

# Medlemsforum



Konst sidan 5 & 6  
Första månadsmötet sidan 8  
Filmvisning sidan 15  
Naturvandring sidan 18  
SPF-dag i centrum sidan 21  
Nästa månadsmöte sidan 23  
Årsstämman sidan 24  
Månadsmötet sidan 26



## Ordförande har ordet!

**T**ack för ert förtroende som ni visade mig när ni valde mig till ordförande för tredje året i rad. Jag hoppas att jag kan motsvara era förväntningar att styra skutan rätt mot våra mål.

Vi fortsätter med nästan samma besättning, men vi har fått några nya medlemmar i styrelsen som vi hälsar välkomna. De nya är Peter Kilger, Karin Császár och Curt Berglind. Vi ser fram mot att de tre som mönstrat på kommer att dyka upp i olika sammanhang.

Det är många aktiviteter som har dragit i gång på Skeppet och utanför. När jag tittar runt på andra SPF Senior-föreningar, då ligger vi i topp när det gäller utbud av aktiviteter. Om du känner att du skulle vilja starta något som inte finns i vårt utbud, hör av dig till styrelsen.

Som ordförande känner jag mig stolt över alla som ställer upp och gör vår föreningen SPF Seniorerna Håbo till vad den är i dag. Det jobbet som görs i vår förening, bidrar till att uppmärksamma behovet av aktiviteter för seniorers hälsa och välbefinnande.

Jag har även förhoppning om att vi skall få flytta in i nya lokaler under min tid som ordförande.

Lokalgruppen jobbar hårt med att påverka planeringen av lokalerna, för att det ska bli så bra som möjligt utifrån dom förutsättningar vi har. Jag känner att det verkligen kommer att bli bra och att vi kommer att trivas på Skeppsgården i framtiden.

Visst är det skönt nu när det har blivit ljusare ute, och solen bidrar till att värma upp husväggen som man kan luta huvudet mot när det är utesäsong. Det är ju bara mars månad och fortfarande vinter, men värmekänslorna kommer smygande och längtan efter de lättare kläderna finns där.

Vi ses på Skeppet eller utanför.

*Hjärtliga hälsningar Bo Lundgren*

## 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  
Peter Kilger, ledamot, 070-646 16 30  
Karin Császár, suppleant, 073-320 94 69  
Curt Berglind, suppleant, 070-347 63 80

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

Olle Atling, för annonsering  
0171-515 80 eller 070-731 29 91  
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30  
christinjonsson@telia.com

---

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 16 – manus **senast den 5 april.***  
*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87.*  
**Vid annonsfrågor:** Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, [olle.atling@bktv.nu](mailto:olle.atling@bktv.nu)  
**E-post:** [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto: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](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)  
**SPF Seniorerna Håbo hemsida:** [www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [spfhaboweb@boesha.se](mailto:spfhaboweb@boesha.se)

### Kommande månadsmöten:

28 mars Håbo Musikskola  
25 april Maud och Christer Larsson  
underhåller  
23 maj Duromoll sjunger in våren

### Kommande pub-kvällar:

11 april Yngves band  
9 maj Bosses spelemän



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

28 mars Mona Rosell, Wienercafé  
11 april 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% EYES<sup>4</sup>YOU 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



**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 Häbo 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 070-614 93 56 för mer information och / eller anmälan.

# Välkomna till Konståkning i Stockholms Tunnelbana

måndag 25 mars

Vi träffas klockan 8.40 vid pendeltågstationen för att ta pendeln klockan 8.50 till Stockholm och åker vidare med tunnelbanan på en av linjerna.

Vi stannar vid olika stationer för att se och fördjupa oss i utsmyckningen. Elisabeth, Eva och Margareta guidar. Eftersom det kan vara svårt att höra våra presentationer i underjorden har vi denna gång begränsat antalet deltagare till 25.

Därför behöver vi er anmälan **senast 22 mars** till: Eva, telefon 545 64 eller Margareta, 577 90.



Ropsten. JensPersson

*Kommande vandringar:*

*Måndag 6 maj till Reimersholme och måndag 17 juni till Ulriksdal.*

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

---

## Välkomna torsdag 4 april klockan 13.30 på Skeppet

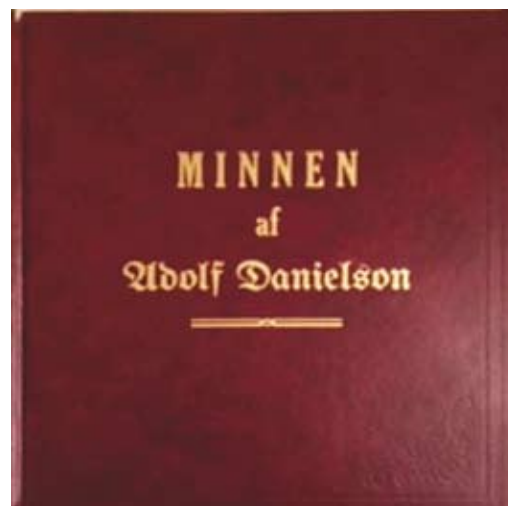
att lyssna till Inger Kölestams berättelse om Adolf Danielsson Adolf Danielsson, föddes 1832 på Ängsö utanför Västerås. 10 år gammal sattes han i lära hos en skräddare, där det inte var så lätt att leva. Han kallar den tiden för sin första svältperiod. Vid 18 års ålder tar han ett beslut som kom att förändra hans liv.

Adolf skrev en bok för drygt 100 år sedan, där han berättar om sitt märkliga liv. Han berättar också om seder och bruk på Ängsö, husförhör och sägner och folkets levnadsförhållanden.

Inger, som är en av dem som gjort en avskrift av anteckningarna, säger om boken ”att det här är väl det närmaste man kan komma att läsa om någon, som verkligen var med då”.

Arrangörer: Släktforskarna

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



# Konstgruppens aktiviteter våren 2019

1. Torsdag den 7 mars: Vårsalongen på Liljevalchs. Samling vid pendeln 9.40.
2. Fredag den 29 mars: Thielska Galleriet, Systrarna Jobs- keramik och textil. **Öppnar 12.00. Samling vid pendeln 10.40.**
3. Fredag 5 april: Nationalmuseet som visar tidig dansk konst. Samling vid pendel 9.40
4. Fredag 24 maj besöker vi Bernt Eriksson i Bålsta. Bernt är skulptör och arbetar i sten, brons och terrakotta. Samling: Klockan 14.00 Stensötavägen 38 Alla är välkomna till våra utflykter. Ingen anmälan.



