



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
torsdag 25 augusti klockan 13.30.

Gunnel Gisslén med pianist Lars Öhrback underhåller.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 18 augusti 18.30.
Liten musikfrågesport utlovas i glada vänners lag.
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Nummer 5, augusti 2016. Årgång 29.



Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Och regnet det bara öser ner... Det är tisdag den 26 juli och regnet känns som ett välkommet inslag.

Vi har kommit hem från vår sedvanliga rundtur denna tid på sommaren. Den är till Vadstena för att möta upp släkt, för gemensam färd ner till Falkenberg för att få sig ett gott skratt på Vallarna med "Jäkelskap i kikaren".

Vi hade några trevliga timmar med Jojje Jönsson-gänget.

Därefter åker vi till Ullared tar in på "Hotellet", för att under nästa förmiddag göra Gekås, och det gjorde vi.

Det är fortfarande "lågsäsong" för Skeppet. Där har dock varit en del sommarbridge. Det är också golf och boule igång någon dag i veckan. Även våra vandringar har haft aktiviteter. Kent och Elisabeth vilar inte på lagrarna. I början av juli var vi på Ängsö och fick både kultur samt rejält med motion i härlig skogsmiljö.

Jag har haft det stora nöjet att representera SPF Seniorerna den 12:e juli. Barbro Larsson och jag var i Pomonas matsal där Gunborg Karlsson firade sin 100-årsdag. Vi möttes av en pigg och glad 100 åring som varit SPF-are sedan föreningen startade 1985.

När denna tidning kommer ut har det varit Håbo festdag. Marknadsföringskommittén är nu i full gång med att ordna bemanningen vid vårt bord.

Styrelsen kommer att ha sitt första möte efter sommaruppehållet den 8:e augusti. Jag vill inte kalla det för höstmöte, augusti är väl en sommarmånad!

Vi har inget jubiléum i höst om inte möjligtvis det faktum att vi varit på Skeppet 10 år i oktober är värt att fira? Att vi inte har något jubiléum innebär dock inte att vi ligger på lat-sidan. Vi har många projekt på gång.

Det som nu är aktuellt är att förbereda vår "Politikerkväll" som är planerat till den 8 september tillsammans med PRO och BFF. Just nu inför manusstoppet för denna tidnings upplaga har vi inte fått in mer än några få intresseanmälningar från de politiska partierna, sista anmälningdag är dock inte förrän den 15 augusti.

Nu vill vi i styrelsen önska Er en riktigt god fortsättning på sommaren och "Njut av nuet".

Goa och varma sommarhälsningar!

Yvonne Lindström

Ställ våra politiker mot väggen!

I nför valet 2014 genomförde SPF, PRO och BFF en uppskattad utfrågning av partierna i Håbo om deras löften inför de kommande fyra åren efter valet. Många löften gavs och nu är det dags att följa upp vad som har åstadkommits så här halvvägs.

Samtliga partier i Håbo har bjudits in till Skeppet till den 8 september för att berätta vad de har gjort för oss seniorer så här långt och vad de tänker göra resten av mandattiden. Dessutom ges stort tillfälle att ställa våra valda ombud mot väggen och då speciellt med tanke på vad som inte har uppfyllts.

Vässa pennan och skriv ned dina frågor och kom till Skeppet!

Debatten börjar klockan 19.00.

Välkomna!



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
Gunnar Schneider, 535 54
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

25 augusti. Gunnel Gisslén med Lars
Öhrback som pianist underhåller oss.
29 september. Lisbeth Bohlin informerar
om medicin
27 oktober. Björn och Linda Rapp underhåller
24 november. Duromoll med Bernt Gahn
underhåller

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

1 september, Vestarna
15 september, Glade Glenn
29 september, Bernt Gahn
13 oktober, Bro Spelmän
27 oktober, Mona Rosell
10 november, Björksta Trio
25 november, julmarknad på fredagen
8 december, Envisorna



SPF seniorerna trygghetsringning är tillgänglig för alla!

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa en telefonsvarare och meddela att hon/han är på benen.

Om detta inte gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutne uppge anhörig eller granne som skall kontaktas om hon/han inte har ringt och inte svarar i telefon. Dessutom får man uppge vem som har en nyckel till bostaden. Nyckeln kan också förvaras på SPF:s expedition om så önskas.

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



Den som har rent samvete har ofta bara dåligt minne.

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.

Varannan 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



Vi besöker Lövstabruk

tisdagen 27 september klockan 09.00

Lövstabruk var en gång Sveriges största och en av världens förnämsta järnbruk. Det lade grunden till det svenska stormaktsväldet. Slakten De Geer ägde bruket under flera generationer och förädlade järnhanteringen genom att värva skickliga smeder och masugnsbyggare från Vallonien. Miljön är idag genuint 1700-tal med herrgård, bruksgata, park i barockstil och orangeri.

Vi inleder med kaffe i Leufsta Wårdshus och får sedan en visning av herrgården. Därefter åter till värdshuset för lunch. Det blir också en visning av kyrkan och en konsert med den nyrestaurerade Cahmanorgeln, en av Sveriges bäst bevarade barockorglar.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 8.30 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 16.30.

Kostnad: 460 kr per person (510 för icke medlem) inkluderar kaffe, guidning, lunch och bussresa.

Välkommen med anmälan onsdag 24 augusti kl. 9.00 (gäller även mail) – fredag 16 september till Gert Lidö, tfn 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.

Måndagen den 26 september

Klockan 10-12 på Skeppet berättar Staffan Wöhrne och visar bilder inför resan till Lövstabruk. Det blir en genomgång av järnframställning och vallonbruken i Uppland. Anmälan enligt ovan.

Maskeradbalen

på Kungliga Operan
måndagen 13 mars 2017 kl. 19.00

Välkomna att följa med på en mycket vacker och gripande opera av Giuseppe Verdi, en av de främsta italienska operatörsättarna. Maskeradbalen är en berättelse inspirerad av mordet på Gustav III som skedde 1792. Det handlar om en kung, ett oförlåtligt svek av hans bästa vän, en förbjuden kärlek och en olycksbådande bal på Operan.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.30.

Kostnad: 660 kr per person (760 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa.

Välkommen med anmälan **måndag 22 augusti kl. 9.00 (gäller även mail) – fredag 9 september** till Gert Lidö, tfn 54564, e-post: gert.lido@telia.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

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





Följ med på stadsvandring till Sigtuna

torsdag 8 september

Vi träffas utanför busstationens vänthall kl. 9.05 för att kl. 9.19 ta buss 579 till Sigtuna. På bussen gäller Access-kortet och det kostar 6 kuponger att åka dit.

Väl framme besöker vi ett café och därefter går vi en promenad i kända och okända kvarter. Vi avslutar med lunch.

Välkomna med anmälan till

Eva, telefon 545 64 eller Elisabeth 515 75.

Nästa vandring är onsdag 12 oktober.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Resor hösten 2016 (med reservation för tillägg och ändringar).

8-15 oktober. Resa till Kroatien.

25 oktober. Armémuseum (Annons i septembernumret).

8 november. Filmvisning på Anders Hansers biograf. (Annons i septembernumret).

23 och 30 november. "Fantomen på operan" på Cirkus.

15 december. Julkonsert på Konserthuset, planerad. (Annons i septembernumret).

Resekommittén:

Lennart, Lisbeth, Elke och Gert.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

Fransk konversation

Under Staffans Wohnes eminenta ledning var vi sex, sju stycken som började med lätt fransk konversation hösten 2015. Vi har fortsatt även under våren och det ser ut som om vi kommer att fortsätta i höst.

