

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Redaktionscirkeln önskar er alla en skön sommar!
Vi är åter i 8 augusti med nummer 5 av Medlemsforum.



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

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Vilken underbar tid vi går till mötes. Våren är ju verkligen här nu, även om vindarna till och från känns lite kalla.

Studieverksamheten som bedrivs i våra lokaler i Skeppet håller på att avslutas, medan utomhusaktiviteterna börjar komma igång. Själv har jag idag, (tisdag) varit på golfbanan med ett gäng glada SPF-Seniorer. Vi var ett tiotal golfsugna som mötte upp på vår bana Sofielund. Lite svingrost fanns allt, åtminstone när det gällde min egen sving. Våra två duktiga lärare Leif Lindberg och Brian Turner instruerade oss i denna svåra sport. Alla som provat på vet att det är en väldigt liten och svårträffad bollrackare därnere på backen!

Styrelsearbetet fortgår i god fart och omfattning. Just nu är det vår Planeringsdag den 4:e maj som är under förberedelse. Det är vår vice ordförande Bo Lundgren som håller i detta, vilket han gjort under några år med den äran.

Parallellt pågår förberedelser inför vårt 30-års jubileum den 26 september. Det är en relativt stor kommitté som arbetar med dessa förberedelser och vi återkommer med mer information om detta senare.

Gårdsrådets nya styrelse har nu också kommit igång väl med sina arbetsuppgifter.

Introduktion av nya medlemmar sker den 8:e maj och det skall bli trevligt att få träffa Er, då tillsammans med våra kommittéer som kommer att berätta mer om vad som sker i föreningen.

Så även om solen skiner ute och trädgårdsarbetet väntar, så har vi fortfarande fullt upp i föreningen. Men som det heter, det kommer en sommar även i år.

Igår var jag på en intressant föreläsning i Congress Centret i Västerås. Där föreläste en man med namnet Thomas Gunnarsson som har många strängar på sin lyra, han är bl.a. coach, föreläsare och författare. Ämnet den här gången var "Att överlista Jante". En mycket intressant och tänkvärd afton.

Som avrundning frågade han oss om vi visste vad ordet "Hej" kom ifrån? Uttrycket härstammar från zulustammens bantuspråk och betyder passande nog "Jag ser dig". Så när du säger "Hej" till någon nästa gång så ta ögonkontakt och tänk "Jag ser dig".

Goa och vårvarma hälsningar!

Yvonne Lindström

SPF Seniorerna Håbo bildades våren 1985

Det skall vi fira med en jubileumsmiddag den 26 september vilket kommer att annonseras närmare i augustinumret av Medlemsforum.

Planeringen pågår för fullt och vi hoppas att vi kommer att fylla Skeppet med inbjudna gäster och festsugna medlemmar.



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, 070-661 74 60

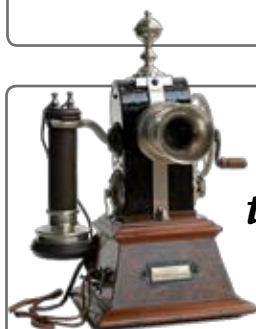
Redaktionscirkel för Medlemsforum 2015

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

Kommande månadsmöten

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

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



Det är inte bra att vara *för* modern,
man blir så fort omodern.

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
- 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

Välkomna till en kväll på Stadsteatern, Stora scenen tisdag den 27 oktober klockan 19.00.

Vi ser Cabaret, den klassiska amerikanska musikalerna

Cabaret är en av världens mest spelade musikalerna med musik som "Willkommen" och "Money makes the world go around". Den är baserad på Christoffer Isherwoods roman "Farväl till Berlin" från 1939. Handlingen utspelar sig på en nattklubb år 1931 i Berlin. Huvudrollen Sally Bowles spelas av Sarah Dawn Finer. Kända artister som medverkar är Lill Lindfors, Johan Rabaeus och Philip Zandén.

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

19.00. Föreställningen börjar.

21.40. Föreställningen slut.

22.40. Hemkomst till Bålsta.

Pris: 560 kronor/person inkluderar bussresa och teaterbiljett på parkett.

Välkommen med anmälan måndag den 25 maj klockan 9.00. (gäller även mail) fram till och med den 2 juni till Gert Lidö, telefon 0171-545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

OBS! Kort anmälningstid.

Icke medlemmar betalar 610 kronor/person och får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Stadsvandringar Stockholm med omnejd

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, Waldermarsudde till Blockhusudden. Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.45 och tar pendel och spårvagn ut till Djurgården.

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Septemberresan

Septemberresan går till Eckerö/Åland torsdagen den 10 september med färja Grisslehamn-Eckerö och guidad busstur i Eckeröområdet.

Avresa Bålsta ca 08.00 och återkomst ca 22.00. Detaljer kommer på hemsidan och Medlemforum i augusti. Buss, färja, brunch och middag ingår i priset 750 kronor/medlem och 850 kronor för ej medlem i SPF Håbo.

Anmälan från 27 juli till Lennart Carlsson 070-569 75 74, lennart5592@gmail.com.

Resekommittén

Opera – Maria Stuarda

Som SPF-medlem har man många förmåner. Bland mycket annat kan man kliva på en buss i Bålsta, kliva av vid Kungliga Operan i Stockholm och att efter föreställningen bli hemforslad på 45 minuter. Så bekvämt har föreningens resekommitté ordnat det.

Den vackra vårvällen den 28 april nyttjade 25 medlemmar nämnda förmån. Föreställningen var en dramatisk kamp mellan två drottningar, och slutet betydde döden för den ena. Musiken är komponerad av Gaetano Donizetti (1797 - 1848) och texten är skriven av Bardari efter Schiller.



Englands Drottning, Elisabeth I spelades av Katarina Dalayman. Hennes kusin, den skotska, katolska drottningen Maria Stuart gestaltades av Cristina Giannelli. De båda kvinnorna älskar greven Leicester som spelades av Bruce Sledge. Till tonerna av spännande musik utspelas ett fantastiskt drama som slutar med att Maria Stuart döms till döden genom att decapiteras. Detta utspelas i en finurlig scenografi med dämpad belysning där ljusmästaren genomgående riktar strålkastare mot huvudpersonerna.

