.

Vad jag inte visste var att Karlskrona är en stad byggd på flera öar. Jag visste inte heller att Örlogsstaden Karlskrona finns med på Världsarvslistan.

Men nu när jag letade på nätet på Karlskrona upptäckte jag mycket annat intressant. 1680 utfärdade kung Karl XI grundläggningsprivilegier för staden Karlskrona. Redan från början var avsikten att anlägga både en örlogsbas och en stad. På den tiden var Sverige en stormakt. Det pågick flera krig och Sverige behövde en örlogsstad, ansåg man.

Efter att ha valt mellan olika platser bestämde man sig för att anlägga denna örlogsstad vid öarna Vämö och Trossö. Trossö, som tillsammans med Saltö skulle bli Karlskrona Centrum. Örlogsstaden skulle omges av en fästning, förutom på Trossö också på Björkholmen, Stumholmen och Lindholmen. Arbetena påbörjades 1680.

Innan påbörjandet av bygget upptäckte man dock att Trossö var en privat ö, ägd av bonden Vittus Andersson som inte ville sälja. Han fängslades därför och man påbörjade bygget av örlogsbasen. Slutningsmuren som skulle skilja staden från örlogshamnen uppfördes och utgör än idag ett viktigt inslag i stadsbilden.

1790 härjade en brand de centrala delarna av Trossö och lade stora delar av kvarteren i aska. På ett dygn ödelades 17 officiella byggnader och 396 gårdar. Efter branden kom förslag att man skulle bygga husen i sten men fortfarande var trä det övervägande materialet.

På vår badstrand i Björkenäs på 50-talet fanns 2 stycken stenhus nära vattnet och en pir eller lång brygga av sten kanske från den tiden. På den stranden var vi barn oftast ensamma, men för att komma dit måste vi gå över storbondens kossors betesmark och många var koblajorna vi trampade i. Idag är vår badstrand "Björkenäs havsbad och camping" med små stugor och fin sandstrand. Jag hittade en bild på nätet och på platsen där vi alltid lade våra kläder så nära Östersjöns vatten man kunde komma såg jag ett stort tält och en Volvo och några kossor syntes inte längre.

Agneta Lindbohm



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 7 - 21 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



www.facebook.com/icakvantumbalsta



En drevkarl

Huvudpersonen i en jaktskildring är nästan alltid den som står där med bössan, som upplever spänningen när djuret närmar sig och som också ibland får möjlighet att fälla det. Hunden som driver haren, räven eller vad det nu kan vara har också vanligen en huvudroll. Men sällan berättas det om drevfolket som ju ändå ofta är en förutsättning för att jägaren skall kunna stå där vid den fällda älgen eller kanske hjorten.

Följande lilla berättelse handlar dock om en av dessa för det mesta anonyma drevkarlar, så nödvändiga för en lyckad jakttag.

Vad han egentligen hette var det inte många som visste eller ens brydde sig om. Han bodde med sin morbror i en stuga inne i Tiveden och dit fanns ingen väg. För att komma hem till honom måste man gå genom en skog med namn som Brände Mon, Träsjöåsen, Dömörkret m.m. Stugan var liten och fallfärdig men låg vackert ovanför en liten sjö som hette Bocksjön. Därav det namn som han fick och som han var känd under av alla, nämligen Kalle Bock. Ingen nämnde honom något annat och det skulle inte förvåna mig om han själv nästan glömt vad han egentligen hette.

Han försörjde sig med en del skogsarbete och en del tillfällighetsarbeten av annat slag. Många kronor gav det inte men han hade små anspråk och klarade sig därför något så när.

Kalles glädjeämnen var inte många. Några fanns dock. Dit hörde hemvärnet där han var medlem. Då, strax efter kriget, fanns det på landsbygden i kanten av Tiveden ett mausergevär i stort sett i varenda kåk. Förutom att vara ett skydd för hembygden var hemvärnet också en social faktor av betydelse och Kalle kunde gå och cykla långa vägar för att delta i övningar eller fältskjutningar och på det sättet nå litet social gemenskap.

Ett annat, ännu större glädjeämne för Kalle att få vara med på älgjakten och driva älg och då också få uppleva samvaron i ett jaktlag. Som drevkarl var han fullständigt suverän. Han kände sina skogsområden utan och innan och med sina långa ben och sin skogsvana rörde han sig snabbt. Man kunde höra en djup grymtning – inte olik en stor älgdjurs brunstläte – eller ett

enstaka påkslag i en trädstam, det var allt, och några minuter senare var han långt därifrån utan att man hört ett ljud. Detta gjorde att älgarna inte riktigt visste var de hade honom och därför gick undan på ett tidigt stadium.

