



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte  
torsdag 27 augusti klockan 13.30.

Program:

40-talisterna Bo Simonsson och Peter Nydahl  
underhåller med musik från Elvis till Abba.  
Ett Urval av låtar från 1950-1980-talet, pop jazz och rock.  
Med inslag av lite musik från 2000-talet.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 20 augusti 18.30.  
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.  
Lite musik och hjärnkoll. (Nästa 17 september.)

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



## Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Detta nummer av Medlemsforum är sig inte riktigt likt vilket ni säkert redan har uppmärksammat. Vi har blivit med färg. Jag vill nog påstå att detta är snudd på en historisk händelse för vår förening. Efter alla dessa år kommer vi nu få vår tidning tryckt med färginslag.

Medlemsforum gavs ut första gången 1987. Det blev då ett medlemsblad. En enkel fotokopierad upplaga: *Aktuellt – smått och gott för Håbo-pensionärerna*.

Tidningen är mycket populär och också känd vida omkring med många engagerade läsare.

Det känns riktigt bra att få läsa tidningen i färg, man blir faktiskt lite glad!

För övrigt är det relativt "semester" lugnt nu. Jubiléumskommitten träffas dock med jämna mellanrum och vi börjar nu få lite struktur över det tänkta upplägget av jubiléumsfesten.

Skall det klagas på något så är det väl i så fall vädret, fast å andra sidan, vad kan man göra åt det, inte ett dugg.

Jag är som göteborgska väldigt förtjust i Kent Andersson, en "Go Gubbe", tyvärr bortgången. Han skrev många tankvärda ord bl.a. följande som kommer att få avsluta mina ord för denna gång.

Ta ett steg i sänder  
och sedan ett steg till  
Det är så härligt att se vad som händer  
när man går åt det håll man själv vill  
och härligt skall det bli  
att få se vad ett steg till  
kommer att leda till.

*Regnblöta men Goa hälsningar*  
Yvonne Lindström

## Jubileum – SPF Seniorerna Håbo 30 år

Lördagen den 26 september, klockan 18.00 firas jubileet med en stor gala på *Skeppet*. Betydande personer inom kommun och pensionärsrörelserna är inbjudna. Det blir musikalisk underhållning, middag och dans och toastmaster blir Bengt Jansson. Klädsel: Kavaj.

**Alla medlemmar inbjuds att delta för det facila priset av 150 kronor.**

Anmälan om önskat deltagande sänds till Yvonne Lindström före den 9 september.

Yvonne har telefon 070-583 6917 eller e-post: yvonne@ylk.se

Kostnaden (150 kronor) skall, vid anmälan, sättas in på bankgiro: 5111-1425.

Vänligen notera att antalet deltagare är begränsat till 150 personer och turordning vid anmälan gäller.

Vid anmälan skall önskad huvudrätt anges. Helstekt timjanskryddad fläskfilé eller smörstekt Mälargös. Vegetariskt alternativ finns.

*Styrelsen*



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

26 september: Jubileumsfest  
29 oktober: Staffan Wöhrne berättar  
om och visar bilder från  
slott i Loiredalen.  
26 november: Anna "Ladybird" Nygren  
spelar och sjunger.

### Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

27 augusti, Bo Senter  
10 september, Björksta Trio  
24 september, Olle Ejlestam  
8 oktober, Duromoll  
22 oktober, Swing Society  
5 november, Hör som Helst  
3 december, Vestarna  
17 december, Envisorna



### 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* ensambående att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

**Det är helt kostnadsfritt!**

Ring Lars Hallberg 0171-515 35 för mer information och / eller anmälan.

## Byfilosofen



Skratt är ingen dålig början på en vänskap och det är det bästa slutet.

## 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

## Historiens vingslag vid Rösaring

Efter en kulen kväll med en dystert väderleksrapport inför morgondagen träffades trots allt 21 stycken morgonpigga SPF-are vid Smultroställets närköp den 2 juni för en vandring vid Rösaring i Upplands Bro.

Vi åkte i kollon till parkeringen vid Rösaring eftersom en del inte hade varit där förut. På vägen dit passerade vi Säbyholms naturbruksgymnasium som lades ned 2009 och håller nu på att ombildas till bostäder men en hel del av byggnaderna verkar förfalla.

Väl framme vid parkeringen och utefter den slinga vi gick berättade Elisabeth mycket om alla de teorier som finns runt processionsvägen, gravhögarna och labyrintherna innan det blev dags för 11-kaffe.

Någon påpekande att det var mycket *kanske* och *troligt* i berättelserna men Elisabeth påpekade att det inte har gjorts alltför mycket under årens lopp för att utröna vad som egentligen har hänt och vad som eventuellt finns under gravhögarna.

Processionsvägen är mellan 3 och 4 meter bred och faktiskt hela 540 m lång. Den kantas av stensättning på ena sidan och har i hela sin längd ett dike på andra sidan. Vägen lär ha varit spikrak en gång i tiden.

Hela vandrings slingan är tydligt märkt med Upplands Bros kommunvapen eller en blå markering på träden invid stigarna och de små fina vägar vi vandrade på.

Kaffet intogs i en fin sluttning med underbar utsikt över Mälaren och vi insåg rätt snart att man på 800-900-talen hade bra koll på vilka som kom sjövägen mot detta ställe.

*Kent Magnusson*



*Bronsspänne från kvinnograv i Sanda, Låssa.*



## Höstens Stadsvandringar

Vi träffas klockan 8.40 på pendeltågsstationen och åker med pendel in till Stockholm.

Vandringarna börjar med kaffe och dopp på ett trevligt café och avslutas med lunch på utvald restaurang. Under promenaderna berättar vi en del historik och annan intressant information om våra vandringsmål.

