

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
torsdag 28 april klockan 13.30.

Duromoll underhåller med Taube.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 21 april 18.30. Lite musik, spel och frågesport i glada vänners lag. Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.

*Kulturarrangemang i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Vårfest, se sidan 10!

Styrelsen har ordet!



Agneta Anderlund

Nu har vi kommit en bit in på det nya verksamhetsåret. Jag valdes in i styrelsen första året och har alltså fullgjort det första året i styrelsen. Jag trodde nog att det fanns många aktiviteter att välja bland i vår förening, men jag hade inte en aning om att det var så många. Det bästa av allt är nog alla fantastiska medlemmar som ställer upp och jobbar i både vått och torrt.

Det finns kurser och studiecirklar av många slag. Det finns resor, som kan vara både korta och långa, och utflykter både i närområdet och på lite längre avstånd. Man kan hålla sig både frisk och pigg med olika aktiviteter. Dessutom har vi ju vårt fina kök, som alltid ser till att vi kan få kaffe eller te och något gott att tugga på.

Det finns ingenting som är så bra att det inte kan bli ännu bättre. Vi i styrelsen blir väldigt glada om ni kan komma på fler idéer om vad man skulle kunna tänka sig för program. Någon gång ibland kan man ju behöva förnya sig.

Det är trevligt att så många kommer till våra månadsmöten och våra pubkvällar. Finns det kanske fler idéer om hur vi skulle kunna ordna möten. I styrelsen har vi börjat fundera på om det finns intresse för föreläsningar eller föredrag. Kan det tänkas att det är möjligt att ha aktiviteter även på kvällstid?

Med allt som pågår på Skeppet och även på andra ställen, så vet ni nog att det i alla fall vissa tider är fullt för att inte säga överfullt där. Om man därför kan tänka sig att använda hela dagarna och även kvällar så skulle man kunna utöka verksamheten.

För oss seniorer är det en fördel att vi har Skeppet, en lokal som på många sätt passar för våra olika aktiviteter. Vi ska dock inte sticka under stol med att det också finns problem med lokalerna. Inte minst var det riktigt kyligt närintervädret slog till ordentligt. Vi vet ju också att kommunen gärna hade velat flytta på oss och våra möten och till någon annan lokal när det gamla hyresavtalet skulle förnyas. Det finns alltså goda skäl att undersöka alternativ för framtiden. Även här är det bra om ni, våra medlemmar, tänker till och funderar vad som kan göras. Vi har tillsatt en liten arbetsgrupp som ska försöka undersöka olika möjligheter. Men om ni alla medlemmar också försöker klura på lokalfrågan, så är nog chansen större att vi kan hitta på en bra lösning. Det är ju vår rikedom inom SPF Seniorern att vi har så många aktiva, driftiga och glada och trevliga medlemmar.

Med dess rader vill jag önska er alla en glad och förhoppningsvis solig vår.

Agneta Anderlund



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

28 april. Duromoll underhåller.
20 maj. Vårfest. BoBos orkester med
trollkarlen Ola

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

28 april, Hörs Om Helst
12 maj, Håbo Spelemän
26 maj, Olle Ejlestam
9 juni, Envisorna
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 finns de som flyter ovanpå utan att ha någont under.

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

Mälarkryssning

onsdagen den 29 juni ca 08.00 - 19.00.

Program:

Buss Bålsta - Kungsängen.

Båt Kungsängen - Mariefred.

Besök på Taxinge Slott, Kakslottet.



Besök på Gripsholms Slott, guidad visning.

Förmiddagskaffe och lunch ombord.

Hem i omvänd ordning förstås.

Båt Mariefred - Kungsängen

Buss Kungsängen - Bålsta

Pris 650 kr/person (icke medlem 750 kr).

Anmälan måndag 25 april kl 09.00 till 10 maj
(gäller även mail) till Lennart 070-5697574,
lennart5592@gmail.com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Välkommen på stads- vandring i södra Stockholm

tisdag 3 maj

Vi träffas kl. 8.45 på pendeltågsstationen och tar pendeln till Södra Station.

Efter en kort promenad intar vi förmiddagskaffet på Konditori Bananza. Här betalar man endast med kontanter.

Vi fortsätter förbi Ekermanska gården och vidare till Tantolunden där vi strosar genom koloniområdena, som kommer att visa sig i sin fulla vårprakt.

Efter många intryck och stopp viker vi av upp på Götgatan, där vi intar lunch, för att sedan vända vår kosa hemåt.

Välkomna med anmälan till: Eva, telefon 545 64, Margareta 577 90 eller Elisabeth 515 75.

Vårens sista stadsvandring är 8 juni.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Catharina Ingelman-Sundberg är författare, journalist och marinarkeolog. 1999 belönades hon med Widdingpriset. Vad gör ett gäng pensionärer som har det tråkigt på sitt äldreboende? Som tycker maten är trist, att de får för lite motion, bemötandet är dåligt och att det hela tiden ska sparas pengar? Som tror att de får det bättre om de sitter i fängelse? De startar Pensionärsligan för att i sann Robin Hood-anda skänka bytet till bättre behövande, så egentligen gör de ändå alla en tjänst.

