

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo årsmöte måndag 29 februari
klockan 14.00 i Fridegårdsscenen.



Göran Engman
med pianist
underhåller oss.



OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,
tag med tidningen till årsmötet!



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 18 februari 18.30.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Bo Lundgren med spelmän. (Nästa 17 mars.)
Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

En riktigt kall vinterdag i januari sitter jag åter här vid datorn för att skriva några rader.

God fortsättning på er alla och hoppas ni haft en trevlig jul- och nyårshelg med era nära och kära.

I föreningen har vi nu kommit igång med arbetet och har haft ett första styrelsemöte. Vi har en hel del att göra nu, med tanke på den kommande årsstämman den 29 februari. Många handlingar skall vara klara, godkända och påskrivna för att ni medlemmar skall få all information i god tid. Ni kommer att läsa mer om detta längre fram i tidningen.

Skeppets verksamhet har också kommit igång. De flesta studieaktiviteter har startat och även kökets verksamhet är igång. Som ni kanske sett på vår hemsida har vi haft annons ute om att vi behöver förstärkning i köket några timmar en gång varannan vecka. Vi har fått god respons på denna annons men jag tror att det vore bra med ytterligare några till. Hör gärna av er om det här är något som skulle passa er.

Styrelsen har även haft ett möte för informationsutbyte med några medlemmar (Stafan Wohrne, Peje Josefsson) som undersöker möjliga framtida lokallösningar som alternativ till Skeppet. (I denna grupp ingår även Ralf Abrahamsson som ej var närvarande vid detta möte.) Vår representant från styrelsen i denna grupp är Agneta Anderlund.

Kommunen har nu kontrakt på Skeppet gentemot fastighetsägaren på tre år, men som alla vet så går ju tiden tämligen fort. Vi i styrelsen har beslutat att se över vårt behov av lokaler i framtiden, då i samverkan med PRO och BFF.

Vi känner det angeläget att gå fram på bred front i den här frågan.

Styrelsen hoppas att få se många av er på Årsstämman den 29 februari.

Hoppas att vi även träffas på pubkvällar, månadsmöten eller andra aktiviteter. Vår programkommitté gör allt för att vi skall träffas och trivas.

Tänk på att...

Entusiasm åldras långsamt.

Goa (om än väldigt kylslagna) hälsningar.

Yvonne Lindström



HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.



SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.

Välkomna in till oss!

LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET

Styrelsen i SPF Håbo 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

29 februari 14.00, årsmöte.
31 mars.
28 april.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

4 februari, Björksta Trio.
18 februari, Swing Society.
3 mars, Durlaget.
17 mars, Mona Rosell.
31 mars, Bo Senter.
14 april, Lars Gunnar Wiklund.



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



Då och då snubblar människorna över en sanning, men de flesta reser sig upp och skyndar vidare som om ingenting hade hänt.

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

Funktionärsresa

Under ganska många år har styrelsen för SPF Seniorerna Håbo bjudit föreningens funktionärer på en fest en gång om året. Föreningen har ju många medlemmar och ett stort program, och man räknar med att det finns ca 175 personer som arbetar för att hålla igång alla aktiviteter. Allt från styrelsen till rullstolsförare och tidningsutbärare.

De senaste åren har funktionärerna bjudits på en dagsresa till Åland med M/S Rosella. Så hände även den 15 december då 112 personer reste till Kapellskär i två bussar. Under resan ordnade Peje med bussbingo för att tiden skulle gå lite snabbare. Väl framme vid färjeläget backade bussarna in i fartyget, och det var bara för resenärerna att klättra upp till restaurangen och ge sig på ett magnifikt julbord signerat Leif Mannerström. Vi har inte hört någon som klagat på maten.

De reseansvariga hade för dagen ordnat med riktigt fint väder, och det var fortfarande ljukt när fartyget anlöpte Mariehamn. Efter en kort



hamnvistelse fortsatte resan mot fosterlandet. På återresan fanns tillfälle att handla, lyssna på musik, dansa och umgås innan det var tid att återvända till bussarna för hemresa. Ordförande Yvonne tackade alla funktionärer för ett gott jobb och vände sig särskilt till chauffören och de medlemmar som ordnat dagens utflykt.

*Deltagarna tackar styrelsen genom
Sverker Jonasson*

Julkonserten 2015

Det har ju blivit tradition att resekommittén erbjuder medlemmarna en resa till en julkonsert varje år. Så även detta nådens år 2015 där 70 förväntansfulla personer bussades in till Stockholms konserthus, som för kvällen hade kolonnerna mot Hötorget tätt klädda med små lampor. Mycket effektivt!

Konserthuset är ju hem för de Kungliga Filharmonikerna vars 100-mannaband stod först på artistlistan. Dirigent var Christoffer Holgersson. Övriga artister var Kerstin Avemo som är en internationellt arbetande sopran, Loa Falkman, baryton som i stort sett gjort allt och Jessica Pilnäs. Konferencier var Mark Levengood. I något nummer deltog gossopranen Joachim Söderlund.

Programmet var som vanligt mycket varierat och huvudsakligen var det julsånger som framfördes men även några andra nummer gavs.

I det stora hela var det en mycket bra konsert även om skrivaren tycker att det blev lite mycket engelska. Sångarna håller hög klass och toppnumret var kanske O helga natt med Loa Falkman i sitt esse samt kör och orkester på högsta volym. Mäktigt! För övrigt var de flesta kända julsångerna med, och artisterna bestods med stående ovationer efter föreställningen. Uppfyllda av julmusik var det bara för SPF-arna att leta upp bussen Kungsgatan.

På vägen hem genom ett kolmörkt Uppland tackade ordförande Yvonne resekommittén för den fina konserten samt önskade hon att alla skulle få en god jul. Reseledaren Gert Lidö berättade om kommande projekt och resenärerna hade tillfälle att applådera resekommittén och chauffören. Än en gång inser man hur förnämligt det är med teater-/konsertresor i regi av SPF Seniorerna. Transport till och från evenemanget och det blir inte jobbigare än att gå på bio i Bålsta.

