

Medlemsforum



Pub-kväll sidan 5
Direktsänd radio sidan 22
Månadsmöte sidan 25



Styrelsen har ordet!

Jag gör en lång historia så kort så möjligt. Föddes i Berlin mitt under kriget 1942 och kom till Sverige närmare bestämt Linköping som 5-åring med adresslapp runt halsen och en i min sko. Det var min farfar och hans sambo som tog hand om mig.

Tack vare många barn i samma ålder i området så lärde jag mig svenska (med dialekt) ganska omgående. Gick 9-årig enhetsskola och direkt därefter 3-årig utbildning som flygplanmontör på Saab i Linköping. Direkt efter eller under sista månaderna i yrkesskolan blev jag ”värvad” till Datasaab för att designa mönsterkort till den första datamaskinen D21.

En intressant och lärorik tid som senare ledde till en ingenjörstudium, naturligtvis med syfte att få upp lönen. Efter avslutad värnplikt på I4 i Linköping och Kvarn utanför Borensberg så återgick jag till Datasaab men nu till en avdelning som jobbade med Tjockfilmsteknik vilket var nytt för mig men liknade i viss mån mönsterkort layout. Mitt arbete här ledde i sin tur till ett tekniskt säljarbete för tjockfilmmaterial på Du Pont Nordiska avdelning EMD (Electronic Materials Division) med ansvar för försäljning i Sverige, Norge, Danmark, Finland och Polen. Ett jobb som jag stortrivdes med under 5 år, detta då vi var en internationell säljkår med mycket bra sammanhållning och fantastiska säljresultat, så bra att vi var den mest lönsamma avdelningen inom koncernen.

Vi var vid den tiden enbart 7 man för hela Europa i en koncern med 145 000 anställda. Efter mina 5 år så blev det ett säljchef jobb ledigt för mig på en annan avdelning som hette Berg Electronics (wire wrap stift och kontaktdon) inom koncernen med samma arbetsområde i de Nordiska länderna vilket jag accepterade då det gav något mindre resande dvs. en nedtrappning från mina c:a 200 resdagar om året.

På grund av mina många internationella kontakter bland annat i Tyskland fick jag ett förslag om att starta eget och sälja streckkodsoriginal. Efter som jag reste ofta till USA så fick jag klart för mig vad det rörde sig om och jag startade mitt företag 1980 med att sälja streckkodsoriginal på film som tillverkades i Tyskland. Min första kund var KF och det blev en bra referens att få flera nya kunder. Verksamheten ökade med en amerikansk agentur Welch Allyn (numera Honeywell) som tillverkade streckkodsläsare.

Under årens gång utökade vi verksamheten med skrivare, etiketter, RFID, streckkodsmoduler. Jag överlät min verksamhet till vår son efter 33 år i branschen, då var jag 71 år och tyckte att det räckte. Sonen driver verksamheten vidare med framgång och det gläder mig mycket speciellt när ”mina” gamla kunder fortfarande köper produkter.

Jag är gift sedan 1967 och vi har två barn samt två barnbarn och har bott i Bålsta sedan 1974.

Nu ser jag fram emot att förhoppningsvis kunna bidra med lite erfarenhet i SPF styrelse och Marknadskommitté.

*Med vänlig hälsning,
Peter Kilger*



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, 070-920 11 93
christinjonsson@telia.com

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 19 – manus **senast den 3 maj.**
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

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 070-511 03 73, 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:

25 april Maud och Christer Larsson
underhåller
23 maj Duromoll sjunger in våren

Kommande pub-kvällar:

11 april Oldies & Goldies Band
9 maj Bosses spelemän



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

25 april JEAs gubbgäng.
9 maj Evelina Lindström, sjunger
ABBA med mera.
23 maj Glade Glenn.

Byfilosofen



Så mycket energi vi ödslar på oro och irritation över små saker. Tänk om vi kunde ersätta ältandet om vardagens små bekymmer med goda tankar, härliga visioner och ljuva drömmar!

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



**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 uppges 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 stadsvandring runt Reimersholme

måndag 6 maj

Vi träffas vid pendeltåget klockan 8.40 och tar tåget till Stockholm och vidare med T-banan till Hornstull. Vi går runt Reimersholme och sedan längs vattnet på Hornstulls strand. Vi hinner med både kaffe och lunch under vandringen. Välkommen med anmälan senast fredag 3 maj till Elisabeth, telefon 515 75 eller Margareta, 577 90.



Vårens sista stadsvandring går till Ulriksdal
måndag 17 juni.

*Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

PUB-kväll 9 maj med start 18.30

Den bejublade gitarrorkestern under ledning av Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa "godingar" under Puben i maj. Entréavgiften är 50 kronor men man får ju en hel del för slanten. Eventuella inköp i baren kommer därutöver.

Anmälan senast **den 6 maj** till vår expedition, 0171-557 47 eller spfabo@bktv.nu
Kontant betalning eller Swish går bra.

Välkomna önskar Programkommittén!

Arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nog första gången på Skeppet?

Redan klockan 10 den 10 mars kom PROfilurerna från Enköping för att förbereda eftermiddagens föreställning för alla de medlemmar som håller till på Skeppet.

PROfilurerna består av åtta duktiga amatörskådisar och två lika duktiga musiker. De har övat och uppträtt i Enköpingstrakten och idag var det vår tur att se och höra deras senaste föreställning.

Vårt vördade värdpar tog emot oss och förutom att kräva oss på inträde bjöd de på lite godis i väntan på föreställningen. Peter Löfgren och Leif Erkenfalk underhöll oss med en massa godingar på sina instrument innan scenen intogs.

Programmet innehöll inte mindre än 16 nummer och de intog scenen med bravur redan från inledningen.