Musik och sång är av högsta kvalitet och den stora kören får verkligen visa sin bästa sida. Den första akten kändes något statisk men i den andra kom skådespelet igång med full kraft. Resultatet var en härlig operaföreställning som hyllades av publiken med stående ovationer.

Sverker Jonasson

Inför 30-årsjubileet

Den 26 september ska vi fira vårt 30-årsjubileum och då vill vi kunna presentera en bildkavalkad från de år vi varit verksamma. Säkert finns det ute i stugorna mängder med bilder och vi hoppas nu att ni plockar fram rariteterna ur dessa samlingar och låter oss låna dessa för att skapa kopior till jubileet.

Vi är också tacksamma om ni kan tidsbestämma bilderna och i övrigt kommentera det som visas.

Du som har bilder, kontakta Bo Hansson på mobilen 070-640 17 80 eller via e-post boesha4006@gmail.com



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.

I år har jag **sommaröppet** om du har behov av fotvård eller konsultation.

Jag gör även hembesök.

Våren på Biskops Arnö

En härlig vårdagsmorgon men kanske bara 4-5 grader varmt, träffades 23 SPFFare på Biskops Arnö för att leta efter vårtecken.

Vi fick först lära oss det mesta om Arnö med sina biskopssäten och de byggnader som har funnit här sedan 1200-talet fram till dagens användning av ön. Det är förbluffande vad som hänt här under alla dessa år.

Under besöket i den gotiska salen berättade Hans Finnman hur fantastiskt det kan vara i denna lokal och nämnde speciellt när han och Anette gifte bort sin dotter här.

Därefter började vi vår cirka 5 km långa promenad runt ön för att söka och art-bestämma vårens blommor. I början av vår vandring berättade Joachim Tiefensee allt om de alléer vi passerade och naturligtvis också om den pampiga Biskopseken.

Vi fick också veta att blåsippan som uti backarna står, finns i tre olika kulörer. Vi hade lyckan att se alla tre.

Mängden blåsippor vi såg överväldigade nog oss alla. Andra vårblommor vi stötte på

var vårlök, vitsippor och EN gullviva. Dessutom råkade vi på en ensam nyckelpiga på den stig som leder ned till badplatsen på Biskops Arnö.

Alla stopp och diskussioner om vad vi såg utefter de fina vägarna gjorde att vårt elvakaffe inte intogs förrän klockan näsan blivit tolv. Vi hittade en underbar backe i lä med en temperatur (i skuggan) på alla gånger 15-18 grader. Du kan tro att det smakade gott.

Under vandringen studerades också en hel del av von Essens så kallade fornminnen, bland annat i form av skeppssättningar.

På vägen tillbaka mot bilarna passerade vi några fina strandängar och fick också se en större ansamling av pestskåpor som tydligen var obekanta för många.

Efter en underbar vårdag var vi tillbaka vid bilarna och alla verkade nöjda med dagens fina utflykt. Det var inte den längsta i kilometer räknat med kanske en av de längsta i tid räknat. Medelhastigheten var knappt 2 km/timmen exklusive kaffepausen.

Kent Magnusson



Mitt nya arbete

Jag har just börjat ett omfattande arbete med att sortera och beskriva alla fotografier och annat smått och gott som finns i min ägo.

Nu har jag fått lära mig hur man scannar och taggar bilder, skulle jag köra fast och det blir fel har en son lagt in ett program som gör att han kan fjärrstyra min dator hemma från sig. Jag kan bara konstatera att jag inte skulle kunna ha en dator om jag inte hade support runt omkring mig – utan kostnad.

En bild som jag tänker berätta kring i den här tidningen är från 1971. Jag hade just börjat arbeta utanför hemmet efter att ha verkat som hemsömmerska i alla år. 1970, när yngsta sonen var tio år tyckte jag det var dags att släppa totalkontrollen över hemmet. Vi var ju faktiskt fyra medlemmar i familjen och vi kunde ju hjälpas åt att sköta det löpande. Jag var också ganska trött på nålar, trådar och damm över hela huset.

Jag hade i några år arbetat idéellt med Studieförbundet Vuxenskolan med kvällskurser i klädsömnad. Så kom jag med i styrelsen och vi startade cirklar i flera ämnen.

Inför den nya kommunsammanslagningen 1970 började man diskutera i Enköpings blivande storkommun att lägga samman alla sju lokalavdelningar som fanns i området, vi i Håbo hakade på och jag kom med i interimsstyrelsen. När det var dags att anställa en organisatör på heltid fick vi en hel del ansökningar, men ingen hade en susning om folkbildning och studiecirklar, det var bekymmersamt. För att kunna förstå och samarbeta med de olika eldsjälarna ute i bygden ansåg vi att man måste tala samma språk och kunna tänka sig in i situationen.

Jag hade just sökt och fått ett deltidsarbete på biblioteket i Jakobsberg när en av ledamöterna i interimsstyrelsen, en lärare från Enköping, tittade mig djupt i ögonen och sa: "Barbro, kan inte du ta det här jobbet åtminstone ett par år så att vi kommer igång?" Efter ett par dagars funderande bestämde jag mig för att acceptera, det blev fem år av ett tufft och jätteroligt arbete.

Bilden som dök upp nu när jag sitter och scannar, och som jag vill berätta omkring, är från 1971.

Då kom Folkbildningsförbundet med ett upprop om extra statsbidrag till kurser i språk, främst engelska för kvinnor. Ena-Håbo-avdelningen av Studieförbundet Vuxenskolan beslöt sig för att satsa på det.

Vi beslöt att samarbeta med de andra studieförbunden i kommunen och inledde ett fruktansamt arbete. Vi började med att skaffa adresser till kvinnor i en viss åldersgrupp, man kunde köpa det från Länsstyrelsen på den tiden. Bilden är från ett tillfälle då vi utbildade informanter som skulle söka upp de tilltänkta kursdeltagarna i hemmet och informera om verksamheten. Medborgarskolans organisatör sitter bakom de blivande informatörerna under mitt arbetspass.

Det hade kommit ett nytt kursmaterial i lättillgänglig engelska: *Start 1,2,3, o.s.v.* och det var bara att notera alla som ville vara med.

