

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo årsmöte måndag 27 februari  
klockan 13.30 i Fridégardsscenen.



Foto:  
Gunilla Edström  
Enköping



Eleverna i Håbo  
Musikskola  
underhåller  
och vi skall ha  
utdelning  
av 2 stipendium.

Christina och Clas Weiberg underhåller.

**OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,  
tag med tidningen till årsmötet!**

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 16 februari 18.30 med  
Bernt Gahn & Hasse Svedberg. Entréavgift 30 kronor inkluderar  
ost- och korvbricka. Dricka kommer därutöver. Nästa 23 mars.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Ordförande har ordet!

Yvonne Lindström

Timmarna går så fort  
när man har roligt,  
visst känns det så!

(Texten till den sången är skriven av Björn Ulvaeus och musiken av Benny Andersson.)

Julen är för de flesta en glädjens högtid där vi har en gemenskap med familjen och med nära och kära. Visst känns det så, sjunger man i deras text, ja det är ju vad vi hoppas i alla fall. Tyvärr finns det ju många som inte känner på det viset jag nu beskriver. Det är svårt att uttrycka hur man skall bemöta ett sådant faktum. Det vi kan göra och kanske bör göra är att skänka en tanke till dessa personer, att ge dem ett leende, kanske till och med en kram om det blir tillfälle för det. Det händer ju så mycket runt omkring oss, inte bara ute i världen utan även i vår närhet vilket gör att det inte alltid är så lätt att vara glad och lycklig jämt.

Jag hoppas ni är många som haft en bra jul och ett trivsamt nyår. Själv har jag haft förmånen att få vara med nära och kära och träffa vänner.

Nu stundar nya tider och vi i styrelsen har dragit igång för fullt med tanke på den kommande årsstämman.

Jag blir imponerad när jag den 3:e januari kom till Skeppet, och vi skulle ha ett AU (arbetsutskott) inför kommande veckas styrelsemöte och då möttes av ett flertal andra medlemmar som har kommit ner till Skeppet för att förbereda sina aktiviteter inför den nya terminen. Det är en otrolig entusiasm bland så många av oss.

Våra aktiviteter för våren är nu fastslagna, och det som ligger närmast nu i denna skrivandets stund, är Pubaftonen och Månadsmötet som precis har ägt rum när detta nummer av Medlemsforum precis nått ut till medlemmarna med hjälp av våra duktiga tidningsbärande "medlems-duvor".

Nästa pubafton är den 16:e februari och årsstämman den 27:e februari.

Vår fina hemsida är nu åter igång efter många timmars slit av våra web-redaktörer. Du kommer enklast in på hemsidan med: [www.spf.se/habo](http://www.spf.se/habo). Där kan du även hitta nyheter samt information om alla aktiviteter som står till buds.

Här nedan får ni ta del av vistexten jag skriver om i början. Det är en text jag själv tycker mycket om. Sången har jag hört sjungas av bland andra Helene Sjöholm och Tommy Körberg.

*Timmarna går så fort när man har roligt,  
visst känns det så.*

*Oavsett det är regnigt eller soligt, vi trivs ändå  
Einstein har sagt att tidens gång, inte är konstant  
Och timmarna går så fort när man har roligt  
Det är så sant*

*Har'u lagt märke till hur alla fester, tar slut så fort  
Likadant är det med solsemester, på sydlig ort  
Om man har kul får tiden spel, och då luras den  
Ja timmarna går så fort när man har roligt  
Vi ses igen*

*Det är fint med vemod, men i lagom dos  
Inget öra klarar, alltför mycket blues  
Så därför min vän så måste du, vara på din vakt  
För klockorna stannar när det blir för tråkigt  
Har Einstein sagt*

*Timmarna går så fort när man har roligt,  
visst känns det så*

*Oavsett det är regnigt eller soligt, vi trivs ändå  
Vänskapen är en dyrbar sak, länge leve den  
Timmarna går så fort när man har roligt  
Vi ses igen*

Goa hälsningar  
Yvonne



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 2017

Barbro Larsson, 070-541 65 29  
Lars Hansson, 509 87  
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

30 mars. Vårkläder med mannekänger.  
27 april. Staffan Wohrne berättar om  
sagoslott

### Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

2	februari	Hasse och Bernt
16	februari	Olle Ejlestam
2	mars	Bo Senter
16	mars	Ottarsbälgarna
30	mars	Vestarna
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 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



Det underligaste med framtiden är att man då kommer att kalla vår tid den gamla goda.

## 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!

- 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

Har Du fått någon reflex i år?



# SPF Seniorerna Håbo/Bålsta besöker Riddarhuset i Stockholm

21 februari

Program:

08.30 Avresa Bålsta (Gamla Järnvägsstationen, Busstorget samt Kalmar Livs.)

10.00 Besök på Riddarhuset, Riddarhustorget 10, Stockholm.

Visning och guidning av Riddarhuset (Oscar Langensköld.)

12.00 Vi lämnar Riddarhuset.

12.30 Lunch på Ebenist, Stortorget 7 i Gamla Sta'n, f.d. Stortorgskällaren.

*Ebenist* kommer från franska språket och betyder "Ebenholtssnickare". En tysk snickare verkade här för flera hundra år sedan som Hovleverantör till Slottet i Stockholm.

14.00 Bussen hämtar oss.

15.00 Ankomst Bålsta.

Pris 350 kronor/person. (Icke medlemmar i mån av plats 400 kronor.)

Anmälan måndag den 6 februari klockan 09.00 (även mail) till onsdag den 15 februari till Elke Merkel Ragnarsson, 070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com

Var god ange: Namn, telefonnummer/mobilnummer, E-mailadress.

Samt önskemål om mat: Kött, fisk eller vegetariskt.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*



---

## Välkomna att följa med till filmvisning på Anders Hansers biograf.

*Tisdagen den 28 mars.*

(Det blir sista gången vi besöker Anders Hansers biograf.)

Vi kommer att se ett uppdaterat bildspel om *Med Blågula ögon* med musik av *Benny Andersson*.

Därefter ett kortare bildspel om *Världsarv i Sverige*.

Föreställningen tar ca 1,5 timme inklusive paus, då vi serveras 1 glas vitt vin alt. alkoholfri cider.

Efter föreställningen äter vi lunch på The Londoner.

9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs.

11.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommendörsgatan 28.

12.30 Föreställningen är slut.

13.00 Lunch.

15.30 Hemkomst.

Pris 430 kronor inkluderar buss, lunch, filmförevisning, 1 glas vin eller cider, medlem och 480 kronor för icke medlem i SPF Seniorerna Håbo.

Välkommen med anmälan från den 6 februari kl. 9.00 (gäller även mail) till Lisbeth Nilsson, telefon 073-929 06 61. E-post: lisbeth.nilsson@lnctv.com

Sista anmälningsdag är den 20 februari. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

*Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Resor under våren

(med reservation för tillägg och ändringar)

21 februari	Besök och guidning på Riddarhuset.
13 mars	Maskeradbalen på Operan (Fulltecknat)
28 mars	Filmvisning på Anders Hansers biograf.
25 april	Resa till Järnvägmuseet i Gävle samt besök på Macmyra whiskydestilleri. (Annons i marsnumret)
3 maj	Besök och guidning på Tumba bruksmuseum. (Annons i marsnumret)
1-4 juni	Resa till Norge med Nord Syd Resor. (Fulltecknat)
4 juli	Båttur på Göta kanal mellan Töreboda och Sjötorp (Annons i majnumret)
13-16 juli	Kompletterande resa till Norge med Nord Syd Resor. (Fulltecknat)

*Resekommittén: Lennart, Lisbeth, Elke och Gert.*

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



## Konståkning i Stockholms Tunnelbana.

Torsdag 16 mars.

Vi träffas klockan 8.40 för att ta pendeln klockan 8.54 till Stockholm och åker vidare med tunnelbanan med en av linjerna och stannar vid olika stationer för att se och fördjupa oss i utsmyckningen.

Elisabeth, Eva och Margareta guidar oss runt.

Vi betalar bara en avgift eftersom vi inte går ut från tunnelbanan utan följer den hela tiden.

Vi avslutar åkningen med lunch någonstans i City.

Eftersom det kan vara svårt att höra våra presentationer i underjorden har vi denna gång begränsat antalet deltagare till 25 stycken och därför krävs anmälan.

Välkommen med anmälan tidigast **måndag 13 februari klockan 9.00** (gäller även mail)

till Eva Lidö, telefon 0171-545 64. E-post: [eva.lido@telia.com](mailto:eva.lido@telia.com)

Kommande vandringar: Fredag 21 april, torsdag 11 maj.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Seniorråd

Ett Seniorråd har bildats i LPO Enköping/Håbo (Lokalpolisområde Enköping/Håbo).

Syftet med rådet är att polisen skall få en bättre bild av vilka frågor som är viktiga för seniorer och vilka eventuella problem som finns för seniorer. Seniorrådet är ett forum för polisen att komma närmare medborgarna och även kunna användas som en fokusgrupp vid medborgardialoger. Så skriver Polisinspektör Torgerd Nilsson i sina minnesanteckningar. Det är meningen att vi ska kunna utveckla olika lokala frågor som rör seniorer.

