

Medlemsforum



Julen förr i tiden sidan 6

Upprop sidan 8

November-Pub sidan 14

Kulturvandring sidan 20

Månadsträff sidan 22

God Jul och Gott Nytt År!





Ordförande har ordet!



December månad, och vi kan se att slutet på detta år 2019 nalkar sig. Julen närmar sig med allt mys och besvär. Det är en helg med traditioner som är heliga för många familjer.

Personligen så tycker jag att det kan få vara så, det för ju arvet från familjen vidare i generationer. Det gäller att ta tillvara traditioner, och låta dom påverka oss och våra barn, barnbarn och barnbarnsbarn. Hur skall vi annars sätta spår av oss, i deras liv och framtid?

När jag ser på det gångna 2019, så har det varit ett intensivt år med mycket aktiviteter många och möten. Vi har jobbat med planering och utformning av vår nya lokal Skeppsgården. Styrelsen har varit aktiva i flera av våra kommittéer. Det är en styrka när vi har en styrelse som är engagerade i att föra vår förening framåt, och att utveckla den samtidigt.

Vi är ju som ni vet, länets största SPF förening. Det tror jag beror på att vi är lyckligt lottade som har en egen lokal där vi kan bedriva verksamhet. Vi är ju nästan 180 medlemmar som kämpar med något i vår förening, det är helt fantastiskt. Men, vi behöver personer som fyller på i styrelse och i kommittéer. Tveka inte, du kan säker bidra med kompetens och energi.

*Nu vill jag önska er en riktigt
god jul och ett gott nytt år!*

Vi ses på Skeppet eller utanför!
Bo Lundgren

Kallelse till Årsstämma i SPF Seniorerna Håbo

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den 11 februari 2020 i Fridegårdsscenen. Handlingar till årsstämman kommer att finnas i nästa nummer av Medlemsforum. Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda före 16:e januari 2020.

Styrelsen

Omslagsbild: Vandringskaffe alltid välkommet. Bild Kent Magnusson.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2019

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

Bo Lundgren, 070-544 84 26. Ansvarig utgivare.
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 4 – manus **senast den 10 januari.**
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: webmaster.spfhabo@bktv.nu

Kommande månadsmöten:

13 december Håbo Lucia besöker skeppet.
23 januari Gunilla Gisslén med pianist &
Mattias Jonsgården om
Skeppsgården.

Kommande pub-kvällar:

9 januari Kluriga frågor.
13 februari Pommac Duo underhåller.



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

16 januari Ville Säkkinen
30 januari Mona Rosell
13 februari Olle Eilestam
27 februari Trio mé Bumba
12 mars Fyra gubbar

Byfilosofen



Två ting är verkligt viktiga i livet:
En skön säng och ett par bra skor.
När man inte är i den ena är man i de andra.

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.



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
- Handelsbanken
- Hjälpsam
- 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
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- 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 Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker 070-440 38 71 eller 0171-562 52 för mer information och / eller anmälan.

NU PÅ ÅBERGS MUSEUM

JOHAN EGERKRANS



Monster och myter. | Utställningen visas t.o.m
29 mars 2020.

ÅBERGS MUSEUM

ÖPPET: Mån-sön kl 11-16.

(Stängt julafton, juldagen, nyårsafton, nyårsdagen)

Bålsta • Tel 08-411 00 40 • abergsmuseum.se • abergsshop.se

Julen förr i tiden

Julen har i alla tider varit kyrkans största högtid. Även våra hedniska förfäder ställde till med stor fest mitt i vintern, som kallades midvinterblotet. Så småningom jämkade man ihop den hedniska traditionen med firandet av Jesu födelse.

Gammal vidskepelse hängde med länge och väl, även långt efter det kristendomen slagit igenom. Man drack in julen, och firade Jungfru Maria och Jesu födelse med öl dels för att det skulle vara fred och dels för att alla skulle få vara friska och att det skulle bli en god avkastning under det kommande året.

Till jul bakades det mycket i köket, även den stora "såkakan" som ansågs ha magiska egenskaper. Den skulle ligga framme mitt på bordet och ingen fick äta av den. Först när våren närmade sig och det var dags att beså åkern delades den upp mellan såväl människor som djur, för att ge extra kraft och god skörd.

Julen var även eldens och ljusets fest. Stearinljusen hörde julen till och gjorde festen extra högtidlig, nästan som i kyrkan. Till vardags hade man enbart eldskenet från härden och "törestickorna" som belysning. Det var viktigt med ljus i rummet som jagade bort trolltyget, så inte de kunde härja fritt speciellt under julnatten. På julaftonsmorgonen höggs det så mycket ved att det skulle räcka hela helgen.

Julbrasans aska tillsammans med ljusstumparna sparades och kom väl till användning ifall djuren eller människorna drabbades av ohyra eller andra åkommor. Vid åska tändes dessa ljusstumpar så inte åskan skulle slå ner.

Alla stora arbeten skulle vara avslutade före julhelgen och dagen före julafton var det storstädning av hela huset. Det var oerhört noga att väggar och golv skrubbades innan färglada bonader hängdes upp. På julaftonen bars julhalmen in och lades på golvet. I halmen lekte man och sov på under natten, något som kallades för "julaglädjen".

När alla julförberedelser var klara var det dags för det traditionsenliga julbadet, som troligtvis var det enda under hela vinterhalvåret och alla badade i samma vatten. Först de äldsta och allra sist barnen.