Nu kom nästa stora utmaning, var fick jag fatt på lärare/ledare till alla engelskagrupper? Då var det vanligt att det stod en titel i telefonkatalogen, så jag tog fram Enköpings och Håbos kataloger och lusläste från A till Ö. Det blev en lång lista med adjunkter, fil. kand., fil. mag., folkskollärare och liknande titlar som kunde tänkas behärska engelska språket. Efter många telefonsamtal hade jag fått ihop tillräckligt många, en del åtog sig flera grupper.

Jag samtalade häromdagen med en av cirkelledarna från den tiden och hon påminde mig om ett möte med en grupp som var så stor att det blev tre cirklar. Det visade sig att de kvinnor som hade fått besök tog med sig grannar och vänner till första sammankomsten.

Vi var många som inte hade fått någon undervisning i engelska i skolan så behovet var stort, i dag finns inte den gruppen över huvud taget, nu har alla fått lära sig grunderna i engelska under skoltiden.

Det här var några tankar som dök upp när kortet kom fram, jag återkommer med fler berättelser kring andra bilder.

Barbro Larsson



Barbro föreläser för de personer som skall ut och informera om engelskakurser.

Krägga – sång på Valborgsmässafton

För fjärde året i rad sjöng SPF kören DUroMoll under Hans Svennbergs ledning in våren vid Krägga Strand!

Visst låter det fint: Krägga Strand, det är det också. Här finns en fin strandpromenad ända till Ekolsund, så om Du vill går det bra att gå in på Ekolsundområdet över en bro som skall iordningställas av kommunen förstår jag. Som det är nu kan man gå där men får se upp var man går, man ser vattnet under mellan brobrädorna.

Kanske lämplig reklam för Bålsta turistambassadörer? Fint utflyktsmål tycker många!

Kan någon läsare erinra sig en varm, vindstilla, regnfri Valborgsmässafton? Inget undantag detta år, utan tvärtom blåsigare än vanligt, så pass att det kanske inte skulle bli någon eld över huvud taget.

För att inte sångarna skulle bli helt "nerrökta" beslöt de ansvariga i styrelsen KTEF att avvakta med att "tutta på" tills kören hade sjungit klart och då kanske vinden förhoppningsvis mojnät.

Lave Arnell vår duktige soloartist sjöng som avslutning "Peta in en pinne i brasan" en lämplig sång i denna tid och vid en majbrasa.

Blåsten avtog något och ändrade inriktning litet grand så med vattenslangen i ena handen och tändvätskan i den andra tände "brandansvarige" Tommy Envall till slut den stora rishögen som utgjorde den symboliska starten på att våren är här, eller i alla fall på god väg.

Kören hann se den högt flammande brasan som tog sig snabbt i vindriktning mot sjön. Precis då vi hade sjungit klart började regndropparna falla så en liten skur fick vi ändå vara med om.

Efteråt var kören hembjudna till Ingrid & Stig Sandell här i Krägga. Ingrid hade bakat så goda matpajer, bl.a. en med egenhändigt plockade nässlor, så också en tomat & en skinkpaj. En hel del "söta" bakverk som körmedlemmar hade med sig smakade så gott till kaffet, tack för lingonkaka, korintkakor, smördegs knyten, härlig sockerkaka med god fyllning. Vet inte vem som gjort vad så Ni som bjöd på dem skall veta det var uppskattat.

Det blev en härlig avslutning med mycket prat och en del sång (för var skall skeden vara om inte i grytan) innan vi, vid pass 23.30 äntligen bröt upp & tog farväl av värdparet innan de sade som min morfar brukade säga när gästerna inte ville gå: "Klocka ho har vett å gå ho."

Tänk så mycket roligt vi kan ha inom SPF!

Vid skrivbordet Birgit Olofsson

Konstcirkeln informerar

Konstresa till Waldemarsudde fredag den 22 maj. Avresa från Bålsta Pendeltågstation klockan 09.54.

Waldemarsudde kallas ibland för Sveriges vackraste konstmuseum. Entréavgift är 100 kronor per pensionär och följande utställningar är aktuella:

Emil Nolde – Färgstormar

Utställningen presenterar ett stort antal av den tyske konstnären Emil Noldes (1867-1956) uttrycksfulla målningar och akvareller. Få konstnärer har på ett så fascinerande sätt som Nolde utforskat färgens möjlighet till uttryck.

Prins Eugen 150 år – Facetter ur ett liv

Utställningen visar verk av Prinsen (1865-1947) men även av hans vänner Carl Larsson, Nils Dardel och Anders Zorn. Utställningen belyser även Prinsens stora intresse för trädgård och formgivning, liksom hans kulturpolitiska engagemang.

Sverker

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

De som delar ut Medlemsforum

önskar namn/gatunummer på brevlådan!



Waldemarsudde



Emil Nolde



Prins Eugen

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**

Hjärnkoll – SPF Håbo vidare till final!

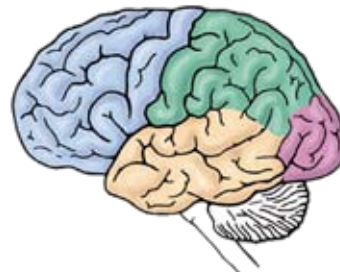
Tretton taggade tremannalag samlades tisdag 21 april i Uppsala för att avgöra semifinalen i årets hjärnkoll.

Sex lag skulle gå vidare till distriktsfinalen i september. Påhejad av en blandad supporter-skara började tävlingen runt 13.00. Dörrarna till lokalen förseglades och kampen var igång.

Efter åtta frågor bjöds vi på kaffe. Håbo låg då bland de sex första. De sista frågorna var rätt svåra, ett tydligt nervdaller förmärktes men vid sammanräkningen visade det sig att gubbarna från SPF Håbo bärgat andraplatsen. En rolig fråga var vad "ciabatta" betydde på svenska. Inget lag kunde det rätta svaret. Vi fick veta att det betydde "tofflor". För övrigt är det svårt att komma ihåg när vissa händelser inträffade, antingen tror man det var för längesedan eller också alldeles nyligen.

