

Medlemsforum



Räkkryssning sidan 5

Månadsmöte & Pub sidan 9

En räddande ängel sidan 16

Sista Pub-kvällen sidan 21

Slottsvandring sidan 24





Ordförande har ordet!

Sköna maj välkommen och vintern rasat ut är riktiga vårsånger, sånger som siktar mot den kommande sommaren med sol och värme.

Jag tycker att tiden går snabbare för varje år som går, nästan så att man har lust att dra i handbromsen och minska farten. Men det är en skön tid vi går till mötes, med uteaktiviteter och utekvällar.

Våra uteaktiviteter Boule, stads- och naturvandringar och rullstolspromenader är roliga och sociala aktiviteter som även ger kondition. Häng på dessa aktiviteter och rör på både kropp och knopp.

Nu är det snart avslutning på vårterminens aktiviteter, och jag vill tacka alla som ställer upp och sprider era kunskaper. Ni är guld värda för vår förening och våra medlemmar.

Om det är någon som vill dra igång något nytt, hör av er till Åsa Öman.

Ni har väl märkt att vår marknadskommitté och medlemskommitté har visat upp oss i centrum under vårterminen. Ett bra sätt att visa att vi finns och vad vi har att erbjuda. Om du har någon granne eller kompis som inte är med i någon pensionärsförening, övertyga dessa personer att gå med i SPF Seniorerna Håbo.

När det gäller våra nya lokaler i Skeppsgården, vi vet inte så mycket mer än att bygglov är inlämnat och förhoppningsvis så bearbetas vårt ärende så fort som möjligt.

Jag och hustrun Bibbi har varit i Italien/Toscana några dagar för att möta våren. Det blev ju varmare hemma, men vädret rår vi ju inte över.

Flyg till Pisa och sedan hyrbil, vi körde lite mer än 80 mil med hjälp av GPS och karta. Många överraskningar blev det när vår GPS visade oss vägar som nästan inte var vägar och körriktningar som inte fungerade. Toscana är ett underbart område med vacker natur och mycket kultur. Maten och vinerna är både goda och spännande när de serveras i mysiga restauranger på rutiga dukar och ljus på bordet.

När man är hemma igen så känns det skönt, hemmet är orört och allt blir som vanligt.

”Borta bra men hemma bäst”, vi har en hel del som fungerar bra i Sverige.

Ha det bra och ta hand om er!

Bo Lundgren



Omslagsbild: Vila vid Hjälstaviken, foto Kent Magnusson.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2019

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com
Ingrid Kläringe, 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

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 33 – manus **senast den 26 juli.**
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:

23 maj Duromoll sjunger in våren

Kommande pub-kvällar:

9 maj Bosses spelemän
14 juni Pommac Duo
8 augusti Egon & Lars-Olofs
musikklorigheter



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

23 maj Glade Glenn.

Byfilosofen



Tala inte med mig om svårigheterna
– tala med mig om möjligheterna!

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 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.



Räkkryssning

Måndagen den 5 augusti kl.18.00-21.00

Välkommen ombord på M/S Havsörnen.

Vi åker ut i Mälaren på en härlig båttur och Räkafton.

Vi kommer att ha en trevlig kväll tillsammans med musik och sång av en trubadur.

17.30 Samling vid Kalmarsands silo

18.00 Båten avgår från Kalmarsands silo

21.00 Båten är tillbaka i Kalmarsand

Vi får alla ta oss till och från Kalmarsand på egen hand.

Pris 320:- / person. Dryck tillkommer

Välkommen med anmälan från den 21 maj kl.9.00 gäller även mail till

Lisbeth Nilsson, tfn 073 9290661 e-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se

Sista anmälningsdag är den 31 maj.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Sommarbarn på väg

Att på sin första stora resa fara
Tillsammans med andra barn i en skara
Vi skulle med tåg åka och akta oss för att bråka
Den lilla röda väskan i handen förstärkte hemma banden
Och med en adresslapp på varje rygg kunde man känna sig trygg
Det var skrämmande men mycket spännande
Tåget rullar över berg och kullar
Till en ort man kanske sett på kort
Unga flickor har många lappar i sina fickor
För att barnen hjälpa
Då de av tåget skulle gå lite då och då
Att nya människor möta gjorde allas ögon blöta
Vart kommer vi att hamna och var är mamma
Det var inte lätt att på kvällen somna och när skulle hon komma
Men att en tidig morgon sitta på en trappa och katten klappa
Samt dricka mjölk tills glaset är tömt
Då har man gårdagen glömt
Allt är nytt och man säger inte ett knyst
Tänk att häst få rida med bonden vid sin sida
Med kaffekorgen till fältet vi går för att bjuda dem som arbetar på en tår
En grön sommaräng där koskiten såg ut som en brun maräng
Spring i bena var bra för alla som var klena
I sjön kunde vi bada och det gjorde oss glada
Mycket mat skulle vi äta utan att om smaken räta
Endast förbjudet var att till bäcken gå
För där kunde näcken oss nå
Sommaren gick fort med många nya tårar
Allt som hänt har vi nu på pränt
För kommande dagar om försvunna hagar

Ann-Christine Edin

Semester i Håbo

Melodi: Turalleri.