En av uppgifterna för rådets medlemmar blir att sprida information till seniorerna i den egna organisationen.

Första mötet i slutet av november handlade om "Vilka frågor är viktiga för seniorer" och "Hur når vi ut till de seniorer som inte är engagerade i någon föreningsverksamhet".

Önskemål framkom om information gällande brottstyper, trender och utsatta platser. Lokalt inom Enköping respektive Bålsta.

Hur får vi då ut informationen: Infoskärmar i köpcentrum, mail, via hemtjänsten, medlems-tidningar var några av de förslag som framkom.

Det finns en broschyr som polisen givit ut "Om hur du som är äldre skyddar dig mot brott". Vi har ansökt om att få tillgång till ett antal exemplar av denna broschyr.

Återkommer så snart något finns att rapportera.

*Yvonne Lindström*

<https://polisen.se/Global/www%20och%20Intrapolis/Informationsmaterial/Vastra%20Gotaland/Tips-och-rad-for-aldre.pdf>

---

## In memoriam Karl-David Östervall

Vår äldsta medlem har gått ur tiden. Karl-David fyllde 101 år i oktober förra året, han var med och startade SPF Håbo och har lagt mycket tid och kraft åt föreningen genom åren. Bowling var hans stora intresse där han verkade som gruppleddare, han hade stora framgångar i tävlingarna. Han spelade ända upp i nittioårsåldern.

Träslöjden på Träffen var under många år hans uppgift att leda.

När föreningen fick disponera lägenheten i gamla järnvägsstationen i Bålsta var den i ett bedrövligt skick och där var Karl-David och hans framlidna hustru, Rigmor, aktiva tillsammans med flera andra medlemmar för att iordningsställa den.

Vi tackar Karl-David för hans engagemang.

*Karin Seger & Barbro Larsson*

**KLIPPHÖRNAN**  
**HERR & DAM**

Vänernsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



*Anki & Birgitta*

**Olavis Kiropraktik**

Medlem i KFS

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

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

## Duromoll

Den 8 december sjöng SPF-kören Duromoll på Solängens demensboende för personal och boende. Vi sjöng låtar som väldigt många kunde sjunga med i och det gjorde dom också.

För vad är mer medryckande än sång och musik? Vår första låt var också följdriktigt: *Musik skall byggas utav glädje*, den vi hört Lill Lindfors sjunga för att följas av *Ljuvliga ungdom dig har jag kvar*. För mig är den förknippad med Kerstin Dellert (kanske stavar hon sitt namn med Kj?). De som dansade i sin ungdom kommer nog ihåg *"Margareta"* och *"Drömmen om Elin"*. Sedan kom vår kändis Lave Arnell fram och sjöng om hur han brukade göra om fester blev för häftiga. *Då går han ner i sin källare och leker med sin gamla ångmaskin!*

Men så nära jul måste vi få plats med julvisor förstås. Först satte en del på sig tomteluvorna, en del ville inte förstöra frisyren, kanske litet koketta är vi pensionärer nog också?

Först ut *Nej se det snöar* fast där har jag för mig att vi i skolan sjöng *Ja, se det snöar*, men minnet kanske spelar mig ett spratt.

Det finns en del finsktalande på boendet så vi skulle imponera litet på dem med att sjunga på finska, det blev bara en sång: *"Tonttujen Jouluyö"*, på svenska *Tomtarnas Julnatt* eller det mer vanliga namnet *Midnatt råder*. Tre julvisor till sjöng vi denna trevliga sångstund.

Vi har en stor humorist ibland oss Ove Jansson, som är suverän på att "hålla låda" med sitt mellansnack inför låtarna och det är inte lätt att låta bli att dra på smilbanden då han presenterar artisten eller den som gjort låten.

Så ett varmt tack till Eva Sjölund som förmedlat kontakten med chef och personal på boendet. Det är så roligt och givande för kören att komma ut och synas och höras i olika sammanhang. Har Du som läser detta någon ide om var vi kan sjunga nästa år så tag kontakt med oss, vi finns på torsdagar klockan 10.00 (för det mesta) på Skeppet. Alla är välkomna även om vi är mest "tjejer" i kören för närvarande. Kan *det* kanske vara en sporre att Du som man kommer och sjunger med oss?

Sist men inte minst: Varmt tack till Bernt Gahn, vår duktiga dragspelare som är en klip-pa för oss, lugn, vänlig och överseende med oss som kan prata på. Han gör arrangemang för flera stämmor, han ordnade så vi kunde fortsätta med kören trots stor turbulens för ett år sedan då dåvarande körledare Hasse flyttade 12 mil bort.

Vi älskar att sjunga och har en uppmaning till er företagare. *Boka in oss till företagslunchen eller frukostmötet nästa år*, men var ute i god tid, vi måste ju hinna öva också.

Vänliga hälsningar och önskan om Gott Nytt År! fast vi kommit in en bra bit på nyåret när Du läser detta.

Birgit Olofsson

Ps. För närvarande 4 killar i kören, men de märks.

Ds.



Medicinsk  
fotvård

Nyhet!

Vi tar emot diabetesremisser  
enligt avtal med Uppsala Läns Landsting

 HÄLSOTERRASSEN

Mansängsterrassen, Bålsta C (bakom polisen)  
Tel: 0171-555 72, fotvardmaria@gmail.com, www.halsoterrassen.se



## Vill Du vara med och utveckla vår fina organisation SPF Seniorerna?

Utan frivilliga krafter får vi ingen SPF förening som bl.a. erbjuder studiecirklar, varierande underhållning och en stor social gemenskap.

Valberedningarna söker intresserade personer till SPF styrelserna både lokalt och på distriktsnivå. Det är ett roligt och stimulerande förtroendeuppdrag med många kamrater, som tillsammans entusiasmerar föreningarna att utvecklas. Är Du intresserad eller vet någon som Du tror vill arbeta i någon av styrelserna så hör av Dig så snart som möjligt.

Välkommen med mail eller telefonsamtal till någon av oss.

Gun-Britt Renefalk: gb.renefalk@telia.com

telefon 070-670 59 74

Peje Josefsson: peje@telia.com

telefon 070-548 80 20



## Julkonsert – Stockholms Konserthus

Under en följd av år har resekommittén arrangerat resor till intressanta julkonserter i Stockholm. Så blev det även i år, den 15 december, när Håbo Buss letat fram sin största buss i två däck med plats för 70 personer. På denna resa blev det bara 69 deltagare som chauffören Micke ställde på Kungsgatan ca 20 meter från Konserthusets entré. Ledare för utflykten var Gert Lidö.

Stora konsertsalen är ju ett imponerande vackert rum, liksom för övrigt hela byggnaden, som ritats av Ivar Tengbom och blev färdig 1926.

Musiken kom från de Kungliga Filharmonikerna och pianisten Anders Neglin under ledning av dirigenten Christoffer Holgersson som även styrde den mäktiga kören med ca 150 röster. Pekka Heino, känd från SVT, var värd och presenterade de olika numren på ett trevligt sätt.

Sångarna: Viktoria Tolstoy, sopranen Elisabeth Meyer och barytonen John Lundgren gjorde ett gott jobb under kvällen. Viktoria sjunger bra med suveränt tydligt uttal av texten. John, som har en kraftfull pipa, fick tillfälle att briljera i några nummer och naturligtvis i Addams Julsång tillsammans med hela orkestern, kören och solisterna. Det blev mycket musik!

Programmet var välavvägt även om man kan tycka att det blev lite mycket engelskt, men visst, de flesta kända svenska julsångerna fanns med. Med den inramning som konserthuset erbjuder och de professionella artisterna så blev konserten en fin upplevelse.

Efter konserten var det bara att korsa trottoaren på Kungsgatan och klättra upp i den varma bussen. På vägen hem till Bålsta genom ett mörkt Uppland tackade ordförande Yvonne resekommittén och chauffören för ett fint arrangemang. Gert berättade att resesäsongen för året nu var slut, men det kommer nya intressanta resor under våren.

*Sverker Jonasson*

## På mångas begäran!

Många filmer har producerats i Sverige men ingen har väl blivit så utskälld som Pensionat Paradiset. Filmen fick epitetet "en skamfläck för vår kultur" av dåtidens kritiker. Trots det lockade Pensionat Paradiset och andra så kallade pilsnerfilmer miljonpublik till biograferna på den tiden.

Numera betraktas nog filmen som den mest typiska för pilsnereran och nostalginivån är hög. Rullen kommer att visas på Skeppet den 23 februari klockan 19.00. Boka din "biostol" per e-post till [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu) eller per telefon till 0171-557 47 måndag - torsdag 10.00 - 12.00 senast den 20 februari. Biljettpriset, som inkluderar pilsner och korv, är 40 kronor och betalas vid insläppet till Skeppet.

Välkomna till en riktig nostalgikväll!



### 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 \*

### 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

## Vad kan du om vin från Tjeckien?

Alla känner väl till de många goda ölen som produceras i Tjeckien men hur många har provat ett glas vin från detta land?

