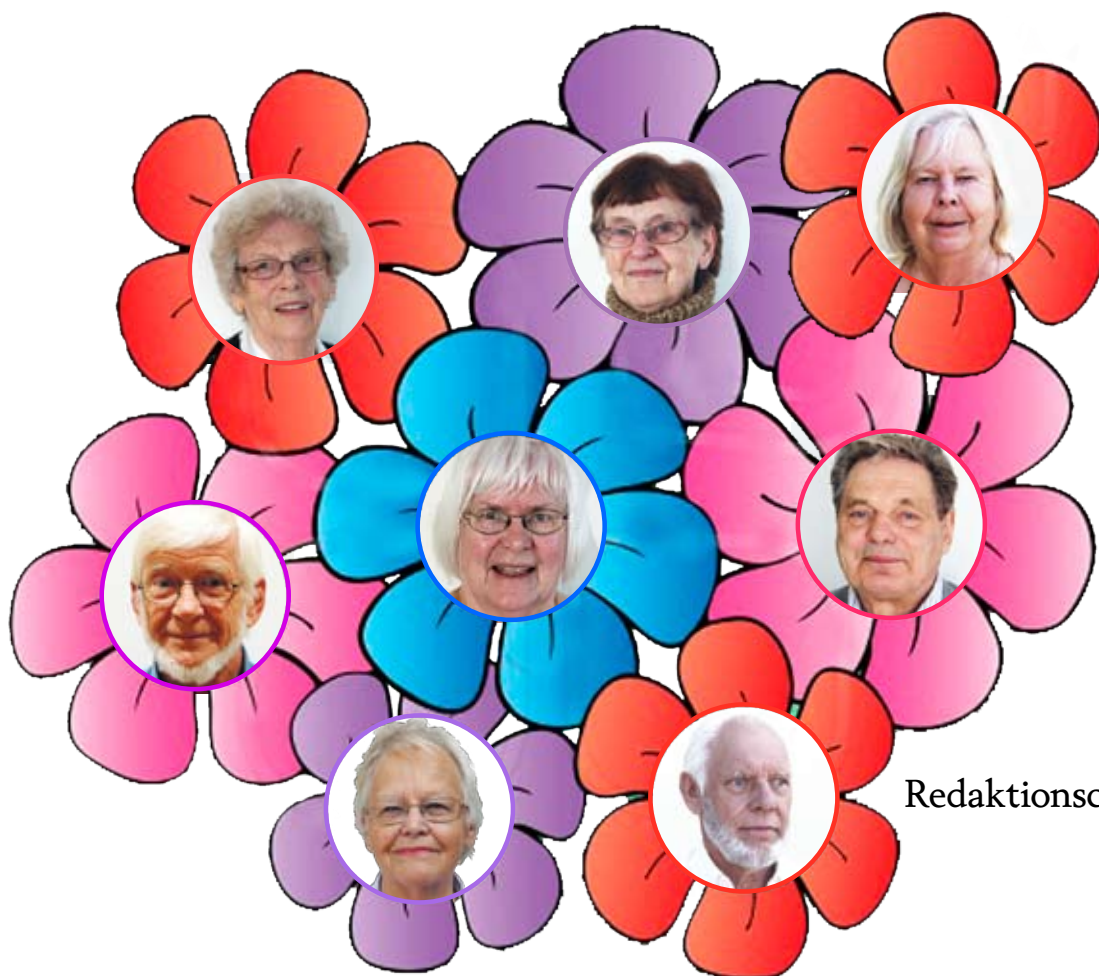


MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

**Obs! Inget ordinarie månadsmöte i september.
De som anmält sig till Jubileumsgalan lördag 26 september
är välkomna till Skeppet.**

Jubileum – SPF Seniorerna Håbo 30 år.



Redaktionscirkeln



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Detta nummer av Medlemsforum är lite anorlunda på så sätt att det är ett jubileumsnummer. Vi firar 30 år i föreningen. Ni kan läsa historiken om föreningen längre in i tidningen.

Styrelsen har nu kommit igång och vi har haft vårt första styrelsemöte för hösten, med många punkter på dagordningen. Det handlar bland annat om de många aktiviteter vi skall genomföra fram till jul. Det är bara trevliga saker naturligtvis. Såsom 80+ lunchen, funktionärsresan och nu i första hand jubileumsfesten.

Det finns ju lite allvarigare saker vi skall sikta in oss på också. Vi måste se framåt, helst bakom hörnet och det är ju inte särskilt enkelt.

Vi är en växande grupp 65+ i den här kommunen. Det innebär att vi måste bevaka våra intressen i kommun och landsting. Det behövs

ökade satsningar på hemtjänst, hemsjukvård, anhörigstöd, större tillgänglighet till läkare och vårdcentraler, gärna äldrevårdscentraler som är en satsning man gör i flera län i Sverige och är framgångsrikt. Sist men inte minst behöver vi vettiga bostäder för äldre som är "centrumnära".

Vi i styrelsen kommer också under hösten att arbeta med medlemsfrågor, hur vi kan få fler medlemmar intresserade av vårt utbud. Hur vi på bästa sätt kan ta hand om de nya medlemmar som kommer

Vår medlemskommitté gör ett strålande arbete vid nyrekrytering av medlemmar, men vi andra måste hjälpa till att behålla och förhoppningsvis få fler medlemmar intresserade av att vara med aktivt i vår förening.

Nu ser vi fram emot en höst med inslag av "Brittsommar", eller hur?

*Visst går det njuta av hösten
om bara man lyhört hör på.
Om vinden blir grövre i rösten
så sjunger den vackert ändå.*

Ur boken Östgötabygden av Ragnar Ekström.

*Goa hälsningar
Yvonne Lindström*

1985 - 2015

SPF-dagen i Bålsta Centrum onsdag 23 september.

Då är vi där med information om vår förening och allt vad vi kan erbjuda nya medlemmar.

Det blir även slutspurten på vårt fina Jubileumslotteri. Det finns fortfarande många "hemliga vinster" och "småvinster" kvar. Välkomna klockan 10-16.

Bålstaföretagen som har sponsrat de hemliga vinsterna:

Bålsta Guld & Silver

Bålsta Hjul & Bilservice

Bålsta Optik, Klarsynt

Bålsta Pizzeria & Kebab

Bålsta Zoo

ELON, Bålsta

Fantasifloristen

Go Fix:it

Hemköp, Bålsta

Hjälpsam

Hälsoterassen

ICA Kvantum, Bålsta

Kalmarsands Restaurant

Klipphörnan

Lasse Maja i Centrum

Lillsjöns Trädgård

Relax Hälsa & Skönhet

Restaurant Pizzeria Napoli

Sehmans Däck & service

Sibylla, Mickes Grill

Sollans Livsstilscenter

Susan's Hårteam

Tintin & Co

Tonerproffsen

Touch n'go Friskvård

Åbergs Museum



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

24 september, Olle Ejlestam
8 oktober, Duromoll
22 oktober, Swing Society
5 november, Hör som Helst
19 november, Glade Glenn
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* 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 Lars Hallberg 0171-515 35 för mer information och / eller anmälan.

Byfilosofen



Får du bara ändan ur vagnen behöver du inte ta dig i kragen.

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
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- % Go fix:it Datorer & service
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- % Håbo Kontorsbutik
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- MK-däcket HB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Renast Biltvätt
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- TonerProffsen
- Vintage Room



Foto: Sverker Jonasson



Rese- information

Filmvisning på Anders Hansers biograf

torsdagen den 12 november då vi skall
se senaste filmen "Hanser han ser".

Det är ett bildspel med kända artister från olika filmer som han gjort under sina år som fotograf.

Föreställningen tar ca 1,5 timme inklusive paus, då vi serveras ett glas vitt vin alternativt alkoholfri cider.

Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Foresta på Lidingö.

- 9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen & Kalmar Livs.
- 11.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommendörsgatan 28
- 12.30 Föreställningen är slut
- 13.00 Lunch
- 15.30 Hemkomst

Pris 460 kronor inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, ett glas vin eller cider.

510 kronor för ej medlem i SPF Seniorerna Håbo.

Välkommen med anmälan från den 5 oktober klockan 9.00 (gäller även mail) till Lisbeth Nilsson, telefon 073-929 06 61, e-post: lisbeth.nilsson@lncv.com Sista anmälningsdag är den 25 oktober.

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



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.

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*

Julkryssning till Mariehamn

tisdag 24 - onsdag 25 november

Välkomna att följa med M/S Birka i slutet av november och njuta av julbordet och Stockholms skärgård.