Om det sköts en älg så skulle Kalle få levern. Det var vedertaget med tanke på hans svårigheter att klara hårdtuggad mat. Han saknade nämligen tänder och för en fattig skogsbo var en tandprotes på den tiden inte att tänka på.

För Kalle sköt jag min första älg. Det gick till så här:

Året innan under älgjakten hade min far sett en älg som inte stödde på ena frambenet. Han kom dock inte åt att skjuta därför att han bara såg nedre delen av djuret. Flera försök gjordes senare innan licenstiden gick ut för att finna älgen men den var borta. Under juljakten samma år stod jag emellertid på ett tillfälligt pass under rådjursdrev. Jag hörde vad jag trodde vara drevdjuret komma. I stället dök den trebenta älgen upp i förvånansvärt hög fart framför mig, tvärkastade när den fick se mig och var borta. Vi inhämtade då tillstånd av polisen att avliva älgen men vi såg den aldrig mer – inte förrän nästa års älgjakt.

Jag deltog då för första gången med en egen studsare och hade, trots visst motstånd från de äldre herrarna, lyckats tjata mig till att få stå på ett pass där ingen stått tidigare under älgjakt men där jag ibland sett älg passera. I vanlig ordning var Kalle drevkarl och jag hade hört hans karakteristiska läten några gånger. Plötsligt hörde jag det typiska ljudet från ett rådjur i hög fart. Eftersom vi bara skulle skjuta älg behöll jag studsaren i armvecket, vilket visade sig vara ett misstag eftersom det inte alls var ett rådjur som kom utan den trebenta älgen. Plötsligt blev det bråttom men jag hann i alla fall skjuta älgen och allt gick således bra.

Kalle kom strax därefter och hans glädje var inte att ta miste på när han såg resultatet av hans och mina förenade ansträngningar. Jag hade en känsla av att jag också steg i hans aktning som en följd av att jag hade lyckats fälla älgen.

De var ju inte den enda älgjakten som jag kom att delta i där Kalle var drevkarl men det är den som jag av naturliga skäl minns bäst.

Så småningom hamnade jag på annan ort i landet och med tiden hörde jag att Kalle varit tvungen att på grund av sin ålder lämna sin stuga inne i Tiveden. Sedan han fått ett rum inne i den närmaste lilla staden blev han inte så många år äldre. Det brukade gå så med dessa skogens söner när de inte längre hade kvar samma frihet och inte längre levde sitt liv med naturen omkring sig.



Sedan några år vilar nu Kalle på Askersunds landsförsamlings vackra och välskötta kyrkogård. Kyrkan är ståtlig – den kallas landsbygdens Ridderholmskyrka – byggd som den är av Oxenstierna och Soop, men dess strama linjer mjukas upp av träden runtomkring på kyrkogården. Så fick han då en viloplats passande för en gammal skogsbo.

Ulf Weinberg



– Jag glömmer mer och mer, men jag kan fortfarande komma ihåg att jag har glömt något!

Vintage Room

Vi köper och säljer LP- och EP-skivor, vintagemöbler, retrosaker, gamla stereodelar, konsertartister, designprylar, gamla leksaker och annat kul vi gillar.

I butiken har vi t.ex. teak och shabby chic möbler, handgjorda egendesignade smycken, LP-skivor, vinylspelare, armaturer, prydnadsaker m.m.
Vi har även utökat utbudet med nytillverkade saker i retrostil.

Kom in i butiken och låt er inspireras. Vill ni sälja något kan ni ringa eller komma förbi oss.
Vi delar butik med Lillsjöns Trädgård, Dragrännan 2 i Bålsta.

Öppettider:

Onsdag - fredag 12.00 – 18.00

Lördag - söndag 10.00 – 15.00

Telefon: 073-5370717

Email: info@vintageroom.se www.vintageroom.se

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

**10% rabatt på tjänster vid
uppvisande av SPF-kort!**

Fotfolket

Jag tillhör fotfolket. Med andra ord är jag en fot, den nedersta delen på människan och den underlägsnaste av alla fast egentligen är vi fötter den mest betydelsefulla delen på hela människokroppen. Allting står ju på oss, utan oss är människan inte mycket värd. Men på grund av alla förnedrande uttalanden om oss fötter har vi fått en låg status.