För att råda bot på detta inbjuds du till en kväll med provning av några viner från olika delar av Tjeckien.

Vi håller till på Skeppet och startar klockan 18.00 den 15 mars.

Anmäl dig per e-post till [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu) eller per telefon till 0171-557 47 senast den 9 mars.

En slant kommer att krävas vid insläppet till Skeppet, troligen 50 kronor.

Välkomna till en trevlig kväll!



## Natur och kulturvandringar under våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vårens vandringar.

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

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

Notera genast följande datum:

24 januari – Vandring på en del, kanske okända, stigar i Bålsta.

21 februari – Vi samåker till Äs puss och vandrar där, beroende på vädret kan annan vandring bli aktuell.

14 mars – Vandring tur och retur Ekillå med stopp vid Kvarnkojan.

11 april – Vi samåker till Sandviksåsens naturreservat där vi vandrar.

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](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40. Välkomna!

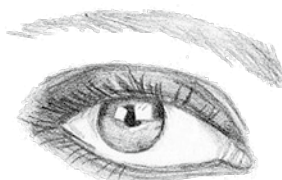


### I mina ögon...

känns det märkligt att ingen senior bland över 1000 stycken är intresserad av att vara reserv eller hjälpa till med redigering av Medlemsforum. Det är inte tidsbundet mer än 9 gånger per år och Du kan bestämma tiden för när Du skall arbeta alldeles själv.

Vi har annonserat lite till och från under årens lopp men det är ingen som har nappat. Känner Du att det är dags nu?

*/Landets ende redigerare av Medlemsforum!*



## 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 Gunnel Ferm och beskriver akvariemysteriet.



### Akvariemysteriet

(eller "en berättelse om onda gärningar")

Jag har aldrig varit direkt intresserad av fiskar förutom som hyfsad mat. Mitt djurintresse har mest inbegripit fyrfota djur, framförallt hundar. Både min man och jag har haft hundar som vi tränat, tävlat och ställt ut under många år. Huset är därför belamrat med priser, diplom samt championattavlor av olika slag. Jag har kennelnamn även om själva uppfödningen numera sköts av en tidigare valpköpare, som blivit aktiv delägare i kenneln. För närvarande äger jag dock endast en åttaårig hane från Holland. Han är min promenadkompis.

Men, det var ju fiskar jag skulle skriva om. OK. Av en händelse råkade jag för ett år sedan, när jag zappade mellan kanalerna på TV:n, hitta Animal Planet, som just sände ett program som heter Tanked. För de som inte sett detta utomordentliga program kan jag meddela att det handlar om två herrar från New York och deras familjer, som flyttat till Las Vegas och startat en firma som tillverkar akvarier av de mest olika slag. Deras slogan är "Om du kan drömma om det så kan vi bygga det åt dig". Förutom att programmet är lättsamt och underhållande är det också lärorikt och man lär sig massor om fiskar.

Efter att ha tittat på många avsnitt av programmet var jag helsåld och började fundera på om man kanske skulle skaffa sig ett akvarium. Jag började fråga ut folk i min närhet om de visste något om fiskar och akvarier. Förvånansvärt många visade det sig. Flera av dem hade jag

aldrig förknippat med fiskar över huvud taget. Alla tycktes gilla firrarna. OK, nu vågade jag mig på att höra med sonen, som har fler akvarier, om han trodde att jag skulle gilla att ha fiskar. Han log glatt och nästa dag kunde jag läsa följande rader på Facebook: "Morsan vill ha ett akvarium och det är klart att hon skall få ett!"

Nu var det alltså skrivet så att hela världen skulle känna till att jag skulle börja med fiskar och det regnade in glada tillrop på Facebook. Sonen bor inte hemma hos mig, så jag kunde inte nå honom med brödkaveln men...

Några dagar senare kom han hem till mig med ett 350 liters akvarium (!) med tillbehör. Gissa om det behövs tillbehör! Han hade även fixat ett skåp att ha under akvariet. Detta för att få upp glasburken från marken och få plats med alla verktyg, sladdar, slangar, håvar hinkar m.m. som behövdes. Allt detta tog upp en hel kortsida i vardagsrummet. Resten av rummet var i oreda, eftersom jag naturligtvis haft andra möbler där akvariet nu placerats. Detta bekymrade dock inte sonen.

Nu var det dags att handla! Menade han och vi åkte till Hornbach, där vi köpte sand av olika slag, hinkar, ytterligare slangar m.m. Sedan vidare till Bålsta för att hitta växter. Sådana inköptes och jag tittade i min numera rätt magra plånbok och insåg att innehållet nog ändå räckte till ett par träbitar som fiskarna kunde simma runt. Stenar hade jag redan eftersom den tidigare ägaren till mitt akvarium lämnat med en hink med sådana.

Sonen gjorde i ordning akvariet med sand, växter, stenar av olika slag, en buddhastaty och en drake samt de nyinköpta trästyckena. Allt blev jättesnyggt och vatten hälldes ned över alltsammans.

So far so good! Men nu kom alla instruktioner från sonen. Vatten skulle bytas med jämna mellanrum och man måste kolla att det var en bra miljö för fiskarna. OK, jag behövde inte byta *allt* vatten i akvariet men ca 5-8 hinkar borde tas ut och ersättas med nytt vatten med jämna mellanrum. Eftersom jag fått en ny häckplanerad utanför så ansåg sonen att jag borde vattna häcken med akvarievattnet, då det, enligt sonen, skulle vara väldigt nyttigt för de små plantorna. Dessutom skulle prov tagas på vat-

ten lite då och då. Han gav mig två små flaskor, numrerade med 1 och 2, en vattenuppdragare samt ett plaströr i vilket allt skulle blandas. Om blandningen i röret blev grönt skulle det visa att allt var väl i akvariet. Det blev en röd nyans! Det tog flera veckor av slit och vattenösning, innan den nyans, som sonen önskade, uppstod. Vid det laget hade jag för länge sedan insett att det här med fiskar och akvarier var betydligt mer komplicerat än jag först förstått!

Nästa punkt på programmet var att skaffa den fisk jag önskade. Inte så lätt, eftersom jag är total novis i detta sammanhang. Vi åkte till Akvarielagret för att köpa fisk. Här var det trångt och mängder med akvarier och fiskar av alla de slag. Vi fick en trevlig expedit som sålde oss fyra fiskar. (Scalärer?) De var vackra och seglade runt majestätiskt, när hon fångade upp dem och stoppade dem i en plastpåse med vatten. Vi köpte även mat till de små fiskarna. De fyra fiskarna var naturligtvis rätt överväldigade när de så småningom kom ned i mitt akvarium. I jämförelse med det lilla akvarium de tidigare simmat i måste mitt te sig som ett slott. De brydde sig inte heller om vilken färg det blev i röret. De käkade glatt och simmade runt. Men redan nu upptäckte jag att en av fiskarna var en knöl! Jag döpte den raskt till Mussolini, då hans diktatoriska uppträdande mot en av de andra fiskarna var oacceptabelt. Han jagades alltid bort av Musse, när han försökte få göra de andra fiskarna sällskap. Det var hjärtskärande att se hur den lilla fisken jagades bort för att simma på egen fena.

Nå, dagarna gick och det var jobbigt med vattenbytet men fiskarna växte och verkade trivas, även om jag retade mig en hel del på Musse. Sonen hörde av sig och undrade om jag ville ha några fler fiskar och naturligtvis ville jag det. Jag hoppades att den lilla mobbade fisken skulle kunna få en vän i nöden. Sonen hade med sig en algätare, vilket glädde mig samt tre små grå fiskar med svarta ränder. De var s.a.s. tripp, trapp och trull. De inlemmade sig bra i gänget och helt plötsligt hade jag nu hela åtta fiskar. Jag började räkna dem varje morgon men en morgon upptäckte jag att det bara simmade sju fiskar i akvariet!

Var fanns den åttonde? Och vem var det? Tre grå med svarta ränder - check, en allätare - check, tre scalärer - en saknades! Den mobbade fisken syntes inte till! Till slut fann jag den - bakom en värmetermometer. Den satt fast vid termometern. Sjävmord? Vet ej. Suck. Ringde sonen och beklagade mig. Han var mer matter of fact - så'n't händer. Jag gav den den sista resan ned i vattentoaletten. Så trist.



En vecka senare var jag i Heby för att döma ett mentalprov för hundar och när jag kom hem upptäckte jag allätaren på golvet nedanför akvariet. Suck! Ett nytt självmord? Skulle detta bli mitt öde? O, varför ville de inte fortsätta att leva hos mig? Algätaren fick göra det föregående offret sällskap i toan.

Sonen dök upp med ytterligare fiskar, som han fått av en bekant. Den här gången var det sju orange fiskar i varierande storlekar samt fem orange fiskar med svarta ränder - och de i varierande storlekar samt en jättestor fisk ca 8-9 cm lång, gråblå i färgen. Jag tror sonen kallade den för maler. Den fisken har underbett!

