

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
i Skeppet torsdag 26 januari klockan 13.30.

Program:

New Generation spelar för nostalgiska öron.
Musik från Elvis, Beatles till Hep Stars, Tages med flera.
Då vi alla var unga!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 19 januari 18.30 med musikfrågesport. Entréavgift 30 kronor inkluderar ost- och korvbricka. Dricka kommer därutöver. 16 februari är det dags igen.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Styrelsen har ordet!

Yvonne Lindström

Adventsstjärnor: Adventsstjärnor lyser ofta i fönster under adventsperioden i december. Någon gång under 1880-talet hängdes den första adventsstjärnan upp i Tyskland. Det tog cirka 50 år för traditionen att nå Sverige.

Stjärnan symboliserar Betlehems stjärna, den stjärna som visade vägen för de österländska stjärntydarna (de tre vise männen) till det nyfödda barnet Jesus, i ett stalls krubba. Idag används stjärnorna för att sprida julstämning och längtan till julen.

Imorgon är det första Advent. Allt är förbrett. Ljustakar i fönstren, adventsljustaken fylld med mossa, små lingon, röda små kulor och 4 ljus.

När jag började fundera på advent och varför vi firar advent kände jag mig manad att Googla på detta!

Här kommer ett utdrag hämtat från Wikipedia:

***Historia:** Som historiska rötter har adventsfirandet i julfastan, en fasteperiod som speglade påskfastan och i likhet med denna dag var 40 dagar lång och därmed omfattade sex söndagar. Denna spegling av påskfastan lever kvar i att Jesu intåg i Jerusalem utgör predikounderlag såväl den första söndagen i advent som på Palmsöndagen. Traditionellt i kyrkan är advent alltså en tid av fasta, förberedelse och väntan inför firandet av Jesu födelse vid jul. Under 1000 talet fick julfastan benämningen "advent" och tiden sattes till fyra veckor.*

***Adventstiden:** Tiden fram till julafton räknas ned på olika sätt beroende på tradition. På norra halvklotet är det årets mörkaste tid och många hem rymmer under den här tiden en adventsljustake med fyra, vanligtvis levande ljus, där ett ljus tänds för varje söndag i advent som passeras.*

Jag kan förstå att vi på norra halvklotet känner det angeläget att få lysa upp hem och hus och för att på något sätt känna det som om vi går mot ljusare tider vilket vi faktiskt också gör. Redan före jul är det Vintersolståndet då vi åter så sakteliga får längre ljusa dagar.

Vi i styrelsen har vårt sista möte i år den 5:e december och när vi sedan kommer tillbaka efter nyår, har dagarna blivit både lite längre och lite ljusare.

Styrelsen har till sin hjälp under året haft ett stort antal fantastiska människor som ställt upp och arbetat i så många sammanhang. Det är svårt att här uttrycka vår uppskattning för allt det ni gör. Vi vill därför i all blygsamhet bjuda in er på en traditionell julbordskryssning med Rosella. Vi hoppas att ni kommer med oss denna dag.

Vi i Styrelsen vill önska er alla i föreningen
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!



Kallelse till årsstämma i SPF seniorerna Håbo!

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma
måndagen den 27 februari klockan 13.30 i Fridegårdsscenen.
Årsmöteshandlingar kommer att finnas i nästa nummer av Medlemsforum.
Eventuella motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda
senast **6 veckor före stämman.**

Kent Magnusson



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 65 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

26 januari. New Generation spelar.
30 mars. Vårkläder med mannekänger.
27 april. Ej bestämt.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

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



Att fela är mänskligt men för att riktigt trassla till det fordras en dator.

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
- % Lydias friska fötter KB
- % 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

God Jul och Gott Nytt År!

och ett varmt tack för det gångna året till våra trogna annonsörer i medlemstidningen Medlemsforum under 2016!

Tack vare Er medverkan ser vi ljus på framtiden och hoppas på fortsatt gott samarbete under 2017.

SPF Håbo Seniorerna och Redaktionscirkeln Medlemsforum.



Norska pärlor med SPF Håbo/Bålsta

Hurtigruten Geiranger - Ålesund & Trollstigen Röros, 1 - 4 juni 2017

Vi reser med Nord-Sydresor.

Följ med på en resa till några av Norges mest kända naturupplevelser. "The Golden Route", Gudbrandsdalen med Lillehammer och Geiranger.

En av höjdpunkterna är en eftermiddag med Hurtigruten, från Geiranger till Ålesund. Vi passerar de kända forsarna "Brudslöjan", "Friarna" och "De sju systrarna".

Vi åker på Trollstigen, förbi Trollväggen.

På resans sista dag kommer vi till Röros, som är upptagen på UNESCO's världskulturarvslista.

Som färdledare planeras att få med oss: Einar Szpiro.

Resefakta: 4500 SEK/person.

Reslängd: 4 dagar 1 - 4 juni 2017.

I priset ingår:

Från Bålsta: Resa med helturistbuss

- Tre övernattningar i dubbelrum med dusch/WC
- Tre frukostar & tre middagar
- Båtresa Hurtigruten, M/S Finnmarken
- Besök fjällstua i Ålesund
- Busskaffe med bröd i samband med pauser
- Färjekostnader och vägskatter
- Reseledares tjänster.

Tillägg: Enkelrum: 900 SEK.



Våra hotell: Quality Hotel & Resort Hafjell *** Öyer. Läge: Centrum, Hiss: Ja, 3 våningar.
N-2680 Öyer, Telefon +4761 27 77 77

Scandic Parken Hotel***, Ålesund. Läge: Centrum, Hiss: Ja, 9 våningar.
Storgatan 16, N-6002 Ålesund. Telefon +47 70 13 23 00

Quality Hotel Röros***, Röros. Läge: Gångavstånd till Centrum. Hiss: Ja, 3 våningar.
An-Magrittsvei, N-7460 Röros. Telefon +47 72 40 80 00

Information:

Anmälan till Elke Merkel Ragnarsson. Telefon: 070-661 74 60 eller sms.

E-post: elke.ragnarsson@gmail.com

19 - 22 december 2016, från klockan 09.00 samt den 10 - 25 januari 2017, från klockan 09.00.

OBS! Var god ange födelsedatum (år-månad-dag). Eventuella allergier eller annat önskemål.

Pass eller gällande ID-kort skall medföras. Bekräftelse att medfölja meddelas vid anmälan.

Resehandlingar, övrig information och betalning sker efter erhållen bokningsbekräftelse från Nord-Sydresor.