Sverker Jonasson

SPF Seniorerna Håbo, årsmöte 2016-02-29

Föredragningslista

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning
7. Fastställande av föredragningslista
8. Behandling av styrelsens årsberättelse
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om eventuell ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
15. Beslut om stadgeändring efter eventuellt kongressbeslut
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2016
17. Beslut om årsavgift för 2017
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
24. Val av valberedningens sammankallande och övriga ledamöter på 1 år
25. Utmärkelser/avtackningar
26. Mötet avslutas

Verksamhetsberättelse 2015 för SPF Seniorerna Håbo

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Verksamhetsåret 2015 har varit fyllt av många aktiviteter och många i föreningen har varit enormt engagerade i vår verksamhet där utbudet av studiecirklar, friskvårdsaktiviteter, resor, vandringar med flera har varit stort. Vi har haft ett jubileumsår eftersom föreningen fyllde 30 år och det präglade en stor del av vårens arbete i styrelsen och i en jubileumskommitté. Allt detta arbete utmynnade i en mycket uppskattad jubileumsfest i september 2015.

I verksamhetsplanen för 2015 nämndes medverkan i att bevaka kommunens arbete med äldreboenden som en viktig uppgift. Kommunala pensionärsrådet (KPR) har under året varit starkt engagerad i detta och i många andra äldre frågor.

Styrelsen under verksamhetsåret bestod av ordförande Yvonne Lindström, vice ordförande Bo Lundgren, sekreterare Kent Magnusson, kassör Inger Smedberg samt Tommy Landegren, Göran Ohlsson, Lave Arnell, Agneta Anderlund och Elke Merkel Ragnarsson.

Styrelsen i Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd ställde sina platser till förfogande i en extra årsstämma den 23 december 2015. Vid denna extra årsstämma valdes en ny styrelse som skall vara ansvarig för Gårdsrådet fram till ordinarie årsstämma i slutet av mars 2016.

Verksamhet

Under året har hållits ett årsmöte samt tolv ordinarie styrelsesammanträden. Styrelsen har också tillsatt en arbetsgrupp för att arbeta med tre viktiga frågor inför framtiden.

Programkommittén har anordnat sex välbesökta månadsträffar med underhållning, den traditionella vårfesten samt sju PUB-aftnar. Under året har vi deltagit i verksamheter för att förstärka vår marknadsföring av SPF Seniorerna Håbo.

En planeringsdag för våra funktionärer har genomförts. Medlemmar över åttio år har inbjudits till en lunch på Lastberget med underhållning som var mycket uppskattad.

För nya medlemmar har det hållits två välkomsträffar och alla funktionärer bjöds på julbuffé på M/S Rossella som tack för allt det arbete de gjort under året. Vi har cirka 180 funktionärer i föreningen och hela 113 stycken deltog i dagsresan.

Vårt medlemsantal har ökat något under året och är i dagsläget 1039 stycken.

För att nå **LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET** har SPF Håbo med gott resultat varit representerad i:

Kommunala pensionärsrådet i Håbo (KPR)

Anhörigföreningen

Håbo kommuns trafikråd

Intresseföreningen Pomona

Föreningen Träffens och Skeppets Gårdsråd

SPF Seniorerna, Uppsala läns distriktsstyrelse

SPF Seniorerna Håbo har varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping-Heby-Håbos** möten där KPR- och LPR- frågor behandlas och även ge varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening.

SPF Håbo samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Föreningens tidning, **Medlemsforum**, har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av ca 40 föreningsmedlemmar.

Genom marknadskommitténs försorg har vi fått betydande intäkter för bland annat annonser i Medlemsforum och många andra aktiviteter som bedrivits. Vi har också under året ändrat Medlemsforum som numera är i färg och därvid också bidragit till att höja annonsintresset.

Vår webbmaster Bo Hansson har producerat en utmärkt **hemsida**, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka. Den har under året också fått betydligt fler följare.

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00–12.00 under vår- och höstterminen.

Ekonomin är god trots att vi i år har haft en jubileumsfest, förbättrat utbudet av underhållning på våra månadsmöten, fler gäster på 80+ lunchen och fler funktionärer med på vår kryssning med M/S Rosella.

Vi i styrelsen tackar för gott samarbete 2015 och önskar ett framgångsrikt 2016 för SPF Seniorerna i Håbo.

Studiekommittén

Studieverksamheten genom studiecirkclar har varit omfattande under 2015 och sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Under året har 31 olika ämnen erbjudits att delta i. Hela 32 cirkelgrupper och ungefär 300 personer har deltagit i studiecirkclarna.

Några av nyheterna har varit

- Plocka rätt svamp
- Konversationsfranska
- Vinkunskap
- Konstcirkel
- Skrivarcirkel
- Våra fordon

Medlemmar lämnar förslag på lämpliga ämnen och studiekommittén försöker ordna fram lämpliga cirkel- ledare. En förhoppning inför nästa verksamhetsår är ett fortsatt aktivt studerande och många förslag till nya ämnen och nya ledare.

Vår kör, Dur och moll, har tyvärr mist sin ledare under slutet av året och sökande efter en efterträdare pågår med hög intensitet.

Friskvårdskommittén

De fysiska aktiviteter som anordnats i egen regi är boule, bordtennis, seniordans, shuffleboard, Qi-gong, och senior-yoga på Skeppet. Dessutom finns aktiviteter inom bowling, stavgång, bangolf, långgolf och MC-träffar. Varannan onsdag året runt är det rullstolspromenader för boende på Pomona.

