

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte torsdag 27 april
klockan 13.30 i Skeppet.

Program:

Staffan Wohrne berättar om Ludwig II:s sagoslott
samt Karl-Erik Thulin informerar om teknik i äldrevården.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 20 april 18.30.
Bosse Lundgren med spelemän underhåller. Entréavgift 30 kronor
inkluderar ost- och korvbricka. Dricka kommer därutöver. Nästa 18 maj.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Ordförande har ordet!

Bo Lundgren

Tänk att det redan har gått en månad sedan jag skrev min första "ruta" som ordförande.

Månaden som gått har jag hunnit med ett styrelsemöte, två årsstämmor och ett stadgemöte.

Uppsala-distriktets årsstämma, där SPF seniorer från hela Uppland träffas blev positiv för vår del.

Vi hade sänt in en motion, om hur vi önskar att förbundet skall hantera vår del av medlemsavgifterna.

Årsstämman ställde sig bakom vår motion, som sedan sänds vidare till SPF seniorenas kongress som hålls 13-15 juni i Gävle. Så nu är det bara att vänta på vad kongressen beslutar.

Mars månadsträff blev publikt en lyckad eftermiddag med 135 betalande besökare.

Det var visning av kläder som satt på våra pigga mannekänger, som gled fram på catwalken.

Tack programkommittén för allt jobb.

I senaste Medlemsforum var jag lite kaxig, när jag ville att ni skulle leta efter information om mig på vår hemsida. Det var ett försök att marknadsföra vår hemsida, som jag tycker har blivit riktigt bra med ett rikt innehåll och en hel del sökfunktioner och kopplingar till andra hemsidor.

Här kommer en liten utförligare presentation av mig.

Är plus 75 men har väl inte fattat det än, men det smyger sig långsamt på att jag är äldre än många andra i min omgivning. Jag är född 1941 i Sollefteå (ligger i Ångermanland).

Gift sedan 1963 med hustrun Birgit, i år blir det 54 härliga år.

Vi har 2 pojkar, Stefan och Rikard, som i år blir 51 och 49. Sönerna har berikat oss med 6 barnbarn, som är mellan 9 - 24 år.

Vi flyttade våren 1973 från Hagsätra till Bålsta, och här vi har bott på samma ställe i 44 år.

Tänk vad åren flyr iväg.

Jag avslutar med en vårdikt på ångermanländska av NilsEric Sjödin.

Vor'n

Vor'n han ä'n fali ti sa göbba gämmalt.

Man skö frys in vintern å svettes in sommarn
sa dom

å geck ti krimmermössern å langkalsongern
ända tell mesommar.

Ha det bra i vårsolen!

Bo Lundgren





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 2017

Bo Lundgren, ordförande 070-5448426
Gustaf af Jochnick, vice ordf. 070-815 80 45
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40
Ursula Edfast, vice sekreterare, 070-724 93 63
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40
Viveca Alexander, vice kassör 070-221 65 64
Tommy Landegren, 0171-46 93 96
Lars Bäck, 076-794 41 90
Ralph Abrahamsson, 070-726 63 00

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2017

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Agneta Lindbohm, 0171-568 08
Lene Holton, 073-9883009
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

Kommande månadsmöte

27 april. Staffan Wohrne berättar om Lud-
wig II:s sagoslott samt Karl-Erik Thulin in-
formerar om teknik i äldrevården.
24 augusti nästa månadsmöte.

Kommande pub-kväll

20 april. Bosse Lundgren med spelemän.
18 maj. Irländskt tema.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

27 april Glade Glenn.
11 maj Björksta Trio.



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 kontak-
tas 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** ensambo-
ende 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



Beundran är en mycket kortlivad passion som dör så snart du blir bekant med föremålet.

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar var annan onsdag förmiddag till att vandra med boende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra äldre att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, eller kom ner till Pomona på onsdag ojämn vecka kl. 10.30



Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

- 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
- Hälsoterassen
- 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



**Fästingarna finns även i år!
Vaccinera dig!**

Stadsvandring på Kungsholmen fredag 21 april

Vi träffas på pendelstationen klockan 8.40 för att ta pendeln och sedan T-banan till Fridhemsplan. Efter cafébesök går vi till Rålambhovsparken och sedan längs vattnet förbi Marieberg, Kristineberg och Hornsberg, där vi intar lunch. Vi avslutar promenaden längs Karlbergs slottsväg till Karlbergs Station.



Välkommen med anmälan **fr.o.m. 10 april** till Elisabeth, telefon 515 71, Margareta, telefon 577 90. Nästa vandring torsdag 11 maj på Djurgården.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Glada Änkan på Kungliga Operan torsdagen 30 november klockan 19.00

Välkomna att följa med till operetten Glada änkan på Operan.

Operetten är en fyndig och elegant bearbetning av originalet av Henrik Dorsin. Den är en moderniserad version som utspelar sig på Stockholmsoperan i nutid där Henrik Dorsin i rollen som operachef försöker rädda operan från att gå under. Föreställningen har gått under våren och har blivit väldigt uppskattad av recensenter och publik. Den sjungs på svenska och har med alla de välkända melodierna från Franz Lehárs Glada änkan såsom Viljasången, Då går jag till Maxim och Änkevalsen.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 23.00

Kostnad: 670 kronor per person (770 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa.

Välkommen med anmälan **onsdag 19 april klockan 9.00 (gäller även mail)** – **fredag 5 maj** till Gert Lidö, telefon 0171-545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.

Resinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Elin Rombo



Henrik Dorsin



Håkan Ekenäs



Göta Kanal Töreboda - Sjötorp tisdagen den 4 juli

Program:

- 07.00 Avresa Bålsta Busstation.
- 10.30 Ankomst Töreboda.
- 10.30 Ombordstigning.
Kaffe och smörgås.
- 10.45 ca Avgång mot Sjötorp.

Lunch ombord. (Varmrökt lax med dillcreme, grönsaker, potatis, bröd, måltidsdryck, kaffe, kaka.)

- 15.30 ca Ankomst Sjötorp.
- 15.30 ca Avresa mot Bålsta.

Eftermiddagskaffe vid någon lämplig plats utmed vägen (Serveras i anslutning till bussen.)
1900 ca Ankomst Bålsta

Pris 790 kronor/person.

(Icke medlem 890 kronor.)

Anmälan **tisdag 2 maj kl 09.00 (gäller även mail) till 15 maj** till Lennart 070-569 7574 eller lennart5592@gmail.com

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Välkomna att följa med på stadsvandring torsdag 11 maj på Södra Djurgården.

Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.45 och tar pendel, buss och spårvagn till Djurgården. Efter cafébesök går vi en promenad på södra delen av Djurgården och avslutar med lunch.
Välkomna med anmälan till: Eva, telefon 545 64, Margareta, 577 90 eller Elisabeth, 515 75.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Maskeradbalen

Fredagen den 16 mars 1792 inträffade en ryslig händelse på Operan i Stockholm. Kungen, Gustav III, sköts bakifrån under en maskeradbal. Dörrarna stängdes omedelbart och soldater från högvakten tog kontroll över publiken. Polismästare Liljensparre såg till att alla närvarande fick lämna sina namn. Man hittade två pistoler och en skarpslipad kniv i lokalen. Pistolerna visades för Stockholms vapensmeder, och en av dem kunde identifiera vapnen som tillhöriga kapten Anckarström. Denne erkände vid förhör och gick ett plågsamt dödsstraff till mötes. Polismästaren kunde så småningom arrestera ytterligare ett 30-tal sammansvurna, men Anckarström var den ende som fick dödsstraff.

I mitten på 1800-talet fångade den kände italienske operakompositören Giuseppe Verdi upp historien och operan Maskeradbalen hade urpremiär i Rom i februari 1859. Texterna har skrivits av Antonio Somma. Historien är dock annorlunda med en kärlekshistoria som grund för mordet. Verdi var kanske inte så insatt i hur svensk politik hade bedrivits 60 år tidigare.

Den 13 mars for 43 medlemmar från SPF Seniorerna Håbo med buss till platsen för brottet (dock i en senare byggnad). Under resan informerade reseledaren Gert Lidö om föreställningen och chauffören Martin släppte resenärerna på trappan till Kungliga Operan.