Text: Gunnar Fornstedt (enligt uppgift).

När folk åker ut på semester ibland
till främmande land
med playor och sand.
I Håbo där tar man sin flicka i hand
och vandrar till Kalmarsand.
Där träffar man fransmän och briter oboy
spanjorer och greker och har lite skoj.
För här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

Vi kan ge oss ut på en baklänges färd
på Lillsjön vi far
vid Draget vi drar,
Amerika snart framöver stäven vi har
som på Kolumbus dar.
I grusåsen där har visst någon, oboy
just släppt en atombomb fast bara på skoj
För här ute i Håbo oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

Men sedan vi offrat en smula åt "Njärd",
vi ställer vår färd
till Ulls lilla fjärd.
I dricksvattnet där kan vi sen paddla runt,
det verkar ju ganska tunt.
Min mor hon sa, fast det hör väl inte hit,
att magen den rensar sig av lite skit.
Men här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

En kille från Ekilla då till oss sa:
"En sån promenad
väl fordrar ett bad".
Men vi tyckte Västerhaga lät lika bra
som gamla Ekilla.
Men på Själsundsbron hade någon, oboy,
satt grindar med hänglås fast bara på skoj.
För här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

Då vände vi mot Yttergrans by,
men chockades nästan,
ty synen var ny.
I stället för bondkyrkans gamla fasad
stod vägbilar rad vid rad.
Vid kyrkporten där hade någon, oboy,
satt upp ett garage fastän bara på skoj
ja här tar vi allt på skoj.

Då pekade britten på karta och sa:
"O, very bra"
en pub här vi ha,
spanjoren och greken dom sa: "Bara bra"
fransosen han sa: "O la la"
men när vi kom fram hade någon, oboy,
blott lämnat en minnessten liksom på skoj.
Ty här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

Då gick vi till Bålsta, till järnvägsstation
i lenaste ton
vi fråga patron
som gick på perrongen med spade i hand
om tågtid till Kalmarsand.
"Här stannar vi ej några tåg mer, oboy,
att jag stannat kvar är väl mera på skoj".
För här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

När du får semester igen nästa gång,
res inte bort
livet är kort.
Semestra i Håbo det land du bebor
är långt bättre än du tror.
Med milslånga stränder och playor av sand
och fornminnen har vi på löpande band.
För här ute i Håbo vi har oj oj oj
ja här tar vi allt på skoj.

Spelman på taket på Stadsteatern

Tisdagen 5 november klockan 19.00



Foto: Carl Bengtsson

Välkomna att följa med till Stockholms Stadsteaters uppsättning av musikalen Spelman på taket som spelas på Dansen Hus vid Norra Bantorget. Medverkande är bl.a. Dan Ekborg och Pia Johansson.

Musikalen är en Broadwayklassiker från 1964 och handlar om mjölkutköraren Tevye, som kämpar för att bevara de judiska traditionerna gentemot sina döttrars strävan att gifta sig med män, som inte valts på traditionellt sätt. Dramat som innehåller kärlek, frihet och förföljelse, utspelar sig i en by i Tsarrysland runt förra sekelskiftet. Musiken har drag av klezmermusik och den mest kända melodin är ”Om jag hade pengar”.

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

Kostnad: 570 kr per person (670 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med anmälan **onsdag 22 maj kl. 9.00 (gäller även mail)** – **tisdag 4 juni** till Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

Om bekräftelse inte erhålles samma dag som anmälan tag kontakt via telefon som ovan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Välkomna

**till SPF Seniorerna Håbos månadsmöte den 23 maj klockan 13.30
på Skeppet.**

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.
Lite information om vissa av våra aktiviteter.
Duromoll sjunger in våren/sommaren under ledning av Bernt Gahn.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.

Ett kulturarrangemang i samarbete Studieförbundet Vuxenskolan.



Sensommarpub den 8 augusti med start 18.30

Kom och svalka dig med en kall öl på Skeppet!
Vi lovar en bra PUB-kväll med Egon och Lars-Olofs musikklurigheter.
Någonting att äta och någonting att dricka utlovas och entréavgiften är 50 kronor.
Baren är naturligtvis öppen men kostnaden för drickat kommer därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande senast den 5 augusti antingen på telefon 0171-557 47
(måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via sekr.spfhabo@bktv.nu men inte före den 14 juni.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.
Välkomna önskar Programkommittén!