En mycket viktig julsed var julkärven till fåglarna, som finns noterad från mitten av 1700-talet.



Även den hade magisk innebörd. Den som var först att få kärven uppsatt skulle också bli först med vårbruket och belönades med tidig skörd kommande år. Ifall småfåglarna anlände strax efter det kärven blivit uppsatt skulle det innebära ett lyckobringande år, men kom det istället en kråka och åt av den var risken stor att det blev missväxt.

Många av de gamla sederna lever kvar än idag, bl.a. tänder vi juleljus och äter lutfisk men också risgrynsgröt utan att tänka på att dessa är kvarlevor från katolicismen. Många rimmar fortfarande till gröten precis som förr, men med något snällare rim än förr. Då kunde man ge igen för tidigare oförrätter genom att hitta på elaka grötrim: "Jag sitter jämte ett nöt å äter gröt" och svaret kunde då bli: "Ja' sitter breve' ett få och gör så mä-ä-ä"!

Julbordet stod dukat hela dagen. Det var då lätt att bjuda tillfälliga gäster, i annat fall "kunde de ta med sig julen" när de gick. Inte heller avvisade man tiggare under julen. Man trodde till och med att de döda kom på besök och smakade på julmaten under natten.

De flesta jultraditioner vi har idag är dock relativt nya. Det var inte vanligt med klädd julgran förrän i slutet av 1800-talet. Jultomten, som är en förebild från den katolska kyrkans Sankt Nicolaus, men också barnens skyddshelgon, kom ungefär vid samma tidpunkt. Det skulle dröja ytterligare tio till femton år innan vi började skicka julkort. Julklapparna var tidigare nyårgåvor och är omtalade redan på 800-talet.

Även att sätta ut gröt till tomten är en gammal sed. Han ansågs förr vara en liten vätte som man skulle hålla sig väl med. Blev han förnärad eller arg var risken stor att han lämnade gården med svår misskörd och fattigdom som följd.

Julpaketen förr var få och de innehöll enbart nyttiga ting, saker som alla var i stort behov av: stickade och virkade plagg i ylle, så att man höll sig varm. Det gjordes även vackra utsmyckningar av halm inför den stora högtiden. Det kunde vara halmdockor och julbockar som barnen fick leka med. Det tillverkades även kors och stjärnor som sattes ihop till "oron" för att dekorera det annars rätt torftiga rummet.

Det kunde också dimpa ner enstaka julbrev. Skrivkonsten var ännu inte så utbredd, men någon i familjen kanske hade lärt sig konsten och äntligen fick övriga släkten reda på såväl tråkiga som trevliga händelser, allt som hänt under det gångna året.

Många hade släktingar som utvandrat till det stora landet i väster, Amerika. Förväntningarna var förstås stora att äntligen få veta hur det gått för dem "over there".

*God Jul önskar
Arne E Due*



Inbetalningsavier och medlemskort år 2020

Inbetalningsavierna, som avser medlemsavgiften för år 2020, kommer att skickas ut centralt från förbundet i mitten av januari 2020.

Medlemskortet för år 2020, kommer att finnas i Seniorens nummer 2.

Medlemskommittén



Har du ny mejladress och/eller nytt telefonnummer?



Skicka dina nya uppgifter till medlemsregistret spfhabo@bktv.nu

Du kan också ringa Britt-Marie 070-497 58 56 eller Gunilla 070-511 03 73.

Medlemskommittén

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

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

Det här är ett upprop till alla medlemmar!



Någon i föreningsvärlden lär ha sagt:
"Du vet väl att det är ca 10% som gör något och de andra 90% som undrar varför det inte händer något".

SPF Seniorerna Håbo är störst i Uppland med över 1 000 medlemmar. Vi är nästan 200 funktionärer som ser till att hela föreningen fungerar för alla medlemmar.

Föreningen leds av styrelsen och alla olika kommittéer bidrar till att allt rullar på med cirklar, friskvård och andra funktioner. Många har haft uppdrag i en massa år. Problemet är bara att vi som är aktiva också blir äldre.

Vi ska ha årsstämma 11 februari och då brukar det alltid bli så att vissa som slutar och andra träder till i nya funktioner. Vissa nyckelposter väljs på årsstämman, medan en rad andra funktioner byter ledare efter hand. Vi behöver nya namn på personer till en rad olika poster. Allt från styrelsen till flera olika kommittéer och även till andra funktioner. T.ex. behöver vi fylla på i redaktionskommittén, marknadskommittén, friskvårdskommittén och medlemskommittén.

Vissa personer känner för att bidra med mycket. Andra kan hoppa in och hjälpa till när det behövs. Alla kan bidra på något sätt med intresse, sin kunskap och/eller erfarenhet.

Känner du för att kliva in och hjälpa till med något, eller känner du någon som du kan föreslå. Hör av dig till någon i den kommitté som du känner för att vara med i.

Kontaktpersoner hittar du lättast i Medlemsforum eller på vår hemsida www.spfseniorena.se/habo

Vänliga hälsningar!

