

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
torsdag 31 mars klockan 13.30.

Bo Simonsson och Peter Nydahl underhåller
oss med musik från Elvis till ABBA.

Suzanne Himo,
demensteamet i Håbo
kommun, kommer och
pratar om sitt arbete.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 17 mars 18.30.
Läkaren *Emma Pontèn* från *Luftburen intensivvård med räddningshelikopter* kommer att berätta om, och visa bilder från, deras verksamhet. Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.
Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Jag vill börja med att tacka för förtroendet jag fick från årsstämman att vara ordförande i SPF Seniorerna ytterligare ett år. Det har varit ett ganska tufft men samtidigt roligt år, med många möten och mycket att diskutera, vi är ju en mycket verksam förening.

Jag hade dock inte klarat detta utan medverkan från den fantastiska styrelse vi har. Det som är mycket tillfredsställande är att de flesta av oss blir kvar i nya styrelsen för 2016.

Jag riktar ett speciellt tack till Göran Olsson som efter 8 år lämnar styrelsen. Det är en lång tid och jag har full förståelse att han tycker det är tillräckligt. Han har varit en stor tillgång för oss i styrelsearbetet.

Vi har nu fått en ny styrelsemedlem och det är Viveca Alexander. Hon är hjärtligt välkommen.

Efter vår årsstämma i SPF Seniorerna har vi medverkat i "Intresseföreningen Pomonas" årsmöte. Intresseföreningen består av personer från alla tre föreningarna, SPF Seniorerna, PRO och BFF.

Återigen ett gäng frivilliga krafter från dessa tre föreningar som ser till att de seniorer som bor på Pomona med jämna mellanrum får lite trivsamt tillvaro med musik och körsång och "kaffe med dopp". Intresseföreningen har kunnat genomföra detta då man får bidrag från oss föreningar samt också från Lions.

Kommunen bidrar också men har tyvärr dragit ner på sitt bidrag rejält, varför det blivit svårare att få dessa arrangemang att gå ihop.

Det är en mycket uppskattad gemenskap för de boende på Pomona och även de seniorer som kommer dit utifrån till Pomona. Vi får hoppas att ekonomin blir bättre under 2016 så att man för seniorernas bästa kan fortsätta med denna verksamhet.

Nu börjar jag se fram emot våren, det är så grått och trist idag men vi måste gå igenom sådana dagar innan de ljusa och varma dagarna och de ljumma kvällarna kommer.

Lite tänkvärt:

Gå inte efter utseende – det kan bedra

Gå inte efter rikedom – det kan ta slut

Gå efter det som gör dig glad, för det behövs bara ett leende för att göra en dålig dag bättre.

Goa 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
Tommy Landegren, 0171-46 93 96
Elke Merkel Ragnarsson, 070-661 74 60
Viveca Alexander, 070-221 64 64

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

31 mars. Bo Simonsson & Peter Nydahl
musik och Suzanne Himo, demens-
teamet i Håbo om sitt arbete.
28 april. Duromoll underhåller.
20 maj. Vårfest. BoBos orkester med
trollkarlen Ola

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

17 mars, Mona Rosell.
31 mars, Bo Senter.
14 april, Lars Gunnar Wiklund.
28 april, Hörs Om Helst
12 maj, Håbo Spelemän
26 maj, Olle Ejlestam
9 juni, Envisorerna
22 juni, Protonerna



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



Det är en stor fördel att tidigt begå de misstag man kan lära något av.

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

Välkomna till besök på Stockholms Stadshus

Måndag 23 maj

Stockholms stadshus är välkänt kanske främst för att Nobelfestligheterna äger rum där. Stadshuset byggdes för att vara en plats för exklusiva festligheter och var inspirerat av Dogepalatset vid Markusplatsen i Venedig.

Byggnadsstilen är influerad av italiensk arkitektur, nordisk gotik och islamisk konst. Vid sidan om pampiga festlokaler inryms även verksamheten för styrningen av Stockholms kommun under Stadshusets tak.

Vi får en guidad visning genom stadshuset och ser bl.a. Blå Hallen och den Gyllene Salen, Prinsens Galleri och Vigselrummet.

Därefter intar vi lunch på Sheraton Hotell.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 09.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 15.00.

Kostnad: 370 kr per person (420 kr för icke medlem) inkluderar guidad tur i Stadshuset, lunch och bussresa.

Välkomna med anmälan måndag 4 april kl. 9.00 t.o.m. fredag 29 april (gäller även mail) till:

Gert Lidö, telefon 545 64,
e-post: gert.lido@telia.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vårens Stadsvandringar

Kom med oss och vandra i Vasastan i Stockholm

Måndag 11 april

Vi träffas kl. 8.45 på pendeltågsstationen och reser med pendeln till Karlberg.

Därifrån går vi till Filadelfiakyrkan och intar vårt förmiddagskaffe med dopp.



Vandringen fortsätter till Atlasområdet och vidare genom Vasaparken till Dalagatan, där Astrid Lindgren bodde och där scener ur filmen "Mannen på taket" spelades in.

Vi fortsätter mot Tegnérparken med två berömda statyer, vidare längs Drottninggatan till Odenplan. Innan vi intar lunch på någon av restaurangerna där tittar vi in i den pampiga Vasakyrkan. Efter lunch åker vi T-bana eller går tillbaka till Centralen.

Välkomna med anmälan till:

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

Månadsmöte i januari

Så har det blivit ett nytt år och årets första månadsmöte inträffade den 28 januari. Ett 100-tal medlemmar hade letat sig ner till Skeppet i dagens konstiga väder som började med mulet och snöfall och slutade med klar himmel.

Ordförande Yvonne Lindström hade vissa svårigheter med att få sin röst hörd i det massiva sorlet från de samlade seniorerna. Det löste sig dock och hon kunde hälsa alla välkomna till mötet. Två nya medlemmar presenterades varefter Yvonne lämnade över mikrofonen till Kerstin Adestedt från studiekommittén.

Hon berättade att nu börjar de flesta studiecirkelarna att komma igång. Cirkeln "Vardagsekonomi" finns åter på programmet. Den leds av Kerstin Holgermyr på Nordea i Bålsta Centrum och det finns fortfarande platser kvar. Cirkeln "Trafik 65+" har utrymme att ta emot flera deltagare, och även i "Släktforskningscirkelarna" finns det lediga platser. Det pågår även försök att bilda en teatergrupp. Kontakta Kerstin eller respektive cirkelledare om du vill delta.