Märtha, Snillet, Stina, Krattan och Anna-Greta tar, med rollatorerna i högsta hugg, in på lyxhotell för att lura några av de förmögna gästerna. Men saker och ting går inte som de har tänkt sig och snart är Pensionärsligan indragen i den undre världen. Det är då äventyret börjar på riktigt.

Utvandrarna

På Dramaten i Stockholm visas nu pjäsen *Utvandrarna* som är baserad på Vilhelm Mobergs roman med samma namn från 1949. Boken handlar om en grupp människor som bryter upp från sin by i Småland och emigrerar till USA på 1850-talet. Anledningen var fattigdom, missväxt, usla arbetsförhållanden och religiöst förtryck. Man visste väl inte mycket om hur det såg ut i Amerika och naturligtvis inget om vad det innebar att resa över Atlanten med den tidens fartyg. Den spännande och gripande historien ligger även som grund till en film av Jan Troell och musikalen *Kristina* från Duvemåla av Benny Andersson och Björn Ulveus.

Föreningens resekommitté arrangerade en resa till Dramaten den 23 mars, och 46 medlemmar tog tillfället i akt att se kvalitetsteater. Det är ju så bekvämt att kliva på bussen i Bålsta och transporteras direkt till Nybroplan, och senare resa hem på samma förnämliga sätt.

Pjäsens huvudroller spelas säkert av Stina Ekblad som Kristina och Rolf Lassgård som Karl Oskar. Mats Ek står för regin och broder Niklas Ek spelar burlesk styrman/matros på briggen Charlotta. Det är ett intressant och tankeväckande skådespel med många dansinslag och en scenografi som delvis består av videobilder. Publikens får följa med på resan från Småland till målet som visade sig vara Stureplan på 2000-talet. Det är inte svårt att förstå symboliken med blinkningen till våra tiders utvandrare. Den fasansfulla sjöresan på, kanske, 30-40 dygn illustreras tydligt på scenen, och sjukdomar och död var vanliga på resan. Pjäsen berörde och framför allt var skådespeleriet förnämligt.

När så applåderarna ekat ut, så var det endast för SPF seniorerna från Håbo att gå över trottoaren och sätta sig i bussen igen. På detta sätt kan ju även medlemmar med t.ex. begränsad rörelseförmåga enkelt delta. Under hemresan tackade ordförande Yvonne resekommittén och chauffören Johan för väl utförda uppdrag.

Sverker Jonasson

En Parisresa

ÅR 1978 VAR JAG I PARIS, en resa med mina arbetskamrater. Vi arbetade på ett litet privat tryckeri och varje år samlades pengar in för pappersavfall som såldes och vi fick göra något trevligt för dessa pengar. Många resor hade det blivit med åren men nu var det Paris som hägrade. Flygrädd som jag var på den tiden ville jag absolut inte följa med men blev övertalad. Vår chef tyckte att jag som kvinna hade en lite lugnande effekt på 8 lössläppta män så den sista april åkte vi direkt från vårt arbete till Arlanda. Det var snöstorm och vi höll på att missa flyget på grund av detta.

Väl framme var det vår i Paris. På gatorna stod det blomförsäljare med små buketter av liljekonvaljer. En härlig förnatt där vi kunde gå klädda endast i T-shirts till skillnad från den snöyra vi kom ifrån.

Fyra dagar skulle vi vara i Paris och där finns hur mycket som helst att titta på. En kväll var vi på Moulin Rouge där vi åt mat och tittade på Cancan-flickorna. Längst fram vid estraden satt vi och fjädrar från deras kjolar hamnade på oss och vårt bord. Jag hade några sparade under flera år hemma men vid en flytt försvann de.



Att vara på resa med endast män hade det negativa med sig att de ofta sov längre på morgnarna efter sena kvällar, medan jag som nöjt mig med vin till maten var på plats nere i vestibulen klockan 8.00 på morgonen. När alla vaknat till blev det äntligen en tur ut i den vackra staden Paris.

En kväll var vi ute och gick på stan när vi upptäckte ett ställe som såg trevligt ut. Vakt vid ingången och stilla musik inifrån. Vi betalade

biljetter och stegade in. Det tog ett tag innan vi förstod att vi hamnat fel, men när yngsta pojken i vårt sällskap blev uppbudan av en äldre, säkert trevlig man valde vi ändå att äntra traporna upp till gatan igen. Många skratt blev det utanför, men man lär av misstagen.

Men vi var inte bara ute på farligheter, Louvren med Mona-Lisa fick naturligtvis besök. Jag blev besviken över att se hur liten tavlan är, hade nog väntat mig något större. 30000 utställningsföremål finns på Louvren där vi bara såg en bråkdel.

I den breda trappan mellan två plan stötte vi ihop med en av firmans kunder från Stockholm så nog kan man säga att världen är liten.

Inköp skulle ju också göras hem till fruar, man och barn och vi hamnade därför på Galeries Lafayette och ett besök på Dior där man även på den tiden fick betala många hundralappar för en slips så några inköp blev det inte där.