Natur- och kulturvandring – Bålsta runt

SMHI:s prognos för den 1 november tydde på att novembervädret skulle börja just denna dag med cirka 35 mm nederbörd, tack och lov mest som regn, men i alla fall.

Hela 7 mm hade redan kommit när vi träffades vid PIA närköp inför höstens sista natur- och kulturvandring.

När alla 13 tappra deltagarna hade samlats vandrade vi mot järnvägsparken för att studera Bålstas senaste skulptur. En duktig arborist har skulpterat en drake av stubben från ett träd som togs ned under sommaren.

Det var kanske inte alltför lätt att se draken i den täta dimman.

Vi fortsatte vår vandring efter hälsans stig till stationen för att sedan ta gångstigen till Väppebyvägen.

Halvvägs intogs lite medhavd glögg för att värma kropparna. Tyvärr blev det bara några droppar eftersom termoserna hade läckt ut mer än hälften av glöggen. Någon har en glöggluktande ryggsäck numera som också har antagit en rödaktig kulör.

Någorlunda stärkta till kropp och själ fortsatte vi mot den hägrande lunchen vid Kalmar-sands restaurang. Många valde från dagens rätter och ofta blev det raggmunk med fläsk.



Vi fick också trevligt sällskap av några fler som valde att ta bilen till lunchen i stället för att trotsa vädrets makter.

Efter en god lunch med kaffe och kaka bar det hemåt igen. Vi passerade Fånäs och tog den långa backen upp förbi Åbergs museum mot Väppebyberget och senare fram till parkeringen vid PIA.

Efter att ha trotsat det bistra novembervädret i kanske 8 km kändes det skönt att få komma hem igen i stugvärmen.

Årets sista vandring var därmed slutförd och vi ser fram emot ett nytt år med nya utmaningar.

Håll ögon och öron öppna för information om vårens natur- och kulturvandringar.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Anders Hansers biograf

Även denna höst hade resekommittén arrangerat en biografresa till Stockholm och Anders Hansers biograf. Den 8 november for 29 medlemmar med buss till Östermalm med Lisbeth Nilsson och Gert Lidö som färdledare.

Anders presenterade själv sina filmer: "Rozita Auer, internationellt känd magdansös" och "Egypten", en film han gjort redan 1977.

Filmen om Rozita visar en imponerande karriär där hon, som ung flicka i slutet av 60-talet, börjar dansa orientaliska danser och tidigt får stor framgång även internationellt. Hon har senare även utbildat sig till skådespelare medverkat i ett antal teateruppsättningar och filmer. Numera dansar Rozita inte själv men undervisar och koreograferar orientalisk dans. Hon har även etablerat sig som jazzsångerska. Filmen speglade hennes karriär med många fina bilder och hennes egen berättelse.

Filmen om Egypten var kanske inte så spännande, men musiken till bildspelet var gjord av Björn J-son Lind och inspirerad av arabisk musikstil. Det blev faktiskt intressant.

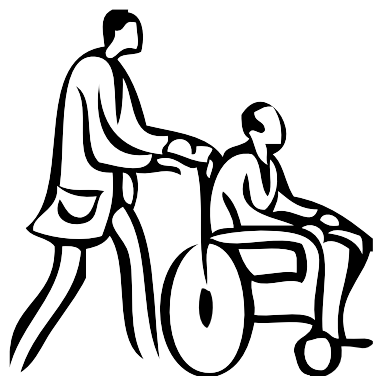


Sällskapet tackade för föreställningen och resan gick vidare till Wärdshuset Ulla Winbladhs ute på Djurgården. Efter en god och närande lunch fick deltagarna en tur genom nya tunnelsystem ut ur Stockholm och vidare till Bålsta i lätt snöfall som ökade under kvällen. Vid lunchtid den 9 november var snötäcket i Bålsta 2 dm, men det är ju en annan historia.

Sverker Jonasson

Rullstolsvandrarerna

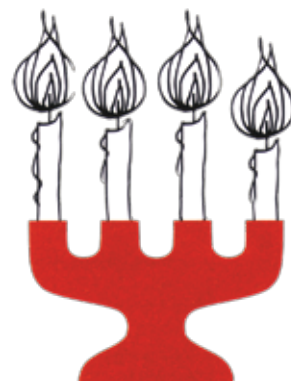
Rullstolsvandrarerna tackar styrelsen för den fina räkmacka som serverades efter senaste vandringen. Den värmdes!



Advent

Anders slaskar
Julen braskar
Anna lutfisken blaskar
Lucia sakta traskar
Adam på äpplet smaskar
Eva nöjsamt gaskar
Tomten överraskar
flyger till Madagaskar

Annbritt



80 plus-lunchen på Lastberget

SPF-Håbos inbjudan till 80 plus-lunchen hade hörsammats av 105 personer denna vackra snörika torsdag den 10 november.

Vår ordförande Yvonne Lindström hälsade oss välkomna med några varma och väl valda ord och önskade oss smaklig måltid och trivsam samvaro.

Så generöst av SPF att bjuda till lunch på det vackert belägna Lastberget, som ligger nära Mälarens kant.

De som kommit tidigt kunde förvisso titta ut från fönsterborden över den lätt frusna sjön som fått ett vitt snötäcke efter det senaste dygnets ymniga snöfall. På en del håll hade det kommit mer än 40 cm. Enligt SMHI har vi inte fått snö så långt ner i landet på över 100 år. Nåväl, inget som hindrade att så många medlemmar kom och fick prata med andra medlemmar under andra förhållanden. Våldigt välordnat av vår förening med buss till och från resecentrum, för de som av olika anledning inte kunde ta sig dit för "egen maskin".

God och riklig förplägnad fick vi, det serverades oxrullader med potatis och gräddsås och sallad därtill. Efter maten fick vi kaffe och morotskaka.

Karin Seger som nog de flesta känner till bl.a. som tidigare ordförande i SPF Håbo (kanske hade vi då annat namn på föreningen?) tog till orda vid kaffet och tackade på allas vägnar styrelsen och övriga som medverkat och gjort denna lunch möjlig, för utsökt lunch och god planering.

Mätta och belåtna efter den goda maten begav vi oss ut i snömodden för hemfärd, en del med Håbo-buss och en del med egna bilar.

Stort tack för all vänlighet och omtanke.

*Vid "pennan" Birgit Olofsson
och kameran Kent Magnusson.*



Kommunala Pensionärsrådet i Håbo – En illusion?

