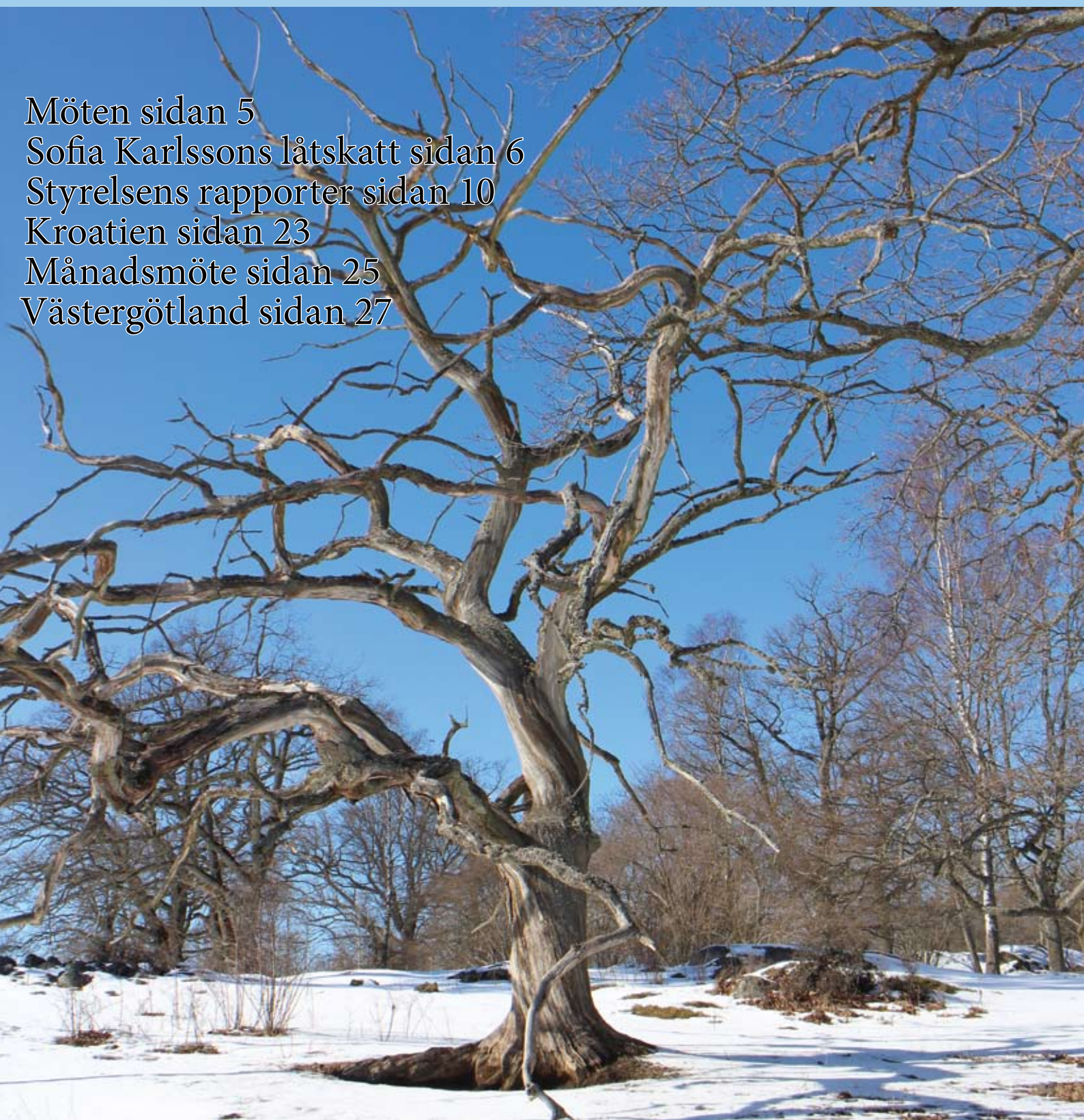


Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo
Bålsta

Möten sidan 5
Sofia Karlssons låtskatt sidan 6
Styrelsens rapporter sidan 10
Kroatien sidan 23
Månadsmöte sidan 25
Västergötland sidan 27





Ordförande har ordet!

God fortsättning på det nya 2019. Tänk, nu har vi ett helt nytt år att ta tag i. Hoppas att det blir ett bra år för oss alla och våra anhängare, det är bara att hänga på så att man får se och uppleva hur det går.

Styrelsen jobbar nu för fullt med allt som skall vara klart till vår årsstämma, som kommer att hållas i Fridegårdscenen 14 februari. Du har väl planerat in den tiden så att vi ses där. Din närvaro vid årsstämman är viktig för föreningen, och de beslut som tas har du ju möjlighet att påverka.

I det här numret av Medlemsforum hittar du årsstämmans alla dokument.

I dag 5 januari var jag och hustrun Bibbi inne på Skeppet, det var tomt, mörkt och helt öde. Lite kusligt med tomma lokaler, men jag är säker på att ni snart fyller lokalerna med er närvaro.

Många möjligheter finns för att aktivera sig på Skeppet, det är bara att välja något i det stora utbudet av aktiviteter. Utbudet hittar du i Medlemsforum. Om du saknar något, hör av dig till styrelsen eller till Åsa Öman.

Det är roligt att träffa kända och okända medlemmar i olika sammanhang, man breddar sitt kontaktnät samtidigt som vi lär känna varandra. Information om dagliga glädjeämnen men också om vad som händer i vår närhet och lite längre ut, sprids i den dagliga kontakten.

Till slut vill jag återkoppla till förra numret av Medlemsforum, där jag beskrev en liten julaktivitet som har blivit tradition i vår familj. En prestigefull tävling om vem som har blandat den bästa svartvinbärnsrubben. I år blev det inte den årsrika som vann, det gjorde yngsta sonen. Men jag kommer att kämpa om titeln i år igen, och blanda efter bästa förmåga.

Vi ses på Skeppet eller på någon aktivitet utanför!

Bo Lundgren

Välkomna till årsstämma i SPF seniorerna Håbo!

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma **torsdagen den 14 februari** klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

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

Omslagsbild: Järvafältet under vår vandring. Foto: Kent Magnusson.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2019

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com
Ingrid Kläring, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.
Organisationsnummer: 817001-1079.

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2019

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26
Ansvarig utgivare.
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49

Elisabet Lundstedt, 0171-541 53
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 12 – manus **senast den 8 mars.***
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87
eller till Elisabet Lundstedt, Odlingvägen 9, 746 34 Bålsta, telefon 0171-541 53.
Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Minion 12/14.4, rubriker i Optima 19.
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
SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhaboweb@boesha.se

Kommande månadsmöten:

14 februari Årsmöte 13.00
28 februari F.d. Biskop Esbjörn Hagberg
”På tal om livet” 13.30
28 mars Håbo Musikskola

Kommande pub-kvällar:

14 februari Pecke polis
14 mars Pure Malt



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

31/1 Lars Gunnar Wiklund.
Program om Gunnar Wiklund.
14/2 Durlaget
14/3 Brinkens trio
28/3 Mona Rosell, Wienercafé
11/4 Tjejer med drag

Byfilosofen



Som vi samlar på oss prylar under vårt jordeliv!
Många av oss har skåp, vindsförråd, källare och
garderober fullproppade. Vad ska vi med allt till?

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar varannan 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.



Det skulle behöva vara fler för att täcka fler boenden än Pomona!

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 sponsorererna!

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- Hälsoterassen
- 5% ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8 - 16 för 65+ pensionärer med ICA-kort.
Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room



**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.

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.

Pub-kväll den 14 februari

Pecke eller som han kallas ”Pecke polis” besöker oss, spelar och sjunger blandat med en del vitsar på vår Pub-kväll i februari. Vi syns den 14 februari klockan 18.30. men du måste anmäla ditt deltagande senast den 11 februari antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via spfhabo@bktv.nu.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Entréavgiften är 50 kronor och kostnaden för dricka kommer därutöver.

Välkomna önskar Programkommittén.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Pure Malt på Puben den 14 mars

Det är dags igen för lite irländskt röv på Skeppet, vilket många har frågat efter.

Vi syns den 14 mars klockan 18.30 men du måste anmäla ditt deltagande senast den 11 mars antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via spfhabo@bktv.nu.

Entréavgiften är 100 kronor och kostnaden för dricka kommer därutöver.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Välkomna önskar Programkommittén.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Natur- och kulturvandring – Viby by

Först av allt, tänk er en snöig bild av Viby by!

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp och tar så få bilar som möjligt till Sigtuna. Vi vandrar ut till Viby by och tar vårt medhavda kaffe på lämpligt ställe. Efter återtåget till Sigtuna kan det kanske smaka med en påtur på Strandvillans café.

Tid: 18 februari klockan 09.30.

Plats: Parkeringen vid Smultronställets närköp.

Övrigt: Ta på bra skor och ta med kläder för alla väder.

Naturligtvis fika i ryggan och kanske också dina stavar, det kan vara halt!