Fyra dagar går fort och snart var det dags att åka hem för att på måndagen börja vårt arbete igen och spara papper till nästa resa.

1982 åkte jag än en gång till Paris då för att fira 20-årig bröllopsdag med maken och yngsta dottern. Denna resa blev lite lugnare. Mera shopping, besök inne i Sacre-Coeur, och ett besök uppe i Triumfbågen.

Eiffeltornet var vid detta tillfälle avstängt för renovering till lättnad för mig men Notre Dame fick ett besök.

Vid en promenad såg vi ett hotell som hette Rapp, något vår lilla tax hemma också hette, så naturligtvis skulle denna skylt fotograferas tillsammans med dottern.

Den här gången skulle vi vara lite längre i Paris, en vecka var planerad. En bussresa till Versailles för att se slottet där parken lär vara förlaga till vårt Drottningholm. Jag tyckte nog att vårt slott är vackrare. Versailles är lite för stort i min smak.

När Ludvig XI kom till makten 1660 säjs det att han sökte en plats nära Paris för en blivande regering. Han bosatte sej i en stuga och beslöt sej för att bygga om den till ett slott och 1682 flyttade han in i palatset. Exakt 300 år innan vi var där.

Agneta Lindbohm

28 februari 1986

Det är nu 30 år sedan Sveriges statsminister mördades på Sveavägen. Jag tror de flesta kommer ihåg vad de gjorde den kvällen och dagen efter, åtminstone vi som nu är pensionärer och då var mitt i livet.

Själv befann jag mig i en bil på Sveavägen denna kväll, på väg från Stockholms Centralstation till hemmet i Sundbyberg.

1970 fick jag och mina 2 systrar en varsin dotter, till vår mors stora oro. Hennes redan stora barnbarnsskara hade på ett år utökats till 12 och hon funderade på hur hennes pension skulle räcka till presenter till alla dessa 12.

Men 1986 hade hon gått bort och våra yngsta 3 blivit 16 år och skulle på våren avsluta sin 9-åriga skolgång. De 2 kusiner som bodde i Stockholmstrakten hade tillbringat sin sportvecka med den 3.dje kusinen som bodde i Skåne och de var nu på kvällen den 28 februari 1986 på väg hem till Stockholm igen. Jag och maken hade fått i uppdrag att hämta upp dem. Klockan 22.05 skulle tåget komma in från Skåne och vi var där i god tid. Mycket folk var i rörelse men vi lyckades hitta ett litet bord för två där vi blev serverade kaffe och kunde sitta och titta på folk runt omkring oss. Strax före 22.00 gick vi ut på perrongen och snart kom tåget in och med det våra två glada 16-åringar.

Färden mot hemmet i Sundbyberg gick genom tunneln mot Sveavägen, förbi färgaffären Dekorima i hörnet och vidare förbi biografen där Olof Palme med fru fanns vilket vi naturligtvis inte visste då.

Morgonen efter blev jag väckt av en tidning som slängdes lite försiktigt på mig och en make som sa: Nån har skjutit Olof Palme. Han sa inget om att Palme dödats, det såg jag först när jag vecklade upp tidningen och såg den svarta förstasidan.

Någon hade tagit livet av Sveriges statsminister. Det här kan inte hända i Sverige tänkte jag, i USA och många andra länder men inte i Sverige. Men det var alltså sant. Palme hade blivit skjuten till döds på Sveavägen och ungefär samtidigt som vi åkte förbi med två trötta men glada flickor i baksätet. Hemma hade dotterns ena kanin dött under veckan och jag försökte hitta på ett sätt att säga det utan att hon blev alltför ledsen och innan vi kom hem till den tomma buren. En liten sorg så länge jag inte fått höra den stora.

En konstig tid efter den kvällen. Många tankar på vad som hänt och vilka som kan ha varit skyldiga, många teorier men vi vet alltså fortfarande inte efter 30 år vem den skyldige var och tankarna på den kvällen brukar komma tillbaka när mina barnbarn har sportlov.

Agneta Lindbohm

Missa inte deadline för att växla in gamla sedlar

Totalt rör det sig om 4,3 miljarder kronor som cirkulerar i gamla sedlar som det snart inte går att betala med. Det handlar om de gamla 20-, 50- och 1 000-kronorssedlarna. Den 30 juni blir ogiltiga

Enklaste sättet att göra sig av med sedlarna är att använda dem att betala med eller sätta in dem på ett bankkonto. Vad man måste vara

uppmärksam på är att hälften av alla bankkontor inte hanterar kontanter. Ett alternativ är att vända sig direkt till Riksbanken men då kostar varje ärende 100 kronor.

Har du sedlar kvar efter deadline? Då går det att sätta in dem på ett bankkonto t.o.m. den 31 augusti 2016.

Nya 100- och 500-kronorssedlar och mynt är på väg

I höst kommer de nya sedlarna och även nya mynt: en-, två- och femkrona. De äldre versionerna blir ogiltiga nästa år, den 30 juni 2017.

12 000 ton mynt blir ogiltiga!