Ja, du kanske inte håller med men betänk ett sådant uttalande som *han lever på stor fot!* Vad menas med detta? Jag är själv en 48:a men inte har jag några speciella utsvävningar på grund av min storlek. Nej, min ägares vänner brukar säga att han är stabil, *han står med båda fötterna på jorden*. Vilket påstående, skulle vi annars sväva fritt omkring i kosmos?

Ett av de mest idiotiska påståenden om oss fötter är att vi *slår klackarna i taket*. Var och en som hör det här påståendet är väl medveten om att det syftar på ett sedeslöst leverne, kraftig alkoholpåverkan, upp- och nervända världen. Varför ska vi fötter få skulden för människans otillbörliga levnadssätt, någon som i sitt berusade tillstånd inte kunnat skilja på vad som är upp eller ner?

Har du hört det här, *han har fått det om bakfoten*. . . Vilken bakfot? Har du en bakfot? Tänk om man använt "ett misstag" eller "missuppfattning" i stället. Nä inte, man får väl *ta det med en klackspark*.

Jaha, så var vi inne på det där med fotboll. Här har man verkligen förolämpat oss å det grövsta; man kan råka spela bollen med en *tåfjutt* eller ännu värre en *tåfis* och om det blir mål upphöjer man det till en *tåjagare*.

En sprinter behöver en lätt fot men skulle man berömma en kvinnlig sprinter för att hon sprang så bra därför att hon var *lätt på foten* skulle det säkert inte uppskattas av löperskan. Man ska vara glad över att den kvinnliga löparen inte har fått ömma fötter.

Ömma fötter? I folkmun heter det att man får ömma fötter då något är penibelt. Helt fel! Man får inte ömma fötter för att någon *trampar i klaveret*. Ömma fötter får man då de kommer i kläm i nya skor, eller för små skor eller i slalompjäxor, och då någon ställer sig på ens fötter.

Men det går bra att vara lite snällare mot oss fötter, vårda oss, ge oss lite ansning.

En man kan ha *bockfot*. En kluven fot, en klöv. Det är djävulens påfund att likna mannens fot vid en bocks fot. Man menar att det är mannens stora drift efter kvinnlig fägring som får honom att liknas vid en bockfot. Jag undrar om en bockfot kan få *kalla fötter*? Man brukar säga att *han är ute på hal is*. Mmm, klart att det blir kallt då men oftast är han inte i närheten av is, snarare flykt.

Häromdagen sa min ägare att han skulle försöka *få in en fot* i firmans styrelse. Han borde få in båda fötterna som den styrelsen haltar omkring på kalla och ömma fötter och hur den lyckas med konststycket att få allt om bakfoten.

Nej, jag älskar friheten, utan skor luftar jag mig, då kan jag skänka glädje åt min ägare. Hur skönt är det inte att gå barfota i gräsmattan en tidig morgon eller att låta den solvarma strandens sand strila mellan tårna. Då blir det bäst för alla, inga blåsor som smärtar, inga liktornar som värker, inget nageltrång, inga illaluktande fötter. Gör som Povel Ramel sjöng, Ta av dig skorna! Njut av livets goda!

Per Fekt

Fotterapeut-tidningen



Next Data AB
Service Support Nätverk

Datorservice

Butik & Verkstad www.nextdata.se

0171-44 86 65

Vi hämtar och lämnar din dator gratis i Bålsta tätort.

10% rabatt på vårt tjänsteutbud till SPF-medlemmar.

Fabriksvägen 2 Bålsta Mån-Fre 8-17

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

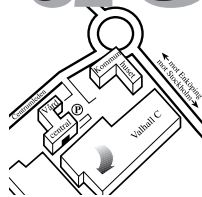
Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Söders

Bok & Pappershandel



Konsertkarusellen

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

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



Mc Touringdagar

Vi är några som tycker om att glida omkring på två hjul. Vi kommer att åka runt i Mälardalen på sköna Mc-vägar, ca 20-25 mil med kaffe/mat-paus och kanske något intressant besök. Torsdagar udda veckor med start den 23 april, klockan 10.00. Vi träffas vid gamla järnvägstationen, Mickes grill.

Vill Du vara med oss?