I priset ingår: Egen buss från busstationen Bålsta klockan 15.00, t/r Stadsgårdskajen, utsides A-hytt, julbuffé med dryck, Sjöfrukost samt Skepparlunch (kött eller fisk) inklusive lättöl/vatten i restaurang Four Seasons.

Återkomst Bålsta ca klockan 17.00.

Pris: 750 kronor/person (ej medlem SPF-Seniorerna Håbo 850 kronor).

Välkomna med anmälan 22 september klockan 09.00 till den 20 oktober till Lennart Carlsson 070-569 75 74, epost: lennart5592@gmail.com

Magnifik julstämning I Stockholms Konserthus

torsdag 17 december klockan 19.30

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande julkör med 200 sångare och en rad fantastiska artister, bl.a. Jessica Pilnäs och operasångarna Loa Falkman och Kerstin Avemo, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Mark Levengood lotsar publiken till en härlig julstämning.



Jessica Pilnäs

Kerstin Avemo

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca 22.00

Kostnad: 550 kronor per person (650 för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan måndag 21 september klockan 9.00 (gäller även mail) - fredag 9 oktober till Gert Lidö, telefon 0171-545 64, e-post: gert.lido@telia.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Stockholms stora Synagoga och Hallwylska palatset

den 8 oktober klockan 09.30

Vi börjar med ett besök i Stockholms stora Synagoga. Synagogan som är ritad av den svenske arkitekten Fredrik Wilhelm Schölander, är byggd i orientalisk stil och rymmer 1000 personer. 1870 tändes den eviga lågan – Ner Tamid – och därmed invigdes synagogan.

Efter besöket i Synagogan, beger vi oss till Moderna Museets Restaurang och äter lunch.

Därefter besöker vi Hallwylska Palatset.

1898 flyttade Wilhelmina och hennes gemål Walther, med tjänstefolk, in i det stora huset på 2000 kvadratmeter och 40 rum.

Vi kommer att få se och höra om familjen von Hallwyls liv, med praktfulla salonger, konstskatter, porslin och mycket mera.

Tider:

09.30 Buss från Bålsta Gamla Järnvägsstation, via Bussterminalen, Kalmar Livs.

11.00 - 12.00 Besök i Synagogan, Wahrendorffsgatan 3 B, med guide.

12.30 - 13.30 Lunch i Restaurangen på Moderna Museet, Skeppsholmen.

14.00 - ca 15.00 Hallwylska Palatset, Hamngatan 4, med guide.

15.30 Buss till Bålsta.

Pris 470 kronor. Då ingår buss, besök i Synagogan, Hallwylska Palatset och lunch.

Icke medlem i SPF HÅBO 50 kronor i tillägg. (Övriga får medfölja i mån av plats.)

Anmälan till: Elke Merkel Ragnarsson, 070-661 74 60, 018-38 66 66. (Även telefonsvarare.)

E-mail: elke.ragnarsson@gmail.com. Fr.o.m. 21/9 t.o.m. 5/10 från kl. 09.00.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Skeppets Strömming 2015

Torsdagen den 1 oktober klockan 18.00 serveras den på Skeppet!

Priset är 130 kronor. Då ingår surströmming, inlagd sill, inlagd strömming, gräddfil, gräslök, tunnbröd, ost, messmör, lättöl och kaffe med kaka. Den, som inte äter surströmming, kan njuta desto mer av det övriga som finns på bordet, men glöm inte att testa minst ½.

Nubbe, vin, öl och avec köps till självkostnadspris.

Anmälan görs senast den 27 september till Göran Ohlsson med e-post goeran.ohlsson@telia.com telefon 517 64 eller till Jan-Ola Romlin jan.ola.romlin@lnctv.com telefon 506 38.

Betalning sker till Gårdsrådets Bankgiro 731-39 84 senast måndagen den 28 september.

*Välkomna önskar Gårdsrådet med
gourmetutskottet.*



SPF Seniorerna Håbo föll på mållinjen...

Den 17 augusti var det dags för final i Uppsala i Vuxenskolan lokaler på Kungsängsgatan. Efter två kvalificeringsomgångar under våren hade Håbo-laget tagit sig ända dit, Sven-Erik Svensson, Christer Nordberg och undertecknad. Det var sex lag som skulle göra upp om första priset, Håbo, Björken 2, Knivstaorten 2, Laxen 2, Norunda 1 och Träffpunkten. Sistnämnda lag från Heby visade sig bli för svårt för oss, de tog guld med en poäng och vi hamnade på en hedrande andra plats.

Roliga och varierande frågor som vanligt. En riktigt lurig fråga rörde Einsteins nobelpris 1921, varför han fick priset alltså. Vi visste att det inte var för relativitetsteorin, men att det var för den fotoelektriska effekten visste inget av lagen. Och så var det bara ett lag som kände till mekanikens gyllene regel – ”det man vinner i kraft förlorar man i väg”.

Ja, kära nån, inga lätta frågor. Vi tycker att Hjärnkoll har varit roligt och hoppas att Håbo-seniorerna ställer upp även nästa år.

/Lave Arnell

Vandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in hösten vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets 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:

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 SPF:s hemsida och i Medlemsforum innan vandringarna genomförs. kent_magnusson@msn.com

*Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

En sommarvandring i Stockholm

En solig augustionsdag reste ett 20-tal SPF-are till Stockholm med pendel och T-bana. Efter att stigit av vid Kungsträdgården och tittat på intressanta rester från slottet Makalös, som låg just i Kungsträdgården, styrde vi kosan mot Thehuset, caféet under almarna. Tack vare kramarna 1971 finns träden kvar och bildar nu en oas att sitta under.

Promenaden gick vidare genom Kungsträdgården, längs Hamngatan till Berzelii-park, som fått sitt namn av kemisten J.J. Berzelius, jämte Linné de internationellt mest kända svenska vetenskapsmännen. Han står också staty mitt i parken.

På torget mot Nybroviken finns Raoul Wallenberg-monumentet, bestående av 12 spridda liggande figurer. Här finns också porträttbysten av Johan Ericsson, som konstruerade det bepansrade krigsfartyget Monitor i USA på 1800-talet.

Vi fortsatte längs Nybrokajen och över bron till Skeppsholmen. Här ligger fullriggaren af Chapman från 1888 och som rundade Cap Horn tre gånger. Numera är det STF-vandrarhem där. Uppe till vänster ligger f.d. Skeppholmskyrkan, som 2002 slutade vara gudstjänstrum. Kyrkan fick då namnet Erik Eriksson-hallen och är nu ett kultur- och körcenter och inrymmer Eric Ericson Internation Choral Centre. Promenaden fortsatte längs vattnet och vi hade en härlig utsikt över Söder.

När vi gått över bron till Kastellholmen möts vi av ett litet kungligt lustslott. Det är Kungliga skridskoklubbens paviljong från 1882. Oscar II var en passionerad skridskoåkare och lät bygga detta hus för att kunna värma sig och få sig en matbit efter sina skridskoturer på isen mellan holmarna. Staten tog senare över huset och i slutet av 1980-talet låg där det arkitektkontor som ritade Vasamuseet.

Efter att ha rundat holmen tog vi oss upp på toppen. På 1660-talet byggdes här ett litet åttakantigt kastell med en flaggstång på taket. Härifrån hälsades passerande fartyg med flagg- och kanonsalut. Kastellet användes senare som krutkällare, men en dag i juni 1845 flög kastellet i luften efter ett misslyckat experiment med ammunition, men man byggde upp ett nytt



kastell i nygotisk stil. Flottan lämnade Skeppsholmen 1989 och flaggan skulle halas för gott. Men efter stora protester från allmänheten fortsatte flaggningen. Sedan dess kommer en värnpliktig från Livgardesdragonernas kasern och hissar och halar flaggan varje dag.

Efter lunch på Moderna museet avslutade vi vandringen längs kajen, där det ligger många udda och lustiga båtar.

*Text: Eva Lidö
Foto: Gert Lidö*

Välkomna till kultur- och stadsvandring i Stockholm

Tisdag 13 oktober samlas vi vid pendeltågstationen kl. 8.45 och åker pendel och T-bana till Slussen.

Därefter vandrar vi på Söder upp till Mosebacke torg och Södra teatern, till Fjällgatan och kommer så småningom fram till Katarina kyrka. Efter att ha passerat Medborgarplatsen går vi en bit på Götgatan och vidare mot Vita Bergen och den gamla bebyggelsen vid Sofia kyrka.

