

Medlemsforum



Upprop sidan 5

KPR sidan 9

Kulturvandring sidan 16

Kroatienresan sidan 22

Här tränas samspel sidan 26

Möten sidan 28





Ordförande har ordet!

November och ett nytt nummer av Medlemsforum

November betyder ganska mycket, vi får normaltid, tända lamporna lite tidigare men också tända ljus och mys.

Jag var på kommunstyrelsens möte, där man tog beslutet om att starta arbetet med vår nya lokal. Vår förhoppning är att det går som vi har önskat och att vi flyttar in i Skeppsgården till hösten 2020. Vi hoppas även att vi har tänkt på allt, och att vi tänkt rätt i vår strävan att det skall bli så bra som det bara går i vårt nya hus.

Det var en upplevelse att vara med på mötet, samtidigt som det var svårt att sitta tyst och inte få kommentera deras yttrande och beteende. Till mötet hade man tagit fram åhörarexemplar av de dokument som beskrev de ärenden som behandlades, undra hur många av politikerna som läst igenom dessa dokument. Många sidor var det och många var dubbelsidiga.

Vi i styrelsen arbetar tillsammans för att vi skall vara en attraktiv seniorförening som lockar till sig nyblivna pensionärer. Vår förening har nästan 200 medlemmar som jobbar för oss alla och det märks på det stora utbudet av aktiviteter. Våra representanter i kommunala pensionärsrådet håller kollen på vår kommun och försöker att påverka deras beslut åt rätt håll.

I måndags 4 november gick årets 80+ lunch av stapeln på Lastberget. Det var 107 personer som träffades över en god lunch, jättetrevligt att uppleva så många glada och positiva medlemmar.

Vi ses på Skeppet eller utanför!

Bo Lundgren



Omslagsbild: Marin lunchbuffé i Kroatien. Bild Gert Lidö.

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
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

*Novembertumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 9 december.***
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:

28 november Duromoll sjunger in vintern/julen.
13 december Håbo Lucia besöker skeppet.

Kommande pub-kvällar:

14 november Stefan Löfgren
underhåller och väl-
smakande tallrik utlovas.



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

7 november Olle Eilestam
21 november Envisorna

Byfilosofen



Visst är det bra att vara försiktig. Men man kan inte alltid gå med både livrem och hängslen. Någon gång måste man våga.

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 sponserna!

- % 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 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.

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 1000 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.spfseniorerna.se/habo

Vänliga hälsningar!

Olika uppfattningar om livet

Männen

Diskuterar
Visar intresse
Inriktar sig på karriären
Gör insatser utanför arbetsområdet
Har fast hand med personalen
Vidareutbildar sig
Förstår att leva
Gör en felbedömning
Har hög ambitionsnivå

Kvinnor

Skvallrar
Nyfiken
Försummar familjen
Lägger sig i vad som inte angår henne
Är översittare
Springer på kurser
Ligger med vem som helst
Trampar i klaveret
Sliter ut sig i onödan

Insänt av cirkeln "Snacka om nyheter", Laila Lundberg Åslund

Psalmodikon

– också kallad ”fattigmansorgel”, anses vara alla stänginstrumenters moder som gett upphov till både fiol och piano. Instrumentet kallades ursprungligen för monokord eftersom det hade enbart en sträng. Det fanns redan i antikens Grekland, flera hundra år före Kristi födelse.

Från början var detta ett mätinstrument för akustik, med olika längder på strängarna fick man fram olika ljud respektive tonarter.



Johannes Dillner introducerade instrumentet i Sverige. Han var i början av 1800-talet fältpräst i Svenska armén, i kriget mot Norge och råkade där träffa Jean Baptiste Bernadotte, som då var general, (senare Karl XIV Johan). De utvecklade en vänskap och i samråd med Musikaliska Akademien, konungen och biskoparna ansåg de att ett enkelt instrument behövdes eftersom de flesta församlingshemmen och kyrkorna var utan orgel. Enbart de rika menigheterna i storstäderna hade råd att hålla sig med orgel som dessutom tog stort utrymme.

Dillner hade hört talas om att det i Danmark fanns en herre vid namn Bruun som spelade på ett monokord-instrument och åkte dit för att lära sig mer. Han fastnade för detta enkla instrument och tog det med sig hem från Köpenhamn. Därefter spred det sig snabbt som ett billigt alternativ för att ackompanjera psalmsången.

Innan psalmodikonens tid hade kyrkobesökarna sällan någon aning om hur en psalm skulle framföras varken när det gällde tonart eller melodi, något som var ett stort bekymmer för den lokala prästen.