Vill Du ha mer information? Kontakta:

Royne Eriksson, telefon 0171-570 44,
royne.eriksson@telia.com

Bengt Bremark, telefon 0171-46 72 68
bengt.bremark@mail.bktv.se



14 december 2014 – 14 juni 2015

304 BÅLSTA TÅRTORT Mjuka linjen Centrum - Åsen - Kyrkcentrum - Centrum

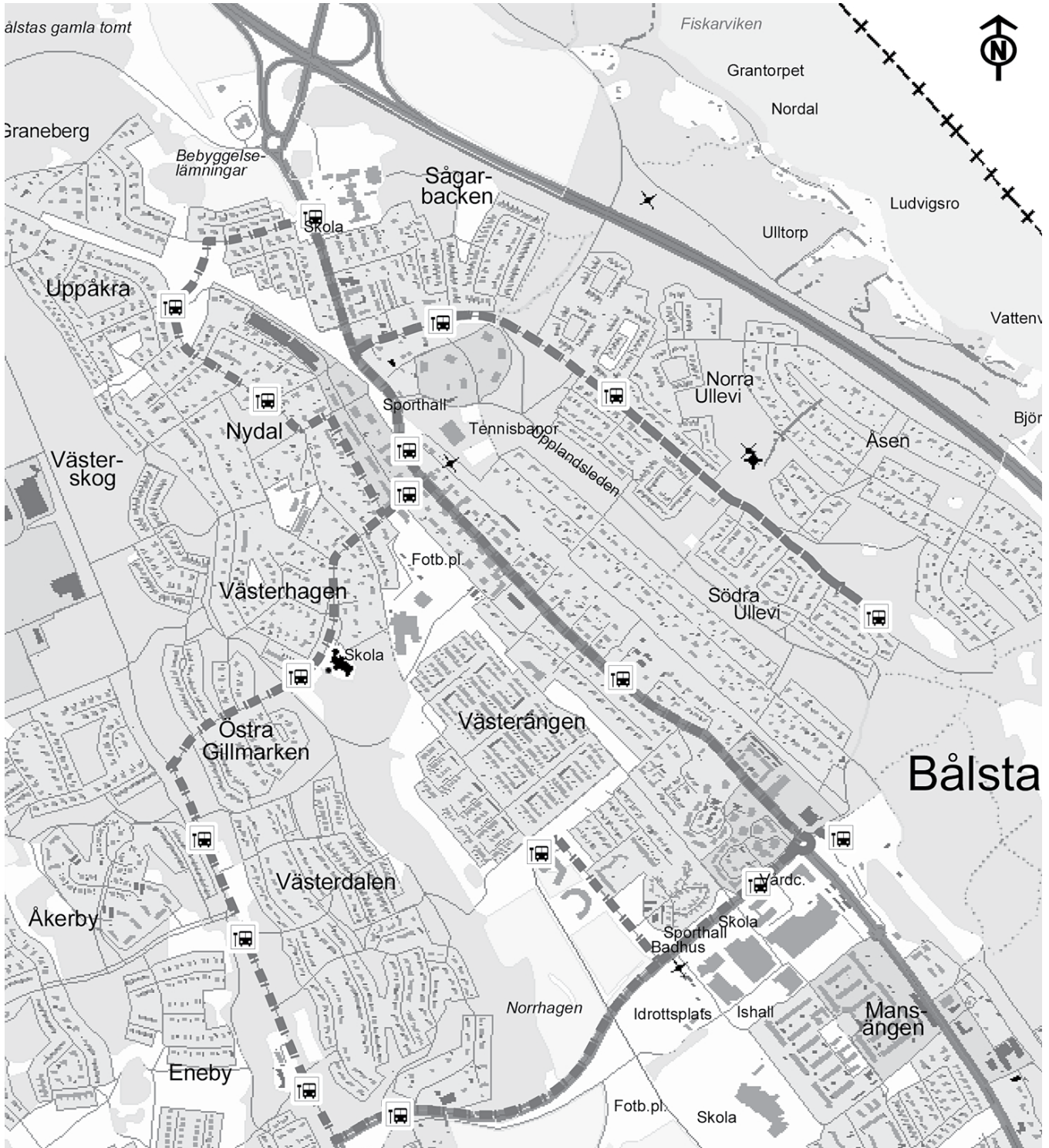


Helgfri måndag - fredag

Bålsta station B1	Centrum	Gullivovägen	Rögvägen	Kyrkcentrum	Dalängen	Centrum	Bålsta station
08.45	08.47	08.54	08.58	09.03	09.12	09.16	09.20
09.45	09.47	09.54	09.58	10.03	10.12	10.16	10.20
10.45	10.47	10.54	10.58	11.03	11.12	11.16	11.20
11.45	11.47	11.54	11.58	12.03	12.12	12.16	12.20
12.45	12.47	12.54	12.58	13.03	13.12	13.16	13.20
13.45	13.47	13.54	13.58	14.03	14.12	14.16	14.20
14.45	14.47	14.54	14.58	15.03	15.12	15.16	15.20