Anmälan gör du till kent_magnusson@msn.com eller på telefon 070-715 73 40 senast den 15 februari.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Humorhörnan



Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

Skicka den till Barbro Larsson,
Plommonvägen 10, 746 33 Bålsta
eller
barbrolarsson.6126@gmail.com

Koskit

Detta hände för cirka 35 år sedan då min arbetskamrat och hennes man var hos oss och hämtade gödsel till sitt jordgubbsland.

Vår dotter som då var fem år knallade ner till dem och undrade vad de skulle ha ”koskiten till”. De svarade att de skulle ha den till jordgubbarna.

Ni kan ju förstå ett vår dotter blev fundersam...
Efter en stund svarade hon:
”Vi brukar ha vispgrädde till våra.”

Sofia Karlsson & The Lovely Guitar Orchestra

Datum: tisdag 12 februari 19:00. Plats: Fridegårdsteatern.

Biljetter: Förköp 100 kronor hos bokhandeln i Centrum och 120 kronor vid entrén.

Sofias låtskatt:

Multibegåvade sångerskan och musikern Sofia Karlsson har med sin finstämda musik lockat många att lyssna på folkmusik. Hon spelar mest på den akustiska konsertscenen, men rör sig fritt över olika genrer i sin musik.

På denna konsert kommer hon tillsammans med toppgitarristerna Mattias Pérez och Daniel Ek att spela låtar från gitarrvärlden samt från Sofias gedigna låtskatt.

Arrangörer:

Lions Club Bålsta och SPF Seniorerna Håbo i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.



Foto: Peter Holgersson

Snart Start

för årets första

Må-Bra-Träffar!

Vecka 3 startar en ny omgång av Må-Bra-Träffar. En cirkel på 4 tillfällen som handlar om hälsa och välmående.

Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa.

Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.

Varannan tisdag klockan 11 - 13 i Bryggan, 15 och 29 januari, 12 och 26 februari.

Välkommen att anmäla dig till Mari Stabarkovic' 070 585 74 38

Min modelljärnväg

Tjejer leker med dockor och bygger miljöer i dockskåp. Pojkar, i alla fall en del, håller på med modelljärnvägar. I mitt fall började det i mitten på 50-talet.

Efter kriget började man så smått återhämta sig i Tyskland, och tillverkning av modelltåg kom igång så sakteliga. En vanlig skala kallades O, ”nollan” och var i skala 1:32. Tämligen stora saker, och det var svårt att få plats i små lägenheter. Man lade ut plåträls på golvet och lokomotiven var försedda med fjädermotor som vreds upp med nyckel. Två tyska märken, Märklin och Fleischmann började med skalan HO, ”halvnollan” i skala 1:87. Grejerna blev mindre, vilket gjorde att det var lättare att bygga en stationär anläggning på en platta. Man fick plats även i små rum. Märklin var det dominerande märket med en separat skena i mitten för att försörja loket med ström till en elektrisk motor. Grejerna var mycket robusta och pålitliga, och drevs av växelström.

Fleischmann valde att gå en annan väg. Loket tog upp ström via de två rälsarna, och man använde sig av 12 V likström. Det hela var lite vekare, men samtidigt mer realistiskt.

Jag växte upp i Borlänge, och när det var julsmyllning var det intressant att se vilken som hade den finaste anläggningen. Mitt val kom att falla på Fleischmann. Många av mina kompisar hade Märklin, så det var lite av en kamp oss emellan.

Mitt första lok var en tysk 01-a, ett snälltågslok med tre drivaxlar och en fyraxlig tender för kol och vatten. När vi flyttade till Sollentuna norr om Stockholm fick jag eget rum och kunde montera en liten anläggning på en skiva. Sedan dess har jag hållit på och samlat på mig rullande materiel, växlar och räls. När det blev giftemål och småbarn åkte grejerna ner i lådor, men intresset fanns kvar, och på tjänsteresor i Tyskland blev det ofta besök i någon leksaksaffär för inköp.

Antalet kartonger ökade. Förebilden var Bayern på 30-50-talet. Hittade bland annat en station Neuffen från en liten by i Schwarzwald som verkade passa in bra i en tänkt framtida modelljärnväg. Efter flytt till Bålsta 1971 blev det mer plats, och jag började bygga en anläggning på en hylla på 1,5 meters höjd. På så sätt kunde jag ha skrivbord m.m. under, samtidigt som man fick en realistisk bild av

grejerna, mer från sidan med bra djup i ögonhöjd i stället för att se allt uppifrån i fågelperspektiv. En så kallad säckstation anlades, där tågen kom in och lämnade stationen från samma håll, samt en slinga så att utgående tåg kunde komma tillbaka till stationen. Det gick även att få plats med en vändskiva, så att ångloken kunde vändas när det kommit in till stationen och sättas framför utgående tåg så att de drog framåtvända. Då blev det realistiska tåg- och trafikrörelser på den förhållandevis lilla anläggningen. Stationen blev cirka 2,5 meter lång vilket gjorde att hyggligt långa tågsätt kunde köras in och växlas.

Loken har en inbyggd likströmsmotor som får matning via de båda skenorna. Hastigheten varierar genom att man ändrar spänningen från runt 5 volt vid start, till maxfart vid 12 volt. Färdriktningen bestäms genom att skifta polerna på likströmen. Ett problem är att det är svårt att få till en realistisk start och bra lågfartsegenskaper med likströmsmotorn. När den kommit igång ”rusar” den, så det tenderar att bli rivstarter. Men då jag läst lite elektronik bestämde jag mig för att bygga ett eget köraggregat där 12-volten i stället pulsades, och genom att variera puls-pulslucka-avståndet ställer man motorns vridmoment och därmed får en bättre kontroll på lokets hastighet. På så sätt gick det att få till realistiska starter och bra lågfartsegenskaper samtidigt som loket hela tiden matades med full spänning, 12 volt.

Ett problem som måste lösas när man har fler lok är att banan måste indelas i sektioner som strömmatas över en separat strömbrytare. När loket inte används slås sektionen av, och ett annat lok kan köra.

En kontrollpanel med bild av spårplanen byggdes därför med ett antal strömbrytare samt kontakter för att manövrera alla växlar. Mycket sladdar blev det, men det får man leva med. Ett berglandskap vid vändslingan blev det också med hjälp av frigolit och gips, och en gammal borg fick trona i fjärran. Rullande materiel fanns det gott om: de flesta tillverkarna använde sig av 12-volt systemet, så förutom Fleischmann blev det grejer från Rocko, Liliput och franska Joef. Bland annat franska statsbanornas pampigaste ånglok genom tiderna: SNCFs berömda 241-maskin. Ett exemplar rullar fortfarande, vårdat av entusiaster. Europas starkaste ånglok, 3.500 hästkrafter. Googla på ”SNCF 241” och njut!



Ovannämnda "nackdelar" med 12-volt systemet gjorde att man började utveckla en digital variant. Lentz var tidigt ute och blev standard. Här sänder man pulser till rälsen och lokomotivet i stället. Varje lokomotiv måste förses med en avkodare, som avgör om rätt adress är sänd och vad som skall göras om just den dekodern är adresserad. På så sätt kan man "döpa" varje lokomotiv individuellt och ge det en adress, till exempel nr 3. Då tar endast det loket emot information om köraggregatet är inställt på den adressen. Förutom att bestämma fördriktning och hastighet har man nu helt andra möjligheter.

Vid start finns en sekvens lagrad i dekodern så att loket startar realistiskt. Samma sak när man bromsar, så det gäller att inte ha för hög fart när man skall in till stationen. Då missar tåget perrongen. Precis som i verkligheten! Dekodern har en mängd funktioner förutom detta. Lokets belysning kan slås på eller av via köraggregatet, man kan slå på en ljuddeko-der, så att det låter realistiskt vid start och stopp, gnissel när man stannar, ångvissla som kan aktiveras med mera. Det hela är oerhört realistiskt, och detta har medfört att intresset för modelljärnvägar har skjutit i höjden igen. Speciellt hos "gamla gubbar" som jag. Ett lok "av gamla sorten" kan köras på adress noll, men för övrigt kan inte gamla lokomotiv användas. Vagnarna fungerar emellertid även i det nya systemet. Men det blir att köpa nya lokomotiv.

Eftersom jag är uppvuxen i Borlänge tänkte jag bygga en ny anläggning med svensk förebild i ett Bergslagen på 50-talet. Och så blev det. Ängelsbergs

station, inte så långt från Norberg, blev förebilden, med Ängelsbergs bruksmiljö och ett spår upp till det näraliggande Klackbergs gruva.

