

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
torsdag 28 januari klockan 13.30.

Program:

New Generation spelar för nostalgiska öron.
Musik från Elvis, Beatles till Hep Stars med flera.



New
Generation



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 21 januari 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Håbo Swing Society spelar. (Nästa 18 februari.)
Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström



Nu ser vi fram emot vår funktionärsresa, en dagskryssning med Rosella till Mariehamn, där alla våra fantastiska funktionärer, som lägger ner ett enormt arbete för att vi skall kunna hålla i gång hela vår omfattande verksamhet som vi har i SPF Seniorerna i Håbo, premieras med denna resa. Jag är alltid väldigt stolt när jag är ute och representerar oss i Håbo. Vi har ett väldigt bra rykte och alla är imponerade av vårt enorma utbud av aktiviteter. Allt detta för att vi har så många entusiastiska funktionärer.

Vi har genom marknadskommittén fått siffror från en tidigare undersökning som presenterar bland annat att vi hade över 23 tusen besökare och cirka 66 tusen timmar på Skeppet under detta verksamhetsår. (2013).

Vi har haft många och ibland långa dagar med mycket arbete under hösten i styrelsen och ser nu fram emot lite ledighet. När vi startar igen är det 2016.

*Det bästa med julen som jag vet,
det är inte julmat och alla paket.
Det är när man stökar och pyntar i husen.
Och julkvällen, när vi har tänt alla ljusen.*

*Det bästa med julen varje år,
det är inte godis och det som vi får.
Det är att på julen man verkligen känner,
man vill va tillsammans och trivas som vänner.*

Styrelsen ber nu att få tillönska er
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR
Yvonne Lindström

Det var ett tag sedan som jag som ordförande skrev på den här sidan, men jag tycker det är värdefullt att alla medlemmar i styrelsen får möjlighet att presentera sig här!

Det har minst sagt varit turbulent runt vår föreningslokal Skeppet under en tid nu, det inte bara sjunker utan gungar också. Vi har hamnat lite i korsdrag mellan våra politiska partier. Låt oss hoppas att det lugnar ner sig snart och att allt löser sig till det bästa.

Skeppets lokaler har vi kvar med avtal som löper på ett år i taget, med 10 månaders uppsägning.

När ni läser detta är vi redan inne i december, denna hektiska månad för de flesta av oss. Egentligen har fokus på vad julen egentligen innebär flyttats till att bli en hysterisk färd med julklappar och åter julklappar.

Visst är det roligt med julen och alla mysiga middagar med släkt och vänner. Det finns ju dock många som är väldigt ensamma och som tyvärr glöms bort.

I styrelsearbetet har vi mycket att göra nu, både väldigt trevligt men också en hel del formellt arbete, sådant som skall finnas klart redan i början av januari.

Lunchen för våra 80+are var väldigt uppskattad och väl genomförd på Lastberget.

KALLELESE TILL ÅRSSTÄMMA I SPF SENIORERNA HÅBO

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma
MÅNDAGEN DEN 29 FEBRUARI 2016 KLockan 14.00. i FRIDEGÅRDSSCENEN.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas i nästa nummer av medlemsforum.



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 2016

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 2016

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
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

Kommande månadsmöten

28 januari. New Generation spelar.
29 februari 14.00, årsmöte.
31 mars.
28 april.

Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00



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



Det är svårt för en människa att bära en framgång, men det är ännu svårare för hennes medmänniskor att bära den.

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar var annan onsdag förmiddag till att vandra med inneboende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra åldringar att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, eller kom ner till Pomona på onsdag ojämn vecka kl. 10.30

Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

- % Ademso
- A Small World
- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Järnhandel
- Bålsta Färghandel Colorama
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- % Fantasifloristen
- % 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



Välkommen till en resa i Bellmans anda

Tisdag 16 februari 2016

Vi besöker Bellmanhuset på Söder vid Urvädersgränd 3 och får en guidning om Carl Michael Bellmans liv och musik, om husets historia och om Stockholm på 1700-talet. En sångare bjuder på smakprov ur Bellmans rika produktion av epistlar och sånger. Därefter åker vi ut till Djurgården för lunch i värdshuset Ulla Winblad.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 09.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca. klockan 16.00

Kostnad: 450 kr per person (500 kr för icke medlem) inkluderar besök i Bellmanhuset, lunch och bussresa.

Välkomna med anmälan måndag 21 december kl. 9.00 (gäller även mail) – t.o.m fredag 22 januari till Gert Lidö, tfn 54564, 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.

Observera att Bellmanhuset har ingen hiss och vi förflyttar oss två våningar upp i en brant och smal trappa.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Upplev The Phantom of the Opera på Cirkus

Onsdag 23 november 2016

Andrew Lloyd Webbers musikal The Phantom of the Opera kommer nu åter till Sverige i svensk översättning och ensemble. Peter Jöback spelar huvudrollen som the Phantom och har tidigare gjort rollen både i London och i New York. Musikalen utspelar sig i ett operahus i Paris och handlar om kärlekshistorien mellan the Phantom och balettdansösen Christine Daaé. Vi reser med Nord Syd Resor.

Avresa med buss från Busstationen 18.10. Föreställningen börjar 19.30. Återkomst osäker men kanske 23.30.

Kostnad: 1145 kr per person inkluderar föreställningen på Cirkus, bussresa samt kaffe och smörgås vid återresan.

Välkomna med anmälan måndag 21 december kl. 9.00 (gäller även mail) – t.o.m fredag 8 januari till Gert Lidö, tfn 54564, 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*

Jan Luthman



Att resa till Gotland är som att komma utomlands - i Sverige. Följ med på en härlig upptäcktsfärd med unika naturupplevelser, medeltida miljöer, fint hantverk och ett språk fyllt av mystik. En resa som du sent glömmes. Vår lokala gotländing och auktoriserade guide, Jan Luthman, visar oss sitt Gotland på ett omtyckt och kunnigt sätt.

DAG 1: VISBY

Vi tar färjan från Nynäshamn till Gotland och rekommenderar att ni äter lunch ombord. Resan tar drygt tre timmar och väl framme i Visby möts vi av vår guide, Jan Luthman. Efter en kort promenad når vi vårt hotell, Scandic Visby. Vi checkar in och gör sedan en spännande stadsrundtur till fots. Turen tar ca 2,5 timme, så ha bra och sköna skor på fötterna. Vi får lära känna staden, dess ringmur, kyrkor, spännande ruiner, gränder och präng. Det blir gemensam middag på lokal restaurang i Visby. (M)

DAG 2: NORRA GOTLAND & FÄRÖ

Dagen börjar med ett besök till Graute lammgård i Hejnum där vi möter Kjell och Jenny, som berättar om gården. Där får vi se en vallhundsuppvisning samt smaka på gårdens produkter. Vi reser norrut till Lärbro, Hångers källa och den judiska begravningsplatsen vid Lärbro kyrka. Färjan tar oss sedan till Ingemar Bergmans älskade Färö där han tillbringade sina sista år. Vi ser Bergmans grav vid kyrkan och får veta mer om hans liv på Färö. Nu tar vi sikte på raukområdena och fiskeläget Helgumannen. Vi äter en god lunch vid Sudersand och det blir en promenad på den vackra stranden om tid och väder medger. Färjan tar oss tillbaka från Färö och vi åker tillbaka till Visby via Slite och det jättelika stenbrottet. Om tid och ork finns besöker vi även Skulpturfabriken och Stina Lindholm i Boge. Hennes design är omtalad både i Sverige och utomlands. Kvällen har ni på egen hand. Varför inte ta en skön promenad in till Visby. (F, L)

DAG 3: SÖDRA GOTLAND

Vi åker längs den västra kustvägen söderut mot Gnisvärds fiskeläge och skeppssättningen från bronsåldern. Vidare via Klintehamn, Fröjel och den vackra Ekstakusten innanför Karlsöarna. Vi äter lunch i Burgsvik på Grå Gåsen, känd från TV-programmet "Så mycket bättre". På väg mot Hoburgen åker vi längs den vackra kustvägen till sandstensmuseet vid Kätteviken. Här säger vi hej till Hoburgsgubben och beskådar de vackra stenformationerna. Hemresan fortsätter via Öja kyrka med sitt magnifika krucifix och Havdhem med lägret för balterna i andra världskrigets slutskede, Baltutlämningen. Dagen avslutas med en gotländsk afton på hotellet där vi bl.a. får avnjuta helgrillat lamm. (F, L, M)