Som genomgående "lärobok" har vi haft "Le Petit Prince" av Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944). Boken är även känd på svenska, "Lille Prinsen", åtminstone har jag sett den i en bokhandel i Luleå. Vi har läst högt så gott vi kunnat, diskuterat så gott vi kunnat. Det är en väldig tur att vi kan ta hjälp av svenska när orden tryta. Vi har var och en presenterat en fransk region som vi besökt, en del med stöd av bilder, en text som vi tycker om, pratat om film och lyssnat på någon omtyckt fransk chanteur. Och analyserat en grovkorning chanson av Geroge Brassens.

En träff pratade Staffan om klimathotet utifrån en bok om klimatbluffen skriven av en fransk höjdare och utifrån sina egna kunskaper. Som tur var gjordes det på svenska med inkastade franska glosor. Efter den genomgången har jag lagt bort min klimatångest (osäker om jag nånsin haft någon).

Eftersom vi haft tillgång till en lokal på Äpplevägen har vi bryggt vårt eget kaffe, franskrost så klart, och smaskat på medhavt kaffebröd. En gång fick vi hembakade semlor, mycket smakligt. Avslutningen i våras ägde rum i Yttergran hemma hos Ingrid, som visade bilder från en resa till Zimbabwe och Sydafrika, allt presenterat på oklanderlig franska. Därpå kaffe och några små glas calvados. Beklagligtvis träffas vi bara varannan onsdag, fast då så tidigt som nio, en gräslig tid för en fransos.

Salutations!

Lave Arnell

Kommunala Pensionärsrådet

Från senaste KPR-sammanträdet förmedlas följande:

Gemensam beställningscentral för färdtjänst – fortsatt utredning.

På vård- och omsorgsnämndens senaste sammanträde beslutades det att utredningen i ärendet om en gemensam beställningscentral fortlöper.

KPR tycker inte att denna utredning borde gemenföras då vi absolut vänder oss emot en gemensam beställningscentral och därför inte anser att någon utredning är aktuell.

Thomas Brandell (socialchef) säger att förvaltningen är medveten om kommunala pensionärsrådets inställning, från förvaltningen och nämndens sida har dock en annan bedömning gjorts.

Boende (särskilt boende, korttidsboende).

Kommunstyrelsen har givit plan- och utvecklingsavdelningen i uppdrag att göra en plan för tomten för det planerade permanenta särskilda boendet vid Kyrkcentrum. Planen är att boendet skall rymma 60 platser. Vid fråga om när detta förväntas vara klart svarade socialchefen att det bör vara klart hösten 2019 men att det är svårt att säga på grund av faktorer som eventuella överklaganden med mera.

Vi undrar också hur planerna för korttidsboendet ser ut. Socialchefen svarar att Håbohus samarbetar med tekniska avdelningen i frågan och att det blir en modullösning. Planen är att det skall vara klart i februari 2017.

Färdtjänsten.

Besparingar inom färdtjänsten finns för utredning. Anledningen är att kommunens kostnader inom färdtjänsten har ökat de senaste åren.

KPR och KHR (kommunala handikappsrådet) har på remiss fått en utredning av socialnämnden beträffande möjliga besparingar inom färdtjänsten.

KPR har tillsammans med KHR lämnat in ett gemensamt svar på utredningen. Den 14:e juni beslutade vård- och omsorgsnämnden att från 2016-10-01 reglera antalet färdtjänstresor till maximalt 200 stycken per år.

Utredningen föreslog att ytterligare resor kan beviljas med 25 stycken om särskilda skäl föreligger.

I vårt svar anser vi att denna möjlighet att bevilja ytterligare resor inte skall begränsas till 25 per år eftersom det måste vara behovet som avgör resor och inte på förhand ett beslutat maxantal resor.

Både socialnämndens utredning och vårt yttrande vad gäller antalet färdtjänstresor gick således vård- och omsorgsnämnden emot!

Övriga förändringar som egenavgifter och höjning av avgift för "6 mil utanför kommungränsen" kommer att beslutas i höst på kommunfullmäktige.

Seniorstöd.

Frågan angående seniorstöd uppkom på kommunala pensionärsrådets arbetsutskott. Flera seniorer har efterfrågat seniorstöd vilket innebär att polisen via kommunen informerar om saker som är viktiga att tänka på för den personliga säkerheten med mera.

Förslaget blev att det skulle kunna vara en stående punkt på KPR's dagordning att Pia från polisen kommer och informerar. Vi tycker detta är ett bra förslag och vill att detta förs in på åtgärdslistan.

Utbyggnadsbehov 2016-2025.

Socialchefen informerar om att kommunen står inför stora utbyggnadsbehov när det gäller **vårdplatser** för äldre och att åtgärder för detta nu börjar komma igång. Till och med år 2025 beräknas 100 platser behövas och fram till och med 2030 räknat från nu tros behovet ha ökat till 164 platser.

För övrigt beslutades att en projektgrupp kring nytt äldreboende med KPR-representanter utsetts. Gemensam överförmyndarnämnd kommer att genomföras. Höjning av högsta avgiften för äldreomsorgen. Hyressättning Plommonvägen 8 och 10. Uppföljning av LOV i hemsjukvården. Personalenkät. Delårsuppföljning. Logoped via Skype. Under övriga frågor behandlades: Trygg hemgång. Uppföljning av tidigare frågor rörande: Hemsidan och veckomatsedel. Måltidsguiden och förslag om Nyckelfria dörrar.

Yvonne Lindström KPR

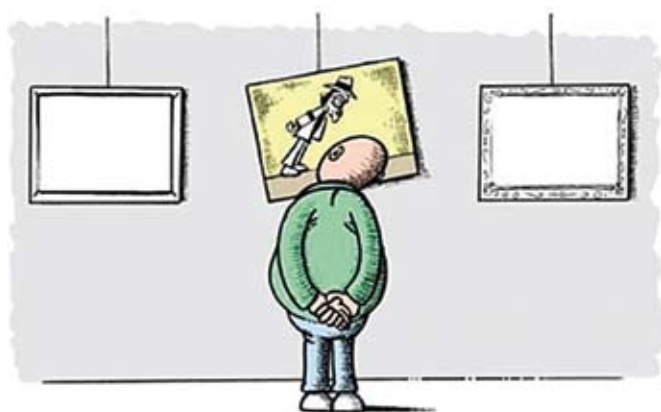
Studiecirkel i konsthistoria i höst

Konstcirkeln fortsätter i höst under ledning av konstnären och bildläraren Olof Bendz.

Vi fortsätter med genomgång av konstens utveckling i olika europeiska länder genom århundraden. Det finns alla förutsättningar för intressanta möten i höst.

Vi samlas i salen Klipper på Skeppet fredag den 16 och 30 september samt den 14 oktober. Nästa möte blir måndagen den 24 oktober samt ytterligare fredagen den 11 november. Alla sammankomster sker mellan klockan 14.00 – 16.00. Alla är välkomna.

Frågor i sammanhanget kan ställas till Sverker Jonasson, telefon 0171-595 69.



KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Duromoll

Några av er läsare känner säkert till att Duromoll förlorade Hasse Svennberg som körledare inför vårterminen 2016. Han fick för sig att han skulle flytta till Hallstavik. Jag har förstått att han inte ångrade flytten. För undertecknad blev starten på vårterminen olycklig, jag hade svårt att hitta motivationen. För en kör är byte/förlust av körledare en omställning. Framtiden var också oviss för själva kören. Några av oss letade efter en ersättare och gjorde vissa trevare i omvärlden.