Den kunde lika gärna fått stanna hos sonen för den saboterade den vackra miljön i akvariet. Den flyttar på allt! Den använder munnen som grävskopa och skyfflar sand från en plats till en

annan. Ingenting får vara ifred. Det måste vara en manlig fisk! Städning ligger inte för honom!

Algätarens sorgsna öde gjorde att jag måste skaffa någon/ra ny/nya. Jag kontaktade Zoo-affären i centrum för att efterhöra om de hade någon algätare hemma. Det hade de inte men kunde få fram ett par kinesiska algätare inom ett par dagars. Dessa var faktiskt billiga 35 kr/styck. Jag tog två och de jobbade häcken av sig. Käkade alger både på glaset och på de stenar och andra föremål som finns i akvariet. Jag hade även fått tak över akvariet nu så att de inte skulle kunna smita från jobbet. En vecka senare var den dock försvunna tillsammans med den minsta grå fisken med svarta ränder. Tre fiskar samtidigt! Inte ett ryggen kvar! Här behövs Sherlock Holmes! Jag undersökte golvet nedanför runt akvariet – nada! Tre fiskar! Detta eskalerar må jag säga. Kan det vara den stora grå som blivit hungrig(?) och av misstag skovlat upp inte bara sand utan även tagit en fisk på köpet? Är han kannibal? Mysteriet tättnar. Och dessutom – vem skall hålla akvariet algfritt?

Julen närmade sig och sonen köpte mig en julklapp! En algätare och för en gångs skull en snygg fisk med breda gröna ränder över ryggen och en hälsosam aptit på alger. Jag jublade och tittade lycksaligt och tacksamt på den idoge arbetaren när denne stoppade i sig algerna.

Dagen efter klev jag upp ur sängen och ställde mig vid akvariet. Jag räknade fiskarna - tre scalarer - check - en stor fet maler - check - sju orange fiskar - check - två grå fiskar med svarta ränder - check. Men var 17 fanns min vackra algätare? Mysteriet tättnar! Den som har någon idé - förslag - hjälp! Hör av dig/er. Alla dessa fyra fiskar har alltså bara försvunnit utan någon förklaring eller ens ett "hej då?"

Nå nu har jag ersatt dessa mindre fiskar med vuxna tuffingar. Efter förfrågningar hos två akvarieexperter – min son och Kenneth i Heby – finns de på plats dessa rejäla algätare, en gibiset och en ancistrus. De har muskler och energi och ve den andra fisk som försöker sig på att klå dem!

Dvs. det hoppas jag och håller tummarna!

*Gunnel Ferm*

## Funktionärsresa

Det har blivit tradition att styrelsen för SPF Seniorerna Håbo bjuder föreningens funktionärer på en fest i slutet av året. Föreningen har ju numera många medlemmar och ett omfattande program som kräver en stor funktionärsstab som håller verksamheten igång.

De senaste åren har funktionärerna bjudits på en resa till Åland med Viking Lines, M/S Rosella. I år var det 102 personer som tackat ja till inbjudan och reste med två bussar till Kapellskär den 12 december. Bussresan var nöjsam i fint väder med ett vackert snöigt landskap att titta på, och trevlig bussbingo att sysselsätta sig med. Embarkeringen blir enkel när bussen backar ombord, och deltagarna har endast att klättra upp till restaurangen och kasta sig över ett magnifikt julbord, signerat Michael Björklund.



Ålands hav var för dagen stillsamt och efter ett kort anlop av Mariehamn fanns möjlighet att handla och umgås. Danslystna kunde ta en svängom till tonerna av Janssons orkester.

Under hemresan tackade ordförande Yvonne funktionärerna för ett gott jobb och önskade alla en God Jul och ett Gott Nytt År.

*Deltagarna tackar styrelsen genom  
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**



## 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.

0736-26 17 54

www.sehmansdack.se

Sehmans  
däck & service



## Butiken med Retro-Repro-Gammalt-Nytt!

Hos mig på Kråkboet finns det mesta för de flesta.

Jag gillar att saker får en andra chans.

Jag återbrukar både saker och tyger, syr nytt och gör om.

Här finns: Nya smycken, kläder, skor, porslin, glas, dukar, gardiner,  
spel, barnsaker, böcker, pysselsaker, pärlor till smyckestillverkning  
och mycket mycket mer.

Under januari månad bjuder jag på fika.

Titta in hos mig på Sjövägen 4 i Bålsta på vägen förbi Bålsta-Doktorn.

Titta gärna in på Facebook också.

Visar du upp din annons när du handlar får du en liten present av mig!

Välkomna!

Carol Sehman

Öppettider: Tisdag - fredag 12 - 17, lördag 11 - 14. Söndag - måndag stängt.

Sjövägen 4, Bålsta Telefon 073 - 626 61 73





## SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2017-02-27.

### Dagordning:

1. Mötet öppnas.
2. Parentation.
3. Val av ordförande för mötet.
4. Val av sekreterare för mötet.
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet.
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning.
7. Fastställande av föredragningslista.
8. Behandling av styrelsens årsberättelse.
9. Revisorernas berättelse.
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner.
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
12. Beslut om eventuell ersättningar till styrelse och revisorer.
13. Behandling av motioner.
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse.
15. Beslut om stadgeändring efter eventuellt kongressbeslut.
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2017.
17. Beslut om årsavgift för 2018.
18. Beslut om antal styrelseledamöter.
19. Val av ordförande för 1 år.
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år.
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år.
22. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsstämma.
23. Beslut om antal ledamöter i valberedningen.
24. Val av halva antalet valberedare på två år.
25. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen.
26. Utmärkelser/ avtackningar.
27. Mötet avslutas.

# Verksamhetsberättelse 2016 för SPF Seniorerna Håbo

## Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse

Verksamhetsåret 2016 har varit fyllt av många aktiviteter och många i föreningen har varit enormt engagerade i vår verksamhet där utbudet av studiecirklar, friskvårdsaktiviteter, resor, vandringar och mycket mera har varit stort.

Året har präglats av att förbundet beslutade att ta över ansvar för och införa helt nytt system för både hemsida och medlemsregister. Vår webmaster med medhjälpare har haft många problem och det är fortfarande inte i det skick som önskas. Samma sak gäller vår medlemskommitté som arbetat intensivt med att få registret att fungera. Problemen som uppstått är helt och hållet centralt betingade.

I verksamhetsplanen för 2016 ville vi speciellt fokusera på fortsatt arbete med tre viktiga områden inför framtiden. Vi har på olika sätt arbetat med medlemsvärning, jobbat med omhändertagandet vilket har resulterat i att en Framtidsgrupp har bildats. Framtidsgruppen har bland annat initierat bildandet av en trivselgrupp som får till uppgift att arrangera vissa kvällsaktiviteter.

Tillsammans med kommittéerna har ett förslag tagits fram på en detaljerad budget för kommittéernas verksamheter.

Under året har en organisations- och verksamhetsbeskrivning för föreningen tecknats ned och återfinns bland annat på vår hemsida.

Styrelsen under verksamhetsåret bestod av ordförande Yvonne Lindström, vice ordförande Bo Lundgren, sekreterare Kent Magnusson, kassör Inger Smedberg samt Tommy Landegren, Lave Arnell, Agneta Anderlund, Elke Merkel Ragnarsson och Viveca Alexander.

### Verksamhet

Under året har hållits ett årsmöte samt tolv ordinarie styrelsesammanträden. Styrelsen har också tillsatt en arbetsgrupp för att arbeta med lokalfrågan. Vi har i samarbete med PRO Håbo haft en politikerdebatt där samtliga partier var representerade.

Vår marknadsföring har varit en viktig fråga under året, vilket framgår av både annonseringar i lokala tidningar och inte minst reklamen på TV-skärmarna i Bålsta centrum. Allt för att förstärka vår marknadsföring av SPF Seniorerna Håbo.

En planeringsdag med våra funktionärer genomfördes i maj med gott resultat.

Medlemmar över åttio år har bjudits på en lunch ute på Lastberget, mycket uppskattat.

Alla funktionärer bjöds på sedvanlig julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året.

Vi har cirka 180 funktionärer i föreningen och hela 102 stycken deltog i dagsresan.

Vi har också bjudit presumtiva medlemmar på lite kvällsaktiviteter med information om föreningen.

Vårt medlemsantal är i stort oförändrat och var vid årsskiftet 1038 st.

För att nå **LIVSKVALITÉ-INFLYTANDE-VALFRIHET** har SPF Seniorerna Håbo med gott resultat varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Håbo kommuns trafikråd
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorråd
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd
- SPF Seniorerna i Uppsala läns distriktsstyrelse

SPF Seniorerna Håbo har varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i samrådet Enköping-Heby-Håbos möten där KPR- och LPR-frågor behandlas samt att ge varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Föreningens tidning Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av ca 40 föreningsmedlemmar.

Vår webbmaster Bo Hansson har producerat en utmärkt hemsida. Han har också numera vid sin sida två nya medhjälpare och alla tre arbetar för närvarande med att få igång "nya hemsidan".