Förutom undertecknad utgörs Håbolaget av Christer Nordberg och Sven-Erik Svensson. Vi hoppas så klart att många SPF-tummar hålls när vi äntrar arenan den 3/9.

Lave Arnell



MEDLEMSFORUM UTGIVNINGSPLAN 2015

Nummer	Manusstopp	Tryckning	Leverans	Utlämningsdag
1, januari	måndag 12 januari	vecka 4	22 januari	27 januari/vecka 5
2, mars	måndag 2 mars	vecka 11	12 mars	17 mars/vecka 12
3, april	måndag 30 mars	vecka 15	9 april	14 april/vecka 16
4, maj	måndag 4 maj	vecka 19	13 maj	19 maj/vecka 21
5, augusti	måndag 3 augusti	vecka 33	13 augusti	18 augusti/vecka 34
6, september	måndag 31 augusti	vecka 37	10 september	15 september/vecka 38
7, oktober	måndag 5 oktober	vecka 42	15 oktober	20 oktober/vecka 43
8, november	måndag 2 november	vecka 46	12 november	17 november/vecka 47
9, december	måndag 1 december	vecka 50	10 december	15 december/vecka 51

Skottland, dit jag gärna åker igen

Jag gjorde för många år sedan en resa till Skottland. Något jag önskat länge men som aldrig blivit av. Nu var resan beställd med buss, 3 veckor på vägarna. Södra Sverige är inte så roligt att ta sig fram genom, många gånger har jag suttit och åkt bil denna sträcka och känt mig uttråkad men efter att ha passerat svenska gränsen börjar äventyret.

Genom Tyskland, en liten bit genom Belgien och Frankrike för att så småningom hamna i Calais. Där påbörjades färden över Engelska Kanalen till Dovers vita klippor. Vidare upp genom England, första stoppet för 2 natters sömn i London. Där har jag varit ett par gånger innan men London kan jag aldrig få för mycket av. En härlig stad men denna gång på ett lite sunkigt hotell utan hiss, en knarrande och brant trappa och toalett i korridoren. Jag fick gå upp efter att jag lagt mig och vika ihop överkastet och lägga över madrassen. Jag är ju ingen prinsessa på ärten precis men madrassen var ordentligt knölig. Utsikten över Victoria Station som öppnades 1860 är inte den vackraste man kan se men vi skulle ju bara sova ett par nätter.

Nästa stopp var York, en upplevelse för mig som älskar kyrkor, speciellt gamla sådana och gammal är ju Katedralen York Minster som är den största gotiska katedralen i Europa.

Resan gick vidare upp genom England tills vi kom till gränsen vid Gretna Green mellan England och Skottland. Dit flydde engelska ungdomar för att gifta sig på 1800-talet. I England måste de vara 21 år för att få ingå äktenskap, men enligt skotsk lag fick de gifta sej bara de fyllt 16 år och krävde endast 2 vittnen.

Nu var jag där dit jag längtat så länge, Edinburgh huvudstad i Skottland, Aberdeen, där det var dans på kvällen på hotellet. Många stiligade män i skotsk folkdräkt, vackra kiltar med brodyr-skjortor. Jag fick till och med dansa en reel, något jag lärde mig på en danskurs en gång när jag gick i skolan. En äkta skotsk middag serverades med nationalrätten haggis, kålrötter och whisky, naturligtvis skotsk sådan och i bakgrunden musik med säckpipa. Vet inte vilket som var värst, tror nog det var kålrötterna.

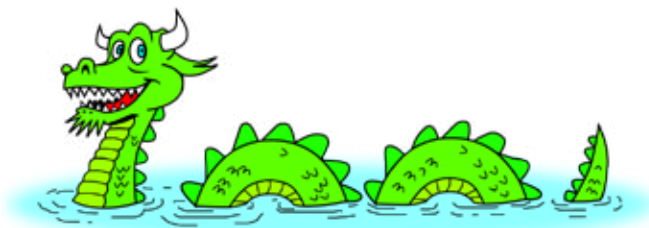
Nästa stopp blev Glasgow, Skottlands största stad, där vi på natten blev väckta av brandlarmet. Snabbt på med kläder, stoppade ner plånböcker och pass och tog trapporna ner. Utan-

för stod hotellgäster, många i endast nattkläder bland blinkande brandbilar och poliser. Vi fick efter någon halvtimme höra att det brunnit i köket men att det nu var släckt och vi återigen kunde återvända till våra sängar. Men att somna om efter detta var inte det lättaste. Som tur var är bussarna så bekväma så att en liten lur i bussen kunde det bli dagen efter.

Nästa mål var Höglandet, staden Inverness vid floden Ness mynning. Så vackert med höga berg och på de ljungbeklädda sluttningarna massor med får som små vita bomullstussar utslängda lite här och där.

Ett besök på ett whiskydestilleri blev det också. Jag lärde mig att whiskyn inte fick lagras för länge i ekfaten, då blev den odrickbar.

Sista dagen samlades vi för en busstur och vid slutet av färden fick vi höra att vi skulle ta med vårt handbagage och kliva av. Vi stod nu vid en slottsruin på en klippa vid vattnet och så småningom kom en båt och hämtade upp oss. Nu skulle vi ta en tur på Loch Ness där vi tittade efter Nessie på det klara vattnet. Naturligtvis såg vi henne inte men på andra sidan sjön väntade vår buss.



Kvällen innan vi skulle åka tillbaka mot Sverige var det VM i fotboll mellan Skottland och Sverige. Skottland vann som tur var och på morgonen när vi kom ner till frukostmatsalen var det stor glädje bland personalen där. Många kramar och dunkar i ryggen fick vi, många skratt fick vi också när vi fick se två av kyparna med "blåtiror". Det hade tydligen gått vilt till efter matchen. Efter frukosten var det bara att plocka in våra väskor i bussen. Den fina och dyra plåden jag köpt packades ner och likaså den lilla klänning i skotskrutigt till mitt första barnbarn, då bara 1 år gammal.

Hemresan kom jag inte ihåg så mycket av, tror jag vilade ganska mycket. En natts sömn fick vi även denna gång i London och ytterligare en natt i Belgien. En trevlig och minnesvärd resa.