Välkomna med anmälan till:
Elisabeth, telefon 515 75, Eva 545 64, Anette, 515 43 eller Margareta, 577 90 (ej 14/9).

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

SPF Seniorerna Håbo

1985 - 2015

30-års jubileum

Tiden löper obönhörligt iväg och det är redan dags för SPF Seniorerna Håbo att fira 30-års jubileum. 30 år är ungefär en tredjedels mans-ålder och innebär att det nu endast är några få medlemmar som lever och som var med när föreningen bildades.

Föreningens utveckling

Även om föreningen tidigt fann sin form med hjälp av engagerade medlemmar så har mycket hänt sedan starten. Främst kanske det gäller medlemsantalet som nu ligger fast på just över 1000 personer vilket är mycket för en SPF-förening. Vid senaste årsskiftet var Håbo den största föreningen i distriktet tätt följd av Enabygden.

Vid förra årets förbundskongress beslöts att förbundet skall heta SPF Seniorerna. Därför heter vår förening nu "SPF Seniorerna Håbo". Namnet och nya stadgar antogs vid årets stämma.

En betydelsefull händelse inträffade den 20 oktober 2006. Då invigde kommunalrådet Agneta Hägglund "Skeppet" som samlingslokal för äldre medborgare i Håbo. Därmed fick Bålsta Finska Förening, PRO och SPF ändamålsenliga lokaler, och dessutom fick SPF en riktig expedition och förrådsutrymme. Under terminerna utnyttjas lokalerna maximalt. Skeppet administreras av ett Gårdsråd som även ser till att kaféverksamheten fungerar. Skeppets gårdsråd är sammansatt av representanter från de tre föreningarna och svarar även för snickeri och keramik på gamla "Träffen" samt vävning på Talltorp. Skeppets gårdsråd är historiskt ett fortsatt samarbete mellan SPF och PRO när dessa övertog ansvaret för gamla "Pensionärsträffen" redan på 1980-talet.

Verksamhet

Inriktningen på föreningens verksamhet har inte ändrats nämnvärt efter 30 år. Ändamålsparagrafen i de nya stadgarna är snarlika de tidigare. De viktigaste delarna berör information, gemenskap och trivsel samt att tillvarata medlemmarnas intressen lokalt. I vanlig ordning leds arbetet inom föreningen av styrelsen.

Ett planeringsutskott samordnar verksamheten mellan kommittéerna och rapporterar till styrelsen. För att aktivt styra denna stora förening med mängder av olika intresseområden finns 26 olika kommittéer och ombud. Till dessa kommer ca 45 studieledare och ledare för fysiska aktiviteter. Exakta antalet funktionärer är faktiskt okänt men ligger i storleksordningen 175 personer. Mäktigt!

Vi har fortfarande nio månadsmöten (varav ett är årsstämma) om året samt ett antal PUB-kvällar, och det ger bra möjlighet för medlemmarna att hålla kontakt med varandra och styrelsen. Programkommittén sörjer för bra underhållning och information.

Föreningen har representanter i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR), Intresseföreningen Pomona (Äldreboendet) och kommunens trafiksäkerhetsråd. Dessutom har SPF Seniorerna Håbo en ledamot i Distriktsstyrelsen samt en representant i Förbundets valberedning. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) bedrivs en intensiv studieverksamhet med studiecirklar i 32 olika ämnen. Föreningen har ett utvecklat program för fysiska aktiviteter och annan friskvård med flera verksamheter. Där kan särskilt nämnas promenaderna med rullstolsbundna inneboende på Pomona samt det stora intresset för kortspelet Bridge. Sedan 1990 administrerar SPF kommunens trygghetsringning. Det innebär att ensamstående varje morgon ringer till ett telefonnummer. Om samtalet uteblir undersöks anledningen, och på så sätt förhindras att deltagaren blir liggande under flera dygn om något inträffat. En aktiv resekommitté arrangerar uppskattade resor och trafikkommittén ordnar med professionella fortbildningskurser i trafik. I samband med offentliga arrangemang i kommunen, och vid SPFdagen, försöker SPF att synas och nå ut till allmänheten genom "bemannad skärminformation". Detta genomförs ibland med lotteri och uppvisning av olika aktiviteter. Föreningen har dessutom vid flera tillfällen arrangerat politikerutfrågningar och offentliga informationsmöten i olika ämnen. Ofta i samarbete med de övriga pensionärsorganisationerna. Föreningens förnämliga hemsida har uppmärksammats, bland annat från

förbundet, och hålls aktuell genom vår entusiastiske web-master. Tidskriften Medlemsforum produceras med nio nummer per år och även den har utvecklats genom åren. Från och med nummer 5 i år, kommer bladet att tryckas i färg. Annonssankaffningen, som nu handhas av marknadskommittén, fungerar tillfredsställande och med "färgannonser" hoppas man på ännu bättre resultat. Utgivningen av tidningen är möjlig endast genom vår kår av tjänstvilliga kolportörer som bär ut bladet till medlemmarna.

Mycket av det som beskrivs här ovan kostar pengar även om hela studieverksamheten är gratis för medlemmarna. Under alla år har föreningens ekonomi tagits om hand av kunniga och noggranna kassörer och ekonomin är stabil. Årets budget omfattar ca 840 000 kronor.

Otvivelaktigt står föreningens verksamhet på stadig grund efter 30 år av målmedvetet ideellt arbete av många personer. Ingen nämnd och ingen glömd!

SPF Seniorerna - Förbundet

Folkpensionen infördes i Sverige 1913, men först efter andra världskriget blev den tillräcklig för en knapp försörjning. I slutet av 30-talet började man i Västsverige att samla sig i olika pensionsföreningar och i september 1939 bildades *Sveriges Folkpensionärers Riksförbund*. (SFRF). Vid kongressen 1986 ändrades namnet till *Sveriges Pensionärsförbund* (SPF), och vid kongressen 2014 antogs namnet SPF Seniorerna.

År 1941 bildades våra konkurrenter *Sveriges Folkpensionärers Riksorganisation* (SFR) som senare ändrade namnet till *Pensionärernas Riksorganisation* (PRO).

SPF Seniorerna är nu en väl etablerad organisation med över 270 000 medlemmar fördelade på drygt 820 föreningar och 27 distrikt. Förbundsordförande är Christina Rogestam som leder förbundsstyrelsen. För den dagliga verksamheten finns ett kansli på Kungsholmen i Stockholm som styrs av generalsekreteraren, Peter Sikström. Som representant för så många medlemmar kan förbundet driva äldre frågor med tyngd mot regering och riksdag, och det finns undersökningar som visar att man haft framgång i detta arbete. För närvarande prioriteras följande frågor: "Äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende, inflytande och rätt att arbeta".

Självklart arbetar man med att ge stöd åt verksamheten ute i Distrikt och Föreningar. Förbundet har avtal med ett antal företag om medlemsförmåner och kanske är försäkringsavtalet med Skandia det viktigaste. På förbundets hemsida finns alla uppgifter om verksamheten.

Från förbundet utges tidskriften *Veteranen*, med nio nummer per år. Prenumerationen ingår i medlemsavgiften.

SPF Seniorerna Uppsala läns distrikt

Distriktets uppgift är att samordna SPF-arbetet regionalt samt främja SPF Seniorernas mål genom utbildning, information och tävlingar. Man skall även verka för samordning av den verksamhet som bedrivs inom pensionärsråden i kommun och landsting. Ombud från de 35 föreningarna inom distriktet väljer distriktsstyrelse på stämman varje år. I denna finns Göran Ohlsson från Håbo för närvarande. Inom distriktet finns tre samråd (Norduppland, Uppsala/Knivsta och Syduppland) som nominerar distriktets funktionärer och håller distriktsstyrelsen informerad om förhållandena inom klubbarna i respektive område.

SPF Seniorerna Håbo

Studieförbundet Vuxenskolas dåvarande styrelse i Håbo skapade ett intresse för att bilda en SFRF-förening i Bålsta. Genom annons i *Enköpings Posten* inbjöds till ett första möte i Medborgarhuset i februari 1985. Ett 70-tal personer hörsammade inbjudan och den kända sångerskan Margareta Kjellberg engagerades som dragplåster. En interimstyrelse valdes och förste ordförande blev Harry Pihl. Föreningens namn blev SFRF Håbopensionärerna, och detta namn ändrades 1986 till SPF Håbo.