Trots att det var en härlig söndag med sol, kanske lite kallt och dessutom massor av skidor på TV kom över 50 personer för att se och höra PROfilurerna på Skeppet. Många tog tillfället i akt innan så väl som efter föreställningen att köpa kaffe med dopp som Gårdsrådet erbjöd denna dag.

Klockan 14.00 precis började föreställningen som varade i ungefär en timme. Många skratt och igenkännande miner syntes bland publiken. Trots att gruppen kommer från Enköping lyckades de att få en Håbo-touch på många av kupletterna.

Rullatorn med fyrhjulsdrift



Vårt café hade plötsligt blivit ett omklädningsrum för artisterna varför kaffet med dopp serverades i Briggen men det gick naturligtvis också bra.

Här följer ett antal bilder från några av de uppskattade numren i revyn.

Är man inte sjuk innan är det lätt att bli det med dessa patienters resonemang i väntrummet.

Naturligtvis blev det något om det uppskattade "parktåget" i Enköping. Parkvalsen hette inslaget.

Grand final med alla på scenen. Många och långa applåder fick PROfilurerna. En hel del av publiken stannade kvar efter föreställningen och njöt av en extra kopp kaffe och de goda bullarna.

Tack PROfilurerna för en trevlig eftermiddag på Skeppet.

Kent Magnusson



Parkvalsen



Utrikiska språk



På SPA



I väntrummet



Pensionärens klagan



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

Vi hade en norsk chef, som hette Knut. Detta var då Olympiska spelen gick i Lillehammer. Denne Knut hade två tavlor på väggen utanför sin kontorsdörr. En märkt Sverige och en Norge. På dessa satte han upp rådande medaljfördelning.

Mot slutet hade Norge 10 guld och flera andra medaljer. Sverige inget guld.

På väg till lunch passerade Janne, en kollega, Knuts rum, han stack in huvudet och såg att Knut satt där. Janne frågade: ”Knut, vad heter bloddooping på norska?”

Knut svarade: ”Det husker jag icke, men jag vet att det heter bad loser på engelska.” Janne gick tyst därifrån.

Roland Svensson



Data för noviser

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.

Inbjudan till SPF Seniorernas DM i Bridge

Tid: Onsdagen den 24 april klockan 10.00.

Plats: Bridgens Hus, Vattholmavägen 18, Uppsala.

Tävlingen spelas som barometer med 42 brickor.

2-3 par går vidare till SPF:s Riksmästerskap 2019.

Tävlingsledare: Ryszard Sliwinski.

Samtliga deltagare måste under spelåret vara medlem/vänmedlem i någon av våra lokala SPF-föreningar tillhörande Uppsaladistriktet. Dessutom bör man vara medlem i Svenska Bridgeförbundet.

Spelavgift: 100:- per spelare.

Anmälan med namn och MID-nummer kan göras senast söndag 21 april till Inge Corse på telefon 070-513 95 93 eller via mail corse.inge@gmail.com eller Direkt i Spader på Pensionärernas Bridgeförening i Uppsala hemsida www.svenskbridge.se/spader/clubs/581 ”Kommande tävlingar”

Välkomna!



Resa: Siaröfortet och Wira Bruk

Datum: Onsdag 26 juni 0830-1700

Reseledare: Lennart Carlsson

Program:

0830 Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs

- Bussresa med "busskaffe"
- Båt till Siaröfortet, guidad rundvandring
- Båt och Buss till Wira Bruk
- Lunch på Wira Bruk
- Guidad rundvandring på Wira Bruk

1700 ca Ankomst Bålsta

Pris: 770 kr/person (icke medlem 870kr) inkluderar bussresor, inträde, guidning, kaffe, lunch.

Anmälan tisdag 23 april kl 0900 (gäller även mail) till 20 maj till Lennart 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Pure Malt på Puben i mars

Programkommittén hade bestämt att bara servera 100 Pub-tallrikar och att anmälan måste ske i god tid. Näja, det blev nog drygt 100 tallrikar och intresset för att lyssna på Pur Malt översteg alla förväntningar.

För att möta intresset beslöts att de övriga kunde få komma och få en så kallad "lyssnarplats". Halva entrén men ingen tallrik fast baren var ju öppen! Totalt var vi hela 138 personer på Skeppet denna kväll, nog ett rekord! Kul att de såg fram emot att få spela hos oss!

Efter att ha blivit välkomnade i vanlig ordning fick vi en välsmakande tallrik och sorlet steg i lokalen. Trots det ägnade sig en hel del av sin tid åt den lilla "hjärnkollen" som ikväll kallades "Sverige koll".

Pure Malt delade in sin kväll i två avsnitt och under den första delen bjöds på hela åtta stycken, allt från Wild Rover till Dublin Street Set. Applåder och busvisslingar avslutade alla numren. Stämningen var nog riktigt på topp redan under första halvan av föreställningen.

Personligen tycker jag att de överträffar sig själva varje gång de har spelat för oss. Det var tredje gången ikväll som de har besökt oss.



Det är inte många som slår Lena på dragspelet och basgångarna som Dan presterar är verkligen bra. Dessutom består bandet av Stefan på gitarr och mycket sång, Isak på diverse slagverk och Robin på alla möjliga och omöjliga instrument.

Pure Malt tog en välbehövlig paus och vi fick möjlighet att fylla på våra glas. Tyvärr tog rödvinet slut liksom det alkoholfria ölet men tack och lov fanns det alternativ att köpa i baren.

Vi bad Robin att berätta lite om de instrument han spelar på och efter pausen introducerade han den så kallade "Irish Pipe" för oss. En av de säckpipor han spelar på.