Det är 1,7 miljarder mynt till ett värde av 2,7 miljarder kronor som blir ogiltiga den 30 juni 2017. Riksbanken tipsar om att om man har samlat på sig mycket mynt kan det vara bra att redan nu börja göra sig av med dem eftersom det sommaren 2017 kan bli svårt för banker och butiker att ta emot dem. Sätt igång och töm madrasserna och kakburkarna.

Pub-afton med "luftburen intensivvård"

Den 17 mars hade programkommittén arrangerat sedvanlig pub-kväll på Skeppet. För en billig penning serverades snacks-tallrik och vin och öl till de som så önskade. Lars-Olof Ek-lund från programkommittén hälsade ett 50-tal medlemmar välkomna, och presenterade doktor Emma Pontén som är narkosläkare på Akademiska Sjukhuset i Uppsala.

Förutom sitt ordinarie jobb på sjukhuset deltar Emma i gruppen med elva läkare som arbetar med transport av olycksfall och svårt sjuka med helikopter och flygplan. Till sitt förfogande har gruppen tillgång till en helikopter, SA 365 Dauphin och ett flygplan, Learjet 45. Den blåmålade helikoptern syns ju ofta i Håbo och används i närområdet vid olyckor och svåra sjukdomsfall. På dagtid har man 10 min beredskapstid och på natten 30 min. Helikoptern bemannas med två piloter, läkare och sjuksköterska samt har den plats för den speciella intensivvårdsbären som har all utrustning monterad. Detta gör att man enkelt kan flytta patienten mellan helikopter, och till exempel, vägambulans utan att koppla ifrån övervakningsarrangemangen. Flygplanet, som numera leasas av landstinget, är ett modernt reseflygplan med trycksatt kabin och plats för två IVA-bärare plus två passagerare förutom piloter och vårdlag. Med detta kan man flytta svårt sjuka interkontinentalt.

Emma tyckte det var trevligt att komma på besök till SPF Seniorerna, och berättade målande om sitt arbete i luften och ibland på marken. Med helikoptern blir det mycket "blåljus-uttryckningar" och det kan vara ganska kaotiskt vid svåra olyckor med många skadade och eventuellt döda där helikopterläkaren blir medicinskt ansvarig. Med helikoptern görs även transporter av för tidigt födda barn och svårt sjuka från mindre sjukhus till Uppsala. Helikoptern kan operera i de flesta fall, men det finns begränsningar som t.ex. dålig sikt eller risk för isbildning. Det är alltid piloten som tar beslut om att starta.

Med flygplanet kan man genomföra sjuktransporter runt hela jorden, men även inom Sverige om så bedöms rimligt. Till skillnad från helikoptern så är det behagligt tyst och lugnt ombord på planet.

Vid alla transporter är det viktigt med bra kommunikationer och polisens radiosystem, "Rakel", fungerar bra. Inom lufttransportgruppen övas det ofta och man har minst en katastrofövning varje år. Då deltar alla berörda organisationer och man tränar framför allt på samordning. Naturligtvis kan det vara ett psykiskt påfrestande jobb för alla i helikoptern och det är mycket viktigt att man har s.k. debriefing (talar ut) efter ett svårt uppdrag.

Ordförande Yvonne tackade för ett intressant föredrag och Emma tackades med blommor och applåder. Efter lottdragning var det tid att dra sig hemåt. Dock kunde man tänka, att om det händer något allvarligt, så kan räddningen mycket väl komma från himmeln i form av en blå helikopter.

Sverker Jonasson



Årets MC-turer i Mälardalen. Start 28 april.

I trevligt sällskap ägnar vi oss åt MC-turer var fjortonde dag under tiden april t.o.m. oktober.

Åker du eller ni så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll.

Turerna brukar ligga på ca 20-25 mil. Vart vi åker bestämmer vi tillsammans vid avfärd, var och en kan komma med förslag.

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

Vi åker torsdagar udda veckor från gamla järnvägsstationen klockan 10.

Vid frågor, ring:

Bengt Bremark

0171-46 72 68

073-967 64 46

Royne Eriksson

0171-570 44

070-25 49 38

VÄLKOMNA TILL VÅRFEST!

FREDAGEN DEN 20 MAJ KLOCKAN 17.00 I SKEPPET.

Buffé med dans till Bobos orkester och magiska trick av trollkarlen Ola.

Kostnaden är 290 kronor per person. Välkomstdrink, vatten och lättöl ingår, övrig dryck köpes i baren.

Betala senast den 10 maj till SPFs bankgiro 5111-1425 och ange "Vårfest" och ditt (era) namn.

Anmälan är bindande.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Distriktsstämman 31 mars

Årets distriktsstämma för SPF Seniorerna i Uppsala län var på Viktoria Hotell och Konferens i Uppsala.

Från oss i Håbo var vi 5 stycken ombud. Vi är en av 3 föreningar i länet som har så många ombud. Vi överstiger ett visst antal medlemmar därav fler ombud.

Från vår styrelse var det vår nya styrelseledamot Viveca Alexander, dessutom Elke Ragnarsson, Inger Smedberg, Kent Magnusson och undertecknad som var representerade.