Det behövs nya ledare för språkkurser i engelska och spanska och det gäller även för vår kör Duromoll.

Därmed var det tid för underhållning. På scenen uppträdde trion "The new generation" som bestod av herrarna Lars Lindros, bas, Peter Klaxman, keyboard, och Micke Areklev med gitarr. Dessutom fanns det en liten japan, Trumsan, som höll takten. Det är ett verkligt erfaren gäng som härjat i många olika band under 60-, 70- och 80-talen. Här nämndes namn som Blåblus, The Shanes, Abba med flera. Repertoaren var standard från tiden med Elvis Presley, Paul Anka, Cliff Richards, Rick Nelson med flera. Allt framfördes professionellt med gott humör och riktigt kul mellansnack.

Efter konsertens första avdelning blev det paus med kaffe och bulle samt lottdragning. Yvonne tog tillfället i akt att tacka programkommittén och alla som jobbat med dagens evenemang för en god insats.

Så fortsatte konserten och deltagarna fick lyssna på ytterligare en serie melodier från rockens och popmusikens guldålder. Musikanterna tackades med rejäla applåder och blommor och publiken fick ett härligt extranummer med Guitar boogie.

Sverker Jonasson



C.I.B. DK UCH NORD UCH Cobby's Head Over Heels (Ch Ragus Up'n'Adam x Ch Cobby's High Expectations)



Vår lilla prins, Foxy, kunde ej räddas från sin cancer. Han fick somna in den 17 oktober 2015 under operation, 7 år gammal på Universitetssjukhuset i Ultuna. Ett svårt men nödvändigt beslut med

den prognos som vi fick oss tillhanda. Utan sjukdomens konsekvenser så skulle livet blivit förhoppningsvis betydligt längre för Foxy.

Foxy var en trivsamt hund med många goda egenskaper. Hans energi var alltid på topp och han såg till att hans båda 14-åriga "bröder" blev

väl underhållna med olika upptåg. Vi saknar honom som en trogen familjemedlem och vän.

Hans insatser på utställningar i Sverige och i andra länder var betydande. Han trivdes med att träffa andra hundar och personer i andra miljöer. Hans sociala förmåga var en framträdande egenskap.

Foxy blev Internationell Champion vid tidig ålder och fick många framträdande placeringar i olika utställningar.

Den 19 januari hämtade vi vår nya familjemedlem från kennel Cobby's. Han är född den 23 november 2015 och har egenskaper som vi uppskattar.

Han får namnet Foxi eftersom vi hoppas och tror att han väl ersätter den gamle Foxy och gör det lättare för oss att bära förlusten av vår tidigare familjemedlem. Våra "gamlingar" har med intresse mottagit vår nya kamrat.

Foxi får kennelnamnet Cobby's Intent.

Åsa & Lars-Erik Öman

Till mina barn

Om det en dag blir min tur att inte längre känna igen er, så kom ihåg att ni känner mig.

Om jag frågar om samma sak om och om igen, så kom ihåg alla gånger ni ville höra samma saga.

Om jag inte längre hittar, ta min hand och led mig i rätt riktning, precis som jag gjorde när ni var osäkra.

Om jag är förtvivlad och gråter, trösta mig och torka mina tårar, precis som jag gjorde när ni var ledsna.

Hjälp mig att minnas genom att ta fram gamla minnen.

Och glöm aldrig att jag alltid har och alltid kommer att älska er, även om jag kanske glömt att det är er jag pratar med.

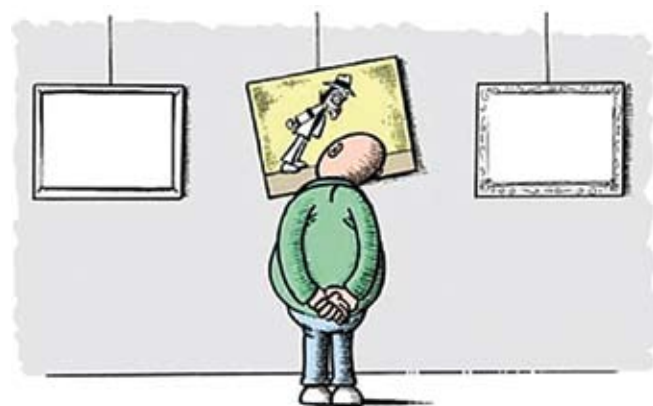


Konstcirkeln

Konstcirkeln pågår men tyvärr har vi blivit tvungna att ändra tiden för sista mötet. Detta kommer att hållas fredagen den 15 april i salen Klipper på Skeppet, och tiden är som vanligt mellan kl. 1400 – 1600.

Notera att tidigare utlyst möte den 1 april utgår.

Sverker Jonasson



Posten 350 år

På 1980-talet vikarierade jag som lantbrevbärare i Övergran m.fl. områden i kommunen. 1986 firade Posten 350-årsjubileum, och då skrev jag följande dikt.

Med tanke på de jubileum som firades förra året; SPF Seniorerna Håbo 30 år och Kyrkcentrum 30 år, kanske det är trevligt med lite firande även i år. Posten har då funnits i Sverige i 380 år.

Grattis gamla Posten, du fyller jämna år
Vi bjuds på nykockt kaffe, på bordet tårtan står
Och kund såväl som anställd har fått en fin present
Precis som "generalen" Zachrisson bestämt

Varje vardagsmorgon långt innan dagen gryr
Då samlas hela gänget för olika bestyr
För posten skall sorteras i fack båd stora, små
Av många flinka händer, och undan skall det gå

Till kassapersonalen går rek och postförskott
Behandlingen av dessa är helt på deras lott
Och betjäna alla kunder från nio och till sex
Med avbrott för små pauser med kaffe och ett kex

När lantbrevbärarn lastat med buntar full sin bil
Då bär det ut på bygden, det blir rätt många mil
Till Talltorp och till Måttan och till Katrinedal
Och Rölunda och Krägga och ner till Råbydal
Och överallt finns lådor på stolpar och staket
Där posten lägges i med stor försiktighet

Men lantisen som åker i bilen har det bra
Till skillnad mot en del som sin cykel måste ta
I regn och snö och kyla, och motvind är det mest
I erat fall jag skulle nog hellre åka häst

När se'n mot eftermiddan och turen den är klar
Skall kassan redovisas, ifall man har nå't kvar
om summan inte stämmer, då blir det panik
så smått
För vem har uppå linjen en extra hundring fått

Men som det i visan heter "Det ordnar sig till sist"
Att reda ut problemen, så inte det blir brist
Och alla blir belåtna och nöjda med för de
Jag slutar med en hälsning från en vikarie

Karin Seger 1986-02-20

Seniorer till häst

Före jul informerade Bålsta Ridskola om deras verksamhet på ett månadsmöte. Samtidigt inbjöds vi till ett besök på ridskolan för att träffa delar av personalen och provrida.