Andra delen bestod av 9 låtar, allt från Irish Rover till Molly Malone där de flesta sjöng med på ett fantastiskt sätt. Många andra låtar kunde vi också sjunga med i.

Efter några extranummer tackade Pure Malt oss för en trevlig kväll och publiken var nog i lite extas när de gav stående applåder till musikerna.

Nu kvarstod bara vinstdragning och rättningen av frågesporten. Någon gick hem med två flaskor vin och undertecknad vann faktiskt en av alla flaskorna. Tack för det!

Det var en fantastisk kväll på Skeppet.
På Facebook fann jag detta dagen efter kvällens
föreställning.

Kent Magnusson



Tack SPF i Bålsta för en toppenspelning igår. 3e g vi spelade där.
Alltid så bra o entusiastisk publik!
Hoppas vi ses nästa år igen! 🎸🎤🎶



Stefan



Robin med Irish Pipe



Isak

... och hela gänget



Natur- och kulturvandring runt Wenngarn



Vilken måndag det var, snö och kallt men på tisdagsmorgonen såg det mycket bättre ut. Lite kallt och blåsigt men solen hade tittat fram när vi träffades vid PIA-närköp.

Målet med vandringen var Wenngarn som har en lång och brokig historia. Vi fick lära oss mycket om slottets historia allt från 1100-talet till nu-tid. Många fastnade nog vid att slottet har i nutid används som herrklubb med stripteaselokal och mycket annat.

Slottet var under en längre tid kontor för Lewi Petrus personal när Pingstkyrkan ansvarade för ”Anstalten”.

Under vår vandring runt slottet genom den vackra allén fick vi en bra uppfattning av det orangeri som finns i slutet av allén. Vi såg också några av alla de bostäder som byggts sedan Olle Larssons byggfirma köpte hela Wenngarn.



På vår vandring mot Askarehage naturreservat såg vi en hel del vårtecken och en get som hade intagit högsta möjlig stenblock för att kunna kolla in oss 28 seniorer från Bålsta med omnejd.



Vi förundrade oss över vad den gamla betongfabriken användes till idag, dagis/fritids, konferens och sporthall men fortsatte mot den fina utsiktsplats som har en spång anpassad för rullstolar. Vinden var tämligen kylig så vi lämnade platsen och fortsatte mot fågeltornet där vi tänkt inta vårt medhavda. Eftersom vinden var tämligen hård och vi är ganska flexibla intogs kaffet i lä efter att vi lyckats ta oss över spången.

Naturligtvis hade blåsten bedarrat när vi kom fram till fågeltornet men vi var nöjda med vårt kaffeställe trots allt.

Vi passerade ett antal tämligen nybyggda hus/villor och blev intresserade av en arborist som klättrade högt upp i ett träd straxt innan vi fick veta en hel del om Anstalten, vattentornet, stenladan och många andra byggnader som betytt mycket här på Wenngarn.

Vi avslutade vår vandring på ett värdigt sätt med en påtår och kanske något därtill på slottscaféet.



Hela slottet är tänkt som ett modernt ”folkets hus”, det vill säga öppet alla dagar året runt och så är det nog. Många tog tillfället i akt och besökte alla slottets våningar.

Vi hade avverkat cirka 5,5 km i gott sällskap och många ser förhoppningsvis fram emot nästa vandring.

Kent Magnusson & Rolf Adolfsson

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.

Konstvandring i Stockholms tunnelbana.

Vi startade från Bålsta som vanligt med tåget klockan 8.50. Gruppen var inte så stor denna gång, bara 15 personer. Det var kyligt i luften med inslag av snöflingor. Men vad gör det när man skall vara inomhus hela förmiddagen.

Vi landade så småningom i Fältöversten, där vi intog vårt kaffe med tilltugg på Thelins konditori.

Nu var det dags att åka vidare med tunnelbanan till röda linjens slutstation, Ropsten. Här träffade vi på målningen "Slingrande ormen" med två pilformade ändar som pekar i tågens riktning, målad av Roland Kempe. Utgången mot Hjorthagen består av en 125 lång gång med rullband. Längs väggarna har konstnären utfört målningar i klara färger som blått, orange och vitt.

Går man vidare uppför en trappa hittar man en vacker grind i konstsmide med bladmönster.

Stationen Gärdet är utsmyckad med skalbaggar. Runt om på stationens plattform finns glasmontarar med fantasifulla skalbaggs-skulpturer gjorda av Karl Axel Persson. Skulpturerna är stora, skimrande, aldrig tidigare sedda exotiska skalbaggar gjorda i lerformar och sedan gjutna i plats och kompletterade med vackra stenar.

Tyvärre har många stulits och därför innehåller flera av monterarna idag istället fotografier av skalbaggar från konstnärens unika samling. 1995 bestod hans samling av 35 000 skalbaggar, som han skänkte till Riksmuseet. Karl Axel Persson är mest



känd för att ha formgivit Guldbaggen, filmsveriges förnämsta pris, som delats ut sedan 1964.

På station Karlaplan hänger ett 96 meter långt fotomontage, som kallas "Den dagen och den sorgen". Här möter man händelser av olika slag i Sverige un-



der 1900-talet ihopsatta till ett surrealistiskt collage av bilder med mer eller mindre kända personer och platser. När konstverket invigdes 1983 var det världens längsta fotomontage. Det är trevligt att betrakta och diskutera vad som finns på montaget och bli påmind om olika händelser och personer som man glömt.

Sista stationen på vår resa var Östermalmstorg. Här finns mycket att se av Siri Derkerts konstverk. Siri Derkert vann första pris i tävlingen om utsmyckningen av Östermalmstorgsstationen. Hon valde att tillsammans med en norsk konstnär blåstra sitt konstverk på väggarna. Utgångspunkten var skisser som förstörades på betongväggen med hjälp av en projektor och tecknades upp med fet krita.