Agneta Lindbohm

Onsdagen den 20/5 har vi öppet hus i Hjälpssam-butiken mellan kl 10-16

Kom och möt leverantörer och hantverkare,
dessutom har vi många bra erbjudanden i butiken!
Vid bra väder grillar vi korv ute som vi bjuder på.



KAMPANJ!

Bentränare Revitive

950:-

Ord. pris 1 499:-

Prova fåtölj
med "Seat-Up"
funktion



Månadsmötet i april

En solig vårdag, den 23 april, var det åter dags för SPF Seniorerna i Håbo att samlas till månadsmöte. Cirka 75 personer hade smitit från fönsterputs och trädgårdens vårbruk för att umgås och lyssna på musik på Skeppet.

Ordförande Yvonne Lindström öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Hon passade även på att presentera de närvarande styrelseledamöterna, vice ordförande Bo Lundgren, sekreterare Kent Magnusson och kassören Inger Smedberg. Yvonne passade även på att tacka alla som jobbar med arrangemanget och gör ett stort jobb för att alla skall trivas.

Yvonne och Gun-Britt Renefalk informerade om KPR, d.v.s. det Kommunala pensionärsrådet. Däri ingår SPF, PRO, Bålsta Finska Förening och Anhörigföreningen. Ordförande är Carina Lund, vice ordförande Agneta Hägglund samt deltar bl.a. Ordförande i omsorgsnämnden, Lisbeth Bolin samt socialchefen Thomas Brandell. Tidigare har det varit lättare för pensionärsorganisationerna att få gehör för sina frågor. Sedan den nya politiska ledningen tagit över är läget kärvare. Kommunen önskar dra ner på bidrag inom flera områden men pensio-

närerna spjärnar emot så mycket som möjligt. Föreningens boendekommitté ligger nu under KPR och där kan man lättare driva frågor om bostäder för äldre.

Kent Magnusson berättade att "Hjälpssam" har öppet hus den 20 maj. Firman säljer hjälpmedel och utrustning som gör livet enklare för äldre och andra som har rörelsehinder eller andra liknande problem.

Därmed var det tid för kaffe med bulle och konsert. Denna gång var det "Svenssons Treoo & Monika Bring" som stod för underhållningen. Monika med en vacker vit tenorsaxofon, Sven-Erik Larsson med gitarr och sång och Christian Veltman med bas. Det är ett gäng rutinerade musikanter som spelar jazzig musik med fantastisk sväng. Trion spelade ett antal standardlåtar, men även lite nyare musik. Bland annat "Han är min man". Monika har ett fint nyanseerat spel som ibland blir härligt fräckt. Det blev en fin musikstund, och artisterna belönades med rejäla applåder och blommor.

Efter dragning i det obligatoriska lotteriet avslutades mötet och ute lyste fortfarande solen. Det är härligt med vår!

Sverker Jonasson

Äventyr i den kongolesiska djungeln

På våren 1962 havererade ett av Transairs fraktflygplan i Manono, Kongo. Flygplanet flög åt FN's kongoverksamhet och levererade post och förnödenheter till olika FN-förband. Manono var således en av "hållplatserna" på den ringlinje som FN upprätthöll mellan sina baser och detta uppdrag flögs huvudsakligen av Malmöföretaget Transair med C-46 Curtiss Commando-flygplan.

Manono var då en liten by som hade en stor tenngruva där tennet bröts i dagbrott och med helt elektriska maskiner som strömförsörjdes från ett eget kraftverk i floden Piana, tio mil bort. Ett fåtal belgier var kvar efter Kongos självständighet för att supportera gruvdriften. Manono bevakades av en stor Nigeriansk och Indisk FN-Bataljon.

Haveriet gick till så att flygplanet bromsades för häftigt efter sättningen på grusbanan och, eftersom C-46 är en flygmaskin med sporrhjul (ett hjul i stjärten), så "doppade" nosen ner i banan med ett dubbelt motorhaveri och kraftiga skador på nosens underrede. Utrymmet under cockpit var apparatrum med batteriet, cockpitvärme och andra elektiska apparater. Det mesta krossades i haveriet och cockpitgolvet lyfte så att båda styrspakarna slog i taket. Ingen skadades i haveriet.



Jag var ung radiotekniker i Transair och var i Kongo då och jobbade på basen i Leopoldville. Vi ansåg att detta var ett totalhaveri och vi åkte ut och plockade lämpliga reservdelar från

haveristen. Självt jag var ute och räddade radioutrustningen och klippte elkontakter i diverse kablage.

Sedan, i juni 1962 havererade en systemmaskin i Albertville genom att gå av banan i en start. Förutom avbrutna landningsställ var den relativt oskadd där den låg i gräset. Även här var det inga personskador.



Transairs ledning började då fundera på att bygga upp haveristen i Manono med hjälp av framdelen från den i Albertville. Försäkringspengarna borde kunna finansiera ombyggnaden men den måste ju göras på plats i Manono och under mycket primitiva förhållanden.

Det hela började då med att ett antal specialister från "Aeronavali" utanför Venedig åkte till Albertville och borrade ur nitarna mellan den oskadade cockpit'en och resten av flygplanet. Transairteknikern Göran Wiberg var projektledare och såg sedan till att den nertagna cockpit'en byggdes in i en docka som gick att transportera. Första delen av färden mot Manono gick på en nyligen reparerad järnväg och sedan fortsatte man på en flodbåt. Efter flodfärden gick de sista 60 kilometerna på lastbil till flygplatsen i Manono dit den ankom, i huvudsak, oskadad. Göran Wiberg var mannen som såg till att denna bragd lyckades. Ett helt otroligt jobb som säkert hade sina poänger.

I Manono tillstötte ytterligare en mekaniker, Kurt Kjellberg, och med hjälp av specialister/plåtslagare från Aeronavali plockades frampartiet ner och motsvarande del från den andra haveristen sattes på plats. Eftersom flygplanen var seriebyggda i USA under kriget så passade delarna bra ihop men det var naturligtvis ett känsligt jobb att koppla ihop roderlinor och elsystem.

I januari 1963 kom så denna artikels författare in i bilden.