Vi var drygt 10 stycken som kände för detta så den 29 januari klockan 10.00 samlades ett gäng glada seniorer på ridskolan. Några hade tidigare erfarenhet medan andra aldrig varit på en ridskola tidigare.

Ordföranden höll i en trevlig information där vi också hade möjlighet att ställa lite frågor. Deras tanke var att vi, på dagtid, skulle få möjlighet att rida eller bara sköta hästar eller kanske bara njuta av stallmiljön. När vi fick frågan om vi ville rida så var vi åtta som glatt räckte upp våra händer.

Personalen gjorde iordning hästarna och vi gick in i ridhuset. Vi delades in i två grupper och de som inte skulle rida fick ta plats på läktaren.

Jag fick rida i första gruppen och det kändes speciellt och förväntansfullt att sätta mig upp på hästen efter över 25 års uppehåll. Men det var jätteroligt och den känslan var jag inte ensam om. Efter ridningen var det fika och det var ett entusiastiskt gäng som samlades i fikarummet för lite fika och frågestund. Tror vi var sex stycken som anmälde intresse för att fortsätta rida på fredagsförmiddagarna.

Efter en så trevlig dag ser jag verkligen fram emot en fortsättning.

Eva Temrin



Kommunala pensionärsrådet

Det är längesedan vi skrev något om vad som hänt i KPR. Vi har inte haft något KPR-möte sedan den 18 november 2015. Nästa KPR-möte är inte förrän den 16 mars i år.

Vi har dock efter mycket ogillande från vår sida lyckats få till, åtminstone ett extra au. Det är ju ganska uppenbart att det inte kan gå fyra månader emellan våra möten utan att det måste fattas beslut. Det blir ju då utan vår medverkan.

Det vi först påtalade var det faktum att vi inte fått ta del av eller diskuterat budgeten för 2016.

Det som sedan varit väldigt många turer runt är driften av hus 2 och 4 på Pomona.

Vi fick på mötet den 18 november efter förfrågan av GunBritt Renefalk om vad som händer med driften på Pomona efter att Attendos kontrakt går ut den 31 december 2016 följande svar:

”Socialchefen ger information om att det pågår en utredning om upphandling av både hus 2 och hus 4. Utgångspunkten var att driften skall skötas av en och samma utförare, då en sådan driftsform medför en del samordnings fördelar.”

När sen beslutet fattades vid vård- och omsorgsnämndens möte den 8 december skall Pomonas äldreboende drivas i kommunal regi. Nämnden gick därmed emot förvaltningens förslag som innebar upphandling av både hus 2 och hus 4.

Det senaste beslutet är från den 2 februari och där skall nu nya underlag för upphandling av hus 2 göras!

KPR har inte varit informerade eller delaktiga i form av samråd i ärendet, vilket helt står i strid med gällande reglemente fastställt av kommunstyrelsen.

När det gäller LOV (Lagen om Valfrihet) har vi sagt att vi vill ha en genomgång av detta. LOV gäller inom hemsjukvården och meningen är att den som behöver hjälp, själv har rätt att välja privata utförare som är godkända av kommunen. Beslut har fattats även i denna fråga utan vår medverkan. LOV skall börja gälla från den 1 oktober 2016.

Tilläggas kan att vi är en av få kommuner som tagit beslut om att LOV i hemsjukvård skall införas.

Ett hemtagningssteam har startats vid årsskiftet och börjar sitt arbete under våren. Det innebär att när en person kommer hem från sjukhuset kommer detta team att vårda och utreda under 14 dagar vilken hjälp personen behöver i fortsättningen.

Det har också startat en arbetsgrupp som skall se över hur ”Tekniska hjälpmedel” skall kunna underlätta i vård och omsorg. I denna grupp ingår en ordinarie och en ersättare från SPF/KPR. Ordinarie är Carl-Erik Thulin.

Vi har kunnat konstatera att det inte kommer att byggas några äldreboenden under 2016, som tidigare utlovats. Vi kommer nu att återuppta ”boendekommitténs” fortsatta strävan att påverka så att det händer något vad gäller äldreboendet.

Någon sa att det måste finnas boende för personer som vill flytta från villan till ett bekvämt boende. Det som nu händer är, att många bor kvar i sina villor så länge att de sedan flyttar direkt till vårdboende. Det måste finnas flera alternativ.

Sammanfattningsvis kan sägas att på det extra KPR au vi hade den 8 februari lämnade alla pensionärsföreningar tillsammans med anhörigföreningen en skrivelse till Kommunstyrelsen och till Vård och Omsorgsnämnden, där vi framförde vårt missnöje.

Vi fick löfte under detta möte att vi skall få ta del av handlingar innan beslut fattas i de ärenden som rör äldre och sjuka.

Yvonne Lindström



– Förlåt om jag verkar otålig, Gustav – men nu har du haft din medelålderskris i nitton år!

En Luleå-resa

Ikören Duromoll sjunger Lave om tradarfik i Docksta. Många resor uppåt landet har det blivit för mig och många minnen av Docksta. Ungefär halvvägs på våra resor högt upp i landet har vi kunnat söka nattvila i de små stugorna vid vägen i Docksta.

Morgonkaffe drack vi på serveringen vid vattnet soliga sommarmornar innan vår resa fortsatte längre norrut till Gällivare och Nattavaara. Längs Höga Kusten som nog är en av Sveriges vackraste vägar.

För ett tiotal år sedan gjorde vi den sista resan längs Höga Kusten då även Höga Kustenbron kommit till.