Ett kulturarrangemang i samarbete Studieförbundet Vuxenskolan.

Tio litterära påskägg att ruva på, som inte fick plats i nummer 3. Vem skrev vad?

1. ”Bruden var inte klädd än, och brudgummen sprang omkring i skjortärmarna för att torka glas, dra opp buteljer, sätta ljus i stakarna. Stugan var lövad och skrudad och alla möbler utburna bakom en knut, så att det såg ut, som om det skulle bli auktion. På gården var rest en flaggstång, på vilken man hissade tullflaggan, lånad för högtidligheten av uppsyningsmannen. Över stugdörren hängde krans och krona i lingonris och prästkragar och på ömse sidor stodo björkruskor. I fönstren voro buteljer med de starkaste färgtrycksetiketter uppradade, så att de lyste långt ut på backen som ett brännvinsmagasin, för Carlsson hade sinne för starka effekter. Den guldgula punschen sken som solstrålar genom det såpgröna glaset.”

2. ”Förmodligen är det ett stilla vårregn som hörs rassla över Stockholm i denna stund, Barnens år, vårlåret 1979. Jag ser inget av det och tänker inte ta reda på saken heller. Gardiner och draperier sluter tätt för fönstren mot Hornsgatan och den här våningen känns minst sagt luguber. Jag har inte sett ljuset på många dygn och därutanför går antagligen hela Stockholm omkring i 70-talets allra sista våryra som inte angår mig ett dyft.”

3. ”I dag var det sista sommarlovsdagen och därför hjälpte jag pappa i affären. Först fyllde vi skyltfönster och klistrade reaprislappar och sen plockade vi nya varor. På lagret det var fullaste kaos med dammhögar och spindelväv på hörnen. Jag hjälpte rensa och hittade en påse med gamla Turlestemosar och kartonger med pincetter och nagelklippare. Också jag hittade massa bucklade tomteblossaskar och längre in en gammal brandbil jag vann i skollotteriet, det var länge sen (kanske i mellanstadium). Pappa ställde ut termos och brandbil och också han hängde några Snobbenhaklappar i skyltfönster. Jag sa det blev för fullt, men pappa sa det är viktigt allt syns utifrån. Sen han bad mig skriva text på pappskylt. I morse nämligen vi hittade stulen cykel utanför porten. Den låg helt keff slängd i buske, med punkterad hjul och också pedalerna någon hade tagit.”

4. ”Det var en ung karl, som gick och plöjde sitt träde en sommarmorgon. Solen sken ljuvligt, gräset var vått av dagg, luften var så frisk, så att det kunna inga ord beskriva. Hästarna voro smått yra av morgonluften och drogo fram plojen som på lek. De hade en helt annan lunk än den vanliga, karlen fick nära nog springa för att kunna följa dem.

Jorden, som vändes upp av plojen, låg svartbrun och sken av fukt och fetma, och han som plöjde, gick och gladde sig åt att snart få råg där. Han tänkte för sig själv: ”Hur kan det komma sig, att jag stundom gör mig så svåra bekymmer och tycker, att det är tungt att leva? Kan det behövas något mer än solsken och vackert väder för att vara säll som ett Guds barn i himmelen?”

5. ”Det har gått två dagar sedan Rolf vann de tvåtusenfemhundra kronorna i tärning. Jag kommer gående uppför Riddargatsbacken. Det är i slutet av april. Det har börjat bli vår. Vår, tänker jag. Varje år längtar jag efter våren och varje vår blir jag lika besviken när den äntligen kommer. Det måste vara ljuset; jag är aldrig förberedd på ljuset. Man går sin första promenad i parken. Man talar om sommaren, som man alltid ser fram emot, men som i själva verket är den tid då man bara låter dagarna passera. Människornas ansikten förändras på våren. Kanske blir de vackrare. Jag vet inte. Jag har hunnit fram till Klippoteket, där en Alfa Romeo stannar upp intill mig. Dörren till passagerarsätet öppnas. Jag böjer mig ner och tittar in för att kunna se vem föraren är. ’Hej Carina!’”

6. ”Första minnet är sommarafton. Landsvägen går torr och hård förbi deras grind. Röster ropa och leka i trädgården. Inne i boklövsalen träta ett par systrar, ropa skällsord och rycka varandra i håret. Själv börjar han springa neråt grusgången där de stora krusiga och taggiga snäckorna ligga tätt i kanten, ända till grinden. Systrarna ropa efter honom att inte springa bort. Men han jagar en gul aftonfjäril som flyger och fladdrar, utan ro. Den far iväg som ett löv som singlar från ett höstträd. Den vill inte in i halmhattens örn-mage. Den vill fly från djuret Barn, för vilket fjärilarnas släkte har den stora fasan. Barnet är fjärilens tiger och krokodil. Så går jakten.”