Under hösten 1962 hade vi på Bulltofta byggt ihop en komplett Radio-Rack med alla bäddar och allt kablage till kanalväljare och instrument färdigkopplade och med väl tilltagna kabellängder så att det skulle fungera att eftermontera i "busken". Radiorackens plats var i cockpit bakom höger pilotstol.

Jag fick uppdraget att åka med radiatoracken till Manono. Vi åkte med en chartrad Braathen DC-6A till Leopoldville och därefter med C46 till Manono.

Då vi glada, åtminstone jag, anlände till Manono och skulle kasta mig in i jobbet konstaterade jag att flygplatsen var helt övergiven sedan länge och ingen infrastruktur fanns kvar, inte ens en vanlig 220 volt strömförsörjning för en lödkolv. Uppe i det övergivna trafikledningstornet hittade jag en sönderslagen radio för övrigt var det tomt.

Transairgänget hade emellertid en så kallad "Put-Put", det vill säga en 28 volts likströmsgenerator driven av en luftkyld BMV-motor, men generatorn hade slutat ladda för flera veckor sedan. Motorn gick OK men den levererade ingen ström.

Med mycket möda och besvär, bland annat en manuell omlindning av en avbränd reläspole, fick jag igång vår "Put-Put" och hade åtminstone ström till en lödkolv och senare för att testa den installerade radioutrustningen. Transairs tekniske chef, Bo Virving, som också tillstött i Manono var tydligt imponerad av detta.

Vi bodde på Geomin Guest House som skötes av de kvarvarande belgierna och mådde utmärkt bra, helpension med god mat tre gånger om dagen och en lång siesta mitt på dagen att tillbringa endera i sängen eller i poolen. God hembryggd öl fick vi och några jaktturet i busken med kompetent ledning samt en nattfest i den närliggande infödingsbyn blev det också under min tid i Manono. Hövdingen ville sälja en ung trevlig flicka till mig men jag övervägde reaktionen från min nygifta hustru hemma i Hjärup och avstod.

Med god hjälp av våra italienska vänner kom radiatoracken snabbt på plats och jag kunde börja dra kabel i flygplanet. Det hela gick i huvudsak

som planerat och dagen kom då radioutrustningen skulle testas.

Det roligaste minnet jag har var då jag fick ström på radioutrustningen och började med att testa kortvågsradion. Jag ställde in frekvensen, såg till att antennen var bra avstämd och ropade: "Anyone listening, this is Sierra Eco Charlie Fox Charlie calling for a radio check on 8820."

Omedelbart kom en svensk röst in som sa: "Sa du SE-CFC, jag trodde den stod som vrak i Manono." Det visade sig vara en svensk trafikledare som satt på ett FN mandat i Luanda, Angola som utbildare till de lokala trafikledarna där. Jag förklarade situationen att snart flyger CFC igen efter ett helt utbyte av cockpit, nya motorer och en övrigt hyfsad helrenovering. Det blev ett trevligt samtal.

Då jag fått igång radion ordentligt blev jag trafikledare åt FN's ringlinje som angjorde Manono två gånger i veckan med post och förnödenheter till FN-bataljonen och till oss som jobbade med CFC. I stället för att göra en "tryckare" över banan för att förvissa sig om att den var fri kunde jag nu informera om detta via radio.

Vi "transairare" passade på att åka på "jump seat" till Leopoldville och tillbaka med ringlinjen då det blev för tråkigt i Manono. I Leopoldville fanns ju restauranger och nattliv.

Det var förstås jobbigt med primitiviteten och värmen men i huvudsak mådde jag bra och det blev ju ett fantastiskt äventyr för en 23-årig yngling.

Efter cirka två månader i Manono och då radioutrustningen var genomkörd och jag var övertygad om att allt fungerade som det skulle reste jag hem (jag var, som sagt, relativt nygift och längtade hem) och därmed fick jag inte vara med då CFC flögs till Leopoldville för att gå in i Transairflottan där. Det gick naturligtvis bra och om jag har rätt så levde sedan CFC länge efter Kongo och slutade sitt liv i Brasilien.

Bengt Nilsson



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

GoFix:it

Datorer & Service

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

Ordinarie DROP-IN	Sommartider
Må, To 6:30-18	22/6 - 24/8
Ti, On 9-17	Må-To 9-17
Fredag 9-15	Fredag 9-15
Lördag 11-14	Lördag Stängt

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

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



Lillsjöns Växthus

Upplev stämning, smak och doft!

Vintage Room

onsdag - fredag 12-18,
lördag och söndag 12-16

Trädgårdscafé

lördag och söndag 10-15
(SPF-medlemmar får 10% rabatt)

Trädgårdsbutiken med
Kunskap, Kvalitet och Kreativitet



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

Öppet hela året.
Vardagar 10-18, lördag - söndag - helgdag 10-16.
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-580 50.
info@lillsjons.se

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

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

KROATIEN Istrien
Rabac Buss utresa/flyg hem
fre 4/9 9d 9.990

Tre huvudstäder
Wien Prag Berlin
Flyg utresa och buss hemresa
lö 26/9 9d 9.780

Kryssning DUBAI OMAN
Royal Caribbeans fartyg
"Splendour of the Seas"
Avresa sö 10/1 -16 11d 16.900

SYDAFRIKA
Godahoppssudden
Safari Vingårdar
sö 8/11 8d 19.750 flyg Arlanda-
Kapstaden t/r, hotell, sju frukostar,
tre luncher, sex middagar, samtliga
utflykter, transfer flygplats/hotell,
reseledare.

MIDNATTSSOL **på SPETSBERGEN**

to 30/7 4d 16.750 flyg Arlanda-
Longyearabyen t/r, tre övernatt-
ningar tre frukostar, fyra luncher, tre
middagar, inkl utflykter - kulturhis-
toriskt möte, vildmarkskväll, båt till
Barentsburg & Esmark Galcier och
hundspann på hjul, transfer flygplats/
hotell, reseledare.