Maken hade strax innan fått sin sjukdomsdiagnos som var negativ för oss och han ville träffa sina syskon en sista gång, så vi planerade för en resa han och jag, denna gång endast till Luleå. Han kunde inte längre köra bil och att köra 100 mil på en dag klarade jag inte själv så övernattning i Docksta planerades som vanligt. Men så ringde dottern och sa att hon ville följa med. Hon och jag kunde turas om att köra och hon ville dessutom gärna visa upp sin lilla dotter för slakten högt upp i Sverige.



Docksta

Nu blev det nya planeringar. Vi skulle köra över en dag och stanna ofta för att sträcka på benen. Vi gav oss av tidigt på morgonen med frukost i kylväska och leksaker till den lilla i baksätet. Den som inte körde satt där bak och sjöng barnsånger, läste sagor och ritade gubbar för att hålla henne på gott humör och hon var fantastiskt duktig. Vi stannade som vanligt vid Docksta för intag av kaffe, smörgås och glass och lite röra på benen.

3 mil före Luleå gick bilen sönder, jag kände hur den sackade och hann precis in till vägkanten där den slocknade helt. Där stod vi ute i ödemarken, sen kväll med en sjuk och trött

Höga Kusten-bron



make och far och ett litet barn. Jag som är lite avogt inställd mot mobiler såg med tacksamhet på den som dottern plockade fram. Det blev ett samtal till Luleå. Därifrån lovade man komma och hämta oss. Inte många bilar åkte förbi oss den sena kvällen men de som kom stannade och frågade om vi behövde hjälp. Underbara norr-länningar. Någon tyckte att vi inte hade rätt bil för dessa vägar. Faktum var att vi hade valt dotterns Toyota eftersom den var kombi före vår egen starkare Volvo utan kombi. Dåligt val!

Vi blev upphämtade och jag skulle alltså sitta bakom ratten i vår bil. Bogsering var något jag aldrig gjort tidigare. Ve och fasa! Hur skulle detta sluta. Med blicken stadigt på bilen framför och foten någon centimeter över bromspedalen tog vi oss sakta men säkert de sista 3 milen. Där väntade kvällsmat och bäddade sängar. Nu fick jag också veta vad jag inte kunnat se den sista delen på resan. Många älgar hade vi passerat men jag hade ju bara haft ögon för bakken på bilen framför.

Dagen därpå hamnade bilen på verkstad, lite tråkigt för nu fanns ju bara en bil för utflykter och med 5 personer och ett barn blev alltid en

person kvar hemma. Besök hos nästan alla syskon blev det och vi besökte även det då nybyggda och fina Sunderbyns Sjukhus. Naturligtvis även Gammelstans kyrkby som jag alltid hade tyckt var så fin. Att veta att folk åkte så långt för att kunna gå till kyrkan att de måste övernatta är nog svårt för oss att förstå. Men kanske var det också för att träffa andra och diskutera händelser man aldrig fått vetskap om annars. Inga mobiler på den tiden inte.

Så blev det dags för hemresan. Systemen till maken hade gjort i ordning en ordentlig matsäck till oss och vi packade återigen bilen och gav oss av. Stannade naturligtvis i Docksta för kaffe, satt på verandan och lät solen skina på oss.

En promenad bort till Skuleberget blev det för att sträcka på benen. Berget som sträcker sig 295 meter över havet och stupar brant rätt ner. Det säjs att rövare bodde i en grotta där för länge sedan. Vet inte om det är sant.

Sent på kvällen släpptes vi av utanför vårt hem trötta men nöjda med resan trots missödet med bilen.

Agneta Lindbohm

Gammelstans kyrkby



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 *Hemliga Klubben* av Jan Westergren och *Nattligt besök på Ven* samt *Höga höjder* av Marjo Henriksson.



Hemliga klubben

Det fanns portvakter i många hyreshus i min barndom på 50-talet och de hade det inte lätt. För att inte tala om deras hustrur. På vår gata hade vi ungar flera "portisar" att tampas med. "Portisen" i vårt hus hade två hus att hålla koll på. Jag tror att det var på heltid men sånt funderade man inte på i den ålder vi befann oss i. De – alltså "portisarna" – skulle hålla reda på ungarna och hålla oss ungar borta från sina fastigheter så att vi inte sprang på gräsmattorna eller spelade fotboll på garageinfarten.

Det fanns en lekplats bestående av sandlåda som vi var för stora för. Några gungor som var kul att "hoppa långt ifrån". Man gungade upp med hög fart och hoppade när gungan var vid sitt vändläge. Sen mätte vi för att se vem som kom längst. De duktigaste kunde hoppa över ett intilliggande lågt staket. Det gjorde ont om man hamnade mitt på staketet.

Det fanns även en klätterställning gjord av bockade stålrör som man kunde slå volter på. Klätterställningen var mer spännande på vintern när man testade om tungan fastnade.

Vi fick inte vara i källarutrymmen. På vintern, när det var snö på marken, åkte vi kälke nedför trottoarerna eller gatorna så länge det inte var sandat. Det hände till och med att några av oss tog sig upp på fastighetens yttertak via en piskbalkong som fanns uppe på vinden. Fastigheten bestod av sex-sju våningar plus

vind. Det var ett spel med livet som insats att klättra ut på tegeltaket.

Man kan förstå att "portisarna" kunde vara på dåligt humör och "taggiga" många gånger när de skulle hålla reda på ungarna som ständigt hittade på nya "kreativa aktiviteter". Dessutom skulle de sköta sin huvuduppgift såsom olika underhåll på fastigheten, städning med mera. I en del fastigheter skulle man gå till portvakten och betala hyran kontant månadsvis.

"Portisen" på andra sidan av vår gata var särskilt aktiv och hans fru var "giftig". Vi som bodde på andra sidan gatan fick inte vara på deras sida.



I vårt hus, i källarplanet, fanns ett utrymme som kallades matkällare. Det var små skrubbar med en golvyta på ca 1x1 meter, några hyllplan och med brädväggar som avdelning emellan skrubbarna och med en låsbar dörr. Varje lägenhet hade sin egen skrub. Tanken var att man skulle kunna förvara mat där.

Vi hade läst i en ungdomstidning om att starta en klubb. Nu bestämde vi oss för att starta en klubb för oss fyra grabbar. Den skulle heta "Hemliga klubben". En av mina kompisar tyckte att vi kunde använda deras skrub i matkällaren som klubblokal. Som bord använde vi en trälåda och som sittytor hade vi några upspallade brädor. Det var mycket spännande att smyga ner till matkällaren eftersom det ingick i "portis" förbjudna område. När vi intagit våra platser i skrubben kunde mötet starta.