**Onsdag 19 augusti** tar vi pendeln till Stockholm Central och går sedan längs vattnet till Skeppsholmen och Kastellholmen.

**Måndag 14 september** tar vi pendeln till Centralen och tar en rundtur på Kungsholmen.

**Tisdag 13 oktober** åker vi pendel och T-bana till Söder. (se också annons i septembernumret).

Välkomna med anmälan till:

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

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Konstcirkeln

Så nalkas ljuva sommaren fast det känns tveksamt den sista maj 2015. Emellertid är vårens konstmöten nu avklarade. Cirkeln har fått ett verkligt lyft sedan bildläraren/konstnären Olof Bendz ställde upp som ledare och "informatör".

Vårens två första möten handlade huvudsakligen om konstens utveckling i stort från medeltid till nutid. Därefter kom en genomgång av modernisterna med Emil Nolde i centrum. Det fjärde mötet var ett besök på Edsviks konsthall där Olof hade en stor utställning, och det femte mötet handlade helt om Carl Fredrik Hill, en fantastisk svensk konstnär. Vårterminen avslutades den 22 maj med en resa till Waldemarsudde där man visade en stor utställning med verk av Emil Nolde samt utställning, film med mera om Prins Eugen som lät bygga huset på Waldemarsudde.

Olof Benz har lovat att leda oss även under höstterminen och alla är välkomna till vårt första möte på Skeppet den 18 september klockan 1400.

*Sverker*

---

## Vi hälsade sommaren välkommen på Skeppet

Ett stort tack riktas till Gårdsrådet som redan klockan 8 den 3 juni hade bjudit in alla medlemmar i de föreningar som håller till på Skeppet till en rejäl frukost som innehöll skramlade ägg och skinka förutom kaffe och smörgåsar.

Vi fick höra två trevliga föredrag, ett om en vandring till Biskops Arnö och även runt den fina ön och ett om alla de fåglar som kan påträffas runt Hjälstaviken. Det var naturligtvis Joachim Tiefensee med Annagreta som teknisk chef samt Arne Lindqvist som berättade till fina bilder.

Efter en kortare paus dök i stort hela Duro-moll-gänget upp på scenen och förgyllde morgonen med skön sång.

Tillställningen avslutades med allsång innan vi gick ut i det fagra sommarvädret, +11 grader och regn.

*Kent Magnusson*

## 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](mailto:boesha4006@gmail.com)



---

## Vandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in hösten vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronstället närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffet från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland tar vi bilen från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum:

**18 augusti** – Vandring till Lastberget via Skörby och tillbaka.

**8 september** – Hackholmssund med Joachim Tiefensee som guide.

**6 oktober** – Vandring på en bit av Upplandsleden.

**27 oktober** – Favorit i repris, skyltarna utefter Stockholms- Enköpingsvägen med lunch på Kalmarsands restaurang.

Mer information om dessa vandringar kommer du att hitta på SPFs hemsida och i Medlemsforum innan vandringarna genomförs. [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com)

*Arrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Vackra blommor vid Skönsberg

Väderleksrapporterna inför vår vandring den 12 maj vid Skönsberg hade väl inte varit alltför upplyftande men trots det följde 15 nyfikna SPF-are med på en fin vandring vid norra Hjälstaviken och vädret blev riktigt bra.

Vandringen startade vid Skönsberg och vi hade utlovat Kungsängsliljor, backsippor och massor av gullvivor. Vi behövde inte gå långt innan vi hittade en äng full med både vita och röda Kungsängsliljor. Många foton blev nog tagna av denna prakt.

Växten lär ha införts till Sverige i mitten av 1600-talet och troligen från Nederländerna.



En populär folkslig myt hävdade att liljorna på Kungsängen (i utkanten av Uppsala) står där efter ett slag mellan svenskar och danskar. För varje fallen dansk skall en röd lilja ha växt upp, för varje svensk en vit. Slaget skall ha slutat med en stor svensk seger, vilket skulle förklara varför de vita blommorna är så sällsynta.

Backsipporna var till största del utblommade men vi förundrades av att från ha haft blommorna något hängande så står den överblommade backsippans stjälk i princip rakt upp.

Flera av ängarna vid Skönsberg lyser helt gula av gullvivor vid denna tidpunkt på våren, innan maskrosorna tar över.

Under den välbehövliga kaffepausen fick vi oss till livs en hel del om historien runt Ekolsunds slott och vad som sig där ha förehavts under tidernas gång.



Vi tyckte nog alla att vi hade sett många Kungsängsliljor på vår vandring till kaffepausen men det var inget i jämförelse med det vi fick skåda på vår väg tillbaka till bilarna. Vi tog oss närmare viken och gick över strandängarna och fick uppleva en storslagen blomsterprakt.

Väl återkomna till parkeringen vid Skönsberg summerades vandringen och under cirka 3 timmar hade vi nog tillryggalagt 4-5 km.

*Kent Magnusson*

---

## Att bli gammal...

Att bli gammal är förbannat  
Man kan inte säga annat  
Allting hänger, torrt är skinnet  
Trist är sinnet, svagt är minnet  
Munnen full av köpta tänder  
Bruna fläckar upp på händer  
Det är slut på erotiken  
Ingen liten vän i viken  
Reumatismen pinar låret  
Rakt och stripigt hänger håret  
Ögonlocken som gardiner  
Ådror som serpentiner  
Huden nu en hop av rynkor  
Här och där ses stora skrynlor  
Jag kan inte säga annat  
Allting är ju rent förbannat

*Kari via Kerstin Björklund*

## Tidsomställning. Bra eller dåligt?



För en tid sedan damp Veteranen ner i min brevlåda. Läste bland annat den lilla serieraden som brukar finnas. Denna gång handlade den om en kvinna som köpt en CD-spelare för att kunna läsa en talbok samtidigt som hon stickade något trevligt till sina barnbarn. Hon och maken stod och försökte förstå alla tecken och hur apparaten skulle ställas in för att fungera. Sista rutan visade det förmodligen strävsamma paret som lagt sina huvuden ihop för att försöka lösa problemen med att få den att fungera. "Jag vill ju bara sätta på och stänga av, och höja och sänka ljudet", tyckte den gamla damen.