**Expeditionen** har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00 - 12.00 under vår- och höstterminen.

**Ekonomi** är god trots att vi förbättrat utbudet av underhållning på våra månadsmöten. Tyvärr kommer vi, från mitten av 2017, få betydligt högre hyra.

Vi i styrelsen tackar för gott samarbete 2016 och önskar ett framgångsrikt 2017 för SPF Seniorerna i Håbo.

### **Studiekommittén**

Studieverksamheten genom studiecirklar har varit omfattande under 2016 vilket sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Det har erbjudits 31 ämnen att delta i med totalt 35 cirkelgrupper. Totalt har över 300 personer deltagit i studiecirkelarna.

Några av nyheterna under året har varit

- Religionskunskap
- Låt inte lura dig, att förebygga brott mot äldre
- Läsecirkel
- Goda och lättlagade måltider

Medlemmar lämnar förslag på lämpliga ämnen och studiekommittén försöker ordna fram lämpliga cirkelledare. En förhoppning inför nästa verksamhetsår är ett fortsatt aktivt studerande och många förslag till nya ämnen och nya ledare.

### **Friskvårdskommittén**

De fysiska aktiviteter som anordnats på eller vid Skeppet är bordtennis, seniordans, shuffleboard och senior-yoga. Dessutom finns aktiviteter inom boule, bowling, långgolf, stavgång, stadsvandringar, natur och kulturvandringar samt MC-träffar och mycket mera.

Varannan onsdag året runt ställer SPFare upp och genomför rullstolspromenader för boende på Pomona.

#### **Bowling**

Drygt ett 45-tal bowlare har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela. Möjlighet till extraträning varje fredag eftermiddag för de som önskar. Vi har 4 lag med i Bowlrooms korpserier måndags- respektive tisdagsligan. Vi har spelat fyra matcher mot PRO Håbo och två matcher mot Mariehamnarna. Vid SPF:s Förbundsmästerskap i Helsingborg 11-12 oktober deltog två av våra spelare.

Den 26 oktober arrangerades DM för Uppsala län med 36 deltagare, 25 herrar och 11 damer, varav 11 spelare kom från fyra andra föreningar. Guldet i damklassen gick till Örsundet, men de övriga fem medaljerna togs av våra spelare.

#### **Bordtennis**

Under vintersäsongen har 4-6 personer spelat varje onsdag.

#### **Boule**

Under 22 tisdagar under perioden 10 maj- 4 oktober har i genomsnitt 12 spelsugna SPFare samlats. Glädjande nog har vädrets makter varit med oss varje vecka och inte en speldag har behövts ställas in. På begäran förlängdes därför säsongen med tre tillfällen.

Ett möte med representanter från PRO, vilka SPF delar boulebanan med, har ägt rum under säsongen.

#### **Seniordans**

Mellan 16 och 25 medlemmar har träffats 21 gånger under året. Danserna har varit enkla seniordanser, nya danser som har tagit längre tid att lära sig samt danser som är populära på olika offentliga dansträffar. Dansen är ett bra sätt att träna upp Knopp och Kropp samt taktkänslan genom att höra takten och rytmen i de olika danserna. Dansarna har blivit duktiga, vi skrattar mycket och har trevligt tillsammans.

#### **Shuffleboard**

Ett gammalt spel som tidigare spelats på båtar. 15-20 spelare har samlats på Skeppet varje tisdagskväll för träning/tävling.

#### **Senioryoga**

Ett 20-tal medlemmar har 25 gånger under tidiga torsdagsmorgnar träffats för att mjuka upp sina leder. Programmet är en variant av Power yoga med inslag av medicinsk yoga och mindfulness-yoga.

## **Stavgång**

Ett antal medlemmar går en tur på ca 6 km med start vid Granåsen varje onsdag. Det finns möjlighet att gå längre om man så önskar. Ibland har det blivit en tur vid Parnassen.

## **Golf**

Vi har samlats vid Sofielunds GK varje tisdag, har gemensam uppvärmning, slår en ”hink” på rangen och övar lite putting. Sedan är det spel på banan som gäller, endera på 9-hålsbanan eller 18-hålsbanan. Beroende på hur många vi är bildar vi 2, 3 och/eller 4 bollar. Efter 9 hål fikar vi tillsammans. De som är nöjda åker hem, andra fortsätter. Den 3 augusti deltog 10 deltagare i SPF DM i Vassunda GK, flest från hela länet. Bo Carlström kom på hedrande tredje plats. Avslutning den 4 oktober på Bro-Bålsta GK 9-hålsbana med 12 deltagare. Det har varit bra anslutning i år.

## **Stads- och kulturvandringar**

Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Vandringar är liksom tidigare uppskattade och deltagarantalet har ökat från tidigare år, genomsnittligt 25 personer. Under våren besöktes Vasastan med bland annat besök i Gustav Adolfskyrkan med förevisning av orgeln, en promenad längs Årstaviken samt en rundvandring i Salt-sjöbaden med lunch på Grand Hotell. Höstens vandringar gick längs Djurgårdsbrunnskanalen, ett dagsbesök i Sigtuna samt avslutades med en vandring på nedre Östermalm.

## **Natur- och kulturvandringar**

Antalet vandrare bara ökar och i år var det 202 stycken deltagare, varav 110 kvinnor. Kom igen ”gubbar”, det är trevligt och hälsosamt. Vandringarna har gjorts i eller i närheten av Håbo. Bland annat har Bryggsholmen, vägmuseet i Kungsängen, Fiby urskog och Hårsbäcksdalen besökts. Under vandringarna har också en hel del kultur om besöksplatserna förmedlats.

Fem vandringar genomfördes under våren och fyra stycken under hösten.

## **Övriga fysiska aktiviteter**

Många medlemmar har också deltagit i bland annat simning, vattengymnastik, styrketräning, och Qi-Gong.

## **MC-träffar**

Med start den 28 april och fram emot slutet av oktober har några SPFare träffats varannan torsdag för en motorcykeltur i Mälardalen med omnejd.

Alla deltagare har var för sig planerat våra rutter på ca 20-25 mil. När vi träffas kommer vi överens om ett mål för dagen, så att var och en skall få sina intressen på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att vi skall hitta fina vägar och att det finns ett bra utskänkningsställe i närheten där vi kan få något att äta och en god stund med intressanta diskussioner.

Några av de besökta platserna har varit Strängnäs, Arboga, Taxinge, Svanberga, Sala, Gysinge, Älvkarleö, Österbybruk och Norberg. Tyvärr har ett antal tillfällen ställts in på grund av regn.

## **Må Bra i Knopp och Kropp**

Cirkeln ”må bra till kropp och knopp” har genomförts med 8 deltagare. Vi utgår från ämnen som påverkar vår hälsa både psykiskt och fysiskt. Senaste cirkeln har bland annat handlat om betydelsen av kost, sömn, alkohol och droger, motion, social gemenskap och genom sig själv lyssna och hjälpa andra. Deltagarna har ansvarat för var sitt ämnesområde

## **Bridge**

Under verksamhetsåret hade 74 stycken bridgespelare 38 speldagar. Dessutom har extra träning genomförts på måndagar. Under året har ett tidigare inköpt poängräkningssystem, kallat Bridgemate, använts vilket underlättar framräkningen av resultaten och minimerar antalet fel.

Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen som har hand om Bridgemate, spelargruppen som sköter det praktiska kring spelandet, och styrgruppen som bland annat handhar ekonomin och avslutningsfester mm.

Alla beslut tas i konsensus.

Inför varje säsong kallas alla styrande till ett kort avstämningsmöte där vi går igenom kommande verksamheten.

## **Övrig verksamhet**

Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling och hantverk på Skeppet, träslöjd i den mycket fina lokalen med bra utrustning i Träffen och bingo i Föreningshuset.

## **Resekommittén**

De planerade resorna för året har genomförts varav två utlandsresor en till Prag i april och en till Kroatien i oktober. Gotland besöktes under fyra dagar i början av sommaren.

Endagarsresor till Stockholms Stadshus och Bellmanmuseet (besöktes två gånger på grund av stort intresse). Den traditionella sommarkryssningen gick till Mariefred med besök på Gripsholms Slott och Taxinge slott. Ett återkommande besök hos Anders Hansers biograf genomfördes i november.

Lövsta bruk besöktes i september och dessförinnan höll Staffan Wohne ett föredrag om verksamheten där. Armémuseum besöktes en dag i oktober där vi fick en guidning med temat "Stormaktstiden".

Teateruppsättningen av Utvandrarerna besöktes under våren och Fantomen på operan besöktes två gånger i november. Året avslutades med den traditionella julkonserten på Stockholms konserthus.

### **Medlemskommittén**

Kommittén har under året samlats för att planera och genomföra två träffar för nya medlemmar i föreningen. Under träffarna har information om vår verksamhet delgivits våra nya medlemmar varvid funktionärer från styrelsen och de olika kommittéerna har deltagit. Träffarna har varit mycket informativa och uppskattade. Vid den andra träffen prövades ett nytt grepp genom att hålla träffen på kvällstid. Vi bjöd på smörgåstårter och dryck av olika slag. Det blev mycket lyckat och stämningen bland de 23 nya medlemmar blev mer avspänd och familjär. Det nya greppet gav en större uppslutning än tidigare. Vi avser att fortsätta med kvällsträffar i fortsättningen. Medlemskommittén medverkar också vid månadmötena och tar hand om de nya medlemmar som är där för första gången.