Det var ganska mörkt därinne men om man tände takbelysningen i gången utanför så fick man in lite ljus i skrubben. "Portis" gjorde sina bevakningsrundor i huset och när vi satt där på vårt möte dök han upp i matkällaren och släckte belysningen i gången utanför vår skrub. Vi trevade oss ut i gången fram till strömbryta-

ren och tände. Mötet fortsatte. Efter en stund hörde vi någon som kom in i matkällaren och gick förbi vår skrub. Vi höll andan. Det var "portis" som tittade om det fanns någon där. Han muttrade irriterat, släckte ljuset och gick ut. Nytt trevande ut i gången för att tända ljust. Mötet fortsatte. Kanske "portis" befann sig någonstans i källarregionerna där han kunde se om någon gick in i matkällaren. En stund senare dök "portis" upp på nytt i matkällaren. Man kunde känna i luften att han var frustrerad över att ljuset tändes gång på gång. Han gick runt i gångarna men kunde ej se någon. Vi höll andan och vågade inte ens blinka. Det var en hel del springor mellan brädorna i väggar och dörrar så om han tittat in i vår skrub hade han kanske sett oss. Vi satt länge i skrubben i mörkret innan vi vågade oss ut. Vi bestämde att avbryta mötet tillfälligt – det blev lite för nervigt där inne i skrubben. En av kompisarna skylld på att han måste gå, "han skulle upp och äta". Men ett spännande minne är det.

Jan Westergren

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

Medlemmar i SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 50 kr på teaterresor

Dags att boka höstens teaterupplevelser

OSCARSREVVY Oscars to 3/11, 10/11 995
med bl a Robert Gustafsson Sanna Nielsen Dan Ekborg

SÄLLSKAPSRESAN China sö 13/11, 20/11 995
musikal efter Lasse Åbergs film med samma namn.
På scen ser Du bl a Sven Melander, Hans-Erik Dyvik m fl.

Phantom of the Opera Cirkus
ons 30/11, 22/2 - 2017 1.195 med Peter Jöback i titelrollen

Jerry WILLIAMS Scala to 3/11 895

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

MAMMA MIA The Party Tyrol ons 2/11 & sö
6/11 1.640 - helkväll inkl medelhavsbuffé, musik och hög stämning



Box 1010, 745 27 Enköping
Tel 08 247100 0171 35663
må-fre 10.00-12.00 & 13.00-17.30
e-post: info@nordsydneyresor.se

Läs mera på www.nordsydneyresor.se



Bista Bil & Motor AB
Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

Allbilverkstad
Däck service
SAAB-Parts
Reservdelar
Anslutna till MECA
M  CA

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

Nattligt besök på Ven

Mörkret har fallit på. De på dagarna så intensivt gula veteåkrarna, som är ett kännetecken för Ven i augusti, har börjat skördas nu i början av augusti. Det intilliggande havet, som öppnar sig dels mot Sverige dels mot Danmark, brusar på avstånd. Vågornas skvalpande mot stranden fortsätter i all evighet. Det skulle kunna vara var som helst i en skärgård. Hela ön sover i mörkret.

Stina ligger halvvaken på övervåningen i Nämndemansgården på Ven och lyssnar på ljud. Hon har nyss vaknat och vet inte varför. Visst knarrade ytterdörren! Hon försöker skärpa sig och tänka igenom det hela. Var är hon och vad har hänt? Har gräsklipparen gått färdigt sina varv nere i trädgården? Hur var det? Skulle den stängas av? Och flaggan? Skulle den ha tagits ner?

Har Bodil, som för tio år sedan lämnade sitt omoderna hem, kommit på besök eller kan det vara självaste Tycho Brahes ande? Han blev visst mördad. Hon går snabbt igenom spökhistorierna som berättats för henne i går. Att det spökar i huset är allmänt känt på ön. Hjärnan går på högvarv.



Stina är värdinna i Nämndemansgården på Ven. Hennes jobb är att ta emot besökare, sköta gården, museet och utställningarna på dagtid under en vecka. Som bostad har hon ett rum på övervåningen, det modernaste rummet i byggnaden med två fina sängar. Nyckeln förvaras på ett hemligt ställe så att besökare inte ska kunna komma in i rummet. Fönsterrutan är dock trasig. Har den inte bytts ut? Fanns det inte en brandstege alldeles under fönstret på utsidan? Vågar hon titta efter? Behöver hon gå till utedasset? Hon måste i så fall passera det stora biblioteket och gå nedför den branta

trappan genom den mörka trädgården? ”Varför i all världen skulle jag släcka all belysning i går kväll”, frågar hon sig.

Hon har bekantat sig med husets historia och vet att den äldsta delen med jordgolv är från år 1792. Där bodde både människor och djur tillsammans. De andra delarna av den kringbyggda gården har kommit till på 1800-talet i omgångar. Familjen Persson från fastlandet bosatte sig på gården och bodde där i många generationer. Gården ansågs vara en av öns största och finaste, där duktiga husmödrar och brukspatroner levde sitt liv med sitt tjänstefolk. På hösten ordnades gästbud efter fasan- och rävjakter, där även kungliga personer har deltagit. Ärtsoppa kokades i den stora tvättgrytan. Punschen och ärtsoppan till levande ljus värmdes gott. Annars var Ven känt genom skomakerier, tegelbruk och veteåkrar. Idag är Nämndemansgården ett museum, som sköts av Hembygdsföreningen. Sitt namn har gården fått efter Evald Persson, som var nämndeman.

Tankarna far runt. Tiden känns knapp. Visst drar det lite i huset, precis som om en dörr är på glänt! I Stinas huvud irrar tankarna om Tycho Brahes död. Det sägs att han blev mördad. Hans berömda silvernäsa lär ha varit av mässing.

Näsprotesen ersatte en bit av hans näsa, som en dansk adelsman huggit av vid en duell. Tychos kvarlevor grävdes upp år 2010 för att man skulle kunna komma underfund med orsaken till hans död. Nej men

stopp! Allt detta hände ju över 400 år sedan.

Hon är nu helt klarvaken men än så länge har inget hänt och händer det, må så vara. Hon vänder sig och somnar om.