Därefter blåstrades betongen bort och den svarta stenen, som var lagd underst, blottades. Och då kom teckningarna fram.

Många av bilderna handlar om Siri Derkerts tre viktigaste ämnen – fred, kvinnokamp och miljö. Men också teckningar med anknytning till musik, dans, familjebilder eller människo-skildringar.

Här finns också bilder av sonen Carlo Derkert och två av barnbarnen. På en av spårväggarna finns ett porträtt av hennes dotter Liv.

Vi avslutade vår konstresa på denna intressanta station för att ta oss vidare till lunchställe eller hemåt.

Eva Lidö



Säkra ID

Vi läste i Enköpings Posten 28 mars om att det finns förslag att säkra ID ska ersätta körkort och befintliga legitimationer.

Regeringens utredare, Inga-Lill Askersjö, föreslår att endast polisen skall utfärda statliga ID-kort. Då undrar vi hur det ska gå till rent praktiskt. Det nya ID-kortet skall enligt utredaren införas 2022.

Har utredaren tänkt på de äldre i samhället? Det sägs i utredningen, citat: "Ingen ska kunna få det utan att ansöka personligen på plats". Det finns ju många i Sverige som inte har en polisstation i närområdet.

Kommer t.ex. äldreboenden att få besök av en mobil enhet som fotograferar och utfärdar ID-kortet? Vi tycker inte att förslaget är genomtänkt. Hur skall polisen hinna med detta uppdrag när de redan måste prioritera bort vissa arbetsuppgifter, t.ex. våldtäktsutredningar?

Hur ska förslaget omsättas i praktiken? Det är många frågor som kräver svar innan förslaget kan antas.

Birgit Olofsson & Barbro Larsson

Fixartjänst

Varje år drabbas många människor av skador till följd av fallolyckor. Mer än åtta av tio fallolyckor drabbar personer över 65 år. Är du över 65 år och bor i Håbo kommun kan du få hjälp av fixartjänsten.

Tidigare har Fixartjänsten utförts av Fixar-Robban.

Från och med 1 februari 2019 har Fixartjänsten organiserats om och utförs av arbetshandledare och arbetstagare från kommunens dagliga verksamhet. Daglig verksamhet finns till för vuxna personer med utvecklingsstörning och/eller autism. En arbetshandledare från daglig verksamhet kommer hem till dig tillsammans med arbetstagare från daglig verksamhet och utför de tjänster som du har bokat.

Det här kan fixartjänsten hjälpa dig med utan kostnad:

- Byta batterier, glödlampor och proppar.
- Hämta enstaka och lättare saker från vinden eller källaren, föremål som kan bäras av en person.
- Montera brandvarnare och byta batterier.
- Hämta/lägga upp saker i höga skåp.
- Lägga halkskydd under mattor för att minska risken för fallolyckor.
- Förhindra fall genom att fästa lösa sladdar.
- Sätta upp tavlor – lättare montering med exempelvis spik eller så kallad "trekrok".
- Hänga upp och ta ner gardiner och julstjärnor.
- Sanda/salta vid halt väglag. Observera att fixartjänsten inte skottar snö – behöver du hjälp med snöskottning kan du vända dig till daglig verksamhets servicegrupp.

Observera att när du anlitar fixartjänsten måste du själv stå för allt material och se till att materialet finns hemma när fixartjänsten kommer.

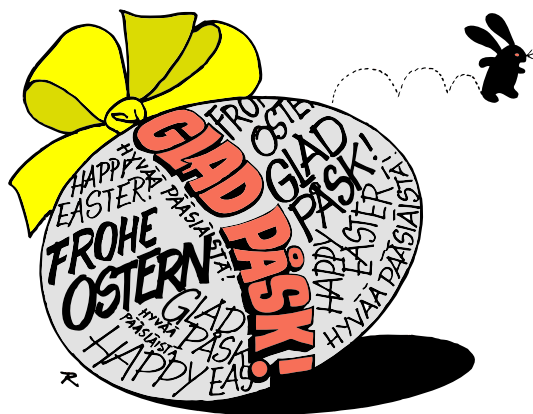
Fixartjänsten har inte möjlighet att göra inköp.

Så här bokar du Fixartjänsten:

Du kan kontakta Fixartjänsten måndag-fredag mellan klockan 12.00-13.00. Övrig tid övrig tid ber vi dig tala in ett meddelande. Telefonen lyssnas av kontinuerligt och fixartjänsten återkopplar till dig så snart tid ges.

Fixartjänsten går att boka för arbete måndag, onsdag, torsdag klockan 13.00-17.00. Hör av dig så kommer vi överens om en tid som passar.

Kontakta oss på telefon 0171-46 43 01 eller e-post fixartjanstDV@habo.se



Gamle gubben Ek

En dag fick jag för mig att gå och hälsa på gubben Ek. Han är väldigt gammal och har bott på samma ställe hela sitt liv.

– Hur gammal är farbror? frågade jag.

– Ja, om en månad fyller jag 610 år, svarade han, så det börjar kännas lite stelt i grenarna.

– Hur kan man bli så gammal?

Ja, jag har varit rädd många gånger, särskilt när jag var yngre, sådär 150 år. Människorna kom med sina yxor. De var ute efter virke till båtar. Vi passar så bra till det, fast nu när man är så gammal och knotig är det ingen fara längre. Förresten så har de andra material nu för tiden.

– Är du äldst här i skogen?