Ordförandeförteckning 1985 - 2015

Harry Pihl, interimstyrelsen	1985
Karl-Erik Degerman	1986 - 1990
Birgitta Wallard-Eriksson	1991
Fredrik Dahlström	1992 - 1994
Lennart Eriksson	1995 - 1998
Karin Seger	1999 - 2001
Yngve Färnström	2002 - 2003
Göte Bergqvist	2004 - 2006
Bernt Fredriksson	2007
Per-Eric Josefsson (Peje)	2008 - 2011
Inger Smedberg	2012 - 2013
Lars-Erik Öman	2014
Yvonne Lindström	2015-

Karl-Erik Degerman var distriktsordförande åren 1991-1994.

Mycket har hänt genom åren och varje ordförande har satt sin prägel på verksamheten. Intressant är att notera att Föreningen ganska snart fann sin form. Detta blir tydligt när man går igenom årgångarna av Medlemsforum. Det första numret (SPF-Aktuellt – Smått och gott för Håbopensionärerna) utkom redan i oktober 1987.

Från början hade SPF ingen egen lokal, men man kunde utnyttja Medborgarhuset för möten. 1989 upplät kommunen en del av det gamla stationshuset som SPF-lokal. Rummen var i ett bedrövligt skick när föreningen flyttade in, men efter någon månads arbete med städning, målning och tapetsering blev det en ändamålsenlig lokal även om den så småningom blev för trång.

Mycket har ju hänt genom åren, men en aktivitet måste särskilt nämnas. Pysselgruppen, som egentligen var en hantverksgrupp startade 1987. Från början var de 25-30 personer, men antalet minskade något efter en tid för att de sista åren bli en avancerad syförening. Genom försäljning, auktioner och lotterier av egentillverkade varor fick man in pengar så att det räckte till inköp av förbundsstandar och svensk fana. Det inköptes även textilier, glas, porslin och bestick som nu finns i förrådet. Under ett 15-tal år stickade, virkade och sydde gruppen barnkläder som skänktes till Frälsningsarmén. Dessa lät kläderna sedan gå vidare till ett barnhem som fanns på godset Skangal utanför Riga i Lettland. Skangal tillhörde tidigare Olof Palmes släkt men har donerats till Frälsningsarmén som där driver ett centrum för utsatta barn.

Genom hela föreningens kända historia har det funnits aktiva och duktiga researrangörer. Mellan åren 1986-1999 arrangerades 14 flerdagarsresor till lika många landskap. Detta var så kallade "Läs och res-resor". Genom studiecirkel läste man in ett landskap under vintern och företog sedan en resa till samma provins under sommaren. Många utlandsresor har gjorts och verksamheten fortsätter oförminskat än idag, med en mycket aktiv resekommitté som även inkluderar teaterresor och konserter.

Arbetet inom KPR och LPR fortgår oförtruttet. Våra representanter har lyckats bra med att få gehör för sina synpunkter men, som i alla förhandlingar, vinner man inte allt.

Sedan hösten 2002 har föreningen en utmärkt hemsida på internet. Den är ju betydelsefull när fler och fler söker sin information på nätet.

Naturligtvis finns det mycket mer att berätta om föreningens historia, med alla de enorma personliga insatser som gjorts för att verksamheten skall bli bra och meningsfull. Förutom detta har vi tre unika företeelser: Våra lokaler, vår tidning och vår hemsida.

Framtiden

Det är svårt att göra prognoser. I synnerhet om framtiden som någon filosof uttryckt det. Kommer SPF Seniorerna Håbo även fortsättningsvis att kunna erbjuda sina åldrande medlemmar god livskvalitet även när sjukdom och ålderssvaghet står för dörren? Det återstår att se, men det finns ju goda förutsättningar med en välskött SPF-förening som pådrivare. Det är ju en imponerande verksamhet som pågår ideellt, och mycket av vad föreningen uträttar kommer även samhället till godo, och det bör kommunens och landstingets politiker ta hänsyn till.

SPF Seniorerna Håbo har, som tidigare sagts, haft en exempellös utveckling av medlemsantalet under de senare åren. Sannolikt kommer tillströmningen att minska, men det är de kommande styrelsernas uppgift att modernisera delar av verksamheten så att även de nya "unga" pensionärerna tycker att medlemskap är meningsfullt. I sammanhanget är det dock mycket viktigt att inte glömma bort den åldrande delen av medlemsskaran som ofta inte har tillgång till IT-teknik.

Sverker Jonasson

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

0171-50000

Lydias friska fötter

Lydia Lindh, diplomerad medicinsk
fotvårdsterapeut.

Jag finns på

MåBra

Fot och Kroppsvård



Välkommen att boka tid hos mig!

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



Reducerat pris för ungdomar
och pensionärer.

Jag har **lördagsöppet** en
gång i månaden.

Jag gör även hembesök.

Konsertkarusellen 2015 - 2016

Under flera år har ett antal konserter arrangerats i Bålsta av Musik i Uppland och kommunerna i länet. I Bålsta tar man hjälp av lokala föreningar för att genomföra arrangemanget.

Lördag 26/9, kl. 16.00. Uppsala Kammarso-
lister med Karl-Magnus Fredriksson, baryton.
Lokal: Kyrkcentrum.

Fredag 16/10, kl. 19.00. "Heavy Tiger". Tjej-
band som spelar Rock and roll. Lokal: Teatern
Fridegård.

Onsdag 18/11, kl. 19.00. "Jord". Världsmusik
från Tornedalen. Lokal: Cafét Fridegård.

Fredag 22/1, kl. 14.00. Linnékvintetten. Fem
bläckblåsare spelar äldre svensk musik. Lokal:
Kyrkcentrum.

Torsdag 18/2, kl. 19.00. Trio X tillsammans
med Jonas Knutsson och Jeanette Köhn. Jeanette är allsidig operasångare, Jonas spelar saxofon och Trio X spelar allt på bas, trummor och piano. Lokal: Teatern Fridegård.

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**

Tisdag 15/3, kl. 19.00. "Kung Lir". Fyra musi-
kanter spelar svensk folkmusik. Lokal: Cafét
Fridegård.

Onsdag 13/4, kl. 19.00. "SuperProffsEliten".
Vokalgrupp med fem röster; bl.a. bröderna
Rongedal. Denna konsert arrangeras av SPF
Seniorerna tillsammans med Envisorna. Lokal:
Teatern Fridegård.

Pub-kväll i augusti

Den lata sommaren har naturligtvis ett slut, och för medlemmarna i SPF Seniorerna Håbo började höstterminen med en Pub-kväll den 20 augusti. Cirka 55 medlemmar hade hörsammat programkommitténs lockrop och infann sig på Skeppet för lätt förtäring, dryck och umgänge. Ofta har det varit "Hjärnkoll", d.v.s. frågesport på pub-kvällarna. Denna gång hade Kent Magnusson och Eva Lidö lånat in en "rebusrunda" från Fjärdhundraland. Det var ganska avancerade bilder som visades och de resulterade i kluriga lösningar. Vi är många som uppskattar lite samarbete mellan deltagarna runt borden, men det viktigaste är nog sällskapslivet dessa kvällar.

Sverker Jonasson

Mitt liv som pensionär

När jag var yrkesverksam träffade jag vid ett tillfälle en äldre kvinna. Svårt handikappad efter en hjärnblödning i unga år men intelligent, pigg och glad var hon och vi började tillbringa en och annan eftermiddag tillsammans. Vi gick 2 sjöar runt i Sundbyberg, hon i sin permobil och jag halvspringande bredvid. Ibland tyckte hon det var skönt att känna håret blåsa och då ökade hon farten och jag fick traska efter en stund. Oftast slutade dessa promenader med kaffe och våffla eller en stor strut glass vid Gröna Stugan vid Lötsjön. Men ibland drack vi en kopp kaffe hemma hos henne.

En dag låg en medlemstidning för pensionärer på hennes bord när jag kom och jag började bläddra lite försiktigt i den och tyckte att det fanns en del trevligt att läsa i denna.

Nej, tyckte hon, de talar bara om för mig hur viktigt det är att använda yllebyxor på vintern så jag inte får urinvägsinfektion och så får jag veta vad jag ska äta för att må bra. Det behöver de inte skriva i en tidning för att jag ska veta.