Bowling

Drygt ett 50-tal bowlare uppdelade på 4 grupper, har träffats 34 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela. Möjlighet till extraträning har funnits varje fredag eftermiddag för de som önskar. Vi har 4 lag (5-8 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserier måndags- respektive tisdagsligan. För övrigt har vi haft fyra matcher mot PRO Håbo och två matcher mot Mariehamnarna. Vid SM i Skövde 6-7 oktober deltog fem av våra spelare.

Den 21 oktober arrangerade vi DM för Uppland med 36 deltagare, varav 16 kom från fyra andra föreningar. Guldet i damklassen gick till Örsundet, men de övriga fem medaljerna togs av våra spelare

Bordtennis

8-10 medlemmar har spelat på onsdagsmorgnar samt att några har haft extra träning på måndagar.

Boule

Under sommarhalvåret har en grupp spelat på banan vid Medborgarhuset. I Skokloster spelas boule året runt eftersom det finns bana både utomhus och inomhus.

Bangolf

Sommaren 2015 blev det inget spel eller träning i Bålsta. Banorna är i dåligt skick och inga ändringar var att vänta. De flesta av våra medlemmar har under året gått över till Enköpingsklubben för att kunna fortsätta med vår verksamhet. Vi har spelat serien med vårt namn "Spiken" detta år. "Spiken" har deltagit i flera seriematcher ex mot Strängnäs, Enköping, Eskilstuna, Bäckby och Skutskär.

Seniordans

20-25 medlemmar har träffats en förmiddag i veckan under vinterhalvåret för att lära sig korta "turdanser" till härlig musik. Det är ett populärt sätt att umgås och samtidigt få bra motion. Totalt under året har vi dansat 20 gånger.

Shuffleboard

Ett gammalt spel som tidigare spelats på båtar. 15-20 spelare har samlats på Skeppet varje tisdagskväll för träning/ tävling. Dessutom har det spelats på PUB-kvällarna.

Golf

Syftet med verksamheten har varit att på opretentiöst sätt få medlemmarna att träffa likasinnade och uppleva den sociala sidan av denna ädla sport. Vi har varit en blandad grupp bestående av nybörjare och mer erfarna spelare, 6-8 personer per gång. Vi börjar med att träna närspel, bunkerspel, putting, grepp, uppställning, bollplacering, balans och sikte. Sedan blir det spel antingen på 18- eller 9-håls banan. Vi avslutar dagen med fika, golfprat och trevlig samvaro. Totalt har vi spelat 25 dagar.

Stavgång

En grupp på 8-10 personer har under sommarhalvåret gått stavgång från Granåsen varje onsdag klockan 9.00. Promenaden har gått till Ekilla - vandrat ca 5-6 km runt i skogen och vid vattnet i en vacker natur, mycket frisk luft och trevlig samvaro.

Stadsvandringar

Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Ett tjugotal personer deltog varje gång. Vandringarna har varit mycket uppskattade. Under våren gick vandringarna på Östermalm med besök bland annat i Engelbrektskyrkan, till Åkersberga med tåg på Roslagsbanan samt vandring på Djurgården. Under hösten besöktes Skeppsholmen, Kungsholmen och Södermalm.

Natur- och kulturvandringar

Antalet vandrare har ökat under de senaste åren och totalt har 192 personer vandrat i och i närheten av Håbo kommun under året. Fem vandringar genomfördes under våren och fyra stycken under hösten.

Övriga fysiska aktiviteter

Många medlemmar har deltagit i bland annat simning, vattengymnastik och styrketräning som organiseras av andra föreningar.

Hjärnkoll

Ett mycket duktigt lag från Håbo deltog i distriktsmästerskapet i Hjärnkoll och hamnade på en förnämlig andraplats.

Vid fem tillfällen har de uppskattade PUB-kvällarna kryddats med lite Hjärnkoll där deltagarna bland annat har lärt sig en del om ”gamla Håbo”.

MC-träffar

Under tiden mitten av april till slutet av oktober har några SPF-medlemmar träffats varannan torsdag vid gamla järnvägsstationen för en motorcykeltur i Mälardalen med omnejd samt norra Uppland. Alla deltagare har planerat förslag på rutter, ca 20-25 mil, var för sig hemma. När vi sedan träffades kom vi överens vad målet skulle bli för dagen. Grunden har hela tiden varit att vi skulle hitta fina vägar, bra mål samt utskänkingsställe i närheten så vi kunde få något att äta och ha bra diskussioner. Några av de besökta platserna under 2015 har varit: Strängnäs, Norduppland, Sala, Gysinge, Österbybruk och Norberg. Tyvärr har alltför många tillfällen ställts in på grund av regn.

Bridgesektionen

Den största gruppen, med för närvarande cirka 70 aktiva spelare, spelar varje onsdag med undantag jul och sommar. Totalt har det blivit 38 speldagar. Dessutom är det övningsbridge på måndagar.

Under året har klubben köpt in ett elektroniskt poängräkningssystem, kallat ScoreBridge, där spelarna matar in slutbud och resultat visas via en terminal, BridgeMate, som finns vid varje bord. Systemet styrs av en dator som sedan räknar ut resultatet, vilket sedan sänds till deltagarna via mail. Denna verksamhet har tidigare skett för hand, vilket varit tidskrävande och kan ha gett upphov till fel.

Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen som har hand om Bridgemate, spelargruppen som sköter det praktiska kring spelandet och styrgruppen som handhar ekonomi, avslutningsfester mm. Alla beslut tas i samförstånd. Inför varje säsong träffas grupperna för genomgång.

Må bra till kropp och knopp

Må bra till kropp och knopp har under året haft två cirklar med 7 respektive 8 deltagare. Cirkeln arbetar enligt ett koncept med samtalskort om livsmod, livsglädje och livsmening. Deltagarna träffas 8 gånger med ett tema varje gång där vi utifrån egna värderingar och livserfarenhet pratar om tankar, känslor och handlingar. Syftet med cirkeln är att utvecklas, ta vara på möjligheterna och Må bra i kropp och knopp.