1819 gavs det ut en ny psalmbok som innehöll 500 psalmer varav hälften var helt nya. Trots partitur dvs. nothäften var det oerhört svårt att lära ut hur de lät, eftersom läskunnigheten ännu inte var så utbredd bland allmänheten.

Dillner uppfann därför siffernotsystemet så att även icke läskunniga kunde lära sig spela. Första siffernot-boken gavs ut av Norstedt & Söner 1830 där han på förhållandevis kort tid översatte samtliga psalmer från noter till 4-stämmig sifferskrift, ett oerhört arbete och i förordet omnämndes han som Hovpredikant.

249 Blott en dag			
sopran			F-dur
65 Blotten	4.44456 dag, ett ögonblick i	65' 54 sån-der, vilken	3.33453 tröst vad än som kommer
	44' 65 pål Allt ju		
	4.44456 vi - lär i min Fa-ders	65' 54 hän-der, skul-le	3.33453 jag som barn vill ängs-las
	44' 6-7 ditt Han som		
	8.88843 bär för mig en Fa-ders	32' 56 hjär-ta, gäver	-7. -7-7 2 8-7 ju ät var - je ny-född
	66' 65 dag dess be-		
	4.44456 skär - da del av fröjd och	65' 54 smär-ta, mö-da,	3.3 34 53 vi - la och be -
			44 ---- hag.

Skillnaden mellan en monokord och ett psalmodikon är att man använder sig av en fela som stryks fram och tillbaka på psalmodiets enda sträng, medan man på monokorden använder naglarna för att frambringa ljud.

Efter att ha tagit sin teologiexamen 1802, var Dillner bl.a. verksam i Funbo kyrka i Danmarks församling utanför Uppsala, men flyttade sedan till Östervåla där han omedelbart introducerade psalmodikon i sin församling.

Enligt Dillner var instrumentet enkelt att lära, efter högst tjugo minuter kunde varje musikintresserad person framföra en enkel melodi. Han lär själv ha byggt ca 10 000 på sju år och det dröjde inte länge innan det var Sveriges vanligaste instrument. Mot slutet av 1800-talet tror man att det fanns omkring 100 000 psalmodikon i olika församlingar och hem runt om i landet.

Instrumentet är drygt en meter långt och gjort av gran, strängen är färtarm. Stråken är en böjd gren med hästtagel. Händig personer byggde ofta sina instrument själva och utseendet på akustiklådan kunde därför skilja oerhört.

Psalmodikon har enbart en sträng men kunde ha ända upp till tolv resonanssträngar.

Även författaren Bernhard Nordh försökte sig på detta förhållandevis enkla instrument, men efter flera försök lär han ha sagt: "Övning ger för det mesta färdighet men inte i mitt fall!"

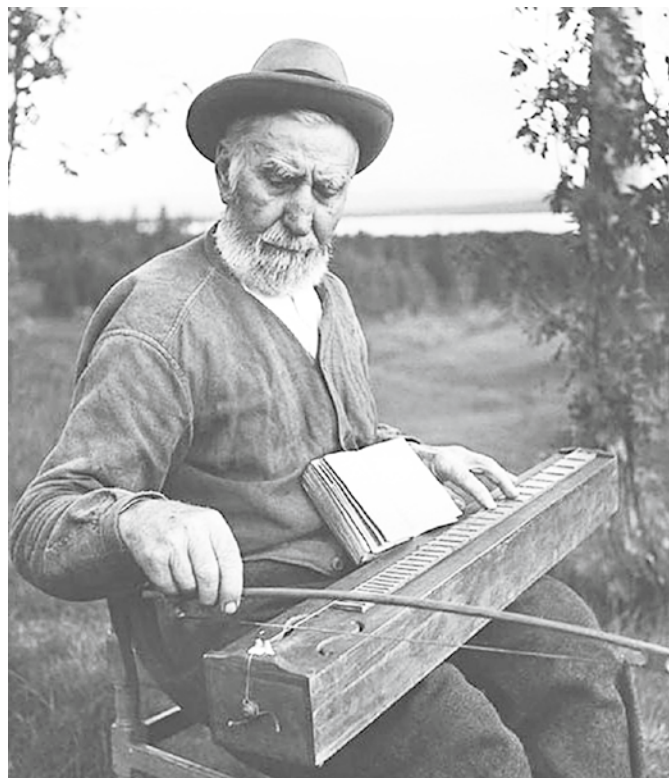


Biskop Theodal och Guido av Arezzo vid ett monokord.
Medeltida miniatyrmålning från 1100-talet.