Jag skrattade gott när jag läste texten till dessa fyra bilder och tänkte att jag är likadan och säkert många andra pensionärer också. Vi som har växt upp med radioapparater som var just så enkla.

För en tid sedan fick jag en mikrovågsugn av min dotterdotter. Hon och sambon hade varsin vilket de tyckte var onödigt och alltså skulle mormor få en ny mikro. Jag hade haft en förut som gått sönder men tyckte det var lika lätt att värma maten i en kastrull eller i ugnen, så någon ny hade det aldrig blivit. Men jag var ju glad och tacksam för att den nya generationen tänker på mig.

Nu var det dags för att ställa om tiden på alla klockor igen. Jag har ju lärt mig det där om att "ställa fram utemöblerna" så det problemet finns inte längre.

Klockor finns ju ganska många i ett hem idag. Inte bara väckarklockan utan i nästan alla tekniska prylar. Så även i denna nya mikro. Jag hade inte någon bruksanvisning och med dåliga ögon och glasögon hade jag svårt att se. Texterna nuförtiden ska ju dessutom skrivas med grått och helst också smått.

Många knappar fanns det, knapp nummer 2 längst till höger visste jag att jag skulle sätta på med och den längst ner stängde jag av med, så långt hade jag kommit. Men det fanns också en massa andra knappar beroende på vad jag skulle laga.

Men nu skulle jag ju bara ställa om klockan. Över en knapp stod clock och så pass bevantrad i det engelska språket är jag så jag vet att det betyder klocka. Tryckte på denna knapp och de 2 första nollorna för tid började blinka, men var fanns siffrorna för att ställa in tiden. Tryckte på allt som gick att trycka på men inga siffror. Tryckte på clock en gång till och de två nästa nollorna började blinka. Jag har en väckarklocka som ställs in på samma sätt men var sjuttsiken fanns siffrorna.

Längst ner fanns en ratt där jag läste "Timer, Power, Weight". Den vred jag på och nu hände det saker. Siffrorna kom med en väldig fart på rutan för tid. Jag hade klarat det. Nu har jag rätt tid på min mikro, jag kan sätta på och stänga av den.

Snart är det dags att återigen ändra tiden. Hoppas jag kommer ihåg då hur man gör och att inte något av barnen upptäckt att jag nog behöver en modernare mikro. För då får jag börja om igen.

Strax under taket i mitt sovrum hänger en klocka med stora, svarta siffror. För att ändra tiden på den måste jag kliva upp i sängen, så jag väljer att alltid ha samma tid och så drar jag ifrån eller lägger till beroende på sommar- eller vintertid.

Tacka vet jag de gamla hederliga väckarklockorna som man ändrade med en liten ratt på baksidan. Har försökt få tag på en sådan, en som man drar upp och som jag kan ha när jag sitter i mitt förråd där det inte finns något eluttag och lägger pussel. Men inte ens Röda Korset hade någon när jag var där, vilket tyder på att jag nu har blivit riktigt gammal. Eller kanske på att efterfrågan har blivit stor!

*Agneta Lindbohm*



## Polen – En kulinarisk kulturreesa

De första dagarna i juni reste 29 medlemmar från SPF Seniorerna, Håbo och ytterligare några från andra SPF-föreningar till Krakow i Polen. Det var ett arrangemang anordnat och detaljplanerat av Resekommittén i SPF Håbo och resebyrån Reseskaparna.

Polen, som ju är ett av våra grannländer, är ett mycket intressant land som genom tiderna "manglats" av stormakterna Tyskland, Österrike och Ryssland och ibland Sverige. Gränserna och befolkningen har flyttats åt alla håll och mellan 1795-1918 behärskades landet helt av främmande makter. Under mellankrigstiden återuppstod det inklämt mellan Tyskland och Sovjetunionen med den smala "korridoren" upp till Östersjön vid Gdynia. Efter andra världskriget låg Polen inom den kommunistiska sfären fram till 1989 då den första icke kommunistiska regeringen kunde bildas. Landet har en befolkning på 38 miljoner. Staden Krakow vid floden Wisla, ca 30 mil söder om Warszawa, har ca 760 000 invånare. Staden var en gång huvudstad i Polen och har en rik historia med flera sevärdheter på UNESCOs Världsavslista. Stadskärnan är från medeltiden och klarade sig oskadd under senaste kriget.

Den 1 juni landade sällskapet i Krakow i sommarvärme och mottogs av vår guide Krystyna (svensktalande) med pojkvän Stan och chauffören Marek som körde bussen som transporterade de 33 resenärerna under hela vistelsen i Polen. Resenärerna installerades på hotell Ascot och sedan blev det lunch. Denna var en första signal om kommande måltider, luncher och middagar, med mycket god mat och dryck.