*Bålgetinghuvud i marmor.  
Bernt Eriksson.*

## Välkomna!

*Agneta Wahlström och Kaj Broch*

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

---

## Besök på Nationalmuseum

Fredagen den 1 februari var vi en fullastad buss som styrde in mot staden och nyinvigda Nationalmuseum. Väglaget var på vår sida denna dag, varpå vi snart var i Stockholm.

Resekommiten hade planerat för både snöyra och barmark. Nu var det så barmark. En perfekt guddad tur till Djurgården hade Gert och Eva Lidö planerat. Långt ut på Blockhusudden och i Diplomatstaden fick de nöjda deltagarna fara.

Två grupper fick visning och guidning av Nationalmuseet. Guidningen var mycket bra, mycket tack vare den nya tekniken där varje deltagare får egna hörlurar och därmed hör guiden perfekt. Ett ljusare och färgstarkare museum har det blivit.

Bussen tog oss sedan ut till Filmhuset där en fin lunch serverades.

Åter i Bålsta var vi med mycket nöjda deltagare. Nöjda både med den extra programpunkten, besök på Djurgården och den fina guidningen av Nationalmuseum.

*Kerstin Adestedt*



## 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

## Synen

Hustrun: ”Jag såg precis mig själv naken i spegeln och det såg förfärligt ut. Har du någon komplimang som kan få mig på bättre humör?”

Mannen: ”Din syn är det inget fel på, kära du!”

*Barbro*



## Data för noveller

har numera ”Dropp in för problemlösning”. Olle Atling hjälper dig om du har några problem. Tisdagar mellan klockan 15.00 och 17.00 i datasalen Jollen.

## Oldies & Goldies Band spelar på Puben i april

Yngve Wikström kommer tillbaka till Skeppet. Denna gång tillsammans med sitt band. Vi får med största sannolikhet höra en massa gamla godingar från 50- och 60-talen. Vi syns den 11 april klockan 18.30 men du måste anmäla ditt deltagande senast den 8 april antingen på telefon 0171-557 47 (måndag - torsdag 10.00 till 12.00) eller via [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu).

Entréavgiften är 50 kronor och kostnaden för dricka kommer därutöver.

**OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.**

Välkomna önskar Programkommittén.

Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.



## Årets första månadsmöte

Så har då årets första månadsmöte och den något kylslagna och bistra dagen 24:e januari haft sin gång.

Det var minus 12 grader denna morgon. Trots kylan var det 74 medlemmar som tagit sig till Skeppet. Elisabeth var vår ciceron idag och hälsade oss alla välkomna samt presenterade dagens program. Speciellt dagens gäster förstås som bestod dels av vår egen förbundsordförande Eva Eriksson som för första gången besökte oss i Håbo, samt polisinspektör Maria Arosenius från lokalpolisen Enköping-Håbo.

Först ut denna dag var Bo Lundgren som hälsade två nya medlemmar välkomna, vilket alltid är lika roligt. Han berättade också om styrelsens arbete som just dessa dagar består i att få klart årets handlingar inför årsstämman, vilket är ett nog så drygt arbete.

Därefter var det Ralph Abrahamsson som berättade om hur projektet fortskrider beträffande Skeppsgårdens ombyggnad.

Åsa Öhman vår studieansvarige informerade om att nu startar alla våra studiecirkelar för året. Åsa efterlyste också några studieansvariga som kunde hålla kurser i italienska respektive spanska språken.

Så blev det Maria Arosenius tur att informera om vad som händer i Håbo vad gäller bedrägerier och stölder från bland annat äldre i kommunen. Enligt polisens statistik är det dock en begränsad omfattning av sådant i vår kommun. Vi fick även se filmer om hur raffinerat bedragarna bär sig åt för att lura oss äldre. Det är tragiskt att se hur förslagna dessa kriminella personer är. Vi fick även broschyrer med information vilka olika typer av bedrägerier som förekommer.

Viss nyfikenhet framkom på all polis-utrustning Maria hade på sig. Hon gjorde en snabb genomgång av de olika utrustningsdetaljerna, med olika vapen som pistol, chili/pepparspray, skyddsväst, batong, utöver detta även radioutrustning, allt med den sammanlagda och imponerande vikten på cirka 12 kg.

Efter denna lite omskakande samt upplysande information från polisen, var det tid för efterlängtat kaffepaus.



Så blev det dags för vår förbundsordförande Eva Eriksson att överta scenen och ordet. Eva började inledningsvis med att tala om att hon tyckte det var väldigt trevligt att få komma till oss i Håbo och hon hade dessutom noterat vid en snabb genomgång av Medlemsforum att vi i SPF Seniorerna Håbo har en resa till Västergötland på försommaren, vilket glädde henne då det är hennes hemtrakter. Efter denna lilla utvikning övergick Eva till att redogöra





vad de i förbundet arbetar med och deras ansträngningar för att påverka politikerna i äldrefrågor.

## Äldrepolitik i januariavtalet 2019

- Pensioner och skatter.
- Vård och omsorg.
- Bostäder.
- RUT-avdraget, samhällsservice och digitalisering.

Innan Eva avslutade framhöll hon att vi inte bör missa nästa månadsmöte som bland annat innehåller ett besök av Esbjörn Hagberg, före detta biskop i Karlstad stift och innan dess präst i Enköping. Eva känner Esbjörn bland annat från sin tid som landshövding i Värmland. En mycket inspirerande man som på ett smittsamt sätt föreläser om ett ämne han valt att kalla "På tal om livet".

Det blev sammanlagt en mycket intressant och innehållsrik eftermiddag.

Eva Eriksson samt Maria Arosenius avtackades därefter med en liten minnesgåva från oss och Åbergs museum.

Efter sedvanlig lottdragning blev det sedan dags att skrapa liv i våra bilar och sakteliga halka hemåt.

**Obs!** Nästa månadsmöte är den 28 februari klockan 13.30.

*Yvonne Lindström, text, Kent Magnusson, foto*

## Varning för falska telefonsamtal

Bedrägerier via falska telefonsamtal ökar kraftigt och många förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut kortuppgifter och koder eller logga in på sin bank.

Polisen ger tips för att undvika att du ska drabbas. Sprid budskapet till alla du bryr dig om.



- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

## Lions Club Bålsta arrangerar en musikupplevelse utan like!

Två jazzorkestrar med gästsolister gör en vanlig lördagskväll till en hisnande afton på Fridegårdscenen i Bålsta.

Gästsolisten Lasse Åberg sjunger egna, kluriga översättningar av kända låtar från the "American song book", och Bernt Gahn visar att dragspelet har sin givna roll även i jazzsammanhang.

Biljetterna kostar 120 kronor inklusive förfriskningar i pausen och kan förköpas i spelbutiken Direkten i Bålsta Centrum.

## Välkomna!

**Svängig afton med**  
**Bålsta Big Band & Swingville Seven**  
samt gästsolisterna  
**Lasse Åberg & Bernt Gahn**  
**Fridegårdscenen**  
**30 mars kl. 19**  
Entré: 120 kr inklusive  
förfriskningar i pausen  
Biljetter kan förköpas i spelbutiken Direkten i Bålsta Centrum  
Konserthen arrangeras av Lions Club Bålsta.  
Behållningen går oavkortat till Alubbens hjälpverksamhet.

## Åsa Öman på besök



*Kursdeltagarna i "Digital rapportering" med Verksamhetsutvecklare Susan Gallone från Studieförbundet Vuxenskolan som lärare. Ny kurs den 20 mars, välkommen att anmäla.*

*Data för noveller med Olle Atling, nu med Drop-In för problemlösning tisdagar klockan 15-17.*



*Litteraturcirkel med Göte Erikson.*

*Gert Lidö med cirkeln Disgen.*



# Bibelkunskap på Hjärngympa på Pomona

- 1 Kain slog i vredesmod sin broder, vad hette han?
- 2 På vilket berg stannade till sist Noaks ark?
- 3 Vilket vapen använde sig David av när han besegrade den jättelike Goliat?
- 4 Joakim och hans vackra hustru Susanna bodde i staden...
- 5 Josua och de andra israeliterna belägrade staden Jeriko, men kunde under flera år inte inta den på något sätt. Vad var det som till slut fick Jerikos murar att falla?
- 6 Faraos dotter hittade ett litet gossebarn i vassen. Vem var det lilla barnet?
- 7 Laban hade två döttrar. Den ena dottern hette Rakel. Vad hette den andre?
- 8 Vid flykten från Egypten fick Moses ett stort hav att dela sig. På så sätt kom hans folk undan den egyptiska armén som dränktes av vattnet. Vilket hav var det?
- 9 I vilken stad upprestes ett torn som Gud krossade?
- 10 Vem var det som kastades i lejongropen?
- 11 Vad hette den kvinna som skar av Simsons hår och på så sätt berövade honom hans styrka?
- 12 Moses hade tre söner som hette: Sem, Ham och...
- 13 Esau var luden, men vem var det som var slät?
- 14 Och det hände sig vid den tiden att från kejsaren... Utgick ett påbud att hela världen skulle skattskrivras. Vad hette kejsaren?
- 15 I vilken stad föddes Jesus?
- 16 Hur många lärjungar samlade Jesus omkring sig?
- 17 Den barmhärtige ... Vilket ord är det som saknas?
- 18 Nya testamentet i bibeln inleds med fyra evangelister: Matteus, Markus, Lukas och...
- 19 Det är lättare för en kamel att komma igenom ... än för en rik att komma in i himlen. Vilket ord är det som saknas?
- 20 För hur många silvermynt blev Jesus förrådd?
- 21 Vem var det som förrådde Jesus?
- 22 Vad hette den fånge som Pontius Pilatus frigav i stället för Jesus?
- 23 Så voro de då bestående, dessa tre: tron, hoppet och ...
- 24 Vilka gåvor hade de vise männen tagit med sig till Jesusbarnet? Det var guld, rökelse och ...
- 25 Vad hette den vice konung som sammanställt Ordspråksboken?
- 26 Tagen eder till vara för falska profeter, som komma till er i fårakläder men invärtes är glupande ...

Svaren på sidan 28.

## Ett nytt besök på nyinvigda Nationalmuseum



Den **23 april** åker vi och får en guidad visning av det nyinvigda Nationalmuseet.  
Därefter äter vi lunch på Filmhusets Bar och Bistro.

9.45 avgår buss från Gamla Järnvägsstationen, stannar för påstigning även vid Bussterminalen och Kalmar rondellen.

11.30 får vi guidad visning av museet.

Om allt fungerar som det skall med transport o.s.v. kommer vi ha en stund för egen tid då vi kan vandra runt i museet.

13.30 serveras en lunch buffe på Filmhusets Bar och Bistro.

14.45 hemresa åter till Bålsta.

Kostnad för buss guidning och lunch 360 kronor, 410 kronor för icke medlem i mån av plats.

Anmälan till Kerstin Adestedt från **den 27 mars klockan** 9.00 på telefon 070-346 08 90 eller e-post [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com)

Vid anmälan ange namn, telefonnummer, e-postadress och påstigningsplats.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

---

## 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 från parkeringen till starten av vandringen.

**Notera genast följande datum: 16 april, 16 maj och den 18 juni.**

Var promenaderna kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

Anmäl dig senast tre dagar innan respektive vandringen till [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.

Välkomna!

*Kent Magnusson*

## Övningar för kropp och själ

Varje tisdags- och torsdagsmorgon samlas kvinnor och även några män i Skeppet för att skänka kropp och själ välgörande övningar under ledning av Svea Sahlén.

På tisdagar är det PRO-medlemmar som ligger, sitter och står på sina yogamattor i diverse konstiga ställningar, på torsdagar SPF:are.

Svea fyller 79 nästa gång, och är ett levande bevis på yogans välgörande effekter.

Hon har hållit på med yoga i olika former i över 20 år, gått utbildningar och lett pass på Korpen tidigare.

Yoga finns i många olika varianter. Svea jobbar utifrån något som kallas Mindfulnessyoga.

– Då är man i nuet, andas och känner efter hur det känns. Andningen anpassas till rörelsen. Jag blandar med Yinyogas långsamma rörelser, jag är ju äldre själv och vet att vi äldre inte kan röra oss hur som helst. Måste vi skynda oss blir det gärna fel, och det är inte bra, säger hon.

Hennes övningar syftar till att öka smidigheten genom att lägga vikt vid andningen, det vill säga andas in och ut i rätt skede i en rörelse, och att träna upp balansen i olika positioner, inte bara stående på ett ben.