För dagen var Pier Giorgio Morandi dirigent över Hovkapellet och rollen som Gustav III sjöngs av Leonardo Capalbo. Anckarström spelades av Karl-Magnus Fredriksson och Amelia av Angela Rotondo. Verdis operamusik är ju känd för sin dramatik och mäktiga toner strömmade upp från diket, och sångarna var mycket bra. Scenografi och kostym kändes relevanta, och nog var det en fin föreställning.

Efter applåder och ridåfall var det enkelt att ta sig ut till den väntande bussen, och det är ju synnerligen bekvämt att ta del av Stockholms kulturliv med buss. Här gör föreningens resekommitté ett gott jobb. Innan sällskapet landade i Bålsta informerade Gert om vårens kommande resor.

Sverker Jonasson





Har funderat mycket på detta, en fråga med många aspekter. Hur jämställda är vi inom den äldre generationen?

Hur jämställda är kvinnor och män i det moderna samhället? Kvinna till kvinna? Man till man? Hur ser det ut rent fysiologiskt?

Om vi tittar på representationen i parlament som FN, EU m.fl. organ ser det väldigt olika ut. Det ser också olika ut i demokratiska respektive diktatoriska stater.

I ett hav av män kan man, i bästa fall få se några kvinnor. Märks tydligt på de TV-inslag vi matas med. Vad beror det på egentligen?

Flickor är så mycket bättre i skolan, mer ambitiösa, har bättre betyg i skolan, är ordentligare, noggrannare, allt enligt forskningsrapporter.

Vad händer sedan?

Jag tror, utan att ha vetenskapligt bevis för mina åsikter; de flesta kvinnor är inte särskilt maktlystna. Inte alla män heller naturligtvis.

Tror kvinnor också prioriterar känslor mer och att kvinnors insatser i hemmet tar mer tid eftersom de tar på sig fler uppgifter.

Det kan vi försöka ändra på och det sker, även om det går långsamt.

Hur jämställt *kan* det bli? Finns rent fysiologiska hinder? Klart det gör, som att mannen är starkare och därför utför tunga uppgifter som att gräva, lyfta stora stenar, skyffla grus, etc.

medan kvinnan ibland vill handarbete, odla, läsa böcker, mat och "snyta barnen".

Klart detta är att generalisera. Vet att de flesta kockar är män med en hel drös av utbildade kockar vid sin sida. Och det finns duktiga kvinnliga bönder, snickare, företagsledare och där bryts bilden en aning.

De flesta i vår moderna tid vill ha en förändring, så vi ser allt fler män som tar ut sin papaledighet och "snyter barn", lagar mat och som man sade förr i tiden "hjälper till" hemma.

Lika lön för lika arbete är en självklarhet tycker jag, så där ligger inte fack och arbetsgivare i fas. Det borde varit åtgärdat för länge sedan.

Hur gör vi nu då? När vi ser allt detta men ändå inte riktigt kan fatta vad det innebär!

Hur blir vi jämställda och hur kan vi äldre påverka?

Tror inte på det som en del propagerar för: *Kvotering!* Det blir i mina ögon ett feigt beslut, inte värdigt helt enkelt. Och vi förväntar oss att den "bäste" får jobbet vare sig det är en kvinna eller man. Männerna har ju tagit ifatt den utbildning de i tidig ålder missade genom att bli så framgångsrika med de fortsatta studierna och där kvinnor av förklarliga skäl halkat efter. Kan vara av fri vilja, men det är inte alltid så. Män har också bättre förutsättningar att kunna göra allting: Både det som har mjuka värden och de litet hårdare.

Tiden och förutsättningarna ändras, det är ju för väl, som på 40 talet vill jag inte ha det.

Pappa var först statare sedan lantarbetare, chaufför, traktorförare. Mamma fick gå i herrgårdarna, städa, laga mat, ibland göra middagar för 30-40 gäster, detta utan att ha någon som helst utbildning, hon var självlärd i matlagingskonsten, med den äran. På den tiden var det lantarbetarhustrurna som fick ta på sig den biten. För en mycket dålig lön.

Pappa var aldrig intresserad av hemmet och skulle inte kunnat tänka sig visa sig med en barnvagn. Vad skulle folk tänka då?

Med dessa förutsättningar var det inte så underligt att de (främst pappa) tyckte jag skulle ut och jobba så fort som möjligt och inta ligga

dem till last. Högre studier kostade mycket då och inte ens att jag fick stipendier till läroverk och böcker kunde ändra på det faktum att jag också behövde mat och husrum på annan ort.

Det var orsaken att jag blev florist och blomstehandlare i stället.

Så åter till frågan. Hur jämställda kan vi bli? Och när? Nästa generation? Finns förutsättningar?

Till en viss del *ja* när det gäller lika lön för lika arbete.

Och att inte bara värdesätta människor för hur mycket de orkar lyfta, utan lyfta de som inte orkar lyfta lika mycket fysiskt till en likvärdig nivå, det kan gälla lön, status eller värderingar.

Birgit Olofsson



Så skönt med en Iris!

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

Olavis Kiropraktik

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

KLIPPHÖRNAN
HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Adresserna till vår och distriktets hemsida:

www.spfseniorerna.se/habo och
www.spfseniorerna.se/distrikt
/uppsaladistriktet

Uppgifter till web-redaktionen skall fortsättningsvis skickas till:
spfhadoweb@boesha.se

Natur- och kulturvandring – Granåsen och Ekilla

Lite omväxling förnöjer och i detta fall förkortade vi vandringen en del när 19 stycken seniorer träffades vid tennishallen i Bålsta istället för vid PIA för att ta en stärkande promenad tur och retur Nästet bortanför Ekillabadet.

Vi valde bort genvägen via "Svarta grind" mot teknikbacken eftersom den har används flitigt under vintern och detta har gjort att det idag ligger ett tjockt islager på stigen. Vandringen på asfalt blev inte alltför lång eftersom vi snart tog oss upp på Upplandsleden.

Vi var inte ensamma på Granåsen, skidspåren är fortfarande åkbara och en hel del skidåkare körde om oss där vi gick och småpratade.

Vi vandrade vidare mot Ekillaåsens naturreservat där vi pratade en del om bomb-murklas utbredning och förundrades mycket över alla spår efter senaste inlandsisen

Vandringen fortsatte uppe på Ekillaåsen nästan ända fram till Näset.

Lilla Ullfjärden låg väl inte spegelblank men isen verkade tämligen säker och Ronny som bor efter fjärden berättade att under helgen hade ett stort antal långfärdsskridskoåkare tagit sig förbi hans tomt.

Klockan hade med råge blivit elva när vi kom ut på den lilla udden som vetter mot Stora Ullfjärden. Ett mindre jättekast fick tjäna som fikabord och de flesta tog plats runt stenen. Vissa sub-grupper kunde dock urskiljas.

Stekt ägg med kaviar verkar vara det populäraste pålägget på de medhavda smörgåsarna visade en snabb enkät under fikapausen.

För att reta smaklökarna ännu lite mer tänktes en liten bädd med grillkol och väntan blev inte lång förrän alla kunde smaska på en grillad korv med bröd. Det var nog inte helt fel, innan vi började återtåget mot tennishallen.

Vi fick höra hur trakterna på andra sidan "spången" var innan marken köptes av försvarsmakten. En av deltagarnas farmor har bott i det lilla huset på andra sidan grinden och han kunde berätta en hel del om tiderna innan hemligheterna.

Tillbaka till tennishallen hade vi avverkat 9 km i lagom tempo och hyfsat väder.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Tjeckiskt vin – är det något?

De flesta har nog provat ett och annat glas av någon av de berömda Tjeckiska ölsorterna men bara ett fåtal har väl smakat på Tjeckiskt vin.

För att råda bot på detta arrangerades en vinprovning med enbart vin från Tjeckien på Skeppet.

Jan Pavlik, vd för Scandinavia handel, en importfirma av vin, sprit och öl från Tjeckien stod för den uppskattade kvällen tillsammans med sin assistent Roman.



Det fanns lite att göra ute i köket, innan gästerna anlände. Många var de ostbitar och brödbitar som skars med vassa knivar av flinka fingrar.

Naturligtvis fanns vår noggranna kassör till hands för att kontrollera bitarnas lämplighet.