Valberedningen:

Per-Erik Josefsson. Tfn 070-548 80 20 E-post peje@telia.com

Wello Roo. Tfn 070-811 92 21

Margareta Tarjanyi. E-post mtarjanyi1@gmail.com

Män i köket på egen hand

Vi är sex gubbar, Allan During, Karl Åke Palm, Gösta Melin, Kent Magnusson, Kent Lundqvist och Bo Lundgren. Vi träffas var tredje vecka och lagar god och närande mat. För att få spridning på menyerna så turas vi om att handla och ta fram recept. Vi tipsar varandra om hantering av råvaror och redskap, för att det ska bli så bra som möjligt.

När vi sedan äter vår lagade mat så betyder samvaron vid matbordet mycket. Vi lär känna varandra och hur vi lever och har det i vardagen. Även information om vad som händer i samhället vi bor i, och mycket annat får vi på köpet.

Onsdagen 27/11 var det biff med lök och glass med björnbär och punschkolasås på menyn. Alla blev både mätta och nöjda.

Nu ser vi fram mot vår terminsavslutning, där vi bjuder in våra damer till en festmåltid.

Bo Lundgren



Varmrätt & efterrätt

Jul-och nyårsuppehåll på café Skeppet 2019-2020

Vi stänger för jul- och nyårs-uppehåll tisdag 17/12.

Bridgegrupp är i lokalen tisdag 17/12 klockan 12 – 17 men beställer ej från köket.

Caféet öppnar igen vecka 2 2020 - tisdag 7 januari.

Trevlig och vintrig julhelg önskar vi / cafédamerna och nu också två caféherrar.

God Jul från oss med bifogat julmatspyssel!

Julmatspyssel

Alla personer här nedan är bjudna till stort julbord. Var och en har med sig en maträtt som är typisk för julbordet. Lista ut vad de har med sig genom att kasta om bokstäverna.

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. Nisse Spall | 9. Ylva Slakt |
| 2. Siv Gadrack | 10. Tryg Grissnör |
| 3. Tyra Pipgod | 11. Per Savtelje |
| 4. Ulla T Brökt | 12. Vilma Törp |
| 5. Ingmar Pissar | 13. Ulf Stik |
| 6. Lisa Lataram | 14. Lasse Dartböld |
| 7. Lina Sjuk | 15. Lasse Pryt |
| 8. Ciba Torsk | 16. Frans Sten Sosselej |



/ Lite huvudbry från oss på café Skeppet – rätta svaren på sidan 16

”Photowalk this week”

För intresserade med vanlig kamera eller mobil planeras en studiecirkel till våren.

Målsättningen är att lära sig bildteknik med enkla medel.

Intresseanmälan till Åsa Öman 070-212 21 27.

Spelman på taket

En kväll i början av mörka november reste 54 SPFAre till Stockholm för att se och njuta av musikalen Spelman på taket, som Stadsteatern just nu ger på Dansens hus. Musikalen bygger på en roman av Sholem Aleichem och utspelar sig i den fiktiva östeuropeiska småstaden Anatevka. Huvudpersonerna i musikalen är Tevje, mjölkutkörare, och hans hustru Golde. I Stockholm spelar Dan Ekborg och Pia Johansson huvudrollerna. De har spelat i många föreställningar tillsammans och det märks att de känner varandra väl och är trygga med varandra på scenen. Dan Ekborg är inte bara en stor skådespelare utan också mycket god sångare. Hans paradnummer är stycket ”Om jag hade pengar”, som han framför med bravur.



Temat i musikalen är Tradition och Tevje kämpar för att bevara det judiska folkets traditioner. Men det är nya tider och döttrarna vill gifta sig med män som inte valts på traditionellt vis. Tevje och Golde finner sig så småningom i döttrarnas val och de får gifta sig av kärlek.



Musikalen sattes för första gången upp på Broadway på 1960-talet och redan 1968 kom den till Sverige och Göteborg. Därefter har den följts av ett flertal uppsättningar och har nu kommit tillbaka till Stockholm. Musiken är mycket medryckande och har stora drag av klezmermusik. Skådespelare, dansare och musiker skall ha stort beröm för sina fina prestationer.

Text: Eva Lidö, Foto: Gert Lidö

Längdskidåkning på Granåsen 2020

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2020, tisdagar klockan 10-11, 14 januari, 21 januari, 28 januari, 4 februari och 11 februari, 18 februari. Ordinarie pris är 100 kr /ggr

Vi samlas klockan 9.45 på övre parkeringen/ Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Åk så många varv du orkar och vill mellan klockan 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

En vinterpromenad med eller utan stavar kan också avslutas med fika och bulle i Bålsta Alpinas klubbstuga dessa tisdagar med oss skidåkare – en trevlig stund i Bålstas finaste vintervy.

Anmäl dig senast 2 dagar (söndag) innan första tillfället till respektive förening. Betalning 200 kronor sker första skid tillfället kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

SPF – Kenneth Eriksson, e-post- romoraf@balsta.net

Frågor telefon 506 61.

PRO – Birgitta Sikström, e-post- birgitta.sikstrom@gmail.com

Telefon 070-753 69 31.

BFF – Päivi Hirvonen, e-post- balsta.finskaforening@bktv.nu

Telefon 070-789 93 12.



*Välkommen att testa
Mälardalens bästa
skidspår!*

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga. 14 jan, 21 jan, 28 jan, 4 feb, 11 feb, 18 feb.

200:- för alla tillfällena, (normalpris 100kr/gång)
Anmälan och betalning sker till resp förening:
SPF: romoraf@balsta.net
PRO: birgitta.sikstrom@gmail.com
BFF: balsta.finskaforening@bktv.nu



Bålsta skidklubb

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



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.