Jag började på Sveas pass i höstas, efter att ha testat på yoga någon gång för flera år sedan. Då tyckte jag inte att det var något för mig, jag ville höja pulsen och svettas. Numera gör jag det på annat håll, medan yogan är ett komplement.



Det var jobbigt i början, att försöka hålla ordning på andningen och samtidigt böja kroppen i ovana krumelurer. De första gångerna kändes också i musklerna, jag kände mig rätt utpumpad efteråt, men i släptåget följde ett välbefinnande, ett lugn, och med tiden har rörligheten i lederna ökat, liksom smidigheten i hela kroppen. Axlarna protesterar inte längre högljutt när jag ska klia mig mellan skulderbladen och det är numera hur enkelt som helst att böja sig ner och knyta skosnören.

SPF-passet är fullsatt. Fler än 25 får inte plats i salen. Däremot är det glesare på passen för PRO-medlemmar, så den som känner sig manad kan ha möjlighet att komma med den vägen.

*Fotnot: Yoga är ett grundläggande begrepp i indisk filosofi, psykologi och religion och var i äldre indisk tradition beteckning på ett flertal olika fysiska och kontemplativa tekniker.*

Birgitta Liinamaa



# Information om SPF Seniorerna Håbos Integritetspolicy

## Personuppgiftsskydd

Våren 2018 trädde nya bestämmelser för skyddet av personuppgifter i kraft varvid personuppgiftslagen (PuL) ersattes med dataskyddsförordningen (GDPR, General Data Protection Regulation).

Bestämmelserna innebär förstärkt skydd för personuppgifter såsom namn, personnummer, adress, telefonnummer och bilder med igenkänningsbara detaljer. Vi behandlar dina personuppgifter för vissa specifika ändamål och när vi har en laglig grund att göra det.

## *SPF Seniorerna*

Beträffande medlemsregistret och central hantering av personuppgifter hänvisas till SPF Senioren centralt.

## *SPF Seniorerna Håbo hanterar:*

Namn, personnummer, medlemsnummer, adress, fast och mobilt telefonnummer, epost-adress, passnummer för följande ändamål:

- Vandringer.
- Resor.
- Evenemang.
- Studiecirklar.
- Trygghetsringningen; plus uppgifter med namn och telefonnummer på 3 kontaktpersoner per abonnent/brukare.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Distribution av Medlemsforum och annat informationsmaterial.
- Vid aktiviteter som inkluderar måltider behövs information om allergier och behov av specialkost.
- Foton.

SPF Seniorerna Håbo lämnar personuppgifter till förbundet SPF Seniorerna, Studieförbundet Vuxenskolan samt till researrangörer som anordnar resor för SPF Seniorerna Håbo.

SPF Seniorerna Håbo kräver att dessa aktörer raderar personuppgifterna när anledningen till hanteringen inte längre existerar, exempelvis medlemskap/aktivitet har upphört eller resa är genomförd.

För detaljerad information om hantering av personuppgifter hänvisas till föreningens hemsida där Integritetspolicy för behandling av personuppgifter finns.

Begäran om att personuppgifter ska korrigeras eller att en viss behandling ska upphöra skall ske skriftligt till föreningen SPF Seniorerna Håbo ordförande.

För frågor vänd dig till ordförande: e-post: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)



**Välkomna att följa med till  
FILMVISNING på Anders Hansers nya biograf Grand  
Onsdagen den 10 april 2019 då vi ska se hans senaste film  
Jorden runt på 100 minuter**

**Vi kommer att se ett bildspel om Jorden runt på 100 minuter.**

Föreställningen tar ca: 2 Tim inklusive paus.

Efter föreställningen äter vi lunch på The Londoner

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

10.30 Föreställningen är på Hansers nya biograf Grand på Sveavägen

12.30 Föreställningen är slut

13.00 Lunch

15.30 Hemkomst

Pris 460 kronor inkluderar buss, lunch, filmföreläsning.  
och 510 kronor för icke medlem i SPF Seniorerna Håbo.

**Välkommen med anmälan till Lisbeth Nilsson**

**från den 25 mars kl. 9.00 (gäller även mail), sista anmälningsdag är den 31 mars.**

**Mobil: 073 9290661 e-post: [lisbeth.nilsson@Lisy.se](mailto:lisbeth.nilsson@Lisy.se)**

**Var god ange: e-mailadress och mobilnummer samt om ni önskar kött eller fisk till lunch.**

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Februari-pub

Vilken stämning det blev på Puben i februari!

Pecke polis eller Per-Erik Abrahamsson, som han egentligen heter, gästade oss och han skapade en stämning på Skeppet som vi sällan har haft.

Alla 100 platserna var bokade i förväg så arbetet i köket var betydande.

Tyvärr uteblev 15 av de som bokat plats utan att avanmäla sig. Tråkigt för de som stod på väntelistan men vad gör man?

Några av de närvarande var dock ej sena att köpa en extra tallrik för en mindre summa.

Pecke polis sjöng inte bara en massa av våra favoriter utan berättade massor av historier om att vara polis i Bålsta-Enköping under sin aktiva tid i polisskrået. Många log och kände igen sig från den tiden. Pecke kommer att gå i pension under våren 2019 och kommer sedan att ägna all sin tid till underhållning för de som är intresserade.

Hans Schmitz berättade livfullt om Hjärnkoll där Håbo gick vidare till semifinal.

Pecke polis jobbade hårt och under hans extranummer stod de flesta upp och sjöng med i "I natt jag drömde".

Det var en mycket trevlig kväll på Skeppet.

*/För Programkommittén Kent Magnusson*

### PS

Du som har anmält dig till nästa Pub-kväll och har fått förhinder, anmäl det så kanske någon på "väntelistan" kan komma med istället.

### DS





## Hej Alla! Litet tankar om allt möjligt.

Så länge sedan jag skrev. Har flyttat från Krägga efter mycket om och men och stor vända. Det är verkligen vemodigt att lämna vårt ”smultronställe”, för smultron hade vi gott om, från tidig försommar till långt in på hösten. Flytten gick till centrala Bålsta och kan glädja mig åt att det finns gatubelysning och något att titta ut på de nätter jag sover dåligt.