Ett sjuttioital intresserade hade anmält sig till provningen och vi var riktigt oroliga om antalet vinglas som finns på Skeppet skulle räcka. Tack och lov gjorde det och var och en fick två glas, ett för de tre olika vita vinerna och ett för de tre olika röda vinerna. Rosévin provades också liksom tre olika lättviner (runt 6 %).

Jan Pavlik lotsade oss mellan olika druvor och vingårdar, kanske mest från områdena som gränsar mot Österrike.

Jan inte bara föreläste utan gick runt bland alla borden och diskuterade druvor, smaker och lukter. Allt för att vi skulle kunna fylla i de utvärderingar som lagts fram på borden.

Många fina bilder från vinodlingarna i Tjeckien visades också.

Det var nog en helt ny smakupplevelse för de flesta och några hittade nog några viner som kommer att återfinnas på bordet till någon lämplig maträtt.

Flera visade sin uppskattning bland annat genom om att be om en repris nästa vecka och då kanske också med några Tjeckiska ölsorter.

Fortsättning lär nog följa, på ett eller annat sätt!

Kent Magnusson



Nu är Projekt SOFIA igång!

Projektet skapar personliga möten mellan nya och etablerade svenskar. Nu letar projektet efter flera svenskar som vill engagera sig som språk- och samhällsguider! Att bli språk- och samhällsguide till en nyanländ person är en chans att få en ny bekantskap samtidigt som du hjälper en nyanländ att få en bra start i sitt nya hemland. Ni träffas på fritiden för att prata svenska och göra trevliga saker tillsammans, som till exempel gå på promenader eller ta en fika. Den personliga kontakten gör stor skillnad för att skapa öppenhet och större förståelse för varandra. Alla är välkomna och alla behövs!



Du kan anmäla dig på: www.habo.se/projektsofia
Med vänlig hälsning, Malla Grönqvist, projektledare för Projekt Sofia.
Håbo kommun. Växel 0171-525 00. Direktnummer 0171-529 26.
e-post malla.gronqvist@habo.se www.habo.se

Natur och kulturvandringar under våren

Det kvarstår ett antal vandringar under våren!

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

Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland samåker vi i bilar från parkeringen till starten av vandringen.

Notera följande datum:

16 maj – Vi samåker till Hemsta hage där vi vandrar och studerar hällristningar.

20 juni – Vi samåker till arboretumet vid Ekolsunds slott och vandrar runt i området.

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



SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 300 kr på alla resor i vår katalog

I Love Musicals i Göteborg

Peter Jöback, Helen Sjöholm och Tommy Körberg - en galakväll på Ullevi i Göteborg 17/6 2 dagar 2790:- ink: Bussresa, Hotell, en lunch, biljett till föreställningen, Busskaffe.

Höstens Shower:

TOMAS LEDIN lö.4/11 15.00 1095:-
AFTERDARK to.16/11 19.00 995:-
BJÖRN SKIFS ti.7/11 19.30 995:-

RHEN-MOSEL lö 23/9

Rüdesheim och Bernkastel Kues Mosel och Rhen är kanske de mest kända floderna i Tyskland. På vår resa njuter vi av god mat och dryck, gör dagsetapper med båt på Rhen och Mosel hela tiden omgivna av vinberg och riddarborgar. Vi besöker små trevliga byar och orter längs de båda floderna. 7990 ink: Buss resa, hotell, Båtresor, flodkryssningar, Vinprovning, Busskaffe, Reseledare

KROATIEN ISTRIEN Porec

Rovinj Pula, Bad och sol
Flyg t/r ti 3/10 8d. 7.990
Inkl, hotell, fruk och middag

Andalusien Flyg

må 2/10 8d 7.990 inkl

Flyg Arlanda-Malaga t/r; sju övernattningar hotell Sol Principe**** Torremolinos, frukost, middag

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Tfn 08-24 71 00, 0171-356 63
må-fre 09.00-12.00 & 13.00-18.00
e-post: info@nordsydesresor.se

Läs mera på www.nordsydesresor.se

Finland - tusen sjöars land

Karelen är det östligaste landskapet i EU och dess gränser har ändrats många gånger under historiens lopp. Vi möter här verkligen öst och väst i en spännande blandning av unika seder och bruk och en färgstark egen kultur. Vi besöker på resan: Nya Valamo kloster Savonlinna Helsingfors Borgå Kuopio, Rauma Åbo

sö 23/7 8d. 9.790 ink:

Bussresa, fem hotellnätter i dubbelrum med d/wc, Båtresor t.o.m. med övernattningar, 7 frukost, 7 middagar och en lunch, Stadsrundtur i Helsingfors, Gudjade visningar i Nya Valamo kloster, Runebergs hem i Borgå, Kerimäki träkyrka, Busskaffe

ITALIEN GARDASIÖN

Berninaexpressen genom

Alperna, Venedig, Milano

Valpolicella, Amarone

Buss/flyg lö 9/9 8d 10.990

ITALIEN FRANKRIKE

Toscana Florens Provence

Vinshopping i Rhône Valhrona

Chokladfabrik Vinprovning hos

ENGEL i Alsace

Flyg/buss lö 16/9 9d 10.990

LISSABON - 5 dagar

Fem dagar, fyra nätter i Lissabon, en av Europas charmigaste huvudstäder och även en av de äldsta. Avresa sö 27/8 5 dagar 6780:- ink: Flyg t/r, Hotell m d/wc ink frukost, en middag



Vardagar 10-18, lördag, söndag och helgdag 10-16.

Våren är här!

Lillsjöns Trädgård har öppnat stora växthuset. Butiken är laddad med sättpotatis, sättlök, fröer och jord. Dessutom är de första trädgårdsväxterna på plats.

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

Vintage Room

Är tillbaka i sin sommarbutik. Köper och säljer skivor, vintagemöbler, retrosaker och annat kul vi gillar.

Onsdag - fredag 12-18, lördag - söndag 12-16.



Följ oss på Instagram och Facebook!



Dragrännan 2, Bålsta. 0171-580 50.
info@lillsjons.se



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.
Jag gör hembesök.

* INGEN PRISHÖJNING UNDER 2017 *

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

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

Unik händelse på Skeppet blev succé

Torsdag kväll den 23 februari hade ett 60-tal medlemmar samlats på Skeppet för vara med om en helt unik händelse.

Händelsen var unik på flera sätt. Det var första gången någonsin som vår förening arrangerade en filmvisning. Åttio år efter premiären var biografmaskinen nu laddad med den o censurerade originalversionen av "Pensionat Paradiset" från år 1937, känd som pilsnerfilmernas pilsnerfilm. I stället för att locka publiken med en påse pop-corn fick nu alla en pilsnerkorv med bröd, senap och ketchup samt naturligtvis en pilsner! Allt detta ingick i biljettpriset och intogs under gemytlig samvaro i pausen.



Filmen, i vilken Thor Modén och Julia Caesar hade huvudrollerna, rönste stor uppskattning bland publiken och lockade fram stor munterhet. "Snurretävlingen" i filmens slutskede fick undertecknad att inse att denna film med all sannolikhet har inspirerat de som skapat våra dagars Göta Kanal-filmer.

Filmvisningen hade arrangerats av styrelsens "framtdsgrupp", som bl.a. försöker hitta nya aktiviteter för att engagera allt fler av våra medlemmar. Detta första försök i den riktningen blev en succé och gruppen avtackades med rungande applåder. Nästa försök till förnyelse av aktiviteter äger rum den 15 mars, då det blir vinprovning på Skeppet. Vinprovning i sig är ingen nyhet, men sättet att genomföra den tillsammans med en vinimportör är nytt.

Enligt webbsajten klassikerfilm.se är "Pilsnerfilm" ett ganska svårdefinierbart begrepp. Men man kan enkelt säga att det är en nedsättande benämning på de svenska 1930- och 40-talsfilmer där man förtärde pilsner och brännvin. Den första Pilsnerfilmen sägs vara Söderkåkar från 1932. Det finns ett antal kriterier som en film bör uppfylla för att få kallas pilsnerfilm. Först och främst ska det drickas pilsner och brännvin. Man äter ofantligt mycket i en pilsnerfilm, dignande smörgåsbord, kräftskivor och gårdsfester. Skämten bör vara av låg kvalitet, gärna brännvinsskämt. Sist men inte minst, omoral, oanständigt, lössläppt leverne och kanske lite ekivokt. Pilsnerfilmer kan ses som filmiska motsvarigheter till friluftsteatrarnas folklustspel. En pilsnerfilm är nästan alltid en komedi inspelad efter ljudfilmens genombrott.