DAG 4: ÖSTRA GOTLAND

Östergarnslandet via Roma är dagens slinga. Vi startar vid Östergarns kyrka och ser på deras unika båtformade minneslund. Vi stannar till vid Romakloster med Kungsgården och raukarna i Ljugarn innan vi är åter i Östergarn för lunch i den gamla skolan. På väg tillbaka mot Visby passerar vi sedan Grogarnsberget med sin vidunderliga utsikt, Katthammarsvik med Katthamra gård och Kräklingbo med sin forntida försvarsanordning. Vi ser också Dalhem med sin gamla återuppbyggda järnvägssträcka. Sedan är det dags att återvända till Visby för att lämna Gutarnas ö. I Nynäshamn väntar bussen som tar oss tillbaka till Stockholm. (F, L)

RESFAKTA

ERT PRIS: 5 350 KR
ORD PRIS: 5 850 KR
RESLÄNGD: 4 DAGAR
AVRESA: 31/5 2016

I PRISET INGÅR:

- Buss Håbo-Nynäshamn t/r
- Båt Nynäshamn-Gotland t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 3 luncher
- 2 middagar varav en gotländsk afton
- Buss på Gotland 4 dagar
- Reseledare och lokalguide
- Besök och entréer enligt program (F)=Frukost, (L)=Lunch, (M)=middag

MÖJLIGA TILLÄGG:

Enkelrum: 900 kr

AVRESEINFORMATION:

Preliminär bussavgång 31/5:

Håbo: plats och tid meddelas senare

Preliminära båttider: Gotlandsbolaget

UT: Nynäshamn 11.30-Gotland 14.50

HEM: Gotland 16.45-Nynäshamn 20.00

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION

SPF Håbo

Lennart Carlsson

Telefon: 0705-697 574

E-post: lennart5592@gmail.com

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.

TIDIG BOKNING REKOMMENDERAS.

Betalning: Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 35 dagar före avresa.

Resan arrangeras av ReseSkaparna 08-94 40 40 www.reseskaparna.se

Anmälan senast 15 januari till Lennart Carlsson 070-569 75 74, lennart5592@gmail.com

SPF Seniorerna Håbo åker till PRAG

- DEN GYLLENE STADEN

Gyllene Prag, staden med de hundra tornen, Magiska Prag - det är några av namnen på Tjeckiens huvudstad. Hur kommer det sig att så många tavlor från Rudolf II:s samlingar finns i Sverige? Har de svenskar som försökte ta sig över Karlsbron på 1600-talet också varit turister? Följ med på en spännande resa till kulturstaden Prag. Vår svensktalande lokalguide Helena Slezakova kommer ge oss en intressant bild av denna vackra stad.

DAG 1: STOCKHOLM - PRAG

Vi flyger från Arlanda på morgonen och landar i Prag två timmar senare. På flygplatsen möter vår svensktalande guide med buss och vi åker direkt till vårt centralt belägna hotell i Prag och lämnar väskorna. Sedan äter vi gemensam lunch följt av en stadsvandring till fots i Gamla stan där vi får se den äldsta bebyggelsen som daterar sig tillbaka till 1000-talet. Runt stadens torg grupperar sig karaktärsfulla restaurerade byggnader från olika epoker. Efter rundturen är det dags att checka in och få en stunds vila innan vi promenerar vi till ett litet mikrobryggeri för middag med lokal mat & öl. (L, M)

DAG 2: PRAGBORGEN & LILLSIDAN

Vi åker upp till Pragborgen med buss för att sedan göra en guidad stadsvandring till fots genom Pragborgen, grundad på 800-talet. Inom murarna ryms palats, kyrkor och kloster. Vi äter en gemensam lunch på en tjeckisk restaurang i borgområdet. Efter ett besök i den mäktiga Sankt Vituskatedralen från 1300-talet och Kungapalatset, som var säte för de böhmiska härskarna, via Guldgränden, där Franz Kafka hade sin skrivarlya, vandrar vi tillsammans ut ur borgområdet ner mot Lillsidan "Barockens Prag". Detta är en stadsdel med 1700-talskaraktär. Vi besöker Wallensteinska palatsets trädgård. Palatset var byggt för den kände fältherren från trettioåriga kriget och vi får uppleva lite av våra landsmäns framfart. Här finns nämligen en rad kopior av statyer av skulptören Adrian de Vries, vars förlagor finns i original på Drottningholms slott. Vi vandrar över den världsberömda Karlsbron. Den nästan 500 meter långa 1300-talsbron kantas av barockstatyer och kännetecknas av ett myllrande folkli. Det var hit till brons västra fäste, men inte längre, som svenskarna kom under trettioåriga kriget. Turen avslutas vid Stora torget i Gamla stan. Kvällen till fritt förfogande för att kunna uppleva "den gyllene staden" på egen hand, titta på intressanta byggnader, stanna till och lyssna på gatu-

musikanter eller bara sitta på en trottoarservering för att studera folklivet och ta del av Prags rika musikliv. (F, L)

DAG 3: EGEN DAG/KUTNA HORA

Idag har ni hela dagen på egen hand att utforska Prag om ni inte väljer att följa med på en heldagsutfärd till Kutna Hora. Det är en mycket gammal stad, högt belägen med utsikt över en vindlande floddal. Staden hade sina glansdagar under medeltiden, då den var större än London och dess silvergruvor gjorde Böhmens kungliga hov förmögna. Här finner man även den omnämnda sk benkyrkan, med sina samlingar av sköldar och ljuskronor, alla tillverkade av mänskliga ben. Vi gör en guidad stadsrundtur, besöker benkyrkan och äter en god lunch.

På kvällen samlas vi alla igen och som avslutningsmiddag går vi på en traditionell grillkväll med musik och provsmakning av öl & mat. (F, M)

DAG 4: HEMRESA

Transfer till flygplatsen för hemresa. Åter på förmiddagen. (F)



HOTEL IBIS OLD TOWN ***

Centralt beläget med ca 5 minuters promenad till Gamla stan. Hotellet har restaurang och en lobbybar. Rummen är utrustade med WC, dusch/bad, TV, luftkonditionering.

Hemsida: www.ibis.com/gb/hotel-5477-ibis-praha-old-town

Adress: Na Porici 5, 11000 - PRAGUE



Helena Slezakova

RESFAKTA

ERT PRIS: 5 450 KR

ORD PRIS: 5 950 KR

RESLÄNGD: 4 DAGAR

AVRESA: 18/4 2016

I PRISET INGÅR:

- Flyg Arlanda-Prag t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 4 måltider - 2 middag varav en traditionell tjeckisk ölkväll med underhållning och 2 luncher
- Guidad stadsrundtur i Gamla stan med svensk lokalguide
- Utfärd och inträde till Pragborgen & Lillsidan med svensk lokalguide
- Bussresor enligt program
- Svensktalande reseledare i Prag

(F)=Frukost, (L)=Lunch, (M)=middag

MÖJLIGA TILLÄGG:

Enkelrum: 1000 kr

AVRESEINFORMATION:

Preliminära flygtider: Norwegian

AVRESA: Arlanda 09.25 - Prag 11.20

HEMRESA: Prag 09.25 - Arlanda 11.20

Priset gäller vid minimum 25 deltagare.

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION:

SPF Seniorerna Håbo

Anmälan till Elke Ragnarsson

Telefon: 018-38 66 66/ 070-661 74 60

E-post: elke.ragnarsson@gmail.com

Den 21/12 - 13/1 2016 från kl. 09.00.

Heldagsutflykt till Kutna Hora 550:- kronor p.p. Utfärder bokas innan avresa om inget annat anges.

Anmälningsavgift: 1000 kr p.p. betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 45 dagar före avresa.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, 08-94 40 40, www.reseskaparna.se

Anmälan 21/12 - 13/1 till Elke Ragnarsson 070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com

Kalle Danielsson hänger fortfarande med

Kalle, som tog hand om bridgen i SPF Håbo på hösten 2003, var en av de 24 deltagare som deltog i bridgekryssningen den 26-27 oktober (måndag-tisdag). Det har blivit tradition att bridgespelarna i SPF Seniorerna i Håbo åker på kryssning för att spela bridge. Detta är Kalle fadder till.