Pensionärsföreningarna, Bålsta finska pensionärsförening (BFF), Pensionärernas riksorganisation (PRO Håbo), Sveriges pensionärsförbund Seniorerna Håbo (SPF), samt Anhörigföreningen Håbo (AHR), ingår i det kommunala pensionärsrådet (KPR) och ifrågasätter där nu starkt sitt berättigande som rådgivande organ.

I reglementet för KPR har kommunstyrelsen fastställt att KPR skall vara väl informerat samt vara remissorgan i angelägna frågor som rör oss äldre. Informationen från kommunen har vid flera tillfällen ifrågasatts, empati och delaktighet har varit obefintligt t.ex. disponering av korttids- och avlastningsplatser i A-huset eller annan plats, liksom driften av verksamheten Pomona hus 2.

I Enköpingsposten 19 oktober 2016 redovisades kommunstyrelsens beslut att nybyggnation av särskilt boende vid Kyrkcentrum med cirka 60 lägenheter skall byggas av externt företag med hyresrätt för kommunen under 20 år. I underlaget till beslutet redovisades och förordades från såväl kommunens förvaltningsledning som kommunrevisionen jämte Håbo fastighetsbolag AB att bästa alternativet på kort och lång sikt är att uppförandet genomförs i egen regi.

I ett gemensamt remissvar från KPR och kommunala handikapprådet (KHR) redovisas våra skäl för vårt ställningstagande och förord till byggnation i egen regi. Vårt ställningstagande bygger därutöver på erfarenhet av demensboendet Dalängen. Efter påpekande från anhöriga på Dalängen som meddelade att hyrorna för de boende var högre där, än på det nybyggda demensboendet Solängen, togs ärendet upp och resultatet blev att Håbohus AB friköpte fastigheten Dalängen från privata ägare. Detta resulterade i sänkta hyror för de boende på Dalängen.

I betraktande av de fördelar och nackdelar i föregående byggprojekt framkommer klart fördelen med byggande i egen regi med anlåtande av externt byggföretag. Vi finner det märkligt

att förvaltningen i sin bedömning hänvisar till bristande personalresurser för att kunna bygga ett äldreboende i egen regi när flera avancerade byggprojekt planeras i kommunen såsom 17 våningars hus och visionen om förtätning i Bålsta centrum är detta högst förbryllande.

Ett ytterligare fokuserat område inom äldreomsorgen är bristen på korttids- och avlastningsplatser. KPR har under närmare 2 år påtalat denna brist och föreslagit uppförande av modulhus, denna gång på området Åsen. Någon respons på lagda förslag har hittills inte visats från politiskt håll. Vi ifrågasätter därför tillämpningen av värdegrundsgarantin som antagits av kommunfullmäktige när korttids- och avlastningsplatser erbjuds i andra kommuner för personer som är i behov av sådana platser och som kanske bott hela sitt liv i Håbo kommun.

Redan på KPRs AU i april 2015 informerade socialchefen på VON (vård och omsorgsnämnden) sammanträde att modulbyggnad om 20 korttidsplatser skulle byggas och stå klara i början av 2017. I maj 2015 var åter ärendet uppe varvid konstaterades att det var angeläget att snarast få till ett tillfälligt äldreboende i avvaktan på ett permanent sådant. På KPRs AU i november 2015 informerade socialchefen om riktlinjer för avlastning till anhöriga och i oktober föreslogs på VON om avlastning 48 timmar var 8:nde vecka samt en hel vecka under sommaren. Utredning skulle ske i ärendet för att tas upp i december 2015.

I dag efter ytterligare ett år har inget nytt framkommit eller något beslut fattats. På VON sammanträde i september 2016 informerades igen om tillfälligt boende och att det *inte* skall byggas. Förhandlingar förs nu i stället med andra kommuner om köp av tillfälliga platser eftersom det blir ett billigare alternativ. Tyvärr blir följden att anhöriga som vårdar sina närstående inte söker dessa platser eftersom man vill ha möjlighet och närhet att kunna besöka sina närmaste. Kommunen vinner självklart ekonomiskt på detta men var finns empatin och värdegrundsgarantin för våra äldre och anhöriga i Håbo kommun.

Som förtroendevalda i KPR finner vi att vi har ett stort stöd från våra uppdragsgivare om

cirka 4000 personer för vilka vår uppgift är att tillvarata deras behov och intresse för en god och säker omvårdnad i äldreomsorgen. Efter många års kunskap och erfarenhet inom äldreomsorgen som tjänsteman och förtroendevalda ställer vi oss frågan: Finns det något existensberättigande för KPR och KHR i Håbo kommun? Är dessa råd enbart en illusion?

*Ann-Christin Borneteg
Ledamot KPR*

*Gun-Britt Renefalk
Ledamot och vice ordförande KPR*

Månadsmöte i november

Tidens framfart är ju omöjlig att stoppa och redan den 24 november fick 112 medlemmar i SPF Seniorerna Håbo uppleva 2016 år sista månadsmöte.

I ordförandens frånvaro öppnade vice ordförande Bo Lundgren mötet och hälsade alla välkomna, samt hade han några viktiga meddelanden att framföra:

Den 27 februari sammanträder föreningens högsta beslutande organ, årsstämman. Alla medlemmar är naturligtvis välkomna, och de har möjlighet väcka motion. En sådan skall vara styrelsen tillhanda senast sex veckor före stämman.

Distriktsstyrelsen i Uppsala delar varje år ut ett kulturstipendium och det är nu tid att ansöka. Den som har någon lämplig kandidat att föreslå kan vända sig till styrelsen i Håbo eller direkt till distriktsstyrelsen.

Mikrofonen överlämnades till Lars-Olof Ek-lund i programkommittén som berättade om dagens program. Bo Hansson, flerårig föreståndare för hemsidan, informerade om förestående ändringar. Det är nu bestämt SPF Seniorerna, förbund, distrikt och föreningar, skall använda ett nytt web-verktyg för sina hemsidor. Vår nya hemsidan drar igång den 1 december med en ny redaktion som består av Bo Hansson, Hans Ah-

lenius och Ingemar Persson. Som vanligt med nya dataprogram kan problem uppstå i början, men redaktionen är övertygad om att dessa går att lösa ganska snabbt. Ingemar visade med bilder hur man navigerar på den nya hemsidan, och det verkar inte omöjligt att även åldringar skall kunna lära sig att använda den.