SPF Seniorerna Håbo hade vid årets ingång 1039 medlemmar och vid årets slut 1038.

### **Marknadskommittén**

Kommittén har haft 9 ordinarie möten under 2016 plus nedan redovisade möten och aktiviteter. Olle Atling, sammankallande i marknadskommittén, har även deltagit vid Framtidsgruppens möten under året.

**April 13.** SPF Seniorerna Håbo tillsammans med kören Envisorna var värdar för Konsertkarusellen med Superproffseliten i Fridegårdsteatern. Marknadsföring och affischering gav 134 sålda biljetter och vår del blev cirka 6 000 kronor.

**Maj 3.** Marknadskommittén deltar med 2 personer i föreningens årliga planeringsdag på Kalmarsands Restaurang.

**Augusti 13.** Håbo Festdag. Inköp och förberedelser av lotterivinster och deltagande i det förbokade och lånade/hyrda SPF-tältet med tillbehör. Samtliga 1 000 lotter såldes. Bruttointäkter 5 000 kronor och kostnader för vinster cirka 3 000 kronor. Tält och övrig utrustning packades och sändes sedan tillbaka till SPF-förbundets ansvariga firma.

**September 15.** Deltar vid styrelsens AU-möte angående mer extern exponering. Förslag att synas mer ibland annat Bålsta Centrum och lokala tidningar. Olle Atling kontaktar Attila Gal som ansvarar för Håboportalen och TV-skärmarna i Bålsta Centrum.

**September 29.** Deltar vid föreningens informationsträff för nya pensionärer. Ett nytt grepp att nå nya medlemmar kvällstid i stället för det tidigare utsända "65-årsbrevet".

**November 22.** Deltar vid möte där styrelsen önskar att alla kommittéer ger förslag till egna budgetförslag inför 2017.

**December 3.** Marknadskommittén deltar med förberedelser och bokning av SPF-podiet och tillhörande SPF-vägg till Lions Julmarknad i Bålsta Centrum.

**December 7.** Deltar vid SPF Upplandsdistriktets marknadsföringsdag i Uppsala

Annonsförsäljningen till Medlemsforum under 2016 har gett intäkter på cirka 63 000 kronor.

### **Programkommittén**

Vi har träffats 8 ggr och planerat för Pub-kvällar, månadmöten och vårfest

#### **Månadmöten**

- 31/3 Suzanne Himo från Demensteamet informerade om deras verksamhet och Peter Nydahl och Bo Simonson underhöll med musik från Elvis till Abba.
- 28/4 Sångkören Duromoll med Bernt Gahn underhöll.
- 25/8 Gunnel Gisslen med pianist Lars Öhrback underhöll.
- 29/9 Lisbet Bolin informerade om läkemedel.
- 27/10 Björn o Linda Rapp spexade och spelade och sjöng.
- 24/11 Sångkören Dur o Moll med Bernt Gahn underhöll.

## **Pubkvällar**

- 18/2 Bo Lundgren med spelemän underhöll.  
17/3 Läkaren Emma Pontén från flygburen intensivvård berättade om deras verksamhet och visade bilder.  
21/4 Frågesport.  
18/8 Musikfrågesport.  
22/9 Bakgrundsmusik.  
20/10 Thomas Björklund spelade gitarr.  
17/11 Bo Lundgren med spelemän underhöll.

## **Vårfest**

- 20/5 Kalmarsands restaurang serverade en vårbuffé och Kenneth Hertz orkester spelade dansmusik.

## **Redaktionskommittén**

Nio innehållsrika nummer av Medlemsforum har producerats under 2016 med många trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av drygt trettio utbärare som ansvarar för var sitt område, den skickas per post till de medlemmar som bor i ytterområden samt till vänmedlemmar ute i landet som inte kan läsa den via hemsidan. Tidningen placeras också i väntrum och på biblioteket samt finns i sin helhet på vår hemsida. Tidningen har tryckts genom Pipeline Nordic AB och finansieras till största delen av annonsintäkter.

## **Intresseföreningen Pomona**

Verksamhetens tyngdpunkt har även i år varit musikunderhållning med kaffeservering varannan torsdag på Pomona för boende där och i närområdet. Även midsommarfirande och julmarknad har arrangerats tillsammans med dagverksamheten. Aktiviteterna är en ideell verksamhet som bedrivs med sponsrade medel från Håbo kommun, NBV, Lions, SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening (BFF) och Parkgårdsträffen. Representanter från SPF, PRO, BFF och boende på Pomona hjälps åt för att ordna detta som är välbesökt och uppskattat.

## **Trafikombuden**

Vi har haft för avsikt att genomföra Trafikutbildning 65+ på våren och hösten. Tyvärr fanns inget intresse hos våra medlemmar för denna utbildning. Vi behöver hjälp av de som gått kursen att tala om hur bra den är. Vi ger inte upp, utan planerar för en ny kurs till våren.

## **Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Håbo**

KPR består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhörigföreningen. Ny verksamhetsperiod påbörjades januari 2015 med delvis nya ledamöter. Rådet arbetar enligt ett reglemente, är remissorgan och underställt kommunstyrelsen. Rådet sammanträder 4 gånger per år och har även arbetsutskott.

Frågor som tagits upp är bland annat färdtjänsten, där vi motsade oss en gemensam beställningscentral. Vi är också kritiska till hanteringen av korttidsplatserna. Vi har förespråkat en lägre fotvårdstaxa än den nya högre taxa som kommunen tagit fram. Byggnation av ett nytt äldreboende har varit ett hett ämne. Ny modell inom hemtjänsten är framtagen. Vi har under året också lämnat in 4 remissvar.

Utbildningsdagar för ledamöter med bland annat teknikutveckling inom hemtjänsten, har genomförts.

## **Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd**

Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som Gårdsrådet hyr av Håbo kommun i Skeppet och på Träffen.

I Gårdsrådet ingår SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo samt Bålsta Finska förening som medlemmar.

Gårdsrådet har en styrelse och en funktionärsorganisation med representanter från de 3 föreningarna.

## **Trygghetsringningen**

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam.

Flera av våra "brukare" vittnar om att det fungerar som den trygghet som är ändamålet med verksamheten. Funktionen är enkel. Den som deltar ringer varje dag och anmäler sig genom att uppge vem man är, dagens datum och sitt telefonnummer. För närvarande är det 26 "brukare" anmälda till tjänsten. Lever du ensam eller är ensam att ta hand om en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio "jourhavande".

# SPF Seniorerna Håbo

## Verksamhetsplan för år 2017

SPF Seniorerna Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående förening som ingår i SPF Seniorerna. Verksamheten bedrivs enligt stadgarna och beslut från årsstämman samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppet och Träffens Gårdsråd, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Seniorerna samråd Enköping-Håbo-Heby, Intresseförening Pomona samt Dalängen och Solängens äldreboenden.

SPF Seniorerna Håbos verksamhet skall under året 2016 omfatta minst följande

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, årsmöte, PUB-kvällar och andra sammankomster samt att arrangera fester.
- Arrangera studiecirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Erbjud friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar. I detta ingår också utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta resor, konsert- och teaterbesök.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera möten för nya medlemmar för att informera om vår verksamhet samt ta reda på vad de önskar av ytterligare aktiviteter.
- Tillsammans med PRO Håbo och Bålsta Finska förening få till stånd ett väl fungerande Gårdsråd.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldrefrågor inkluderande byggandet av bostäder anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Arrangera konsertkarusell.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärerna samt en funktionärsresa.
- Arrangera lunch för de som är 80 år eller äldre.
- Marknadsföra oss genom att delta i olika evenemang som till exempel Håbo festdag.
- Senioren och framför allt Medlemsforum skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner etc.

Styrelsen skall speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren

- Fortsätta arbetet med de tre viktiga områdena inför framtiden
  1. Medlemmar (medlemsvärning).
  2. Hur tar vi hand om nya och befintliga medlemmar (omhändertagande).
  3. Programutbud/aktiviteter.
- Var och hur skall våra lokaler vara och se ut i framtiden.
- Inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter, som till exempel
- Föredrag på kvällar, både interna så väl som externa föredragshållare.
- Anordna fler aktiviteter på kvällstid på Skeppet.
- Använda sociala media för informations spridning.
- Mer föreningsinformation i Medlemsforum.
- Lära oss till fullo att använda det nya medlemsregistret.
- Stödja webb-redaktionens arbete med att återskapa vår tidigare så förnämliga hemsida.
- Ytterligare förfina den detaljerade budgeten för kommittéernas verksamheter.

## SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

### Resultaträkning 2016

<u>Intäkter</u>	<u>2015</u>	<u>Budget 2016</u>	<u>2016</u>	<u>Budget 2017</u>
Medlemsavgifter	255 780	85 000	85 205	95 000
Medlemsforum annonser	62 285	70 000	62 320	70 000
Lotterier	27 695	30 000	22 545	35 000
Kommunalt bidrag/trygghetsringning	53 584	54 000	69 457	69 000
Studieförbundet Vuxenskolan	50 000	50 000	42 670	55 000
Månadsträffar	20 780	20 000	20 960	25 000
Vår/höstfest	16 800	18 000	18 355	20 000
Pubafton	26 089	30 000	33 166	30 000
30-års jubileum/80-årslunch	19 847	3 000	0	3 000
Övriga intäkter	14 952	15 000	31 910	35 000
Resor	325 291	325 000	235 330	230 000
Bowling	-	-	1 042	-
Ränteintäkter	2	0	0	0
Summa	864 905	700 000	622 960	667 000
<u>Kostnader</u>	<u>2015</u>	<u>Budget 2016</u>	<u>2016</u>	<u>Budget 2017</u>
Distrikt och förbund	175 610	0	0	0
Medlemsforum tryckning	82 262	85 000	84 625	85 000
Medlemsforum frakt och porto	5 359	5 000	10 957	10 000
Lotterier, vinster m.m.	6 009	15 000	6 899	15 000
Månadsmöten	31 593	30 000	20 576	30 000
Vår/höstfest	29 638	30 000	24 754	35 000
Pubafton	25 718	30 000	32 269	28 000
30-årsjubileum/Framtidsgruppen	53 765	8 000	1 722	6 000
80-årslunch	18 650	20 000	16 397	18 000
Cafeterian	20 944	17 000	14 514	15 000
Årsmöte	-	-	8 749	9 000
Marknadsföring	5 544	10 000	15 255	10 000
Planeringsmöten/budgetmöten	36 267	40 000	47 469	5 000
Funktionärsresa	-	-	32 000	35 000
Kommittéäskanden	-	-	-	34 000 <sup>1</sup>
Resor	319 743	325 000	226 189	230 000
Lokalhyra	17 804	18 000	17 504	26 000
Styrelsekostnader	3 548	5 000	424	5 000
Förbrukningsmaterial, kopiering	12 925	20 000	30 060	23 000
Reseersättningar	4 538	5 000	3 276	5 000
Bridge	-	-	4 728	-
Kontorsmateriel	4 400	5 000	777	2 000
Fast telefoni	4 095	10 000	4 084	7 000
Porto	3 771		3 970	5 000
Bankkostnader	5 721	7 000	5 281	7 000
Övriga kostnader	15 410	15 000	23 425	22 000 <sup>2</sup>
Summa	883 316	700 000	603 904	667 000
Årets resultat	-18 411		19 056	

<sup>1</sup> Kommittéerna äskanden finns nu i budgeten och kommer att följas upp.

<sup>2</sup> Många små kostnader, bland annat kaffe med dopp till kursledare, styrelse etc.



## SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

### Balansräkning 2016

<u>Tillgångar</u>	<u>2015-12-31</u>	<u>2016-12-31</u>
Kassa	4 000	5 003
Bankmedel	264 432	278 433
Kundfordringar	8 440	7 900
Företbetalda kostnader	<u>1 320</u>	<u>1 360</u>
	278 192	292 696
<u>Eget kapital, skulder</u>		
Övriga skulder		
Eget kapital	4 552	7 556 <sup>3</sup>
Eget kapital	292 051	266 084
Årets resultat	<u>-18 411</u>	<u>19 056</u>
	278 192	292 696

Styrelsens föreslår att årets överskott överförs i ny räkning.


Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år	273 640 <sup>4</sup>
Årets resultat	<u>19 056</u>
Att överföras	292 696

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2016.

Bålsta 2017-01-09

  
Yvonne Lindström

  
Bo Lundgren

  
Inger Smedberg

  
Agneta Anderlund

  
Kent Magnusson

  
Lave Arnell

  
Elke Merkel Ragnarsson

  
Viveca Alexander

  
Tommy Landegren

<sup>3</sup> Eget kapital, bowling 3 058 kronor och bridge 4 498 kronor

<sup>4</sup> Balansräkningen 2015 angav 273 345 vilket var fel och förklarades under årsstämman 2016.

## Poeten Hedvig Charlotta Nordenflycht

*Hon var Sveriges första kvinnliga poet som beskrev kvinnliga känslor. Dessutom var hon den första kvinnan som kunde försörja sig på sitt skrivande. Ändå önskade hon bli bortglömd direkt efter sin död.*

Hedvig Charlotta föddes 1718 på Ladugårdslandet i Stockholm eller det som vi idag kallar för Östermalm. Fadern var kamrer i kammarkollegiet och hette Anders Andersson, men tyckte förmodligen att det lät för alldagligt och bytte till det mera välklingande Nordbohm.

Efter 30-årig pliktrogen tjänst blev han adlad till Nordenflycht.

I början av 1700-talet ansågs det olämpligt för flickor att skaffa sig bildning, ändå uppmunttrade fadern sin kunskapshungriga dotter att förkovra sig och tillät henne ibland ta del av broderns hemundervisning i tyska och latin.

Mestadels fick hon dock lära sig helt vanliga traditionella kvinnoyrigheter, vilket bedömdes som viktigare inför det framtida äktenskapet. Det var ju tänkt att hon skulle bli en skicklig hustru och ingen docent, ändå ertappades hon stup i ett med en bok framför ögonen medan handarbetet lämnades orört i sin korg på golvet.

När hon kom upp i tonåren, flyttade familjen till Västmanland, till deras gård Viby och hon blev mycket starkt påverkad av det hon såg och upplevde. Snabbt präglades hon av den påtagliga religiositeten, men också av den vackra, orörda naturen som var i bjärt kontrast till det stökiga, smutsiga och illaluktande Stockholm där hon tills nu hade levt.

Här mötte hon som 15-åring sin blivande man, han hette Johan Tideman som tillika var hennes lärare. Han var mycket beläst och kunde anbefalla denna lässugna jänta förstklassig litteratur.

Han hade dock utseendet emot sig, han var puckelryggad och absolut ingen skönhet, men de trivdes bra ihop och ägnade mycket tid tillsammans. Detta hade fadern uppmärksammat, som nu låg på sitt yttersta, och i en av sina sista gärningar gav han bort sin älskade dotter som



brud till den 29 år äldre Tideman – utan att fråga henne.

Fadern hade dock helt feltolkat situationen och det blev inget lyckligt äktenskap. Hedvig Charlotta lär ha sagt: "Filosofen är nog kär att lyssna på, men odräglig att beskåda."

Denna ohållbara situation fann dock sin lösning tre år senare, på ett dramatiskt sätt. Tideman avled hastigt och Hedvig Charlotta blev änka vid 19 års ålder; det kan ha varit den utlösande faktorn till att hon började skriva poesi i en icke sinande ström.

Men plötsligt drabbades familjen av ännu ett hårt slag.

Det visade sig att äldsta brodern hade sedan faderns död hållit på med hasard och våghalsiga spekulationer, som nu var så långt gångna att familjen var i en ohållbar ekonomisk situation och blev försatt i konkurs.

Hedvig Charlotta flyttade omedelbart tillbaka till Stockholm där hon togs omhand av anhöriga.

Efter en tid fann hon dock kärleken – men denna gång var det på riktigt. Han var präst och hette Jacob Fabricius, mycket begåvad och visserligen 15 år äldre, men till skillnad mot Tideman var detta en mycket stilig man.

Hon var plötsligt oerhörd kär och hade äntligen hittat den rätta. De gifte sig snabbt och ef-

tersom han fått en tjänst som amiralitetspraktikant i Karlskoga, flyttade de omedelbart till denna stad. Men oturen fortsatte förfölja henne. Efter endast sju månader insjuknade också Fabricius och snart dog också han i feber.

Nu kastades hon ner i en avgrundsdjup depression.

Hon ville inte längre umgås med andra människor och flyttade till det ensliga Lidingölandet där hon fann en bostad att gömma sig i.

I sin enorma sorg fattade hon igen pennan och skrev sin första stora diktsamling: "Den sörjande turtur-dufwan".

När hennes närstående fick läsa dessa gripande dikter blev de oerhörd tagna och imponerade, och övertalade henne att publicera den.

Snart var första upplagan ute och det blev en mycket stor framgång, genast var hon på allas läppar och hon kände sig återigen så pass stark att hon förmådde flytta tillbaka in till Huvudstaden. Plötsligt var hon medelpunkten i stadens litterära kretsar och alla ville träffa den otursförföljda författarinnan.

Åren mellan 1744-1750 gav hon ut fyra volymer, som hon kallade Qvinligt Tankespel.

Hon blev invald i Tankebyggarorden och kallades därefter Herdinnan i Norden. Hon började engagera sig i samhällsdebatten och flera av hennes verk kunde uppfattas som politiska inlägg om kvinnors fri- och rättigheter i samhället, men hon framförde också filosofiska och religiösa frågor. Hon angrep till och med kvinnors förtryck och hävdade att de borde få rätt till boklig bildning.