Helgfri måndag - fredag

Bålsta station B1	Centrum	Gullivovägen	Rögvägen	Kyrkcentrum	Dalängen	Centrum	Bålsta station
08.45	08.47	08.54	08.58	09.03	09.12	09.16	09.20
09.45	09.47	09.54	09.58	10.03	10.12	10.16	10.20
10.45	10.47	10.54	10.58	11.03	11.12	11.16	11.20
11.45	11.47	11.54	11.58	12.03	12.12	12.16	12.20
12.45	12.47	12.54	12.58	13.03	13.12	13.16	13.20
13.45	13.47	13.54	13.58	14.03	14.12	14.16	14.20
14.45	14.47	14.54	14.58	15.03	15.12	15.16	15.20



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



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.

Medlemmar i SPF Håbo har ALLTID RABATT:

300 kr på flerdagsresor

Sommar i ALPERNA
SAALBACH lö 18/7 8d. 9.390
SPA-hotell utflykter till Salzburg
Örnästet Gross Glockner

ANDALUSIEN Flyg t/r
to 1/10 8d 7.890 flyg Arlanda-
Malaga t/r, sju övernattnings hotell
SOL Principe**** i Torremolinos
med frukost och middag, transfer
flygplats/hotell, reseledare. Utflykter
till **Gibraltar Malaga Granada.**
Anslutningsbuss Arlanda t/r

Midsommar i **Jämtland**
Östersund Frösön Tännforsen
to 18/6 4d 4.390

GULDRIKET Höga kusten
Inlandsbanan
to 9/7 6d. 7.690

FINLAND Österbotten
Rovaniemi Jyväskylä Vasa
to 16/7 7d 7.690

ISLAND 8d Flyg t/r
Unik rundresa med buss till
Islands mest kända platser
sö 19/7 8d. 19.280

FRANKRIKE kultur dryck mat
lö 29/8 9d. 8.990 **Reims** -
Champagne **Loiredalen** - Chinon
Normandie Bourgogne - Beaune
Alsace - Colmar Vingårdsbesök

MAINAU Bodensjön
lö 16/5 8d. 7.990 Schwarzwald
Alsace Colmar Vingårdsbesök

Norge Fjord och Fjäll
Hurtigrutten Florø-Bergen
Tågresa Bergensbanan till Geilo
ti 14/7 5d. 6.390

NORSKA PÄRLOR
Hurtigrutt Geiranger Ålesund
Trollstigen Røros to 9/7 4d. 4.690

Schwedenfest Wismar
Folkfest med svenskminnen!
fre 21/8 3d. 2.890



50 kr på teaterresor

Björn Skifs Göta Lejon	ons14/10	ons 11/11	945
Ladykillers Oscars	to 12/11	to 19/11	795
Jersey Boys China		to 12/11	995
Kristina från Duvemåla Cirkus	to 22/10	to 12/11	995

Inkl.: bussresa, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås

lö 14/11 **Hjalmars Drömväy, Örebro** 1.095
Inkl.: bussresa, middag, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås.

ALLTID påstigning BÅLSTA Enköping
Beställ vår Resekatalog 2015



Box 1010, 745 27 Enköping

Tel 0171-356 63 må-fre 10.00-12.00 och 13.00-17.30

epost: info@nordsydneyresor.se

Läs om resor/boka på: www.nordsydneyresor.se

colorama
BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33
Öppettider:
Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.
balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS
Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)
746 32 Bålsta
Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00
Tisdag - fredag 10.00-14.00
Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta
0171-500 00

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!

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.

Månadsmötet i mars

Torsdag är mötesdag för Håbos seniorer och den 26 mars samlades knappa 100-talet SPF-are i medlemslokalen Skeppet för att umgås och lyssna på musik.