Banan blev en rundbana med två spår, samt en uppfart till Klackberg med en liten station vid gruv-laven. På så sätt blev det enkelt för barnbarnen att köra runt, och de tyckte det var kul. De fick även hjälpa till att bygga träd m.m. till anläggningen. En orange och gul rälsbuss införskaffades, och danska Hejlan tillverkade modellen av snälltågsloket littera F, nr 1200, som var med om Getå-olyckan för 100 år sedan. Det loket rullar fortfarande vårdat av entusiaster! Så det blev ett sådant också. Svenska personvagnar i passande stil hade jag som väl är köpt långt tidigare, och de kom väl till pass. Ett antal treaxliga malmvagnar och ett ånglok från TGOJ, Tågaktiebolaget Grängesberg-Oxelösunds Järnvägar tyckte jag passade in liksom ett antal timmergodsvagnar dragna av ett E-lok. Nu började det likna något! Heja Sverige! Banan mätte cirka 3,5x1 meter i fyrkant. Snart började det bli trångt med rullande materiel, så ett antal uppställningsspår för tågset och vagnar som inte användes var nödvändigt. Dessa fick jag plats med under den gamla anläggningen. Allt var frid och fröjd.

Men jag började fundera igen. En "gammal" 12 volt anläggning och en ny digital. Ett syd-Tyskt landskap och ett svenskt Bergslagen. Skulle det kunna gå att kombinera? Det ger ju onekligen intressanta trafikmöjligheter! Så kom jag att tänka på att för några år sedan besökte ett Schweiziskt ellok, en så kallad "krokodil", som bland annat användes

för tågtrafik över alppassen, Sverige och Stockholm. En fysisk förutsättning var naturligtvis att det var möjligt att göra en slinga med stor stigning, för de båda banorna var på helt olika höjd.

Efter mycket skissande och måttande tyckte jag att det var värt ett försök. Men stigningen i svängarna blev så stor att den trotsade alla regler, så vanliga lok kunde nog inte komma på fråga. Tyska Trix hade emellertid tillverkat ”krokodillok” för digitalteknik, och som i originalet var modellen utrustad med två motorer, en i vardera delen av loket. Sagt och gjort. Efter mycket ”trixande”, för nu började det bli trångt, och den gamla anläggningen var ju inte alls planerad för detta, så började modifieringen. Och det blev som jag befarade – på gränsen till det omöjliga, men det gick!

En förutsättning blev att den gamla anläggningen skulle digitaliseras, med många nya sladdar som följd. Dessutom skulle drygt 50 år gamla elektriska växlar sättas i drift igen efter ett antal år i dvala. Framgången blev inte total, men sisådär! Vändskivan, som även den stått still ett stort antal år, oljades upp och fick nytt liv. Slutsats: Det var bra kvalitet på de gamla grejerna. Men de gamla loken fick ställas åt sidan. Krokodillokets klättereigenschaften var som jag hoppades på; eminenta! Dessutom gav Trix ut

en digitalvariant av SNCF-loket 241 till förra julen. Det blev många modifieringar av gamla banan, liksom på loket. Det nya loket är *lååångt* och kurvradierna små, men Märklin-Fleischmann-Trix, som tagit fram det nya loket gemensamt, har gjort ett fint arbete och fått det stora loket att gå genom tvära kurvor. Det visar sig också att driften på alla fyra axlarna gjorde att det kunde klättra uppför de branta kurvorna med 5 stycken stora personvagnar på släp. Super! Ett riktigt kvalitetsarbete. Så nu kan jag sända persontåg från Bayern till Bergslagen, och timmervagnar från Bergslagen till syd-Tyskland. Kul.

Att fotografera en modelljärnväg är knepigt. Det rör sig om små detaljer, och en stor systemkamera låter sig inte placeras i landskapet. Jag har funnit att ett bra sätt är att använda kameran i mobilen. Den har bra vid-vinkel och den kan placeras i landskapet. Så jag bifogar några hoptotade bilder så du kan få en uppfattning om det hela. Intresserad? Bilderna är tagna med systemkamera. Hör av dig, så visar jag upp det hela. Barn-barn är välkomna!

Staffan Wohrne
070-287 22 50



SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2019-02-14

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 ersättning 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 2019
17. Beslut om årsavgift för 2020
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 ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Nominering, i förekommande fall, av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

Valberedningens förslag inför årsstämman 2019

Ordförande för stämman: Håkan Jonsson

Sekreterare för stämman: Kent Magnusson

Två justeringspersoner tillika rösträknare: Lennart Ahlsén och Gert Lidö.

Valberedningen föreslår att styrelsen ska bestå av 7 ledamöter och 2 suppleanter.

Ordförande för 1 år: Bo Lundgren

Ledamöter för 2 år: Inger Smedberg (omval), Ralph Abrahamsson (omval) och Ursula Edfast (omval).

Ledamot för 1 år: Peter Kilger (nyval).

Tidigare valda ledamöter på 2 år med ett år kvar: Ingrid Kläringe, Kent Magnusson.

2 suppleanter för 1 år: Karin Csaszar, Kurt Berglind.

2 revisorer för 1 år: Ralf Diktonius, Lars Hammar.

1 revisorsersättare för 1 år: Laila Carlsson.

Ombud och ersättare till distriktsstämma: Föreslås att nya styrelsen utser dessa.

För valberedningen

Yvonne Lindström, ordförande

Peje Josefsson, ledamot

Verksamhetsberättelse 2018 för SPF Seniorerna Håbo

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Verksamhetsåret 2018 har varit fyllt av många aktiviteter och trevliga möten. Många i föreningen har varit enormt engagerade i vår verksamhet med stort utbud av studiecirklar, friskvårdsaktiviteter, resor, vandringar och mycket mera. Styrelsen under verksamhetsåret 2018 bestod av ordförande Bo Lundgren, vice ordförande Ralph Abrahamsson, sekreterare Kent Magnusson, kassör Inger Smedberg samt Ursula Edfast, Lars Bäck, Gustaf af Jochnick, Lave Arnell och Ingrid Kläringe.

Under verksamhetsåret lämnade Lars Bäck, Gustaf af Jochnick och Lave Arnell styrelsen på egen begäran. Vi fortsatte styrelsearbetet med förenade krafter och omfördelade arbetsuppgifterna.

Verksamhet

I verksamhetsplanen för 2018 ville vi speciellt fokusera på frågan om våra lokaler i framtiden. Allt tyder på att vi har lyckats och troligen kan vi få flytta in i något nytt och fräscht om ett år.

Under året har en årsstämma genomförts samt tretton ordinarie styrelsesammanträden. Vi har i samarbete med PRO Håbo haft en välbesökt politikerdebatt inför valet 2018.

Tillsammans med kommittéerna har vi tagit fram en detaljerad budget för deras verksamheter under 2019.

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

Alla funktionärer bjöds på sedvanlig julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året för våra medlemmar. Vi hade 175 funktionärer i föreningen och hela 105 stycken deltog i dagsresan.

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

Vi har bjudit våra nya medlemmar på lite kvällsaktiviteter med information om föreningen.

Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1066 stycken, en liten ökning mot förra årsskiftet.

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

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

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 35 föreningsmedlemmar.

Bo Hansson och Ingemar Persson har under året ajourhållit vår utmärkta hemsida.

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00 - 12.00 under vår- och höstterminen tack vare att så många funktionärer ställer upp och bemannar expeditionen.

Ekonomi Föreningen har även i år fått stötta Gårdsrådets ekonomi med 5 500 kronor eftersom det har varit svårt för Gårdsrådet att täcka sina kostnader med det som köps i kafeterian, vilken är deras enda inkomstkälla. Föreningen gav även bidrag till Intresseföreningen Pomonas verksamhet med 4 000 kronor.

Ekonomi är dock god vilket bådar gott inför 2019 när det kan bli en del extra kostnader för flytten till Skeppsgården.

Vi i styrelsen tackar för gott samarbete 2018 och önskar ett framgångsrikt 2019 för SPF Seniorerna i Håbo.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer och liknade och de ansvariga för dessa finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiekommittén

Ett 30 tal studiecirklar har hållits under år 2018 med totalt cirka 300 anmälda till kurserna. En del cirklar är relaterade till årstiderna och återkommer vår och höst. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. Studiekommittén tar gärna emot nya förslag på kurser och letar då efter lämpliga cirkelledare.

Friskvårdskommittén

Förutom de fysiska aktiviteterna som nämns nedan genomförs rullstolspromenader varannan onsdag året runt för boende på Pomona. Med fysiska aktiviteter menas det som är bra för ”kropp och knopp”.

Bowling

Drygt ett 40-tal bowlare uppdelade på 3 grupper, har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna eller spela. Möjlighet till extraträning varje fredag eftermiddag för de som önskar. Vi har 4 lag med i Bowlrooms korpserier. Dessutom har vi spelat fyra matcher mot PRO Håbo och en match mot Mariehamnarna. Vid förbundsmästerskapet i Falun 9-11 oktober deltog 12 av våra spelare. Den 24 oktober arrangerade vi DM för SPF-bowlare i Uppsala län med totalt 36 deltagare, 26 herrar och 10 damer, varav 14 spelare kom från tre andra föreningar. Medaljskörden för vår förening blev 1:a plats och 2:a plats i både dam- och herrklassen.