Resan började måndag kväll med en härlig middag, där vi njöt av ugnsbakad fjordlax med haricotsverts, cocktailtomater, potatispuré och basilikasmörsås eller Majsckycklingfilé med baconstekta champinjoner och dragonsås. Därefter kunde vi lyssna till Lill Lindfors och Leif Kronlunds orkester.

Sömnen blev god som brukligt på sjön och frukosten omfattande. Klockan 9.00 skulle bridgen börja, men osäkerhet om finsk eller svensk tid gällde gjorde att flera var uppe i god tid (en timma för tidigt) och fick därmed en lång och stärkande frukost.

Klockan 9.00 prick var alla på plats för att kämpa om titeln bästa "Bridgesjöfarare". 6 gröna bridgebord var också på plats. Viveca startade upp datorn och spelet kunde börja. Visst är det lite speciellt att få vara tillsammans, få lite spänning, njuta av en härlig utsikt över Ålands hav och skärgård.

Efter en dryg timmas hårt arbete för de grå cellerna var lite fika välkommen. Men det dröjde inte länge innan det åter sög i bridgetarmen. Åter igång med 13 kort var. Ibland undrar man hur blandningen av korten gick till. Eftersom



Ingegerd Eriksson & Kalle

i bridge gäller det inte att få så många låga kort som möjligt. En fördel är dock att alla får prova på samma hand.

Klockan 12.00 serverades en alldeles utsökt lunch bestående av rimmad oxbringa. Mätta och nöjda passade flera på att förekomma eventuell framtida törst genom att inhandla diverse drycker. Sedan fortsatte bridgespelet och paren bytte bord för att ha spelat med alla. När detta var klart tog Viveca över och med datorns hjälp kunde hon annonsera vilka som vann dagens övningar. Det blev Märta Lundberg och Egon Svensson, som stolta mottog hyllningarna.

En trevlig liten utflykt led mot sitt slut och vid 17.00-tiden var vi åter i Bålsta.

/Peje

En räkmacka till rullstolsförarna

Efter rullstolspromenaden den 18 november kompletterades kaffestunden med förstärkt förtäring i form av en häftig räkmacka till närvarande rullstolsförare.

Det var styrelsen som bjöd och Gustav Körner som ordnat med smörgåsarna från "Lotsen". Gott och rikligt med räkor var det. Rullstolsgänget tackar genom
Sverker



Lunch för seniorer från SPF Seniorerna Håbo

De seniorer som refereras till i rubriken är de medlemmar som är äldre än 80 år och som blev bjudna på lunch på Lastbergets konferensanläggning den 5 november.

Yvonne Lindström hälsade alla välkomna och hoppades att de skulle ha det bra. Hon berättade även att 170 medlemmar 80+ inbjudits och att 115 personer deltar i dagens lunch. Här ingår även styrelsen.

Under väntan på maten spelade Bernt Gahn trevlig, varierad musik på dragspel och det blev ytterligare fin musik till kaffet.

Joachim Tiefensee berättade om torpet Lastberget och nämnde att namnet kommer från lastageplatsen vid berget några 100 meter söder om kursgården. Här fanns djup intill klippan där vedskutorna kunde förtöja och lastas genom att veden störtades direkt ner i lastrummen. Veden kom från skogarna i närheten och skeppades till Stockholm.

Joachim passade även på att tacka styrelsen för den utmärkta lunchen i förnämlig miljö med härlig utsikt.

Så kunde deltagarna gå ut till väntande fordon (bl.a. buss) för transport till hemmet, samtidigt som de kunde konstatera att nu har hösten kommit till Håbo på riktigt, både bildligt och bokstavligt.

Sverker Jonasson



Det är synd om Jönsson. Han bröt benet, sedan armen och nu har ett fruntimmer förvridit huvudet på honom

80+ den 5 november

Ett stort tack till styrelsen SPF-seniorerna Håbo för den trevliga 80+ dagen.

God mat, trevlig underhållning och en stunds trivsamt samvaro med gamla goda vänner värmdes hjärtat.

Bifogar bild på initiativtagarna till denna trevliga aktivitet, Barbro Larsson och Karin Seger.

Yngve Färnström



Melindas tankar om våra liv

Från magen kommer känslan som glädje, skräck och ängslan.

Från hjärnan kommer klyftighet, tal, språk och allt vi vet.

Från hjärtat kommer kärlek, vänskap, blodsbånd, ömhet och smek.

Allt detta gör oss hela men människan kan ändå fela, så vi behöver något som är viktigare än allt det andra, ja det är nog varandra.

Melinda Nyberg 11 år

Min erfarenhet av motorfordon

Den dag jag fyllde 18 år var det dags att börja ta körkort och naturligtvis skulle jag ha ett sådant. När jag fått mitt kort kom maken hem med en begagnad bil till mig för nu skulle jag träna bilkörningen. En blå Opel Rekord, tror det var en 56-a, körde jag omkring med ett tag.

En kväll en tid senare kom samme make hem med ett kontrakt på 2 stycken Vespor varav en fanns med hem och den andra stod kvar i affären. Nu skulle vi ut och åka Vespa, många trevliga utflykter skulle det bli, trodde i alla fall maken. Bil hade jag lärt mig köra riktigt bra nu men Vespa var något helt nytt.



Vi åkte till Solvallaområdet dit bilskolorna brukar ta sina elever. Bara en hjälm fanns med och eftersom jag skulle köra tyckte maken att jag skulle ha den och så fick det bli. Upp på Vespan, jag fram och han bak och så bar det iväg. Jag gav för mycket gas och dessutom körde jag som jag gjorde med vanlig trampcykel alltså vred på styret. Vespan for fram som en ilsken katt och rakt ner i ett dike. I diket låg en stock och där blev det stopp. Maken gjorde en volt över mig och hamnade i diket men jag som hade hjälmen satt eller låg som tur var stadigt kvar på min sadel.

Min make visade ofta rädsla genom att bli ilsk, så också nu. ”Men för h-vete du kan väl inte vrida på styret”, och så vidare. Efter ett samtal kom vi överens om att vi kanske skulle nöja oss med en Vespa så nästa morgon gick han till affären där han köpt våra vespor och avbeställde den han inte tagit med hem. Så blev det alltså med våra turer i naturen med Vespa. Men två på Vespan var inte så dåligt, tyckte jag, för nog var det skönare att sitta bak och hålla armarna om min körande make än att köra själv.

En gång var vi på en utflykt med en vän som inte hade nöjt sej med Vespa utan hade en stor rejäl MC. Vill du prova att åka med en bit, frå-

gade han och det ville jag naturligtvis, klev av Vespan och ställde mig bredvid den stora blanka MC:n. Föraren satt på sin cykel och väntade på att jag skulle kliva på. Jag satte ena foten på pedalen där man ju ska ha sin fot. Men även om jag på den tiden var en liten lätt snärta på dryga 50 kg orkade inte föraren hålla sin cykel när jag klev upp med hela min tyngd. Vid sidan av vägen fanns ett dike och dessa 50 kg räckte för att vi skulle rasa ner i detta, jag, vännen och motorcykeln. Han lät ungefär som maken ”men för...” osv. Lite tid tog det för oss att hjälpas åt att baxa upp den tunga cykeln på vägen igen och konstigt nog frågade han mig aldrig mer om jag ville åka med. Men goda vänner var vi i alla fall fortsättningsvis också. Både make och son har senare haft MC men aldrig fått upp mig på bönpallen igen.

På mitt körkort står det att jag kan köra både bil och MC något som definitivt inte stämmer. Det här med motorcyklar av olika slag är nog inte min grej. Jag tycker de är vackra och jag gillar det dova ljudet när de stora cyklarna kör utanför mina fönster. En höjdpunkt på Bålsta-dagen när jag kan se hela rader av vackra cyklar långsamt komma brummande. Men köra en MC kan jag inte men bil kan jag köra.