Trots att jag trivdes bra i Krägga blev det ohållbart att bo kvar i ett stort hus och att sköta en trädgård som man inte orkar med. Den ville jag skulle se så bra ut som möjligt och det kräver mycket jobb. Säkert många av er som känner igen sig i beskrivningen och som har flyttat eller har tankar därpå. Hoppas nu på en fin vår och att det inte blir så många ”bakslag” vad vädret beträffar.

Kan inte ge snö/halkbekämpningen högsta betyg. Snöröjarna gör säkert ett bra jobb och vill inte klandra dem, utan tror det är för knappa resurser från kommunens sida även här i Bålsta precis som i Stockholm, där jag hörde en person nämna 6 miljoner men det kan väl inte vara rätt?

Det är ett så kortsiktigt ”tänk”. Här kan vi spara X antal kronor men vad man då missar är det lidande som drabbar allmänheten, för det är inte bara äldre som ramplar. Vad kostar inte ett brutet ben eller handled vården? Långt mer än en bra snö/halkbekämpning antar jag. Hur har ni uppfattat

snöröjningen i omkringliggande landsbygd? I en del områden som t.ex. Krägga finns Vägsamfällighetsförening som själva sköter den biten.

Har litet funderingar om miljön. Är det verkligen rimligt att subventionera så mycket pengar vid köp av el-cyklar? Jag är av den uppfattningen att man missar landsbygdens dilemma då också. De har dåliga möjligheter åka med kollektivtrafik och ännu sämre väghållning.

Hur rimligt är det satsa miljarder på höghastighetståg? Lägg pengarna på bättre underhåll av den järnväg vi har, så kanske de vanliga tågen skulle komma i tid, det skulle också gynna glesbygden. Hur funkar allt om t.ex. kriget eller krisen kommer? Nu får vi hoppas det inte blir så men tänk *om!* Blir det någon miljövinst med höghastighetståg som går mellan storstäderna?

Det blir väl återigen bara för storstadregionerna och för de med tjock plånbok. Ett argument för är att minska flygresandet. Kanske för en del men den största vinsten vore väl ändå att man satsade i händigare på att få fram ett renare bränsle. Vad höghastighetståg beträffar så undrar jag hur de som bor utmed sträckan där ju inte tågen kommer stanna skall ta sig till stationen? Blir det med egen bil, med buss eller annat färdssätt. Allt detta förutsätter att det i framtiden aldrig blir något strömavbrott och det kan väl ingen regering garantera.

*Birgit Olofsson*

---

## Inbjudan till dig som är cirkelledare eller/och rapporterar kulturprogram

SV, Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder E-listor och E-kulturrapporter som standard för att göra närvarorapportering för studiecirklar och kulturrapportering smidig, enkel och miljövänlig via din dator, platta eller smarta telefon.

Jag går igenom hur rapporteringen fungerar och du får även prova på praktiskt.

**OBS!** Du behöver ha med dig din mobiltelefon samt meddela aktuell mailadress och mobilnummer.

Utbildningsträff onsdag 20 mars klockan 9.30-11.45.

Plats: Datasalen, Skeppet.

Kursledare: Susan Gallone SV, Studieförbundet Vuxenskolan.

Anmälan senast 15 mars till [susan.gallone@sv.se](mailto:susan.gallone@sv.se) eller 072-310 13 69.

Meddela namn, personnummer, e-post och mobiltelefon.

## Natur- och kulturvandring till Viby by

Vi träffades som vanligt vid PIA-närköp och tog så få bilar som möjligt, vi var trots allt 29 pigga seniorer som var sugna på att få veta vad Viby by är.

I Sigtuna parkerade vi bilarna nära Malmbyggen för att vandra förbi ett antal gamla byggnader som vi fick höra en hel del om. Vem visste till exempel att Gunnar Ekelöf bodde sina sista år i en flygelbyggnad till Grilliska huset eller att Komötet var en lada/plats där stadens innevånare mjölkade sina kor för länge sedan.

Mycket fick vi höra talas om!

Vandringen fortsatte sedan mot Viby by via Upplands-leden. Tack och lov gick det bra på ibland ganska isiga passager.

Innan vi kom fram till byn föreslog Jonny att vi skulle inta vårt medhavda i skogen för vinden kunde vara mindre lämplig i det öppna landskapet i byn.



Sagt och gjort.

Under fikarasten kom en ensam flicka vandrande emot oss och naturligtvis undrade jag vem hon var. Hon var ifrån Alaska och kommit för ett par dagar sedan för att delta i Sigtuna-rännet dagen innan vi gjorde vår vandring. Tyvärr blev långfärds-skridskoloppet inställt men hon verkade glad ändå. Hon letade efter en vikingaby men tyvärr gjorde vi nog henne besviken men hon följde trots allt med oss till Viby by och fick tillsammans med oss höra historien om klungbyn som under lång tid låg under Venngarns slott. Mysteriet med klostret fick vi också höra talas om.



Även under denna kalla årstid finns vissa innevånare i byn.

Under vandringen tillbaka till Sigtuna förundrades vi över en minnessten där Sigtuna benämns som Sigge Tuna år 1666. Det hade vi ingen aning om.

Dagens innehållsrika vandring avslutades på Strandvillans café där kön till kaffet med dopp blev tämligen lång.

Vi hade avverkat ungefär 6,5 km i gott sällskap och många ser nog fram emot nästa vandring.

*Kent Magnusson*



## 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.



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.\*

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan klockan 07:00-16:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

\*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

Nu även på tisdagar!

*Varmt välkommen*

Önskar Krister med personal

**ICA** **KVANTUM**  
**Bålsta Centrum**  
Din färskvarubutik

Öppet 7 - 22 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



SVENSKA SPEL



ICA FÄRSKVARUBUTIK



[www.facebook.com/ikakvantumbalsta](http://www.facebook.com/ikakvantumbalsta)



## 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.

## 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, halvp. 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, halvp. 6 990 kr

#### SANKT PETERSBURG

med Kryssning Helsingfors, St

Petersburg och Tallin

tor 30 maj, 7d, halvp 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, halvp 4 990 kr

#### Norska Pärlor

Geiranger Trollstigen Röros

Tors 4 juli, 4d 4 990 kr

#### Norska Fjordar & Fjäll

Raumabanan Flåmsbanan

Tis 16 juli, 5d, halvp 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.nordsygresor.se](http://www.nordsygresor.se)

Alltid påstigning i

Bålsta & Enköping

## 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/balsta](http://handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**

## Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

## SPF-dagen 9 april i centrum mellan 10.00 - 15.00

Vi i marknadskommittén kommer att arrangera en SPF-dag i Bålsta Centrum.