Marjo Henriksson



Tycho Brahe



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



Natur och kulturvandringar under våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vårens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffet från ryggsäcken.

Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen.

Ibland tar vi bilen från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum:

- 29 mars – Vandring tur och retur Kvarnkojan.
- 26 april – Vi samåker till Fiby urskog och vandrar runt i skogen.
- 17 maj – Hemlig vandring. Mer information kommer.
- 14 juni – Vi samåker till Ångsö och provar vandringslederna där.

Anmäl dig senast två dagar innan respektive vandringen till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.



Välkomna!

Arrangemang i
samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Pubafton med gitarrgodis

Kvällens begivenheter hade troligen föregåtts av ryktet att "Gitarrgänget" kommer och spelar och sjunger. Det kom 82 st seniorer. Programkommittén fick trola för att ost och tillbehör skulle räcka till alla och det gjorde det.



Pubafton har blivit ett begrepp och det är kul att ta sig ner till Skeppet för lite samkväm och snacks med öl eller vin och vatten förstås.

Efter att vi smakat lite av ost och dryck fick vi avnjuta en stunds gitarrspel. Det var 8 st spelglada gitarrister, (2 saknades) som under cirka 2 år nu samlats en gång per vecka för att lära sig och förkovra sig i gitarrspel. Det märks att det är roligt för dom har blivit "Så mycket bättre".

The Wilde rover blev inledningen på deras framträdande följt Av längtan till dig och Living Doll. Då blev det fart på publiken. Efter ytterligare några låtar var det dags för Kalle att framföra "En gammal amazon". Ett mysigt inslag med sång och gitarrspel. Han inte bara drog ner publikens jubel han drog ett extranummer också som gick ut på att "Drick vin det håller magen och fysiken fin". Det gjorde ju också succé förstås.

Vi fick höra Have you ever seen the rain och Summer Wine.

Nu var det dags för ytterligare solonummer. Denna gång av Kent och Göran med Hallelujah, och resten av gänget var med och "doade". Efter detta kom så sista låten Whiskey in the jar.

Det blev naturligtvis två extralåtar då publiken inte ville sluta applådera, precis som det skall vara på ett bra framträdande. Vi fick nu till vår förtjusning lyssna på California Blue och sist Abilene.

Presentatör för kvällen var Bosse, dessutom spelade Peter elbas och med i gruppen är 2 kvinnor, Birgit och Ali, med både sång och gitarrspel på repertoaren samt medverkade gjorde också Jan på gitarr.

Kvällen avslutades i gemytlig anda där det inte saknades pratglädje.

Yvonne Lindström

Årets MC-turer i Mälardalen

I trevligt sällskap ägnar vi oss åt MC-turer var fjortonde dag under åksäsongen. Åker du eller ni så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll.

Turerna brukar ligga på ca 20 mil. Vart vi åker bestämmer vi tillsammans vid avfärd, var och en kommer med förslag.

Vi brukar besöka ett fik eller mathak och ibland ett museum av något slag.

Vi åker torsdagar udda veckor. Från gamla järvägsstationen kl. 10. Håll utkik i startsidans evenemangskalender, där kommer aktuella datum att presenteras.

Vid frågor, ring:

Bengt Bremark

0171-46 72 68

073-967 64 46

Royne Eriksson

0171-570 44

076-784 39 89



Vi vill ha ett Håbo där alla är välkomna, oavsett ålder, kön och bakgrund. Vi vill skapa sammanhållning och positiva mötesplatser för ett samhälle där vi alla kan leva tillsammans – utan fördomar och förtryck.

Vi är Tillsammans för Håbo.

Välkommen på vårt Tillsammanscafé!

Kom och fika gratis, träffa en ny vän eller gammal bekant.

Torsdagar udda veckor, 18.30.

Lokal meddelas via vår Facebooksida – Tillsammans för Håbo, och på anslagstavla vid biblioteket.

Höga höjder

I åratal har jag fantiserat om det fria fallet. Har upplevt i drömmen ett antal gånger, att jag flyger och faller sedan. Det är så lätt.

Snart får jag uppleva hur det känns. Presentkortet för ett tandemhopp bränner i fickan. Det fick jag som 50-årspresent av min arbetsgivare. Tiden i luften är nog inte så lång, men äntligen får jag känna att luften är ett element, där min kroppstyngd utgör motstånd. Det känns omöjligt att jag faller som en sten.

Hela familjen åker bil till Johannisbergs flygplats utanför Västerås denna september-söndag. Det är tredje gången. Vädret har inte varit gynnsamt för tandemhopp vid de tidigare försöken, men nu ser det bra ut. På flygplatsen träffar vi arbetskamraterna, som har kommit för att heja på mig. Efter en kort instruktion av min tandemgubbe, Bertil, klär jag på mig en overall, glasögon och en hjälm. Vi knyter fast oss med remmar och han kommer att finnas bakom mig hela tiden. Jag litar på att han fixar det hela om jag glömmer eller missar något.



Nu lyfter planet. Det luktar lite bensin i kabinen. Vi är många som ska hoppa. Fallskärmslever, som utbildar sig, hoppar ensamma först på en högre höjd, ungefär 4000 m. Vi, som ska utföra tandemhopp, är ganska många och hoppar när planet är på cirka 3000 meters höjd. En dam som fått tandemhopp i 60-årspresent blinkar med ögat till mig. Det är ett tecken av ett samförstånd och känns bra. Jag kisar med ögonen för att se hur och vart de försvinner när de har lämnat planet. Luften är dock mjölkvit och de bara försvinner utan spår. Kommer jag också att försvinna utan ett spår?

Snart är det min tur. Jag sitter med Bertil i flygplansöppningen. Det där med att "hoppa" är bara något man säger. Vi bara böjer oss framåt! Och faller! Visst känns det, att det också blev ett par kullerbyttor i luften, annars flyger vi snabbt neråt. Helt underbart, alldeles ansvarslost och hutlost spännande, men det går ju för fort! Den lilla skärmen öppnas nu. Farten hejdas en aning, Nu flyger vi som fåglar. Jag försöker spanna ögonen för att uppfatta och känna allt men ser bara röda strimmor i ögonvrån. Undrar om fåglarna har det likadant. Det tror jag inte, men jag är ju ingen fågel heller. Farten bromsas ytterligare när den stora fallskärmen tar vid. Jag får styra den och känner mig som en härskarinna av luften. Det känns att jag svävar ovanför landskapet med ett lapptäcke med åkrar, sjöar och skogar under mig.