Den ryktbaraste av alla svenska filmdebatter någonsin arrangerades av Sveriges Författarförening och ägde rum på det s.k. Konserthusmötet i Stockholm den 25 februari 1937, några dagar efter premiären på den famösa pilsnerfilmen "Pensionat Paradiset". Där flödade invektiven mot den svenska filmen, häftigast ur munnen på kvällens inledningstalare, kritikern och förläggaren Carl Björkman. Björkman sammanfattade sitt anförande med de bevingade orden "Svensk film en skamfläck för vår kultur!".

Text: Bo Hansson

Foto: Kent Magnusson.



Någonting att äta, någonting att dricka...

Många passerade vår vördade kassör med sin vice vid bordet där diverse drycker och biljetter till en korv- och osttallrik kunde inhandlas till ett facilt pris.

Det var kanske inte alltid så lätt att svara rätt men många känner verkligen sin hembygd.

En bild som skapade vissa problem var den här nedan! Vet du var statyn står?

Kvällen led snart mot sitt slut och jag är säker på att alla riktar ett stort tack till programkommittén för ytterligare en trevlig kväll.

Kent Magnusson



Snart steg sorlet och prick 18.30 hälsade Elisabeth Andersson välkomna till ytterligare en Pub-kväll på Skeppet. Elisabeth har tagit över efter att Lars-Olof Eklund har lämnat Programkommittén. Elisabeth presenterade också två andra nya medarbetare i kommittén, nämligen Monika Körner och Bibbi Lundgren.

Bo Lundgren, vår nya ordförande gjorde en kort presentation av sig själv och önskade alla en trevlig kväll i goda vänners lag. Därefter bjöds alla att hämta sina tallrikar.

Vi fick också möjlighet att köpa lotter med vinster som var godis av allehanda slag.

Kvällens utmaning var någon form av frågesport där ett antal bilder från olika ställen i kommunen visades och man skulle gissa var bilderna var tagna och/eller vad man såg. Många kom ända fram till filmduken för att skärskåda bilderna.



*Vid ingången till Lastbergets konferensanläggning.
Kurskamrater av Thure Thörn, på plats 1984.*

Till Stockholm på bio

Den 28:de dagen i mars hämtades 35 medlemmar av Martin, från Håbo Buss, för vidare färd till Anders Hansers biograf på Östermalm i Stockholm. Reseledning för dagen var Lisbeth Nilsson och Gert Lidö. Lisbeth hälsade alla välkomna på resan och föredrog dagens program.

Detta var sista gången SPF Seniorerna Håbo besökte biografen på Kommendörsgatan. Vid månadskiftet april/maj lämnar Anders Hanser den nuvarande lokalen och kommer att fortsätta sina visningar på en annan biograf i Stockholm. Modern digital teknik gör det enkelt att flytta verksamheten. Anders berättade att han har massor av idéer till kommande program och han hoppas få tillfälle att arbeta med dessa efter flytten.

Dagens bildspel: "Med blågula ögon", var ett eget projekt med 625 bilder från Smygehuk till Kebnekaise. Musik av Benny Andersson spelad av Orsa spelmän och berättare är Max von Sydow. Bildspelet gjordes mellan 2001 - 2003 på film. För att kunna få den vida bild han önskade så skaffade Anders en särskild kamera (å 120 000 kronor) där han kunde exponera negativ som är 200 mm breda. Bildspelet, som hade premiär 2004 på Dalhalla, innehåller suveränt vackra fotografier från vårt land och varje ny akt "rubriceras" med bilder av svenska frimärken. Detta ger ytterligare en dimension åt föreställningen. Med denna mängd fantastiska bilder blir kanske resultatet något glättat, men nog var det härligt att se. För övrigt kan det noteras att några av deltagarna sett bildspelet redan i november 2011 vid besök hos Anders Hanser.

Efter en kort paus visades bildspelet: "De 14 första världsarven i Sverige". Här var det Thomas Botwid som berättade. Även denna föreläsning var enastående och spännande. Man hör ju mycket talas om UNESCOs världsarvslista men flera är ju ganska okända.

Så var det tid att ta farväl av Anders och hans assistent Kalle och vidarebefordra sig upp till Karlavägen och The Londoner.

Här serverades en god och riklig lunch, varefter det bar hemåt i ilmarsch. Under resan tackade resekommitténs ledamöter chauffören och önskade deltagarna välkomna till kommande resor under våren och sommaren.

Sverker Jonasson

UNESCOS Världsarvslista i Sverige

Personligen hade jag ganska dimmiga begrepp om UNESCOs världsarvslista i Sverige. För dem som är lika okunniga kommer här den kompletta listan med 15 världsarv (2017):

Laponia – Svenskt kulturlandskap i fjällen.
Struves meridianbåge – Fyra av de 265 mätpunkter som Wilhelm von Struve använde vid inmätning av jordytan.

Gammelstads kyrkstad – Luleå.

Höga Kusten i Ångermanland – Landskap präglad av landhöjningen efter istiden.

Hälsingegårdar – Sju utsmyckade gårdar från 1800-talet.

Stora Kopparberget i Falun – Gruvmiljö.

Engelsbergs Bruk i Västmanland – Välbevarad järnbruksmiljö

Birka och Hovgården i Mälaren – Handelsstad från vikingatiden.

Drottningholms slott – Slott, Kina slott och park.

Hällristningsområdet i Tanum – Bronsålderskonst i Bohuslän.

Skogskyrkogården i Stockholm – Arkitektoniskt mästerverk skapat av Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz.

Hansestaden Visby – Välbevarad medeltidsstad innanför ringmur.

Örlogsstaden Karlskrona – Grundad 1680 och vid tiden mycket uppmärksammas.

Grimeton radiostation i Halland – Enda fungerande långvägsstation för telegrafi från 1920-talet.

Södra Ölands Odlingslandskap – Här har jordbruk bedrivits sedan stenåldern.

Sverker Jonasson

Vindkraftens betydelse förr och nu

Redan 4000 år f. kr. hade man i Egypten lyckats dra nytta av vinden, genom att resa en lodrätt stående mast i båten på vilken de hissade ett snedställt trekantigt segel och plötsligt kunde de åka kors och tvärs på Nilens vatten utan att anstränga sig det minsta.

Därefter skulle dröja ända till 900-talet innan första väderkvarnen var uppfunnen och kunde tas i bruk. Det hände i mellanösten och användes för att mala sädeskornen till mjöl. Men det skulle dröja ända till 1200-talet innan innovationen spred sig vidare till Europa.



Mot slutet av 1800-talet fanns det fler än en halv miljon väderkvarnar, men idag är det endast ett fåtal kvar som vittnar om en svunnen tid.

Vindhjulet som är en liknande konstruktion, fanns i Amerika i slutet av 1800-talet och användes mestadels för att pumpa vatten till ranchägarnas stora boskapshjordar. De tillverkades i miljontals exemplar fram till 1930-talet och blev en del av den karakteristiska bilden i det annars något öde prärielandskapet.

År 1890, gick en dansk fysiker och uppfinnare vid namn Poul la Cour runt och funderade



på hur man skulle kunna dra nytta av vindens kraft för att producera elektricitet.

Han började läsa aerodynamikens lagar och skaffade sig metrologiska kunskaper. Samtidigt som han började med ingående vetenskapliga studier tillsammans med sina studenter, som nästan blev specialister på området. Året därpå 1891 fanns den första prototypen klar att testas.

Utvecklingen fortsatte och började så småningom också röna vissa framgångar. Redan 1920 fanns det flera hundra små vindkraftverk som snurrade på många ställen runt om i Danmark.

En av Poul la Cour's elever kunde dock inte släppa tanken och fortsatte experimentera efter sin utbildning, men nu med en växelströms-generator. Han hette Johannes Juul.

På dagarna arbetade han som elinstallatör i sitt företag, men på fritiden fortsatte han utveckla och förfina sin idé och 1950 fanns den första prototypen.