Några år senare var det dags för mig att gå i pension. Bara några dagar efter att jag lagt in om pension kom ett brev från SPF. En pensionsförening tänkte jag, en sådan där som vill ha kontroll över hur jag klär mig och vad jag äter. Den ska jag inte gå med i. Men jag fick en kick i baken av en dotter som tyckte att jag naturligtvis skulle prova i alla fall. Du kan ju alltid gå ur om det inte är roligt, tyckte hon. Nåväl jag gick med i SPF. Började lite lätt med ett månadsmöte där jag fick en nål att sätta på bluskragen så att alla skulle se vart jag hörde, därefter fortsatte jag med lite motionsdans. Skrattade mycket och upptäckte att det kanske inte är så tokigt att vara med i en pensionsförening i alla fall. Jag gick vidare i listan av aktiviteter som är riktigt lång. Sjunga i kör skulle vara roligt, det tycker jag ju om. Sjunga brukar jag göra mycket hemma, då hoppar oftast hunden upp på mig och viftar på svansen. Inte vet jag om han tycker att det låter för hemskt och på sitt sätt artigt ber mej sluta med hemskhe-

terna eller om han tycker att hans matte är en sångbegåvning.

Nu hade jag aktiviteter 2 dagar i veckan, skulle jag kanske prova något nytt. En dag till klarade jag nog av och så började jag kursen i släktforskning. Ganska mycket visste jag redan om mina dagars upphov men fortfarande fanns en del oklarheter som jag kanske skulle hitta där. Denna kurs blev en liten berättelse på åtskilliga fullskrivna sidor om min bakgrund som mina barn fick ta del av och som jag hoppas de för vidare till sina barn. Det är nämligen väldigt roligt när man blir gammal att veta hur ens föräldrar och deras föräldrar var och levde när de var unga. Tänk att kunna jämföra mitt liv med det gamla mormor levde och inse hur bra en pensionär ändå har det idag. Pensionen är inte stor men jag behöver inte bära hem hinkar med vatten från brunnen. När jag kommer upp på morgonen trycker jag på knappen på kaffebyggaren. Gamla mormor måste först göra eld i spisen och för att kunna det måste hon se till att det fanns ved i vedboden. Jag öppnar kylskåpsdörren och tar fram det jag vill ha, gamla mormor stack fötterna i trätofflorna och gick ut till jordkällaren för att hämta in mjölk, smör och pålägg och i hönshuset bredvid fanns färska ägg att hämta.

Så kom dagen när någon frågade om jag inte kunde göra lite nytta i föreningen också. Tidningsredaktionen behövde fler medarbetare, inte kunde jag sånt men lovade ändå försöka. Nu sitter jag hemma och skriver lite emellanåt och tycker det är roligt och varannan vecka träffas vi för att gå igenom nästa månads tidning, skvallra lite och dricka kaffe med gott bröd.

Nu har många år gått sedan jag gick med i SPF:s pensionsförening och allt har hittills bara varit positivt. Ingen som har tjatat om mina icke existerande yllebyxor och mina middagsmenyer som kanske inte alltid är de allra nyttigaste.

Men min tillvaro som pensionär är ganska behaglig trots allt.

Agneta Lindbohm

Sångövning i sommarhagen

En fin augustiförmiddag samlades så gott som hela Duromoll-kören till sommarövning. Vår körledare Hans Svennberg sa inför sommaruppehållet att de som kunde borde träffas en gång innan höstterminen sätter igång. Inte minst med tanke på vårt framförande den 6 september klockan 10.00 i Övergrans Kyrka.

”Skeppet” har lagts upp på ”docka” och håller stängt under sommaren. Eller ska man säga ”på is”?

Nåväl, Agneta Pettersson den rara människan erbjöd oss då att få komma hem till henne och att det skulle passa bra med den 6 augusti. En liten luring var det från början att vi skulle få sjunga i deras lada, något som vi upptäckte inte var sant då vi kom dit. Långbord hade nämligen dukats på en inglasad veranda och ute på gräsmattan. Denna dag var dessutom en av de dagar då solen visade sig från sin bästa sida.

Förvånansvärt många nappade och vi var hela 19 personer som kom och möttes av en härlig överraskning. Hon bjöd på sommarsoppa och om du undrar vad det är, känner du kanske bättre till bond-soppa? Eller har du kanske ett landskapsrelaterat namn på soppan som har ärtor och morötter som huvudingredienser? Till efterrätt serverades det pannkakstårta med grädde och mycket färska hallon, säkert egenodlade, till kaffet.

Tro nu inte att vi bara åt, lite sångövningar före och efter lunchen blev det.

Tack snälla Agneta för att du hade lagt ner så mycken tid för vår skull! Först att plocka 3 kg ärtor, mycket morötter m.m. och sedan jobbat med att koka soppa och grädda så många pannkakor så det räckte till 2 stora tårtor. Du är GULD värd.

Tack också till Agnetas make som ”servade oss” och säkert också hade ett finger med i matpatrullen, trots att det säkert funnits ”matnyttigare” göromål för den som har lantgård. Men han kunde inte haft en matgladare skara än de cirka 20 sång- och lunchgästerna.

Efter mat och kaffe kom fotografen Bjarne, granne med Agneta och hennes make, som skulle fota samtliga sångare.

Det var nog inte världens lättaste uppgift, en del av oss var på annan plats på gården, någon pudrade näsan och fotograf Janne tyckte att vi var värre än en skolklass, något vår körledare Hasse också brukar säga. Det ligger nog ett uns av sanning i uttalandet, för vi var nog som det brukar vara vid kosläpp på våren. Men är man pensionär måste man ju få prata och skratta när tillfälle ges.

Vet att samtliga kördeltagare håller med oss om att det var en övning utöver det vanliga och en härlig mjukstart inför höstens aktiviteter.

*Två av de tacksamma deltagarna,
Birgit Olofsson och Agneta Lindbohm*



Välkommen till Sjövägen 6. Omvårdnad för både kropp och själ. Hälsoföretag i samverkan.

Enerqi & Harmoni

Rosie Obäck

Tel 073-727 36 40

www.kroppsterapeuterna.se/medlemmar/rose-marie-oback-25203

"Förändrad energi ger ökad harmoni."

Akupressur, Öronakupunktur, Tuina, Utbildare, Coach.

Hälsans Punkter

Fredrik Svensson

Tel 070-297 72 41

www.halsanspunkter.se

"När energin – qi – rör sig harmoniskt i kroppen håller vi oss friska och mår bra." Enkla & effektiva behandlingar. Akupressur & Energimassage.

Kurser för välmående och till husbehov.



Touch N' Go Friskvård

Lotta Sabel

Tel 073 657 87 89

www.touchngofriskvard.nu

"En väg till bättre hälsa."

Fotvård, massage, zonterapi och hälsoprodukter.

Sollanns Livsstilscenter

Ingela Gullberg

Tel 0733-82 81 65

www.ingelaonline.com

"Om att må så gott man kan – utifrån sina egna förutsättningar."

Massage, BodySense, kostrådgivare, mindfulnessinstruktör, samtalsterapeut, hälsoworkshops.



Age Defence

Birgitta Steiser

Tel 070 408 02 81

www.morinda.eu.com/noni-ibs

"Naturlig hudvård och inre styrka."

Ansiktsbehandling, Morinda hälsoprodukter.

Grannvård AB

070-782 46 15 eller 073-874 74 52

www.grannvard.se

"Hemtjänst/hemsjukvård och service med hög kontinuitet och kvalitet samt hushållsnära tjänster med RUT-avdrag."

GRANNVÅRD

Akupunktur & Ayurveda behandlingar

Shani Wijesinghe

Tel. 076-164 74 74

"Jag behandlar de flesta sjukdomstillstånd med Akupunktur."



Ring för erbjudande. Hänvisa till annonsen.

Håbo festdag

Sent kom sommaren till Bålsta. Men när den kom så kom den precis lagom till årets "Festdag". Den 15 augusti, i fantastiskt fint väder, genomfördes en riktig festival. Däri ingick Håbo-mässan samt artistprogram och uppvisningar av olika slag. Det fanns även ett kulturprogram samt blev det stor finalkonsert med The Electric Banana Band.

Enormt med folk var i rörelse mellan montrar och stånd, och naturligtvis tog SPF Seniorerna Håbo tillfället i akt att visa upp sig. Ett välarangerat stånd med lotteri och information om föreningens verksamhet fanns på plats. Det gäller att synas!

Tält och övrig reklamutrustning var inlånat från förbundet, men det var ett tungt arbete att rigga upp och ner. Marknadskommittén stod för jobbet.

Sverker Jonasson

Distriktsordförande Laila S. Eriksson död

Vår värderade distriktsordförande Laila Sandgren Eriksson avled efter en tids sjukdom den 16 augusti 2015. Laila har jobbat länge inom SPF. Som ordförande i SPF Svartbäcken 2008 - 2010. Hon blev vald till ledamot i distriktsstyrelsen 2006, vice ordförande 2007 och slutligen ordförande 2010.