Vi var flera ledamöter från Håbo. Från Valberedningen hade vi Gun-Britt Renefalk och Peje Josefsson. Dessa båda omvaldes också.

I distriktets styrelse finns Göran Olsson samt en ny ledamot från Håbo, Konrad Hölbling.

Som ny ledamot för revisorerna valdes Bengt Jansson Håbo.

Vi var väl representerade som vanligt i dessa sammanhang.

Efter sedvanlig parentation och överlämnande av kulturstipendiet valdes ordförande och sekreterare för stämman som sedan inledde stämmoförhandlingarna.

Innan vi skulle äta lunch fick vi också underhållning "I de saligas kvarter" – om Ulf Peder Ologs liv och musik med Hans Arnborg och Bengt Peder Olrog.

En trevlig och lustfylld upplevelse.

Årsstämman återupptogs efter god och lätt-sam lunch.

Vi från Håbo var väldigt aktiva under stämman och hade synpunkter och förslag både vad gällde budget och tillägg till verksamhetsplanen.

Ny ordförande valdes och det blev Sven-Olof Andersson SPF Rospiggen.

Stämman kunde sedan avslutas i sedvanlig ordning med tacktal och blommor och klubb-slag av vår nya ordförande i SPF Seniorerna Uppsala läns distrikt.

Yvonne Lindström

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 *Man ska vara artig* av Jan Westergren och Semesteräventyr Jonny Svensson.



Man ska vara artig

När jag var barn fick jag lära mig att hälsa artigt på vuxna - särskilt på de som bodde i huset där jag bodde, men även på kompisars föräldrar och alla man kände.

Det var bland annat artigt att hålla upp dörren för de som skulle passera.

Min kompis, Mats, och jag hade påverkats av Ingemar "Ingo" Johanssons framgångar i boxningsringen och vi drömde om liknande upplevelser. Vi skaffade oss boxhandskar av grönt tyg - riktiga matchhandskar var tillverkade av läder och dyrare varför vår kassa endast räckte till den billigare tygvarianten.

Nu hade vi handskar, men var skulle vi träna? I huset vi bodde i fanns källarutrymmen för att förvara cyklar. Det kunde duga. Vi städade undan en del bråte för att få mer plats för vår aktivitet.

Cykelförrådet var egentligen avsett för att användas som skyddsrum vid krig. Dörrarna av kraftig plåt, med grova låskolvar, kunde stängas och låsas med stora rattar. Dörrarna var tätslutande. Inne i skyddsrummen fanns friskluftfläktar som drevs med en vev.

Ryktet spred sig bland andra kompisar i huset som ville titta. En del "småungar" som var något år yngre än vi ville även vara med men vi tyckte att de var för små. Vi tyckte att de kunde gå därifrån för att vi blev störda. En av småkillarna var speciellt störig av sig så vi sa att han kunde få vara med och boxas. Vi hade en

baktanke med detta. Han började boxas med min kompis och fick några smällar och började grina. Nu var matchen slut. Han gick upp till sin mamma och beklagade sig. Mamman kom ner till oss andra i cykelförrådet och skällde ut oss för att vi slagit hennes son. Vi förklarade att han ville vara med och "är man med i leken får man leken tåla". Mamman var sur på oss och gick därifrån. Strax efter dök portvakten upp i källaren och sa "här får ni inte vara" och körde ut oss. Man kan undra varför han kom just då!

En tid senare stod min kompis och jag och pratade i husets port. Plötsligt dök mamman upp som vi hade haft "boxningsdispyten" med. Hon bar flera kassar med tomglas antagligen för att handla i affärerna i närheten. Mjölk såldes i lös vikt och fylldes i medhavda glasflaskor i mjölkaffären. Eftersom vi stod intill porten så öppnade vi den för henne - hon svävade ut men utan att tacka oss för hjälpen. Hon var tydligen fortfarande sur på oss. Vi stod kvar i porten och pratade och efter en stund dök mamman upp igen. Vi öppnade porten för henne på nytt och hon passerade utan att säga tack. När hon gått några steg upp i trappan ropade vi efter henne. Varsågod!

Hon tvärstannade och släppte ner kassarna i det hårda marmorgolvet så häftigt att det smäll i glasflaskorna som var fyllda med mjölk. Vi fick oss en ny utskällning - vi var ouppfostrade med mera. Vi hävdade att om någon öppnar dörren för en så är man ouppfostrad om man inte säger tack.

Mamman försvann in i hissen utan några ytterligare kommentarer. Vi tyckte att vi fått vår revansch. Tur att glasflaskorna höll - eller var det synd?

Ingen av oss blev någon ny "Ingo". Vi fick andra intressen.

Jan Westergren



Semesteräventyr

Min kompis Lennart och jag kom överens om en cykelsemester när vi var 15 år. Vi var båda ägare till mopeder, men kvaliteten på dessa var diskutabel. Vid våra mopedutflykter till Fridafors, där det fanns en snygg tjej som vi båda var intresserade av, fick oftast någon av oss åka snålskjuts på hemvägen genom att hålla tag i kompisens axel. Till Fridafors var det sex kilometer och vi tänkte oss en längre tur.