Rhen Mosel vinskördetid
lö 19/9 7d 6.890, fre 25/9 7d 7.690

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

AMALFI Rom Capri Flyg t/r
to 27/8 6d 8.990

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



50 kr på teaterresor

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



Box 1010, 745 27 Enköping

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

epost: info@nordsydresor.se

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

En vårvandring i Stockholm

En vacker vårdag i april reste 27 SPF-are till Stockholm för att vandra runt bland människor och kultur. Första anhalten var Le Café i Sturepassagen. Omgivna av vackra väggar och golv intog vi förmiddagskaffe med dopp.

I Humlegården blommade scillan och de gamla lindarna visade små tecken på musöron. KB, vårt kungliga nationalbibliotek i Humlegården, byggdes 1877 och innehåller ca 18 miljoner objekt av bl.a. böcker, handskrifter, affischer och bilder. Fr.o.m. år 1661 måste ett exemplar av allt tryckt material lämnas in till biblioteket. Här finns också Djävulsbibeln, ett krigsbyte från Prag under 30-åriga kriget. För att få mer plats för allt tryckt material har man sprängt för fem våningsplan 40 meter under marknivå.

Carl von Linné har blivit ihågkommen med en staty, som porträtterar den åldrade vetenskapsmannen. Vid invigningen 1885 hade Stockholm smyckats med linneor, vars motiv också fanns på bl.a. cigarraskar och punchflaskor.

Ett år därefter invigdes planteringen runt monumentet med 21000 växter i skiftande mönster och färger.

Här finns ytterligare några statyer bl.a. en av Fredrika Bremer.

Vandringen gick vidare ner mot det gamla Träskområdet, som numera är bebyggt och man ser inte något spår av varken träsk eller spårvagnar. Mellan Birger Jarlsgatan och Karlavägen ligger Ellen Keys park, som fått sitt namn efter den berömda författaren och pedagogen.

Engelbrektskyrkan, som ligger vackert på en höjd, invigdes 1914. Den är ett av de främsta byggnaderna i jugendstil från början av 1900-talet. Kyrkan är mycket vacker med stuckreliefer, kalkmålningar, ett stort stenaltare med en sockel av huggen granit. Här finns mycket att beskåda och njuta av.

Stadion byggdes till OS år 1912 och används fortfarande flitigt till sportevenemang och konserter. Vid Maratonporten, huvudentrén, står två skulpturer av Carl Eldh, t.ex. "Löparna" och två av Carl Fagerberg. Det är en av de äldsta olympiaarenor som ännu används för idrottsändamål.

Alldeles bredvid Stadion ligger GIH, Gymnastik och idrottshögskolan. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, hälsopedagoger m.m. Här bedrivs också avancerad forskning. GIH är världens äldsta verkamma idrottshögskola och bildades 1813 av Pehr Henrik Ling, den svenska gymnastikens fader. Flera berömdheter har studerat här, såsom Sven Tumba, prinsessan Birgitta, Pia Sundhage och journalisten Bosse Hansson.

Efter en promenad genom KTH var vi strax framme vid Östra Station, där vi tog T-banan tillbaka till Sergels torg. Några fortsatte till Kungsträdgården för att njuta av de nyutslagna körsbärsträden och några beslöt att avsluta vandringen med lunch på Kulturhuset.

Text: Eva Lidö, foto: Kent Magnusson.

Le Café i Sturepassagen



Håbo Kontorsbutik



Stockholmsvägen 85
746 33 Bålsta. Telefon 0171-501 92
www.habokontor.se
info@habokontor.se

SPF-medlemmar har 5 % på allt, utom bläck och toner.

colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33
Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry & David.
balsta@colorama.se • www.colorama.se

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!



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



Massage för avslappning och smärtlindring.
Skön upplyftande ansiktsbehandling.
Ekologiska produkter för hud och näring.
Bra och hälsosam mat för seniorer.

Sommarträffar hos oss på Sjövägen 6
- håll koll på hemsidan www.ingelaonline.com

Öppet hela sommaren och givetvis har vi
pensionärsrabatt! För mer information;
ring 073-382 81 65 alternativt 070-408 02 81,
Ingela Gullberg och Birgitta Steiser.

Varmt välkommen!

Email: ingela.sollanns@gmail.com

Hälsa sommaren välkommen onsdagen 3 juni klockan 08.00 på Skeppet

Vi startar med frukostmackor, te eller kaffe och får genom 2 bildspel, med start tidig vår i vår närmiljö, en känsla för att *nu* är det dags att springa ut och njuta av svensk sommar.

Anna-Greta och Joachim Tiefensee visar en svit från Biskops Arnö och Arne Lindqvist visar fåglars sätt att möta sommaren.

I väntan på Duromolls vår-/sommarsånger testar vi endera några roséviner inför sommaren eller tar en påtår och är sociala med vänner.

Innan vi rusar ut i den härliga försommaren så höjer Duromoll vårt humör med skönsång och allsång där vi får utlopp för vår

längtan efter sommaren!

Bindande anmälan görs senast 27 maj till Göran Ohlsson eller Doris Johansson. Pris 75 kronor/person. Ange vinprovning som tillägg. goeran.ohlsson@telia.com, tfn 517 64 eller 070-349 19 17, dorisj@telia.com, tfn 571 21 eller 070-509 15 20.

Betalning till Gårdsrådets bankgiro 731-39 84 senast fredag 29 maj.

Välkomna önskar Gårdsrådet!



Fr.o.m. augustinumret 2015 kommer Medlemsforum endast att skickas ut med posten till de VÄNMEMLEMMAR som anmäler till Christin Jonsson på telefon 0171-516 30 eller 070-920 11 93 att de inte har internetuppkoppling och inte kan läsa den via hemsidan.

Vi önskar också att ni som får tidningen med posten i dag och har internetuppkoppling anmäler till christin.jonsson@telia.com att ni kan läsa Medlemsforum på hemsidan, då i färg.

Detta p.g.a. att posten ändrat max-vikten till 50 gram i stället för 100 gram för enkelt porto. Det innebär att portot i dag är 13 kronor.

Redaktionskommittén

TONERPROFFSEN

tonerproffsen.se

Bläck & toner i original
från välkända varumärken.

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

Telefon 0171-580 10

Email: shop@tonerproffsen.se

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor

Semesterstängt 24 juni – 26 juli

Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Nya studiecirklar

Franska konversation. En grupp som har lite kunskaper i franska träffas och pratar för att hålla franska språket levande, samt lära av varandra. (Ingen nybörjar grupp i franska.)