På Nordiska psalmodikonförbundets hemsida har man möjlighet att lyssna på inspelningen av "Blott en dag" som framfördes inför publik i Åbo 2013.

I Östervåla, i Heby kommun i norra Uppland, finns världens största museum för dessa instrument, där man har möjlighet att beskåda flera av dem och förkovra sig ytterligare.

Arne E Due



Webredaktionen har bytt e-postadress till webmaster.spfhabo@bktv.nu.

Den gamla adressen fungerar fram till 1 december men handläggningstiden kan bli längre via den adressen. Du hittar också den nya adressen på hemsidan under Kontakt - Webbredaktionen

Vi som arbetar med hemsidan heter Ursula Edfast och Ingemar Persson.

Hälsningar Ingemar Persson.



Kom ihåg!

Julmarknad på Pomona i matsalen fredag 6 december klockan 14.00.

Pomonas Intresseförening"





Torsdag 5 december klockan 10.00 – 12.00 är vi inbjudna till Bålsta brandstation för Information om HLR, Hjärt-Lung-Räddning. Vi kommer även att få pröva HLR på docka under ledning av instruktör.

Vad är nyttan med 112-appen, varför bör vi ha den och hur funkar den, information ges och tas. Besöket inkluderar även en rundtur på brandstation med visning av utrustning och svar på alla våra frågor. Vår värd blir Anton Berglöf som är utbildningssamordnare på räddningstjänsten.

Är du intresserad att delta skicka **anmälan senast 1 december** per mail eller SMS till Ralph Abrahamsson, mail ralphoa@gmail.com SMS 070-726 63 00.

Humorhörnan



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

Satt med mobilen i soffan i går.
Jag kollade på TV och han satt med sin mobil.
Det plingar då till i min mobil som ligger i köket.
Jag går dit och kollar. Det är ett SMS från sambon.
”Tar du med dig chipsen när du ändå är uppe och går?”

Per Lindberg

Barn har ofta klart för sig!
Lille Oskar skrev ett brev till Gud och bad om 1 000 kronor.

Brevet var adresserat till ”Gud, Stockholm”, så Posten skickade det till regeringen.

Regeringen hade roligt åt brevet och bestämde sig för att skicka pengar.

De tyckte 1 000 kronor var för mycket, så de skickade 100 kronor.

Lille Oskar jublade, och skrev tackbrev:

– ”Kära Gud, tusen tack för pengarna. Jag ser att du skickade dem via regeringen, och de idioterna tog 90 procent i skatt...”

Kent Magnusson

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Nu var det ett tag sedan vi skrev något om KPR. Det har ju varit sommaruppehåll, men vi har ju redan hunnit ha två möten med KPR. Egentligen är det inte så mycket nytt att rapportera, de frågor vi haft uppe är väldigt mycket upprepning. Jag skall redogöra i allmänna ordalag lite vad som händer och har hänt under senare tid.

Som ni vet och många sett som åkt förbi parkeringen vid kyrkcentrum, har det börja röjas för nya äldreboendet på Västerhagsvägen. Vi har nu tagit del av ritningarna. Det är också vad vi tror klart med vem Håbohus anlitat skall bygga. Däremot är det inte klart när man sätter spaden i jorden.

Tidpunkt för inflyttning sägs för närvarande bli hösten 2022.

Vi har varit på en konferens på Aronsborg i början av September tillsammans med politiker och tjänstemän från kommunen och från regionen. Det handlade om "Effektiv och nära vård 2030". Det var Åsa Himmelsköld, hälso- och sjukvårdsdirektör Region Uppsala som presenterade detta för oss.

Det handlar om att Hälso- och sjukvård behöver anpassas efter nya behov och utmaningar med ett växande Uppsala län. Målbilden för effektiv och nära vård 2030 innebär en omställning av hälso- och sjukvården. Vård som behövs ofta ska komma närmare invånarna både geografiskt, digitalt, tillgängligt och relationellt.

Allt detta kommer vi få höra mer om under kommande år. Det är en bra bit till 2030, men mycket skall ske. Det kommer också bli möjligt att i högre grad använda digitala tjänster.

Vi kommer så småningom också kunna få ta del av både bildspel och filmer som berättar om utvecklingen mot en nära, effektiv, förebyggande, hälsofrämjande och samskapande vård.

Vi i KPR kommer att bevaka detta för att kunna ge er bästa möjliga information.

Ett annat projekt vi just nu har startat upp, är något som kallas "Vårdcentraler-patruller". Bättre primärvård för alla seniorer.