Den var på 10 kW och skulle nu testas för att visa om hans idé höll måttet. Två år senare hade han tillverkat ytterligare en generator som både var större och effektivare. Den hade en märkeffekt på 45 kW, men han förstod rätt snart att den också var för svag.

Efter ytterligare några år i sin uppfinnarverkstad, kändes det ändå som om han var nära att lyckas med en stor växelströmsturbin på 200

kW. I samråd med dåvarande myndighet blev den 1957 uppställd vid Danmarks sydligaste punkt, nära Gedser. Där ansågs den få de bästa optimala förutsättningarna när det gällde vindförhållanden.

Konstruktionen fungerade utmärkt och levde upp till alla ställda förväntningar, men den statliga myndigheten var ändå inte nöjd. Projektet var inte lönsamt och ansågs inte heller bli det inom överskådlig tid. Det dåvarande låga oljepriset var omöjligt att konkurrera med och den danska regeringen bestämde sig för att inte satsa pengar i projektet.

Gedser "försöksmöllan" stod dock kvar och fungerade år efter år utan större problem. Den snurrade och levererade elektricitet precis som det var tänkt. Men den glömdes snart bort både av allmänheten och hos myndigheten, och det förekom inte längre några stora rubriker i tidningarna.



Tiden gick och det var nu tio år sedan som vindkraftverket hade startat och fortsatte leverera ström som det var tänkt. Men ingenting fungerar för evigt.

Efter ytterligare en tid stod det klart att generatoren behövde en större renovering, även växellådan var i stort behov av en genomgripande översyn och reparation.

Eftersom den danska staten alltjämt visade sig kallsinnig, blev det i stället amerikanska rymdbolaget NASA som tillsammans med ett annat stort företag som gick in och stöttade projektet ekonomiskt.

Dessa företag blickade in i framtiden och var övertygade om att inom överskådlig tid skulle denna uppfinning ha en mycket stor potential när det gällde framställning av elektricitet.

"Gedsermöllan" var visserligen bara ett litet försöksvindkraftverk som på sin höjd nådde upp över trädkropparna. Det kan naturligtvis

inte jämföras med dagens gigantiska vindturbiner, varken då det gäller teknologi eller storlek. Idag sträcker de sig nästan 200 meter upp mot himlen och syns vida omkring.

Tyvär fick Johannes Juul inte uppleva det stora genombrottet, han avled åttiottva år gammal 1969. Men han kallas ändå för vindkraftpionjären, eftersom det är hans teknik som ligger till grund för dagens moderna vindkraftverk.

Idag är Danmark ett föregångsland när det gäller vindkraft, med sina ca 5000 vindturbiner. År 2010 stod vindkraften i Sverige för cirka 2 % av eltillverkningen, medan den i grannlandet vid samma tidpunkt producerade 25 % av landets totala elförbrukning.

Dessutom sker det just nu en mycket kraftig utbyggnad, regeringen har bestämt att år 2020 skall vindkraften stå för 50 % av Danmarks totala elförbrukning, något som inget annat land i världen kommer i närheten av.

I Sverige går utvecklingen i motsatt riktning. Förra året var det en tydlig minskning mot tidigare år och den absolut lägsta utbyggnaden av vindkraft på sex år.

Sommaren 2015, den 13 juli, klarade den danska vindkraften av att slå All-time-high rekord och lyckades denna dag producera 40 % mer elektricitet än vad landet behövde. Elöverskottet såldes till Norge, Sverige och Tyskland.

Ett av världens största vindkraftsföretag heter Vestas Wind Systems A/S. Företaget är danskt, men har även tillverkning i såväl Sverige som Tyskland.

Deras teknik anses vara världsledande och bygger till stora delar på Johannes Juuls uppfinning. Sedan många decennier tillverkar de egna kompletta vindkraftverk, som numera är uppställda i mer än 70 länder runt om i världen.

Företagets hitintills största order var på 1800 kompletta vindkraftverk och beställdes för några år sedan av Spanien. Just nu håller man på att leverera en jätteorder till Kanada.

Sedan flera år satsas det på havsbaserade vindkraftsturbiner. De placeras någon kilometer ut från kusten i stora vindkraftsparker i en eller flera rader. Dessa vindkraftverk är enorma och har en märkeseffekt på 8 mW = 8000 kW.



Observera personen vid pilen

En vinge har en längd på 80 meter vilket kan jämföras med bredden på en Airbus A380 från vingspets till vingspets. Men ett vindkraftverk har som bekant 3 vingar, det ger en sveparea på 18 600 m². Varje vinge har en max bredd på fyra meter och väger 12,5 ton. Hela vingen är dessutom ett konststycke i sig och är utformad efter mycket noggranna analyser.

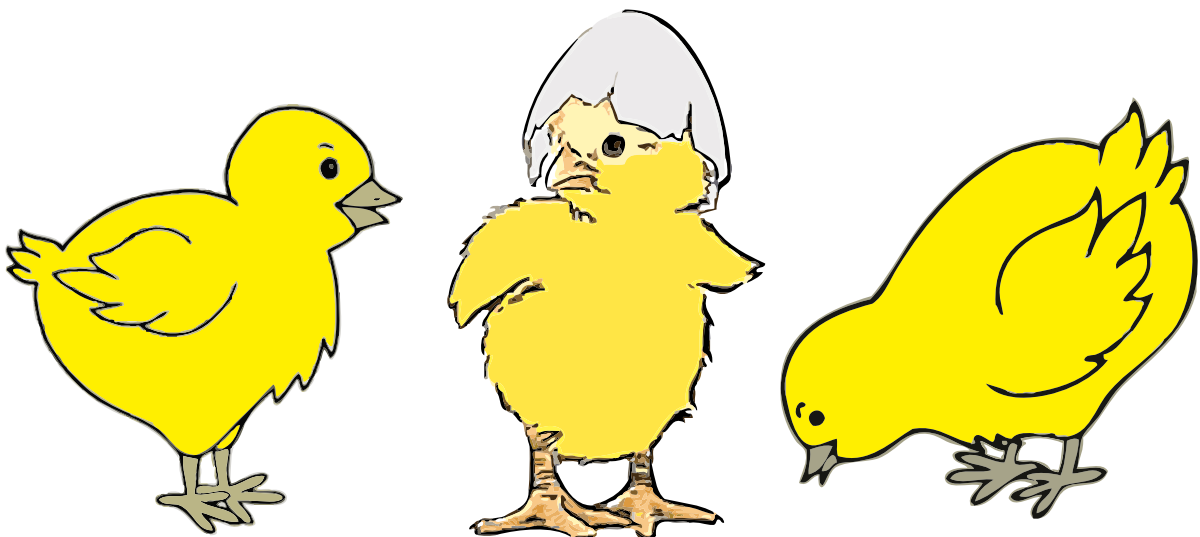
Förra året lyckades en av dessa vindkraftsturbiner producera 192 000 kWh under ett dygn, vilket motsvarar 13 500 danska hushålls elförbrukning, som var ett nytt världsrekord.

Vinden tillsammans med solen kommer förmodligen att vara framtidens i huvudsak största energitillgång. Det man i alla fall hoppas, eftersom ingen energi förstörs eller förbrukas. Dessutom produceras det ingen giftig koldi-

oxid som är dagens stora gissel och bidrar till det ständiga klimathotet med en global uppvärmning som följd.

Vi i Norden arbetar hela tiden med att förbättra vårt klimat och har ett hållbart samhälle i åtanke och är beredd att göra ännu mer. Tyvärr tänker inte Kina, Ryssland och USA, för nämna några av de stora miljöbovarna, på samma sätt. Det borde vara en självklarhet och dessutom allas skyldighet att efterlämna en så ren miljö efter oss som det överhuvudtaget är möjligt. Det är vår förpliktelse inför våra barn och barnbarn så de också har en möjlighet att överleva på vår unika och fantastiska planet!

Foton och text Arne E Due



Konståkning i underjorden

En dag i mitten av mars begav sig 15 SPFare in till Stockholm för att undersöka underjorden. Efter att ha tagit pendeln till Sundbyberg och därefter avnjutit mycket gott och prisvärt kaffe med dopp på café Prinsess gick vi ner till T-banestationen för att studera konsten. Här har skapats konst, som till viss del skall återge Sundbybergs historia. Exempel är skulpturen av en gammal basarbyggnad, en fasad av Sundbybergs stadshus med stadsvapnet och en tegelfasad av Kronans gamla spisbrödsfabrik.