Nu löste det sig så bra att Bernt Gahn, som tidigare ackompanjerat oss på dragspel, hoppade in och tog över. Det blev en lyckträff. Vi satte ihop en begränsad repertoar med Taube-sånger och övade flitigt tills sångerna satt. Några engagemang utanför Bålsta blev det inte, men våra ansträngningar kröntes den 28/4 med ett bejublat framträdande vid föreningens sista månadsmöte för våren. Vid vårt genrep 21/4 blev vi också fotograferade och inspelade.

Kören kommer också att fortsätta sjunga i höst. Det blir inget vidlyftigt turnerande och i skrivande stund har vi inte bestämt repertoar. Kanske någon åttastämmig madrigal av Palestrina, återstår att se. Förresten föredrar undertecknad att kalla Duromoll en sånggrupp med vissa körambitioner. Roligt har vi i alla fall. Det som började i moll slutade i dur.

Lave Arnell

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**

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

Har du alla tjänster du behöver?

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

Välkommen in så berättar vi mer.

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

Handelsbanken



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

GoFix:it Mjöd. 6, Bålsta
0171-667720
Datorer & Service www.gofixit.se

NYHET! RUT-avdrag!

**Datorhjälp hos dig.
Vi sköter allt, du betalar hälften!**

Ex. Bålsta tätort, körning + 1 tim = 500:-



Drop-in m gratis snabbkontroll!

500:- vid löst problem

Tom 17/9

mån-fre
lördag

9 - 12
11-14

Från o m 19/9

mån - fre
lördag

9-14
11-14

SPF-rabatt!
10% på tjänster
butik/verkstad

Ring 8-17 för bokning annan tid!

SPF Seniorerna Håbo på besök i Stockholms Stadshus

En vacker vårdag i slutet av maj reste ett trettio-tal SPFare från Håbo till Stockholms Stadshus. Vi kom fram ganska tidigt och kunde gå och strosa en stund i parken och njuta av blommor, blad och statyer. Nedanför glittrade vattnet i solen och vy över Södermalm var inte att förakta. Nu var det dags för ett besök i det stora tegelhuset som byggdes på den gamla Eldkvarnstromten och invigdes 1923 efter 15 år byggnation. Arkitekt var den då mycket anlitade Ragnar Östberg.

I entrén mottogs vi av vår guide Katja och vi började vår tur i Blå Hallen. Hallen är inte alls blå utan beklädd med rött tegel. Tanken var från arkitektens sida att rummets väggar skulle blåkalkas för att återspegla fjärdens vatten. Någon putsning blev aldrig av men namnet består. Här bjuder Nobelkommittén varje år in 1300 gäster till Nobelmiddagen. När man befinner sig i Blå Hallen har man lite svårt att förstå att så många får plats vid ett stort antal bord, men som vi vet fungerar detta alldeles utmärkt. I Blå Hallen finns också Stadhusorgeln med sina 10271 pipor fördelade på 135 stämmor och är Skandinaviens största musikinstrument.

Till stadshuset kommer varje år ca 400000 besökare och här ordnas 200-300 evenemang per år.

Stadshuset är också arbetsplats för 200 personer och 13 politiker. Kommunfullmäktige sammanträder var tredje måndag och består av 101 ledamöter som tillhör 9 olika partier. Dessa möts i Rådssalen som är en vackert inredd sal i röda färgnyanser. Takhöjden är nitton meter och högst upp är ljusblå moln och himmelsmotiv målat. Möblerna i mörkbetsad björk är formgivna av Carl Malmsten. Här finns också en läktare med 200 platser för allmänheten och en läktare för journalister.

Ovalen är ett mycket litet runt rum. Detta rum används idag för borgerliga vigslar. Här hänger fem vackra gobelänger, vävda i Frankrike år 1690.

I anslutning till Ovalen ligger Prinsens galleri, som är cirka 45 meter långt och genom fönstren längs den ena långväggen har man utsikt över Riddarfjärden. På motsatta väggen har prins Eugen gjort ett antal al fresco-målningar. Här har han illustrerat den utsikt man ser genom salens fönster mot Riddarholmen och mot Södermalm.



Vi avslutade vår vandring i den vackra Gyllene Salen. Denna vackra sal är täckt av 18,6 miljoner mosaikbitar av färgat glas och bladguld. Mosaiken, som skapades av den unge Einar Fortseth, visar motiv ur Sveriges historia och bilder av kända svenska personer. Mälardrottningen, symbolen för Stockholm, upptar hela fonden.

Vi tackade vår förträffliga och kunniga guide Katja för en mycket intressant vandring genom huset.

Lunchen intogs på Sheraton Hotell vid Tegelbacken. Tyvärr motsvarade inte maten och servicen vad man förväntar sig av en restaurang av denna klass.

Text: Eva Lidö. Foto: Gert Lidö

Natur- och kulturvandring runt Hårsbäcksdalen

Tisdagen den 14 juni vaknade vi till en solig och fin morgon men kanske inte alltför varmt. Hela 28 pigga SPFare samlades vi Smultronställets närköp för att tillsammans åka till Hårsbäcksdalens naturreservat mellan Fjärdhundra och Heby. Vi åkte naturligtvis inte den snabba och kanske närmsta vägen utan provade en hel del små och vackra vägar. Några försökte komma ihåg antalet kyrkor vi passerade och de var tämligen många!

Väl framme vid parkeringen var det nog bara 2 minuter kvar till klockan 11.00 och många längtade efter en stärkande kopp kaffe. En skönare midsommaräng än den vi intog kaffet på får man leta efter. Här har många fester hållits men nuförtiden har traktens festande flyttats till Altuna bygdegård.

Under kaffestunden fick vi oss till livs en hel del om naturen i dalen och också den verksamhet som bedrivits under årens lopp tack vare vattenflödet i ån.

Trots många dagars värme var växtligheten frodig och gräset lite fuktigt vilket beror på att det finns ett stort antal kalkällor i området. Efter den stärkande koppen begav vi oss ut i den lite tropiska terrängen mot vårt lunchställe på andra sidan Örsundaån. Bron över ån måste vara renoverad under senaste åren. Man har en magnifik sikt från bron över vattenflödet.

Efter någon kilometer intog vi vår medhavda lunch utan att bli störda av några myggor, detta trots närheten till ån och den fuktiga miljön.

Hårsbäcksdalen är känd för många rara växter, djur och fåglar och det vi upplevde mest var den stora förekomsten av strutbräken. Vissa exemplar var nog uppe emot en meter höga.

Vandringen fortsatte och vi vände åter mot bilarna via den vackra gamla bron som gjorde det möjligt att passera ån under gamla tider. Någon kallade vägen för en riktig landsväg.

Återtåget skedde på åskanten där vi var cirka 15 - 20 meter över vattenspegel och hade en fantastisk vy över åns slingrande förlopp. Det blev en del "backe upp och backe ner" den sista kilometern men vi fick lön för mödan. Totalt avverkade vi cirka 4 km med många fina stopp.

Från början var det tänkt att denna natur- och kulturvandring skulle ha tagit oss runt naturreservatet vid Ängsö slott, mellan Enköping och Västerås. Fiskarens öppettider gjorde dock inte detta möjligt.

För att inte missa en så bra inramning med lunch på god fisk planeras en vandring i detta område den 5 juli med start som vanligt vid Smultron-ställets närköp klockan 09.30.