Den lokala guiden Ursula eller Ula, som talade flytande svenska, drog SPF-arna med på en rejäl vandring i den gamla delen av staden. Med ett förnämligt system med radiomottagare till varje deltagare hördes hennes röst tydligt under hela promenaden som gick genom universitetsområdet vidare på huvudgatan Grodzka med besök i flera kyrkor. Ula berättade under tiden ingående om staden och landets utveckling. Minnet av den tidigare Påven, Johannes Paulus II (1920 - 2005) vårdas i Krakow. Han var född i Wadowice bara några mil från Krakow och valdes till Påve 1978. Slottet på Wawelkullen stod på programmet och där sågs många av

slottets 142 flamska gobelänger och Leonardo da Vincis målning "Damen med hermelinen". Domkyrkan vid slottet besöktes liksom Mariakyrkan med sitt fantastiska altare. Det stora vackra torget blev nästan resans centralpunkt. Folklivet på torget under de varma kvällarna var intressant, och sällan har en kall öl smakat så bra som på dess uteserveringar.

En del av deltagarna for med bussen till Zakopane i Tatraberget tätt intill gränsen mot Slovakien. Orten är Polens skidcenter och har normalt rejäl vinter. De stora hoppbackarna, med överbacken i berget, passerades. Zakopane var en liten by, men i slutet av 1800-talet utvecklades den till kurort med flera sanatorier för TBC-sjuka. Nu bor här ca 28 000 personer. Resan hit gick på vackra vägar i kuperat landskap, och väl framme for resenärerna med wiredriven bergbana upp på berget Gubawska på 1119 m.ö.h. med en fantastisk utsikt över bergigt landskap med snö på topparna. Efter att lyckligt åter ha stigit ner till staden serverades en utmärkt tre-rätters lunch innan återresan till Krakow. Ett kort stopp i "Polens Tällberg", Chochotowice, gjorde att resenärerna kunde konstatera att timmerhus kan byggas något annorlunda än i Sverige.

Judarna har haft stor betydelse för Polen och Ula tog sällskapet på en rundvandring i de gamla judiska kvarteren i Kazimierz. Där låg även Schindlers fabrik känd från filmen "Schindlers list".

Endast någon mil utanför Krakow ligger Wieliczka saltgruva. Där har brutits salt från 1200-talet fram till 1996, och gruvan är nu ett museum med status som UNESCOs världsarv.



*Saltstoder i gruvan*

Den innehåller ca 300 km gruvorter och är som djupast 327 m. Ula guidade sällskapet ca 2 km i gruvgångarna och de uthuggna kamrarna, varav några numera användes som hörsalar. Ett mycket intressant besök och framför all kunde man beundra rasskyddet med fantastiska timmerkonstruktioner.

Så blev det dags för resans sista middag. Som alla de tidigare luncherna och middagarna i Polen serverades minst tre rätter. Förutom mat bjöds det på traditionell polsk musik och dans på restaurangen. Flera deltagare blev uppbyggda men det var ingen vanlig svensk polska som dansades. Krystina och Stan avtackades av Elke Ragnarsson och SPF Seniorerna Håbos ordförande Yvonne Lindström överlämnade några presenter som tack till Elke och Gert Lidö som planerat och samordnat resan.

Den 5 juni, tidig eftermiddag, landade SPF-resenärerna på fosterjorden och därmed var en mycket trevlig och intressant resa till ända. Den perfekta guidningen och det trevliga sällskapslivet i gruppen är det som man minns bäst.

Sverker Jonasson

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**

**PRIVATLEASING**  
by Hyundai

Ett bekymmersfritt och avkopplande sätt att ha bil

- Ingen kontantinsats
- Fast månadskostnad
- Service och försäkring ingår
- Läs mer på [hyundai.se/privatleasing](http://hyundai.se/privatleasing)



**HYUNDAI i10**  
COMFORT 1.0

Månadskostnad inkl. service & bilförsäkring

Från 2 019 kr/mån



5 års Nybilsgaranti med fri körsträcka • 5 års Vägassistans • 3 års Vagnskadegaranti  
Bränsleförbr. vid bl. körning: 110 4,3-6,2 l/100 km. CO<sub>2</sub>: 98-142 g/km. Privatleasingförslag via Hyundai Finans: 36 mån, max 4 500 mil, övermil debiteras med B kr/mil. Skatt bilkommer. \*Gäller under förutsättning att bilen värdas och ej utsätts för onormal slitage enl. skötselguide.



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

**Helins Bilcentrum**

Dragrännan 1 • 746 50 Bålsta • Tel: 0171-46 80 90

Öppettider: Mån-Tors: 09.00-18.00 • Fred: 09.00-17.00 • Lörd: 11.00-15.00

## Bilar med historia

Studiecirkeln "Våra fordon, gamla som nya" drabbades av värkänslor för en tid sedan, och fick behov av att komma ut på torra fina vägar i Sörmländsk natur. Sålunda arrangerade cirkelledaren, Bengt-Olof Olsson, en resa till Sparreholms bilmuseum den 10 juni.

Fördelade i sex bilar för 15 medlemmar (varav några inlånade) iväg till Sparreholms Slott där museet ligger. Den enastående fordonssamlingen är ett verk av Helge Karinen, och den anses vara en av de finaste i hela Europa. Ett 60-tal bilar visas, men det lär finnas totalt 150 vagnar i samlingen.

Ted Larsson visade sakkunnigt de utställda personbilarna vars äldsta nummer är från 1899 med bland annat en Lokomobil Type 1 med ångmaskin och bensineldad panna. Ganska äventyrligt med en sådan apparat under förarsätet. Denna och flera andra fordon är renoverade till nyskick.

En av de finaste är en Mercedes K340 från 1936 som tillhört Prins Gustav Adolf, kungens fader. En präktig Cadillac V8 från 1939 har

tillhört Gustav V och det är denna bil som sägs ha kanat av vägen i den kurva som nu kallas Kungens Kurva. Naturligtvis finns det några Rolls Royce, en Horch 853 från 1936, DeLoren i rostfri plåt från 1982 och Mercedes 300 SL från 1955 (Måsvingar). De flesta utställningsföremålen är fullt körbara.