November-Pub, sista för 2019

14 november var det sista pubafton för året. Programkommittén hade lovat en välsmakande pubtalrik, och den var verkligen tilltalande och god. Vin och öl fanns att förgylla smakerna med, men klart att det även fanns vatten.

Kent Magnussons ord-frågor var inte helt lätta, men det var kul att höra de olika förslagen på svar som cirkulerade vid borden.

Kvällens underhållare Stefan Löfgren drog igång underhållningen efter vi ätit upp vår mat. Det blev en härlig musikupplevelse med olika låtar och musikstilar. En och annan historia från det verkliga livet, och några från fablernas värld.

När Stefan frågade vad vi ville höra så kom en begäran om allsång, det gjorde att han måste planera om sitt låtval. Det blev verkligen stämning och både höga och låga toner, några som låg utanför de kända skalorna. Gitarrspelet komrades med eget inspelat komp av både trummor och andra instrument.

Olle Atling visade att han kunde spela munspel när han komrade Stefan i en svängig låt.

Vi fick även ett bevis på att Stefan bibehållit sin vighet i kroppen när han spelade några Elvislåtar med besök nere på scengolvet.



Det blev en verkligen underhållande kväll och jag tror att alla var nöjda när de vandrade hem i novembermörkret. Tack programkommittén för en kul kväll.

Välkommen till januari puben 2020!

Text Bo Lundgren. Bild Kent Magnusson





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 zönterapimassage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

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

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

NORD SYD RESOR

NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

OBS!
Beställ Nya
Katalogen 2020

JOKKMOKKS MARKNAD

mån 3/2-2020, 6d, halvp. 9 690 kr

PÅSKI SKÅNE

fre 10/4, halvp. 4 990 kr

SPANIEN - COSTA BRAVA

lör 25/4, halp, 8d. 8 390 kr

STORSLAGNA ISLAND

Blå Lagunen Geysir Alafoss

ons 22/4, 5d. 10 990 kr

MALTA KORRIDARNAS Ö

sön 22/3-2020, 8d, halvp. 8 990 kr

FYRA HUVUDSTÄDER

ons 29/4, 9d. 9 990 kr

RESETRÄFF På VikingLine

Äk två betala för en!
tis 3/3, 24h- kryss, halvp 795 kr

SKAGEN - 3d.

mån 4/5 3 330 kr

PÅSKI SKÅNE

fre 10/4, buss, hotell, halvp, 4d. 4 990 kr

LÜBECK - 4d.

fre 8/5, 4 250 kr

HOLLANDSRESOR

Välkommen till Hollands stora blomsterkarneval, som arrangeras i slutet av april varje år. Holland är Europas blomsterland nummer ett!

Vi har tre olika varianter på resa.

ti 21/4, 7d, bussresa 8 880 kr

to 23/4, 6d, buss & TT-line 7 890 kr

lör 25/4, 4d, med flyg 8 780 kr

OSLO 17e maj
besök hos Lars Lerin

lör 16/5 2 990 kr

**HELSINGBORG
KÖPENHAMN**

Sofiero slott, Louisiana,

Karen Blixenmuséet

tors 21/5, 3D, halvp 4 680 kr

En Värsting till syster
lö 14/3 1 195 kr

Så som i Himmelen
lö 22/2 1 195 kr

Mamma Mia the Party
lö 28/3 1 690 kr

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

Alltid påstigning i
Bålsta & Enköping

Köp årets julkort och du stöder samtidigt Lions hjälpverksamhet!

Köp årets julkort och du stöder samtidigt Lions hjälpverksamhet! Önska dina nära och kära, vänner och bekanta, en god jul och ett gott nytt år med vårt kort med kuvert som kan skickas eller lämnas över som julklapp. Kortet är också en lottsedel som ger mottagaren fina vinstchanser.

I år är totala vinstvärdet nära 50 000 kronor. Årets motiv är som vanligt baserat på en litografi av Lasse Åberg. Motivet heter "Kontaktsvårigheter". Korten kostar 25 kronor och finns att köpa av oss.



Vi står i Bålsta Centrum fem dagar i veckan. Tisdagar, onsdagar, fredagar, samt lördagar och söndagar. Alla dagar klockan 11-15, från 29 november till 22 december.

Lördagen den 7 december finns Lasse Åberg på plats mellan 12 och 14 för att signera de kort som köps. Korten finns även i spelbutiken Direkten och på Circle K vid Skeppsrondellen. Försäljning kommer också att ske vid Pomonas Julmarknad den 6 december och vid Luciafirandet i Skeppet den 13 december.

God Jul och Gott Nytt År önskar Lions Club Bålsta!

Här är svaren på julmatspyssel

1. Senapssill
2. Svagdricka
3. Dopp i gryta
4. Köttbullar
5. Marsipangris
6. Ris á la malta
7. Julskinka
8. Ostbricka
9. Kalvsylta
10. Risgrynsgröt
11. Leverpastej
12. Vörtlimpa
13. Lutfisk
14. Rödbetsallad
15. Pressylta
16. Janssons Frestelse

Du kommer väl ihåg reflexen?