Övrig verksamhet

Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling och hantverk av olika slag på Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i Träffen samt bingo i föreningshuset.

Resekommittén

De planerade resorna för året har genomförts. Vi har besökt Riksdagen under en dag, varit på teater, sett Maria Stuarda på Operan och Cabaret på Stadsteatern.

I mitten av mars besöktes Helsingfors där vi såg Mamma Mia på Svenska teatern. En tidig vårdag besökte vi Arboga med kanaltur på Hjälmare Kanal samt besök på Robotmuseum.

Årets långresa gick till Krakow i Polen.

I slutet av juni genomförde vi resan Lilla Hurtigrutten som året innan blev inställd på grund av motorhaveri. Anders Hansens biograf, Hallwylska palatset och Stockholms Synagoga besöktes under hösten. Året avslutades med den traditionella julkryssningen till Mariehamn samt julkonsert på Stockholms konserthus i december.

Medlemskommittén

Kommittén har 5 ledamöter inklusive medlemssekreteraren med ersättare. Kommittén har under året samlats för att planera och genomföra två träffar för nya medlemmar.

Dessa träffar har varit avsedda för information om vår verksamhet. Funktionärer från styrelsen och olika kommittéer har informerat allmänt om vår verksamhet och om respektive kommittés verksamhet. Dessa träffar har varit mycket informativa och uppskattade. Vid årets första träff deltog 31 nya medlemmar och vid den andra 19 stycken. Medlemskommittén medverkar också □ vid månadmötena och tar där hand om de medlemmar som är nya och är där för första gången.

Marknadskommittén

Kommittén har haft 10 ordinarie möten under 2015 plus nedan redovisade möten och aktiviteter.

28 januari var vi värd för Konsertkarusellen i Friddegårdsteatern. Linnékvintetten med Olle Persson som sångsolist. Marknadsföring och affischering gav 95 sålde biljetter och drygt 7 000 kronor till SPF.

24 mars. Hjälp vid inflyttning och dekorerings av distriktets monter vid 60+ mässan i Uppsala.

4 maj deltog 2 representanter i Planeringsdagen som hölls på Kalmarsands Restaurang.

11 maj. Vid vårt ordinarie möte beslutades att ha ett jubileumslotteri med 3 000 lotter och 30 hemliga vinster att säljas med start på Håbo festdag och sedan vid flertalet tillfällen fram till jubiléet under hösten. Alla hemliga vinster har skänkts av företag i Bålsta.

29-30 maj, Lions vårmemarknad i gamla Bålsta. Förberedelser innan med lotter, vinster och övrigt. Den dagen blev tyvärr en mindre katastrof på grund av regn och stormvindar som havererade vårt partytält. Mindre än hälften av lotterna sålda och många vinster blev kvar.

21 juni. Olle deltar i planeringsmöte inför 30-års jubiléet i höst.

14-17 augusti. Håbo festdag. Förberedelser, deltagande och demontering av monter hyrd av förbundet. Lotteriet blev lyckat och ca 1 000 lotter hittills sålda och 5 000 kronor i intäkter.

25 augusti. Informationsmöte inför Konsertkarusellen 2015-2016. SPF blir värd i april 2016.

23 september. SPF-dagen i centrum med jubileumslotteri och information till blivande medlemmar.

26 september. SPF Seniorerna Håbos 30-års jubileum. Hyrd monter och dekorationer från förbundet. Slutförsäljning av jubileumslotterna. Alla 3 000 lotter sålda med en nettovinst på cirka 13 000 kronor.

5 oktober. Lotteridragning av de hemliga vinsterna med Notarius Publicus, Ralf Diktonius.

9-10 oktober. Vinstutlämning av de hemliga vinsterna i Bålsta Centrum.

20-21 oktober. Försäljning av rabatthäftet "Bålsta Bästa" i kommunhusets entré.

Olle Atling har också representerat Marknadskommittén vid 7 planeringsmöten i jubileumskommittén inför festen 26 september 2015, samt ett flertal möten under hösten i "Framtidsgruppen".

Vår annonsförsäljning i Medlemsforum 2015 har gett intäkter på cirka 65 000 kr.

Redaktionskommittén

Föreningens tidning **Medlemsforum**, har utkommit med nio uppskattade nummer varav ett till stor del ägnades föreningens 30-årsjubileum. Sammanställning och layout har gjorts av redaktionscirkeln. På grund av ändrade portokostnader har vi uppmanat vänmedlemmarna att läsa tidningen på hemsidan. Vi har också gjort en förfrågan till de medlemmar som får tidningen per post om de har möjlighet att läsa den på hemsidan. Större delen av upplagan distribueras av ca 40 föreningsmedlemmar. Från augustinumret har tidningen tryckts i färg.

Intresseföreningen Pomona

Verksamhetens tyngdpunkt har även i år varit musikunderhållning med kaffeservering som bedrivs varannan torsdag vilka har varit välbesökta och uppskattade. Aktiviteterna är ett samarbete mellan SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo och Bålsta Finska Förening samt representanter från boende på Pomona.

Under våren har det varit underhållning 10 gånger samt midsommarfirande tillsammans med dagverksamheten. Under våren var det även en resa till Biskops Arnö med lunch och musik av Bernt Gahn. Under hösten genomfördes 9 träffar och en julmarknad.

Eftersom det sökta bidraget från Håbo kommun blev mindre än tidigare, kommer vårens planering påbörjas först när alla fakturor inkommit för årets verksamhet. Först då vet vi om vi kan fortsätta varannan vecka eller det måste bli en gång i månaden, beroende på att kvarvarande medel skall räcka till och med juni 2016.

Trafikombuden

Vi har haft för avsikt att genomföra Trafikutbildning 65+ på våren och hösten. Tyvärr fanns inget intresse hos våra medlemmar för denna utbildning. Vi behöver hjälp av de som gått kursen att tala om hur bra den är. Vi ger inte upp, utan planerar för en ny kurs till våren.