Vandringen blir lite längre än den vid Hårsbäcksdalen men inte svårare.

...och runt Ängsö

Vår färd från Bålsta till Ängsö den 5 juli bjöd på en del mycket fina vägar som troligen inte alla hade provat förut. Väl framme beundrade de 26 SPFarna inte bara slottet utan också alla de sommarjobbande ungdomarna som med allehanda verktyg rensade grusgångarna runt slottet.



En stor mängd historia fick vi oss till livs om slottet innan vi besökte kyrkan. Väl inne i kyrkan stiftade vi bekantskap med flera spöken och en krympling.

Mest härresande var nog spökhistorien om änkan Bååt.

Vi fick också höra talas om Karl XII häst, Brandklipparen, som efter en orolig natt med blix och åska sprang rakt in i stenvuren vid kyrkan och föll död ned. Hästen hade överlevt kungen med 22 år!

Väl ute ur kyrkan började den egentliga vandringen med att först bese den fina gravstenen som hunden Cottilion fick av Eva Sophia von Fersens (1757 - 1816) vid sin plötsliga död i slottet.

Klockan gick och elvakaffet intogs lite sent men vid en fantastisk plats vid Mälaren.

Vandringen fortsatte och efter cirka 5 km nådde vi vårt lunchställe. Sista biten till Fiskarhustruns Café i Skurusund var en riktigt fin "landsväg" som den ser ut på sommaren.

Viss köbildning uppstod i dörren till caféet när merparten av oss beställde de goda räksmörgåsarna som de är kända för.



Kaffe när det smakar som bäst!

En del passade på att införskaffa färsk, rökt eller fryst fisk från Ängsö-fiskarens butik innan vandringen fortsatte och vi lyckades se en hel del nattvioler.

Vi såg en hel del blåbärsris under vandringen mot caféet men mycket få blåbär. Helt annat var det på den östra sidan av Ängsö. Det var som att komma in i en riktig blåbärsskog och ibland så såg man bara "rumpor" i skogen. De fick blå tungor!

Strax vid sidan av den långa gången ut till fågeltornet hittade vi en mysig plats för vårt sena eftermiddagsfika. Klockan var nog närmare 5!

Efter kaffet var det bara cirka 800 m till parkeringen. Vissa tänkte starkt på morgondagens golfrunda och stretchade ordentligt. Enligt Anders GPS hade vi avverkat 10,2 km under trevlig samvaro med fin vandring, gott kaffe, en välsmakande lunch och en stor skopa kultur!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

Plötsligt händer det

För snart 20 år sedan började jag släktforska. Jag var lite nyfiken på min farfars far, det fanns en "skröna" i familjen att han hade varit storbonde på hemmanet Högen i Timrå och att han hade sålt hemmanet till träpatronen Bünsow för 100 riksdaler och två torp.

När jag började min forskning fanns inte kyrkböckerna på internet utan man fick vända sig till länsarkiven i respektive län, eller om man hade egen läsare, beställa kort från riksarkivet. En annan möjlighet var att åka till Släktforskarnas hus i Leksand där man hade tillgång till läsare och kort för alla Sveriges församlingar, samt kunnig personal som kunde ge råd och tips. Eftersom mina anor fanns i olika delar av Sverige, valde jag i flera år att tillbringa en vecka under sommaren på Släktforskarnas hus.

Det var lätt att hitta min farfars far, Maths eller Mathias Lindgren fanns som bonde på hemmanet Högen. Det stämde att hemmanet var sålt, familjen bodde kvar som föderådstagare och efter Mathias död fanns familjen på Bandsjötorpet.

1822 kom Mathias till Högen som dräng hos änkan Anna Larsdotter, han gifte sig med henne 1823 och blev då bonde på hemmanet. De fick två barn som dog unga. Efter Annas död 1866 gifte han sig med pigan Anna Carolina Ersdotter och de fick en son, min farfar. Mathias dog när farfar var 12 år.

I husförhörslängden fanns uppgiften att Mathias var född 22 februari 1797 i Uppland, ingen socken angiven. För att få veta mer om honom måste jag gå bakåt i husförhörslängderna och söka. När Mathias flyttade från Vivstavarv till Högen 1822, blev hans födelsetid ändrad till 1 mars 1798, detta ändrades i senare husförhörslängder till 22 februari 1797.

Nu tog det stopp, det fanns inga inflyttningsböcker i Vivstavary, jag kunde inte se var han hade bott tidigare. Att hitta honom i Uppland var svårt eftersom jag inte hade någon uppgift om födelsesocken. Under flera år försökte jag på olika sätt att hitta honom, men utan resultat. Till slut följde jag rådet, som jag fick av Per på Släktforskarnas hus "Lägg honom åt sidan, du ska se att en dag ramlar du på honom".

Så händer det ...

För några månader sedan säger min goda vän och släktforskarkamrat Catharina: "Har du sett att det finns släktnamnsregister på Arkiv Digital, Västernorrland finns med". Jag går in och letar i släktnamnsregistret och där hittar jag, Mathias Lindgren Timrå f. 1789, Lite besviken konstaterar jag, kända uppgifter och fel födelseår. Så ser jag, på raden ovanför finns Barnhusbarnet Mathias Lindgren f. 1797, Lidens församling husförhörslängd AI:3 sidan 78. Jag söker i angiven husförhörslängd och sida och där hittar jag honom. I byn Backen finns barnhusgossen Mathias Lindgren född 22 februari 1797 i Uppland. Då slår tanken mig; I Stockholm finns Allmänna barnhuset och halva Stockholm ligger ju i Uppland. Jag går in via internet på Stockholms stadsarkiv och Allmänna Barnhuset. Söker efter Mathias Lindgren och får svar.

1804 inlämnas Mathias Lindgren född 22 februari 1797 till Allmänna barnhuset. Fader Järnbärare. Uppfostras av Torpare Anders Sundin i Nydahl, Garns socken, årligt underhåll 6 riksdaler. Återlämnad 1806 24 mars.

1806 8 april Mathias Lindgren f. 22 februari 1797, fader avliden Järnbärare. Uppfostras av Hårfriseuren Elfström vid Pihlgatan No. 57. Årligt underhåll 5,16 rdl. 1807 8 september intages uti Barnhuset.

1807 28 december, årligt underhåll 8 riksdaler, 1808 15 januari Mathias Lindgren född den 22 februari 1797. Uppfostras av Nämndemannen Erik Hansson i Backen, Lidens socken Westernorrlands län.

1811 februari Upphört för medelsutbetalning. (Mathias är 14 år).

Jag har hittat Mathias födelsenotering i Maria Magdalena församling, föräldrar Järnbäraren Mathias Lindgren och hans hustru Maria

Lindgren. Järnbärarens arbetsuppgift var att bära järnet som kom från Bergslagen till vågen vid Katarinahissen för att vägas och åter till båtarna för att skeppas vidare.

Mathias gjorde en lång resa, som troligtvis inte var så lätt alla gånger, innan han kom till Timrå och blev min farfarsfar. I Västernorrland finns i husförhörslängden ett betygssystem över uppförande och läskunnighet. Vad jag kan se kunde Mathias läsa tidigt och uppfört sig väl. Det finns uppgifter om att Mathias varit gevaldiger (lokal polisman, fångförare, eller fjäringsman) och nämndeman.

Mysteriet om min farfarsfar är löst.

Släktforskare, ge inte upp om du får problem!

Helt plötsligt händer det!