Västra Skogen var nästa uppehåll, där vi också bytte linje. Här präglas stationen av konst i kakelplattor och pollare, som vid närmare betraktande formar en profil av konstnären.

Vid Näckrosens station tittar man upp i mittvalvets tak och där framträder en vacker näckrosdamm med vita blommor och stora gröna näckrosblad. På golvet finns citat, aforismer och teckningar infällda i golvet, citat bl.a. av Harry Martinsson, Artur Lundqvist och Fjodor Dostojevskij.

Solna Centrum's röda grotta är ett tidsdokument från 1970-talet. Konstnärerna hade tänkt att stationen skulle vara röd som aftonhimlen med en lång grön granskog längs väggarna samt några tittskåp. Men arbetarna som var med och byggde stationen tyckte det såg lite tomt ut och improviserade därför fram olika scener som målades på väggarna. Bilderna handlade om ämnen som debatterades i samhällen t.ex. miljöförstöring och glesbygdspolitik.

I Stadshagen har konstnären målat bilder på veckad aluminiumplåt. Vad man ser beror på var på plattformen man står. Här finns sex bilder, som visar olika sommaridrotter och vinteridrotter. Om man står på ena sidan av den bild som visar en landskamp i fotboll ser man Ralf Edström nicka bollen i mål men betraktar man bilden från ett annat håll ser man det röda motståndarlaget försöka lägga mål på Ronnie Hellström. Men han räddar förstås. En annan bild visar en friidrottsarena med bl.a. Ricky Bruch och Anders Gärderud i full aktion.

Temat på Fridhemsplan är havet och skärgården. På de färgstänkta väggarna kan man hitta som inristningar av blommor, hjärtan, en fjäril samt datumnoteringar, som visar hur arbetet fortskred. Längs ena kortväggen finns en glasmonter med en blekingeeka med rött segel och den är nytillverkad till stationen. Här finns också en stor kompassros målad på väggen mitt emot ekan.

Vi avslutade vår resa i Kungsträdgården, som anses av många vara den vackraste av alla 100 stationerna. Här har konstnären skapat en underjordisk kungsträdgård med spår från den ovanliggande parkens mångåriga historia. Här låg bl.a. palatset Makalös, byggt på 1630-talet och som brann 1825.

I ena plattformens änden finns en bit av en almstam, gjord i betong, som skall påminna om almstriden 1971, som handlade om stationens uppgång mitt i Kungsträdgården.

Naturligtvis finns det mycket mer att se i detta underjordiska konstmuseum. Stanna upp en stund och hoppa över ett tåg nästa gång du åker med Stockholms tunnelbana och njut av konsten.

Text: Eva Lidö, foto Gert Lidö



Näckrosens station

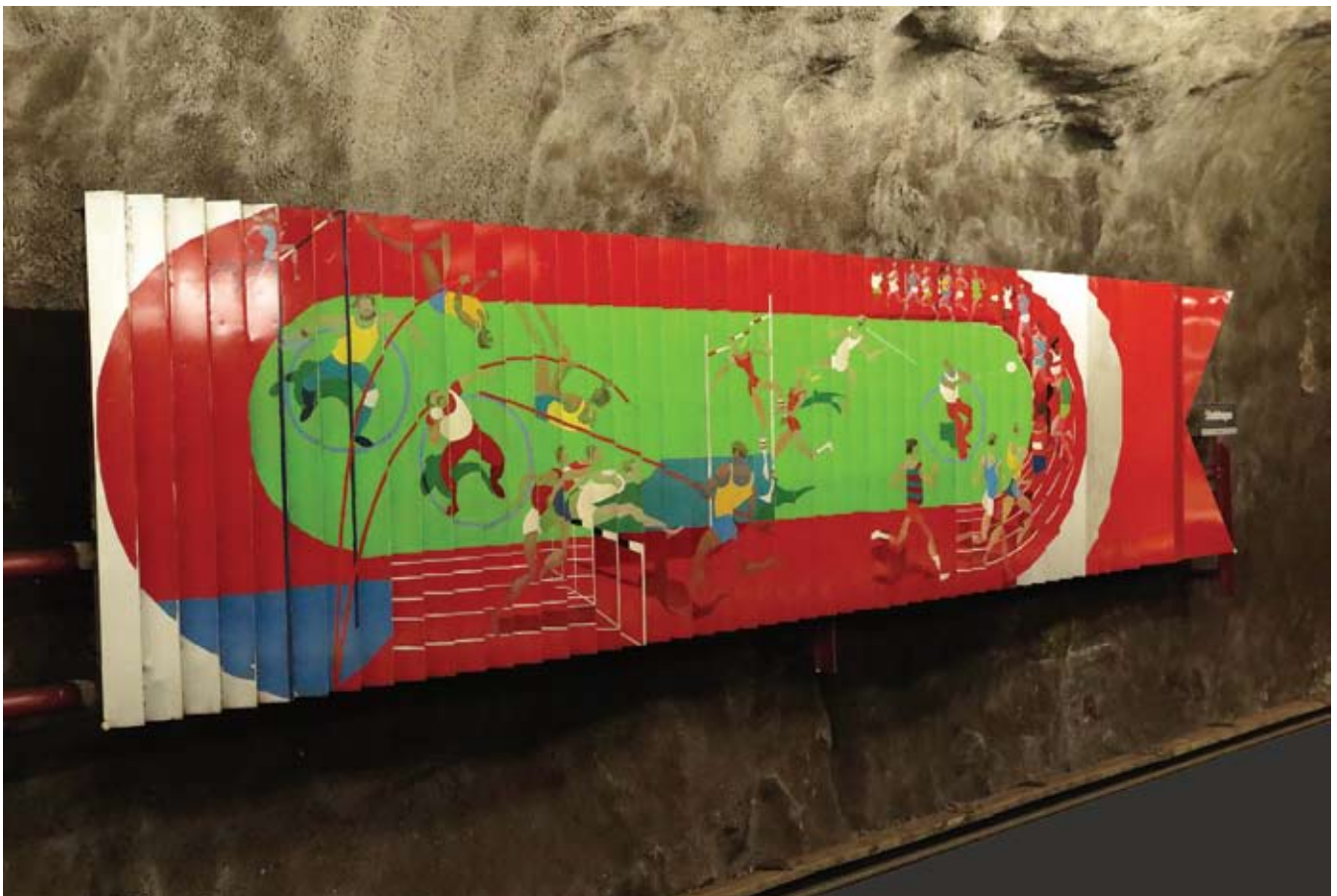
Solna centrum





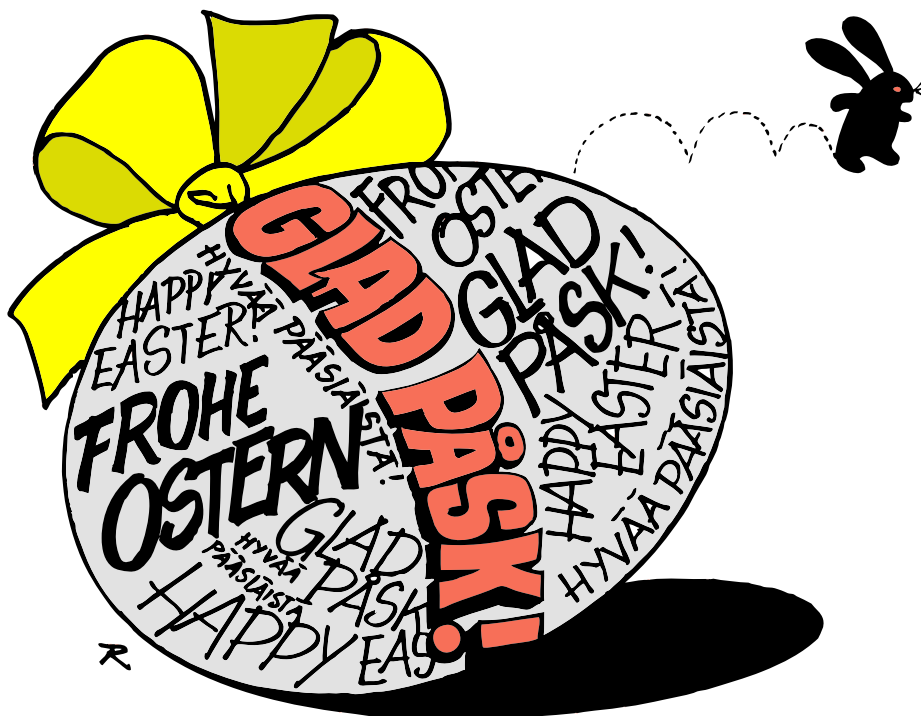
Solna centrum

Stadshagen





Kungsträdgården



Redaktionscirkeln önskar er alla en Glad Påsk!