Pub-kväll

Den 9 januari med start 18.30 på Skeppet

En avkopplande kväll med ett antal kluriga frågor samt en välsmakande tallrik utlovas så här efter all julmat! Allt för 100 kronor men det du vill dricka kostar därutöver. Du måste anmäla ditt deltagande **senast den 7 januari** antingen på telefon 0171-557 47 eller spfhabo@bktv.nu måndag - torsdag 10.00 till 12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Välkomna önskar Programkommittén!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbos medlemsmöte den 23 januari klockan 13.30.

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen men framförallt så underhåller

Gunnel Gisslén oss tillsammans med en pianist.

Mattias Jonsgården kommer att berätta senaste nytt om Skeppsgården.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

Välkomna!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Konstgruppen

fortsätter under våren 2020 och kallar till möte fredag den 24 januari för att vi då ska kunna prata om och bestämma utflyktsmål vi vill besöka under våren.

Tid och plats – fredag 24 januari klockan 13, plats Skeppet.

Alla är välkomna till våra utflykter. Ingen anmälan.

/Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson, tel. 070-563 61 98



Strindbergsmonumentet i Tegnérunden av Carl Eldh

Välkomna att fira Lucia på Skeppet 13 december



Kaffe med saffransbröd och pepparkakor serveras klockan 10.30 den 13 december och därefter kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen.

Entréavgiften är 50 kronor och överskottet går oavkortat till Lions hjälpverksamhet.

Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan

Lindegården finns inte längre men namnet lever vidare

Lindegård finns inte längre, men ett antal kommuninvånare har Lindegårdsvägen som adress.

Väppeby gård är numera om inte världskänt, så i alla fall känt vida omkring i Sverige, sedan Lasse Åberg byggde om ladugården till museum.

Nu när området är under kraftig exploatering är det på sin plats att lyfta fram en annan byggnad, Lindegården, och dess historia.

Bland Väppeby gårds ägare från 1750 och framåt finns en Linde och en Möller. Enligt vad Bertil Andersson, vars far var kusk och chaufför på gården, slutade Möllers liv tragiskt. Han besökte affären i Kalmarsand 1870 för att växla 100 kronor som skulle bli lön till alla hans lantarbetare. Han blev rånad och misshandlad av rallarna som byggde järnvägen och dog kort därefter i lunginflammation.

Efter honom blev Lindhe ägare till gården. När han dog 1918 lär hans änka Anna, född Möller, bygga Lindegård åt sig och sin syster Elsa och några av de nio barnen. Den yngsta hette Anna-Nia, då 16 år gammal.

Familjen hade hembitråde som bodde i jungfrukammaren innanför köket, men till slut hade Anna inte råd att ha henne kvar och då trädde Bertil Anderssons mor in och hjälpte familjen med hushållet.

1965 flyttade den dåvarande ägaren Anna-Nia Lindhe till Stockholm och hade kvar Lindegården som sommarstuga.

När första detaljplaner togs fram för området i början på 90-talet var tanken att bevara och iordningsställa huset, men så blev det ju inte. Tidens tand gjorde sitt, och det blev till slut inte så mycket kvar att bevara. Huset revs, och på den skogbevuxna kullen, som också innehåller fornminnen, står nu baracker för byggföretag.

Uppgifterna i texten är hämtade ur ett projektarbete för chefsutbildning i Håbo kommun 1993, av en grupp bestående av Tomas Engholm, Krister Hammar, Märtha Henningsson, Anna Lilljegen-Weidmo och Stefan Petrusson.

Birgitta Liinamaa

Konstgruppens aktiviteter hösten 2019

Gruppen har fortsatt med sina utflykter till intressanta sevärdheter i och runt Stockholm som vi själva bestämt och under hösten 2019 har vi besökt Artipelag i september, Millesgården i oktober och Stockholms stadsmuseum i november ganska nyligen öppnat igen efter en omfattande reovering.

Artipelag – det är företaget BabyBjörns ägare Björn och Lillemor Jakobsson, ni vet från småbarnstiden som marknadsförde enkla funktionella hjälpmedel som babysitter, bärsle, potta, pal-lar m.m. som har planerat och byggt en fantastisk anläggning för konst, god mat, musik- teater och andra evenemang på Hålludden väg mot Gustavsberg vid Baggensfjärdens östra strand. Från idé i början av 2000-talet var denna naturmiljö klar att invigas 12 år senare.

När vi var där var det den italienska konstnären och designern Piero Fornasettis alster som vi fick njuta av. Han tillhör en av 1900-talets mest mångsidiga konstnärer och kulturpersonligheter. Att vandra från busshållplatsen till Artipelagbyggnaden längs med vattnet och njuta av naturen med skulpturer och andra konstverk utplacerade i miljön var bara det en upplevelse. Buss avgår från Vasagatan utanför centralstationen i vår huvudstad.

Millesgården – skulptören Carl Milles bostadshus och ateljé, han med devisen – Låt mig verka medan dagen brinner – som enligt vad jag har hört kommer från hans syster Ruth. Milles är Sveriges internationellt mest kände skulptör, mycket uppskattad i USA och Japan och Sverige förstås. Milles finns representerad med sina skulpturer i stora delar av Sverige och utomlands – här kan bl.a. nämnas Guds hand (Eskilstuna, Tokyo), Folke Filbyter i Linköping (enligt sägnen folkungaättens grundare), Orfeusfontänen framför konserthuset i Stockholm, Bågskytten utanför Liljevalchs på Djurgården, Industrimonumentet utanför KTH, Stockholm, Lekande björnar i Berzelii park, Poseidonstatyn i Göteborg, Pegasus i Malmö (den bevingade hästen i den grekiska mytologin). Och monumentalstatyn över Gustav Vasa, det man nog först lägger märke till inne i Nordiska museets entréhall, utförd i ett enda ekstycke. Och i många fler orter i Sverige som Västerås, Gävle, Skövde finns hans skulpturer och utomlands.