I övrigt har vi talat om cykelsäkerhet i samband med några månadsmöten och om hur viktigt det är att använda hjälm. Vi har även tagit upp vikten av att använda reflexer eller reflexväst nu när hösten/vintern har kommit.

Konstcirkel

Studiecirkeln i konsthistoria fick en ”nyttändning” till vårterminen då Olof Bendz tog över som ledare. Olof är bildlärare och konstnär och håller intressanta föreläsningar men aktiverar även cirkeldeltagarna med diskussioner, grupparbeten och liknande. Under våren hade cirkeln 5 möten på Skeppet och en studieresa till Edsbergs konsthall och en till Waldemarsudde. Under hösten har det varit 4 möten på Skeppet och en studieresa till Waldemarsudde. Cirka 30 personer har deltagit ganska regelbundet.

Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Håbo

KPR består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska Förening och Anhörigföreningen. Ny verksamhetsperiod påbörjades januari 2015 med delvis nya ledamöter. Rådet arbetar enligt reglemente, är remissorgan och underställda kommunstyrelsen. Rådet sammanträder 4 gånger per år och har även ett arbetsutskott. Frågor som tagits upp är bland annat A-huset där organisationernas ledamöter motsatt sig placering av ensamkommande flyktingbarn på grund av läget inom Pomona. Tidschabloner och minskad tid inom äldreomsorgen, avlastning till anhörigvårdare, byggnation av nytt äldreboende, hemsjukvård och även utredning av tekniska hjälpmedel är återkommande frågor. En utbildningsdag för ledamöter sker årligen.

Under året har Boendekommitténs uppgifter och dess ledamöter inkorporerats i vår interna KPR-grupp.

Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som Gårdsrådet hyr av Håbo kommun i Skeppet och på Träffen.

I Gårdsrådet ingår SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo samt Bålsta Finska Förening, BFF.

Gårdsrådet har en styrelse och en funktionärsorganisation, med 3 ledamöter samt en adjungerad ledamot från SPF Seniorerna, 4 ledamöter från PRO Håbo samt 3 ledamöter från BFF. Gårdsrådet har under året haft 8 protokollförda sammanträden.

Lokalerna

Efter en anonym anmälan till kommunens hälsovårdskontor har Gårdsrådet i samarbete med kommunen utarbetat Hygienrutiner och ansvar för caféverksamheten på Skeppet.

Under hösten har Räddningstjänsten Enköping-Håbo gjort ett tillsynsbesök enligt lag om skydd mot olyckor. Vid tillsynsbesöket deltog representanter från våra 3 föreningar, Håbo kommun, representanter för hyresvärden Carlshofs Fastighetsholdning AB samt Brandmyndigheten.

Aktiviteter

Under det gångna året har Gårdsrådet anordnat 3 medlemsevenemang. Den 3 juni hälsade Gårdsrådet sommaren välkommen, den 1 oktober var det så dags för Skeppets surströmmingsskiva och den 11 december besöker Håbos lucia traditionsenligt Skeppet i samband med Gårdsrådets julegröt.

Med anledning av tidningsskriverier i samband med kommunstyrelsens beslut att säga upp hyreskontraktet för Skeppet och Håbo kommuns förslag till alternativa lokaler på Skeppsgården, beslutade ett enhälligt Gårdsråd den 23 november att kalla till en extra årsstämma den 23 december 2015 varvid nuvarande ledamöter ställer sina platser till förfogande.

Trygghetsringningen

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam. Flera av våra ”brukare” vittnar om att det fungerar som den trygghet som är ändamålet med verksamheten. Funktionen är enkel. Den som deltar ringer varje dag och anmäler sig genom att uppge vem man är, dagens datum och sitt telefonnummer. För närvarande är det 26 ”brukare” anmälda till tjänsten. Lever du ensam eller är ensam att ta hand om en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio ”jourhavande”.

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Resultaträkning 2015

<u>Intäkter</u>	<u>2014</u>	<u>2015</u>	<u>Budget 2016</u>
Medlemsavgifter	263 035	255 780	85 000
Medlemsforum annonser	64 250	62 285	70 000
Lotterier	28 666	27 695	30 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	41 984	49 584	50 000
Studieförbundet VUX	45 000	41 800	50 000
Månadsmöten	71 549	- 1)	
Månadsträffar	-	20 780 1)	20 000
Vårfest	-	16 800 1)	18 000
Pubafton	-	26 089 1)	30 000
30-års jubileum	-	17 527 1)	-
80-årslunch	-	2 320 1)	3 000
Övriga intäkter	22 475	14 952	15 000
Resor	258 532	325 291	325 000
Ränteintäkter	415	2	0
Summa	799 906	864 905	700 000

<u>Kostnader</u>	<u>2014</u>	<u>2015</u>	<u>Budget 2016</u>
Distrikt och förbund	174 080	175 610	0
Medlemsforum tryckning	74 279	82 262	85 000
Medlemsforum frakt och porto	159	5 359	5 000
Lotterier, vinster m.m	14 369	6 009	15 000
Månadsmöten	90 589	- 1)	
Månadsträffar	-	31 593 1)	30 000
Vårfest	-	29 638 1)	30 000
Pubafton	-	25 718 1)	30 000
30-årsjubileum/Framtidsgruppen	-	53 765 1)	8 000
80-årslunch	-	18 650 1)	20 000
Ledarträffar, planeringsdag etc	33 292	20 944	17 000
Seminarier/kurser	17 558	36 268	40 000
Marknadsföring	21 059	5 544	10 000
Resor	254 080	319 743	325 000
Lokalhyra	15 704	17 804	18 000
Styrelsekostnader	1 755	3 548	5 000
Förbrukningsmaterial, kopiering	12 036	12 925	20 000
Reseersättningar	1 052	4 538	5 000
Kontorsmaterial	10 307	4 400	5 000
Tele/porto	12 277	7 866	10 000
Övriga kostnader	14 658	15 410	15 000
Bankkostnader	5 248	5 722	7 000
Summa	847 310	883 316	700 000

Årets resultat 47 404 -18 411 0

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Balansräkning 2015

<u>Tillgångar</u>	<u>2014-12-31</u>	<u>2015-12-31</u>
Kassa	1 600	4 000
Bankmedel	490 257	264 432
Kundfordringar	11 700	8 440
Förutbetalda kostnader	39 850	1 320
	543 407	278 192
Eget kapital, skulder		
Övriga skulder	251 651	4 552
Eget kapital	244 351	292 051
Årets resultat	47 405	-18 411
	543 407	278 192

Styrelsens föreslår att årets underskott överförs i ny räkning.

Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år	291 756
Årets resultat	-18 411
	273 345

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2015.

Bålsta 2016-01-11


Yvonne Lindström


Bo Lundgren


Inger Smedberg


Göran Ohlsson


Tommy Landegren


Agheta Anderlund


Kent Magnusson


Lave Arnell


Elke Merkel Ragnarsson

SPF Seniorerna Håbo

Verksamhetsplan för år 2016

SPF Seniorerna Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående förening som ingår i SPF Seniorerna. Verksamheten bedrivs enligt stadgarna och beslut från årsstämman samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppet och Träffens Gårdsråd, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Seniorerna samråd Enköping-Håbo-Heby, Anhörigföreningen i Håbo, Intresseförening Pomona samt Dalängen och Solängens äldreboenden.

SPF Seniorerna Håbos verksamhet skall under året 2016 omfatta minst följande

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, årsmöte, PUB-kvällar och andra sammankomster samt att arrangera vårfest.
- Arrangera studiecirkelar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Erbjud friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar. I detta ingår också utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta resor, konsert- och teaterbesök.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera möten för nya medlemmar för att informera om vår verksamhet samt ta reda på vad de önskar av ytterligare aktiviteter.
- Följ upp analysen och utvärderingen av varför många 40-talister lämnar föreningen.
- Tillsammans med PRO Håbo och Bålsta Finska Förening få till stånd ett väl fungerande Gårdsråd.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldrefrågor inkluderande byggandet av bostäder anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Arrangera konsertkarusell.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärer samt en funktionärsresa.
- Arrangera lunch för 80+.
- Vi skall marknadsföra oss genom att delta i olika evenemang som till exempel Håbo festdag.
- Veteranen och framför allt Medlemsforum skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner etc.

Styrelsen skall speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren

- Fortsätta arbetet med de tre viktiga områdena inför framtiden
 1. Medlemmar (medlemsvärvning).
 2. Hur tar vi hand om nya och befintliga medlemmar (omhändertagande).
 3. Programutbud/aktiviteter.
- Var och hur skall våra lokaler vara och se ut i framtiden.
- Inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter, som till exempel
 - Föredrag på kvällar, både interna så väl som externa föredragshållare och platser.
 - Använda sociala media för informationsspridning.
 - Mer föreningsinformation i Medlemsforum.
- Lära oss till fullo att använda det nya medlemsregistret.
- Ta fram en mer detaljerad budget för kommittéernas verksamhet.

Medlemmar i SPF Seniorerna Håbo

ALLTID RABATT:
300 kr på flerdagsresor
50 kr på teaterresor

ALLTID påstigning i
BÅLSTA Stockholm Enköping

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



Box 1010, 745 27 Enköping
Tfn 08-24 71 00 0171-356 63
måndag - fredag 10.00-12.00 & 13.00-17.30
e-post: info@nordsydneyresor.se

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



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



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.

Trettondagen 2016

Har fått sova lite längre nu när det varit helg, och dessutom mörka mornar, men nu är det bråttom. Klockan är halv åtta, hunden står med bakbenen i kors och vi skyndar oss ut. Härligt väder, 11 grader kallt och vindstilla. Träden är frostvita och allt är mycket vackert. När jag kommer in sätter jag på kaffe och TV. Står och brer smörgås när jag hör vacker musik. Repris av Nyårskonserten med Wiener Symfoniker, något glatt av Mozart, tror jag. Släpper det jag håller på med och sätter mig framför TV. Det här missade jag på nyårsdagen, Radetzky-marsch av Johan Strauss d.ä. 1848 och An den schönen blauen Donau av Strauss d.y. Den sista till filmbilder av Donau och terrassplanterarna längs floden, där jag en gång åkt förbi. Varför missade jag detta tänker jag. Men jag hann ju inte välja mellan en hund med tassarna i kors och TV-programmet från en vacker konsertsal. Det blev hundpromenad.

Tänker på hur annorlunda det ser ut på vår jord beroende på var man är. En del sitter finklädde i en vacker konserthall "Grosse Golden Musikvereinssaal" i Wien med vackra blomdekorationer och lyssnar på skön musik, andra bombar och förstör vackra byggnader, skadar och dödar människor.

Vi har de senaste veckorna firat jul och nyår. Jag kommer ihåg nyårsaftnar när mina barn var små. Det var fest, vi åt gott och förberedde oss för fyrverkerier som började strax före tolv. Efter någon timme var det lugnt igen, kändes bara lukten av smällarna.

De senaste nyårsaftnarna har varit helt annorlunda. Ett par tre kvällar innan nyår börjar affärerna demonstrera sina smällare, som om det skulle behövas. Dagen innan nyårsafton börjar försäljningen och med den också alla smällare runt om i Bålsta. Parkeringsplatsen framför mitt sovrumsfönster är en bra plats att smälla på, tycker dessa små söta ungdomar oftast pojkar med mörka huvor över huvudet. De verkar ändå veta om att man inte får smälla inom bebott område eftersom de hela tiden flyttar på sig.

Hunden blir hysterisk, jag drar ner alla persienner, sätter på vacker musik på grammofon och dansar i min ensamhet, allt för att få honom att inse att detta är helt normalt.