Landningen går rätt bra. Bertils instruktioner för landningen var att springa med fallskärmen innan farten tar slut. Med ett nytt diplom i handen blir jag sedan fotograferad. Lite knäsvagt känns det. Maken får sitta vid ratten när vi åker hem.

Marjo Henriksson



Hur vet man att våren är här!

Jo, Lillsjöns Trädgård öppnar stora växthuset som är fyllt med fröer, sättpotatis, sättlök, vårblommor, påskliljor, blomsterlök och mycket, mycket mer.

Vintage Room

Fyller på sitt sortiment och utvidgar butiksytan.

Nytt för säsongen

Nina + Anna Garden Café

Öppet fredagar, lördagar och söndagar från och med påsk.

Välkomna!

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

Öppet hela året.

Vardagar 10-18, lördag - söndag - helgdag 10-16.
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.

info@lillsjons.se

En resa i Bellmans anda

Carl Michael Bellman är vår mest kända skald, känd av alla, ung som gammal. Detta tog SPF Seniorerna i Håbo fasta på och ordnade två resor till Bellman-huset på Söder i Stockholm i februari. Huset ligger på Urvädersgränd och här bodde Bellman åren 1770-1774. Huset ägs nu av ordenssällskapet Par Bricole sedan 1937.

Vid porten togs vi emot av ordensbrodern Jan Skårstedt som tog med oss upp på vindsvåningen, där Bellman bodde. Här var också trubaduren Sune Molin i tidsenlig klädsel och med luta. Jan berättade mycket initierat om Bellmans liv och leverne. Jan och Sune varvade berättandet med visor ur Fredmans epistlar och annat på ett mycket trevligt och underhållande sätt.



Carl Michael föddes 1740 i en välsituerad och intellektuell familj. Han var äldste sonen av 15 syskon och fick en god utbildning. En av hans informatorer lärde honom att spela och dikta. Efter några års arbete på riksbanken och tveksamma studier under ett halvår vid Uppsala universitet började han dikta på allvar. Han vände sig mot det sociala etablissemanget och drev med ordenshysterin och skrev istället om samhällets olycksbarn. Han bildade det egna ordenssällskapet Bacchi Orden, där alla medlemmar skulle vara suputer. Inträdeskravet i sällskapet var att personen vid minst två tillfällen skulle ha legat berusad i rännstenen i allas åsyn.

Bellman hade ständigt ekonomiska problem och var oftast skuldsatt och eftersökt av fordringsägare. Men med hjälp av vänner lyckades han trots allt alltid komma ur knipan.

Han besökte ofta några av de 700 krogar som fanns i Stockholm och kände till många förfallna personer såsom Fredman, Movitz och Mollberg och använde dem som huvudpersoner i en egen sångcykel, som skulle parodiera Pauli epistlar i Nya testamentet och ha en stark bacchanalisk prägel. Ulla Winblad är en av de namnkunnigaste fantasiskapelserna och hon var ordens översteprästinna.

När kung Gustaf III lyckats med sin statskupp 1772 skrev Carl Michael en hyllningssång – Gustafs Skål. Den blev mycket uppskattad av kungen och Bellman blev en av kungens gunstlingar. Sången blev sedan landets nationalsång ända in på 1800-talet. När kung Gustaf sköts 1792 tappade Carl Michael sitt kungliga beskydd vilket gjorde att fordringsägarna krävde tillbaka sina pengar och Bellman placerades på gäldstugan. Våren 1794 satt han instängd i häkte men när han släpptes därifrån var han i dålig kondition och dog i lungshot den 11 februari 1795. Han råddes av en vän att skriva sin självbiografi, men hann bara skriva ett par avsnitt, men lämnar efter sig en ovärderlig skatt av text och musik.

Besöket avslutades i ordenssällskapets vackra riddarsal. Vid södra kortväggen, som pryds av en vy över Haga slott satt Sune Molin och ledde oss i gemensam sång av "Fjäriln vingad syns på Haga".

Par Bricole är ett ordenssällskap som bildades 15 maj 1779 och Bellman blev efter flera påtryckningar sällskapets ordensskald. Sällskapet hyllar De Sköna Konsterna. Moderlogen i Stockholm har 1200 medlemmar. Dessutom finns loger i ytterligare sex städer i landet.

Resan avslutades också i Bellmans anda med lunch på restaurangen Ulla Winblad på Djurgården. Där serverades i eget rum på övervåningen strömning alternativt köttbullar med potatismos och rårörda lingon. Mycket välsmakande och trevligt.

Mer information om sällskapet Par Bricole finns på <http://parbricole.se>.

Text: Eva Lidö, foto: Gert Lidö



Två trubadurer i samarbete

Från riddarsalen 16 februari



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.

Tisdag 15/3, kl. 19.00. "Kung Lir". Fyra musikanter spelar svensk folkmusik. Lokal: Cafétet 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!**

Årsstämman 2016

Enligt stadgarna skall årsstämman hållas före februari månads utgång, och detta ordnades med ca 8 timmars marginal måndagen den 29 februari. Då samlades 125 av 1039 medlemmar på Fridsgårdsscenen för att få en närmare inblick i föreningens verksamhet. Linda Karlberg och Per-Erik Wallberg, lärare från musikskolan, stod för vacker musik med cello och gitarr medan medlemmarna samlades.

Ordförande Yvonne hälsade alla välkomna varefter Bo Lundgren presenterade årets SPF Seniorerna Håbos stipendiater i musikskolan: Molly Vasberg och Emmy Nordgren. De sjöng var sin sång ackompanjerade av musklärarna på gitarr och piano. Underhållningen fortsatte med skådespelaren och sångaren Göran Engman som levererade fina tolkningar av Elvis Presleys musikskatt. Han sekunderades utmärkt av pianisten Kettil Medelius. Förutom kända Elvis-låtar blev det även några nummer av Johnny Cash och Ove Törnkvist. Föreställningen uppskattades och artisterna avtackades med rejåla applåder och blommor.

Så var det tid för Yvonne att öppna 2016 års stämma. Som första punkt förrättade Christina Ugglå parentation över de 22 medlemmar som avlidit under året. Efter en tyst minut spelade musklärarna psalm 638, "Det finns ett hem".