Jag och några arbetskamrater var en gång på ett studiebesök några mil utanför Stockholm och övernattnings skulle ske på hotell. Naturligtvis skulle det också bli middag med diverse goda drycker till den. God mat tycker jag ju om men de goda dryckerna kan jag vara utan, så jag erbjöd mig alltså att köra bilen hem morgonen efter. En av mina kamrater, bilens ägare, skulle absolut sitta bak. Jag litar inte på kvinnliga bilförare, sa han. Efter halva vägen tog vi en paus för intagande av kaffe och smörgås och efter pausen satte han sej ändå bredvid i framsätet där han somnade till en stund.

Du ska veta, sa han när vi var i Stockholm igen, att detta var första gången jag somnade när en kvinna körde, ta det som en komplimang och det gjorde jag förstås.

I dagarna har jag precis hämtat ut mitt sjätte körkort, jag har 5 av dem sparade och nog ser jag lite annorlunda ut på det sista mot vad jag gjorde på det första. Är det kanske det som kallas tidens tand?

Agneta Lindbohm

Anders Hansers biograf

November i Bålsta är ingen höjdare. Men man kan ju gå på bio och äta lunch på krogen i Stockholm och då blir livet genast lite lättare. Så skedde den 12 november då resekommittén arrangerade en resa med ovanstående innehåll. Reseledare var Barbro Landegren och Gert Lidö. Ca 40 medlemmar deltog i resan, och som vanligt ordnade Håbo Buss transporten med två trevliga chaufförer.

Föreningen har tidigare besökt Anders Hansers biograf och deltagarna har haft tillfälle att njuta av fantastiska bildspel. Anders har erhållit många fina pris för sin verksamhet som fotograf, och förra årets kulturpris från Landstinget i Dalarna har en motivering som väl illustrerar hans gärning: "Skicklig fotograf som i bildspelets format förmedlar en känsla för såväl världens som den enskilda människans storslagenhet."

Resenärerna från Håbo blev väl mottagna av Calle och Anders Hanser. Den senare berättade om sitt liv som fotograf, och ganska enastående fick han en bild publicerad i DN redan vid 14 års ålder. Det var en bra introduktion till dagens föreställning som hette: "Hanser han ser – Genom Anders Hansers kameraöga under 60 år." Bildspelet handlar om Anders själv och hans möten med många kända personer och framför allt musiker. Det var många fina bilder, fin musik och intressanta möten.

Sällskapet tackade för föreställningen, var efter resan fortsatte till Foresta Hotell och Restaurang där en god lunch serverades i matsalen med en härlig utsikt över Värtan. Stället har en intressant historia som närmare redogjordes för under resan hem till Bålsta.

Sverker Jonasson



Lillsjöns Växthus

Öppet hela året

Vintage Room

Köper och säljer gamla, sköna saker

Onsdag - fredag 12 - 18

Lördag och söndag 12 - 15

Lillsjöns Trädgård

Välkommen in i vår vinterbutik. Här hittar du blommor och presentartiklar till vardag och fest!

Välkommen!

Vardagar 10 - 18, lördag - söndag 10 - 15.
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.
info@lillsjons.se



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!

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

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

GoFix:it
Datorer & Service

Kom med din dator
för gratis rådgivning
och snabbkontroll!

DROP-IN

Må, To 6:30-18

Ti, On 9-17

Fredag 9-15

Lördag 11-14

Nya, kraftfulla datorer till lågpris!

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

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

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.

Vi söker körledare till DuroMoll

Vi är en glad kör på ca 20 medlemmar, som inte vill sluta sjunga.

Bernt Garn är vår duktige dragspelare, som kompar oss.

Vi söker en körledare som kan leda oss torsdag förmiddag på Skeppet i Bålsta.

Är du den körledare vi söker? Hör av dig till Birgit Olofsson eller Annagreta Tiefensee på 0171-530 83 eller 0171-509 20.



Vi söker redigerare till Medlemsforum

Vi är i trängande behov av ytterligare en person som kan redigera och sammanställa material så att det blir en trevlig tidning.

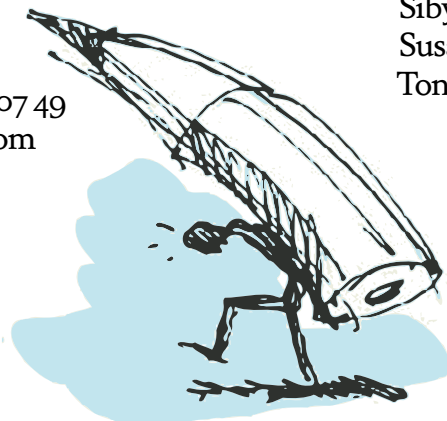
Som det är nu med endast en som kan detta är redaktionscirkeln väldigt sårbar – det blir ingen tidning om vår nuvarande redigerare av någon anledning inte kan fullgöra sitt åtagande.

Vi önskar också få fler som kan göra referat från olika aktiviteter, såsom möten och sammankomster, studiecirklar m.m.

Eller, givetvis, egna ideer med texter.

Tag kontakt med:

Barbro Larsson, 0171-507 49
barbro50749@gmail.com



Vi söker webbredaktörer till vår hemsida

Vi är idag två webbredaktörer som nu jobbat ganska många år med vår hemsida och tycker det är dags att hitta en ny besättning inför framtiden.



Tidpunkten är särdeles lämplig därför att förbundet beslutat att byta till en modernare plattform för de centrala och lokala hemsidorna.

Utbildning på den nya plattformen kommer att starta under våren.

Du som är intresserad ska veta att det inte handlar om att helt abrupt ta över hela ansvaret för vår hemsida. Vi gamlingar kommer att under överskådlig tid finnas kvar för att dela med oss av våra erfarenheter.

Ta kontakt med: Bo Hansson, 070-640 17 80

boesha4006@gmail.com

eller: Nils Runberg, 076-167 92 04

nils@runberg

Ett stort tack

till alla företag som skänkte de hemliga vinsterna i Jubileumslotteriet

Bålsta Guld & Silver
Bålsta Optik, Klarsynt
Bålsta Zoo
Fantasifloristen
Hjälpsam
ICA Kvantum
Klipphörnan
Lillsjöns Trädgård
Pizzeria Napoli
Sibylla, Mickes Grill
Susan's Hårteam
Tonerproffsen

Bålsta Hjul & Bilservice
Bålsta Pizzeria & Kebab
ELON, Bålsta
Go Fix:it
Hälsoterassen
Kalmarsands Restaurant
Lasse Maja i Centrum
Relax Hälsa & Skönhet
Sehmans Däck & service
Sollans Livsstilscenter
Tintin & Co
Touch n'go Friskvård



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
MCA

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

Medlemmar i SPF Håbo har ALLTID RABATT: 300 kr på samtliga flerdagsresor

Aktuella resor 2016

24/3	7d	6790	PÅSK i Prag och Berlin
25/3	6d	6350	PÅSK i Goslar Harz – ångloktåg Brocken
13/4	5d	7990	ISLAND – den mytomspunna ön
19/4	7d	7690	HOLLAND Blomsterkarnevalen
21/4	6d	6990	HOLLAND Blomsterkarnevalen
20/4	9d	8890	Wien Budapest Bratislava Prag
01/5	6d	6890	Två öar BORNHOLM och RÜGEN
06/5	6d	8990	Flyg t/r Vår i Sorrento Amalfi Capri Rom
12/5	12d	12930	England och IRLAND – den gröna ön
05/5	4d	4990	GOTLAND Visby
15/5	8d	11750	Kryss NORSKA FJORDAR med Royal Caribbean
21/5	8d	7990	Bodensjön MAINAU Alsace
22/6	8d	8950	Midsommar Lappland Narvik Lofoten
23/6	4d	4490	Midsommar i Jämtland
02/7	8d	8950	NORDKAP Midnattssol Tromsø Narvik
07/7	6d	7690	Inlandsbanan GULDRIKET Höga kusten

50 kr på teaterresor

Teaterresor nästa säsong 2016

Björn Skifs Göta Lejon	tisdag 15/3	945
Jerry Williams	torsdag 3/3 & 17/3	895
"Man måste få lira" Scalateatern Stockholm		
Inklusive: bussresa, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås		

Kombination FLYG – BUSS

anslutning Arlanda utresa el. hemkomst

GARDASJÖN Venedig Berninaexpressen

lördag 10/9 8 dagar 9.990

Schweiz Alsace Colmar Rüdesheim

söndag 18/9 8 dagar 10.640

KROATIEN Istrien Porec

fredag 4/9 9 dagar 9.990

ITALIEN FRANKRIKE

Toscana Rivieran Provence

lördag 10/9 10 dagar 11.990



Bokn./uppl.: 0171-356 63

må-fre 10.00-12.00 och 13.00-17.30

epost: info@nordsyoresor.se

ALLTID påstigning BÅLSTA Enköping

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



Höstens sista PUB-afton

På höstens sista PUB-afton bjöd programkommittén på tre livs levande jazzmusiker.