Så lämnades det plats för information om Träningshus 1, ideell förening. Det var Katarina Lyckåsen, Ralph Abrahamsson och Kicki Gauffin som redogjorde för träningshusets seniorgympa och spinning (cykling på stationär motionscykel) och de betonade verkligen det som kort beskrivs i det latinska ordspråket: "Mens sana in corpore sano". D.v.s. "En sund själ i en sund kropp". Detaljer om träningshusets möjlighet att skapa sunda kroppar finns i Medlemsforum nr. 8/16.

Så blev det tid för dagens underhållning med vår egen kör, "Duromoll". Ett 20-tal röster under ledning av Bernt Gahn som även bestod med förnämligt ackompanjemang på dragspel. Ove Jansson, en av två herrar, tillhandahöll trevligt mellansnack i ett program med sånger som inte är så vanliga. Lave Arnell uppträdde som solist i "Skall nya röster sjunga" av Mikael Wiehe, en passande låt för seniorer i november.

När föreställningens sista låt tonat ut belönades kören med applåder och var sin ros, och så kom äntligen kaffe med bulle på borden. Då var det tid för våra lottförsäljare, Siv Ågren och Lars Hallberg, att förrätta dragning i lotteriet, och några få deltagare kunde i triumf vandra hem med fina vinster.

Så sattes punkten för årets mötessäsongs, och som vanligt är vi deltagare tacksamma för den fina service vi får av serveringsgruppen och alla andra som jobbar med mötet. Tack!

Sverker Jonasson



MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta

Behöver du sköta om dina fötter?
Vi har **medicinsk fotvård**
och gör även **hembesök**.

Vi hälsar vår nya
fotvårdsterapeut välkommen.

Kerstin 070-224 69 67

Eleonora 070-412 58 36

Tar emot emot **remisser**
för **diabetiker**.

Välkommen att boka tid:
0171-551 25

Mansängsstigen 11,
746 32 Bålsta.
(Polishuslängan)

Premiär för nya
Hyundai IONIQ.



IONIQ hybrid
från 249 900 kr

IONIQ elbil
från 371 900 kr

Nu har vi lanserat Hyundai IONIQ – tre elektrifierade bilar i ett koncept. Först ut är hybriden, därefter elbilen och laddhybrid. Alla med klassledande egenskaper. Läs mer på hyundai.se.

@HyundaiSverige | #hyundaisverige



Helins Bilcentrum

8 års Batterigaranti • 5 års Nybilsgaranti med fri körsträcka • 5 års Vägassistans • 3 års Vagnskodegaranti
Bränsleförbrukning IONIQ hybrid vid blandad körning 3,4-3,9 l/100 km, CO₂: 79-92 g/km.
Priset på elbilen avser summan innan avdragen supermiljöbilspremie på 40 000 kr.



Lillsjöns Växthus

Öppet hela året

Vintage Room

Köper och säljer gamla, sköna saker
Onsdag-fredag 12.00-18.00
Lördag-söndag 12.00-15.00



Välkommen in i vår vinterbutik, här
hittar du blommor och
presentartiklar till vardag och fest!
Måndag-fredag 10.00-18.00
Lördag-söndag 10.00-15.00

Välkommen!



Min resa till stugan i Marsfjällets skugga

På julafton 1979 fick jag en bok som skulle förändra mitt liv. Jag hade visserligen hoppats på att det skulle vara en deckare av något slag, och blev ännu mera besviken när jag fick se att det var en författare som var helt obekant för mig eftersom jag kommit från Danmark 13 år tidigare. Bokens titel var I Marsfjällets skugga och skriven av författaren Bernhard Nordh.

Boken blev liggande ända till i mitten på februari, då vädergudarna plötsligt hade bestämt sig för att det skulle bli vinter på riktigt. Vinden tjöt och ylade i alla utskjutande språng samtidigt som stora blöta snöflingor yrde i luften så man knappt såg garagebyggnaden, som bara låg femtio meter bort.

Det var lördag eftermiddag och eftersom jag inte hade annat för mig, kunde jag väl ta en siesta på kökssoffan och samtidigt börja läsa denna julklappsbok och samtidigt få kännedom vad den handlade om.

Ju mer jag läste om familjen Pålssons strapser och deras enträgna kamp och uthållighet att försöka överleva ovanför lappgränsen, desto mer gripen blev jag av handlingen. Att leva i Marsfjällets skugga på den norra sidan av Kultsjön var verkligen en kamp på liv och död. Det var stört omöjligt att lägga ifrån sig boken. Efter ett par timmar kom jag på mig själv att jag stod och bredde mackor och kokade kaffe medan jag läste.

På söndagen när jag hade läst bokens sista bokstav kändes det otroligt ensamt och tomt, med en fråga ringlande i mina öron, ”men hur skulle det gå för de stackars människorna och deras barn?” Som dels jagades av Länsman och dels trakasserades av lapparna. Hade de verkligen en chans att överleva under dessa hemska omständigheter?

Redan på måndagen, när arbetsdagen var slut, åkte jag till biblioteket för att ta reda på mer om denna författare. Även var Marsfjället låg och hur man tog sig dit. När jag så småningom gick därifrån hade jag lånat två nya böcker som hette ”Fjällfolk” och ”Flickan från fjällbyn”.

Bibliotekarien hade dessutom berättat att hans böcker till stora delar bygger på en sann historia. Då kunde inget längre stoppa mig. Jag ville nu med egna ögon se den lilla timmerstugan som de byggt i mitten av 1800-talet. Där de legat nära boskapen för att inte frysa ihjäl.

Jag ville nu uppleva denna lynniga och ogästvänliga natur på plats. Jag började låna fjällvandringböcker och köpte också en typografisk karta över fjällmassivet och skaffade så småningom även en Silva-kompass.

Det införskaffades också en stor ryggsäck och ett Fjällräven lättviktstält, dunsövsäck tillsammans med annan nödvändig utrustning.

På helgerna började jag gå långa dagsturer i kuperat terräng och efter några veckor satte jag på mig ryggsäcken med tio kilos packning, som ökades på undan för undan, och efter sju veckor vägde den drygt 20 kilo, samma som vid full packning.

Inför avresan övervägde jag noga vad som verkligen behövdes. Jag läste någonstans att man kunde kapa tandborstskäftet på hälften, då skulle man spara tiotalet gram.

Tiden för avresan närmade sig snabbt, på tågbiljetten stod det den 19 juni.

Några dagar före avresan fanns en stor helsides artikel i DN om just södra Lappland och om björnstammen där, som nu var fler än 500 till antalet runt Marsfjället, det fjäll som jag skulle tälta på och vistas på i två veckor.