– Ja, jag har sett flera generationer av granar och tallar som strukit med under åren. Du ser den där flaggstängen borta vid det stora huset. Han växte alldeles bredvid mig. Det var en ståtlig gran och mallig var han också. Ännu värre är det väl nu när han har fått en sådan hedersplats.

Det är mycket man har upplevt under alla dessa år. Förr var det lugnare i skogen mot nu när de kommer med sina stora maskiner. Det bullrar och brakar och luktar dieselolja, så man har ont i kronan i flera dar. Och riset lämnar de kvar, så människorna som vill plocka bär och svamp, de får vara försiktiga så

de inte ramlar och gör sig illa. Tänk förr när det var rent på marken, på försommaren när alla sipporna kom och alla liljekonvaljer, som doftade så gott. Jag hade ju varit naken då en tid, men när blommorna kom då klädde jag på mig, för jag ville också vara fin. Ingen har så vackra kläder som jag. Du har väl sett att våra högsta militärer, de har mina blad på kragen – det är fint det! Sen kom alla sångfåglarna och höll konsert. Jag hyrde ut ett par lägenheter till dem. Det fick inte bli någon tätbebyggelse, för var och en måste ha sitt revir.

Jag har också blivit symbol för en bank. Det är nog för att jag är så stabil. Snart får jag några sädeskarvar omkring mig – det har ju blivit en fushion. (Vad fina ord jag kan.) Som du förstår är det många hedersamma uppgifter vi har. Det högtidligaste är när vi får bli den sista vilobädden, för någon som slutat sina dagar.

Men nu känner jag att det börjar bli höst. Mina fina kläder tål inte kyla, utan då får jag lägga av dem, och så kommer det en ny vår, och då får jag en ny dräkt.

Jag såg förresten ett par älgjägare i dag, och då dröjer det inte länge förrän vintern är här.

Hå hå ja ja. Man får ta ett år i taget, den som lever får se.

Karin Seger

2 maj startar vi årets MC-turer i Mälardalen!

I trevligt sällskap ägnar vi oss åt MC-turer varje torsdag under tiden maj t.o.m. oktober.

Kör du MC så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll.

Turerna brukar ligga på ca 20 - 25 mil. Vart vi åker bestämmer vi tillsammans före avfärd från gamla järnvägsstationen.

Var och en kan komma med förslag.

Vi stannar på ett fik eller matställe för lunch samt intressanta diskussioner.

Vi brukar besöka museum eller något annat som intresserar oss.

Vi samlas vid gamla järnvägsstationen torsdagar kl. 10:00 som är vår utgångspunkt för dagen, beräknad återkomst till Bålsta ca 16:00 - 18:00.

Vi åker inte: 30 maj, 6 juni och 21 juni.

Frågor ring:

Royne Eriksson Bengt Bremark

0171-570 44 0171-46 72 68

070-225 49 38 073-967 64 46



Stålfarfar – en krutgubbe på cykel

Vid 66-års ålder utklassade han hela eliten i en cykeltävling mellan Haparanda och Ystad.

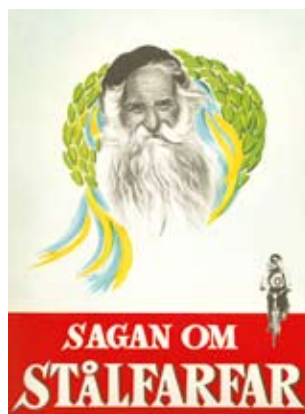
Nils Gustaf Håkansson föddes 1886 på en gård i Dösjöholm i Kävlinge kommun där han växte upp med sex syskon. 1908 gifte han sig med Maria som öppnade café och några år senare startade han åkeriverksamhet utanför Helsingborg.

Båda gillade att åka långa cykelutflykter på tandemcykel, men Gustav ville mer än så. En dag när de tio barnen flugit ur boet sa han till sin fru: ”Du, jag far upp till Lappland för att se Midnattsolen!” Hon påpekade dock att de hade dåligt med pengar, men då svarade han: ”Det enda som behövs är en nypumpad cykel, ett par starka ben, en råglimpa och vattenflaska!” 1927 besegrade han de svenska fjällen på en vanlig cykel – vid 42 års ålder.

Tjugofyra år senare anmälde han sig till Sverigeloppet, som startade i Haparanda med målgång i Ystad, en sträcka på 180 mil. Gustaf var då nästan 66 år och tävlingsledningen tillät honom inte delta på grund av hans höga ålder. Åldersgränsen var satt till 40 år. Men så lätt stoppar man inte en Äkta Viking!

Medan startfältet gjorde sig i ordning tillverkade Gustaf en egen nummerlapp med siffran noll som han satt på bröstet och när sista cyklisten gett sig av startade också Gustaf på den oväxlade ”Kärnan”. Han hade ju cyklat hela vägen till tävlingen, då skulle ingen hindra honom från att cykla hem.

Cykelloppet var uppdelat i etapper och första sträckan var på 425 km. Medan de andra deltagarna rastade och sov, cyklade Gustaf dag som natt. De tre första dygnen cyklade han i sträck och sov endast några få timmar. I Hudiksvall var han ett halvt



dygn före de tävlande. Pressen fick nu upp ögonen för honom och döpte honom till ”Stålfarfar” – för sin spänst och uthållighet.

När han kom till Söderhamn beslöt ordningsmakten att han skulle läkarundersökas, men han var vid god vigör. I Örebro var polisen tvingad att rensa vägen för åskådare och i Motala hade man gått man ur huse för att få se Sveriges nya gunstling med sitt yviga, vita skägg och chaufförskasketten.