Prick klockan 18.30, torsdagen den 19 november, kunde programkommitténs Hans Finnman hälsa 50-talet medlemmar välkomna.

Hans förkunnade att denna kväll skulle det inte bli någon hjärngympa. I stället ville han accentuera säsongsavslutningen genom att bjuda på livemusik i jazzton, framförd av ett band som för kvällen kallade sig Three of a Kind. De tre bestod av Anders Lindh på klaviatur, Eie Peinerud på trummor och Staffan Sjödin på bas.

Oftast uppträder de med en fjärde man, Gerhard Johansson på gitarr, och då heter gruppen av naturliga skäl Four of a Kind.

Den reducerade besättningen klarade sig emellertid väldigt bra utan sin gitarrist och gästerna kunde under kvällen njuta av välkända tongångar i en pratvänlig tappning, en egenkap som är nödvändig i dessa sammankomster. För, pratar – det gör man! Mest om ditten och datten, men det förekommer även mer fruktbara samtal. Som exempel så löste man denna kväll några organisatoriska frågor, när nya fördrag lovade åta sig uppdrag från de som ansåg att de "gjort sitt".

Så kom då kvällens sista låt, musikerna fick välförtjänta applåder och drog sin kos. Många gäster stannade ytterligare en stund, eftersom man hade mer att prata om. Men så småningom tömdes lokalen när de sista eftersläntrarna vandrade ut i den våta, svarta och kalla novemberkvällen.

/Bo Hansson

Nya medlemmar

Medlemskommittén hade den 12 november ordnat en träff med nya medlemmar. Det var 19 stycken medlemmar som kom för att träffas några timmar under gemytliga former.

Det blev en presentation av styrelsen och undertecknad berättade om föreningen och om Skeppet. Vi såg den sedvanliga filmen som ger mycket effektiv och bra information om SPF Seniorerna i allmänhet och om SPF Seniorerna Håbo i synnerhet.



Efter att några av våra ansvariga för studiecirklar och friskvårdsprogram berättat om vad som fanns att tillgå i de olika aktiviteterna och vad som var på gång framöver, gjordes ett avbrott för kaffe och nygjorda smörgåsar. Vi fick då tillfälle att sitta och småprata och få lite tips av de nya medlemmarna vad dom skulle kunna tänka sig att ägna lite tid åt.

Vi fortsatt ytterligare med en stunds information efter fiket och då fick både resekommittén, KPR (Kommunala pensionärsrådet) och marknadskommittén chans att berätta om sina verksamheter och vad som var på gång.

Vi avslutade med att tacka vår fantastiska medlemskommitté som lägger ner mycket arbete på att ordna dessa träffar och som också alltid finns med på våra månadsmöten för att ta emot och stötta nya medlemmar.

Yvonne Lindström

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



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



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: i10 4,3-6,2 l/100 km, CO₂ 98-142 g/km. Privatleasingförslag via Hyundai Finans: 36 mån, max 4 500 mil, övermil debiteras med 8 kr/mil. Skatt bilkommer. *Gäller under förutsättning att bilen vårdas och ej utsätts för onormalt 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

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



Så här var julkryssningen på m/s Birka

Tisdag 24 november blev SPF-gänget ombord på Birka-bussen för vidare färd till fartyget.

Nytt på dessa kryssningar är att ritualerna för säkerheten har höjts p.g.a. alla terrorattentat i omvärlden. Så nu är det nästan samma säkerhetskontroll som när man skall flyga.



Kvällens första aktivitet var förstås buffén som bjöd på massor med mat och fantastiskt gott. För det är ju det man förväntar sig.

Efter maten så vankades det dans och underhållning i Club Maritim. Två dansband avlöste varandra och de spelade de klassiska, två lugna och sen två lite snabbare för de buggfrälsta.

Om de var bra svängrum på buffén så var dansgolvet desto trängre. Det var mycket dansanta kryssningsgäster och stämningen var på topp så en och annan drink/törstsläckare försvann ner i gapet.

Trots att metrologerna bullat upp med oväder så var överfarten ändå lugn, inget som oroaden nattsömnen i alla fall.

Resan avslutades dagen efter med en Skepparlunch, nu med lite normalare portionsstorlek.

Hemresan brukar alltid vara väldigt trist men chauffören valde att åka igenom Stockholm varvid det blev lite extra sightseeing i höstmörkret.

Vi får se om det blir någon julkryssning nästa år. Deltagarantalet har stadigt minskat med åren, från fullsatt buss (50 st.), till årets resa 21 personer, så det kanske blir ett uppehåll nästa år. Vi får se vad resekommittén bestämmer sig för.

Bakom penna & kamera Björn Burström



Välkommen till oss på Sjövägen 6!

Under december månad har vi lite extra att erbjuda. I samband med behandling får du 20 % på produkter!

Presentkort till valfritt belopp kan du köpa hos oss, alternativt via bokadirekt.se. Då kan du lugnt handla på hemmaplan och till det belopp du tycker passar.

Du är även välkommen att titta in till oss och köpa produkter för hälsan.

I december får du då 15% på ditt köp!

Varmt välkommen!

Sollanns Livsstilscenter, Ingela Gullberg,
telefon 073-382 81 65, www.ingelaonline.com

Touch n'Go Friskvård, Lotta Sabel
telefon 073-657 87 89, www.bokadirekt.se

**TOUCH N'GO
FRISKVÅRD**



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 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icakvantumbalsta



Är du rätt placerad?

Det är alltid en bra idé att med jämna mellanrum se över sina placeringar. Låt oss gemensamt se om vi kan hitta nya alternativ för att du ska känna att dina pengar är rätt placerade.

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta
Tfn: 0171-53770
www.handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

Duromollkören just idag 27/11

15 glada sångare (ibland 20 - 21 st.) och körledare Hasse Svennberg och dragspelare Bernt Gahn framförde julsånger och aktuella sånger, bl.a. "Sträck ut Din hand" av Lasse Berghagen och "Mitt eget land", text Beppe Wolgers, musik Olle Adolphson, på Dagcentret Kungsängen inför cirka 30 - 35 lyssnande, ibland sjöng de med i sångerna. Vi sjunger inte Wagner eller svåra stycken utan lättsmält och trivsamt.

Här, på Dagcentret har vi sjungit åtskilliga gånger men vet inte om denna gång var den sista? Kanske får vi se tillbaka och kalla den "senaste", det får tiden utvisa!

Hasse gav oss ett litet lugnande besked: Han lovade komma en gång i månaden, tills vidare med början 28 januari.

Till dess skall vi med Bernt's benägna dragspelande försöka hålla liv i kören. Men vi söker med ljus och lykta efter en ny körledare.

Hasse har flyttat till Hallstavik och vi förstår att det är en stor uppoffring för honom att åka 12 mil varje vecka till Bålsta.

Han måste själv bestämma och vi är honom evigt tacksamma för den tid han lagt ner på oss, helt utan betalning förutom en räkmacka och kaffe på torsdagarna.

Till körövningarna och framträdanden har han släpat på högtalare, gitarrer m.m. medan sångarna har det lindrigare, vi kommer bara med våra röster.

Förutom Hasse och Bernt som gör stora insatser för kören, vill jag framhålla Ove Jansson som hjälper oss med att ta fram förslag på lämpliga texter och dessutom är en väldigt uppskattad mellanaktör vid våra framföranden. Han har en aldrig sinande "hjärnbank" som han drar mellan sångerna, både egna och andras alster. Vi är förvånade att Ove kommer ihåg allt! Jag kan försäkra att det är uppskattat både av oss och publiken.