Natten före avresan drömde jag om ett första möte med en vild björn och för att undkomma klättrade jag upp i en fullvuxen gran. Men när jag kommit halvvägs hörde jag till min fasa att det redan satt en björn i toppen, som dessutom var på väg ner och plötsligt var jag mycket glad att det bara var en dröm.

Nästa dag på kvällen startade nattåget från Stockholms Central mot Östersund och efter en god nattsömn bytte jag nästa morgon till rälsbuss, som skulle föra mig till Vilhelmina. Därifrån skulle resan fortsätta med Postens gula buss där den främre halvan var inredd med vanliga säten, men den bakre delen var stängd och enbart avsett för olika varor och paket.

Under bussresan blev jag nästan lyrisk av att se de vackra snöklädda fjälltopparna som stack upp ovanför trädgränsen.

På sätet bredvid satt en äldre gråhårig och mycket fåordig man, som jag ändå försökte samtala med. Men mestadels fick jag enbart ett underligt "sugljud" till svar, som jag så småningom uppfattade som ett "ja", eftersom han samtidigt nickade.

Mot slutet berättade han att han levt hela sitt liv här och nästkommande månad skulle han fylla 85 år och på min fråga "om han sett många björnar?" svarade han "ingen björn, men halvljummen spillning en gång". Detta var ett mycket lugnande besked att höra, jag som fortfarande hade DN:s björnartikeln och min dröm i färskt minne.

Det var en otrolig vacker resa. Vart man än tittade var det barrskog så långt ögat räckte som sträckte sig upp efter fjällsidorna och både här och där rann det små och medelstora forsande bäckar. Detta var en helt ny värld för mig.

Vi närmade oss min slutstation. Men så plötsligt efter en tvär kurva fick vi se en mycket imponerande fors som var över femtio meter bred och chauffören berättade att den hette Trappstegsfallet. Det forsande vattnet piskades till skum när det slungades mot alla stenblock och det verkligen såg ut som en trappa. Därefter

fortsatte vattenmassorna under bron och ut i Ångermanälven för att så småningom möta havet.

Bussen ökade igen farten och vi fortsatte den krokiga och backiga vägen ännu någon mil tills vi var framme i Saxnäs. Där jag steg av. Min 84-åriga reskamrat skulle fortsätta ännu några mil till Stekenjokk, där han bodde. Ett stenkast från norska gränsen.

Efter att ha bekantat mig med den lilla byn beställde jag en taxi som skulle ta mig till Pålssons stuga i Marsliden. Där möttes jag av en bedrövlig syn. Taket hade delvis rasat in, men väggarna var fortfarande intakta. Jag klev över de tre stockvarven i dörrhålet och in genom öppningen och plötsligt befann jag mig i bokens handling och kunde anamma hur de levt i denna enkla timmerstuga på knappa femton kvadratmeter.

Här hade familjen legat nära kreaturen för att hålla värmen och på så vis lyckats överleva den bistra kölden. Framåt våren hade kon varit så mager och svag att de hade släpat henne över tröskeln och sedan matat henne med saftigt gräs tills hon igen kunde stå på benen.



Barnen hade i brist på annat fått leva på besk lämmelsoppa.

Närvaron var total, plötsligt såg jag allting framför mig som boken hade förmedlat, bokstav för bokstav – och rös vid bara tanken.

Efter att ha samlat mig började jag min vandring tvärs över Marsfjället och två dagar senare besteg jag toppen på 1589 m.ö.h. och kunde då se tuppen blänka i kyrkspiran i Vilhelmina.

Varje morgon vaknade jag till en ny solskensdag och snösmältningen var i full gång som gjorde att det blev otroligt tungt att ständigt gå i minst tio centimeters snösörja. När man dessutom skulle passera de strida bäckarna med iskallt smältvatten som ibland nådde en över knät, var verkligen en prövning i sig.

Det fanns gott om lämmel detta år och jag såg även en flock med renar som betade på en fjällsida, men också fjällripor fanns det gott om. Och av alla björnar som DN hade omnämnt, såg jag inte ens en liten björnlort, inget jag var speciellt ledsen för.

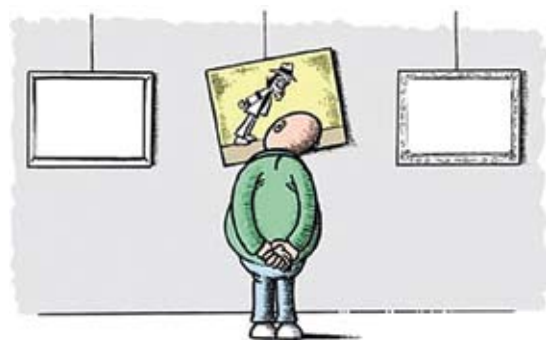
Tio dagar senare närmade jag mig Kittelfjäll. På nedstigningen mot samhället fick jag plötsligt fick syn på tre rävungar som lekte i solgasset, men så fort de fick syn på mig sprang de snabbt in i lyan och gömde sig. Jag fortsatte min färd fram till stora vägen där bussen nästa morgon skulle hämta upp mig och föra mig tillbaka till Vilhelmina.

Jag har därefter vandrat tvärs över Marsfjället flertalet gånger i olika riktningar och fått många fantastiska upplevelser vid varje tillfälle. Men aldrig sett en björn.

Numera tillåter inte kroppen såna strapatser, tyvärr, men då är det skönt att kunna ta fram fotoalbumet och sedan låta tankarna fara iväg och återuppleva allt ännu en gång.

Däremot har jag läst alla Bernhard Nordhs böcker, där merparten finns i min bokhylla. När andan faller på tar jag gärna fram en av dessa och läser om den. Dessutom kan jag tala om att de är minst lika spännande som vilken deckare som helst och samtidigt avhandlar de vår historia.

*Text och bilder
Arne Due*



Studiecirkeln i konsthistoria – våren 2017

Vi fortsätter med vår intressanta cirkel under våren med konstnären/bildläraren Olof Bendz som kunnig ledare. Alla är välkomna till Skeppet fredagar klockan 14.00 - 16.00. 10 och 24 februari, 10 mars samt 7 och 28 april.

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

Pubkväll i november

Årets sista pub utbröt den 17 november då styvt 60 medlemmar samlades på Skeppet. För en billig penning fick deltagarna njuta av en god tallrik med kallskuret och frukt. Öl och vin fanns att tillgå, och stämningen kring borden blev snabbt på topp. Detta medförde naturligtvis enkel lottförsäljning.