Bålsta i juli månad 2016

Inger Kölestam

När jag släktforskade och hittade en fjur bland mina förfäder, kom jag av mig och började på en akvarellkurs i stället.



Gunilla Dahlgren

Sommarkryssning på Mälaren

Vårterminen för SPF Seniorerna Håbo avslutades i stort sett den 29 juni med en förnämlig kryssning på Mälaren. Som vanligt var det föreningens resekommitté som arrangerat resan med passagerarmotorfartyget Sjösa. Hela 80 medlemmar deltog i resan som började i Bålsta med uppsittning i två bussar.

Det var riktigt fint sommarväder när M/S Sjösa lämnade Kungsängens ångbåtsbrygga. Efter ett kort anlöp i Kallhäll fortsatte resan över Björkfjärdarnas vida vatten till Taxinge och sedan Mariefred. Dagens reseledare, Lenart Carlsson, hälsade alla välkomna och informerade om resans innehåll.

Befälhavaren ombord, Jeanette Willes Nihlén, berättade att vi nu färdades på farleder som använts i tusentals år och så pekade hon ut byggnader och annat av intresse som fartyget passerade. Sällskapet serverades en god lunch och så småningom dricka.

Ett kort stopp gjordes vid Taxinge brygga för debarkering av en annan grupp, varefter resan fortsatte till Mariefred. Denna är en mysig sommarort med många aktiviteter. Staden fick sina privilegier 1605, men utvecklingen har varit långsam och nu bor där endast ca 4 000 personer. Den största attraktionen är naturligtvis Gripsholms Slott som Gustav Vasa lät bygga på

1500-talet. Det är ju en magnifik byggnad och deltagarna erbjöds en guidad tur i slottets fantastiska irrgångar. Förutom själva byggnaden är väl porträttsamlingen och teatern de mest intressanta. Svenska statens porträttsamling innehåller bilder på kända svenskar från Gustav Vasas tid tills idag. Teatern byggdes på order av Gustav III på 1700-talet och har ett unikt scenmaskineri i trä.

Efter besöket i Mariefred fortsatte resan till Taxinge. Där låg ångaren Mariefred vid bryggan men det gick bra att vandra över henne för att komma iland vid Slottet. Detta är ju vida känt för sitt enastående utbud av bakverk, men det är tveksamt om någon i SPF-sällskapet lyckades ta sig fram till kakbordet i trängseln. Emellertid kunde kaffe drickas på annat håll och glassbaren var öppen. För övrigt är slottet med omgivningarna vackert med behaglig miljö att vistas i.

Så blev det tid att åter embarkera M/S Sjösa av Västerås för återresan till Kungsängen, och kaffe med smörgås under färden smakade bra. Vid ankomst stod två vita bussar och väntade på Håbofolket precis som sagts, och på väg mot Bålsta avtackades föreningens duktiga resekommitté och den trevliga chauffören från Smedjebacken.

Sverker Jonasson

Väck mig när det över av Anne-Lie Högberg Bålsta



Tidigt på julaftonsmorgonen tassar Agnes upp och duschar. Hon njuter av att vara uppe helt själv innan alla i den stora familjen vaknar. När hon känner kulan i bröstet slår hon bort de skrämmande tankarna på att det skulle kunna vara cancer och säger inget till sin man Tobias. Hon har fullt upp med att hantera konflikterna med tonåringarna i den nybildade familjen. Dessutom rasar visionen om en perfekt jul när hon inser att hennes syster bär på en fruktansvärd hemlighet.

När motgångarna hopar sig måste Agnes hålla hårt i det hon tror på. Denna gång är det full storm och döden flåsar henne i nacken. Allt ställs på sin spets och stora bekymmer blir små när hennes livs största kamp ska övervinnas. Hon måste överleva!

"Gripande om livets motgångar och livshändelser som kan drabba vem som helst, när som helst. Anne-Lie Högberg har skrivit ännu en bladvändare." skriver författaren Eva Ludvigsen.

ISBN 978-91-87595-22-6

Välbesökt vårvandring med SPF-seniorer i Tantolunden

I början av maj, en härlig vårdag, träffades 38 SPFare som vanligt vid pendeltågsstationen för vidare resa till Södra Station i Stockholm. Väl framme på Södermalm besökte vi caféet Bananza vid Ringvägen, där vi blev väl mottagna av för tillfället förstärkt personal på grund av den stora anhopningen av gäster (vår grupp).

Efter välsmakande kaffe med dopp fortsatte vi till Tantolunden, som är en av parkerna som skapades under slutet av 1800-talet. Vi passerade Ekermanska malmgården, ett gult herrskapshus, som köptes av borgmästaren C.F. Ekerman, som bodde där med sin familj och anlade en gård med tobaksodling, fruktträd och bärbuskar. Vid vidare promenad genom parken upp på höjden passerade vi bl.a. en musikpaviljong.

När vi kom fram till koloniområdet var trädgårdarna fulla av blommande träd och buskar. Små kolonier, som sköts föredömligt av sina ägare. Husen ägs av privatpersoner och mar-

ken av Stockholms stad. Kolonin är mycket eftertraktad och föreningen bestämmer priset vid försäljning. För att få möjlighet att köpa en lott måste man stå i kö 10-15 år. Vi gick vidare och njöt av blomsterprakten och kom snart ner till Årstaviken. Strax bredvid Årstabrons fäste låg det under 1700-talet ett brännvinsbränneri som upphörde 1824. På 1850-talet köptes anläggningen och marken och här inrättades ett sockerbruk, men under 1950-talet beslöts att flytta all sockerproduktion till Skåne. Anläggningen revs och här uppfördes då ett flertal flerfamiljshus.

Efter den fina promenaden längs vattnet kom vi åter fram till ett stort koloniområde, där en av gatorna uppkallats efter Anna Lindhagen, den kvinna som införde kolonidén till Sverige. Efter att vi passerat Eriksdalsbadet, Stockholms största och modernaste bad, avslutade vi vår vandring på en trevlig restaurang på Ringvägen.

Text: Eva Lidö

Foto: Eva och Gert Lidö

Promenad bland koloniträdgårdar



Vandring i Saltsjöbaden med många deltagare 8 juni

Intresset för vandring i Saltsjöbaden var mycket stort och samlade 42 SPFare. Vår resa började i regn, men avslutades med uppehållsväder. Vi tog, som vanligt pendeln till Centralen, fortsatte med T-bana till Slussen och därefter Saltsjöbanan till Saltsjöbaden. Resan tog en och halv timma och när vi kom fram var vi mycket kaffesugna. Regnet hade upphört och det blev varmare i luften.

Saltsjöbadens historia började med att Knut A. Wallenberg som i slutet av 1800-talet köpte ett stort markområde för att anlägga ett rekreationssamhälle för den moderna människan. Hit sökte sig många konstnärer och andra kulturpersonligheter och naturligtvis bank- och industrifolk. Samtidigt byggdes Grand Hotel Saltsjöbaden som en samlingsplats för affärsmän, industrimän och diplomater. Dåtidens kungahus var återkommande gäster. För att lättare ta sig till Saltsjöbaden anlades också Saltsjöbanan mellan Slussen och Saltsjöbaden.

Strax intill hotellet ligger Villa Lugnet, den s.k. Grünewaldska villan. Här var också Knut Wallenberg inblandad. Ferdinand Boberg fick i uppdrag att rita en representativ sommarvilla till industrimannen Knut Tillberg. Huset är 700 kvadratmeter stort med torn och med stora fönster som är olika stora och asymmetriskt placerade. Mycket vackert. Här bodde under en tid konstnären Isaac Grünewald med hustru Märta och här byggdes då en ateljé till konstnären. Nu bor här en familj med barn och huset används både som galleri och festvåning. Efter att ha strosat runt de vackra villorna i området intogs lunch på Grand Hôtel Saltsjöbaden. En utmärkt lunch, mycket god service och billigt. Rekommenderas till enskilda och grupper.