Till ordförande för stämman valdes Gun-Britt Renefalk och som sekreterare Kent Margnusson. Båda är erfarna i liknande sammanhang och föredragningslistans punkter avhandlades raskt. Verksamhetsberättelsen, som omfattar en lång lista av aktiviteter (6 ½ A4-sida) godkändes med påpekandet att anhörigföreningen är en fristående förening utan anknytning till SPF. Det bör noteras att föreningen har ca 180 funktionärer vilket känns enastående. Revisor Ralf Diktonius läste revisionsberättelsen och föreslog ansvarsfrihet för styrelsen vilket stämman biföll efter genomgång av resultat och balansräkningar.

För att få bättre kontinuitet inom valberedningen föreslog styrelsen ändring av stadgarna §§ 4 och 5. Praktiskt innebär det att valberedningens ordförande väljs för ett år i taget medan övriga ledamöter väljs för två år. D.v.s. att halva antalet ledamöter kommer att väljas varje år.

Stämman fastställde föreslagen verksamhetsplan och budget för 2016. En nyhet för året är att SPF Seniorerna nu har central uppbörd, samt att föreningarna får ytterligare 10 kronor extra per medlem fr.o.m. 2017. Stämman beslöt för övrigt att medlemsavgiften skall vara oförändrad, 250 kronor.

Val av styrelse, revisorer och valberedning genomfördes. Yvonne Lindström omvaldes till ordförande med acklamation. Övriga ledamöter är Inger Smedberg, Agneta Anderlund, Lave



"Förbundets hederstecken i silver" till Rosa Babec, Hans Renner, Britt-Marie Danielsson, Annette & Hans Finnman

Arnell, Elke M. Ragnarsson, Kent Magnusson, Bo Lundgren, Tommy Landegren och Viveka Alexander. I valberedningen kvarstår Håkan Jonsson som sammankallande.

Under föredragningslistans punkt utmärkelser/avtackningar kunde Yvonne dela ut "Förbundets hederstecken i silver" till Rosa Babec (flerårigt arbete med läkemedel m.m. för äldre personer), Hans Renner (för arbete inom medlems- och bowlingkommittéerna), Britt-Marie Danielsson (medlemssekreterare), Annette Finnman (för hennes arbete inom KPR, samrådet, stadsvandringar och programkommittén), Hans Finnman (för hans arbete inom styrelsen, intresseföreningen Pomona och programkommittén). Göran Ohlsson som nu lämnat styrelsen på egen begäran avtackades av Yvonne. Göran har en lång meritlista som styrelseledamot i både föreningen och distriktet samt har han bl.a. varit ledare för flera studiecirklar.

Därefter önskade Gun-Britt styrelsen och de övriga funktionärerna lycka till och avslutade 2016 års stämma med ett klubbslag.

Yvonne tackade Gun-Britt och Kent för väl genomförd stämma och tackade årsmötet för förnyat förtroende som ordförande. Därmed kunde medlemmarna dra sig hemåt för eftermiddagskaffet medan styrelsen samlades för konstituerande möte.

Sverker Jonasson

Foto: Calle Lindström & Bo Hansson



Göran Ohlsson avtackas av Yvonne.



SPF Seniorerna Håbos stipendiater i musikskolan: Molly Vasberg och Emmy Nordgren.



Göran Engman som Elvis.

Lägenheter i Bålsta

Nu kan man boka lägenhet på Sofielund (den s.k. Glastomten).
Mer information finns hos Håbo Hus telefon 0171 - 46 88 00.

60 lägenheter kommer att uppföras nedanför Åbergsmuseum (BO-klok).
70 bostäder/lägenheter kommer att uppföras på Granvallen (Gamla idrottsplanen).
Lägenheter kommer också att uppföras vid det nya Resecentrum mellan Centrum och Stationsområdet.

Ekonomiskt stöd till pensionärer i samband med bostadskostad:

Bostadstillägg till pensionärer över 65 år kan sökas av alla. Bostadskostnad, inkomst och tillgångar/förmögenhet kan påverka storleken.

Särskilt bostadstillägg kan sökas om din inkomst efter avdrag för hyreskostnad understiger skälig levnadsnivå.

Bostadsanpassningsbidrag kan sökas hos Håbo kommun vid vissa funktionshinder, 0171-525 00.

Exempel på bostadstillägg för pensionärer:

Ensam Inkomst på 160 000kr/år och hyreskostnad på 7 000 kr/månad ger bostadstillägg på 2 000kr per månad.

– vid tillgångar på 100 000 kr blir bostadstillägget 1 900 kr per månad.
– "- 200 000 kr "- 1 400 kr "-

Ensam inkomst på 120 000 kr/år och hyreskostnad på 6 500 kr/mån ger bostadstillägg på 3 800 kr per månad.

– vid tillgångar på 100 000 kr blir bostadstillägget 3 700 kr per månad.
– "- 200.000 kr "- 3 100 kr "-

Pensionsmyndigheten har angett följande text på sin upplysningssida:

En enkel tumregel är att du kan ha rätt till bostadstillägg om du har en lägre månadsinkomst än 13 000 kronor efter skatteavdrag.

Vid frågor ring Pensionsmyndigheten 0771-77 67 76

Internetuppkoppling:

Om du har internetuppkoppling så kan du ansöka direkt på nätet på samma sätt som du kan deklarera:

<https://secure.pensionsmyndigheten.se/BTP.html>

Leif Sjöborg, 0171-546 79, 070-433 55 96, leif.sjoborg@mail.bktv.se



Tiden flyger i väg.
27 mars är det sommartid igen!



...och kanske dags att tänka på fästingsprutan!



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.
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 0171-579 79 eller 070-346 08 90.
Alternativt kerstin.adedstedt@gmail.com

Vill du vara med och spela teater?

Plocka rätt svamp
Kristia Winroth

Vi lär oss mer om våra svampar
Återkommer till hösten.

072-312 00 80

Fransk konversation
Staffan Wöhrne

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

0171-56 117

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 släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com

Tyda gamla texter, fortsättning
Inger Kölestam

14 januari t.o.m. 21 april.
Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

0171-595 63
0171-548 80

Catharina Josefsson

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 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

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 16 – manus **senast den 4 april.***

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