7. ”På strandklipporna ligger Rosa och Isabella. Isabella sover i solen mellan gråa filter när hon har solat sin kropp tillräckligt. Hon har smort in sig med en sololja som har en stark och kännspek doft som finns kvar i hennes hud genom alla sommarens dagar. På sololjeflaskans etikett finns en mörkbrun pojke i vita simbyxor. En lika solbränd kvinna i gul baddräkt står på knä i gul sand bredvid och det är blå himmel och blått hav och solparasoll i bakgrunden. Pojken håller en sololjeflaska i sin hand: han sprutar den på kvinnans rygg. Oljestrålen är vit och formad som en kon. Om man ser på bilden tillräckligt länge märker man att den aldrig tar slut.”

8. ”Lydia brukade bada ensam. Hon tyckte bäst om det så, och denna sommaren hade hon för resten ingen att bada med. Och hon behövde inte vara rädd: hennes far satt där uppe på bergknallen ett stycke ifrån och målade på sitt ’motiv från havsbandet’ och höll öga med att ingen obehörig kom för nära. Hon steg ut i vattnet, tills det nådde henne till litet över midjan. Där blev hon stående med upplyfta armar och händerna knäppta bakom nacken, tills ringarna i vattnet slätats ut, och speglade sina arton år i vågen. Så böjde hon sig framöver och simmade ut på det smaragdklara djupet.”

9. ”Det var så varmt att man nästan kunde ha rostat kaffe på järnvägsrälsen. Gruset mellan syllarna glittrade vasst och på andra sidan järnvägen slokade ett halvmoget havrefält. Bortom fältet klungade sej några av byns faluröda hus och mitt i klungan reste sej en flaggstångs vassa tandpetare. Stationshusets koloss låg och tryckte på slätten och på grusplanen utanför stod små pelare av damm. Långt borta ur den gröna oändligheten nalkades ett tåg. Röken flöt ur lokets skorsten och molnen blev liggande som små svampar efter banan. Klockan var nära ett och tåget kom med en knuff i sidan till det dåsande samhället.”

10. ”Tillvaron är dräglig så länge vi sysslar med praktiska ting. När vädret blir sämre tar vi itu med att reparera i strandstugan, Gustav lagar taket som läcker och vi sätter upp en ny ljusare tapet i rummet. Vi väljer gemensamt bland tapetproverna, i smakfrågor är vi sällsynt eniga, och det är som att sätta bo på lek; eller som surrogat för allvaret. Han drömmer fortfarande om bröllop, obotligt romantisk, oförbätterlig. För mig har den möjligheten glidit utom synhåll. Några människor är av födseln odugliga, och det är bäst att de inser det.

En kvav kväll. Åskan har mullrat bortöver fastlandet hela dagen, nu hörs tunga droppar i lövverket. Jag sitter vid fönstret och väntar på att det ska börja blixtra över fjärden, det måste bli ett skådespel.

Gustav kommer in med en korg ved, stänger dörren och hänger av sig den regnstänkta jackan. Sätter sig på sängen och ser på mig.

– Det är bara mitt lantställe du älskar, utslungar han. Du bara utnyttjar mig.”

Rätta svaren på sidan 19.

Nu rullar boulekloten igen!

Varje tisdag klockan 10.00 är såväl nybörjare som ”veteraner” varmt välkomna till utomhusplanen bakom Medborgarhuset! Ingen föransmälan krävs.

Vi spelar, skrattar och kopplar av. Tar inte regler på alltför stort allvar, för oss är det ett trivselspel under ca 90 minuter och vi hinner som regel med två spel. Vi kör hela sommaren och håller på till slutet av september.



Har du inga egna klot men vill komma och prova på aktiviteten finns det alltid några att låna. Vi ser fram emot en ny trevlig säsong och hoppas att vi blir många som ses under dessa lättsamma former.

Varmt välkomna!

Sonja Fahlström och Kristina Holländer

Besök på Nationalmuseum

Tisdagen den 23 april var det dags för de övriga SPF medlemmarna som väntat länge att få se nyinvidga Nationalmuseum. Denna gång var vi 46 stycken, så intresset för visning av Nationalmuseum har varit stort.

Den här gången var det inte någon risk för snö-hinder under vägen så bussen åkte raka vägen till Nationalmuseum.

På museet var det två grupper som blev guidade. Visningen och guidningen är informativ och trevlig.

Så en kort bussfärd, då förbi Kungsträdgården för att se prakten av de blommande körsbärsträden, till Filmhusets Bar och Bristro för lunch.

Vid hemkomsten till Bålsta var alla belåtna med både besök p Nationalmuseum och lunchen.

Kerstin Adestedt, text & foto.