BUDAPEST

- Donaus drottning

Budapest delas av floden Donau i Buda och Pest. På Budas höjder ligger den gamla staden med hus från 1600- och 1700-talet. Detta är den äldsta delen av staden där de smala medeltidsgatorna ringlar sig fram i den kuperade terrängen. Pest är den nyare delen av staden med byggnader i neoklassisk arkitektur, breda boulevarder, exklusiva butiker och många restauranger och caféer. Vår resa bjuder på sköna Budapest och Puszta samt trevlig middag med underhållning. Vår guide Dénes Szász är från Ungern och talar flytande svenska.



DAG 1: STOCKHOLM-BUDAPEST

Direktflyg till Budapest på morgonen. Vår svensktalande lokala reseledare och guide möter oss och vi börjar med lunch vid ankomst till staden. Sedan väntar en intressant rundtur med bussen där vi får uppleva denna vackra stad. Vår guide visar oss både Buda och Pest sidan med dess sevärdheter. Från Gellérthöjden, den mer än 200 m höga klippan i centrum, har vi en strålande utsikt över de båda stadsdelarna, som utgör helheten – Buda och Pest. Broarna över Donau representerar var och en sin egen stil och epok. Vi gör även en vandring till fots. Vi checkar in på vårt centralt belägna hotell där vi har lite ledig tid innan gemensam trerätters välkomstmiddag på hotellet. (L, M)

DAG 2: TERMALBAD/EGEN DAG

Idag erbjuds en tur till Szechenyibadet för de som vill bada i ett av Budapests mest berömda termalbad, byggt 1915. Att bada termalbad tillhör ungrarnas vardag. Det är en upplevelse att sitta i bassängen med 36 grader varmt vatten. Badet erbjuder ett flertal bassänger med vatten temperatur från 10 till 38 grader och olika typer av bastu. Vi reser dit med tunnelbana och inträde till badet betalas på plats. Egen tid för de som ej önskar bada. Lunch på egen hand och fri eftermiddag. Till kvällen gemensam middag på en lokal restaurang. (F, M)



Dénes Szász

Född i Ungern men har under perioder bott i Sverige och talar flytande svenska. Bor nu i hemlandet och verksam inom turism. Driver eget företag och jobbar som reseledare och guide.

På våra resor besöker vi både små och äldre städer med trappor och ojämna markförhållanden. Många guidade rundturer sker till fots, ibland utan möjlighet att vila sittandes. Kontakta oss om du har funderingar kring detta.

DAG 3: PUSZTAN & FLODTUR

En typiskt ungersk utflykt - ett besök till Puszta där vi ser en makalös hästuppvisning på herrgården Gerébi. Vi låter oss fascineras av de ungerka csikós (hästkötarens) skicklighet att hantera sina hästar och förundras över vad häst och ryttare kan prestera. En uppvisning man sent glömmmer. Det finns även möjlighet att själv prova att sitta på hästen och testa den långa piskan. Som avslutning åker vi en kort tur med häst och vagn i omgivningen. Nu väntar en speciell lunch på bondgården Öreg Tanya. Gården är en gastronomisk upplevelse för både öga och mage, där man känner sig som hemma hos någon. Ägaren Attila tillagar traktens rätter av lokala råvaror och därtill serveras lokala viner och snaps från granngården. Vi ser även en folklöre dansuppvisning med romsk musik. Åter Budapest efter en oförglömlig dag. Till kvällen skall vi få se stadens ljus under en båtfärd på Donau med middag och underhållning. Ombord serveras en buffé bestående av äkta ungersk husmanskost inklusive välkomstdrink, 1/2 flaska vin och kaffe på maten. Åter till vårt hotell. (F, L, M)

DAG 4: BUDAPEST - STOCKHOLM

Fri tid på förmiddagen innan transfer till flygplatsen för hemresa. Direktflyg tillbaka till Stockholm Arlanda. (F)

FAKTA

ERT PRIS 6 450 KR
ORD PRIS: 6 950 KR
RESLÄNGD: 4 DAGAR
AVRESA: 03 SEP 2017

I PRISET INGÅR

- Svensktalande reseledare
- Flyg Arlanda-Budapest t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Del i dubbelrum med frukost 3 nätter (F)
- 1 lunch (L)
- 2 middagar (M)
- Stadsrundtur m buss och guide
- Övriga besök enligt program m guide

TILLÄGG

Enkelrum: 1700 kr

TILLVAL

Utfärd: Termalbad ca € 2 (bokas & betalas på plats)

PRELIMINÄRT HOTELL

Mercure Budapest Korona Hotel****
<http://www.accorhotels.com/gb/hotel-1765-mercure-budapest-korona-hotel/index.shtml>

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (norwegian)

UT: Arlanda-Budapest 08.40 -10.50
HEM: Budapest-Arlanda 14.40-16.50

INFORMATION

SPF Håbo

Lennart Carlsson

Telefon: 0705-697 574

E-post: lennart5592@gmail.com

Tidig amälan rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Arrangör: ReseSkaparna event & resor

Kontakt: 08-94 40 40 - info@reseskaparna.se - www.reseskaparna.se

Budapest 4 dagar, 3 - 6 september. **Anmälan torsdag 4 maj klockan 09.00 (gäller även mail) till 15 maj** till Lennart 070-569 75 74 lennart5592@gmail.com

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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**



VIANOR
Member of Nokian Tyres

SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

Nu i centrala lokaler med butik
Sjövägen 4.
(Bakom Smådjursveterinärerna)

Vinterdäck: 50% rabatt på kvarvarande lager av personbilsdäck!

Montering

Balansering

Reparation

**Däckhotell
från 650:-**
Inklusive skifte,
tvätt av däck &
förvaring

Öppet måndag – fredag 8-17.

Sehmans
däck & service

0736-26 17 54

www.sehmansdack.se



GoFix:it

Datorer & Service

Mjöd. 6, Bålsta
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 9-12
lördag 11-14**

Från om 19/9

**mån - fre 9-14
lördag 11-14**

**SPF-rabatt!
10% på tjänster
butik/verkstad**

Ring 8-17 för bokning annan tid!

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.

Skatan berättar

Jag är en vacker fågel och känner mig lyckligt lottad. Mina favoritfärger: svart, vit och blågrönskimmrande svart har jag fått på kläddräkten. Du ser på långt håll vem du har att göra med. Stjärten, som jag vippar flitigt med, är lång och ståtlig. Mitt utseende ger mig vissa självklara fördelar, för annars skulle mitt liv inte vara så enkelt som det är. Bus, som förekommer mot mig, är på lagom nivå. Det är inte så många djur som vågar ge sig på mig. Jag trivs i människans närhet. För att andra fåglar ska respektera mig tar jag ibland deras ägg och ungar.

Min ständige följeslagare sedan ungdomen är förstås min man. Det är inte som bland människorna "håller det så håller det". Inga besök på krogen här, inte. Vi bygger vårt bo tillsammans och får 5-8 ungar en gång per år.



Vi skator har fått gåvan att vara nyfikna och älska utmaningar. Du, som matar småfåglar, kan ibland se oss försöka stjäla deras mat. Det är spännande att försöka hänga på olika fröautomater med hjälp av de krokiga naglarna och på detta sätt tillskansa mig föda. Tänk bara på de stackars fasanerna, koltrastarna, duvorna och andra kråkfåglar, som är hänvisade till att endast leta upp sin mat på marken. Dock har jag sett, att kajor, våra gråhåriga släktingar, tittar efter hur vi gör och försöker även de att hänga på fröautomaterna.

Även komposthögar på marken kan vara intressanta. Dem studerar vi skator väldigt noggrant och gör våra analyser av maskar och andra kryp. Ofta blir de välkomna munsbitar. Näbben är ett bra verktyg för att undersöka komposten och kasta åt sidan det som inte intresserar oss.