Blåsan hans verkar vara stor för han nekar i det längsta att gå ut och promenaderna blir korta. Hem till tryggheten. Och så kommer då 12-slaget, massor av vackra fyrverkerier lyser upp himlen, vackert tycker jag men farligt tycker hunden. Så går då denna nyårsafton, skönt med lite lugn igen men oj vad jag bedrog mig. Dagen efter fortsätter eländet, smällare på parkeringen både fredag och lördag, söndagen efter nyår känns det skönt ute och lugnt. Nu tar vi en promenad tänker jag, klär mig för en längre promenad men hinner bara till centrum-parkeringen innan smällarna kommer ikapp oss. Hunden vänder och drar hemåt och jag hör unga pojkröster som skrattar, inga över 18 år där inte. Tänker på föräldrar som tydligen inte bryr sig. Hur får dessa barn pengar till dyra raketer, vem köper ut och vad händer om de inte klarar



av detta, och har föräldrarna ingen rädsla för att de kan skada sig. Dessutom talas det dagligen om att vi ska vara rädda om naturen då kanske inte missbruk av raketer är det bästa.

Läser tidningar dagen efter, bränder, 38 personer bostadslösa efter att raket hamnat på balkong, gammalt vackert hus förstört. Kossor som måste avlivas, människor som skadats och jag tänker, är det verkligen värt detta.

Idag har det varit lugnt ett par dagar och jag ska nog i alla fall försöka med en promenad uppe på åsen i det härliga vintervädret.

För övrigt har jul och nyår varit sköna trots mörka dagar. Kvällen före julafton tillverkning av julgodis med barnbarn, julafton firas med barn, barnbarn och barnbarnsbarn och nyårsdagen besök av sonen med familj. Yngste familjemedlemmen 3 månader gammal förde ett givande samtal med sin farmor. Mitt yngsta barnbarn och förmodligen också det sista. De börjar bli gamla nu barnen. Men nu kommer barnbarnsbarnen istället.

Nu går vi mot mer normala dagar igen. Fick besked att kören sätter igång den 14 januari, hoppas det löser sig med körledare, vi har ju så roligt. Den 13 januari är det redaktionsmöte för att få färdigt nästa "Medlemsforum" för tryck och i början av februari dansar vi vidare. Inte utan att jag saknat dessa aktiviteter! Även om jag har böcker och pussel i massor så består en dag av många timmar.

Agneta Lindbohm

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

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 presenterar några av våra alster i Medlemsforum och fortsätter här med berättelsen om bastubad av Jan Westergren.



Minne från förr – en tid som flytt. Mitt första bastubad.

Jag växte upp i Solna och började i skolan 1952. Det var inte alla som hade badkar i sina bostäder på den tiden.

Huset som jag bodde i var nybyggt med större och mindre lägenheter. De större med badrum men de mindre endast med vattentoalett. Det fanns varmvatten och kallvatten i kranarna med självtryck från kommunens vattentorn i närheten. Där vi bodde tidigare fanns endast kallvatten som pumpades fram ur kranen med en handpump.

I vår lägenhet som var ett rum och kokvrå fanns inget badkar och därför fick jag gå till en av min mammas vänner och bada.

En annan detalj som skiljde mellan stora och små lägenheter var kylskåp som saknades i vår "etta".

I skolan hade det bestämts att barnen skulle gå till en kombinerad tvättinrättning/badanläggning där man skulle tvagas. Badanläggningen bestod av ett utrymme med duschar och tvättbaljor av trä samt hårda rotborstar och där fanns även en bastu. Badanläggningen med omklädningsutrymme fanns på ett våningsplan i byggnaden. Tvättinrättningen fanns i bottenplanet.

Mitt minne innehåller inte hur vi klädde av oss utan plötsligt fanns vi nakna i utrymmet där tvagningen skulle ske. Om pojkar och flickor var blandade i gruppen minns jag inte heller.

Vi blev uppställda på rad av personalen med varsin vattenfylld tvättbalja samt rotborste. Sedan skulle vi skrubba framförvarande barn på ryggen med rotborsten. Huden blev illröd av skrubbandet – rotborsten var hård.

Hur vi tvättade oss för övrigt har jag inget minne av.

Efter tvagningen skulle vi in i bastun. Jag hade aldrig badat bastu och när vi kördes in i den kändes det obehagligt och luktade konstigt. Jag hade svårt att andas där inne, kanske beroende på att jag hade astma och var allergisk.

Det var flera barn som reagerade som jag och vi trängdes vid bastudörren för att få lite luft.

Jag kan tänka mig att vi fick tillsägelse att dörren skulle vara stängd för att inte släppa ut värmen. Vi tyckte i alla fall att det var obehagligt att vara där inne i bastun och öppnade dörren. Det ledde till att någon i personalen tog en skurborste med långt träskaft och spärrade dörren på utsidan.

Vi kände panik och skrek hysteriskt innanför dörren.

Antagligen klagade några föräldrar för jag har inget minne av att vi någonsin behövde gå dit och bada någon mer gång.

Senare byggdes en simhall i Solna dit vi fick gå med skolklassen – men då var besöket mer inriktat på att lära sig simma. Där var bastun byggd med stora glasrutor mellan bastu och tvagningsutrymme. Utanför tvagningsutrymmet fanns en lite bassäng med kallt vatten där man kunde ta ett kallbad.

Men när vi kom ut från tvagningen stod vår lärarinna vid kallbassängen och kontrollerade att alla hoppade ner i kallbadet. Man kunde inte tacka nej – vi skulle hoppa i. När hon såg våra reaktioner på det kalla vattnet flinade hon skadeglatt. Vi skulle stänkt ner henne.

Hur skulle dagens föräldrar agera om samma händelser inträffade i dag?

Vårt samhälle har förändrats till det bättre i vissa avseende.

Det skulle inte kunna hända i dag – eller?