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 · 0171 - 414 880



www.facebook.com/ikakvantumbalsta



30 år sedan den hette SPF-Aktuellt!
Första 2 sidorna med skrivmaskin och kopiator.



SPF-Aktuellt

SMÅTT och GOTT för Håbopensionärerna

Redaktion och ansvarig utgivare föreningens skrivarcirkel

1989

Nr 1

IN-LEDAREN

Så blev det ett nytt år med nya förhoppningar men också nya besvikelser. För en del var det väl en besvikelse, att vintern tog slut samtidigt som julen, och att vi inte fått snöstormar med meterhöga drivor att skotta oss igenom. Men det kan inte vi göra något åt, det får vi skylla Polman för.

En annan besvikelse under det här året däremot, skall vi befria er från redan nu, då vi kommer med ett nytt nummer av vårt föreningsblad.

Säkert har ni väntat med spänning på, vad det skall innehålla den här gången. Nu då du håller det i din hand, kan du vända bladen och titta efter.

Alltid finns det väl något som passar just dig, och då känner vi oss nöjda.

Det är för att vi människor har så olika intressen, som vi försöker blanda så det blir något åt var och en. Men läs inte för länge utan börja med vårarbetet i trädgården redan nu, så får du mer fritid i april och maj.

Redaktionen.

Ordförandens spalt

Året 1989 har börjat bra för oss SPF : Håbo pensionärer. Nya medlemmar kommer nästan varje vecka.

Den 200:de medlemmen registreras snart i vår medlemsskara, och som tidigare den 100:de medlemmen firades, kommer en uppvaktning också av den 200:de att ske.

Medlemsökningen fick vi ett synligt bevis på vid senaste månads-mötet, som besöktes av 97 personer.

Som ordförande skulle jag väl vara nöjd och belåten med denna ökning, men det kan jag inte vara när det i Håbo Kommun finns 900 pensionärer, d.v.s. vi har inte ens 25% av kommunens pensionärer.

Mitt önskemål är att alla pensionärer skall vara anslutna till en pensionärsförening, för att därigenom ge styrka bakom våra krav.

Styrka åt våra krav: vad är då våra krav?

Det vi nu som intensivast arbetar med, är resekostnader på kollektivtrafiken, ett arbete som tycks ta tid, men som vi hoppas ger resultat, vilket förbättrar för oss pensionärer. Vi måste hjälpas åt att

påverka nypensionärer. Vi måste tala om att det är nu som nypensionärer de kan påverka våra politiker.

Ännu ett önskemål är att varje medlem värvar en ny. Då ökar vi med 100%, och det vore något att se fram emot.

Jag slutar med att tala om att allt vårt arbete går ut på att skapa trivsel och gemenskap samt en trygg och meningsfull ålderdom.

Karl-Erik Degerman.

Tussilago eller hästhov

När tussilagon börjar blomma vet man att våren har kommit. Det är den allra första vår-blomman. Den kommer upp så snart snön börjar smälta. Tussilagon växer vid dikes-kanter och på åkrar. Där kan den vara ett besvärligt ogräs som det är svårt att utrota.

Tussilago-bladen kommer inte fram förrän blommorna har vissnat. Bladen kan bli mycket stora. De största kan bli mer än 30 cm breda. Bladens undersidor är vita och ludna. Namnet häst-hov berättar om bladens form.

Namnet tussilago är latin. Ordet tussis betyder hosta. Förr botade man hosta, förkylning och astma med tussilago-blad. Man torkade bladen, brände dem, och den som var sjuk andades in röken.



HÖR AV DIG TILL Idé-lådan

200 medlemmar i vår förening kan ha 200 olika ideer om hur vi ska utforma verksamhet och månadsmöten. Skriv ner Dina tankar och förslag och lägg dem i idélådan. Du får gärna vara anonym om det känns bättre, men vi behöver alla ge varandra en hjälpande hand. Även med praktiska ting.

Du och Jag.



En räddande ängel

M/S Jutlandia, som betyder Jylland, blev byggt på Nakskov skeppsvarv i Danmark 1934. Men blev senare ombyggt till hospitalfartyg för att bistå de allierade soldaterna och civilbefolkningen under Koreakriget.

Från början var M/S Jutlandia ett kombinerat passagerare- och lastfartyg som seglade mellan Köpenhamn och Bangkok. Men när Koreakriget bröt ut 1950 fick den danska regeringen en förfrågan från FN om den möjligtvis kunde hjälpa de allierade styrkarna med ett sjukhusfartyg.

Efter vissa förhandlingar beslöt sig Östasiatiska Kompaniet (ÖK) sig för att bygga om Jutlandia till ett modernt hospitalfartyg. Men det var ytterst viktigt att fartyget behöll sin civila status. Därför målades fartyget vit med ett meterbrett rött streck runt fartyget och tydliga röda-korssymboler. (På motsvarande militära fartyg är dessa symboler gröna.)