I distriktsstyrelsen hade Laila ansvar för den viktiga studiekommittén. Vidare har hon varit ledamot av UPS, Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd och Samarrådet Uppsala-Knivsta.

SPF Seniorerna har förlorat en duktig funktionär och vi som kände Laila har förlorat en riktigt god och omtänksam vän.

Distriktsstyrelsens arbete leds tills vidare av v. ordförande Sonja Åneman.

Sverker Jonasson



Om provianten räcker

Jag har nu revat alla segel
och min farkost styrt mot land.
Årets färd på livets vattenspegel
har fört mig tryggt i hamn.
Strandhuggen har varit många
och svåra blindskär likaså,
om dagarna blev alltför långa
det kom en morgondag ändå.

När till en ankarplats jag hunnit
en del av lasten lämnats kvar
i byte mot annat som jag funnit
och fått mera i behållning av.
Jag lossat last av någon motgång,
kanske bitter saknad då och då,
och tagit last av tacksam medgång
och glädje som dock fanns att få.

Min farkost ligger nu vid strand
redo för ny färd på okänt vatten.
RORSMAN har kompassen i sin hand
och ett stadigt tag om ratten
beredd att styra ut när dagen bräcker
för färd så långt som provianten räcker.

Dikten är hämtad ur diktsamlingen Droppar av liv av Göte Ingelman, som gavs ut till hans 70-årsdag 1989. Göte var i många år verksam i redaktionscirkeln och gick ur tiden 2013.

Vintage Room

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

Vi köper även delar av sterbhus.

I butiken har vi t.ex. teak och shabby chic möbler, handgjorda egendesignade smycken, vinylspelare, armaturer, prydadsaker m.m.

Kom in i butiken och låt er inspireras. Vill ni sälja något kan ni ringa eller komma förbi oss.

Vi delar butik med Lillsjöns Trädgård, Dragrännan 2 i Bålsta.

Öppettider:

Onsdag - fredag 12.00 - 18.00

Lördag - söndag 12.00 - 16.00

Telefon: 073-5370717

Email: info@vintageroom.se

www.vintageroom.se



Fackhandel

Kunskap, Kvalitet och Kreativitet

Hos oss får du *hjälp* med dina *trädgårdsfrågor*.

Vi har ett *brett sortiment av växter* och kan beställa hem det vi saknar.

Vi utför *blomsterbinderier* för alla tillfällen och är medlemmar i Euroflorist.

Vi erbjuder även *trädgårdstjänster*.



Lillsjöns Trädgård

Dragrännan 2, Bålsta.
0171-58050, info@lillsjons.se

Vardagar 10-18, lördag - söndag och helgdag 10-16.

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

Söders Bok & Pappershandel

Vi har flyttat till Centrumstråket 17.
Välkomna!

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!

GoFix:it

Datorer & Service

Kom med din dator
för gratis rådgivning
och snabbkontroll!

Ordinarie DROP-IN

Må, To 6:30-18

Ti, On 9-17

Fredag 9-15

Lördag 11-14

Sommartider

22/6 - 24/8

Må-To 9-17

Fredag 9-15

Lördag Stängt

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

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

ADEMISO AB CATERING

Matlåda (husmanskost)
hemkört & klart!

SPF:are 10 % rabatt.

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

Beställ broschyr!

ADEMISO 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
Ijumma 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 Drömvvy, 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

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. Vi fortsätter här med berättelsen om Barbro Larssons skoltid på 40-talet. Välkommen att komma med i gruppen det finns plats för fler!



Några minnen från 1940-talet i Vinköls skola

Jag är född i en liten röd stuga invid bondgården Risberg på Skattegårdsvägen i Vinköls socken i Västergötland. Stugan byggdes av skräddare Örn och köptes av mina föräldrar, Greta och Einar Öhrn, i början på 1930-talet.

Det var alltså en knapp kilometer att trava till skolan uppe i byn. På vintrarna när det var djupt med snö kunde man få stå på medarna på mjölkskjutsen om man var ute i rätt tid på morgonen och "Krokarn" (bonden som körde mjölkskjutsen bodde på gården Kroken) var på gott humör och lät oss hänga med. När snön blev åtkörd (packad) gick det bra att ta sparkstöttingen. På rasterna kopplade vi samman dem i långa "tåg" som vi åkte med nerför back-



en vid handelsboden. Det fanns inte många bilar i Vinköl vid den tiden så det var relativt ofarligt.

Matsäcken var ett måste. Det fanns ingen be-spisning under min skoltid utan vi hade smörgåsar i en papperspåse och mjölk i en vichyvattensflaska med oss. Vi satt på bänkarna utefter väggarna i kapprummet där vi förvarade våra ryggsäckar i fack. Jag bytte ofta smörgåsar med Ulla i Sylta för hennes mamma bakade särskilt gott matbröd, tyckte jag. Ulla tyckte detsamma om mitt bröd. Pålägget var ofta kallt stekt fläsk vilket jag älskade. De sista åren jag gick i skolan hade jag en termos med varm chokladmjölk i på vintern, men det var svårt att hålla en termosflaska hel. Den gick ibland sönder för oss och då blev allting i ryggsäcken genomdräckt.

Jag minns att vi fick något så modernt som ett handfat med rinnande vatten i korridoren när jag gick i skolan. Dessförinnan hade vi haft en hink med en skopa i att dricka ur.

Axel på Nabben var skolvaktmästare. Han kom cyklande och eldade i pannrummet, det var vedeldning som gällde och det var långa vedklampar som stoppades in i pannan. Hans fru städade skolan. Jag minns inte att jag någonsin hörde hennes förnamn utan det var fru Johansson. Hon gick alltid – jag tror inte hon kunde cykla. Ibland när jag såg att hon kom ute på vägen sprang jag ut och följde med henne till skolan på eftermiddagen och hjälpte till med städningen. Det blev en tvåöring och någon gång en femöring, vilka omvandlades till kola i "boden". (Nabben är det huset som ligger i hörnet där man svänger upp till Bäckan.)

Vi hade B-skola, d.v.s. ettan och tvåan läste tillsammans och vi hade Tora Björkman som lärare. Trean och fyran hade Valborg Ohrlander och femman och sexan hade Evald Gustafsson under min skoltid. Vi som gick sex år i folkskolan fick gå i fortsättningsskola några veckor efter jul och den var inriktad på lantbruk, jag lärde mig räkna foderstater riktigt bra. När det var dags att göra ritningar på ladugårdar och djurstal-

lar kunde jag välja att rita av skollärafruns mönsterböcker på ritpapperet och magistern ordnade fram tusch i olika färger.

Vi började varje skoldag med en morgonpsalm och Fader vår. Vi läste bordsbön inför frukostrasten: "I Jesu namn till bords vi gå, välsigna Gud den mat vi få." Vi avslutade dagen med välsignelsen. När vi gick i ettan, trean och femman hade vi ledigt på onsdagar, och när vi gick i tvåan, fyran och sexan hade vi ledigt på torsdagar. Lärarna hade då enbart en klass under två dagar i veckan, lördagar gick vi som vanligt.

I skolhuset fanns träslöjdsalen uppe på vinden, på gaveln mot Prästgården. För att komma dit gick man igenom ett rum med ett bord och fasta långbänkar som bl.a. användes vid konfirmationsläsningen, jag tror att sockenstämman hade sina sammanträden där också. I det rummet fanns också sockenbiblioteket där man kunde låna romaner och facklitteratur en kväll i veckan.

Syslöjden för oss flickor leddes av Tora Björkman och vi höll till i lågskolans klassrum en gång i veckan efter skoldagens slut. Där fanns en trampsymaskin. Vi började med att lära oss virka en grytlapp, sticka vantar och sockor samt sy handarbetspåse och nålväska. Sen var det dags att få använda symaskinen när vi sydde förkläde och snibb av lakansväv. Vi broderade våra initialer med rött märkgarn med hjälp av stramalj på såväl förkläde som snibb.

I uthuset fanns förutom vedbod också dass, ett för pojkar och ett för flickor. Jag vill minnas att det var fyra hål i varje, ingen ville sitta på hålet närmast pojkarnas dass för då riskerade man att få en dask av något föremål på ändan. Dörrarna till uthuset användes som bollplank av oss flickor när vi lekte bollekar med två eller tre bollar. Vi hoppade också hage på rasterna och "potade kula" som det hette då i Västergötland, när jag säger potekula till mina barnbarn här i Uppland vet dom inte vad jag pratar om, här spelar man kula.