Vi kommer där att informera om SPF:s verksamheter samt sälja lotter. Bland annat så kommer SPF-kören att medverka.

Vi vill gärna visa upp så många så möjligt av våra aktiviteter i vår förening för att sprida intresse för nya och gamla medlemmar. Om du vill vara med och berätta om aktivitet eller cirkel, kontakta oss snarast på telefon 0171-557 47 på SPF-expeditionen eller spfhabo@bktv.nu

*Välkomna önskar Marknads- och Medlemskommittén!*

*SPF Seniorerna i Centrum*



## Resor våren 2019

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

- 10 april. Filmvisning på Anders Hansers biograf.
- 15 - 19 maj. Resa till Island.
- 11 - 14 juni. Resa till Västergötland. Förläggning på hotell Billinge hus.
- 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*

# Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Årets första sammanträde i KPR var i slutet av januari. Det var då delvis nya ledamöter i sammansättningen av KPR.

Ny som ordförande i Vård och Omsorgsnämnden är Per-Arne Öhman. Det är också en ny kommundirektör Tobias Arvidsson som var närvarande för att presentera sig.

Från SPF Seniorerna är det under kommande period Yvonne Lindström, Karl-Erik Thulin och som ersättare Elke Merkel Ragnarsson. Som ordförande i KPR är kommunstyrelsens ordförande Liselott Grahn Elg och som vice ordförande är Gun-Britt Renefalk Anhörigföreningen.

## Färdtjänsten

På föredragningslistan fanns bland annat information vad gäller antalet resor inom färdtjänst.

Catrin Josephsson, avdelningschef informerar om att en begränsning av antalet resor inom färdtjänsten är på ingång. Tidigare har ett beslut om beviljad färdtjänst medfört att brukaren har rätt till ett obegränsat antal resor under den aktuella perioden.

Förslaget innebär en begränsning i antalet enkelresor till 200 resor per år. Förslaget omfattar inte de personer som har färdtjänst beviljad för arbetsresor, resor till daglig verksamhet etc. I de föreslagna riktlinjerna finns också en möjlighet att efter prövning bevilja fler resor.

200 enkelresor per år innebär knappt 4 enkelresor per vecka.

## Äldreboende vid Kyrkcentrum

Status för arbetet med äldreboendet är kan man säga ?. Just nu är det realistiska att boendet står klart till hösten 2021.

Det står 150 personer i kö till Plommonvägen 8-10. Fråga väcks om att ta reda på vad dessa personer har för slags behov av boende och för att få en uppfattning om vad som behöver byggas.

## Äldreplan

Äldreplanen är skickad på remiss till organisationerna i kommunala pensionärsrådet, kommunala handikapprådet samt HSO.

Rådet poängterar att gruppen som utsågs från pensionärsrådet för att vara med och arbeta fram äldreplanen inte har fått vara delaktiga i arbetet. Rådet menar att de därmed inte kan ställa sig bakom den och tycker också att planen snarare beskriver nuläge än vägen framåt. Råden och HSO har i svaret till kommunen begärt återremiss på hela äldreplanen. En återremiss för att åstadkomma en genomgripande omarbetning av planen fokuserad på framsyn och utveckling av äldreomsorgen.

## Pomonas framtid

Det cirkulerar mycket rykten om Pomonas framtid men vi vill poängtera att det inte finns några beslut om Pomonas framtid, även om diskussioner pågår i anslutning till punkten avseende äldreboendet vid Kyrkcentrum.

## Fixar-Robban

Det har beslutats om att tjänsten som tidigare kallats för "Fixar-Robban" upphör, men att "Daglig verksamhet" fått uppdraget att utföra dessa tjänster. Det har arbetats med att få igång detta. Tjänsten kommer att fortsätta vara kostnadsfri.

## Anhörigvården

Kommunen har vakantsatt tjänsten som anhörigkonsulent, trots stora protester från KPR, vilket medfört att flera anhöriggrupper upphört. I KPR finner vi det anmärkningsvärt och besynnerligt att tjänsten vakanssatts när befolkningsprognosen för Håbo visar en stor ökning av antal personer över 80 år de närmaste åren, från cirka 70 personer per år till en fördubbling på 8-9 år, från 735 till 1 517 personer.

Från sjukhusen har dessutom tiden för färdigbehandlad patient till utskrivning minskat från 5 dygn exklusive helgdagar till 3 dygn inklusive helgdagar, och samma tid även inom psykiatri som tidigare haft en hel månad för att planera hemkomsten. Detta innebär ännu större krav på anhöriga som istället för mindre stöd behöver mera stöd för att orka med. KPR kommer att fortsätta driva frågan och om möjligt få en förändring till stånd.

### **Personal receptionen Pomona**

KPR framför synpunkter på att det inte längre finns personal i receptionen på Pomona, vilket bedöms vara opersonligt och otryggt. Receptionen har stor betydelse för de boende men också för besökande till restaurangen och övriga aktiviteter som förekommer på Pomona.

### **Förändring betalning av TV-licens**

Rådet väcker frågan om de nya reglerna för TV-licens, som medför att betalningar dras för varje enskild individ istället för att, som tidigare vara kollektiv. Detta medför en ökad ekonomisk belastning. När hyran också höjs vid årsskiftet blir höjningen sammanlagt ungefär 2 400 kronor per år.

Detta är ett sammandrag av Kommunala Pensionärsrådets möte i slutet av januari.

*Yvonne Lindström/Gun-Britt Renefalk*

---

## **Månadsmöte den 28 mars med Håbo musikskola**

Månadsmötet börjar som vanligt klockan 13.30 och denna gång hälsar vi Håbo musikskola välkomna och de kommer att underhålla oss med skön musik. Kanske en del härliga ”standards” från tiden när vi var lite yngre.

Sara Widströmer, valsamordnare i Håbo kommun, informerar om EU-valet i maj.

Verkligen något att se fram emot!

Naturligtvis blir det också lite information om det senaste från styrelsen och kanske lite annat också.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor. Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



## Rapport från årsstämman

SPF Seniorerna Håbo startade årsstämman med stipendieutdelning, som man brukar.

I år belönades två av Håbo kommunala musikskolas duktiga elever, Calle Bülow och Rasmus Christensen med 500 kronor var. Calle spelar saxofon, Rasmus sjunger och spelar gitarr. Båda gav också prov på sin musikaliska talang, Rasmus med hjälp av en kompis, Hugo. Även läraren Klas Eriksson från musikskolan bidrog med ackompanjement.