”SPF Seniorerna Håbos” ordförande, Yvonne Lindström, öppnade mötet och hälsade alla välkomna. En ny medlem presenterades, varefter Yvonne tackade alla funktionärer som jobbar med evenemanget.

Programkommittén, under ledning av Lars-Olof Eklund, hade engagerat Jonas Thun för att berätta om Vårdcentralen i Bålsta Centrum. Sedan hösten 2012 drivs denna av Familjeläkarna och Jonas jobbar där som läkare och verksamhetschef. Familjeläkarna sköter även vårdcentraler i Saltsjöbaden och Husby samt har man medicinskt ansvar för ett antal äldreboenden i Stockholm. När Familjeläkarna öppnade i Bålsta var förhållandena på vårdcentralen bekymmersamma efter den tidigare ägarens konkurs. Läget har nu normaliserats och efter omorganisation har produktiviteten förbättrats och man gör nu särskilda insatser för äldre och kroniskt sjuka. Vårdcentralen kan erbjuda ett antal specialister och nytt för året är en satsning mot diabetes.

Kaffe med superbulle landade på borden och dagens artister presenterades. Far och dotter, Björn och Linda Rapp, satte bokstavligen fart på åhörarna. Björn på keyboard och Linda med sång och saxofon. Linda sjunger precis som seniorer önskar, distinkt med perfekt diktion. Musikaliteten kan ingen klaga på och hennes humoristiska lek med schlagerrepertoaren var verkligen njutbar. Duon är naturligtvis mycket samspelt. Linda har även en fenomenal förmåga att leka och skoja med publiken på ett trevligt sätt, och ingen av de närvarande kommer väl att glömma tåget som formerades av 20-talet åskådare. Det startade med Kalle som lokförare till tonerna av Ellingtons ”Take the A-train”. Inga signal- eller växelfel noterades. Tåget nådde slutstationen och därmed var en riktig Floor Show slut. Publiken uppskattade verkligen artisternas insatser med rungande applåder och blommor.

Så avslutade Siv och Birgitta mötet med den obligatoriska lottdragningen, varefter alla deltagarna fick möta dagens kalla och råa vindar på väg hem.

Sverker Jonasson



SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

Nu i centrala lokaler med butik Sjövägen 4.
(Bakom Smådjursveterinärerna)

**40-45% RABATT
VID KÖP AV 4 DÄCK**
& 2 stycken WIPERS torkarblad ingår.

Montering
Balansering
Reparation

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

Öppet måndag – torsdag 10 - 18.
Ring och boka för andra tider!

0736-26 17 54
www.sehmansentreprenad.se

Lydias friska fötter

Lydia Lindh, diplomerad medicinsk fotvårdsterapeut.

Välkommen att boka tid hos mig eller köpa presentkort. Jag finns på

MåBra

Fot och Kroppsvård

Välkommen!

0171-551 25, 070-528 69 96
Mansängsstigen 11, Bålsta.
(Polishuslängan)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.

Lördagsöppet en gång i månaden.

Jag gör även hembesök.

Dina fantastiska fötter måste hålla livet ut, så ta hand om dem!

Har du undersökt dina fötter på senare tid? De flesta av oss bryr sig inte om sina fötter förrän de ställer till problem. Även om du inte gillar dina så är de det enda par du har! Oavsett ålder kan du få problem med fötterna, problem som kan irritera eller vara pinsamma, speciellt om du inte vet vad det beror på eller på vad du kan göra åt det.

Jag vill att du skall vara stolt över dina fötter och vill lära dig hur du tar hand om dem på bästa sätt. Det finns en uppsjö av fantastiska men också mindre bra produkter på marknaden som påstås göra underverk – men som inte alltid är det rätta för just dina fötter. Vi människor är alla olika, så även våra fötter. Dessutom har vi två stycken (de flesta av oss). De i sin tur är inte heller lika, fast de sitter på en och samma kropp!

Fötter är en fantastisk ingenjörskonst. Varje fot har 26 ben, vilka är sammanfogade med hjälp av 57 leder, en massa ligament, över 100 muskler med dithörande sensor, otroligt mycket nerver och naturligtvis blodådror. Allt täcks av huden. När de här komponenterna samarbetar så skapar de ett korrekt rörelsemönster och att stå, gå och springa fungerar utmärkt. Om samarbetet inte länge fungerar märks det först på huden.

"Det är bara kvinnor som får förhårdnader och liktornar" – FEL!