Det blev alltså inte någon "tack och avskedsföreställning" som vi hade befarat idag, utan vi skildes åt med en strimma av hopp om att "fortsättning följer".

Du som läser detta: Känner Du någon som kan tänka sig göra en god gärning och ställa upp för Duromoll-kören? Eller kan Du själv



tänka Dig leda oss? Bra om Du kan spela något instrument men det är absolut inget "måste". Taktkänsla värdesätts i lika hög grad. Gehör eller/och att läsa noter är däremot värdefullt.

Jag vet också att de som leder kurser eller har utflykter, datakurser, redaktörer för Hemsidan eller Medlemsforum inte heller har betalt. De gör ett fantastiskt jobb.

PS

Det finns en välsorterad Garn&Handarbetsaffär i Kungsängen Centrum som jag passar på att handla hos, för i Bålsta finns inget garn att få tag på, det har jag erfarit efter många försök. Detta var egentligen som man säger "en helt annan historia".

*God Jul och Gott Nytt År alla som läser
Medlemsforum och Hemsidan!
Birgit Olofsson*

**Du har väl satt på dig
en egen
reflex så
att vi ser dig
också?**



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**

 **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

Konsertkarusellen 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.

Fredag 22/1, kl. 14.00. Linnékvintetten. Fem blåckblåsare 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: Fridegårdsscenen.

Tisdag 15/3, kl. 19.00. "Kung Lir". Fyra musikanter spelar svensk folkmusik. Lokal: Caféeet 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: Fridegårdsscenen.

Viktigt!

2016 införs nya rutiner för betalning av medlemsavgiften.

Inbetalningskort tillsammans med nytt medlemskort, kommer att skickas ut centralt från SPF Seniorerna i mitten av januari med förfallodag den 28 februari 2016.

Tänk på att det blir ett nytt konto som ni sätter in pengarna på och glöm inte att ändra om ni har autogiro.

Britt-Marie Danielsson
Medlemssekreterare



Samtal med K-G Lindgren

Fredagen den 20 november 2015 träffades Barbro Larsson och Agneta Lindbohm på Skeppet för att prata med KG Lindgren, som varit medlem i SPF Håbo nästan från det att föreningen startade 1985. Mycket hade KG att berätta om SPF-s aktiviteter för oss. Tiden gick, både en och två timmar, en kopp kaffe med god bulle hann vi också få under samtalet.

Det blev mest prat om de tre B-na, alltså Bowling, Bridge och Bingo.

Bowling

KG berättade att 16 damer och herrar i Håbopensionärerna SPF började bowla på äldre dar. Det var bara Carl-David Östervall, som fyllde hundra år nyligen, som hade provat på tidigare, när spelandet tog fart våren 1987. Det var Yngve Olsson, tidigare färghandlare, som väckte idén på ett månadsmöte att börja med bowling. Detta ledde till att föreningens studieorganisatör Erik Söderholm tog kontakt med hallchefen. Tillsammans fastställde de ett program och sista mars var det premiär. Tröjor skulle beställas och det behövdes en logga till dessa. SPF-loggan från ett brevhuvud klipptes ut för att tryckas på de färgglada tröjorna.

Till att börja med spelade de bara i Bålsta men så småningom tyckte de att de var så duktiga så att man kunde börja tävla. Första motståndarna var Uppsalapensionärerna den 13 april 1989 där Håbo fick storstryk. Men efter vidare träning tyckte de nog att de skulle söka sig utanför Sveriges gränser och Finland var på tal. Lite för dyrt, tyckte de flesta, med resor och hotell, så man valde något mitt emellan, Åland där första träffen var 1990.

Detta samarbete fortsätter alltså, två vänskapsträffar per år, en gång i Bålsta och en gång på Åland.

Bridge

Idésprutan Erik Söderholm lämnade ett par kortlekar till Hugo och Inga-Britt Lövmán i slutet på 1980-talet, vi har inte fått fram exakt år. När makarna Lövmán flyttade från Bålsta 2001 tog Egon Svensson hand om ledarskapet. Han höll på till och med våren 2003 då Kalle Danielsson tog över när höstterminen startade. Kalle hade "plantskola" hemma vid köksbordet

och det blev bara fler och fler som vill spela bridge. I dagsläget är det ett 60-tal medlemmar som är engagerade i det ädla spelet och onsdag eftermiddagar går det inte att locka någon av dessa till något annat.

Bingo

Kommunen hade drivit terapiverksamhet med anställd personal i Träffen, man hade vävstolar i stora rummet och spelade bingo i det mindre. I slöjdsalen tillverkades diverse slöjdsaker. I början på 1990-talet avslutades kommunens verksamhet och lokalerna blev träffpunkt för pensionärerna. Då tillfrågades KG om han kunde ta hand om bingon. När kommunen drev verksamheten kostade en bricka ett par kronor och det var vinster därefter, tablettaskar och toapapper. KG föreslog att man skulle höja priset till fem kronor och kunna ha lite bättre vinster. Förslaget godkändes av deltagarna. Nu fick dessutom vinnarna välja vad de ville ta med hem av vinstutbudet. Så görs även vid lotterierna på månadsmötena i dag.

Terminsavslutningarna vår och höst slutade alltid med en fest där Bålsta Livs bistod med kycklingklubb och potatissallad. Även något uppträdande fanns på programmet.

Trygghetsringningen

Första tidningsartikeln hittar vi från den 31 mars 1990 där står det att trygghetsringningen pågått en månad. Det var Karl-Erik Degerman som såg till att vi blev den första föreningen i Uppsala distrikt som startade denna verksamhet, som fungerar än i dag. Förbundsordföranden hade varit och presenterat förslaget som arbetades fram efter det att vår store skådespelare Georg Rydeberg hade avlidit i sitt hem och legat död en längre tid innan han hittades.

Till en början var det nio pensionärer som anslöt sig och ringde till en telefonsvarare varje morgon före ett visst klockslag och talade om på bandet att allt var som det skulle. Ett 30-tal medlemmar hade till uppgift att åka till dåvarande lokalen i gamla järnvägsstationen och lyssna av bandet. De fick en dag var i månaden att kontrollera att alla hört av sig. Saknades någon ringde man upp och kollade att allt var bra. Svarade ingen åkte man hem till personen och hoppades att de bara glömt ringa.

Alvar Zetterholm, som bodde granne med KG, kom med i föreningen 1994 och han var tekniskt kunnig och föreslog att man skulle montera in utrustning så att den som lyssnade av banden kunde göra det från sitt hem. Sagt och gjort, utrustning inköptes och monterades. Man ansökte hos kommunen om bidrag på 3 000 kronor, vilket beviljades.

Ett ämne till hade KG bland alla sina minnen. Erik Söderholm, som hade arbetat som intendent i Scoutförbundet ville kunna använda ett scoutläger på Vässarö i Stockholms skärgård för utflykter och rekreation för pensionärerna. En resa gjordes för att undersöka vilka möjligheter det fanns. Men där var våningssängar vilka inte var så stabila, toaletter utomhus dit man fick gå genom skogen på en stig utan belysning. Så något utflyktsmål för pensionärerna till Vässarö blev det inte.

KG kom även ihåg en resa med buss till Norge, med många trevliga minnen. Men där hände så mycket så kanske får det bli till ett annat Medlemsforum.

Agneta Lindbohm & Barbro Larsson

Skeppet

Efter beslut i kommunstyrelsen om att kontraktet för pensionärsföreningarnas medlemslokal, Skeppet, skulle sägas upp har det uppstått politiskt oväder i kommunen. Detta framgår av ett antal artiklar i EnköpingsPosten. De båda blocken i kommunstyrelsen har olika uppfattning om vad som egentligen hänt och hur beslutet underbyggs.

SPF Seniorerna som ju är en opolitisk organisation är förhindrad att ge sig in i diskussionen utan kan endast konstatera att SPF Seniorerna och PRO får fortsätta att nyttja lokalerna under ytterligare 3 år.