Tiden gick och Hedvig Charlotta var märkt av tiden och hunnit bli 43 år. Hon kunde inte längre anses vara en ungdomlig skönhet. Hon var numera koppärrad och ansågs dessutom ha blivit både gammal och fet.

Återigen sökte hon ensamheten och lät bygga sig ett hem långt ifrån storstaden, på en vacker plats med sjöutsikt några kilometer från Skokloster slott. Platsen kallade hon Lugnet och här sökte hon sinnesfrid, men hennes tankar gav henne ingen ro.

Tvärs över vattnet bodde den blott 26-åriga fysiokraten och ekonomen Johan Fischerström på en arranderad gård, tillhörande det närbelägna Sjöö gods. Hon blev omedelbart förälskad

i denna annorlunda man som såg ut att komma från en annan planet. Han hade svart hår, brännande ögonen och en lidelsefull mun.

Plötsligt var hon upp över öronen förälskad och gav dem smeknamnet Hidur och Adil.

Hennes mest lästa dikt "Öfver en Hyacint" från 1762, är en direkt kärleksförklaring från Hidur till Adil.

Till en början var säkert den unge Fischerström förtjust över uppvaktningen när han mottog dessa hänförande brev om hennes innersta känslor som dessutom var skrivet på franska och plötsligt gjordes det många roddurer tvärs över vattnet till hennes stuga. Men ålderskillnaden var för stor, han 26 och hon 43, och mycket snart började han känna hur marcken brände under hans fötter.

Det hela slutade i ett triangeldrama som utspelade sig vintern 1762-63, mellan dem och grevinnan Charlotte Taube De la Gardie, och snart insåg Hedvig Charlotta att hon hade förlorat striden och ville inte längre leva.

Hon led kärlekens hemiska kval och satt ensam kvar i sin stuga. Hon stod inte längre ut. Den brinnande elden som fanns i hennes blod måste nu släckas och en dag tog hon det dramatiska beslutet att kasta sig i det iskalla vattnet som forsade fram i bäcken som passerade alldeles intill hennes bostad.

Hon räddades dock, men ådrog sig en svår förkylning som snart utvecklade sig till obotlig lunginflammation.

Till slut slocknade elden! Den 29 juni 1763 avled hon av sin sjukdom endast 44 år gammal.

Det säjs att Johan Fischerström satt vid hennes dödsbädd, när hon framförde sin sista önskan – att bara få glömmas bort så fort som möjligt.

Ändå gav han ut delar av hennes diktsamling och än idag läses hennes ytterst speciella lyrik.

*Fotnot: I bostadsområdet Lugnet, som tillkom på 1970-talet, finns det tre vägar namngivna efter henne, Hedvig Charlottasväg, Adilsväg och Hildursväg. Torpet som hon lät bygga finns idag i Knivsta kommun och var belägen där gården Kvarnlöt ligger i dag.*

Arne E Due

**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!

# 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

## 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**

## SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 300 kr på alla flerdagsresor

**LÜBECK Weekend**  
Shopping fredag 24/3 3d. 2.890

**NORDKAP** Midnattssol  
Tornedalen Kukkolaforsen  
Tromsø Narvik Kiruna  
lördag 8/7 8d 8.950

**Geilo Flåm Kjeåsen**  
torsdag 20/7 4d. 4.390

**HOLLAND**  
**Blomsterkarneval**  
torsdag 20/4 6d 6.790

**Finland runt Valamo**  
Savonlinna Helsingfors  
Borgå Kuopio Rauma Åbo  
söndag 23/7 8d. 9.790

**OSLO 17 maj**  
Lars Lerins Sandgrund  
tisdag 16/5 3d. 3.290

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

**Blomsterön MAINAU**  
Bodensjön Alperna Rudesheim  
lördag 20/5 8d. 8.990

**Sorrento Rom**  
**Amalfi Capri Pompeji**  
Flyg t/r fredag 5/5 6d. 9.650

**BORNHOLM**  
Christiansö  
torsdag 25/5 4d. 5.370

**Lofoten** Midnattssol  
**Midsommar Lappland Kiruna**  
Jukkasjärvi Esrange Ishotellet  
måndag 19/6 8d. 9.990

**Påsk i London**  
Flyg t/r torsdag 13/4 5d. 6.590  
inklusive hotell, flyg, transfer,  
stadsrundtur

**Barcelona 5d**  
Flyg t/r onsdag 5/4 & söndag 24/9  
6.590 inklusive hotell, frukost, flyg

Tfn 08-2471 00, 0171-356 63  
må-fre 09.00-12.00 & 13.00-18.00  
e-post: info@nordsydesor.se

Läs mera på [www.nordsydesor.se](http://www.nordsydesor.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.

Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Odling på liten yta</b> 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
<b>Bekvämlig säker IT</b> 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
<b>Foto och video</b> 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
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	30/3, 6/4, 20/4, 27/4, 4/5, Kl. 15.00 - 17.00. 070-569 75 74	0171-548 59
<b>Plocka rätt svamp</b> Kristia Winroth	Återkommer till hösten.	072-312 00 80
<b>Fransk konversation</b> 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
<b>Konstcirkel</b> 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
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> 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
<b>Skrivarcirkel</b> 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. <a href="mailto:gunnel.ferm@gmail.com">gunnel.ferm@gmail.com</a>	Start 10/1 - 25/4 klockan 10.00-12.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
<b>Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.)</b> 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
<b>Religionskunskap (favorit i repris)</b> 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 <a href="mailto:gunnel.ferm@gmail.com">gunnel.ferm@gmail.com</a>	Start 17/1 - 9/5, tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00	0730-46 47 21
<b>Våra fåglar</b> 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

<b>Studiecirkelar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Else Coster	23/1 t.o.m. 15/5. Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	Start 12 januari t.o.m. 18 maj. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Läsecirkel</b>		
Vi läser böcker för att sedan träffas och prata runt boken, samt tipsa varandra på läsvärda böcker.		
Irene Lundbäck	24/1, 14/2, 7/3, 21/3, 18/4, 9/5, klockan 14.00-15.30.	070-640 30 97
<b>Historia</b> Ronny Kjellqvist	17/1 - 9/5. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-516 15
<b>Litteratur</b> Barbro Eriksson	18/1 - 10/5. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-500 24
<b>Engelska</b> Brian Turner	12/1 - 17/3. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 11/1 t.o.m. 19/4. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
<b>Släktforskning nybörjare/fortsättning</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	19/1 - 11/5. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	20/1 - 12/5. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	20/1 - 12/5. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	20/1 - 15/5. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	13/1 - 5/5. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	19/1 - 18/5. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> 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
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	20/1 - 2/6. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	20/1 - 2/6. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
<b>Busk- &amp; trädbeskärning</b> Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
<b>Män i köket "på egen hand"</b> 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
<b>Goda och lättlagade måltider</b>		
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.
<b>Lär dig spela gitarr</b> Bo Lundgren	Start 16/1-29/5. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
<b>Vardagsekonomi</b> Vardagsekonomi med juridik som SPF Anmälan Kerstin Adestedt Cirkeln leds av Kjerstin Holgemyr, Nordea	7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3. Tisdag 14.00-15.30. anordnar i samarbete med Nordea i centrum. kerstin.adedstedt@gmail.com	070-436 08 90

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Hälsa och välmående</b> 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	070-5857438
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämfna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong. Lokal Korpen</b> Eva Hermansson	Prleminärt V4. Tisdagar klockan 15.00 - 16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-6415664
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 6 februari t.o.m. 10 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00 - 18.45, lördagar 9.15 - 10.00 Start vecka 3.	0171-500 32
<b>Spinning på Träningshus</b> Kontaktperson Ralf Abrahamsson	Beräknas starta efter jullovet.	070-726 6300
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 8 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
<b>Bowling, 110 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström	Start 9 maj - 3 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Tisdagar 10 januari - 13 juni. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för närmare information.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 10 januari t.o.m. 16 maj. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 18 januari t.o.m. 26 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Brian Turner Leif Lindberg	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 9 januari t.o.m. 27 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	Start 11 januari - 17 maj. Onsdagar kl. 10.00 - 17.00.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Håkan Jonsson	Start 16/1 - 22/5. Måndagar kl. 14.00-17.00 jonssonh46@gmail.com	0171-516 30
<b>Grundkurs i bridge &amp; övningsbridge</b> Håkan Jonsson jonssonh46@gmail.com	Start 16/1 - 22/5, måndagar klockan 13.00-16.00.	0171-516 30
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 18 januari - 3 maj. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström i samarbete med PRO	Start prel. 11/1 - 31/5. Onsdagar kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Inger Moberin	Torsdagar 12 januari t.o.m. 8 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>MC-gruppen</b> 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

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 12 – manus **senast den 6 mars.***

*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](http://www.spfpension.se/habo)

SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)

SPF Seniorerna Förbundets hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPF Seniorerna expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

Ordförande i SPF Seniorerna Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)

Sekreteraren i SPF Seniorerna Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto: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](mailto:yvonne@ylk.se)