Bordtennis

Under året har 5-8 personer medverkat, varav en kvinnlig deltagare. Vi spelar 1½ timme per tillfälle och 1 gång per vecka med både singel och dubbelspel

Boule

Under 22 tisdagar, från den 8 maj till den 2 oktober har sammanlagt 260 glada SPFare samlats vid boulebarnorna bakom Medborgarhuset. Stämningen har alltid varit på topp med många skratt och roliga kommentarer, även bland de förlorade lagen. Det är tydligt att det viktigaste inte är att vinna utan umgängesformen betyder mer. Vi ser fram emot att hälsa många gamla och nya deltagare välkomna till nästa säsong.

Seniordans

Hela 15-20 medlemmar har träffats 20 gånger under året. Danserna har varit både enkla och lite svårare seniordanser. Dansen är ett bra sätt träna upp både ”knopp och kropp” och man har dessutom mycket roligt

Shuffleboard

Gruppen består av cirka 20 medlemmar. Vi brukar vara mellan 12-16 personer varje vecka. Under året har vi fått nya mattor, vilka är jättebra. På avslutningen åt vi smörgåstårter och medhavd dryck samt att vi utser terminens bästa spelare, som får sitt namn inskrivet på vår vandringsskål.

Senioryoga

Senioryoga är en mjuk form av Poweryoga med inslag av Mediyoga och Mindfulnessyoga. Vi har träffats torsdagar mellan 08.30 – 9.45. Under våren var det 14 gånger med 21 deltagare och under hösten 11 gånger med 25 deltagare. Det har varit mycket hög närvaro i gruppen och trevlig samvaro.

Stavgång

Vi är en grupp på 14 personer som har träffats 27 gånger under året. Vi startar vi Granåsen och går till Ekilabadet där vi följer stranden runt området och sedan tillbaka till Granåsen. Sträckan blir ca 5,5 km, vilket motsvarar hela 360,5 timmar stavgång.

MC-träffar

Vi startade den 17 maj och slutade i november. Årets väder har givit oss 26 trevliga dagar med skön MC-körning. Vi har träffats på torsdagar klockan 10.00 vid gamla järnvägsstationen för en tur i Mälardalen med omnejd. Under dessa veckor har vi avverkat ca 470 mil ett snitt av 17,5 mil.

Målet har hela tiden varit att hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med möjlighet till kafé eller restaurang där vi kan få något att äta men framför allt en trevlig stund med intressanta diskussioner.

Några av de besökta platserna under sommaren 2018 var:

Arboga, Taxinge, Sala, Gysinge, Ängsö, Rimbo, Kvicksund, Laxön, Waxholm, Strängnäs och Norberg. Ett tillfälle blev tyvärr inställt på grund av sommarens höga värme.

Stads- och kulturvandringar

Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Vandringarna är mycket uppskattade och deltagarantalet har ständigt ökat till genomsnitt av 30 personer per tillfälle. Årets första vandring i april gick genom Stockholms city med start vid Klara kyrka, förbi Riksdagshuset, Gustav Adolfs torg och avslutades i Berzelii Park. I maj gick vandringen till Gröndal och runt sjön Trekanten och i juni från Bergianska trädgården längs den norra delen av Brunnsviken med avslutning i Hagaparken. I augusti promenerade vi längs vattnet från Alvik till Ålsten och i början av oktober från Arenastaden till Sundbyberg. Årets sista vandring, den mest populära som samlade 43 deltagare, gick i Stockholms City med bland annat studiebesök på förre detta Fenixpalatset, nuvarande Citykyrkan.

Natur-och kulturvandringar

Antalet vandrare under året var 227 stycken, varav 128 kvinnor. Under vinterhalvåret vandrade vi bland annat runt Örnässjön och på Järvafältet. Sommaren innebar till exempel besök i den gamla stationen i Ekolsund och en spännande vandring runt Lillkyrka fornstig. Totalt genomfördes 10 vandringar med en fin avslutning på Lastbergets konferensanläggning.

Må bra i Knopp och Kropp

Cirkeln har fortsatt med stort intresse och engagemang från deltagarna under verksamhetsåret. Gruppen planerar inför varje säsong vilka ämnen som ska tas upp för diskussion. Årets ämnen har berört välbefinnande och samhörighet. Tilliten till varandra i gruppen är mycket stor. Närvaron är hög och deltagarna ansvarar för var sitt ämne.

Bridge

Under verksamhetsåret har vi haft 36 speldagar. Antalet aktiva bridgespelare är för närvarande 65 stycken. Antalet spelare har ökat något i jämfört med 2017.

Under året har vi utnyttjat ett tidigare inköpt elektroniskt poängräkningssystem, kallat Bridgemate, där spelarna matar in slutbud och resultat via en terminal som finns på varje bord. Systemet styrs av en dator och räknar sedan ut resultatet, som sänds till deltagarna via mail.

Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen, som har hand om Bridemate, ekonomi, avslutningsfester mm. Inför varje säsong kallas det till ett kort avstämningsmöte där vi går igenom verksamheten.

Bert Lundström har hållit i sommarbridge på ett förtjänstfullt sätt.

Peje Josefsson har ordnat 2-dagars bridgeresor till Finland på Viking Line, en på våren och en på hösten. Ett 20-tal spelare har varit med, mycket uppskattat.

Golf

Säsongen startade på Sofielunds GK den 8 maj och pågick till 6 november. Antalet spelare har ökat något från föregående år, varierande antal, mellan 4 till 13 spelare per tillfälle. Dessa har presterat 231 starter under säsongen. Det blev inget DM i år, av okänd anledning, som brukar arrangeras av Upplandsdistriktet. I år hade Sofielunds GK tyvärr slopat samarbetet med Vallentuna GK. Vid ett tillfälle besökte ett antal spelare Friiberghs GK för en runda. Avlutningen genomfördes på Bålsta-Bro golfklubbs bana med deltagande av 9 spelare.

Övrig verksamhet

Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling och hantverk på Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i lokalen ”Träffen”.

Resekommittén

De planerade resorna för året har genomförts. Två utlandsresor har genomförts, Berlin i april och Italien (Amalfikusten och Rom) i september. En landskapsresa på fyra dagar gick till Bohuslän och hade temat ”I Evert Taubes fotspår”. Endagsresor till Hansers biograf, Bro Galopp med lunchgalopp, Västerås (Domkyrkan och Flygmuseet), Lars Lerin på Liljevalchs. Hösten inleddes med den numera traditionella räkkryssningen. Björke Väveri och Löfsta Slott i Östergötland besöktes i början av september. Besök av Bro Galopp med lunchgalopp upprepades i oktober på grund av stort intresse och kan eventuellt bli en återkommande utflykt.

Vennngarns slott och Sigtunastiftelsen besöktes i slutet av oktober. I slutet av november genomfördes en ”Julkryssning” till Tallinn. Året avslutades i december med den traditionella julkonserten på Stockholms konserthus.

Medlemskommittén

Kommittén har tre ledamöter, sammankallande samt medlemssekreterare med ersättare plus en representant från styrelsen. Under året har kommittén haft två välkomst- och informationsträffar, under våren och hösten, för nya medlemmar. Ordförande och funktionärer har informerat om föreningen och dess verksamhet. Kommittén har medverkat vid månadsmöten och tagit hand om de nya medlemmarna som deltagit för första gången. Under hösten började vi ett samarbete med Marknadskommittén. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret samt deltagit i planeringsutskottet.

Marknadskommittén

Kommittén har haft 6 ordinarie möten under året plus nedan redovisade aktiviteter.

Under Håbo festdag den 18 augusti deltog vi med sedvanliga förberedelser och genomförande, dessutom hade vi ett stort lotteri. Den 10 oktober var SPF Seniorerna Håbo värd för Konsertkarusellen med Linnékvintetten som artister.

Tillsammans med Medlemskommittén har vi ansvarat för föreningens aktiviteter den 8 december i samband med Lions julmarknad i Bålsta centrum och för att SPF Seniorerna Håbo marknadsfördes i Bålsta centrum den 21 och 22 november 2018.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, månadsmöten och andra festligheter för våra medlemmar.

Under året har vi arrangerat nio Pub-kvällar och åtta månadsmöten. Inför valet arrangerades en välbesökt politikerdebatt på Skeppet i samarbete med PRO Håbo.

En trevlig filmkväll i februari lockade många besökare som också serverades Bullens pilsnerkory, naturligtvis tillsammans med en pilsner. Höstfesten gick i ”oktoberanda” med en Bayern-inspirerad tallrik och Bayerska ölsorter.

Luciasoaren avslutade årets arrangemang på Skeppet vilket var mycket välbesökt, nästan 140 personer på Skeppet. Överskottet vid arrangemanget (3 647 kronor) skänktes till Lions hjälpverksamhet som tack för att Luciaföljet besökte oss.

Under året har nästan 2 000 personer besökt oss under månadsmötena och Pub-kvällarna.

Redaktionskommittén

Vår medlemstidning Medlemsforum har utkommit med nio nummer under 2018.