För att bestämma resmål tog vi en karta och en passare, gjorde en cirkel med 15 mils radie med Ryd som mittpunkt. Inom cirkeln fanns Falkenberg och då jag hade släkt i den trakten beslutade vi oss för att cykla dit. Vi bestämde att vi skulle åka söndag morgon klockan åtta.

När jag på söndagsmorgonen, med en överlastad cykel, kom för att hämta Lennart hade han inte stigit upp. Hans mor hade inte trott på honom när han sagt att vi skulle iväg tidigt, men efter någon timmes packning kom vi iväg. Packningen var nog i överkant. På min pakethållare fanns ett sexmannatält med förgård tillsammans med kläder för en sommarvecka. Lennart hade luftmadrasser, sov-säckar och kläder. När man kommit upp på cykeln fick man helst inte luta sig bakåt för då släppte framhjulet från marken.

Vi hade bestämt den väg som syntes närmast, så det blev en hel del små grusvägar. I vår kalkyl hade vi inte tänkt på hur kurviga dessa vägar var, så sträckan blev inte så kort som vi hade tänkt. Inte heller hade vi tänkt på mat-hållningen. Utefter vägarna vi körde fanns inga matställen.

Efter en fem sex mil var jag ganska utpumpad, men Lennart som var starkare än jag tog över en del packning. Vi plockade lite blåbär och vilade några minuter och bestämde att i nästa hus vi såg skulle vi fråga efter vatten. Tanten i

nästa hus gav oss vatten, men hon såg väldigt rädd ut. Hon tryckte sig mot diskbänken och bakom henne såg vi den stora kökskniven. Det var väl inte så ofta det kom två okända pojksportingar cyklande på deras väg.

Efter ytterligare några mil utan matställen såg vi några vinbärsbuskar utom synhåll från tillhörande hus. Där fyllde vi upp vårt energibehov.

Vid sjutiden på kvällen kom vi till Simlångsdalen och där fanns äntligen ett matställe. Där åt vi lunch och middag tillsammans med några liter mjölk. Efteråt var vi ganska mätta och trötta, så vi bestämde att vi första natten tältar i trädgården hos mina kusiner i Heberg. Dit var det bara runt fem mil!

Vi kom till Heberg strax före tolv på natten. Det var släckt i deras hus, men vi tog oss friheten att slå upp tältet på gräsmattan. Vi hade just börjat få upp det när gatlyktorna släcktes



klockan tolv. Vi lyckades få upp tältet sådär och vi var så trötta att vi nog inte hade behövt något tält.

Morgonen efter väcktes vi av att en av mina kusiner skrämt ropade efter sin far då det var några som hade fräckheten att tälta på deras gräsmatta.

Jonny Svensson

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

colorama
BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33
Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry & David.
balsta@colorama.se • www.colorama.se

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: 300 kr på ALLA flerdagsresor

Norge Fjord o Fjäll
HURTIGRUTEN Florö-Bergen
Tågresa Bergensbanan till Geilo
ti 19/7 5d. 6.390

Fira midsommar med oss

Lofoten Midnattssol
Midsommar Lappland Kiruna
Jukkasjärvi Esrange Ishotellet
ons 22/6 8d. 8.950

Jämtland Midsommar
Frösön Tännforsen Handöl
Midsommarfirande JAMTLI
to 23/6 4d. 4.490

Geilo Hardanger
Utflykter - gården Kjeåsen och
tågresa med Flåmsbanan
to 7/7 4d. 4.390

Norska Pärlor
HURTIGRUTEN Geiranger
Ålesund Trollstigen Rörös
ons 6/7 4d. 4.690

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Box 1010, 745 27 Enköping

SPETSBERGEN Flyg t/r
MIDNATTSSOL Norra Ishavet
Isbjörnar to 29/7 4d. 16.750

GARDA Berninaexpressen
Venedig Verona Amaranò
Buss/flyg lö 10/9 8d. 10.890

SCHWEIZ Alsace Rhen
Natursköna sjöar och alper
Strasbourg vingårdsbesök
Alsace Rüdesheim Shopping
Flyg/buss sö 18/9 8d. 10.6490

Italien Frankrike
Toscana Rivieran Provence
Vinskörd i Rhône Alsace Franken
Flyg/buss må 12/9 10d 11.990

Andalusien
Arlanda-Malaga t/r, sju övernatt-
ningar hotell Sol Principe****
Torremolinos, frukost, middag
Flyg t/r ons 5/10 8d 7.890

Tel 08 247100 0171 35663
må-fre 10.00-12.00 & 13.00-17.30

Läs om/boka Din resa på
www.nordsydneyresor.se

BBM I BÅLSTA

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.

Fiby urskog – ett besök i naturens kretslopp

En natur- och kulturvandring

I Fiby urskog känner man sig förflyttad till en annan värld. Det är en mystisk, vacker och ibland lite skrämmande skog. Kors och tvärs ligger kullfallna träd, bak mossbelupna stenar och rotvärtor kan man inbilla sig att ett John Bauer-troll kikar fram och känner du dig iakttagen är det kanske en uggle som fixerar dig med blicken.