Efter lunch gick vi ytterligare en promenad, passerade vi Vår Gård. Här uppförde Arthur och Ernest Thiel två vackra villor, varav villan Bikupan finns kvar. Så småningom köpte KF villorna och anläggningen kallades Vår Gård. I köpet ingick flera konstverk, som idag utgör grunden för Vår Gårds stora konstsamling.

Vidare förbi Sjuvillorna som uppfördes 1896 enligt tidens smak med torn, terrasser och verandor. Det var en "gruppbebyggelse", men ingen ville bo i ett likadant hus som grannen, så alla villorna var olika utsmyckade. Nu finns sex av villorna kvar.

Sista målet för vandringen var Uppenbarelsekyrkan, byggd 1913. Arkitekt var Ferdinand Boberg, som fick i uppdrag av Knut Wallenberg att bygga en församlingskyrka. Kyrkan uppkallades efter Nathan Söderbloms idéprogram kring uppenbarelsetanken och donerades till församlingen på Knut Wallenbergs 60-årsdag. I donationen ingick kyrkan, textilier, kyrksilver m.m. Boberg användes sig av rådgivare inom olika områden. Carl Milles gjorde de skulpturala utsmyckningarna och Olle Hjortzberg de figurala målningarna. Hugo Alfvén skrev en jubileumskantat utifrån bibelcitat och denna kantat uppförs var femte år vid en jubileumsgudstjänst i kyrkan. Ett av villkoren för Knut och Alice Wallenbergs donation var att det i kyrkan skulle beredas utrymme för deras sista vila. Gravkoret placerades under orgelläktaren. Här finns mycket vackert att se och är väl värt ett besök.

Efter en lång dag med mycket intressant att se återvände vi med Saltsjöbanan, T-banan och pendeltåg till vår hemort.

Text: Eva Lidö

Foto: Eva och Gert Lidö

Uppenbarelsekyrkan





En av Sjuvillorna

Lunch på Grand Hôtel



Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS
Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)
746 32 Bålsta
Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

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

SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 50 kr på teaterresor
Dags att boka höstens teaterupplevelser

BULLET OVER BROADWAY

Göta Lejon to 17/11, fr 4/11 995
med bl.a. Helen Sjöholm, Johan Rehborg och Johan Rabeus

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 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

NORD SYD RESOR

NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Box 1010, 745 27 Enköping
Telefon 08-24 71 00 0171-356 63
måndag - fredag 10.00-12.00 & 13.00-17.30
e-post: info@nordsydresor.se
Läs mera på www.nordsydresor.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.

Natur och kulturvandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens 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.

Under hösten är alla välkomna följande datum:

15 augusti, 6 september, 11 oktober och 1 november.

Var vi vandrar hittar du även på hemsidan.

Anmäl dig senast två dagar innan respektive vandringen till

kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Välkomna!



Arrangemang i
samarbete med



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?

Sparbanken i Enköping

Bälstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se

Sommarresa till Gotland

Dag 1

På morgonen tisdag 31 maj samlades 29 SPFare från Håbo på busstationen för att resa till Gotland. I god tid antrade vi bussen, som, via Stockholms Cityterminal för att hämta upp ytterligare fem resenärer från Stockholms-området, tog oss till Nynäshamn. Där checkade vi in våra väskor och gick ombord på M/S Visby. Vi fick sällskap av många skolungdomar, som skulle tillbringa några dagar på ön liksom vi. Resan över Gotska sjön var lugn och på eftermiddagen ankom vi Visby. Där mötte oss vår guide och reseledare Jan-Olof Luthman, infödd gotlänning med, skulle det visa sig, mycket kunskap om både historia och nutid på Gotland. Vårt hotell, Scandic Visby, låg ett stenkast från hamnen och när vi checkat in samlades vi för en välkomstdrink i restaurangen.

Janne tog oss med på en promenad in till Visby, där han gjorde oss bekant med, och berättade initierat om, Almedalen, Donnertz Plats, Strandgatan m.fl. platser. Kvällen avslutades med middag på Packhuskällaren.

Dag 2:

Vi vaknade upp till en solig dag och det kändes roligt att få ge sig iväg norrut på Gotland. Efter en tur längs Visby mur gick färden ut på landet. Dagens första mål var lammgården (gotländska lamm = får) Graute i Hejrum. Där bor Jenny och Kjell med sina barn, lamm, kor och höns. Vi fick först se en uppvisning, där Kjell boardercollie samlade ihop lammen i hagen och ledde dem i olika riktningar ledd av Kjell anvisningar både med röst och med tecken. Det var fantastiskt att se hur hunden på mycket små kommandon rörde sig runt flocken utan att djuren blev skrämde eller sprang åt olika håll. Efter uppvisningen bjöds vi på utsökt lammkött med potatissallad och naturligtvis fanns möjlighet att köpa produkter från gården, både skinn, sylt m.m.

Vi lämnade Graute gård för att ta oss över till Fårö med färjan. Inte långt från färjeläget ligger Fårö kyrka med bl.a. Ingmar Bergmans grav. Hans hustru Ingrid, som begravdes i Norrtälje 1997, flyttades till Fårö till samma grav på Ingmars begäran. En sådan förflyttning är mycket ovanlig, men Ingmar Bergman



Jenny & Kjell på Graute lammgård

var också mycket ovanlig och fick igenom sitt krav. Färden gick vidare upp till Digerhuvud på västsidan med alla fantastiska raukar. Här stannade vi en stund för att klättra bland de vackra stenstoderna. Vi fortsatte upp till fiskeläget Helgaumannen där vi promenerade bland bodarna. Lunchen, som intogs vid den trevliga Fårögården, bestod av lammfärsbiffar, som vi kunde njuta av sittande i trädgården.

Nu fortsatte färden tvärs över Fårö till Sundersand och Ryssvik. Vid Lärbro kyrka, som var under renovering och ej besöksbar, betraktade vi gravarna efter soldater och koncentrationslägerfångar, som blivit räddade till Sverige men som inte klarat av att leva länge efter hitkomsten. Här finns också en judisk begravningsplats för f.d. fångar.

Inte så långt från Lärbro ligger Hångers källa. Här fick Israel Kolmodin år 1692 inspiration till att skriva vår mest berömda psalm "Den blomstertid nu kommer".

Vi återvände till Visby med mycket kunskap om Gotland. Kvällen var fri och ett flertal tog en promenad in till Visby för att strosa runt eller besöka en restaurang för att inta en bit mat.

Dag 3

Ytterligare en solig dag. Samma avgångstid som gårdagen. Efter ytterligare ett besöksmål i Visby, Galgbacken, gick färden söderut längs kusten. Vid Högklint steg vi av en stund för att njuta av den härliga utsikten över bukten och ut över havet. På andra sidan viken kunde man se prinsessan Eugenie's sommarhus, där hon tillbringade de sista tre åren i huset med en vacker park, som hon själv anlagt. Hon var skulpttris och hennes mest berömda skulptur är "Flickan med hunden" eller "Kan du inte tala?". Vidare söderut längs kusten och många vackra fiskelägen. Vid Kronvalds fiskeläge var det kaffepaus och en mycket vacker plats att beskåda. Ett populärt ställe för bussar och vi var ju inte ensamma eftersom platsen var vacker. Efter att ha gjort ett snabbt besök i en hantverksbod, där det förstås gjordes en del inköp var vi framme vid vårt lunchställe, idag restaurangen "Grå gåsen" strax utanför Burgsvik. Här huserar krögaren Håkan Alsten, känd för att vara värd för artisterna i programmet "Så mycket bättre", som spelas in i ladan, som också är matsal. I mangårdsbyggnaden på gården bor artister och övriga personal under inspelningsstiden.