Jan Westergren

Foto: Nils Keyland Nordiska Museet



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.

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: 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: Fridegårdsscenen.

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!**

Extra årsstämma

Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd beslutade vid sammanträde den 23 november 2015 att kalla föreningarna till en extra stämma. Gårdsrådets nuvarande ledamöter ställer vid stämman sina platser till förfogande.

Datum för extra årsstämma beslutades till den 23 december 2015 kl. 10.00.

Gun-Britt Renefalk valdes till ordförande för stämman och Kent Magnusson valdes till sekreterare.

Till ny ordförande för Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd valdes Kjell Dufvenberg (PRO) för tiden fram till ordinarie årsstämma 2016.

Övriga ledamöter som valdes fram till årsstämman 2016:

Yvonne Lindström (SPF), Stanley Nilsson (SPF), Kent Magnusson (SPF), Eija Markkanen (BFF), Ulf Lundgren (BFF), Kjell Ibbinger (PRO), Doris Johansson (PRO), och Björn Källberg (PRO).

Det är tråkigt att politikernas skrivelser skulle ta en sådan här vändning. Det är bara att beklaga och vi försöker göra det bästa av situationen.

Yvonne lindström

Onsdag 23/12 2015

Korven är stoppad, leverpastejen bakad, julkinkan klar.

Jag ock min man Bernt hade bänkat oss för att spela Bingolotto, då ringer det på dörren. Bernt går upp och öppnar, ropar till mig att komma upp för att tomten varit här.

Utanför vid trappen står två stora julklappar. Jag frågade om Bernt beställt något, men så var det inte. Jag gick fram till paketen för att läsa på en lapp som fanns på det ena paketet.

Vad händer? Jo i samma veva hoppar älsta dottern samt barnbarnet upp ur paketen ock ropar GOD JUL!

Dom hade bilat från Östersund för att överraska. Överraskade blev vi med råge. Vilken julklapp!

Några dagar senare träffade vi grannen som hade sett två julklappar med fyra ben springande utanför på gatan. Han trodde inte sina ögon, och det kan man ju förstå.

Vill önska er alla ett gott 2016.

Anita Gahn



SPF
SENIORERNA

SPF Seniorerna HÅBO åker till:

KROATIEN



*4-stjärnigt hotellboende med pool vid havet,
skärgårdskryss & inlandstur med lunch o dryck,
dagliga hälsoaktiviteter, citytur, halvpension, Evergreen
night, bland mycket mer ingår i resan.*



Följ med **SPF SENIORERNA HÅBO** på
en härlig höstresa till Kroatien.

Makarska Riviera

8-15 okt

Utflykter i tillägg:
Mostar, Split, Dubrovnik,
Panoramamiddag, vinprovning.
*(Pris fr. 250-750:-
Svensktalande guider)*

Pris: 7.995:- (del i dubbelrum Meteor)
Enkelrum: Tillägg 2.000kr (max 5st)
Avresa: Lör 8/10-15/10

I resan ingår:

- Flyg Arlanda - Split kl: 07.35-10.10
- Flyg Split - Arlanda kl: 11.05-13.45
- Busstransfer flygplats—hotell t/r (1,15tim)
- Boende på 4-stjärniga hotell Meteor
- Välkomstdrink vid ankomst
- 7 frukostbuffé
- 7 middagsbuffé (kan bytas mot lunchbuffé)
- 1 Båtkryssning inkl. lunch med dryck
- 1 Landsbytur inkl. lunch med dryck
- En personlig berättelse av Hiba: "Flykten från fd. Jugoslavien till Sverige" (45 min)
- KRORES Evergreen Night
- 2 dagliga hälsoaktiviteter på hotellet
- Mötesrum vid behov (Ragusa lokal)
- 2 svensktalande KRORES guider
- Turisttaxa och skatter
- Resegarantier hos Kammarkollegiet via Kroatien Agenten AB.

**BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER
TIDIG BOKNING REKOMMENDERAS.**

INFORMATION

SPF Seniorerna Håbo

Anmälan till Lisbeth Nilsson

Telefon 073-9290661

E-post: lisbeth.nilsson@lnctv.com

Den 8 /2 – 24 /2 - 2016 från kl. 09.00

Anmälningsavgift: 1500 kr p.p. betalas till KRORES

10 dgr efter erhållen bokningsbekräftelse

KRORES

www.krores.eu 018-444 10 99

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.



Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta
0171-537 70
handelsbanken.se/bålsta

Handelsbanken

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

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

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken i Enköping

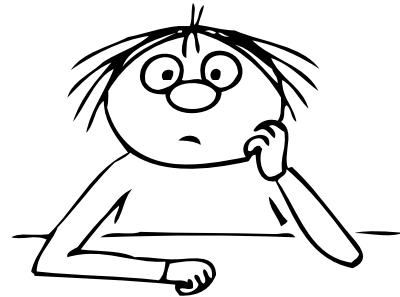


Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se





Det finns dom som är vackra redan när dom vaknar. Det är inte riktigt snällt mot oss andra...



Han undrade vad han gjort eftersom jag var sur. Ingenting, sa jag, det är därför jag är sur...

Teckningar Gunilla Dahlgren



Friskvårdsprogram våren 2016 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirkelarna 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, 19/2, 11/3, 1/4, 15/4 kl. 14.00-16.00 Olof, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
Disgen Gert Lidö	Fördjupningskurs 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 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	Start 12/1 t.o.m. 3/5 klockan 13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
Tyda gamla texter, fortsättning Inger Kölestam Catharina Josefsson Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.	14 januari t.o.m. 21 april. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80

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 ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	20 januari t.o.m. 11 maj. Onsdagar ojämna 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 ojämna 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 ojämna 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 ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 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 ojämna 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 jämn 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- & trädbeskrifning 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 ojämbna 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-Åke Palm	Start 20 januari t.o.m. 27 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
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

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 12 – manus **senast den 7 mars.***

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