Innan avresan till Korea besökte kung Fredrik och drottning Ingrid besättningen ombord och önskade dem all lycka på sitt speciella och kanske inte helt ofarliga uppdrag. Samtidigt gav Danska Posten ut ett frimärke där 5 öre av portot gick oavkortad till Röda Korset.

Jutlandia var ett oceangående fartyg, 133 meter långt, med ett displacement på 8 500 BRT och en fart på 15 knop. Under Koreakriget seglade



hon under tre flaggor: Dannebrogen, Röda Korset och FN:s flagga.

Skeppets kapten Kristen Kondrup hade en besättning på ca 105 man. Dessutom fanns det en sjukhusstab på ca 115 sjukvårdsutbildade personer ombord. Alla kunde hantera vapen och hade militärgrad.

Ansvarig för sjukhuset var överläkaren Mogens Winge, tillsammans med specialistläkare och drygt fyrtio sjuksköterskor samt annan personal tog de i hand om krigsskadade soldater, men även civila.

Det fanns fyra toppmoderna operationssalar och fyra sjukhusavdelningar med 356 sängar, röntgen, ögon- och tandläkarklinik, men också laboratorium, apotek och specialistavdelningar.

Den 6 mars 1950 var fartyget framme och ankrade upp vid Pusan bukten. Fronten låg ca 20 mil bort. Omedelbart anlände ett stort antal patienter anlände i mindre båtar och antalet vårdbehövande som var krigsskadade låg mestadels på mellan 100 och 200.

Utrustningen var topmodern och personalen hade uppgraderat i sin utbildning till specialistkompetens. Därför tillfrisknade också patienterna snabbare.

Dessutom tillagade kockarna hamburgare och hemlagad glass till de allierade soldaterna, något som uppskattades och bidrog till att fartyget fick ett ännu bättre rykte. Men man behandlade också civila koreaner i den mån det fanns plats, något som dock vållade stora problem eftersom hela släkten traditionsenligt följde den sjuka och var närvarande under hela behandlingstiden. Denna generositet uppskattades oerhört och något många minns än i dag sextio år senare.

I samband med det varma klimatets inträde under sommaren 1951 blev det nästan olidligt för patienterna och för personalen i sjukhussalarna, eftersom båten inte var utrustad med klimatanläggning. Därför skickades fartyget till Rotterdam för service och ombyggnation. Ombord fanns ca 200 patienter som fick följa med, något som inte populärt och lät sig göra helt friktionsfritt.

I november var Jutlandia tillbaka. Denna gång ankrade upp i Incheon bukten, endast fyra mil från fronten och ständigt kunde besättningen höra och se granatelden från kanonerna. Nu kom också koreanska läkare ombord för att hjälpa till. De fick snabbt genomgå en noggrann vidareutbildning och sängplatserna utökades med ytterligare 100 platser.

Helikoptern hade blivit vanligt förekommande för trupptransporter, men också för att få de sårade under vård, men Jutlandia var inte utrustad med landningsplattform. Hon skickades därför iväg med ett stort antal lemlästade patienter till hemlandet och på Nakskov Skeppsvarv svetsades ett extradäck i aktern där helikoptrar framöver kunde landa.

Totalt behandlades ca 5 000 allierade soldater från 24 länder och mer än 6 000 koreaner samt ett okänt antal barn under de tre åren kriget pågick. På fartygets tandklinik behandlades även Koreas första president Syngman Rhee.

Den 27 juli 1953 upphörde de officiella krigshandlingarna länderna emellan och ett vapenstillstånd ingicks, som fortfarande gäller. Fred har aldrig slutits.

Efter det fanns inte längre något behov av fartyget och Jutlandia seglade den 16 augusti med 229 patienter ombord tillsammans med ett antal frisläppta fångar hemåt, som anlände i Köpenhamn två månader senare.

I Köpenhamn, inte långt från skulpturen ”den lille havfrue” finns en sten uppsatt i muren, skänkt av Sydkorea med inskriptionen ” Denna sten från Korea är givet i tacksamhet av koreanska veteraner”.

Tolv år senare byter Jutlandia ägare och seglade mot Bilbao i Spanien.

Ps: Som ren kuriosita kan nämnas att min morfar var med att bygga Jutlandia på Nakskov Skeppsvarv 1934, men också när hon nitton år senare byggs om till hospitalsfartyg.

Arne E Due



Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta
0171-537 70
handelsbanken.se/bålsta

Handelsbanken

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

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

Alltid påstigning i
Bålsta & Enköping

Hjälp!