Under taket hänger 50-talet stora modellflygplan. Dessutom visas tillbehör, skyltar och annat som hör till bilvärlden. Några av den kände racerföraren Ronnie Petterssons (1944-1978) bilar, hjälmar och andra prylar finns här.

För den som är det minsta bilintresserad är det en upplevelse att besöka museet, men efter några timmars vandring bland bilarna var det tid att ta farväl av Ted och fortsätta till Malmköping och den väntande lunchen på Plevnagården. Mycket fanns att tala om, och så vitt känt har alla deltagarna kommit tillbaka till Häbo.

*Sverker Jonasson, bild Gert Lidö.*



## Sommarvandring på Djurgården

En skön sommardag i juni samlas en grupp SPF-are för att promenera på en mindre känd del av Djurgården.

Efter resan in till stan börjar det på traditionellt vis med fika och dopp, idag på caféet vid Djurgårdsbron. Efter den trevliga samvaron vid Djurgårdskanalen fortsätter promenaden längs vattnet till Galärvarvsområdet. Vi passerade Junibacken, Vasavarvet och tittar in i Vasavarvets örtagård med örter från Vasaskeppets tid. Mycket vackert och väldoftande.

Estoniamonumentet ligger strax intill och är utfört i ljus granit med 815 personers namn inristade i stenarna. Bakom monumentet ligger Galärkyrkogården som fortfarande används. Den är omgärdad av en mur av stenar och anlades redan 1742 i anslutning till Galärvarvet. I Galärvarvsparken har också Parkteatern en scen, där det spelas gratisteater hela sommaren.

Efter att vi passerat Gröna Lunds framsida går vi in i Djurgårdsstaden, som gränsar till nöjesparken. Här har miljön bevarats från tidigt 1700-tal och blandas med några moderna flerfamiljshus. Långa gatan är den längsta gatan och där kan man se Dödgrävarens hus, där entrédörren inte är högre än 1,50 m. Här finns också Bellmanshuset, som byggdes i mitten av 1700-talet.

Efter att ha passerat de smala gatorna vandrar vi vidare över till Beckholmen, som fått sitt namn av ett becksjuderi från början av 1600-talet. När tjärverksamheten upphörde på 1800-talet byggdes skeppsdockor för att kunna ta emot ångfartyg. I en av dockorna genomgick Regalskeppet sin första arkeologiska undersökning. Beckholmen blev sedan centrum för dykningarna och bärgningen av Vasa.

Promenaden avslutas med lunch, denna dag på restaurang Blå Porten. Några tar sedan spårvagnen tillbaka till centrum medan några fortsätter sin väg längs Strandvägen mot innerstan.

*Text: Eva Lidö*

*foto: Marianne Harrisson, Kent Magnusson*



*Bellmanshuset*



*Dödgrävarens hus*





## 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](http://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](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



[www.facebook.com/icakvantumbalsta](http://www.facebook.com/icakvantumbalsta)



## En utflykt till Sigtuna

Första riktiga sommardagen kom inte förrän den 2 juli. Tre sköna SPF-damer beslutade sig då för en utflykt i det gröna denna dag.

Monica, Laila och Agneta skulle åka till Sigtuna, som byggdes redan år 980, bestämdes det. Vi hade tur att hitta en parkeringsplats i ett soligt och folkrikt Sigtuna och så blev det en promenad längs vattnet. Någon sittplats på en bänk i skuggan av de vackra pilträden var inte att tänka på, allt var fullt. Men några sköna stenar fann vi där vi kunde vila våra gamla ben en stund.

Så blev det kaffedags och vi hittade ett litet mysigt ställe där vi kunde få gott kaffe med paj på en innergård under ett parasoll. På gräsmattan bredvid serveringen stod midsommarstången kvar och några unga pojkar som säkert kommit från ett sydligare land roade sig med att dansa runt denna stång. Riktigt roligt verkade de ha och även vi som satt och tittade på. Vi funderade på om vi skulle lära dem "Små grodorna" men avstod.



Efter kaffet drogs vi till alla ruiner som vi visste finns. Vi började vid S:t Pers kyrka som grundades av Erik Segersäll runt 1100-talet. Redan innanför första murporten upptäckte vi

en runsten som tydligen legat vid ingången till kyrkan. Högt upp i fasaden mot långhuset finns en imponerande och märklig portal. Den kan ha fungerat som en kröningsportal där kungen vid årets högtider framträdde, något Laila var inne på redan när vi gick inne i kyrkoruinen och funderade.

Vi stod länge och beundrade denna vackra 1000 år gamla dam som stått pall i ur och skur i så många år. Vi hade också en diskussion om hur den tidens byggare klarade av att bygga denna kyrka utan de hjälpmedel vi har idag. De fick säkert slita hårt för att få den färdig och många liv gick säkert till spillo.

När vi stod där inne i ruinen tänkte jag på en bok jag läste en gång av Ken Follett, *"Svärdet och Spiran"*, som handlade om bygget av första katedralen som byggdes i England vid samma tid.

Vår promenad gick vidare ner mot S:t Lars kyrka som brann 1658. Kyrkan uppfördes i samband med kristnandet på 1100-talet. Det är kyrktornet som nu finns kvar.

Väster om S:t Lars finns en klockstapel och en runsten. Tyvärr är vi inga experter på runskrift någon av oss och kunde alltså inte tyda texten. Jag har letat och googlat men ingenstans står någon tydning på denna.