Millesgården ligger i Stockholms norra grannkommun Lidingö och består dels av en skulpturpark, anlagd på en terrasserad klippa med storslagen utsikt över Lilla Värtans vatten mot Hjorthagen och Gärdet.

Förutom de vackra omgivningarna med Milles skulpturer och fina samling av konstverk från bl.a. antikens skatter i hans f.d. boningshus, beundrade vi pågående utställning med verk av Hilma af Klint, Tyra Kleen och Lucie Lagerbielke. De är alla tre födda under andra halvan av 1800-talet, intressanta kvinnliga konstnärer. Hilma af Klint är en av få svenska konstnärer som blivit känd utomlands, fast inte när hon var verksam, hon ville ha det så. Och inspirerade av spiritism, det ockulta (övernaturliga) och den antroposofiska konstsynen blir de alla tre mycket intressanta inom dagens konst, även när de gör reseskildringar. De använde starka färger med fyrkanter, trianglar och cirklar i sitt måleri och kanske man kan spåra likhet inom nutida konst.

Stockholms stadsmuseum – och här kommer Stadsmuseets historia i korthet; Södra stadshuset är ett av Nicodemus Tessins d.ä. verk i och kring Stockholm under senare delen av 1600-talet. Här har bl.a. funnits domstol med eget häkte liksom krogen Södra stadshuskällaren. Genom århundraden har det också funnits en rysk-ortodox kyrka, en katolsk kyrka, en anatomisk teater, skattekontor, punsch-fabrik, kommunal tvättstuga och en mängd bostäder i byggnaden. Högst upp i huset finns familjen Pihlqvists bostad, som den kan ha sett ut i början av 1900-talet och går bra att besöka, så gör det. De olika avdelningarna från 1600-talet till vår tid är indelade i huvudstaden, handelsstaden, industristaden, modern stad och stad i världen alla lika intressanta att vandra genom. Fri entré gäller.

För att komma överens om vårens konstbesök – så träffas vi fredag den 24 januari 2020 på Skeppet klockan 13. Hoppas vi ses, ingen föränmälan.

/Vid pennan Eva Fogelberg

Natur- och kulturvandring – Lastberget

Vädret var kanske inte det bästa när vi startade vår numera traditionella sista höstvandring till Lastberget. Det börjar bli en hel del med traditioner inom föreningen men det är kanske inte så konstigt med tanke på att föreningen bildades 1985.

Inte en enda avanmälning hade nått oss när vi träffades vid Smultronställets närköp tidigt den 13 november. Hela 51 stycken pigga seniorer hade anmält sig till evenemanget men några få valde att åka bil direkt ut till Lastberg, tror att en god lunch kan locka andra än bara de som vandrar.

Vi som vandrade hade i alla fall lyckan att få tömma våra termosar och äta vårt medhavda precis innan vi gick in i skogen som leder från Skörby till Lastberget. Lite uppehåll i regnet var tacknämligt.

Det har väl också blivit en tradition att vi intar kaffe vid 11-draget oavsett väder och plats.

Fåren tittade lite nyfiket på oss och undrade nog vad vi höll på med. När vädret är som det var denna dag blir inte rasten alltför lång utan strax var vi på väg igen!

Det har också blivit en tradition att tomtemor och tomtefar finns någonstans utefter vandringen med varm glögg och pepparkakor och visst hittade vi dem i år också. Vid entrén till Vattunödens naturreservat såg vi några som rörde sig i ett tält och tro det eller ej, det var tomtarna!

Vissa är verkligen snabba när det gäller! Gissa vem som var först att få en mugg glögg och några goda pepparkakor?

Efter att vi hade fått lite värme i kroppen fortsatte vi till Naturskolans område vid Vattunöden.

Naturskolan var inte där idag utan vi fick nöjet att träffa Nina och Lisa från Aspen på Gransäter-skolan. Nina berättade mycket intressant om ett EU-projekt inom Erasmus+. Sex skolor från sex olika länder – Polen, Rumänien, Slovakien, Norge, Sverige och Tjeckien – deltar i projektet.

Under projektet kommer eleverna att lära sig om och dela med sig av sina rötter – det kulturella, nationella och språkliga arvet. Eleverna får av andra länders deltagare lära sig om deras kulturer, ett led i att uppskatta europeisk mångfald och de gemensamma värderingarna. Eleverna kommer även uppmuntras att utforska och utvärdera sina förmågor och styrkor.

Brukar du använda youtube, sök gärna efter ”Film about Sweden” redigerad av Leo Ericson. Filmen är gjord tillsammans med Aspen på Gransäter, vad jag förstår.

I demokratisk anda valde vi att inte gå på spången över den fina bäck som rinner innan man kommer upp på elljusspåret runt Lastberget. Vi insåg att leran och gyttjan runt bäcken troligen skulle vara riktigt hal och olyckor så nära lunchen vore inte det bästa.