Peter Kilger har tillskrivit Medlemsforum och klagar över att tidskriften, i nummer 8/15, publicerat Birgitta Liinamaas referat efter kommunstyrelsens möte. Han anser att det är tendentiöst. Vi tycker dock att Birgittas text ganska väl återger det som står i § 173 i KS protokoll från sammanträde 2015-10-26 med tillägg av hennes intervjuer av berörda, och vi tycker inte att det var fel att publicera referatet.

Redaktionscirkeln

Årets sista månadsmöte

Torsdagen den 26 november var det dags för årets sista månadsmöte. Som nästan hela hösten har varit, var också denna torsdag, mörk och regnig. Det syntes på antalet medlemmar på Skeppet. Ca 85 personer men ändå glatt.

Yvonne Lindström öppnade mötet och delade ut nålar till 2 nya medlemmar. Efter detta kom Eva Lidö och berättade att hon varit på besök på Pomona och blivit glad när hon såg hur trevligt de gamla har det där. Så nu har det bestämts att ett "Öppet hus" på Pomona är bokad den 7 december mellan klockan 13 och 17 för oss pensionärer. Så då blir vi säkert många som möts där. Efter Eva kom 3 unga damer fram och berättade om Bålsta Ridskola som ligger vid Övergrans kyrka. Ridövningar för pensionärer trodde de vore en bra motion och det finns säkert någon intresserad av Skeppets gäster. I så fall får de ta kontakt med Bålsta Ridskola. Själv står jag nog över.

Nu var det dags för dagens gäst, Anna "Ladybird" Nygren som spelade och sjöng skön musik. Några egenkomponerade sånger, Scott Joplin, Visa från Ovanmyra och även lite klassiskt bl.a. Anitras dans från Per Gynt av Grieg.

Kaffe och som vanligt goda bullar serverades. Dragning på lotterna och många glada pensionärer skyndade sig med lotten i högsta hugg fram till vinstbordet för att välja ut sin vinst. Jag hade för en gångs skull tur och vann en flaska vin.

Som vanligt blev det många bullar över och jag ställde mig i kön för att få köpa en påse med hem.

Det var så dags att ta farväl av varandra och vandra ut i den mörka eftermiddagen. Själv var jag lite rädd för att bli rånad på min vinflaska och mina bullar men jag kom hem utan problem.

Agneta Lindbohm

Julförberedelser hos mormor och morfar omkring 1946.

Iden stora zinkbaljan, som stod nere i brygg-
huset (tvättstugan), låg redan lutfiskens i blöt.
Där hade den legat sedan Anna-dagen. Det
var den dagen, som lutfiskens skulle blötläggas,
för att hinna bli färdig till julafton. Den torkade
långan, var köpt hos "Västerhavarn" (fiskaffä-
ren ner i stan). Det var noga med att byta vatten
på fisken. Detta skulle göras varannan dag.

Redan vid höststädningen hade mormor
tvättat fönstren. På samma gång sattes innan-
fönstren in. För att hålla kylan ute lade man
fetvadd emellan fönstren. De små röda flug-
svamparna, som var gjorda av papper, lade mor-
mor inte emellan fönstren förrän till första ad-
vent. Porslin och karotter och allt annat som
fanns i köksskåpen åkte ut för nu skulle alla
hyllor torkas ur. Nya kantremсор kom upp på
hyllorna. Skafferiet fick också sin påhälsning
av såpa och vatten. Köksväggar och tak fick li-
kaså sin duvning.

Till första advent bakades det lussekatter,
pepparkakor ock mjuka pepparkakor, kar-
demummaskorpor och allahanda småkakor.
För att sen baka allt på nytt igen några dagar
före jul. Det bakades matbröd av olika sädes-
slag. Betänk! Att på denna tid, som jag berät-
tar om, fanns inte några frysar. Mormor hade
en lucka i golvet i skafferiet som gick ner till
ännu ett kallförråd. Där förvarade hon allt som
hon konserverat under sommaren. Det var bö-
nor, ärtor, frukt, bär och saftflaskor. Allt med
skrivna etiketter påklustrade, Svartvinbärssaft.
Röd vinbärssaft. Klarbärssaft. Jordgubbssaft.
Rabarbersaft. Hur orkade hon?

Lidens handelsträdgård som låg fyra kilome-
ter norr om Lidköping, vid Kinnevikens, var i
stort sett självförsörjande. Det var min morfars
pappa som startade trädgården.

Nu driver två av mina kusiner en del av Liden
vidare, men med en annan riktlinje. Namnet är
nu Lidens trädgårdscentrum. När jag var barn,
fanns också två hästar, kor, grisar, hönor, ankor,
kaniner och som kronan på verket en påfågel.
Julgrisen var slaktad och nu skulle det göras syl-
tor, grynkorvar, fläskkorvar, aladåber, köttfärs
och jag vet inte allt? Mina två morbröder med

sina familjer bodde också på Liden med sina
barn. Så de båda svärdöttrarna, mina mostrar,
hjälpte till med förberedelserna.

Dagarna före julafton, skurades golven. Det
bonades, fernissades och putsades och det fanns
inte en sak, som inte hade fått sin omgång. Tras-
mattorna var rena och de andra mattorna var
nypiskade. Granen ställdes inte in förrän kväl-
len före julafton. Över varje dörrpost hängde
lummer. Den traditionen tog jag med mig, när
jag fick eget hem.

I växthuset pågick full aktivitet. Mossa, sälj
och silvergran fanns redan på plats på plan-
teringsborden. Tulpaner, hyacinter, iskonvalj
skulle drivas fram på exakt rätt tid. Till första
advent skulle de första grupperna vara färdiga
att säljas i Lidens affär, som låg ner i stan. Snön
kom tidigt detta år. Morfar spände för Svarten
och plogade alla trädgårdsgångar. Snön fortsat-
te att vräka ner. Det var ett ständigt plogande.
Snövallarna blev högre och högre.

Lucia

I skolan övade vi luciasånger och andra jul-
sånger. Vår klass skulle stå för luciatåget för de
andra klasserna. Dagen kom, då vi skulle rösta
fram vem som skulle vara Lucia.

Rösten föll på Berit. Det var ingen i klassen
som vågade "mopsa" sig mot henne. Vi var alla
lite smårädda för Berit. Men då sa hon: "Fröken,
jag har ingen luciakrona." Jag räckte upp han-
den och sa: "Jag har en som hon kan få låna."
Fröken tittar ut över klassen och så säger hon:
"Då tycker jag att det är bättre att Birgitta är
Lucia". Det blev alldeles tyst. Ingen sade nå-
gonting. Mitt hjärta klappade våldsamt. Mätte
ingen se, hur glad jag blev. Men Lucia blev jag!
Med lingonkrans och ljus i håret.

Efter skolan på luciadagen åkte vi ut till Li-
den och där var jag Lucia för alla på mormors
luciakaffe.

Hemma hos oss.

Kvällen före julafton ville mamma alltid att
min syster och jag skulle gå och lägga oss ex-
tra tidigt. Varför? Jo, för hon vill överraska oss
på julaftons morgon. När vi nybadade hade
gått och lagt oss i nymanglade och renbädda-
de sängar, fick mamma vara ifred med att de-
korera. Hon tyckte om att göra allt själv. Nu

lade hon på de nystärkta juldukarna på nyputsade bord och byråer, och satte fram tomtar och annat julpynt, samt hängde upp lummer över dörrposterna. Till sist tog hon in granen från balkongen, klädde den med en konstnärs blick. Denna gran hade med en sådan omsorg inköpts på "Katthavet". (På den tiden ett litet torg i Lidköping.) Mamma ville alltid att jag skulle följa med. Dels för att bära, dels för att jag inte opponerade mig så mycket. Mamma gick nämligen igenom varenda gran som fanns hos alla granförsäljare denna tidiga morgon. För som hon sa: "Det gäller att vara först på plats." Koka skinkan och risgrynsgröten gjorde hon också färdigt kvällen före julafton. På julaftons morgon fick vi gå runt och beundra mammas dekorationer. Till frukost fick vi julgröt och smaka på den första skinksmörgåsen. Jag tror och vet att alla mammor, ja alla kvinnor med eget hem var urtrötta på julafton. Det fanns ju undantag naturligtvis, som de hem där de hade tjänstefolk.