I början av året fick tidningen ett nytt utseende på omslaget, detta uppskattades av de allra flesta. Många hörde av sig med glada kommentarer och tillrop, endast en tyckte ”den var bättre förr”. De allra flesta tidningarna distribuerades av våra medlemmar till en betydligt lägre kostnad än portot.

Intresseföreningen Pomona

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Bålsta finska förenings pensionärer samt boende på Pomona. Föreningen erhöll ekonomiskt stöd från föreningarna ovan samt från Håbo kommun, Lions Club Bålsta, Parkgårdsträffen och NBV.

Verksamhetens tyngdpunkt har varit anordnandet av underhållning med kaffeservering i Pomonas restaurang varannan torsdag utom under juli månad.

Mer detaljerad redovisning av verksamheten finns att läsa i Intresseföreningen Pomonas verksamhetsberättelse 2018 som kan beställas från sekreteraren barbro.ekberg@apto.se från och med februari 2019.

Trafikombuden

Under året har vi deltagit i två utbildningar.

1. Vuxna i trafiken med inriktning oskyddade trafikanter. Fotgängare och cyklister. Arrangerades av NTF öst tillsammans med SPF Seniorerna.
2. För din säkerhet: Ger grundläggande kunskaper om var du hittar information vid kriser. Arrangerad av MSB och Försvarsutbildarna i samarbete med SPF Seniorerna.

Den information vi fått ta del av har vi dela med oss till övriga medlemmar på månadsmöten och Pub-kvällar.

Dur och Moll

Under året har kören repeterat regelbundet en gång i veckan. Det ger resultat och man klarar bättre och bättre att sjunga stämsång vilket tidigare varit ganska främmande.

Kören har under året gjort uppskattade framträdande bland annat på Kyrkcentrum, Pomona och föreningens månadsmöten. Bernt Gahn har huvudansvar för repertoaren som förnyas med nya arrangemang till vår- och höstterminerna. Kören har under året utökats med tre nya medlemmar, dock kvarstår ett stort behov av mansröster!

Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Håbo

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska föreningen och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2018. Förslag på nya

ledamöter för de kommande 4 år blev utsedda under årsstämman 2018. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissorgan och underställt kommunstyrelsen. Rådet har haft 6 sammanträden under året och 5 arbetsutskottsmöten.

En referensgrupp kallad SÄBO har bildats för att vara med i utformningen av det nya äldreboendet vid kyrkcentrum. Ytterligare en referensgrupp bestående av KPR AU har bildats för att arbeta fram en ny äldreplan. Även en ny grupp med inriktning på teknikutveckling i äldreomsorgen har haft ett antal möten och utbildningar samt studiebesök.

Frågor som tidigare har behandlats har handlat om korttids- och avlastningsplatser, vilka numera är lösta, till stor glädje för många anhöriga och där har vi haft invigning av Plommonvägen 6.

Vi har varit med och yttrat oss över 2 motioner som handlat om gratis bussresor inom kommunen, för alla över 65 år under dagtid.

Anhörigcentrum där anhörigkonsulent och äldre- och handikappombudsman samarbetat under flera år har numera även demensteamet på samma plats, det vill säga på Källvägen 12.

KPR arbetar aktivt för att tjänsterna ska finnas kvar och finnas på anhörigcentrum där grupper samlas för olika aktiviteter.

Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

I Gårdsrådet ingår SPF Seniorerna, PRO Håbo samt Bålsta Finska förening. I styrelsen sitter idag 12 medlemmar och vardera föreningen har minst 3 representanter.

Gårdsrådet svarar för drift och underhåll av Skeppet och sköter dessutom kafeterian och all hantering av personal och inköp som följer med detta. Det är ett stort jobb som kräver många mantimmar och pussel för att få allt att fungera. Lokalbokning och hanteringen av bokningarna är också löpande uppgifter som måste skötas så att ansvariga för våra aktiviteter vet att bokad lokal står redo den tid man förväntat sig.

Under 2018 har vi inom Gårdsrådet börjat förbereda flytten till Skeppsgården. Vi har påbörjat inventering av porslin, bestick, stolar, bord och mycket mera.

Vi har tillsammans med arkitekt och kommunens projektansvarige diskuterat omfattning och inredning av kök, förråd, mötesrum etc.

”Skeppet sjunker”

Våren 2017 gick pensionärsföreningarna samman och startade upp ”Skeppet sjunker projektet”. Målet för gruppen var att snarast försöka få fram ett nytt ståtligt skepp, så att vi kan fortsätta att bedriva våra verksamheter för ett aktivt liv efter pension.

Steg på vägen var att möta alla lokala politiska partiers ledning för att påvisa vårt behov av nya lokaler och att ”Skeppet sakteliga sjunker” ned i myllan. Efter ett år talade alla om det sjunkande Skeppet. Dropparna urholkade så att säga stenen och Agneta Hägglund fick igenom ett yrkande om att tillsätta en utredning för att finna en ersättningslokal.

I slutet av 2017 och i början av 2018 lades mycken tid och energi ned på att inventera och bokföra alla de aktiviteter som genomförs i Skeppet. Med den imponerande informationen insåg snart politikerna att vi behöver nya lokaler.

KSUA beslutade den 15 maj 2018 att ”Skeppsgården” skall byggas om så att den i största möjliga utsträckning möter våra behov. Kommunen tillsatte en projektledare och en arkitekt för att tillsammans med oss anpassa Skeppsgården.

Vi har därefter haft ett flertal möten med arkitekten och projektledaren. Vi har fått kommunen att lägga till en stor lokal på dryga 180 m², göra diverse ändringar som ni kunnat se och följa i Medlemsforum. Tillbyggnaden kräver bygglov vilket fördröjer inflyttningen till, optimistiskt, juletid 2019.

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 för alla seniorer i Håbo kommun. Ett tjugotal SPFAre hjälps åt att hantera trygghetsringningen.

SPF Seniorerna Håbo

Verksamhetsplan för år 2019

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppet och Träffens Gårdsråd, SPF Seniorernas samråd Enköping-Håbo-Heby och Intresseförening Pomona.

SPF Seniorerna Håbos verksamhet skall under året omfatta minst följande

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, årsstämma, PUB-kvällar, 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. Dessutom skall ett antal stads- och naturvandringar arrangeras.
- Arrangera 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.
- Tillsammans med PRO Håbo och Bålsta finska förening få till stånd ett väl fungerande Gårdsråd.
- Stödja Intresseföreningen Pomona i deras viktiga uppgift att stimulera de boende på Pomona.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldre frågor inkluderande byggandet av bostäder anpassade till pensionärernas behov.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärerna samt en funktionärsresa.
- Genomföra budgetmöten med de olika ansvariga för kommittéer och liknande.
- Arrangera lunch för de som är 80 år eller äldre.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo.
- Seniorens 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

- Skapa bästa möjliga förutsättningar för vår verksamhet i nya lokaler på Skeppsgården.
- 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.
- Mer föreningsinformation i Medlemsforum.
- Genomföra en enkät bland alla våra medlemmar om vad som önskas i vårt programutbud.
- Använda sociala media för informations-spridning.

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Resultaträkning 2018

<u>Intäkter</u>	2017	Budget 2018	2018	Budget 2019
Medlemsavgifter	100 365	100 000	96 695	110 000
Medlemsforum annonser	52 560	70 000	45 290	70 000
Lotterier	33 569	40 000	33 100	50 700
Kommunalt bidrag/trygghetsringning	53 748	56 000	54 898	56 000
Studieförbundet Vuxenskolan	40 595	40 000	50 890	40 000
Månadsträffar	23 800	25 000	27 920	25 000
Vår/höstfest	15 160	15 000	18 234	20 000
Pubafton/arrangemang	77 416	60 000	75 416	75 000
80-årslunch/ funktionärsresa	1 885	2 000	2 727	2 800
Marknadsföring/kommitté	0	0	0	22 300
Bowling	10 850	-	9 800	-
Bridge	19 350	-	21 796	-
Övriga intäkter	15 140	5 000	7 551	5 000
Resor	250 311	230 000	336 980	330 000
Summa	694 749	649 000	781 297	806 800
<u>Kostnader</u>	2017	Budget 2018	2018	Budget 2019
Medlemsforum tryckning	80 100	80 000	71 240	70 400
Medlemsforum frakt och porto	9 765	15 000	10 901	8 000
Lotterier, vinster m.m.	8 948	14 000	13 016	19 000
Månadsträffar	17 076	30 000	17 608	18 000
Vår/höstfest	17 590	12 000	14 158	20 000
Pubafton/arrangemang	69 924	50 000	66 807	72 500
80-årslunch	17 835	18 000	16 644	18 000
Cafeterian	13 791	15 000	11 638	14 000
Årsmöte	9 300	10 000	9 034	10 000
Gårdsrådet	41 192	-	5 500	5 000
Marknadsföring/kommitté				28 800
Kommittéerna	25 673	27 300	22 291	23 200
Skeppsgården	3 513	10 000	0	50 000
Planeringsmöten/budgetmöten	6 454	8 000	5 045	8 000
Funktionärsresa	33 457	35 000	32 162	35 000
Resor	267 361	230 000	328 011	330 000
Bridge	21 677	-	12 554	-
Bowling	12 629	-	9 580	2 500
Lokalhyra, städning	27 377	47 000	27 237	32 000
Styrelsekostnader	2 317	4 000	2 475	8 000
Förbrukningsmaterial, kopiering	15 392	15 500	20 039	13 500
Reseersättningar	3 520	4 000	794	2 000
Kontorsmateriel	302	300	2 178	2 300
Fast telefoni/trygghetsringningen	9 572	11 000	9 095	11 000
Porto	647	700	0	500
Bankkostnader	146	2 000	1 197	1 500
Övriga kostnader	10 494	9 500	9 191	3 600
Summa	726 052	649 000	718 395	806 800
Årets resultat	-31 303		62 902	