Vi återvände därför till asfaltvägen som ledde oss den sista kilometern till Lastberget.

De som valde att ta bilen ut till Lastberget var liksom en välkomstkommitté när vi kom fram.

Sin vana trogen serverade Lastberget och mycket välsmakande lunch med soppa till förrätt, två varmrätter och en god kaka till kaffet. Alla njöt i fulla drag, hoppas jag.

Fick nästan en känsla av att ingen riktigt ville bryta taffeln men tillslut blev vi tvungna att dra på kängorna igen. Alla ville komma hem innan mörkret åter lade sig över nejden. Ut igen i grådasket denna novemberdag 2019.

Hoppas vi syns igen 2020! Troligen börjar vi igen med en trevlig vandring under februari, förhoppningsvis i lite snö med strålande sol. Håll tummarna för det!

Kent Magnusson



Månadsträff med Duromoll

Elisabeth Andersson hälsade välkommen!

Ordförande Bo Lundgren hälsade en ny medlem välkommen, sedan kom en rapport från styrelsen. En av nyheterna var att Trygghetsringningen har ny organisation, med Kerstin Jungmarker som ansvarig, vice är Ralf Diktonius samt Lena Hübbling. Bo berättade även om att det har varit ett möte på Skeppsgården där man diskuterat kök och förvaring.

Därefter tackade ordförande av två veteraner som har ansvarat för stadsvandring under många år, Margareta Wohrne och Eva Lidö.

Åsa Öhman informerade om nya kurser.

Yvonne Lindström informerade om KPR och vad som händer inom äldreomsorg och sjukvård.

Hans Renner berättade om SPF:s riksmästerskap i Bowling och årets resa till Gotland. Han visade bilder och berättade om deras tre dagar på Gotland och Fårö. Det verkade ha varit en trevlig resa med många upplevelser.

Gäster utifrån var Greta Baardsen, butiksföreståndare på Röda Korsets Kupan i Bålsta, och Mariette Moberg, en av de volontärer som håller verksamheten igång.

De berättade om verksamheten, med försäljning av gåvor och träffpunkt för många ensamma.

– Vi har många stamkunder som kommer flera gånger i veckan och vi har väldigt roligt tillsammans, berättade Mariette.

Syftet med deras besök var att bjuda in intresserade till styrelsearbete i Håbos Röda Kors-krets, och locka fler volontärer som vill hjälpa till med verksamheten.

Kenneth Eriksson berättade att skidspåret på Granåsen kommer att vara åkbart den 14 januari, då det är uppstart för pensionärsåkning. Sex åktillfällen med efterföljande fika i Alpinklubbens stuga är vad som erbjuds för 200 kronor till medlemmar i SPF och PRO samt Finska föreningens pensionärer.



Resten av tiden fick vi lyssna på stämmingsfulla sånger, framförda av den egna kören Duromoll. Ove Jansson underhöll mellan sångnumren med berättelser om både sångernas uppkomst, textförfattare, kompositörer och artister som gjort dem populära.

Bernt Gahn ledde kören och stod för musiken med sitt dragspel.

Text:

Birgitta Liinamaa med hjälp från Bo Lundgren.

Foto: Birgitta Liinamaa och Staffan Wohrne.



Röda Korset informerar

Kenneth



Länsbyte ska utredas igen

Kommunfullmäktige har behandlat ett medborgarförslag om att genomföra en ny utredning angående länsbyte från Uppsala län till Stockholms län. Förslaget hänvisar framför allt till kommunens läge med närhet till Stockholm och pendlingen dit.

Förvaltningen har berett ärendet och bedömer att den utredning som gjordes för cirka tio år sedan fortfarande i stora drag bör vara aktuell, samt att en ny utredning skulle medföra stora kostnader (förra gången en utredning gjordes beräknade man att cirka 500 timmar skulle gå åt för arbetet). Förvaltningen bedömer vidare att det inte är möjligt att genomföra utredningen internt utan att prioritera om övriga uppgifter och att externa konsulter därför krävs. Kommunstyrelsens arbetsutskott höll med tjänstemännen och föreslog avslag till motionen. Kommunstyrelsen, och därefter också kommunfullmäktige beslutade dock att bifalla förslaget om utredning.

Samordning av äldreplan

Kommunfullmäktige har nu gett kommunstyrelsen i uppdrag att samordna framtagandet av en äldreplan för Håbo kommun.

Under år 2018 har vård- och omsorgsnämnden påbörjat arbetet med att ta fram en övergripande äldreplan för Håbo kommun. Under arbetets gång står det klart att planen behöver genomarbetas på en mycket bredare front. Flera förvaltningar behöver delta med sakkunskaper i kultur, teknik, mötesplatser, bostäder, med mera.

Vård- och omsorgsnämndens presidium har tillsammans med förvaltningschef kommit fram till att mest korrekt är om kommunstyrelsen har ansvaret för att en äldreplan för Håbo kommun arbetas fram.

Det blir inga gratis bussresor för pensionärer

Agneta Hägglund (S) fick avslag i fullmäktige på sin motion om kostnadsfria resor för pensionärer.

Hennes förslag var att Håbo kommun skulle införa kostnadsfria resor under lågtrafik för samtliga kategorier pensionärer.