På vårvintern, när dagarna blir längre, ägnar vi oss åt våra konferenser. Samlingsplatser är ofta kanter av öppna fält, där vi avhandlar det som är aktuellt i vår tillvaro. Vi springer på snön i sick-sack-mönster och kraxar på vårt vackra språk. Ibland är det nödvändigt att ta en titt på omgivningarna och kolla läget. Då sitter vi helst uppe i ett högt träd eller eventuellt på en TV-antenn. Om det råkar komma en människa som klappar i händerna eller annars uppträder hotfullt, har vi vett att försvinna för en liten stund var vi än är. Ibland känner vi blicken av en människa genom ett fönster och det kan räcka som anledning till att fly för stunden. Vi kommer ändå snart tillbaka.

Nog är vi skator skapelsens herrar.

Marjo Henriksson



Månadsmöte i mars

Sista torsdagen i mars var väl ingen riktig vårdag även om vissa tecken indikerade att så skulle vara. Nu har vi dagsljus långt in på kvällen, och snödroppar, krokus och blåsippor finns på sina ställen. Kanske är det tid för en ny vårgarderob? Det var nog ganska många som tänkte i dessa banor, ty programkommittén lockade med Seniorshopen på månadsmötet, och det blev fullt hus med ca 150 deltagare.

Vår nykorade ordförande, Bo Lundgren, öppnade mötet och hälsade alla välkomna och berättade lite om sig själv. Säkerheten är ju betydelsefull och i händelse av olycka skall lokalen kunna utrymmas snabbt, och de närvarande fördelades till utrymningsvägar och två personer utsågs att leda evakueringen till uppsamlingsplatsen.

Så äntrade Catharina Näslund scenen. Hon har varit hos föreningen tidigare med sin rullande "Seniorshop" och berättade att konceptet ökat med flera säljare i Sverige samt att det exporterats till Danmark, Norge, Finland Tyskland och Storbritannien. Catharina har ungefär 1000 plagg med sig, och hon poängterade att man försöker hålla högsta möjliga kvalitet på kollektionerna. Hon nämnde även att alla kläder som säljs går att tvätta i 40 grader även om lägre temperatur visas på tvättetiketten.

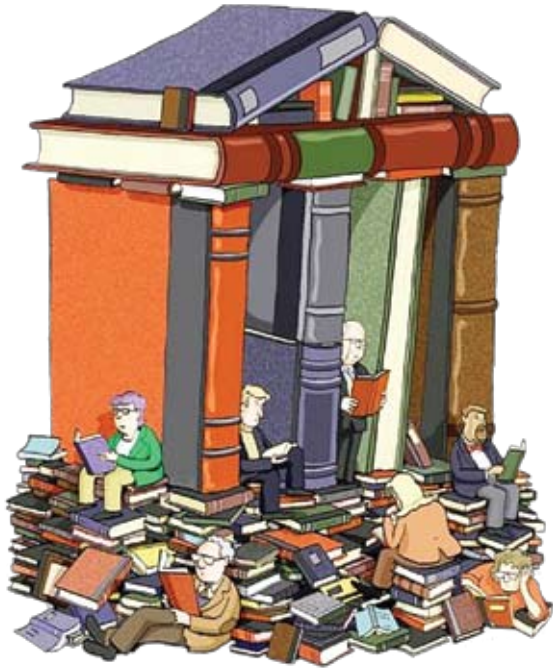
Catharina visade upp ett antal kläder med hjälp av föreningens stiliga mannekänger: Görel, Gert, Bibbi, Roine och Britt-Marie. Många snygga plagg i dämpade kulörer visades, och Catharina kommenterade sakkunnigt, och åskådarna slapp den tokiga gångart som man ofta ser på catwalken.

En kort paus med lottdragning, kaffe och bulle utlovades, och då passade Bosse på att tacka alla som arbetat med mötet innan dörrarna öppnades till affären. Seniorshopens motto är: "Kläder för stilsäkra seniorer", och snart ser vi alla dessa försköna Bålstas gator och torg.

Sverker Jonasson, Bo Lundgren bilder.



Boktipset



”Det är så att vi ska skilja oss.”

Rebecca och hennes man Jacob har fattat beslutet att skilja sig. Det är inget dramatiskt. Passionen har tagit slut och kärleken har ersatts av vänskap.

Men när de berättar nyheten för sina bästa vänner på den traditionsenliga, årliga svamphelgen, är det som om en bomb briserar. De har varit gifta i tjugofyra år och ingen har märkt av några problem. Vännerna reagerar oerhört starkt, var och en på sitt sätt, trots att Rebecca uppmanar dem att se på helgen som en spontan avskedsfest av det som varit och samtidigt början på något nytt och spännande. Hon vill visa att en separation inte behöver vara någon katastrof. Självklart ska alla fortsätta umgås, precis som vanligt.

Men efter skilsmässan blir ingenting som Rebecca har tänkt sig. Kontakten med kompisgänget blir allt sämre och Rebecca tvingas inse att som singel är man inte längre välkommen till parmidagarna.

Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan:
Odling 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
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5, Kl. 15.00-17.00. lennart5592@gmail.com	070-569 75 74 0171-548 59
Plocka rätt svamp Kristina Winroth	Återkommer till hösten.	072-312 00 80
Fransk konversation Staffan Wöhrne	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 slakten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com	Start 10/1 - 25/4 klockan 10.00-12.00 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	29/3 kl. 14.00-16.00, 18/4 kl. 15.30-17.30	0708-72 07 65
Hälsa och välmående Kerstin Adestedt 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	070-436 08 90

Studiecirkelar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Bernt Gahn

Historia
Ronny Kjellqvist

Litteratur
Barbro Eriksson

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning nybörjare/fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Nybörjare/fortsättning:

Släktforskning grupp 1
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 2
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 3
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 4
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 5
Sven-Erik Svensson

Släktforskning grupp 6
Sven-Erik Svensson

Data för noveller
Olle Atling

Våra fordon, gamla som nya
Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com

Knyppling
Ella Andersson

Hantverk
Helena Löfgren

Busk- & trädbeskrifning
Robin Welch

Män i köket "på egen hand"
Bo Lundgren

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

Lär dig spela gitarr
Bo Lundgren

Dag och tid:

23/1 t.o.m. 15/5.
Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.

Start 12 januari t.o.m. 18 maj.
bernt.gahn@telia.com

17/1 - 9/5.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.00

18/1 - 10/5.
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.00

12/1 - 17/3.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

Start 11/1 t.o.m. 19/4. Plommonvägen 10.
Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00

19/1 - 11/5.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

20/1 - 12/5.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

13/1 - 5/5.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

20/1 - 12/5.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

13/1 - 5/5.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

20/1 - 15/5.
Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.

13/1 - 5/5.
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

19/1 - 18/5.
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.
Klockan 14.00-16.00. 30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 22/5.

20/1 - 2/6.
Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.

20/1 - 2/6.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Återkommer till hösten.

18/1, 8/2, 18/2, 1/3, 22/3, 12/4, 3/5, 17/5.
Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.

Anmälan:

0171-543 56

0171-502 06

0171-516 15

0171-500 24

0171-557 61
070-574 12 24

0171-507 49

0171-548 80
0171-595 63

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

0171-515 80

0171-510 61

070-440 06 36

0171-599 65

070-728 79 13

0171-594 12

070-931 59 91.

0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	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 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00 Start vecka 3. Stora bassängen.	0171-500 32
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.	018-38 60 62
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 10 januari t.o.m. 16 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 18 januari t.o.m. 26 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 9 januari t.o.m. 27 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 11 januari - 17 maj. Onsdagar kl. 10.00 - 17.00.	0171-577 90
Övningsbridge Håkan Jonsson Hans Hedström	Start 16/1 - 22/5. Måndagar kl. 13.00-16.00 jonssonh46@gmail.com	0171-516 30 0171-579 33
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 Mobrin	Torsdagar 12 januari t.o.m. 8 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start 27 april klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 19 – manus **senast den 24 april.**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.*

Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu

SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo
SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: www.spfseniorerna.se/uppsaladistriktet
SPF Seniorerna Förbundets hemsida: www.spfseniorerna.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: Bo Lundgren, 070-544 84 26, bosbi@telia.com