Jag minns de kalla dimmiga novembermorgnarna när alla elever och lärare samlades vid flaggstången och sjöng "Vår Gud är oss en väldig borg" allt medan flaggan hissades.

Jag minns också de gånger det kom en farbror cyklande från Skara, tyvärr har jag glömt vad han hette, han hade med sig en smalfilmsprojektor och visade film för oss, kanske var det en gång per termin. Han läste också dikter, bl.a. Frödings "Ett bergatroll" men kulturupplevelsen har satt bestående minnen som jag sätter stort värde på.

1942 firades Folkskolans 100-årsjubileum, det högtidlighölls bl.a. med att vi alla skolbarn tillsammans med våra lärare tågade till kyrkan med den svenska fanan i spetsen, där firades en högtidsgudstjänst.

Examen var en speciell dag, då skulle skolsalen prydas med blommor och blad. Karl-Erik i Västtorp hade rosa pioner hemma i trädgården och han hade oftast med sig en som bands fast högst upp på kartstället och hissades upp så högt det gick. Vi som inte hade så fina trädgårdsblommor plockade konvaljer, prästkragar och blåklint m.m. och var och en hade blommor i ett senapsglas i hålet för bläckhorn som fanns i bänkarna. Man skulle också ha en påse karameller att bjuda ur, samt en tom påse för "byteskarameller" d.v.s. lägga de karameller i som jag blev bjuden på. Självklart skulle man ha ny klänning och helst också nya skor till examensdagen och jag minns alla mina examensklänningar. Vi hade inte så mycket ombyten utan det var en stor grej när man fick ett klädesplagg eller ett par skor. Examensdagen avslutades alltid i kyrkan dit vi tågade med fanan i spetsen och där talade kyrkoherde Karl-Erik Lindstedt till oss och vi stod framme i koret och sjöng sånger som vi tränat länge på. Mammorna var självklart med både i skolan och kyrkan men det var ovanligt att någon pappa var med.

Under tiden jag gick hos Valborg Ohrlander började radion sända skolprogram. Det fanns inte bandspelare så att det kunde spelas in och lyssnas på vi senare tillfälle utan det var till att trava iväg hem till "fröken" och lyssna på de program som bedömdes bra för oss att höra.

Barbro Larsson född Öhrn

I huvudet på en gammal ordförande

SPF-Håbos utveckling under åren 2002 - 2003



År 2002 startade försäljningen av annonser. Priser på annonser fastställdes, priser som gäller fortfarande.

Försäljningen gick bra och pengarna kom medlemmarna till godo i olika former.

Vi hade råd att fortsätta utgivningen av Medlemsforum, tidningsutbärarna kunde bjudas på lunch, vi kunde bjuda på trevlig underhållning på månadsmötena m.m.

Det visade sig att de pengar vi fick in påverkade SPF-Håbos vidare utveckling.

Vår förhoppning är att även annonsörerna haft stor nytta av sina annonser i vår tidning.

Datorisering

År 2002 införskaffade SPF-Håbo sin första dator och skrivare.

Karl-Erik Andersson KEA åkte på utbildning för att lära sig att göra hemsidor och att underhålla dessa.

Väl hemkommen skapade han vår första hemsida, vi var bland de första SPF föreningarna som hade egen sådan.

Budget och uppföljning av densamma lades även in i datorn.

80+ lunch

Vid ett styrelsemöte föreslog Karin Seger och Barbro Larsson att vi skulle bjuda alla våra medlemmar som fyllt 80 år på lunch.

Tack vare de pengar som annonsförsäljningen gav kunde vi fatta beslut om att genomföra detta. 2003 blev året för den första 80+ aktiviteten och 80+ aktiviteterna var ett faktum.

Samråd

Samtliga SPF föreningar i Uppsala läns distrikt utom SPF Håbo var anslutna till någon av länets samrådsgrupper.

SPF Håbo hade av olika anledningar valt att stå utanför dessa samråd.

Styrelsen tog upp frågan och fattade beslut om att undersöka möjligheten att få bli medlem i Enköpings samrådsgrupp.

Efter förfrågan ställd till styrelsen för Enköpings samrådsgrupp beviljades vi inträde i densamma.



Trafikutbildning för samtliga elever i årskurs 8 i Håbo kommun

Invånarna i Håbo kommun upplever ett växande problem med mopedkörning i kommunen.

Pensionärer och småbarnsföräldrar har hört av sig till oss och förklarat att mopedproblemet är så stort att man inte vågar sig ut på gång och cykelvägar.

Samtidigt blir polis och Håbo kommun nedringda av irriterade kommuninnevånare som kräver att något måste göras för att få slut på buskörningarna.

Våra medlemmar tog upp frågan på månadsmöten, stämningen var irriterad.

Kontakter togs med polismyndigheten, NTF Uppland, Håbo kommun och skolan.

Ingen hade möjlighet att av egen kraft agera kraftfullt, polisen hade samma problem i alla tätorter och hade inte tillräckliga resurser, det man kunde göra var att vid några tillfällen komma och mäta hastighet och att kontrollera enstaka mopeder.

Vid samtal med berörda parter konstaterades att det var ett samhällsproblem som ingen enskild organisation kunde åtgärda.

Håbo kommuns trafiksäkerhetsråd hade under lång tid uppmärksammat mopedproblemen och diskuterat olika lösningar.

År 2006 bildades en liten arbetsgrupp som fick till uppgift att försöka lösa problemen med buskörning med mopeder.

Efter en tids arbete enades gruppen om att utbildning av samtliga elever i årskurs 8 borde

kunna ge resultat då de vid den åldern börjar köra moped.

Vi endes om att utbildningen borde ske utanför skolan och att lämpliga lokaler och instruktörer skulle anlitas.

Svenska kyrkan i Håbo kontaktades och vi fick lov att utan avgift disponera lokaler i Kyrkcentrum i Bålsta.

Skolan, Närpolisen Enköping-Håbo, NTF Uppsala län, Motorskolan, Starol Racing i Enköping, SPF-Håbo och sedermera även Räddningstjänsten kontaktades. Alla var positivt inställda och lovade att ställa upp-

Förslag till trafikutbildningen presenterades för bildningsnämnden som godkände upplägget.

Samtliga elever i årskurs 8 i Håbo kommun, även friskolorna skulle delta i utbildningen. (250 - 300 elever per år.)

Utbildningen blev obligatorisk med närvaroobligation.

Eleverna indelades i 3 grupper, det blev en heldag i kyrkcentrum för varje grupp, tre grupper om 80 - 110 elever per dag i tre dagar.



Maten levererades från skolan till kyrkcentrum och SPFs medlemmar stod för servering, bortplockning städning mm. Eleverna bjöds på dryck och bulle på morgonen samt vid avslutningen. SPFs medlemmar stod även för den serveringen och det övriga arbetet kring detta.

Under de första åren kallades utbildningen för mopeddagar, efterhand förfinades innehållet i utbildningen och namnet ändrades till trafikutbildning.

Utbildningen startade 2007 och har pågått i 9 år, ca 2 500 elever har deltagit i utbildningen.

Yngve Färnström

Ordförande i SPF – Håbo åren 2002-2003

Månadsmötet i augusti

Höstterminens första månadsmöte inträffade den 27 augusti med ca 100 medlemmar på plats på Skeppet. Ordförande Yvonne öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Särskilt uppmärksammade blev KEA, Karl-Erik Andersson med hustru Anita. De har nu lämnat jobbet med "trygghetsringningen" efter många år och blev nu vederbörligen avtackade med blommor. KEA som även drog igång SPF Håbos hemsida och var "husfotograf" länge fick en extra applåd.

Yvonne berättade hur föreningen skall fira 30-års jubileet. Det var 1985 som föreningen startade under namnet SFRF Håbopensionärerna. Dessa har nu blivit SPF Seniorerna Håbo som nu kallar till stor galafest på Skeppet den 26 september, klockan 18.00. För närvarande är cirka 100 personer anmälda men det finns plats för ytterligare 50. Priset för kalaset är 150 kronor per capita för tvårätters middag med musik och dans. Skynda – Yvonne tar emot anmälningar på telefon 070-583 69 17 eller e-post: yvonne@ylk.se.

Som vanligt vid terminsstart var det många tillkännagivanden. Först ut var Kerstin Adestedt som berättade om nya cirklar i franska, målning och bildandet av ny teatergrupp. Torkan i augusti har gjort att svampen har dragit sig tillbaka. Således har "svampcirkeln" pausat några veckor. Ovanligt nog har Sven-Erik Svensson några platser kvar för släktforskare. Totalt har vi nu studiecirklar i 32 olika ämnen. Fantastiskt!