Längs denna gata ligger kyrkorna på rad och nästa var dominikanernas tegelkyrka S:ta Mariakyrkan som idag är Sigtunas församlingskyrka. Det är Sveriges äldsta tegelkyrka och är idag den enda bevarade dominikanerkyrkan.

Nu var de kyrkliga upplevelserna till ända för vår del och vi gick mot Stora gatan som har samma sträckning som för 1000 år sedan. I samband med utgrävningar i Sigtuna fann arkeologerna rikligt med gamla fynd och nog kände vi historiens vingslag under våra timmar i Sigtuna.

Värmen började nu ta ut sin rätt och vi tyckte nog alla tre att det var dags att åka hemåt Bålsta igen. En trevlig dag med mycket nytt att sortera in i våra redan ganska fulla minneskammare.

*Vid datorn Agneta Lindbohm*

Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

## Sparbanken i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

## Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor  
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)  
746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

## Konditori Solslätten

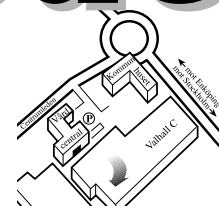
Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta  
Telefon 0171 - 556 88

Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.  
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment  
mot uppvisande av medlemskort.

Välkommen!

## Söders

Bok & Pappershandel



## En skärgårdsresa – Den svenska Hurtigrutten

Att resa på sjön är populärt inom SPF Seniorerna Håbo och hela 88 medlemmar forslades i två bussar från Bålsta till Skeppsbron i Stockholm lördagen den 27 juni. Ledare för utflykten var Lennart Carlsson och Lisbeth Nilsson från föreningens resekommitté.



Vädret var gynnsamt och vid kajen i Gama Stan väntade passagerarmotorskeppet Saga Lejon redo för resan genom Mälaren via Södertälje till Nyköping. Skeppet var kosmetiskt ganska skamfilat men besättningen var vänlig och tillmötesgående, och befälhavaren guidade trevligt under resan. Denna gick ju i farvatten som brukats i århundraden och framför allt är sjöfarten i Mälaren väl dokumenterad sedan vikingatiden. Traden tillhör de vackraste i världen och det finns ingen anledning att låna det norska namnet som ju egentligen är något helt annat.

Från Skeppsbron gick färden genom Danvikskanalen och Hammarbyhamnen till Hammarbyslussen där fartyget kom upp till Mälarens vattenyta (medelhöjd mellan sjökortens nollplan är 60 cm). Den fortsatta resan ut genom Stockholms västra förorter är vacker och intressant där stadens förändring blir tydlig. Industrier ersättes med nya moderna bostadsområden. Ute på Södra Björkfjärden gjordes en sväng upp mot Björkön så att alla kunde se monumentet vid Birka innan färden gick vidare ner mot den trånga Södertäljeviken. Det var trevligt att se Södertälje från vattnet och slussningen ut till Saltsjön och världshaven gick bra. För övrigt har Mark- och Miljödomstolen, bara för några veckor sedan, godkänt Sjöfartsverkets Mälarpjekt som bland annat innebär en avsevärd utökning av slussen i Södertälje.

Resan ut genom Södertälje kanal och Himmerfjärden bjöd på ständigt nya vyer. Lunch serverades och sällskapet hade möjlighet att handla allehanda förfriskningar. Stendörrens naturreservat låg lämpligt till för ett strandhugg. Trots att vi var något sena, smög kaptenen fartyget in med stäven mot strandkanten och landgång riggades till en stadig brygga. Resenärerna kunde gå iland i kuperad terräng en stund innan resan fortsatte. Med Oxelösund i syd girade Saga Lejon upp mot dagens mål, Nyköping. Just före anlöpet passerades den förnämliga kanotstadion.

Sedan fartyget förtöjt kunde Håboresenärerna kliva ombord på de väntande bussarna som två timmar senare levererade sällskapet i Bålsta. Därmed var dagens intressanta och trevliga utflykt till ända.

*Sverker Jonasson*



*Foto: Bo Lundgren*



## 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

#### ANDALUSIEN

Byt ut det svenska  
vintervädret mot  
**SOLKUSTENS**  
ljumma vindar!

Flyg Arlanda - Malaga t/r

to 28 jan 8d 5 990 !!!  
inkl flygresor, hotell, transfer,  
frukost och middag

Läs på vår hemsida om

#### JULMARKNADSRESOR

Lübeck Köpenhamn  
Göteborg Prag Krakow

#### Kryssning DUBAI

Royal Caribbean  
m/s Splendour of the Seas®  
sö 10 jan 11d 15 900

#### PEKING - 8 dagar

Uppleva sevärdheter som Förbjudna  
staden, Himmelska Fridens torg och  
Kinesiska muren. Direktflyg från  
Arlanda. Reseledare medföljer från  
Nord Syd Resor AB  
ti 10/11 8d. fr 10 990

#### 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.

Beställ vår nya  
Resekatalog  
2015-16

Utkommer omkring  
5 sept



### 50 kr på teaterresor

Björn Skifs Göta Lejon	2016	ons 13/1	945
Ladykillers Oscars		to 12/11	795
Jersey Boys China		to 12/11	995
Kristina från Duvemåla Cirkus		on 18/11	995

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

lö 14/11 **Hjalmars Drömvärd, 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@nordsydneyresor.se

Läs om resor/boka på: [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

## Skrivarcirkeln

Våren 2015 startade Gunnel Ferm en grupp för oss som vill berätta för våra barn och barnbarn om vår uppväxt, eller kanske tidigare generationers liv och leverne. Vi kommer att presentera några av våra alster i Medlemsforum, och vi börjar med Jonny Svenssons berättelse om sin mormors och morfars generation.