Den musikaliska början på stämman fortsatte med underhållning av Stefan Lövgren som bjöd på populära låtar med hög igenkänningsfaktor, Cornelis, Elvis med mera och fick också med sig publiken i allsång.

Han berättade också en del minnen från sin popbandstid, bland annat en spelning på Borgen i Bålsta 1978. Då var han med i en grupp från Enköping.



Stefan förärades med en Lasse Åbergs *Stig Helmer-figur* som ett minne av sitt framträdande. Som tack för det drog han Banankontakt.



Efter den upplyftande början öppnade ordförande Bo Lundgren mötet och hälsade den cirka 90 medlemmarna välkomna, varpå prästen Sven-Erik Svensson tog till orda med en parentation till minne av 27 medlemmar som lämnat jordelivet under det gångna året. Han läste en djup och tänkvärd text som han funnit på Facebook. Många har frågat efter den, så den finns bifogad längst ner.

Parentationen avslutades med ett stämmingsfullt stycke på saxofon av stipendiaten Calle Bülow, ackompanjerad av Klas Eriksson.



Stämman valde Håkan Jonsson till att föra ordet, med Kent Magnusson som sekreterare. Gert Lidö och Lennart Ahlsén utsågs till justeringspersoner och rösträknare, varpå följde en genomgång av de sedvanliga årsmötespunkterna.

Bo Lundgren fick fortsatt förtroende som ordförande, Inger Smedberg, Ralph Abrahamsson och Ursula Edfast omvaldes till styrelseledamöter på två år. I ett fyllnadsval valdes Peter Kilger till ny styrelseledamot på ett år.

Enligt valberedningens förslag utsågs två suppleanter på ett år, Karin Császár och Curt Berglind.

Styrelseledamöter som sitter kvar ett år till är Ingrid Kläringe och Kent Magnusson.

Ralf Diktonius och Lars Hammar samt Laila Carlsson omvaldes till revisorer respektive ersättare.

Valberedningen utgörs av Per-Erik Josefsson, som har ett år kvar, samt Margareta Tarjanyi och Wello Roo, båda valda på två år.

#### Utmärkelser och avtackningar:

Bo Lundgren delade ut silvernålar och diplom för mycket gott arbete inom föreningen till följande personer: Görel Lundkvist, Bernt Gahn, Ingrid Kläringe, Per-Olov Pettersson, Britt-Marie Pettersson, Christer Ridderstråle, Brian Turner, Leif Lindberg, Hans Renner, Lisbeth Nilsson och Lennart Carlsson.

#### Minnestexten, som Sven-Erik Svensson läste upp:

*Min älskade vän... Vi sågs i natt. Du såg ut att må bra, du var så otroligt vacker. Inget syntes längre av åldrande och sjukdom. Jag ropade ditt namn men du hörde mig inte. Jag ville gå fram till dig men mina fötter var stilla. Jag försökte nå fram till dig men mina armar var för korta.*

*Så där stod jag, med bultande hjärta och kunde ingenting göra.*

*Men min tröst är ändå att när min tid här är slut så kommer du höra min röst som ropar ditt namn. Vi kommer med lika snabba steg komma närmare varann och jag kommer återigen få känna din hand i min.*

*Min älskade döda vän.*

*Birgitta Liinamaa*



## Månadsmöte och guld i damernas stafett

Halva Sverige stod nog stilla när tre damer kämpade för de svenska färgerna i Seefeld.

Trots detta stora skideevenemang kom förvånansvärt många till februaris månadsmöte men många tjuvkikade nog i sina telefoner i början av träffen för att hålla sig uppdaterade om utgången av stafetten.

Programkommittén har en del att stå i innan våra medlemmar anländer till våra träffar. Bror och Lars-Olof har ännu inte lämnat pappslöjden och det kan vi vara tacksamma för, när vi behöver torka munnen.



Vår ordförande, Bo Lundgren, presenterade inte bara den nya styrelsen för verksamhetsåret 2019 utan också fyra nya medlemmar som för första gången besökte ett månadsmöte.

Namn och kontaktdata för styrelsen hittar du naturligtvis på vår hemsida eller i SPF appen.



Yvonne Lindström, en av våra representanter i KPR, hade mycket att berätta och hon nämnde speciellt:

1. Våra ledamöterna i KPR för perioden 2019-2022 är förutom Yvonne, Karl-Erik Thulin och Elke Merkel Ragnarsson. Liselott Grahn Elg, kommunalrådet, sitter som ordförande och Gun-Britt Renefalk som vice ordförande.
2. Begränsning av antalet resor med färdtjänsten är införd. Beslutet är 200 enkelresor per år.
3. Äldreplanen är en handling för att styra, förändra och förbättra kommunens äldreomsorg. Äldreplanen är återremitterad.
4. Det cirkulerar många rykten om Pomonas framtid men Yvonne poängterade att det ännu inte finns några beslut om Pomonas framtid.
5. Anhörigkonsulenten slutar den 28:e februari varför platsen är vakant.
6. Rådet har väckt frågan om de nya reglerna för TV-licens, för de som bor på våra äldreboenden, som medför att den betalas via skatten av varje enskild individ istället för att som tidigare varit kollektivt betalt. När hyran också höjs vid årsskiftet blir det en merkostnad på cirka 2 400 kronor per år.



Nästa inslag stod Björn Burström för, med assistans av Per Bylund. Temat för inslaget var "Är du beredd inför en kris?"

Björn påtalade vikten av att med jämna mellanrum läsa den broschyr vi alla fick i brevlådan i slutet av 2018. Broschyren heter "Om krisen eller kriget kommer" och finns också tillgänglig på vår hemsida.

Björn gick igenom allt från behovet av vattendunkar till att lyssna på informationen vi kan få via radio och han påtalade vikten av att ha en batteriradio. Fråga de i Roslagen som var utan elektricitet i en hel månad.

Föredraget avslutades med att alla fick information om lämpligt innehåll i en "krislåda" och en pamflett från försvarsutbildarna kallad "För din säkerhet".

Gert Lidö från Resekommittén berättade att det finns några platser kvar till den stundande resan till Island. Resan sker 15 till 19 maj 2019 och intresserade skall vända sig till Elke Merkel Ragnarsson på telefon 070-661 74 60.