Hela Sverige följde Gustafs färd mot Ystad, en resa som tog 6 dagar, 14 timmar och 20 minuter. Han var i mål ett dygn före närmsta konkurrenten. Någon lär ha frågat vad som drev honom: ”Jag längtar hem till min Maria”.

Han var nu en hjälte med egen spalt i tidningen. När han anlände till torget i Ystad spelade Brandkärens paradorkester och han blev buren i guldstol medan en entusiastisk publik på 5000 personer hurrade för honom. Dagen efter fick han träffa kungen. Nio år senare när han var 74 år cyklade han till Jerusalem på pilgrimsfärd. En resa på 750 mil, men detta var inget ”Jippo”. Gustaf var en enkel och stillsam man med religiösa ideal. Han sökte inte uppmärksamhet men fick det tack vare sina prestationer. Han cyklade sista gången på sin 100-årsdag.

Gustaf sjöng även in folkkära, andliga sånger, som ”Barnatro”, ”O stora Gud” och ”Blott en dag, ett ögonblick i sänder” samt många, många fler som spelades in på vinylskivor. Men det skulle till en Carola för att spräcka hans publikrekord på Liseberg.

Deras äktenskap varade i 77 år som tros vara Europas längsta. Maria blev 104 år. Den sista tiden levde Gustaf på Ekerö utanför Stockholm och avled året efter henne, den 9 april 2007 vid 102-års ålder.

Arne E Due



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.



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?

Ein 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.

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 Røros

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.nordsydresor.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

Handelsbanken

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 zonerapimassage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!

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

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

La Bohème på Stockholmsoperan

En kväll i början av mars reste 48 SPFare från Håbo till Stockholmsoperan för att se operan La Bohème. Vi kom i god tid till Operahuset och hann med båda introduktion och lite förfriskningar. Upp-sättningen av operan var traditionell utan några oförutsedda vinklingar i berättelsen – vilket är mycket vanligt nu för tiden.

Regissören, den berömde tenoren José Cura, hade emellertid ändrat sceneriet och rollfigurernas namn. Han har berättat att han blev inbjuden till Kungliga Operan 2012 för att sätta upp La Bohème. Under en promenad i Gamla Stan tittade han upp och såg ett ensamt fönster som lyste under takåsarna. Det skulle kunna vara en vindsvåning, där bohemerna bodde. Så varför inte placera La Bohème i Gamla Stan?

Då han alltid beundrat August Strindberg tyckte han att Strindberg kunde vara Rodolfo i operan. Men de övriga? Skandinavien har producerat många framstående konstnärer och då tyckte Cura att några av dessa skulle kunna figurera i operan. Och då blev de olika personerna bl.a. Edvard Munch, konstnär, Sören Kirkegaard, filosof, och Edvard Grieg, kompositör. Och allt passade in i Gamla Stans bohemiska miljö på sent 1800-tal.

Alla sångarna gjorde utmärkta prestationer men de som gjorde bäst intryck var de kvinnliga sångarna, Sabina Bisholt och Sanna Gibs med sina klara höga röster. Ibland när de sjunger vibrerar det av toner i salongen. Det är bara att njuta. De som deltog i Julkonserten i december fick njuta av Sanna Gibs röst redan då. Puccinis musik är ju smäktande och njutbar och historien i La Bohème så gripande. Vi var alla tagna av kvällens föreställning och hade en fin upplevelse med oss hem.

Text: Eva Lidö, foto Gert Lidö



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: 6 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 eller 070-715 73 40.

Välkomna!

Kent Magnusson

Ett givande möte med direktsändning i radio

Ett 50-tal medlemmar hade slitit sig från vardagssysslorna och kom till senaste medlemsmötet som bjöd på ett digert och givande program.

Efter ordförandes korta anförande om att styrelsen inte hade något av vikt att rapportera tog Sara Widströmer, kommunsekreterare, vid. Hon informerade om det kommande valet till EU-parlamentet den 26 maj. Röstningslokal kommer att framgå i röstsedlarna som kommer hem i brevlådan. Lokalerna kommer att vara öppna från klockan 8 till 21 valdagen. Mer info finns på kommunens hemsida och även på Valmyndighetens hemsida.



Förtidsröstning kan ske från 8 maj, inte i kommunhuset utan i det så kallade landstingshuset där Familjeläkarna håller till. Det kommer att ges möjlighet till förtidsröstning även på Pomona och i Skokloster.

I valet väljs 20 svenska politiska ledamöter till EU-parlamentet som består av totalt 751 ledamöter.

– 20 svenskar kan verka fjuttigt men samverkan med andra länder medför större möjligheter att påverka. Så rösta på det parti du vill, råder Sara Widströmer.

Hockeyfrieri

Malin Mattsson och Åsa Holmer från Bålsta hockey besökte mötet för att värva funktionärer till A-lagsmatcher. De behöver hjälp i klubbkiosken och i utvisningsbåset med in- och utsläpp av spelare och också räkning av skott mot målvakten.

– Vi vet att ni har fullt upp på dagarna med alla aktiviteter men kanske kan ni tänka er att vara i ishallen någon kväll i veckan under den mörka tiden, oktober - mars, framförde de.



Lönen består i att få se på bra matcher, någon korg med bröd och fika, samt trevligt umgänge, för att inte tala om den fromma känslan av att vara till nytta för föreningslivet. Intresserade kan ringa Malin på 070-749 86 67 eller Åsa på 070-246 76 03.

Teknikutveckling

Karl-Erik Thulin berättade om arbetet i fokusgruppen om välfärdsteknologi som jobbar för tryggare och bättre miljö för äldre. Han har besökt mässor och tagit del av nyheter bland annat inom stimulansmedel för äldreboenden och teknik för att öka tryggheten i hemmiljö, som nattillsyn med kamera och även andra medel. Just nu saknar gruppen projektledare efter att den kommundiensteman som hade uppdraget har slutat.