Alla kan få förhårdnader och liktornar, även tonåringar! Förhårdnader bildas där foten överbelastas. Den största boven är trånga skor. Foten är skapad att vara fri, så att alla tår och leder får arbeta. Naturligtvis finns ibland genetiska fel eller skador som gör att foten inte fungerar som den ska och för det finns ortopedier som kan göra sulor som är anpassade. Fötter är inte gjorda att gå på hårt underlag. Mjuka sulor är ett måste om du ofta går på asfalt eller hårda betonggolvet.

Visste du att under en livstid bär dina fötter dig upp till 6 varv runt jorden!

Fötter kan drabbas av blåsor, nageltrång, hud- och nagelsvamp, för att inte glömma vårtor.

Ingenting av det som händer med fötterna är fötternas fel. *Det beror på den okunnige ägaren till denna oskyldiga och plikttrogna kroppsdel.*

Fotterapeuter finns över hela världen och är speciellt utbildade för att behandla fotproblem och de kan också hjälpa dig att förebygga så att problemet inte dyker upp igen. Låt någon speciell ta hand om dina fötter. Välj gärna någon som är medlem i Sveriges Fotterapeuter. Du vet den där gröna loggan med två vita fotavtryck på. Alla vi på MåBra är medlemmar där.

Det är många som känner till MåBra, fot och kroppsvård, men till dig som ännu inte hittat till oss vill jag säga *varmt välkommen!* Nu arbetar jag ju där men minns den allra första gången jag kom in på mottagningen. För mig kändes det direkt som "hemma"! Det var självklart att starta företaget just där. Jag arbetar med två fantastiska kollegor och alla kunder är underbara. Det är ett privilegium att kunna hjälpa alla typer av fötter. Fötter kan ha många olika diagnoser, samtidigt som det inte är helt fel att ta god hand om de friska! Prova med att skämma bort dina fötter och resultatet låter inte vänta på sig. Hela du mår bättre – åtminstone för en stund! Diabetesfötter är för mig inget problem, kan ännu inte ta remisser, har inte något avtal med landstinget än.

En fotvårdsbehandling hos mig:

Välkommen in, varsågod att sitta ner i en bekväm fotvårdsstol.

En stund i fotbadet, om du vill får du kaffe eller te, kanske läsa lite skvaller ur en veckotidning.

Fötterna torkas med fräscha frottéhanddukar, tånaglarna rensas, klipps och slipas.

Om det finns förhårdnader, liktornar eller vårtor avlägsnas dessa.

Fötterna filas mjuka och lena.

Om du har frågor om fotvård eller fötter i allmänhet svarar jag gärna.

Allt avslutas med en fotmassage (med en kräm/salva som passar just din hud), för att stimulera blodcirkulationen och muskler/sensor/ligament i foten.

Behandlingen tar minst en timme. Målet är att du går iväg så nöjd att du redan längtar tillbaka.

Till sist vill jag säga att det inte finns några fula fötter!

Det finns: *Försummade* fötter, *förunderliga* fötter, *förargade* fötter, *förödande* fötter och *förbannade* fötter.

Ge dina fötter det dem förtjänar! Lite mer bry och kärlek och hela du kommer att må bättre.

Det finns också: *Friska* fötter, *fria* fötter, *fantastiska* fötter, *följsamma* fötter, *fagra* fötter och *förföriska* fötter.

Så än en gång: Var tacksam för dina underbara fötter som har burit dig hela ditt liv. Har de slutat att gå så fortsätt att vårda dem, förmodligen har de gjort allt de kan för dig, hela tiden!

Tisdag den 5 maj är det *Fothälsodagen* – ge fötterna en liten tanke extra då.

Ta väl hand om hela dig! Må bra och ha hälsan!

Lydia Lindh, Medicinsk fotvårdsterapeut.



Friskvårdsprogram våren 2015 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:

Konstcirkel
Sverker Jonasson

Disgen
Gert Lidö

Vinkunskap
Göran Ohlsson

EU, studiecirkel i 7 delar
Håkan Welin

Bekvämlig säker IT
Hans Linde

Säker IT, för vana IT-användare
Hans Linde

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

Må bra i knopp och kropp
Gun-Britt Renefalk
Nytt studiematerial.

Litteratur "Vi läser deckare"
Gunnel Ferm

Skrivarcirkel
Gunnel Ferm

Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i slakten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com

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:

Lördag 14 mars kl. 12, fredag 10 april kl. 14.
Se vidare i början på tidningen.