I denna vackra miljö serverades vi en utmärkt lax och potatisgratäng.



Leonettes keramikverkstad

Färden gick vidare söderut och snart var vi vid Hoburgen, ytterligare en mycket vacker plats. Här kan man från klippan få en mycket vacker vy över havet, som dagen till äran glittrade i solen.

Efter detta vackra besök vände vi kosan norrut och kom så småningom fram till Öja kyrka från 1200 talet, en av 92 kyrkor på Gotland. En av dessa ligger i Visby, resten på landsbygden. Öja kyrkas interiör är mycket imponerande med medeltida målningar som påminner om Albertus Pictors målningar i Håbo kyrkor. Besöket i kyrkan avslutades med att Janne sjöng valda delar ur "Den blomstertid", "Allt under himmelens fäste" och "Uti vår hage". Med Janne vackra röst, som förstärktes av kyrkans härliga akustik, vandrade vi ut i vårsolen med ro i våra sinnen.

Nu bar det raka vägen hem till hotellet för att avsluta kvällen i restaurangen med en härlig middag bestående av lamm med tillbehör.

Dag 4

Avresedag med mycket innehåll. Vi packade in våra väskor i bussen och reste österut till Roma Kloster och Kungsgård, där Janne berättade om klostret som bildades år 1164 av cisterciensermunkar och drogs in av Gustav Vasa på 1550-talet. Vid ruinerna av klostret byggdes en kungsgård på 1700-talet. I klosterruinerna spelas på sommaren teater, företrädesvis av Shakespeare. Bussen gick vidare mot kusten och följde kustlinjen norrut mot Vitvär, där vi tog fikapaus bland raukarna. I Katthammarsvik gjorde vi ett besök hos keramikerna Danny och Kerstin Leonettes, där vi fick en mycket målande och intressant beskrivning av en mycket speciell tillverkningsprocess inom keramikkonsten.

Lunchen intogs vid Östergarns gamla skola vackers belägen med vidunderlig utsikt över havet. Så var det dags att återvända till Visby och båtresan hem. Buss mötte oss i Nynäshamn och på kvällen var vi åter hemma i Håbo.

Fyra fantastiska somrardagar på Gotland med en mycket duktig guide är över och många minnen kommer att finnas kvar.

Text: Eva Lidö och Lennart Carlsson

Foto: Gert Lidö



Raukar vid Ljugarn

Mammas fotoalbum

Jag skriver om små händelser i mitt liv som kan vara läsvärt för mina barn när inte jag längre finns som kan berätta. Tyvärr gjorde inte min mor det, många frågor finns i mitt huvud som jag hade velat ställa till henne. Varför frågade jag inte, det har jag ångrat många gånger idag.

När hon avlidit tog vi hand om det som fanns i hennes hem, minnen från det vi var små blev nu plötsligt mer älskat än det var när hon levde. Jag som var enda systemen i mammas närhet tog också hand om hennes kvarlåtenskap som ingen ville ha. Men jag tror jag drog en vinstlott för jag fick hennes album, gammalt och slitet. Limmet har torkat och många lösa kort ligger i en röra. Många gånger har jag gått igenom detta album, tittat på alla kort.



En sida med kort från min gammelmormors 75-årsdag, då jag ännu inte var född. Födelsedagsbarnet satt framför sitt lilla torp på en stol, omgiven av sin dotter, 3 dotterdöttrar och de barnbarnsbarn som då var födda. Jag tror de flesta i min ålder har sådana kort hemma. En ung kvinna på bilden kände jag inte igen, hon såg ut som hon inte hörde till sällskapet, lite elegantare. När jag forskade lite i min gammelmormors liv såg jag att hon även hade en son, som flyttade till Amerika när han var 18 år. Kunde denna kvinna vara ett barnbarn som kommit från Amerika för att fira sin farmors 75-årsdag. Kanske! Idag finns det 7 generationer efter henne. Jag satte in detta kort på Facebook och fick många tacksamma svar från släkt i Skåne och Danmark.

Jag hittade även ett annat litet kort som intresserade mig. Min mor lämnade sitt föräldrahem i Karlskrona 20 år gammal för Stockholm. Fick arbete som hembiträde i ett finare hem och i albumet har jag sett kort på henne med svart kjol, ett litet sött vitt förkläde och något spetsaktigt på huvudet. Hon var vacker min mor. 22 år gammal blev hon gravid och födde en dotter, min halvsystem. Vi frågade många gånger vem som var far till hennes dotter, men hon teg som muren. Vi fick bara veta att han inte var något att bygga en framtid med.

När jag nu satt och tittade på bilderna i hennes album såg jag ett litet kort klippt för att passa antingen i en liten fotoram eller en plånbok. Fotot föreställde en ung stilig man i svart kostym stående framför en häck. Ovanför kortet stod hans namn, ett vanligt förnamn på den tiden men ett ovanligt efternamn. Detta efternamn var det som familjen mamma jobbat hos hade. Kunde detta kanske vara kort på min systems far, som mamma haft i en ram på sitt rum. Jag letade efter ansiktsdrag i kortet men fotona var inte så tydliga på den tiden så jag såg inget som jag sett i min systers ansikte.

Kanske hade de haft en kärlekshistoria som slutade med att mamma blev gravid. Men hon var säkert inget bra parti för familjens son. Hände nog ganska ofta på den tiden.

Hon fick vara kvar på denna arbetsplats tills en månad före nedkomst sedan blev det mödrarhem som gällde. I en vacker villa vid Råstasjön i Sundbyberg födde hon min äldsta syster, flera kort finns härifrån i albumet. Ett år senare måste hon lämna detta för att själv försörja sig och dottern. Vid samma tid kom min far dit för att hitta ett hembiträde till sin familj. Hans fru hade dött i magcancer och han var ensam med sina tvillingflickor i ett hus som inte var färdigbyggt och sitt arbete.

Var det ödet kanske för dit kom nu mamma med dotter för att ta hand om hans flickor. Så småningom uppstod starkare känslor, de gifte sig och fick så småningom 2 flickor till. Nu fanns 5 döttrar i det lilla egenhändigt byggda 2-rums-huset i Ängby. Pappa arbetade och mamma tog hand om allt hemma och det gjorde hon bra. Bär och frukt växte så småningom på vår tomt och blev till saft och sylt. Äpplen lindades in i silkespapper och las i en trälår i källaren för att

vi skulle få vårt behov av frukt även under vintern. I världen utanför vårt hem pågick andra världskriget och det var ransonering på mycket som behövdes i det dagliga livet. Bananer som vi kan äta så många vi vill idag ransonerades. En banan per barn och månad. Jag som var bebis och inte kunde äta bananer lämnade villigt min till mina systrar som fick dela på den.

Pappa var stolt över sina flickor och gjorde aldrig någon skillnad på oss. Jag växte upp i ett hem som var rikt på kärlek men fattigt på pengar. På mornarna tog pappa sin unikabox, satte den på pakethållaren på cykeln och cyklade från Ängby till arbetet i Sundbyberg, sommar som vinter. Och på trappan stod mamma och vinkade av honom. Finns bild i albumet på mamma med en dotter på armen vinkande på trappan till vårt lilla hus.