Tid: 26 april klockan 09.30.

Plats: Parkeringen vid Smultronställets närköp.

Övrigt: Vi samåker till Fiby urskog, strax utanför Vänge.

Ta på bra skor och ta med kläder för alla väder samt fika i ryggan.



Arrangemang i
samarbete med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Anmälan gör du till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40 senast måndagen den 25 april.

Välkomna

Kent Magnusson



Informationsskylt	Hällmark
Parkering	Åkermark
Rastplats	Våtmark
Sopmaja	Barrskog
Reservatsgräns	Svämskog
Stig	

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:

- 17 maj – Hemlig vandring. Mer information kommer.
- 14 juni – Vi samåker till Ängsö 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



De som har bytt e-postadress bör
snarast meddela Britt-Marie
Danielsson den nya på adressen

medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

APOTEK

Apoteket Hjärtat ger rabatt till 65+ kunder på
onsdagar.

Är du medlem i Klubb Hjärtat (gratis) och är
65+ får du 5% rabatt på onsdagar när du visar
ditt medlemskap och åldersintyg.

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

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

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

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

GoFix:it

Datorer & Service

**Kom med din dator
för gratis rådgivning
och snabbkontroll!**

DROP-IN

Må, To 6:30-18

Ti, On 9-17

Fredag 9-15

Lördag 11-14

Nya, kraftfulla datorer till lågpris!

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

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

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/balsta

Handelsbanken

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00



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. 0171-654 25

**Sparbanken
i Enköping**



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Månadsmöte i mars

På månadens sista dag samlades 100-talet medlemmar på Skeppet för utlyst månadsmöte. Detta sammanföll tyvärr med distriktets årsmöte där ordförande och ett antal styrelseledamöter från Håbo deltog som ombud. Därför var det vice ordförande Bo Lundgren som öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Tre nya medlemmar presenterades, varefter ordet gick vidare till några av föreningens informatörer.

Gustav Körner, som under flera år varit ledare för rullstolsvandringen från Pomona, berättade att han fått önskemål om att även Dalängens äldreboende skulle få hjälp med rullstolsvandring. Det behövs två personer som är villiga att ta hand om vandringarna från Dalängen. De som är intresserade kan ta kontakt med Gustav för att diskutera nödvändiga rutiner.

Marknadskommitténs ordförande, Olle Atling, påminde om kommande föreställning inom Konsertkarusellen. Onsdagen den 13 april, klockan 19.00 ger "SuperProffsEliten" konsert på Fridegårdsscenen, och det är SPF Seniorerna och Envisorna som står för arrangemanget. Artisterna består av en vokalgrupp med fem röster, Staffan Lindberg, Jill Nordin, Ingela Olsson och bröderna Rongedal.

Programkommitténs Lars-Olof Eklund talade om dagens program som började med en presentation av kommunens demensteam,

sjuksköterskan och demensvårdsutvecklaren Suzanne Himo samt arbetsterapeut Maud Brandlid. Utvecklad demenssjukdom är ju ett otäckt tillstånd där nästan ingen bot finns. Demensteamet har till uppgift att ge stöd till patient och anhöriga, men även att utbilda och utveckla berörd personal inom kommunen. De har nu varit igång ett och ett och ett halvt år och funnit bra form för arbetet. Behövande kan kontakta teamet som kan förmedla hjälp från sjukvård och myndigheter. Teamet har expedition på Pomona.

Kaffe med bulle serverades och samtidigt drog dagens musikanter igång. Det var Bo Simonsson med keyboard, trummaskin och sång samt Peter Nydahl med gitarr och sång. Programmet hette "Från Elvis till ABBA".

Det blev ett rikt varierat och trevligt utbud av melodier med några Elvis-låtar, jazz-standards, Evert Taube, Thörnqvist, Olle Adolfsson med flera samt naturligtvis ABBA. Duon var trevlig att lyssna till även om man saknade lite mera engagemang, tryck, i sångerna. De belönades i alla fall med rejäla applåder och blommor för sin insats.

Så återstod endast dragningen i lotteriet innan deltagarna släpptes ut i ett soligt Bålsta.

Sverker Jonasson

Har **Du** en ljus idé om innehållet i tidningen?

Hör av dig till Redaktionscirkeln för Medlemsforum!



Djurvård

För många år sedan när jag var en lyxhustru med arbetande make, 3 barn, hund och en tam undulat, kom maken in efter en hundpromenad och överräckte en livs levande liten harpalt. Här, sa han, den låg uppe i skogen bredvid sin döda mor.

Hur sköter man om en harpalt? Men jag hade ju en svåger som var bas för djurvårdarna på Skansen, så naturligtvis ringde jag honom. Hur gör jag?

Han trodde inte en så liten harpalt skulle överleva utan sin mor men han tyckte jag skulle försöka i alla fall, åtminstone för min egen skull. Palten skulle nog inte överleva så för hans skull vore nog det bästa att ta livet av honom. Ta livet av en harpalt, jag som lyfter ut getingarna från balkongen?