Vid ettiden åkte vi ut till Liden där alla mormors och morfars barn med familjer var samlade. Tillsammans var vi 11 vuxna och 13 barn. Ja, det vill säga, inte mina morbröder, för de stod fortfarande och planterade julgrupper. De som bodde nära Liden och de som var på väg hem från stan, åkte in till växthuset och köpte julgrupper. Mina två äldsta kusiner, som var 11 och 12 år, fick under jullovet vara springpojkar i Lidens affär. De fick cykla runt med blompaket över hela stan.

Varenda eviga julafton, fick jag ont i magen och mamma blev alltid lika orolig. Men mormor lugnade henne och sade: "Flickan är bara nervös av allt ståhej."

Äntligen var alla samlade och vi kunde sätta oss till bords. När vi ätit färdigt, ringde morfar till tomten och frågade var han höll hus? Morfar meddelade oss barn att det dröjde en liten stund till. Till slut hörde vi bjällerklang. Vi rusade till fönstren, släckte lamporna, för att vi skulle kunna se bättre. Där på trädgårdsgången kom tomten med häst och släde. Han slängde ut en säck framför verandan och var borta innan vi hann blinka. "Oj, vad han hade bråttom sa de vuxna!"

Denna jul fick jag ett poesialbum med blå skinnpärm, med guldbokstäver på framsidan

stod det Poesi. Jag kommer ihåg hur glad jag blev. Andra julklappar som jag fick som barn var dockkläder, jag fick en krubba, en bondgård, böcker och hör och häpna en julgransbelysning. När jag flyttade till Lindegårdsvägen, beslöt jag mig för att inte ha någon gran mer. Min granne fick överta belysningen, där fortfarande varenda ljus lyste, efter 60 års användning!

Efter julklappsutdelningen lekte vi "ett skepp kommer lastat" och andra lekar. Vi avslutade med långdans som gick upp för trappor in i rum ner för trappor in i köket och till sist in i finrummet. Julafton avslutades med lutfisk och risgrynsgröt!

Nyårsafton

Mina minnen från nyårsaftnar på Liden är inte många. Men jag kommer ihåg, att strax före tolvslaget, var alla samlade i mormors "finrum". Radion hade flyttats dit in. Alla stod upp, det var högtidligt. Vi hade Pommac i glaset. Anders de Wahl läste Nyårsklockorna, tolv slag från en av Stockholms kyrkor hördes. Därefter ljud alla Sveriges Domkyrkors klockklang genom etern. En radioröst talade om vilka klockor som hördes. När Skara domkyrkas klockor ljud, kände vi oss extra högtidliga. Vi skålade in det Nya Året med varandra, men knappast med några omfamningar. Värmen och hoppet om, att vi alla skulle få ett bra Nytt År, fanns där i alla fall.

På nyårsdagen var vi bjudna till mammas moster Emilia. Mitt fina poesialbum hade jag med mig. Där var också mammas kusiner, jag frågade om de ville skriva i det.

De skrev: "På årets första dag 1947 vi önskar dig många glada kukeliku.

För många framgångsrika år, blott glädje, ej en enda tår."

Bibbi Baath



SPF Seniorerna Håbo önskar våra trogna annonsörer

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

och tackar för det gångna året samt hoppas på
fortsatt bra samarbete under 2016.



Friskvårdsprogram våren 2016 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Fotografering och bildredigering Använda läsplatta Vi övar och lär oss arbeta med läsplatta. Plattor kommer att finnas i lokalen i samband med cirkeln. Bekväm säker IT Hans Linde	18/1 - 25/4. Måndagar 11.00 - 13.00. 20/1 - 27/4. Onsdagar 14.00 - 16.30. 19/1 - 26/4. Tisdagar 8.30 - 11.00.	0171-511 31 073-758 15 15
Teatergrupp Är du intresserad kontakta Kerstin Adestedt Alternativt kerstin.adedstedt@gmail.com	Vill du vara med och spela teater?	0171-579 79 eller 070-346 08 90.
Plocka rätt svamp Kristia Winroth	Vi lär oss mer om våra svampar Återkommer till hösten.	072-312 00 80
Fransk konversation Staffan Wohrne	Start 27/1 t.o.m. 23/3. Jämna veckor 9.00-11.00 Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz/Sverker Jonasson	Fredag 12/2, 26/2, 11/3, 1/4 kl. 14.00-16.00 Olof, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
Disgen Gert Lidö	En grundkurs i släktforskningsprogrammet. Start under januari, tid fås av Gert	0171-545 64
Vinkunskap Göran Ohlsson	Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner. Startar i februari på Skeppet. goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.	0171-517 64 070-349 19 17
Må bra i knopp och kropp Gun-Britt Renefalk	Samtal om livet. Start 12 januari. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 11 7
Skrivarcirkel Gunnel Ferm	Start 12/1 t.o.m. 3/5 klockan 13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i slakten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com		
Tyda gamla texter, fortsättning Inger Kölestam Catharina Josefsson	14 januari t.o.m. 21 april. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Else Coster	11 januari t.o.m. 2 maj. Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
Sånggruppen Duromoll	Söker körledare, startar då ledarfrågan är klar.	
Historia Ulf Weinberg	19 januari t.o.m. 10 maj. Tisdagar ojämlna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	20 januari t.o.m. 11 maj. Onsdagar ojämlna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
Engelska Brian Turner	14 januari t.o.m. 17 mars. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 13/1 t.o.m. 4/5. Åbyvägen 28. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning nybörjare/fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	21 januari t.o.m. 14 april. Torsdagar ojämlna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	22 januari t.o.m. 20 maj. Fredagar ojämlna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	15 januari t.o.m. 13 maj. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	22 januari t.o.m. 20 maj. Fredagar ojämlna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	15 januari t.o.m. 13 maj. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	22 januari t.o.m. 20 maj. Fredagar ojämlna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	15 januari t.o.m. 13 maj. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	21 januari t.o.m. 28 april. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
Trafikkunskap 65+ Bengt Olof Olsson	Start 10/2, 24/2, 9/3, 23/3, 6/4, 20/4, 4/5 Onsdag jämln vecka 9.30-12.00	0171-510 61
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Kl. 14.00-16.00. 25/1, 22/2, 21/3, 18/4, 16/5. Kanske besök på något motormuseum.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	15 januari t.o.m. 27 maj. Fredagar 9.10-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	22 januari t.o.m. 29 april. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskärning Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	20/1, 10/2, 2/3, 23/3, 6/4, 27/4, 18/5 Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.	0171-594 12
Lär dig spela gitarr Bo Lundgren	Start 18 januari t.o.m. 23 maj. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
Sociala medier Lennart Carlsson	Start 14/4, 21/4, 28/4, 12/5, 26/5 Torsdagar klockan 15.00 - 17.00	0171-548 59 070-569 75 74
Vardagsekonomi Nu återkommer studiecirkeln med juridik som SPF anordnar i samarbete med Nordea. Kerstin Adestedt anmälan kerstin.adedstedt@gmail.com	Start 3/2 - 2/3. 5 träffar onsdag 15.15-16.45 Cirkeln leds av Kjerstin Holgemyr, Nordea	0171-579 79 0171-579 79

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. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 19 januari. Tisdagar klockan 15.00-16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 1 februari t.o.m. 24 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar: Långa personer 17.30-18.05, korta 18.10-18.45 Start vecka 2. Kostnad: 50 kronor/tillfälle.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 9 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
Bowling, 100 kr/gång. 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 12/1 - 17/5, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström	Start 8 maj - 13 september. Tisdagar klockan 10.00.	070-571 12 74
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 12 januari t.o.m. 17 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Erik Palm	Start 20 januari t.o.m. 27 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-592 64
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Brian Turner Leif Lindberg	Start 26 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 21 januari t.o.m. 28 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 13 januari t.o.m. 18 maj. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Håkan Jonsson	Start 11 januari t.o.m. 16 maj. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-516 30 jonssonh46@gmail.com
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 20 januari t.o.m. 4 maj. 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 13 januari t.o.m. 1 juni, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Inger Mobring	Start 14 januari t.o.m. 9 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18



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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 5 – manus **senast den 18 januari.***

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