Många kvällar somnade vi flickor till tonerna av "Slumrande toner", "Plocka vill jag skogsviol" och annat vackert, sjunget av Ängbykören som på den tiden ännu inte fått någon lokal att träna i utan använde vårt vardagsrum. Denna kör tror jag finns än idag. I albumet hittade jag många bilder från mina föräldrars sängträffar. Pappa längst bak bland basarna och mamma längst fram med sina flickor framför sig. Även kort med någon teaterensemble där mina föräldrar fanns med från Ängby Gamla Skola. På en bild känner jag igen min mor endast som en suddig figur och min far med en lång rock, hatt och lösmustasch. Skulle vara roligt att veta vad de spelade där.

På pappas begravning sjöng Ängbykören och många år senare hade min syster en arbetskamrat som berättade att hon var med och sjöng för honom. Världen är liten!

Jag var 7 år när pappa dog och har inte så många minnen av honom, men många samtal med min äldre syster och mammas album har givit mig en bild av ett lyckligt barndomsliv.

Min son är noga med mina kort, skriv bakpå vad de föreställer, säger han. Kasta inget!

Och naturligtvis sparar jag, har ett helt skåp med fotografier, gamla och nya. Tyvärr har man numera det mesta i datorn.

Inte allt som är bättre idag!

Agneta Lindbohm

Gunborg Karlsson 100 år

"Ja, må du leva uti hundra år", så sjunger vi när någon fyller år. Det är inte många som får fira sin 100-årsdag men det har du, Gunborg från Ekill, fått göra.

Vi var en hel del som samlades i Pomonas matsal och hyllade dig på din stora dag. Där tog du emot oss vid god vigör och på gott humör och var den givna medelpunkten.

Tack för att vi fick vara med!

Du var bland de första medlemmarna i SPF Håbo när föreningen bildades för trettio år sedan och har i alla år varit en trogen medlem. Jag kommer särskilt att tänka på våra landskapsresor, där du alltid deltog med stort intresse. Till exempel Västgötaresan där vi bl.a. besökte Sparlösa och fick höra om den märkliga runstenen. Ja, det är många trevliga minnen som dyker upp när jag tänker på alla resor till Skåne i söder och Jämtland i norr.

Nu önskar vi dig många sköna dagar på det nya seklet med förhoppning om att du får behålla hälsa och krafter.

Karin Seger

När jag sa att jag skulle sova min skönhetssömn, frågade han om jag skulle gå i ide.



Gunilla Dahlgren



Friskvårdsprogram hösten 2016 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Bekvämsäker IT Dator – padda – mobil. Vi bekantar oss med nytt och gammalt. Hans Linde	24/8. Onsdagar 11.30 - 17.00.	0171-511 31 073-758 1515
Låt inte lura dig Denna cirkel behandlar brott mot äldre, materialet är framtaget av SPF, PRO & brottsförebyggande rådet. Stig Sandgren ledare Anmälan görs till Kerstin Adestedt kerstin.adedstedt@gmail.com	8/9, 6/10, 13/10 klockan 14.00-16.30	070-346 0890
Plocka rätt svamp Kristia Winroth	Vi lär oss mer om våra svampar. Anmäl intresse. Vädret bestämmer startdatum.	072-312 0080
Fransk konversation Staffan Wohnre	Start 5/10 t.o.m. 30/11. Jämna veckor 9.00-11.00 Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.	070-287 2250 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz/Sverker Jonasson	Fredag 16/9, 30/9, 14/10, 21/10, 11/11 kl. 14.00-16.00 Olof, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
Disgen Gert Lidö	Fördjupningskurs i släktforskningsprogrammet. Start under hösten, tid fås av Gert	0171-545 64
Må bra i knopp och kropp, (Ej nyanmälningar.) Samtal om livet. Start 7/9 - 29/11. Gun-Britt Renefalk	Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 117
Skrivarcirkel Gunnel Ferm Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com	Start 20/9 t.o.m. 29/11 klockan 13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.) 2 september t.o.m. 17 november. Inger Kölestam Catharina Josefsson Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.	Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Religionskunskap (favorit i repris) Vad är utsprunget till det vi tror på? Hur har det förändrats? Hur påverkar religionerna vårt samhälle? Gunnel Ferm gunnel.ferm@gmail.com	Start 27/9 - 6/12, tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00	0730-46 47 21
Våra fåglar Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	Start 13/9, 27/9, 18/10, 8/11 klockan 14.30-16.30.	0708-72 07 65

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Else Coster	5 september t.o.m. 28 november. Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
Sånggruppen Duromoll Lave Arnell	Start 18 augusti t.o.m. 8 december. Torsdagar 10.00-12.00.	073-352 4115
Läsecirkel Vi läser roliga och lättlästa böcker, för att sen träffas och prata runt böckerna.		
Irene Lundbäck	15/9, 6/10, 27/10, 17/11, 8/12 klockan 13.00-15.00.	070-640 3097
Historia Ulf Weinberg	13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
Litteratur Ulf Weinberg	14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
Engelska Brian Turner	6 oktober t.o.m. 8 december. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 27/7 t.o.m. 16/11. Åbyvägen 28. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning nybörjare/fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	15 september t.o.m. 24 november. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	15 september t.o.m. 1 december. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
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. 5/9, 3/10, 31/10, 28/11.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	16 september t.o.m. 25 november. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	23 september t.o.m. 2 december. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskrning Robin Welch	Startar i september.	070-728 79 13
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	7/9, 28/9, 20/10, 9/11, 30/11. Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att tillaga utan krångliga recept och med massor av ingredienser. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks.		
Gert-Inge Öman	25/8, 15/9, 6/10, 27/10, 24/11, 8/12 klockan 17.00.	070-931 59 91.
Lär dig spela gitarr Bo Lundgren	Start 12/9 - 22/12. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
Sociala medier Lennart Carlsson	Inget datum Torsdagar klockan 15.00 - 17.00	0171-548 59 070-569 7574
Vardagsekonomi Nu återkommer studiecirkeln med juridik som SPF anordnar i samarbete med Nordea. Kerstin Adestedt anmälan kerstin.adedstedt@gmail.com	Start 21/9 - 19/10. 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 ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 20 september. 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 12 september t.o.m. 21 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar: Långa personer 17.30-18.05, korta 18.10-18.45 Preliminärt vecka 37. Kostnad: 50 kronor/tillfälle.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 14 september. 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 16/8 - 20/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus 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 6 september t.o.m. 6 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 14 september t.o.m. 7 december. 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 29 september t.o.m. 8 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Inget datum. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Grundkurs i bridge & övningsbridge Håkan Jonsson jonssonh46@gmail.com	Start 22/8, måndagar klockan 13.00-17.00.	0171-516 30
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	14/9 - 30/11. 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	Inget datum. Kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Inger Moberg	Inget datum. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18



Välkommen till oss i SPF Seniorerna 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

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 33 – manus **senast den 5 september.***
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 Seniorerna Håbo hemsida: www.spfpension.se/habo
SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: www.spfpension.se/uppsaladistriktet
SPF Seniorerna Förbundets hemsida: www.spf.se
SPF Seniorerna expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu
Ordförande i SPF Seniorerna Håbo mailadress: ordf.spfhabo@bktv.nu
Sekreteraren i SPF Seniorerna 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