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Balansräkning 2018

Tillgångar	<u>2017-12-31</u>	<u>2018-12-31</u>
Kassa	5 842	2 252
Bankmedel	282 438	309 191
Kundfordringar	2 750	5 100
Förutbetalda kostnader	<u>7 083</u>	<u>11 910</u>
	298 113	328 453

Eget kapital, skulder

Eget kapital	289 246	261 393 ¹
Kortfristig skuld	36 720	4 158
Årets resultat	<u>-31 303</u>	<u>62 902</u>
	298 113	328 453

Styrelsens föreslår att årets överskott överförs i ny räkning.

Till årsmötets förfogande står

	<u>2017</u>	<u>2018</u>
Resultat från tidigare år	292 696	261 393
Resultat	<u>-31 303</u>	<u>62 902</u> ²
Att överföras	261 393	324 295

Bålsta 2019-01-10



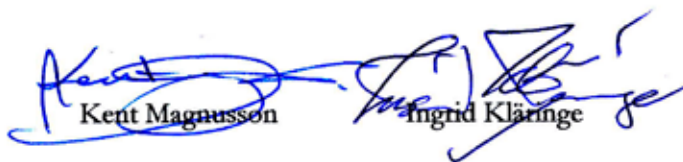
Bo Lundgren



Ralph Abrahamsson



Inger Smedberg



Kent Magnusson



Ingrid Kläringe



Ursula Edfast

1 Inklusive bridge och bowlings egna kapital

2 Inklusive bridge och bowlings egna kapital

Att boxas – för fysikens, kroppens och hjärnans skull

Svänger med bilen in på Fabriksvägen 2. Två glasdörrar verkar vara ingången. En liten display och knappsats avslöjar att man måste ha kod. Så tur, det kommer en bil. Han blir insläppt. Väl inne förvånas han av att det känns rent och snyggt. En skylt uppmanar att byta skor.

Han hittar boxningslokalen. En rödhårig ung man, kommer leende fram. *"Du är här för pensionärsträningen antar jag"*. Nickningar. Handslag. Välkomnas av ytterligare tränare. Plötsligt känns allt väldigt bra och värmande.

Ett antal pensionärer deltar i träningen. Några har Parkinson. Han värmer upp med de andra gående runt boxningsringen. Tränaren instruerar hur de skall röra på leder och armar medan de går.

Så kompletterar de med skuggboxningsövningar. Det ser roande ut. Han kan inte undvika att skratta till. Kommentarer haglar. Stämningen är munter. Han börjar bli uppvärmd.

De uppmanas att hämta handskar. Grupperar sig par om par. Placerar sig emot varandra. Man utgår från "gardställning". Den ena jabbar med vänstern mot den andres handske, när denne ger ett tecken på att man får slå. Rak vänster, höger, vänsterkrok, höger uppercut... och så byter man. Den andres tur.

De skuggboxar utan handskar samtidigt som de övar steg. *"Brett isär. Vänster fot längre fram. Ett steg fram!"* Tränaren ropar. *"Ett bak. Ett åt sidan. Slå med jabben när du går framåt, sen en kombo. Rak vänster, en höger, så vänsterkrok och uppercut. Synkronisera med fötterna, brett isär. Tänk på garden. Hela tiden!"*



De tränar mot Pärnaboll. Man övergår till att slå på sandsäckar. De står i led framför säckarna. Turas om att slå serier av slag mot säcken intervallvis, tjugosekunder åt gången.

"Hårdare slag, öka takten, skynda byta, på igen, igen, igen". Han är duktigt trött. Det måste snart vara slut. Man hejar på varandra. Ger kommentarer. Stämningen är stöjig och uppsluppen. Han betraktar de andra. Några slår hårt, andra löst, några håller högt tempo, några lägre. Han börjar förstå termen "träning i grupp, men efter egen förmåga".

Det är en brokig skara deltagare med olika förutsättningar. Men de har hittat en träningsform som passar dem. Några är män, några är kvinnor. Några 60+, några 80+.

Tränaren bryter. Tack för idag! Vi ses igen nästa söndag eller på onsdag kväll om ni är med då.

Dags för nästa grupp. Det stormar in tre killar i tjugofemårsåldern. De klättrar upp i boxningsringen medförande hopprep. Men då är han redan på väg ut ur lokalen. En varm känsla följer med från träningen. Detta gör jag igen! Men kommer jag kunna ta mig ur sängen imorgon? Eller slår träningsvärken till?

Det får vi inte veta! Men om du vill pröva på boxning så är du välkommen på söndag 11.00. Vi tränar i en timme. Sen vet du själv hur det känns.

Kåre Ericsson, sekreterare i Parkinsonföreningen. Medlem i Boxningsklubben. Medlem i SPF. 72 år.



Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.
Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.
Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer.
Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 14 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen.
Värdeminskning med 0,08% per dag från leveransdagen.
Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU®
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.
Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.

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.

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Boxningsträning för 60+

... eller du med Parkinson
Söndagar klockan 11.00
Fabriksvägen 2 Bålsta

Träningen är individuell men genomförs i grupp. Omklädningsrum finns men de flesta kommer träningsklädda.

Du behöver tränings skor men boxhandskar får du låna.

”Vi boxas inte mot varandra utan strävar istället efter att utnyttja boxningsträningens intensitet, koordination och metodik.”



Frågor:

Kåre Ericsson 0709-66 30 10

kare.ericsson@gmail.com (Bålsta Parkinson)
eller tränaren Niklas Valtonen, 0738-90 23 49
(Boxningsklubben).

Kostnad: 500 kronor/säsong för pensionär,
de tre första omgångarna räknas som
”pröva på” och är gratis.

Medicinsk fotvård

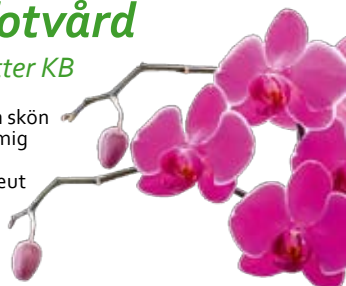
Lydias friska fötter KB

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 och erbjuder zontterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!

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

NORD SYD RESOR

NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

LÜBECK

SHOPPINGWEEKEND

fre 29/3, 3d. 2 990 kr

HOLLANDSRESOR

med blomsterkarnevalen

9/4, 7d buss. 8 490 kr

10/4, 4d med flyg. 8 390 kr

11/4, 6d m buss & båt. 7 490 kr

SPANIEN - COSTA BRAVA

Malgrat de Mar

ons 24/4, 8d, halv. 7 990 kr

FYRA HUVUDSTÄDER

BUDAPEST BRATISLAVA WIEN PRAG

ons 1/5, 9d. 9 750 kr

POLEN RUNT

tis 14 maj, 7d 7 650 kr

ÖSTERLEN BORNHOLM

Simrishamn Rönne Christians Ö

lör 25/5, 5d, halv. 6 990 kr

SANKT PETERSBURG

med Kryssning Helsingfors, St
Petersburg och Tallin

tor 30 maj, 7d, halv 11 990 kr

NORGERESOR

Oslo 17 MAJ

Lars Lerins Sandgrund

tor 16 maj, 3d 2 990 kr

Hardangervidda

Flåm Geilo Kjeåsen

mån 1 juli, 4d, halv 4 990 kr

Norska Pärlor

Geiranger Trollstigen Röros

Tors 4 juli, 4d 4 990 kr

Norska Fjordar & Fjäll

Raumabanan Flåmsbanan

Tis 16 juli, 5d, halv 6 990 kr

MIDNATTSOL

LOFOTEN & LAPPLAND

I MIDSOMMARTID

mån 17/6, 8d. 10 690 kr

NORDKAP

MIDNATTSSOLENS LAND

lör 6/7, 8d. 9 890 kr

JONAS GARDELL SHOW

tor 21/3 1140 kr

För mer information och bokning
av resa 018 474 49 44 0171 35663
www.nordsydneyresor.se

Alltid påstigning i
Bålsta & Enköping

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

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

Män i köket "På egen hand"

Åsa Öman har gjort ett besök.