– Men vi jobbar på med den nya socialchefen, sa han.

Han konstaterade att teknikutvecklingen är snabb och att det händer mycket.

– Mycket baseras på det nya 5G-nätet som kommer in allt mer och medger nya tekniska lösningar som kan bidra till att vård- och omsorgspersonal kan slippa administrativa uppgifter och ägna sig mer åt oss i stället. Det är behoven som ska styra valen av hjälpmedel, inte tekniken, avslutade han.

Äldremottagning

Yvonne Lindström kunde förmedla en nyhet från vårdområdet.

– Bålstadoktorn håller på att ta fram ett koncept för en äldremottagning och jag fick en förfrågan om vi har hört några önskemål, sa hon och berättade att hon framförde allt hon kom på, som bättre telefontillgänglighet, att en person faktiskt svarar i telefonen, tillgång till en och samma läkare, en del på mottagningen som är avskild från övriga, kanske med en egen liten kaffehörna och sist men inte minst, tillgång till en geriatriker.

Jazz på hög nivå

Medlemsmötet avslutades till en fantastisk jazzkonsert av musikskoleleverna Nova Flink, med en sångröst som och ett framträdande som kunde få proffsen att blekna, Edvin Jakobsson på kontrabas tillsammans med musklärarna Fredrik Dermer på slagverk och Robin Englund på gitarr.

Livemusiken gick delvis ut i etern också, P4 Upplands var nämligen på plats och gjorde ett litet inslag om Håbo musikskola, med anledning av att gamla elever på sistone rönt framgångar både här och där, som gruppen Beside the Bridge och Niklas Carson Mattsson.

Birgitta Liinamaa



Boken kommer till dig

Biblioteket gör en satsning på äldre genom ett statsfinansierat projekt på områden som tidigare hamnat i bakvatten. Ett sådant är tillgång till böcker för äldre.

Hanna Kronström är projektanställd på Håbo bibliotek för ändamålet.

– Mitt fokus är området med äldre, 65 plus. Vi ska ha ännu mer uppsökande verksamhet för dem som inte kan ta sig hit, säger hon.

Boken kommer har funnits tidigare men inte i någon större skala men nu hoppas hon på att få fart på det.

Boken kommer står helt enkelt för just det, boken eller böckerna kommer hem till den som inte kan ta sig till biblioteket.

Det går till så att personalen på biblioteket plockar ihop böcker utifrån önskemålen från den som anmält intresse eller beställt via telefon eller mail. Hela sortimentet är tillgängligt, även talböcker.

– Ni kan antingen maila eller ringa på ett direktnummer och anmäla intresse så ringer jag upp och tar reda på dina önskemål, vad du är intresserad av. Utifrån vad du vill läsa plockar vi sedan ihop ett antal böcker som vi skickar hem, berättar Hanna Kronström.



Ett annat projekt som är på gång är högläsning för äldre.

– Det är en efterfrågad tjänst särskilt från demensboenden där de boende har svårt att läsa själva men ändå vill ta del av böcker. Där söker vi volontärer som vill ställa upp och läsa, säger Hanna Kronström och utlovar också en utbildning i högläsning till dem som anmäler intresse.

Bibliotekets telefonnummer: 0171-526 00

e-postadress: biblioteket@habo.se

Birgitta Liinamaa



Rekord

Måndag 1 april träffades gruppen ”snacka om nyheter” som vanligt.

Kaféet fylldes av dagens deltagare medan vi väntade på att gitarrgänget skulle lämna över lokalen till oss. Vi samlades i lokalen Bryggan och jag räknade in 16 glada och förväntansfulla deltagare.

16 deltagare är rekord för vår grupp.

Dagen till ära så fick vi besök av Karin Seger som startade gruppen ”snacka om nyheter” 1999, det är 20 år av nyheter i världen och Håbo. Det blev en trevlig eftermiddag med nyheter och annat prat.

Bibbi Lundgren



Månadsmöte den 25 april

Månadsmötet börjar som vanligt klockan 13.30 och denna gång hälsar vi Maud och Christer Larsson välkomna att underhålla oss!

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

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Vårdikt 2019

Åh, vad jag längtat till våren
Det blir bara värre och värre med åren
Snödroppar, krokus och vintergäck
Vittnar nu liksom porlande bäck
Att vintern äntligen är väck
Jag längtar även till sommar och sol
Då tar jag på mig en blommig kjol
Den som jag köpte i fjol
Och plockar på ängen en styvmorsviol

Hör, göken ropar i väster
Jag måste nog ta en veckas semester
För jag är så nöjd och belåten
Till slut ska jag samla ihop all bråten
Och tända en brasa den sista april
Och lurar några vart jag vill!

Karin Seger



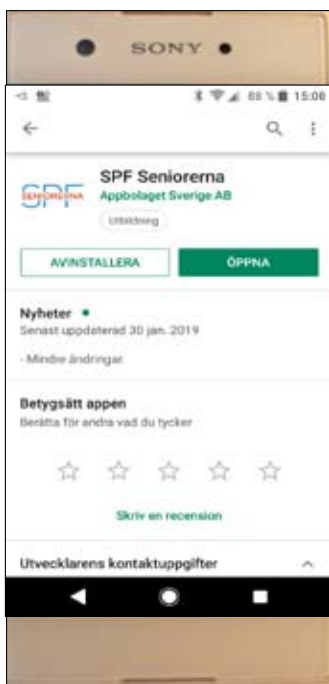
Hur ofta kollar du egentligen vår hemsida?

Antar att du gärna vill veta vad som händer i din förening?