Jag sitter här 67 år gammal och funderar på hur jag blivit den jag är, och hur framtiden kommer att gestalta sig. Jag har nu varit pensionär i över ett år och kan ibland sakna arbetet och kompisarna. Jag är lite rädd för att bli gammal och gaggig.



Jag minns hur svärfar, Evert, fortsatt relativt pigg på ålderns höst kunde fastna vid vissa bra historier, ofta ur sitt liv, som han berättade varje gång vi träffades, vilket inte alltid uppskattades av våra fruar. Jag vill gärna att livet skall fortsätta som nu och att inte också jag skall bli fast i det förgångna, därför vill jag skriva ner min historia och mina historier. Den som är intresserad kan läsa och jag hoppas på nya upplevelser som jag i framtiden kan berätta vid släktmiddagarna.



Först vill jag berätta vad jag minns om personerna i generationerna före mig, då jag tror att dom har betytt mycket när det gäller vad det blivit av mig.

Mormor, Hilda Nyberg, föddes 1889. Hennes man Gustav

Nyberg, min morfar, född 1882 dog i magcancer när min mor, Astrid, var lite över ett år. Min mor var yngst i en syskonskara av sju. Övriga barn var Pär 18 år, Torsten 16 år, Sture 13 år, Inga 9 år, Martha 6 år och Yngve 4 år.

Min Morfar var byggmästare, möbelsnickare och vagnmakare. Eftersom han drev egen byggnadsrörelse var det naturligt att sönerna skulle välja samma yrke. I början fick killarna följa med morfar eller någon annan färdigutbildad snickare som hantlangare på sommarloven. Sonen Pär har i en bygdekrönika skrivit att det var det dags att lära sig yrket på riktigt efter konfirmationen. På 15-års dagen fick han av sin far en verktygsuppsättning, denna bestod av yxa, såg, hammare, vinkel, stämjärn, tumstock och en penna.



Ombyggnad av Sannarps kvarn år 1927-28. Från vänster Alfred och Sten Johansson. Snickarna Kristian Nyberg, Otto Kristiansson, Gustav Nyberg och Per Nyberg. Ur boken "Årstad förr och nu" utgiven 1994

Mormor och barnen bodde kvar i huset efter morfars död. Huset låg i ett område som heter Slätten och ligger runt fyra kilometer från Heberg där affärerna fanns och barnen gick i skolan. Det var nästan lika långt till Årsta där kyrkan finns. Närmaste stad är Falkenberg som ligger 12 km upp längs väg E6.

Det var säkert tufft både känslösamt och ekonomiskt att bli ensam med sju barn, men mormor var en sådan person som inte lät sig nedslås. Hon hade även hjälp av att de två äldsta pojkarna bidrog till försörjningen. Min mor har berättat att hon redan som liten fick följa med ut i skogarna för att plocka bär och svamp, som sedan såldes på torget i Falkenberg. Mormor visste också hur man tog hand om skördarna från trädgårdslanden och skogen. Det var en fröjd att gå ner i mormors matkällare och se syltburkar, inlagda frukter, konserverade grön-

saker och köttkonserver. Det fanns bra sätt att långtidsförvara mat redan innan det fanns kyl och fryser.

Mormors trädgårdsland var fyllda med godsaker som rädisor, ärtor, morötter m.m. Vinbärsbuskarna var kraftiga med långa vinbärsrevor och rabarberna var stora och höga. Vi barn fick gärna äta direkt från landen, men vi fick vara försiktiga så att vi inte trampade ner de späda grönsakerna och inte ta för oss mer än vi åt upp.

När jag var liten bodde pojarna (Torsten, Sture och Yngve) fortfarande hemma. Per var gift med Ammy, hade två barn och bodde på andra sidan Heberg. Mormors hus bestod av kök, två sovrum och ett finrum som användes vid högtidliga tillfällen. Där fanns också en vind som var mycket intressant för oss barn, eftersom den innehöll en mängd gamla spännande föremål. Elektricitet fanns indragen i huset och vid sidan av diskbänken fanns ett handtag med vilket man pumpade upp vatten ur brunnen direkt in i köket, en så kallad "nickpump". Var man nödig fick man gå till utedasset. På mormors dass fanns plats för ett par personer. Om jag minns rätt fanns där också hål anpassade för barn.

Nickpumpen hade installerats när morfar låg på sitt yttersta. Jag har fått höra att pojarna hade fått lyfta ner dörren till köket så att morfar från sin säng skulle kunna se att installationen var rätt utförd. Han ville se till att hushållet blev så lättarbetat för mormor som möjligt.

På gården fanns ett brygghus där man bland annat kokade vatten och tog hand om tvätten. Bredvid brygghuset fanns åt ena hållet en snickarverkstad och åt andra höns huset. Höns huset innehöll reden där hönorna lade sina ägg som rullade ner i en ränna där det var enkelt att plocka upp dem. Hönorna gick annars ute i en näthinägnad med gott om plats. Hönorna hade det bra på den tiden. Deras största hot var räven och rovfåglar. På väggen hos mormor fanns en uppstoppad hök. Vi barn var imponerade av att Yngve hade tagit den med händerna när den försökte snatta åt sig en kyckling.

Mormor var en riktig matmor. Hos henne fanns alltid bordet dukat med barnbarnens favoriter. När jag var gäst fanns syltlöken framme,

när Sylvia, min syster, var där dukades det fram vaxbönor. Det mesta var säkert odlat i mormors eget grönsaksland. Mormor var en kort, lite krokig och tystlåten kvinna som inte gärna blandade sig i några diskussioner men som alltid var på barnens sida.