Nåväl raskt på nästa problem, var hittar man en nappflaska för dockor med gumminapp. Morgonen därpå tog jag en promenad till traktens leksaksaffär och ägaren hittade i sina lådor precis en sådan jag behövde. Nu var det största problemet löst, trodde jag. Värmd lite mjölk och vatten som svågern sagt att jag skulle göra, lindade in palten i en frottéhandduk i mitt knä och så fick han flaskan. Han hade inga problem med att ta den, visste precis hur han skulle göra. Samma procedur var fjärde timme.

Nu var vi bästa vänner han och jag, jag hade uppgraderats från mor och matte till harmamma. På kvällarna när barnen lagt sig och jag stökade i köket, släppte jag ut honom på golvet och han sprang efter mig. Jag fick hela tiden titta efter var han var så jag inte sparkade honom. En vecka ungefär höll vi på så men så en fredag var det dags att åka ut till vår lilla stuga och naturligtvis skulle palten med. Skötte han

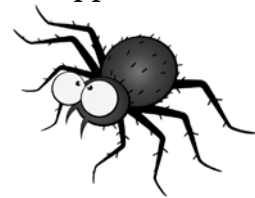
sig var det förmodligen där han skulle släppas ut sedan om det gick bra.

Bilen packades och jag satte mig i passagerarsätet med mitt senaste barn i en låda i knäet. Tyckte han verkade lite loj och strax innan vi var framme hade han somnat in för gott. Svågern hade haft rätt, det behövdes lite mer än bara mat för en liten harpalt. Haren hade säkert fått något virus från alla barnens kompisar som varit och tittat på den, trodde han, harungar är känsliga. Barnen grävde en liten grav och det blev en begravning med både tal och blommor och där ligger säkert palten än idag. Ångrar inte den veckan, den gav mig mycket. Kunde förstå vad svågern menat med att jag skulle försöka hjälpa för min egen skull. Man mår bra när man i alla fall har försökt.

Vi fick ytterligare en gång en inhysing. Maken hade återigen varit ute och hittat en skadad harunge. Ena ögat var skadat och maken som också helst lyfte ut getingarna från balkongen skulle inte kunna avliva den. Den här gången tänkte jag inte ens försöka rädda den men ta livet av den kunde jag inte. Vi bodde i Västerås på den tiden så ett telefonsamtal till Djäkneberget där man hade lite vilda, svenska djur blev det och en snäll djurvårdare tog hand om den lilla haren. Vi var uppe några gånger och tittade efter den men såg den aldrig, förmodligen såg djurskötarna att det inte fanns något att göra och förpassade den till sälla jaktmarker, där den förmodligen hade det bättre.

Mina känslor för djur ärvdes förmodligen till mina barn. En av döttrarna var 2 år när hon tog hand om sitt första djur. En spindel på långa ben som inte ens jag tyckte var vacker. En "pyra" trodde hon det var och vi måste ju naturligtvis hjälpa till att bädda en kartong med en liten trasa till "pyran". Men att ha kartongen inne sa jag nej till. Utanför på trappan fick "pyran" stå. Det första dottern gjorde på morgonen efter var att springa ut och titta efter spindeln som naturligtvis var försvunnen och dottern var otröstlig men hon glömde den snart och "pyran" var nog glad att ha sluppit ifrån hennes omtanke.

Agneta Lindbohm



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



Jag har en liten inneboende....

Bild: Gunilla Dahlgren

Moderna tider



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.
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

Fransk konversation
Staffan Wöhrne

Konstcirkel
Olof Bentz/Sverker Jonasson

Disgen
Gert Lidö

Vinkunskap
Göran Ohlsson

Må bra i knopp och kropp
Gun-Britt Renefalk

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

Tyda gamla texter, fortsättning
Inger Kölestam
Catharina Josefsson

Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.

Vi lär oss mer om våra svampar
Återkommer till hösten.

Start 27/1 t.o.m. 23/3. Jämna veckor 9.00-11.00
Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.

Fredag 12/2, 19/2, 11/3, 1/4, 15/4 kl. 14.00-16.00
Olof, bildlärare & konstnär leder oss.

Fördjupningskurs i släktforskningsprogrammet.
Start under januari, tid fås av Gert

Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner.
Startar i februari på Skeppet.
goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.

Samtal om livet. Start 12 januari. Ej nyanmälningar.
Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00

Start 12/1 t.o.m. 3/5 klockan 13.00-15.00
Tisdagar jämna veckor.

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

072-312 00 80

070-287 22 50
0171-577 90

0171-595 69

0171-545 64

0171-517 64
070-349 19 17

0171-56 117

0730-46 47 21
076-791 55 70

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 ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 19 januari. Tisdagar klockan 15.00-16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Seniordans på Skeppet Monica & Björn Källberg	Start 1 februari t.o.m. 24 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar: Långa personer 17.30-18.05, korta 18.10-18.45 Start vecka 2. Kostnad: 50 kronor/tillfälle.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 9 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
Bowling, 100 kr/gång. 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 12/1 - 17/5, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström	Start 10 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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 2 maj.***

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