Vi är 6 matglada gubbar som gillar mat och trevlig samvaro. Var tredje vecka träffas vi och lagar till något gott. För att få spridning på recept och ansvar så turas vi om att ta hand om matkvällen. Kvällens mat var Shepherd's pie och som efterrätt äppelpaj med vaniljglass. Vi som var med i köket var Allan During, Kent Lundqvist, Gösta Melin, Karl Åke Palm, Kent Magnusson och Bo Lundgren.

Text Bo Lundgren.



Dubrovniks Riviera i Kroatien & vackra

MONTENEGRO

I resan ingår hotellboende med underbar pool vid havet i den lilla orten Mlini, Dubrovniks Riviera. Vi gör en sagolik tur till Montenegros kulturskatter Budva, Kotor och den lilla fiskebyn Perast. Vi njuter av cocktailmiddag nära stranden och under veckan har vi flera utflykter i tillägg. En vecka med sköna dagar vid den rofyllda Rivieran kombineras med kultur, natur, historia och SPA. – **Varmt välkomna!**



RESAN INKLUDERAR:

- Pris: 9.600kr pp. Del i dubbelrum
Tillägg enkelrum 2550:-
Flyg Arlanda-Dubrovnik 09:30-12:25
Flyg Dubrovnik-Arlanda 13:10-16:05.
20kg bagage+8kg kabinbagage
- Busstransfer flygplats-hotell t/r
 - Busstransfer Bålsta-Arlanda t/r
 - Flygresatour & retur
 - Del i dubbelrum, hotell Astarea***
 - Välkomstdrink
 - 7 frukostbuffé
 - 6 middagsbuffé
 - 1 Cocktailmiddag nära stranden
 - 1 Utfärd till Unescoplatserna Budva, Kotor och Perast inkl. lunch
 - 1 Promenad till byn Srebreno
 - Utflykter i tillägg: Båttur till Cavtat, Dubrovnik i kvällsskrud, Vinprovning i Bosnien-Hercegovina.
 - Svensktalande guide Djurdja som kommer från Dubrovnik.
 - Resegarantier ställda hos Kammarkollegiet "Kroatien Agenten AB".
 - +70kr Postförsändelse

8-15 oktober

Anmälan till Lisbeth Nilsson

Från den 28 januari - 15 februari 2019 från kl.09.00. Mobil: 073-9290661

E-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se

VAR GOD ANGE: Fullständigt namn enligt passet, postadress + E-mail samt mobilnummer.

KRORES

www.krores.se, mejl: info@krores.eu
TEL 018-4441099 SMS 0761-909444

Har du dina gamla foton i en låda i garderoben

I garderoben, fotoalbum eller på väggen finns idag ofta ditt livs historia i form av fotografier. Du har säkert flera gånger tänkt att man borde sortera upp bilderna - men nu är det dags.

Samla ihop dina foton från speciella tillfällen, semesterresor, bröllop, barnens uppväxt m.m. och presentera det i en fotobok.

Fotografera av gamla foton på släktingar och dokumentera vad personerna heter, bodde och yrke innan det faller i glömska. Samla i en fotobok och du har en perfekt julklapp till barnen.

Att göra digitala bilder av gamla foton är idag väldigt enkelt, lägg bilden på bordet och fotografera av det med din mobiltelefons kamera. Nyare mobilers kameror är fantastiskt bra och kan på nära håll fotografera av bilder med mycket bra kvalitet. Enligt ett reportage i branschtidningen Digital Foto är mobilens kamera jämförbar med flera av gårdagens avancerade kameror. Även dia-bilder går att överföra till digitala bilder med en speciell diabildsscanner.



Originalbild



Del av motivet borttaget



Avfotograferad och fläckig pappersbild



Reparerad och justerad bild

Bildbehandlingsprogram

Det finns datorprogram och appar där man kan göra enklare eller avancerade bildbehandlingsbehandlingar beroende på datorvana.

För att göra förändringar på foton finns ett flertal olika bildbehandlingsprogram för dator, plattor och mobiltelefoner. De mest kända för datorn är avgiftsbelagda proffsprogrammen Lightroom och Photoshop samt en enklare version, Photoshop Elements.

En gratisversion med liknande upplägg är net.com som kan laddas ner på datorn. Dessa program är avancerade och kräver stor datavana samt att man vågar experimentera vid datorn.

Appar som kan laddas ner gratis är bl.a. Lightroom (LR), PS express och Snapseed samt flera andra med olika användningsområden. Dessa program är något enklare med steg för steg instruktioner.

Det finns också standardprogram i datorn eller mobilen där man kan göra enklare redigeringar exempelvis programmet Foton i Windows. Här har du möjlighet att beskära bilder, ändra ljus och färg, ta bort röda ögon m.m.

Både Android- och iPhone-mobiler har inbyggda bildbehandlingsprogram som snabbt kan göra dina bilder bättre.

På iPhone väljer du vilken bild du vill använda och tryck på valet Ändra/redigera. Oftast räcker det att trycka på "trollstaven" för att få en bättre bild.

I Android mobiler finns appen "Google Foto" som ger bra bildbehandlings möjligheter. Om appen inte finns som standard i mobilen kan den laddas ner från Google Play.

Fotoböcker

Det finns flera företag där man kan beställa fotoböcker som Önskefoto, Photobox, Smartphoto, Photohome och Pixum med flera.

Dessa tillhandahåller appar med mallar där man kan lägga in bilder och text samt redigera bokens layout och storlek. När man är nöjd med upplägget skickas en datafil in för framkallning. Hos några företag kan man även få en digital kopia av boken.

Lycka till med lite foto pyssel i vinterns mörker.

Allan Düring



Urblekt foto



Justering av nyanser

Vill du ha hjälp med att göra detta, meddela Åsa Öman snarast, så kan vi kanske anordna en studiecirkel runt användningen av de föreslagna möjligheterna.

Månadsmöte den 28 februari med start klockan 13.30

Årsstämman har varit och vi har fått en ny styrelse. Kom och kolla in vilka de är!

Esbjörn Hagberg, före detta biskop i Karlstad stift, tidigare präst i Enköping kommer på sitt smittande sätt att föreläsa under rubriken "På tal om livet" som också är titeln på en av hans senaste böcker. Vi kan troligen få tips om hur vi bäst kan sätta guldkant på tillvaron. Det blir med största sannolikhet ett mycket underhållande och givande föredrag.

Senaste nytt från byggfronten – Hur kommer det att se ut på Skepps-gården?

Naturligtvis blir också det lite information om det senaste från styrelsen.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.

Hjärtligt välkomna till en givande eftermiddag!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Julkonsert i Stockholms Konserthus

Också i år, 2018, var intresset stort att följa med till Julkonserten i Stockholms Konserthus. Vi var 70 SPFare som reste med bussen från Bålsta en lite kylslagen kväll några dagar före julafton. Vi anlände till Stockholm i god tid före konserten och hann med att inta både kaffe och dopp och få en pratstund med våra medresenärer innan vi tog plats på parkett i konsertsalen.



Claes Eriksson, kvällens värd, är mest känd som medlem i och regissör för Galenskaparna/After Shave. Han hälsade oss välkomna med en helt nyskriven text med parodi på all shoppinghysteri runt julen. Under kvällen underhöll han oss också med ytterligare finurliga och roliga texter. Dessutom är han duktig på att trolla, jonglera och använda rockring, som han snurrade runt sig samtidigt som han läste en text.

Kvällens tre sångare är välkända från tre olika genrer, jazz, musikal och opera.

Rigmor Gustavsson är en av de ledande jazzartisterna i Skandinavien och har turnerat över hela världen med sin egen trio.

David Lindgren har medverkat i musikaler som Mamma Mia i Tyskland och i Malmö. Han har sjungit i Melodifestivalen tre gånger och var också programledare 2017.

Michael Weinius är en av våra stora operasångare, som har framträtt bl.a. i Düsseldorf, München, Berlin och är anställd på Stockholmsoperan. Han har också vunnit en internationell operatävling i Seattle, USA.



Till en julkonsert hör också en stor kör, här bestående av medlemmar från sex olika köror och naturligtvis Konserthusets egen Filharmoniska orkester. Allt under ledning av dirigenten Christoffer Holgersson.

Programmet bestod av sexton olika julsånger, varav några svenska och resten kända engelska och amerikanska. Strax före slutet sjöng Michael Weinius den välkända O Helga Natt och när alla tillsammans sjöng A Merry Christmas kände vi alla att nu är det inte långt kvar till julafton.

Text: Eva Lidö. Foto: Gert Lidö

Medlemskort 2019

Medlemskortet för år 2019 kommer att finnas i Seniorenummer 2.

Medlemskommittén



VÄSTERGÖTLAND 4 DAGAR

- med Skara, Varnhem, Läckö slott och Karlsborg

Upplev Västergötland genom en stimulerande resa med nya kunskaper från både fantasi och verklighet - en föreställning fylld av kärlek och dramatik. Vi bor högt upp på Billingen.