Som jag kommer ihåg var vi ofta många runt matbordet hos mormor. När vi kom för att hälsa på kom nog gärna någon syster till mamma hem till mormor med man och barn.

På påsken målade vi barn de kokta äggen i olika mönster med vattenfärg. Det var en sport att vid påskmiddagen äta så många ägg som möjligt. På julen, den riktiga mathelgen, äts mitt på dagen "dopp i grytan", man doppade bröd i skinkspad. Middagen började med ägg, sill och potatis, därefter äts presssylta, rullsylta, kalvsylta, leverpastej och inlagda rödbetor, sedan var det köttbullar, revbensspjäll och korv, följt av grönkål och skinka. Efter detta bjöds köttsoffa, och som efterrätt för den som orkade bjöds ris á la malta.

*Jonny Svensson*

---

## Matematikundervisning 2015



– Nu, lilla Lisa, ska vi räkna procent! Om du har 100 kronor och sätter in dem på banken, hur lite har du då kvar efter 5 år?

# 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



## 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](http://www.sehmansentreprenad.se)

# OBS

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*

## Windows 10

2015-07-29 är ett historiskt datum i PC:ns historia. Microsoft inför ett heltäckande operativsystem utan ny kostnad för användaren. Windows 10 täcker alla Internet-an slutna prylar från små sensorer till häftiga spelmaskiner och stordatorkonkurrerande kluster.

Om Du redan följt barnbarnen i spåren och löser IT-behovet enbart med smarta telefoner och pekplattor är följande information ointressant.

PC-användare med Windows 7/8 har fått erbjudande om gratis uppgradering. Erbjudandet gäller globalt så det lär dröja några dagar/veckor(?) innan all världens datorer är uppdaterade. Om Du av någon anledning missat erbjudandet eller tackat nej så har Du ett års betänketid. Äldre datorer - XP eller Vista - med hyfsade prestanda kan förvärva licens genom TechSoup-programmet, som administreras av mig. Microsoft erbjuder även användare av «fri» programvara att skaffa äkta licens genom TechSoup. Exakta priser är i skrivande stund okända för PC-användare med Windows men intresserade bör kontakta mig snarast för samordnad beställning.

Med vänlig hälsning Göran Ohlsson.

goeran.ohlsson@telia.com eller 070-349 19 17

Ny studiecirkel:

**Teatergrupp.** Vill du vara med och spela teater? Önskemål finns att starta en grupp. Är du intresserad kontakta Kerstin Adestedt 0171-579 79 eller 070-346 08 90. Alternativt kerstin.adedstedt@gmail.com så förmedlar jag kontakter.

PS

Någon cirkel kan få annan lokal eller tidpunkt än vad som står i programmet.

DS



## Friskvårdsprogram hösten 2015 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Koll på läkemedel/användning</b> Roza Babec	Lämpliga/olämpliga läkemedel. Start 8/9 t.o.m. 17/11. Tisdagar udda veckor 10.00-12.00	018-38 64 78
<b>Passion för livet</b> Roza Babec	Bästa möjliga liv hela livet. Start 1/9 t.o.m. 10/11. Tisdagar jämna veckor 10.00-12.00	018-38 64 78
<b>Plocka rätt svamp</b> Kristia Winroth	Vi lär oss mer om våra svampar Start 24/8 10.00. Följande bestäms av gruppen.	072-312 00 80
<b>Målning</b> Margareta Rudberg	En konstgrupp som träffas och målar. Start 29/9 t.o.m. 2/12, tisdagar 13.00-15.30. Lokal Mansängstorg.	0171-562 08
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wohrne	Start 30/9 t.o.m. 9/12. Jämna veckor 9.00-11.00 Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Konstcirkel</b> 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
<b>Disgen</b> Gert Lidö	En grundkurs i släktforskningsprogrammet. Onsdagar 23 september t.o.m. 16 december Kl. 9.00-11.30.	0171-545 64
<b>Vinkunskap</b> 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
<b>EU, studiecirkel i 7 delar</b> Håkan Welin	Tisdagar 13.00-15.00. Start 15 september t.o.m. 27 oktober.	0171-44 86 35 070-469 93 44
<b>Må bra i knopp och kropp</b> Gun-Britt Renefalk	Samtal om livet. Start 1 september t.o.m. 8 december. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-56 11 7
<b>Litteratur "Vi läser deckare"</b> Gunnel Ferm	7 september t.o.m. 17 november. Tisdagar udda veckor 13.00-15.00	0171-512 21 0730-46 47 21
<b>Skrivarcirkel</b> Gunnel Ferm	Start 15/9 t.o.m. 24/11 kl.13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	076-791 55 70
<b>Tyda gamla texter, fortsättning</b> 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

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> 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
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 14 september t.o.m. 23 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> 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	
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 9 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Bowling, 100 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Ulla Carlsson	Start 5 maj - 15 september. Tisdagar klockan 10.00.	0171-46 71 06
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Tisdagar året om. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Bangolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för närmare information.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 1 september t.o.m. 8 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 23 september t.o.m. 16 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> 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
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 24 september t.o.m. 3 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	Start 19 augusti t.o.m. 16 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-577 90
<b>Avancerad budgivning i bridge</b> Göran Ohlsson	Start 24 augusti t.o.m. 21 december. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	070-349 19 17 0171-571 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> 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
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström i samarbete med PRO	Start 19 augusti t.o.m. 2 december, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> 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

*Septemernumret av Medlemsforum utkommer vecka 38 – manus **senast den 31 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](http://www.spfpension.se/habo)

SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)

SPF-Förbundet hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)

Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto: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](mailto:yvonne@ylk.se)