Förvaltningen hänvisar till att liknande förslag har utretts och avisats tidigare. I den tidigare motionen föreslogs kommunen att tillhandahålla tätortskort för pensionärer till en självkostnad av 100 kronor. I den utredningen framkom bland annat: Huvudmannaskapet för kollektivtrafiken flyttades 2012 över från Håbo kommun till kollektivtrafikförvaltningen Region Uppsala. Kommunen har tillskrivit kollektivtrafikförvaltningen och bett om offert för att kunna erbjuda skolklasser och pensionärer (2013), ålderspensionärer och förtidspensionärer (2015) gratis bussresor. Från Region Uppsala har svaret varit att rabatter till enskilda kundgrupper inte faller inom tillköpsmöjligheten och att tillköp endast bör förekomma i begränsad omfattning och under begränsad tid.

I kommunen finns det cirka 3770 personer över 65 år. Om hälften nyttjar subventioneringen tar kommunen en kostnad om cirka en halv miljon kronor /månad. Om 20 % av alla pensionärer nyttjar subventioneringen blir kostnaden cirka 200 000 kr/månad.

Eftersom det inte finns exakt statistik att tillgå är det svårt att i dagsläget göra en korrekt kostnadsbedömning. I dag finns redan rabatterade resor för pensionärer i Uppsala län, ex 30- dagars- och 90- dagars periodbiljett, det finns inga kort som gäller för vissa tider på dygnet. Kollektivtrafikförvaltningen meddelade (2019-01-28) att samma svar gäller som tidigare. Just nu pågår inga diskussioner om att införa en gratis kollektivtrafik för enskilda målgrupper eller under vissa tider. Vid en total subventionering för alla pensionärer skulle kostnaden för kommunen öka ytterligare än vad som framgår i tidigare utredning.

Det kommunala pensionärsrådet har ställt sig positiva till motionen.

Politikerna i kommunfullmäktige gick dock på förvaltningen linje och avsåg motionen.



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

**Jag efterlyser cirkelledare
och intresserade av
Akvarellkurs, Teckningskurs
& Digital bildbehandling!**

**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	Start våren 2020.	070-728 79 13
Konstcirkel Agneta Wahlström & Kaj Broch	Start 24 januari klockan 13.	070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Samtal om livet. 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4. Tisdagar klockan 9.00	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.	Torsdagar 23/1, 30/1, 6/2, 20/2. Bryggan. Klockan 11.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 9/3, 23/3, 6/4, 20/4. Klockan 08.30.	0171-545 64
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	20/1, 3/2, 17/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 11/5. Klockan 9.00.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Tisdagar klockan 15.00.	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Tisdagar klockan 13.00.	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	20/1, 3/2, 17/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 11/5, 25/5. Klockan 13.00.	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Start 14/1 - 19/5. Tisdagar ojämna veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
Vardagsjuridik Bankjurist Joel Garpe	Start jan/feb 2020. Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	Start jan/feb.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Knarrbacken. Kurspris 75 kronor + färg m.m. Eget tyg & fika medtages.	070-3644682

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	23/1 - 28/5, varje torsdag. Klockan 10.00. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Start 15/1 - 20/5 Udda veckor klockan 11.00.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	22/1 - 27/5. Onsdagar klockan 13.	073-501 34 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. 16/1 - 23/4. Catharina Josefsson Inger Kölestam	Torsdagar ojämna veckor 8.30.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	10/1 Fredagar ojämna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	10/1. Fredagar ojämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	10/1. Fredagar ojämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	20/1.Boka gärna. Måndagar 13.00. Problemlösning.	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. 27/1, 24/2, 23/3, 27/4, 25/5.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	17/1 - 24/4. Fredagar Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	17/1 - 24/4. Fredagar. 11.00. Materielkostnad..	0171-599 65
Busk- & trädbeskrning Robin Welch	Våren 2020.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	22/1, 12/2, 4/3, 25/3, 14/4, 6/5, 27/5. Klockan 17.	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 veckorna 8, 12, 16, 18, 22.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	13/1 - 25/5. Måndagar 11.00.	0171-594 12
Vävning Inger Mobrín	22/8-5/12. Klockan 09.30. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	23/4, 7/5, 14/5, 28/5, 4/6. Klockan 15.00	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämna veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 19/2. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 7/1 - 12/5, tisdagar. Grp 1, 09.40. Grp 2, 11.00. Grp 3, 12.20. Grp 4, 13.40.	0171-590 10 070-750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 12 maj - 22 septeber. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Ohlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 14/1 - 19/5. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 15/1 - 6/5. Onsdagar 09.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Start 5 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 23/1 - 23/4 Skeppet Torsdagar klockan 08.30.	073-632 85 61
Senior-Dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 27/1 - 6/4 Måndagar klockan 10.00.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	14, 21, 28 januari, 4, 11, 18 februari Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	0171-506 61
	Tisdagar 9.45 på övre parkeringen. Avgift 200 kronor för 6 tillfällen. Anmälan 2 dagar innan.	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 8/1 - 13/5 Onsdagar klockan 12.30.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Start 13/1 - 11/5 Måndagar kl. 11.00.	073-991 46 25
Sommarbridge Berth Lundström	20/5 - 12/8. Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	2020. 13/1 - 18/5. Måndagar 13.00.	073-991 46 25
Vidareutbildning bridge Berth Lundström	19/8 - 16/12. Måndagar 11.00.	073-991 46 25
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Är du intresserad? Tag kontakt.	070-731 29 91
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 7/5 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.