Efter att alla hade applåderat de svenska insatserna i Seefeld smakade kaffe med dopp riktigt bra. Ljudet steg i lokalen och många tankar utbyttes.



### **På tal om livet**

var rubriken på det som nog blev dagens höjdpunkt. De andra föredragshållarna må förlåta mig?

Esbjörn Hagberg intog scenen och kåserade om livets mening, vedermödor och höjdpunkter.

Esbjörn har en lång tjänst inom svenska kyrkan allt ifrån Grängesberg via Enköping och till sist som biskop i Karlstad. Han vägrade att ställa upp som ärkebiskop för att han ville bli en "pensionär" och åka runt hela världen och föreläsa om "livet".

Esbjörn trollband absolut de flest i sitt anförande och som någon spontant sa efter mötet: – När kommer han tillbaka?

Jag och många andra fick nog en hel del att fundera på vad gäller vår möjlighet att ta vara på vår nästa dag.

**Obs!** Nästa månadsmöte är den 28 mars klockan 13.30 när Håbo musikskola underhåller oss samt mycket mer.

*Text Yvonne Lindström och Kent Magnusson.*

*Foto Kent Magnusson.*

Jag är medlem i Klosterlikören i Skokloster och jag skrev rapp till vår 25-årskonserter i höstas.

Rappen behandlar aktuella ämnen och jag kallar den därför för Eländesrappen.

Sune Olsson

## Eländesrap(p)

Vad är det som händer på vår planet?  
Isen smälter och luften blir het,  
hur ska det gå för vår mänsklighet?  
Hur lösa problemen är det ingen som vet.

Befolkningen ökar, maten tar slut  
äter man kött bör man veta hut  
lösningen kanske ligger på lut  
vem vågar slutligen öppna sin trut?

IS, terror och flera krig  
Inte konstigt man vill gömma sig  
ganska mycket är upp till dig  
om världen ska kunna bättra sig

Och inte nog med de yttre hoten  
nu har jag fått en spik i foten  
det känns som om allting är emot en  
snart har jag fyllt eländeskvoten

Men så är det halt i Abbedissabacken  
och bilen har fått en repa i lacken  
och soppan räcker inte ända till macken  
dessutom är jag lite stel i nacken!

Här i Sverige kan vi också snubbla  
här har vi fått en bostadsbubbla  
Räntan stiger snart till det dubbla!  
Katastrof hörs vi alla mumbla

Vad ska vi göra åt världens förfall?  
Kärlek, gemenskap är kanske en mall?  
Politikens maktspel gör en ganska kall  
Att lösa problemet vore väldigt ball

Eländet kan inte elimineras  
möjligen kan det minimeras  
Svårigheter ska ju forceras  
Bekymren är våra, inte deras

Världen måste komma till sans  
det gäller oss alla, lite till mans  
vi önskar en enkel lösning fanns  
Vi måste ta vår sista chans!

Kärlek, gemenskap löser det mesta  
den metoden måste vi testa  
den vänder säkert allt till det bästa  
för oss alla, för dig och din nästa

---

## Rätt svar på bibelkunskap:

1	Abel	10	Daniel	19	Nålsöga
2	Ararat	11	Delila	20	Trettio
3	Stenslunga	12	Jafet	21	Judas Iskariot
4	Babylon	13	Jakob	22	Barabbas
5	Trumpetstötter	14	Augustus	23	Kärleken
6	Moses	15	Betlehem	24	Myrra
7	Lea	16	Tolv	25	Salomo
8	Röda havet	17	Samariten	26	Ulvar
9	Babel	18	Johannes		



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

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

**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**

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Start i februari/mars 2019.	070-728 79 13
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson.	25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5. Klockan 16-18. Sista anmälningdag 25/2.	070-569 75 74
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wohnre	Gör uppehåll i vår.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Konstcirkel</b> Agneta Wahlström & Kaj Broch	7/3, 29/3, 5/4, 24/5	070-617 11 33
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Margareta Persson	Samtal om livet. Start 5/2-16/5. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
<b>Må-bra-träffar</b> 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
<b>Disgen nybörjare &amp; fortsättning</b> 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
<b>Öppen texttydning</b> Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Bremark, Eva Lidö	18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, måndagar varannan vecka. Kl. 9.00-13.00.	

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> 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
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	24/1 - 23/5 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Historia</b> Alvar Harell	Start 15/1. Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	070-617 70 71
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	Start 16/1-22/5. Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
<b>Engelska</b> Karl-Axel Boström	9/1 - 29/5. Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 9 januari. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
<b>Släktforskning, nybörjare &amp; fortsättning.</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	17/1 - 25/4. Torsdagar ojämna veckor 9.00-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller + Dropp in</b> Olle Atling	Start 15/1. Tisdagar 15.00-17.00 Dropp in för problemlösning. Boka gärna!	070-731 29 91
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> 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, 27/5.	0171-510 61
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	18/1 - 17/5. 8.00 - 13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	18/1 - 26/4. Varje vecka 8.00-11.00. Materielkostnad.	0171-599 65
<b>Busk- &amp; trädbeskränning</b> Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	23/1, 13/2, 6/3, 27/3, 24/4, 15/5, Klockan 17-22.	0171-594 12
<b>Goda och lättlagade måltider</b> 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
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	14/1 - 27/5, utom 22/4 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b>	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	
<b>Qi gong. Lokal Korpen</b> Eva Hermansson	Start 29/1. Tisdagar klockan 14.30 - 15.30. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00 - 18.45, lördagar 9.15 - 10.00 Start prel. vecka prel. v3. Stora bassängen.	0171-500 32
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 20/2. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 110 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 7/5-24/9. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bydegården</b> Björn Öhlén	Start 8/1. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 15/1-28/5. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 16/1-8/5. Onsdagar 09.00 - 11.00.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> 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
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 24/1-25/4. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Senior-Dans</b> Yvonne Vojbacke	Start 21/1-15/4. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	Tisdagar klockan 10-11. 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2. Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
<b>Övrig verksamhet:</b>	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bridge</b> Staffan Wöhrne	Start 9/1-15/5. Onsdagar kl. 12.30 - 18.00.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Gert-Inge Öman	Start 14/1-13/5. Måndagar kl. 13.00-17.00	070-931 59 91
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 16/1-8/5. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Vävning</b> Inger Mobern	10/1-6/6. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>MC-gruppen</b> Bengt Breemark 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](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Telefon 0171-557 47.