Bengt Olof Olsson från trafikkommittén talade om reaktiveringskurs i trafik för seniorer. Det finns plats för flera deltagare. Mycket har hänt inom trafiklagstiftningen sedan vi tog våra körkort.

Friskvårdsansvarige Birgitta Pettersson meddelade att gymnastik och vattengymnastik för närvarande utgår ur programmet. Hon hoppas att kunna återkomma i ämnet senare.

Ingemar Persson flaggade för cirkeln i geocaching, d.v.s. avancerad orientering med hjälp av GPS.

Gun-Britt Renefalk redogjorde för läget inom KPR (Kommunens PensionärsRåd). Där har

man tidigare haft ganska bra kontakter mellan kommunföreträdare och pensionärsföreningarna. Tyvärr kärvar nu samarbetet. En viktig fråga som behandlas för närvarande är var ett nytt äldreboende för 40-talet inneboende skall placeras: Uppe på Åsen eller nere vid Solängen. För de närvarande pensionärerna är valet givet. Alla önskar att nytt äldreboende lokaliseras i närheten av de övriga och därmed blir lätt åtkomligt av anhöriga och vänner.

Från Sollanns Livsstilscenter på Sjövägen 6 kom Ingela Gullberg och Birgitta Steiser och berättade om kroppsterapi, massage för avslappning och smärtlindring. Birgitta har specialiserat sig på bra och hälsosam föda för seniorer, och hon berättade särskilt om frukten noni som kommer från Tahiti. Saften från frukten sägs ha fantastiska egenskaper för människors välbefinnande.

Så blev scenen ledig för musikanten Bo Simonsson. Han skulle egentligen uppträtt tillsammans med Peter Nydal men denne var nu opasslig. Programmet hette: "Från Elvis till Abba." Bo hade ett keyboard, en magisk låda, varur det strömmade avancerad musik som ibland lät som en hel orkester. Till detta sjöng han och resultatet blev ganska bra. Vi fick höra en mängd kända och okända låtar från tidsperioden 1950 till tidigt 1980-tal. Programmet delades i två akter med kaffeservering och lottförsäljning i pausen.

Sedan applåderna för Bo tonat ut kom Göran Ohlsson med ett viktigt inlägg om det nya operativsystemet Windows 10. Han påpekade även möjligheterna att, genom SPF köpa nya program billigt. Bland annat ett nytt Office paket.

Yvonne återkom med en appell om att Gårdsrådet behöver fler personer till hjälp i köket på Skeppet. Så bad Yvonne alla som hjälpt till vid mötet, d.v.s. huvudsakligen programkommittén, att komma in så att deltagarna fick möjlighet att ge dem med en rungande applåd som tack för ett bra möte.

Därmed kunde höstens första månadsmöte läggas till handlingarna.

Sverker Jonasson

TOUCH N'GO FRISKVÅRD

Firar 2-årsjubileum 1/10 2015 och i samband med det har vi följande erbjudanden:

Jubileumsbehandling bestående av medicinsk fotvård och lymfmassage för 600 kr (ord 940 kr) ca 110 min.

Provbehandling i ortobionomi som är en mjuk och smärtfri muskel och ledbehandling.

Effektfull vid bl.a. rygg/axel/nackbesvär, för 200 kr (ord 420 kr) ca 45 min.

Gäller en gång/person och kan ej kombineras med andra rabatter.

Telefon 073-657 87 89 Sjövägen 6 eller www.bokadirekt.se



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

En dag i historiens spår

Så var det åter dags för utflykt för de tre SPF-damerna, denna gång gick resan till Enköping.

En solig och varm fredag den 21 augusti åkte bilen från Bålsta till Enköping. Där började promenaden i Klosterparken där de flesta blommor nu vissnat ner och visade mest frökapslar. Inte helt fel, dessa kan också vara vackra på sitt sätt, men vi tyckte nog alla tre att parken i år inte var lika vacker som den har varit förr om åren. Lite vildvuxet mot vad det brukar vara. Från parken gick vi vidare upp mot det som var kvar av det gamla franciskanerklostret.

Franciskaner, eller gråbröder som de kallades på grund av sin grå dräkt tillhörde franciskanerorden som grundades år 1223 och var den första tiggardorden. Munkarna skulle leva i fattigdom och fick inte ha några ägodelar, de fick endast leva av det de tillverkade själva.

I mitten av 1200-talet byggdes klostret vars huvuduppgift var att hjälpa fattiga och sjuka, till exempel spetälska. Eftersom det inte fanns några läkare på den tiden var det munkarna som fick till uppgift att se till de sjuka. De såg till så de höll sig på avstånd från den övriga befolkningen för att hindra smittspridning. Klosters funktion som hospital var en av huvudledningarna att det kom att finnas kvar under så lång tid.

1530 skriver kungen ett brev till klostret där han beordrar att det skall skötas som hospital för fattiga spetälska. I brevet står också att munkarna inte är tvungna att stanna, men om de vill de fattigas bästa och tigga till deras behov så stannar de kvar.

Hospitalet flyttades senare under 1530-talet tillbaka till Stockholm och klostrets verksamhet kan ha upphört helt kring 1540. Klosterbyggnaderna revs slutligen under 1600-talet men delar av klostret användes då fortfarande för framställning av krut.

1930-1934 genomfördes utgrävningar under vilka klosteranläggningen återfanns i det som döptes till Klosterparken. Ruinerna ligger idag skyddade under jordmassor. Bland fynden i schaktmassorna märks ett lavatorium i mäsing från 1400-talet. Lavatorium var en vatten-

behållare bestående av en hängande kittel av metall (brons eller koppar). Senare fick lavatorium beteckna själva rummet där anordningen förvarades, tvättrum.

När vi hade funderat färdigt över hur klostret förmodligen legat började vi känna oss kaffesugna. Vi hittade en vacker bro som ledde oss över Enköpingsån där vi sett en servering (Hamnservingen). Här vankades det paj och gott kaffe.

Efter en liten promenad förbi det rivna hotellet och Doktor Westerlunds hus var det dags att ge oss iväg hem igen. Ett samtal om Doktor Westerlunds hälsobomma Rosengeranium under promenaden till den parkerade bilen som var ordentligt varm efter att ha stått parkerad i solskenet, och på hemvägen en liten titt på Lailas vackra trädgård innan Monica fortsatte för att föra nästa passagerare hem.

Återigen en skön dag, med lite ny kunskap och många glada skratt.

De flesta uppgifter om gråbrödraklostret har hittats på nätet, tänk vad mycket vi skulle missa utan detta.

Agneta Lindbohm



Lavatorium Santa Maria de Poblet



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 17 september 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Lite musik och hjärnkoll. (Nästa 22 oktober.)

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Friskvårdsprogram hösten 2015 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Teatergrupp Är du intresserad kontakta Kerstin Adestedt 0171-579 79 eller 070-346 08 90. Alternativt kerstin.adedstedt@gmail.com	Vill du vara med och spela teater?	
Koll på läkemedel/användning Roza Babec	Lämpliga/olämpliga läkemedel. Start 8/9 t.o.m. 17/11. Tisdagar udda veckor 10.00-12.00	018-38 64 78
Passion för livet 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
Plocka rätt svamp Kristia Winroth	Vi lär oss mer om våra svampar Start 24/8 10.00. Följande bestäms av gruppen.	072-312 00 80
Målning 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
Fransk konversation Staffan Wohnr	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
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 11 7
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.		

Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Hans Svennberg

Historia
Ulf Weinberg

Litteratur
Ulf Weinberg

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning nybörjare/fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Nybörjare/fortsättning:

Släktforskning grupp 1
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 2
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 3
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 4
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 5
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 6
Sven-Erik Svensson

Data 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 ojämlna veckor kl. 10.00-12.00

9 september t.o.m. 2 december.
Onsdagar ojämlna 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 ojämlna veckor 8.30-11.00.

28 augusti t.o.m. 4 december.
Fredagar ojämlna 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 ojämlna 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 ojämlna 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 Kontakta Birgitta Pettersson för närmare information.		0171-500 32
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 Wohnr	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 Wohnr	Start 19 augusti t.o.m. 16 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-577 90
Övningsbridge 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

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 43 – manus **senast den 5 oktober.***

till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta

Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24

E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

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

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

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

SPF-Förbundet hemsida: www.spf.se

SPF-expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu

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

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

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

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