Dag 1: STOCKHOLM - SKARA & VARNHEM

Vi reser från Bålsta söderut mot Västra Götaland och medeltidsriddaren Arn Magnussons hemtrakter. På vägen stannar vi för frivilligt förmiddagskaffe och smörgås. Vår guide möter upp i Skara under vår lunch och hälsar oss välkomna. I Nådens år 1150 invigdes Domkyrkan i Skara där vi gör ett besök. Vår guide berättar om kyrkan och vi gör sedan ett kortare besök på egen hand. Vi avslutar dagen med ett besök i Varnhems vackra klosterkyrka där historien om Arn utspelas. Vi gör även ett besök i Katas gård innan vi avslutar med middag på vårt hotell. (L, M)

Dag 2: KINNEKULLE, HUSABY, FORSHEM, FALKÄNGARNA

Vi beger oss mot natursköna Kinnekulle. Vi tar Vallevägen genom lövskogar och glittrande vatten. På vägen passerar vi bland annat Höjentorps slottsruin och Kungsbron som Karl XI lät bygga. Vi gör en kort vandring på det blommande Kinnekulle upp till utsiktstornet, en vandring på toppen av berget med utsikt åt alla håll. Under dagen besöker vi även Forshems kyrka med sina stenreliefer, Husaby Källa och Kyrka där Olof Skötkonung en dag för nära tusen år sedan lät döpa sig och Falkängens hantverksby. Vi får se "Gårdarna vid sjön", Hellekis, Råbäck, Munkängarna, Trolmen Hjärmsäter och Blomberg. Efter en dag med många upplevelser återvänder vi till vårt hotell. (F, L)



DAG 3: RÖSTRAND & LÄCKÖ SLOTT

Vi börjar dagen med en intressant visning av Läckö Slott. Nordens största torg hittar vi sedan i Lidköping. Här får vi tid till att äta lunch och strosa omkring en stund. Vårt nästa besök är Rörstrands museum, där vi får en guidad visning. Middagen intar vi på Götala herrgård innan vi åker tillbaka till vårt hotell. (F, M)

DAG 4: RYTTMÄSTARBOSTÄLLET, KARLSBORGS FÄSTNING & HEMRESA

Idag väntar en intressant tur till Ryttmästarbostället vid Simsjön strax utanför Skövde. Här får vi möta kavallerimajoren Bernhard Englund som berättar inlevelsefullt om våra gamla knektar och deras befäl. Verksamheten drivs idag av en ideell förening och ordförande sen 2016 är tidigare arméchefen general Alf Sandqvist. Vi äter gemensam lunch för att sedan bege oss till Karlsborg, Europas största fästning. Här vid Vättern, på Vanäs udde, fanns ett miniatyrsamhälle med sjukhus och kyrka, avsett för kungafamilj, regering, guldreserv och kronjuveler vid krig. Vi får en guidad tur med buss samt egen tid på museet. Vi fortsätter resan hem till Stockholm och stannar på vägen för ett frivilligt eftermiddagskaffe. Åter Bålsta ca kl: 20.00. (F, L)



Varnhems klosterkyrka

FAKTA

ERT PRIS	5 450 KR
ORD PRIS:	5 950 KR
RESLÄNGD:	4 DAGAR
AVRESA:	11 JUNI 2019

I PRISET INGÅR

- Bussresa enligt program 4 dagar
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 3 luncher (L)
- 2 middagar (M)
- Guidad tur i Arns fotspår dag 1
- Utfärd dag 2 enligt program
- Entré och visning av Läckö slott samt Rörstrands museum dag 3
- Besök på Ryttmästarbostället & Karlsborgs fästning dag 4

TILLÄGG

Enkelrum: 750 kr

HOTELL

First Hotel Billinge
<http://www.firsthotels.se>

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION & ANMÄLAN

SPF Håbo

Kerstin Adestedt

Telefon: 070-346 08 90

E-post: kerstin.adestedt@gmail.com

ANMÄLAN ÖPPNAR MÅN 28/1 KL. 09:00

Vid anmälan vill vi att ni anger namn, adress, telefon, e-post, ev. allergi samt om ni vill bo i enkel- eller dubbelrum.

BETALNING: Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning 35 dagar före avresa.



Researrangör: ReseSkaparna event & resor - 08-94 40 40 - www.reseskaparna.se
i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan

Julbuffé – 3 december på M/S Rosella

För att visa uppskattning för det fantastiska arbete som görs av alla funktionärer bjöd SPF Seniorerna Håbo och dess styrelse in till traditionell julbuffé på M/S Rosella.

Två bussar tog oss tryggt till Kapellskär, där vi kastade loss från kaj, alldeles lagom för att gå till det dignande julbordet.

Den goda maten avnjöts under glatt samspråk och jag tror alla hittade någon favorit på gottebordet, som avslutning på måltiden.

Mätta och belåtna tog sig resenärerna för med lite olika aktiviteter under resten av resan.

Trots att det gungade en del valde några att röra på benen i takt med musiken på dansgolvet

Taxfreebutiken besöktes av många och en del fynd gjordes. Och så klart – ett litet parti lockade också för somliga.

Resan avslutades med en bekväm bussresa hem till Bålsta.

Tack för en trevlig resa och god fortsättning på det nya året!

Ursula Edfast



Resor våren 2019

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

- 1 februari. Besök på Nationalmuseum (fulltecknat).
En ny resa till Nationalmuseum planeras under våren men osäkert när.
- 5 mars. La Bohème på Kungliga Operan (fulltecknat).
- 10 april. Filmvisning på Anders Hansers biograf. (Annons i marsnumret.)
- 15 - 19 maj. Resa till Island.
- 11 - 14 juni. Resa till Västergötland. Föreläsning på hotell Billingeus. (Annons i detta nummer.)
- Slutet av juni. Besök på Vira bruk och resa med båt till Siaröfortet. (Annons i majnumret.)
- 4 augusti. Räckryssning från Kalmarsands brygga (preliminärt). (Annons i majnumret)

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

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Studieansvarig:
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

**Jag efterlyser en cirkelledare i
”Vardags-spanska” och till
Konstcirkeln!**

**Ansvarig för fysiska
aktiviteter**

Birgitta Pettersson
0171-500 32
0730-22 70 06
bb.pettersson@telia.com



**Friskvårdsprogram våren 2019
i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.**

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odla på liten yta Robin Welch	Start i februari/mars 2019.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson.	25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5. Klockan 16-18. Sista anmälningsdag 25/2.	0171-548 59
Fransk konversation Staffan Wohnre	Gör uppehåll i vår.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel	18 januari klockan 13-15 i Klipper.	
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Samtal om livet. Start 5/2-16/5. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
Må-bra-träffar Mari Starbakovic' En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.	15/1, 29/1, 12/2, 26/2. Tisdagar Bryggan. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
Disgen nybörjare & fortsättning Gert Lidö Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet Disgen. Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner. Fortsättningkursen som tidigare.	Start 14/1. Kontakta Gert för datum. Klockan 09.00-11.00.	0171-545 64
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	10/1 - 18/4, torsdagar varannan vecka. Kl. 08.30-11.00.	

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, 29/4, 13/5, 27/5. Klockan 13.00-15.00.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	24/1 - 23/5 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Ronny Kjellqvist	Start 15/1. Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	0171-516 15
Litteratur Göte Eriksson	Start 16/1-22/5. Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	9/1 - 29/5. Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 9 januari. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson Inger Kölestam	17/1 - 25/4. Torsdagar ojämna veckor 9.00-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Start 15/1. Tisdagar 15.00-17.00 Dropp in för problemlösning. Boka gärna!	070-731 29 91
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 28/1, 25/2, 25/3, 29/4.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	18/1 - 17/5. 8.00 - 13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	18/1 - 26/4. Varje vecka 8.00-11.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskränning Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	23/1, 13/2, 6/3, 27/3, 24/4, 15/5, Klockan 17-22.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att laga utan krångliga recept. Gert-Inge Öman	Torsdagar 31/1, 21/2, 21/3, 28/3, 2/5, 16/5.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	14/1 - 27/5, utom 22/4 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 29/1. Tisdagar klockan 14.30 - 15.30. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00 - 18.45, lördagar 9.15 - 10.00 Start prel. vecka prel. v3. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 20/2. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 8/1-14/5, 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, Kristina Holländer	Start 7/5-24/9. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bydegården Björn Öhlén	Start 8/1. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 15/1-28/5. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 16/1-8/5. Onsdagar 09.00 - 11.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 7 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 070-687 63 32
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 24/1-25/4. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Dans Yvonne Vojbacke	Start 21/1-15/4. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
Skidåkning Kenneth Eriksson	Tisdagar klockan 10-11. 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2. Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wöhrne	Start 9/1-15/5. Onsdagar kl. 12.30 - 18.00.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 14/1-13/5. Måndagar kl. 13.00-17.00	070-931 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 16/1-8/5. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Vävning Inger Moberin	10/1-6/6. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 24/4 klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.
E-post till SPF-expeditionen: spfhabo@bktv.nu
Telefon 0171-557 47.