Två av ledarna som planerar och leder stadsvandringarna kommer att sluta till höstterminen. Elisabeth Andersson behöver två personer som kan hjälpa till med planering och vandringarna. Det är tre vandringar per termin. Om Elisabeth inte får hjälp med stadsvandringarna så måste vi lägga ner den aktiviteten.

Hör av dig till Elisabeth, mobil 070-344 23 31 eller mail elisabeth.b.andersson@gmail.com

Bo Lundgren



Svar på Tio litterära påskägg

- 1: August Strindberg, "Hemsöborna".
- 2: Klas Östergren, "Gentlemen".
- 3: Jonas Hassen Khemiri, "Ett öga rött".
- 4: Selma Lagerlöf, "Jerusalem".
- 5: Carina Rydberg, "Den högsta kasten".
- 6: Harry Martinsson, "Nässlorna blommar".
- 7: Monika Fagerholm, "Underbara kvinnor vid vatten".
- 8: Hjalmar Söderberg, "Den allvarsamma leken".
- 9: Stig Dagerman, "Ormen".
- 10: Gun-Britt Sundström, "Maken".

Livet kan liknas vid en golfboll

En del hårda slag har det faktiskt blivit men samtidigt har man också fått se vackra vyer. Nog har jag flyget och farit, varit på höga höjder, även i djupa dalar och ibland på suspekta ställen. Men allting tycks ändå sluta i ett svart hål.

Arne E Due



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: 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

Filmvisning på Anders Hansers Biograf



Onsdagen den 10 april besökte vi Anders Hansers nya biograf Grand på Sveavägen som numera har blivit hans huvudbiograf. Den är stor och har väldigt sköna fätöljer.

Vi var ett glatt gäng som åkte dit för att se hans nya film *Jorden runt på 100 minuter*. Anders hade rest runt i ca 100 dagar och besökt bland annat Borneo, Papua Nya Guinea, Påskön, Galapagos, Eldslandet, Patagonien och Japan som var det sista landet han besökte.

Jorden Runt-filmen blev klar och premiärvisades den 5 mars i år då man även firade Anders Hanser Produktion AB 40-årsjubileum. Filmen har ett historiskt perspektiv då man delvis följer fregatten Vanadis världsomsegling 1883-1885. Ett genialt berättande mellan dåtid och nutid.

När filmen var slut hämtades vi av vår buss som tog oss till vårt lunchställe. Vi intog vår lunch även denna gång på puben The Londoner som är så trevlig. Tiden går fort när man har trevligt och nu återstod bara hemresan till Bålsta.

Tack till er alla som bidrog till att det blev en väldigt trevlig dag.

Lisbeth Nilsson

The Oldies and Goldies Band på Puben

Yngve Wikström har underhållit oss på Skeppet dels ensam och dels många gånger tillsammans med Bosse och hans gitarrister. Kvällen den 11 april kom Yngve tillsammans med sitt eget band för att sprida glädje och musik för oss alla 100+ som tagit oss till Skeppet. Tyvärr blev det ingen frågesport för tingen var emot den stackare som försökte få ordning på projektor och dator men det gjorde kanske inget? Programkommittén hade nästan överträffat sig själva med vad som presenterades på kvällens tallrik. Allt gick åt och det blev inte mycket kvar i baren heller innan kvällen var slut.

Yngve och hans band fick spela ett antal låtar till efter det att de försökte tacka för sig.

En riktigt trevlig kväll med många nostalgilåtar.

Programkommittén kanske bjuder in bandet ännu en gång i snar framtid?

Kent Magnusson



Vårens sista Pub-kväll fredagen den 14 juni

På allmän begäran kommer Pommac Duo tillbaka till Skeppet för att underhålla oss på vår sista Pub-kväll denna vår.

Man skulle även kunna kalla kvällen för en vårfest och Program-kommittén kommer att göra sitt yttersta för att vi skall få en riktigt trevlig kväll med en god vårtallrik

Vi syns den 14 juni klockan 18.30 men du måste anmäla ditt deltagande senast den 10 juni antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via spfhabo@bktv.nu.

Entréavgiften är 100 kronor och kostnaden för dricka kommer därutöver.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Natur- och kulturvandring vid Hjälstaviken

De senaste nätterna hade varit tämligen kyliga varför vi var lite tveksamma till hur långt backsipporna hade kommit i sin blomning när vi den 16 april tog oss till Skönsberg vid Hjälstaviken.

Våren hade väl kommit av sig en del men riktigt många var intresserade av att följa med på månadens vandring. Tempot skiljer en hel del och efter inte alltför lång tid blir det långt mellan första och sista personen.

Innan vi hade kommit alltför långt fick vi höra om Hjälstavikens historia och även en del om den gamla såväl som den ”nya” kyrkan i Hjälstå. Det finns en del rester kvar av den gamla kyrkan på de marker som tillhör Skönsbergs gård.