Start 30/9-9/12 Jämna veckor klockan 9.00-11.00. Staffan Wohrne 0171-577 90, 070-287 22 50.

Målning. En konstgrupp som träffas och målar, gruppen beslutar om det blir olja eller akryl.

Start 29/9-2/12 tisdagar klockan 13.00-15.30. Margareta Rudberg 0171-562 08. Lokal Mansängstorg.

Plocka rätt svamp. En cirkel där vi lär oss mer om våra svampar samt tar turer ut i naturen för att plocka svamp. Start 24/8 klockan 10.00 kommande träffar beslutas av gruppen, kanske beroende på tillgången på svamp. Kristina Winroth 072-312 00 80.

Passion för livet. Bästa möjliga liv hela livet. Cirkel arbetar med frågor som hjälper oss att må bra hela livet. T.ex. mat och dryck, säkerhet i hemmet och kropp och rörelse.

Start 1/9-10/11 tisdag jämn vecka 10.00-12.00. Roza Babec. 018-38 64 78.

Koll på läkemedel. Cirkeln är uppbyggd i fyra moduler: 1. Olämpliga läkemedel till äldre.

2. Användande av många läkemedel inklusive vanliga interaktioner. 3. EES-dataprogram som finns på alla apotek samt hur man kan kräva att den används, eller andra program som t.ex. SeniorsminiQ eller EviDos som kan användas av äldre själv eller närstående 4. Följsamhet till läkemedelsordinationer. Start 8/9-17/11 tisdagar udda vecka 10.00-12.00. Roza Babec. 018-38 64 78.



Friskvårdsprogram hösten 2015 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Konstcirkel Olof Bentz/Sverker Jonasson	Fredag 18/9, 2/10, 16/10, 30/10 kl. 14.00-16.00 Olof, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
Disgen Gert Lidö	En grundkurs i släktforskningsprogrammet. Onsdagar 23 september t.o.m. 16 december Kl. 9.00-11.30.	0171-545 64
Vinkunskap Göran Ohlsson	Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner. Tisdagar 18.00. 1/9, 6/10, 3/11, 8/12. goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.	0171-517 64 070-349 19 17
EU, studiecirkel i 7 delar Håkan Welin	Tisdagar 13.00-15.00. Start 15 september t.o.m. 27 oktober.	0171-44 86 35 070-469 93 44
Må bra i knopp och kropp Gun-Britt Renefalk	Samtal om livet. Start 1 september t.o.m. 8 december. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-56 117
Litteratur "Vi läser deckare" Gunnel Ferm	7 september t.o.m. 17 november. Tisdagar udda veckor 13.00-15.00	0171-512 21 0730-46 47 21
Skrivarcirkel Gunnel Ferm	Start 15/9 t.o.m. 24/11 kl.13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	076-791 55 70
Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com		
Tyda gamla texter, fortsättning Inger Kölestam	3 september t.o.m. 26 november. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		

Studiecirkelar:

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 för noveller
Olle Atling

Trafikkunskap 65+
Bengt Olof Olsson

Våra fordon, gamla som nya
Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com

Knyppling
Ella Andersson

Hantverk
Svea Sahlén

Busk- & trädbeskrifning
Robin Welch

Män i köket "på egen hand"
Bo Lundgren

Föreningskunskap
Håkan Jonsson

Geocaching
Ingemar Persson

Lär dig spela gitarr
Bo Lundgren

Sociala medier
Lennart Carlsson

Dag och tid:

31 augusti t.o.m. 7 december.
Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.

Start 10 september.
Torsdagar 10.00-12.00

8 september t.o.m. 1 december.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.00

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

1 oktober t.o.m. 3 december.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

Start 22 juli. Åbyvägen 28.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

10 september t.o.m. 3 december.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

28 augusti t.o.m. 4 december.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

4 september t.o.m. 11 december.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

28 augusti t.o.m. 4 december.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

4 september t.o.m. 11 december.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

28 augusti t.o.m. 4 december.
Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.

4 september t.o.m. 11 december.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

10 september t.o.m. 3 december.
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

Start 19 augusti t.o.m. 25 november.
Onsdagar jämna veckor, kl. 9.30-12.00.

Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.
Kl. 14.00-16.00. 7/9, 5/10, 2/11, 30/11.

18 september t.o.m. 4 december.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

25 september t.o.m. 4 december.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 15 september. Anmäl intresse.

9/9, 30/9, 21/10, 11/11, 2/12
Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.

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

Tisdagar 13.00-16.00. 15/9, 22/9, 29/9.
Anmälan 017156549@telia.com

Start 7 september t.o.m. 14 december.
Måndagar 12.00-14.00

Återkommer till våren.

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

0171-510 61

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

070-728 79 13

0171-594 12

0171-516 30

0171-565 49

0171-594 12

0171-548 59
070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 15 september t.o.m 17 november. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30. Avgift 450 kr för 10 gånger	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 14 september t.o.m. 23 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Premelinärt vecka 36. 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	
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 9 september. 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 18/8 - 15/12, 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 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	Kontakta Maud för närmare information.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 1 september t.o.m. 8 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Ulla Carlsson	Start 23 september t.o.m. 16 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Brian Turner Leif Lindberg	Start 28 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 24 september t.o.m. 3 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 19 augusti t.o.m. 16 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-577 90
Avancerad budgivning i bridge Göran Ohlsson	Start 24 augusti t.o.m. 21 december. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	070-349 19 17 0171-571 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 16 september t.o.m. 25 november. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Bingo på Club Myran Anders Boström i samarbete med PRO	Start 19 augusti t.o.m. 2 december, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 28 augusti t.o.m. 10 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

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 34 – manus **senast den 3 augusti***

till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta

Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24

E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

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

SPF-Håbo hemsida: www.spfpension.se/habo

SPF-Uppsala distrikts hemsida: www.spfpension.se/uppsaladistriktet

SPF-Förbundet hemsida: www.spf.se

SPF-expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu

Ordförande i SPF Håbo mailadress: ordf.spfhabo@bktv.nu

Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: sekr.spfhabo@bktv.nu

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.

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