Föreningens eget gitarrband ställde upp som underhållare och Bo, Karl-Åke, Birgit, Aili, Kent Göran och Bengt jobbade på ackord och sjöng kända visor. Egon återgick till gamla synner och hanterade ljudapparaten. Visst är det kul att några ställer upp för att göra mötet lite extra roligt.

Helt spontant reste sig Annbritt Jonasson och läste en egen vacker dikt om livet. Det var en allmän beskrivning av en livstid uppläst under ca 5 minuter, och vi som levtt ett tag känner ibland att livet gått nästan lika fort.

Efter lottdragningen var det tid att bryta upp och gå hem. Tack till Lars-Olof Eklund och hans programkommitté för ett trevligt arrangemang.

Sverker Jonasson

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 - fredag 8 - 17.

Sehmans
däck & service

0736-26 17 54

www.sehmansdack.se



colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33

Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry & David.

balsta@colorama.se • www.colorama.se

**KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM**

Vänernborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

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 nu kommer Marjo Henriksson och beskriver flytten till Sverige.



Flytten

En augustimorgon 1967 anlände jag till Stockholm med båt från Åbo. Det var en gammal båt av trä, av den typen som fanns före bil- och kryssningsfärjornas tid. Namnet kanske var Svea Jarl, Birger Jarl, Bore I eller Bore II, minns inte riktigt. Några enstaka bilar lyftes upp med kran upp på fördäcket i Åbo hamn. Det var inte tal om att boka en hytt för överresan. Antalet hytter var begränsat och priserna skyhöga. Således övernattade jag halvsittande på en träbänk i baren. Några sov under bordet i baren på heltäckningsmattan. Någon så kallad "sittsalong" fanns inte på den här båten. Tur nog att jag inte var speciellt bekväm på den tiden. Det hade ju ingen betydelse heller. Jag var på väg till ett nytt jobb i Sverige.

Uppvaknandet på morgonen var allt annat än behagligt. Båten hade gungat ordentligt under kvällen och natten. Följden var att glas, bestick och tallrikar flugit omkring och låg på golvet nu. Passagerarna hade irrat i trapporna till toaletterna. För många av dem gjorde magen uppror innan de hann fram.

En ny dag hade grytt trots allt. Trappornas heltäckningsmattor såg för tillfället inte så välkomnande ut. Städpatrullen hade varit i gång ett tag redan och skulle snart ta hand om baren. Trappräckenas mässing lyste blankt där jag satt i baren i den mjölkvita soluppgången. Stormen var över för den här gången. Den nya dagen skulle sopa igen alla spår efter den gångna natten. Jag skulle dessutom gå av och leva det nya livet i Sverige.

Arbetsgivaren mötte mig på Skeppsbron, dit Finlandsbåtarna anlände på den tiden. Vi kände varandra efter att ha träffats några gånger tidigare på firman i Finland. Han hade den svenska agenturen för de elektroniska vätskenivåmätarna, som tillverkades på fabriken Labko Oy i Tammerfors, där jag jobbat som exportsekreterare. Det var roligt att vara med och arbeta med såväl offerter, orderbekräftelser och exportdokument som ursprungscertifikat, som var olika för olika länder. Många länder hade dessutom sina egna importbestämmelser och tullen krävde speciella intyg för elektroniska instrument. Det kändes väldigt roligt och lite pirrigt att skriva offerter och få beställningar som svar och sedan se till att exportdokumenten fungerade. Bara jag slapp *prata* svenska.

Nu var jag här och skulle hjälpa den svenska agenten med sekreteraruppgifter under ett år. Bostad hade han ordnat också, så de yttre ramarna var OK. Målsättningen var att lära mig att prata svenska. I skolan hade vi endast lärt oss grammatik och glosor. Våra lärare kunde inte prata svenska heller. Möjligen skulle jag sedan bo ett år i Tyskland och ett år i England för att även lära mig prata dessa språk.

Han körde till kontoret i Upplands Väsby. När vi närmade oss huset, såg jag två gläfsande schäfrar, som hoppade framför fönstret inne i huset. Jag svalde ett par gånger och kände mig stel som en pinne. Han förstod, att det inte hade varit tal om att hundarna också tillhörde personalen och brukade vistas på kontoret. Han lovade ta bort dem och det kändes genast lite bättre, i alla fall för tillfället. Hur skulle jag någonsin kunna jobba här, hundrädd som jag var! De såg ut att vilja äta upp mig. Men hade jag något alternativ? Vad hade jag gjort egentligen?

Efter visning av kontoret följde en enkel, kort språklektion. I svenskan uttalar man konsonanterna slarvigt, ungefär som i engelskan. Han lärde mig vidare att uttala orden sjuk, sju, hus och du samt kälke, kedja, kista, kyrka och kök på rätt sätt. Man tar sats innan, kändes det som. Det var också nödvändigt att glömma de finska, hårda dubbelkonsonanterna. Det kom ett telefonsamtal, och chefen vände sig till sin nya sekreterare, och väntade att hon ska svara. Hon, den nya sekreteraren, lyfte luren, lyssnade och förstod ingenting. Inte ett endaste ord

*Dusty, en av de "otäcka".
Jag lärde mig så småningom.*



var bekant. "Rotvälskan" vällde ut genom telefonluren in i örat. Han fick ta över samtalet och förklarade säkert att han fått en sekreterare från utlandet, som inte kunde prata svenska.

Dagen efter, när arbetsdagen var slut, tog jag en promenad i villaområdet för att utforska omgivningarna. Trädgårdarna var välskötta, vilket tydde på att husen beboddes av välmående människor. Här omgavs inte villorna av ett potatisland som hemma i Finland. Jag la också märke till, att kjolarna var lite kortare här. OK-macken på Glädjens trafikplats hade ett snabbköp och det kunde vara dags att skaffa sig lite mat inför kvällen. Vad äter man i Sverige? Jag tittade på burkarna på hyllan och försökte observera noga vad de andra kunderna köpte och valde en burk bruna bönor, en burk pölsa med en vacker etikett och en burk med en fin bild på grisfötter. De lade jag på bandet. Kassören frågade "Ja tack", och upprepade sedan frågan igen. Jag uppfattade att det var en fråga, eftersom hon spände sina ögon uppfordrande i mig och väntade sig ett svar. Jag skakade oförstående på huvudet och fick samma fråga gång på gång. På något sätt krånglade vi båda oss ur situationen och jag betalade och lämnade affären. Senare upptäckte jag, att bruna bönor, gärna med stekt

fläsk, är gott, och frågan "ja tack" betydde: "var det bra så" eller "något mer"?