Vi sökte efter spår av kungsängsliljan men kunde inte hitta någon tendens till att de hade tagit sig upp ur jorden.

Lyckan var stor när vi kom fram till det lilla uppförslutet där backsipporna stod i full blom och antalet var oräkneligt stort.

Efter att många många foton hade tagits av blomsterprakten fortsatte vi vandringen via det tämligen nya fågeltornet mot vår kaffepaus. Hur hittar man ett ställe som kan härbärgera över 30 personer sittandes i naturen?

Visst kan det gå bra med lite fantasi!

Spången var torr och tämligen bra att sitta på och vi fick gott och väl plats.



Vi fortsatte ytterligare ett par kilometer innan vi vände om och gick tillbaka till bilarna. Den lite kyliga morgonen hade gott över och solen värmdes ganska skönt.

Antalet tussilago vi såg på ett gärde nära parkeringen slog nog alla rekord.

Vi hade avverkat cirka 6 km i gott sällskap och många ser förhoppningsvis fram emot nästa vandring.

Kent Magnusson



Månadsmöte i april med Maud och Christer

Var vädret alltför bra denna eftermiddag? Inte fler än 39 seniorer dök upp till månadens träff.

Ralph Abrahamsson berättade om senaste nytt från följetången om Skeppsgården.

Ralph slog också ytterligare ett slag för att alla skall ladda ned den så kallade SPF-appen för att få senaste nytt direkt i den smarta mobiltelefonen.

Lennart Carlsson tog vid efter Ralph och berättade mycket om de stundande resorna inte bara under 2019 utan också vad resekommittén planerar under 2020. Tänk vad mycket vi har att se fram emot!

Sedvanligt kaffe men ovanligt kaffebröd serverades. Programkommittén hade bakat riktigt goda rulltårter som passade bra till kaffet.

Maud och Christer Larsson från Enköpingstrakten underhöll med för oss välkända låtar allt från Sven-Ingvars till Corina, Corina med fler andra stycken.

Programkommittén är lite förundrade över den dåliga anslutningen till träffen och vill gärna ha förslag på hur de kan fylla Skeppet under de kommande månadsmötena.

Kent Magnusson





Välkommen att följa med på en vandring i Ulriksdals Slottspark och omgivningar

måndag 17 juni

Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.40 och åker pendel och T-bana till Bergshamra och går därifrån till slottsparken.
Vi avslutar dagen med lunch.

Du är välkommen med anmälan senast **fredag 14 juni** till Elisabeth, telefon 515 75, Margareta 577 90 eller Eva 545 64.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



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

**Jag efterlyser en cirkelledare i
Spanska, Vardagsjuridik och
till Italienska!**

Ansvarig för fysiska aktiviteter

Birgitta Pettersson
0171-500 32
0730-22 70 06
b.pettersson.3607@mail.bktv.se



**Friskvårdsprogram hösten 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	Hösten 2019.	070-728 79 13
Konstcirkel Agneta Wahlström & Kaj Broch	30/8 klockan 13-15, Klipper	070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11. 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.	Vecka 40, 41, 42, 43. Torsdagar Bryggan. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	26/8 23/9 7/10 21/10 4/11 18/11 2/12 Klockan 08.00-11.00.	0171-545 64
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	19/8 2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 Klockan 9.00-13.00.	0171-467 268

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12 Klockan 13.00-15.00.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	29/8 - 28/11 varje torsdag. Klockan 9.00-13.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Alvar Harell	Start v.37 - v.47 Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	070-617 70 71
Litteratur Göte Eriksson	Start 11/9 Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	11/9 - 11/12 Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson Inger Kölestam	29/8 - 21/11 Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	30/8 Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Start 10/9 - 26/11 Tisdagar 11.00-13.00 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. 9/9 7/10 4/11 2/12.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	20/9 - 29/11 Fredagar 9.00 - 13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	20/9 - 29/11 Fredagar. 11.00-13.00. Materielkostnad..	0171-599 65
Busk- & trädbeskränning Robin Welch	Börjar v. 38 Tisdagar.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	4/9 25/9 16/10 6/11 27/11 11/12, Klockan 17-21.	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 19/9 10/10 31/10 21/11 12/12.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	26/8 - 9/12 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 18/9. 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 13/8 - 17/12, 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 - 1/10. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 10/9-26/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 11/9 - 4/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	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 12/9 - 5/12 Skeppet Torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	073-632 85 61
Senior-Dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 23/9 - 25/11. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 21/8 - 11/12 Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman Sommarbridge	Start 26/8 - 9/12 Måndagar kl. 13.00-17.00 Onsdagar 22/5 - 14/8 Klockan 13.00 - 17.00	070-931 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 18/9 - 27/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Vävning Inger Mobrin	22/8-5/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 2/5 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.