En grundkurs i släktforskningsprogrammet.
7 träffar: 5/3, 9/3, 23/3, 14/4, 20/4, 4/5, 18/5.
Tider vid anmälan. gert.lido@telia.com

Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner.
Tisdagar 18.00-20.30. 13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 5/5, 2/6.
goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.

Vad är EU egentligen?
Start vecka 7.

Start måndag 12 januari 8.30-11.00.
Start onsdag 13 januari 14.30-17.00.

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 15 januari t.o.m 7 maj.

Samtal om livet. Start 20 januari t.o.m. 28 april.
Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

13 januari t.o.m. 5 maj. gunnel.ferm@gmail.com
Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

Start 20/1 t.o.m. 28/4 kl.13.00-15.00
Tisdagar jämna veckor.

22 januari t.o.m. 16 april.

Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

Anmälan:

0171-595 69

0171-545 64

0171-517 64

070-349 19 17

0171-44 86 35

070-469 93 44

070-732 79 31

0171-511 31

0171-511 31

0171-599 65

0171-56 11 7

0730-46 47 21

076-791 55 70

0171-595 63

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Else Coster	19 januari t.o.m. 11 maj. Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
Sånggruppen Duromoll Hans Svennberg	8 januari t.o.m. 28 maj. Torsdagar 10.00-12.00	072-352 58 26
Historia Ulf Weinberg	13 januari t.o.m. 6 maj. Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	14 januari t.o.m. 6 maj. Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Engelska Brian Turner	15 januari t.o.m. 19 mars. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	8 januari t.o.m. 28 april. Åbyvägen 28. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
Släktforskning nybörjare/fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	15 januari t.o.m. 23 april. Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	15 januari t.o.m. 7 maj. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
Trafikkunskap 65+ Bengt Olof Olsson	Återkommer till hösten.	0171-510 61
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Kl. 14.00-16.00. Datum fås vid anmälan.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	15 januari t.o.m. 8 maj. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
Hantverk Svea Sahlén	23 januari t.o.m. 24 april. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
Busk- & trädbeskärning Robin Welch	Återkommer till hösten 2015. Tidplan kommer beroende på väderleken.	070-728 79 13
Män i köket Gustav Körner	Start 3/2 t.o.m. 24/3. Tisdagar 18.00-21.00	0171-592 95
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	21/1, 11/2, 4/3, 25/3, 15/4, 6/5 Onsdagar kl. 18.00 - 21.00	0171-594 12
Föreningskunskap Håkan Jonsson	Vid intresse! Anmälan till hc.jonsson@telia.com	0171-516 30
Geocaching Ingemar Persson	Återkommer till hösten 2015. Anmälan 017156549@telia.com	0171-565 49
Lär dig spela gitarr Bo Lundgren	Start 19 januari t.o.m. 4 maj. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
Sociala medier Lennart Carlsson	Återkommer till hösten.	0171-548 59 070-569 75 74
Avancerad budgivning i bridge Gunilla Lachmann	Start 12 januari 14.00. Varje måndag.	0171-46 79 11 0708-91 19 01

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 27 januari t.o.m 31 mars. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30. Avgift 450 kr för 10 gånger	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 2 februari t.o.m. 20 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar, tid 17.00-17.45. Korta personer upp till 165 cm. Tisdagar, tid 17.50-18.35. Långa personer över 165 cm. Torsdagar, tid 9.00-9.45. Korta personer upp till 165 cm. Torsdagar, tid 9.50-10.35. Långa personer över till 165 cm	
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 26 januari. Anmäl innan. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 11 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Bowling, 100 kr/gång. 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 13/1 - 19/5, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Ulla Carlsson	Start 5 maj - 15 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	Start preliminärt vecka 19.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 6 januari t.o.m. 19 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Ulla Carlsson	Start 21 januari t.o.m. 29 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Brian Turner Leif Lindberg	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 22 januari t.o.m. 23 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 14 januari t.o.m. 20 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-577 90
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 12 januari t.o.m. 25 maj. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 21 januari t.o.m. 6 maj. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Bingo på Club Myran Anders Boström i samarbete med PRO	Start 7 januari t.o.m. 3 juni, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 8 januari t.o.m. 4 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05



Välkommen till oss i SPF-Håbo!

Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.

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

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

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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 21 – manus **senast den 4 maj***

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: Yvonne Lindström, 070-583 69 17, yvonne@ylk.se