Nu kan du få en avisering i din smarta telefon eller i din surfplatta när något av allmänt intresse läggs ut på hemsidan!

Ladda ner appen som heter **SPF Seniorerna** från antingen **App-store** eller **Play butik** beroende på om du har en Android eller Iphone.

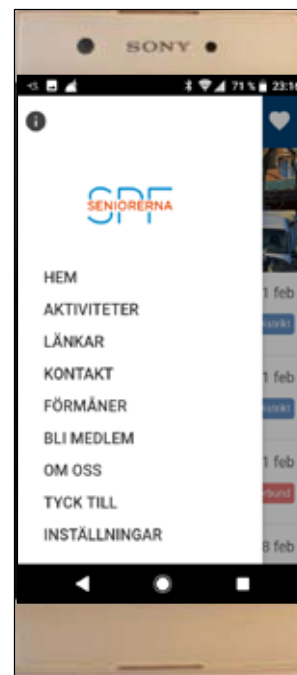
Följ instruktioner som du får efter installationen och välj sedan Uppsaladistriktet och därefter Håbo som din förening.



Nu får du en notis så fort något har tillkommit under senaste nytt på vår hemsida.

Bra, eller hur?

Dessutom kommer du åt rätt mycket av vår hemsida genom att svepa åt höger på din skärm.



Välkommen till dansrestaurang Vita Älgen – Gamla Bålsta Matsal

Vi erbjuder en klassisk a la cartemeny ofta med svensk inriktning i kombination med uppträdande av lokala musiker och ibland dans till dansband.

Vi Erbjuder:

- För Er och Ert sällskap erbjuder vi en lugn måltid i vår mysiga matsal, beställ gärna dagen före så vi har möjlighet att förbereda och duka upp för Er.
- Till evenemang som att fira bröllop, födelsedagsfester, firmafest kan Ni hyra vår matsal, för mer information och menyalternativ gör en förfrågan.
- Vi kan även erbjuda affärsmiddagar, mindre dags-konferenser.
- **Är du Pensionär?** Vi har pensionärsrabatter. Alla som har medlemskort från föreningen får rabatt 10 % på hela Ala cartemenyn!
- Alla pensionärer äter billigare *VECKANS HUSMAN* samt *HELGERBJUDANDE*.

Nästa underhållning 26 april. Åldersgräns 25 år! Entré för pensionärer 60 kronor.

Underhållning med Oldies & Goldies Band spelar för Er!

Klassisk pop med tonvikt på 1960-tal, samt även 50-talsrock och en del 70/80-talsmusik.

Boka gärna bord för att säkra Er plats, även efter insläpp vid underhållning.

Välkommen till en restaurang där köksmästaren har köket kryddat med kärlek !

VITA ÄLGEN ENKÖPINGSVÄGEN 8 E BÅLSTA

Telefon 0171-594 44

www.vitaalgen.se

info@vitaalgen.se



Våren är här

Lite sömndrucken jag
ut på altanen klev.

Årets första fjärlil

– åh, vad glad jag blev!

I en utslagen blomma
hade den slagit sig ner.

Den ville ha nektar och
suger i sig mer och mer.

Fjärilen flyger vidare
till nästa utslagna knopp,

medan solen värmer
dess yrvakna kropp.



Arne E Due



I vår ålder kan vi gömma våra egna påskägg.
Vänta en halvtimme så har vi glömt var
vi lagt dom.

Barbro

Distriktsstämman 2019

Årets distriktsstämma har nu varit och denna gång åkte vi ut på havet med Vikingbåten Cinderella. Vi var ett 70-tal personer som var med till Mariehamn och tillbaka. Från oss i Håbo var vi 7 representanter, 5 ombud valda av vår styrelse, 1 representant var inbjuden och 1 representant från distriktsstyrelsen. Resan började med middag på kvällen med drink, god mat med vin och trevligt umgänge.

Under kvällen fanns också som vanligt många utbud att välja på. Vi i vårt gäng föredrog att lyssna på "Östen med Resten", ett ordvrängargång i sång och musik av stora mått.

Morgonen efter, klockan 09.30 startade registreringen av ombud och representanter. Själva stämman var sedan igång från 10.00 med sedvanliga stämmohandlingar.

Före lunch fick vi information från förbundet av Monica Ulfhielm, ledamot i förbundsstyrelsen.

Hon berättade bland annat om pensionernas fortsatta urholkning, nytänkande vid planering av äldreboenden samt allmänt om trygghetsfrågor.

Efter en lättare lunch fortsatte stämmoförhandlingarna. Återvald till distrikts-ordförande blev Hans-Ivar Byberg. Vår representant i distriktsstyrelsen Bertil Brifors valdes på förra distriktsstämman för två år och har således ett år kvar i styrelsen.

Stämman avslutades som sig bör med avtackningar.

Som ni ser på bilden valde vi att ha föreningens nya västar på oss under stämman.

De som representerar SPF Seniorerna Håbo i olika sammanhang kan således låna en väst, allt för att göra vår förening mera känd.

Den som inte är med på bild är Bertil Brifors som just då var på konstituerande möte med nya styrelsen.

Text Yvonne Lindström, foto Karl-Ewert Lindström





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**

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 anmälningdag 25/2.	070-569 75 74
Fransk konversation Staffan Wohrne	Gör uppehåll i vår.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Agneta Wahlström & Kaj Broch	7/3, 29/3, 5/4, 24/5	070-617 11 33
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 Bremark, Eva Lidö	18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, måndagar varannan vecka. Kl. 9.00-13.00.	

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 Alvar Harell	Start 15/1. Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	070-617 70 71
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, 27/5.	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 ojämna 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 Mobern	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.