Några dagar efter ankomsten till Sverige tog jag pendeltåget till Stockholms Central. Augustikvällen var spännande, språket som talades på tåget var exotiskt och lät främmande. Jag var verkligen utomlands och tjuvlyssnade på vad de andra tågresenärerna pratade om. Det gick inte så bra, tyvärr. Det måste vara betoningen eller melodin i språket som var främmande. Jag åkte till Djurgården med buss 69 och återvände till T-centralen efter några timmar på Skansen till Hotell Continentals hållplats mittemot T-centralen.

Men ve och fasa! Var är handväskan? Den hade tydligen blivit kvar i bussen. Sådan slarver jag var! Vad ska jag göra nu då? Goda råd var dyra för kvällen började bli sen. En titt in i telefonhytterna visade, att det förutom en telefon även fanns två tjocka telefonkataloger och en smalare där. De skulle bli min räddning, och visst hade jag noterat att det stod SL på bussen jag åkt med. Tänk om jag försökte ringa dit? Idén var bra, men jackfickorna, som annars kan innehålla lite mynt, var tomma. Hur skulle jag dessutom kunna förklara mitt ärende?

Jag lyckades få en 25-öring av ett äldre par och ringde sedan detta SL och förklarade med knackig svenska, att min handväska nyss blivit kvar i 69:ans buss. "No problems" sa damen, som svarade i telefonen. "Bussen kommer snart till Hotell Continental igen och då kan du fråga efter väskan." Bussen kom och väskan fanns där. Min tacksamhet hade inga gränser! Jag älskade det rationella svaret. Hemresan blev av, visserligen lite senare än beräknat. Det spelade ju egentligen ingen som helst roll ändå. Huvudsaken var att allt fungerade så bra i Sveriges huvudstad Stockholm.

Något speciellt minne som jag har av den första tiden? I Sverige pratade man i telefon först om vädret och hur man mår. Det var helt främmande för mig hittills. I Finland gick man rakt på sak och pratade om ärendet bara. Duandet hade också kommit igång här och det kändes bra.

För övrigt körde bilarna fortfarande på vänster sida och skulle göra det en månad till. Det såg förstås väldigt lustigt ut. Ville jag besöka ett varuhus, låg ingången till vänster och utgången till höger, tvärtemot vad jag var van med.

Min arbetsgivare bjöd mig på surströmmingskalas under augusti. Jag hade aldrig tidigare hört talas om denna fiskrätt. Vilket trevligt land jag hade kommit till! Det var rituellt med öppning av de illaluktande strömmingsburkarna utomhus och jag tyckte mycket om de kluriga, fräcka snapsvisorna! Kvällen blev helt underbar med hans glada vänner. Surströmmingen smakade lite främmande, men så skulle det ju vara.

I början kändes livet främmande i Sverige. Det tog lite tid att anamma det svenska sättet att vara. Det gick inte att översätta roliga historier ordagrant från finska till svenska. Resultatet skrattade ingen åt, fick jag erfara efter att försökt. Ytterst viktigt var att försöka använda språket så att omgivningen förstod vad jag menade. Något som kan räknas som en seger var definitivt att de två schäfrarna, som uppenbarligen tillhörde kontorspersonalen, togs ut på kvällspromenad av en dam, som kommit till Sverige för några månader sedan.

Marjo Henriksson



Vill du att dina pengar skall räcka till allt i jul?

Kom då in till mig och köp lite kul.
Här finns allt som du kan tänkas behöva,
stort som smått i en "billig kompott"!
Och när julen är över, ta då och vila ut i någon av våra möbler.
Så gör dig själv och de dina en god gärning,
kom ner till Kråkboets Vintage och Second Hand.

Ljus, tomtar, änglar, dukar, glas, porslin, pyssel, leksaker, kläder, skor, smycken, gammalt och nytt är en del av vad som finns hos mig.

Välkomna!

Carol Sehman

Öppettider: Tisdag - fredag 12 - 17, lördag 10 - 14

Sjövägen 4, Bålsta Telefon 073 - 626 61 73

Besök mig gärna på FB: Här finns nya erbjudanden flera gånger i veckan under december månad. God Jul!



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Ellin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se

Ny hemsida och webbredaktion i december!

Vår riksorganisation har bytt till ett nytt gemensamt verktyg för att skapa och underhålla organisationens alla hemsidor. Nya hemsidor med nytt utseende och nya funktioner lanseras över hela landet den 1 december 2016. Adressen till vår egen lokala sida är densamma som tidigare, www.spfseniorerna.se/habo

I samband med övergången till den nya hemsidan sjsätter vi i Håbo också en ny webbredaktion. Kvar sedan tidigare är (tills vidare) Bo Hansson, nya är Hans Ahlenius och Ingemar Persson. Vi ber om överseende om den närmaste tiden visar sig bli lite trevande och osäker. Det kan ta lite tid innan vi känner oss varma i kläderna. Som alltid välkomnar vi all återmatning från hemsidans besökare, såväl ris som ros.

GoFix:it Mjöd. 6, Bålsta
Datorer & Service 0171-667720
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 om 19/9

mån - fre
lördag

9-14
11-14

SPF-rabatt!
10% på tjänster
butik/verkstad

Ring 8-17 för bokning annan tid!

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en skön och
avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 528 69 96

Jag finns på Olavis Kiropraktik
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)

Reducerat pris för ungdomar
och pensionärer.

Öppet enligt överenskommelse.
Jag gör även hembesök.



Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 300 kr på alla flerdagsresor

JULMARKNADSRESOR

Hamburg Lübeck Goslar

to 24/11 4d. 3.890 inkl. buss-
resa, hotell, tre frukost,
tre middagar
julmarknad i Hamburg,
Lübeck och Goslar, shopping

Lübeck 3 d

fre 25/11 3d.
2.890 inkl. bussresa, två över-
nattningar på Lübecker Hof, två
frukost, shopping

Köpenhamn Jul på TIVOLI

fre 25/11 3d. 2.890 inkl. buss-
resa, hotell, två frukost,
julmarknad Tivoli

Jokkmokks marknad

to 2/2 6d. 8.890
inkl bussresa, hotell, frukost,
middag, Icehotel Jukkasjärvi,
Esrange, LKAB visningsgruva

Storslagna ISLAND

ons 5/4 5d. 8.890
inkl flyg t/r, hotell, transfer,
Blå lagunen, Gyllene cirkeln,
stadsrundtur Reykjavik

Bremen Stade Rostock

to 1/12 4d. 3.890 inkl. buss-
resa, hotell, tre frukost,
tre middagar, julmarknad i
Rostock, Bremen och svensk-
staden Stade, shopping

Göteborg Jul på Liseberg

lö 3/12 2d. 1.890 inkl. bussresa,
hotell, en frukost, entré Jul på
Liseberg, rundtur Göteborg

Reseträff Nord Syd AB

Stena Göteborg-Kiel 22/1 3d. 2.890
inkl. bussresa, plats 2-b hytt insides
två luncher, två frukostar, två mid-
dagar, shopping Cittimarkt

Påsk i London Flyg t/r

to 13/4 5d. 6.590 inkl hotell,
flyg, transfer, stadsrundtur

HOLLAND

Blomsterkarneval

ti 18/4 7d 7.690
to 20/4 6d 6.790

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Tfn 08-2471 00, 0171-356 63
må-fre 10.00-12.00 & 13.00-17.30
e-post: info@nordsyoresor.se

Läs mera på www.nordsyoresor.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.

Nya cirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odlå på liten yta Robin Welch Vi får tips över hur vi kan odla på liten yta, t.ex. på balkong, pallkrage eller liten trädgård.	Startar i mars	070-728 79 13
Hälsa och välmående Mari Stabarkovic Vi träffas vid fyra tillfällen och gör bl.a. ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar dela av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför.	19/1, 2/2, 16/2, 2/3, klockan 14.30-16.30	070-585 74 38



Friskvårdsprogram våren 2017 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Bekväml säker IT Dator – padda – mobil. Vi bekantar oss med nytt och gammalt. Hans Linde	18/1 - 17/5. Onsdagar 13.00 - 15.30.	0171-511 31 073-758 15 15
Foto och video Vi tittar på redigering och komposition med dator. Hans Linde	18/1 - 17/5. Måndagar 14.30 - 17.00.	0171-511 31 073-758 15 15
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5, Kl. 15.00 - 17.00. 070-569 75 74	0171-548 59
Plocka rätt svamp Kristia Winroth	Återkommer till hösten.	072-312 00 80
Fransk konversation Staffan Wohrne	25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 5/4. Onsdag 9.00-11.00 Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz/Sverker Jonasson	10/2, 24/2, 10/3, 7/4, 28/4, fredag klockan 14.00-16.00. Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
Må bra i knopp & kropp Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. Start 17/1 - 2/5. Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 11 7
Skrivarcirkel Gunnel Ferm Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com	Start 10/1 - 25/4 klockan 9.00-12.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.) Inger Kölestam Catharina Josefsson Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.	12/1 - 20/4. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Religionskunskap (favorit i repris) Vårt svenska samhälle är numera relativt sekulariserat men religiösa strömningar av olika slag har under senare år gjort sig kända. Många riktningar härstammar från "gamla" religioner men har radikaliserats. Vad är utsprunget till det vi tror på? Hur har det förändrats? Hur påverkar religionerna vårt samhälle? Gunnel Ferm gunnel.ferm@gmail.com	Start 17/1 - 9/5, 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 4/4, 13/4 klockan 14.00-16.00. Plus några träffar i naturen.	0708-72 07 65

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Else Coster	23/1 t.o.m. 15/5. Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Start 12 januari t.o.m. 18 maj. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Läsecirkel Vi läser roliga och lättlästa böcker, för att sen träffas och prata runt böckerna.		
Irene Lundbäck	24/1, 14/2, 7/3, 21/3, 18/4, 9/5, klockan 13.00-15.00.	070-640 30 97
Historia Ronny Kjellqvist	17/1 - 9/5. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-516 15
Litteratur Barbro Eriksson	18/1 - 10/5. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-500 24
Engelska Brian Turner	12/1 - 17/3. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 11/1 t.o.m. 19/4. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning nybörjare/fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	19/1 - 11/5. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	20/1 - 12/5. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	20/1 - 12/5. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	20/1 - 15/5. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	19/1 - 18/5. 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. Klockan 14.00-16.00. 30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 22/5.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	20/1 - 2/6. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	20/1 - 2/6. 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	18/1, 8/2, 18/2, 1/3, 22/3, 12/4, 3/5, 17/5. 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	12/1, 9/2, 9/3, 6/4, 4/5, klockan 17.00.	070-931 59 91.
Lär dig spela gitarr Bo Lundgren	Start 16/1-29/5. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
Vardagsekonomi Vardagsekonomi med juridik som SPF Kerstin Adestedt anmälan kerstin.adedstedt@gmail.com	Startdatum i nästa nummer. Onsdag 15.15-16.45 anordnar i samarbete med Nordea. 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	Prleminärt V4. 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 6 februari t.o.m. 10 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar: Långa personer 18.15-19.00, korta 17.30-18.15 Start vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
Spinning på Träningshus1 Kontaktperson Ralf Abrahamsson	Beräknas starta efter jullovet.	070-726 63 00
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 8 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 10/1 - 16/5, 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.	070-750 32 37 0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström	Start 9 maj - 3 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Tisdagar 10 januari - 13 juni. Klockan 10.00 - 12.00. Kontakta Maud för närmare information.	018-38 60 62 0171-507 05
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start 10 januari t.o.m. 16 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 18 januari t.o.m. 26 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Bordtennis Karl-Åke Palm	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Tennis Staffan Wohnr	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
Golf Brian Turner Leif Lindberg	Start 9 januari t.o.m. 27 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Yoga Svea Sahlén		
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohnr	Start 11 januari - 17 maj. Onsdagar kl. 10.00 - 17.00.	0171-577 90
Övningsbridge Håkan Jonsson	Start 16/1 - 22/5. Måndagar kl. 14.00-17.00 jonssonh46@gmail.com	0171-516 30
Grundkurs i bridge & övningsbridge Håkan Jonsson jonssonh46@gmail.com	Start 16/1 - 22/5, måndagar klockan 13.00-16.00.	0171-516 30
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 18 januari - 3 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 prel. 11/1 - 31/5. Onsdagar kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Vävning Inger Mobr	Torsdagar 12 januari t.o.m. 8 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start prel. V17 kl. 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-25 49 38



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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 5 – manus **senast den 16 januari.**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.
Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu*

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