Meningen är att vi skall ha samtal med våra vårdcentraler vad gäller äldre-sjukvård. Vi kommer under hösten att träffa våra vårdcentraler för att höra hur det avlöpt med äldreomsorgen hos Bålsta-doktorn och vad som sker hos Familjeläkarna.

Vi har ju under årens lopp haft möten med vårdcentralerna i olika spörsmål och det skall vi fortsätta med.

Detsom för övrigt diskuteras är Anhörigcentrum – lokal och personal. Tjänsten som anhörigstödjare kommer att återinföras 2020. Socialnämnden går plus och vård- och omsorgsnämnden håller budget. Orosmolnet är att Håbo fortfarande har brist på korttidsplatser och en kö till särskilt boende, främst demensplatser. Kommunen köper i dagsläget sex platser i andra kommuner, varav fem i Enköping.

Den digitala utvecklingen är en stående punkt på dagordningen, så är också om boendet på Pomona, Solängen, Dalängen. Utredning pågår om Pomona, men vi har inte fått några besked om vad som kommer att ske. En sak är vi förvisso på det klara med, att Pomona behöver renoveras.

Detta var en liten del av de ärenden vi jobbar på just nu. Nästa KPR-möte har vi i början av december.

Yvonne Lindström/Gun Britt Renefalk

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

Gubbrock till förmån för Barncancerfonden

Rock Lellez Gubbrockband spelade precis vad publiken önskade: gamla godingar från 50-60-talet och många kunde hänga med och sjunga refrängerna.

Årets oktoberfest lockade inte riktigt fullt hus vilket kan förklaras av att flera grupperingar inföll samtidigt. Men det var inte mindre roligt för det.

Maten och ölen smakade utmärkt och underhållningen höll hög klass.

Lennart Roos, det är han som är Rock-Lelle, från Bromsten, lokal kändis, åtminstone i Konsumbutikerna där om man får tro Sven Lundstedt som höll i snacket på scenen mellan låtarna och lockade till mången skratt med sina roligheter.

Sven, liksom Peter Håkansson och Bruno Günther är hemmahörande i Surahammar. De har spelat ihop i fyra år, 40 - 45 spelningar per år, mest hos PRO- och SPF-föreningar.

– Vi gör också privata spelningar så det är bara att ringa om ni vill ha en vild fest, hälsar rockgubbarna som benämner sig själva som ett rockband med framtiden bakom sig.

De spelar dock inte för att fylla ut pensionen.

– Allt gage vi får in går oavkortat till Barncancerfonden. Vi har hittills bidragit till dem med en halv miljon kronor, uppger de.

Love med tender, Diana och Brittias restaurang med flera gamla bekanta kompletterades av Brunos jodding, som han fick ta om på publikens begäran.

– Det här var en fantastisk kväll, konstaterade Birgitta Pettersson när det blev dags att bege sig hemåt.

Birgitta Liinamaa



Stockholms 7:e största ö – Långholmen

Ön är 1 380 m lång och 405 m bred. Första gången ön omtalas i historien är 1435 då medeltida dokument berättar att Sveriges Riksråd höll ett möte på ön.

År 1724 förvärvade staten malmgården Alstavik för att användas för att få bort tiggare, lösdrivare från gatorna och samtidigt ge dem sysselsättning. Kvinnorna fick spinna och sy, männen raspa fram färgämne ur bersiljeträ för garninfärgning ända till 1825 då spinnhuset förflyttades till Norrmalm.

År 1782 en öppen bergmark mestadels bestående av odugliga berg. Omkring år 1873 utkommer man fångarna och inledde en mudderverksamhet. Fångarna vadade i smuts och tyckte att detta måste vara helvetet. Även 3 000 träd planterades.

Ön/klippan förvandlades till en ljuvlig grönskande lund. 22 SPFare promenerade denna oktoberdag längs det glittrande vattnet upp och nerför backar vid strandkanten. Flera strandhugg för att beundra utsikten över stan och räkna alla kyrktorn och ta del av vad du ser som naturen ger.

Vidare gick vi förbi kolonilotter och uppbyggda bänkar för sommar-teater. Under Liljeholmsbron berättade Kenneth om skolbarns arbete att bygga en bro av 2 pappersark som även fick oss att fundera en del innan svaret kom.

Efter en stunds letande, fann vi Thomas Qvarsebos JAS-skulptur i rostfritt stål som föreställer en pappersvala över haveriet den 8 augusti 1993.

Ni kommer säkert ihåg uppvisningen på Vattenfestivalen. En större vägvisare hade varit önskvärd.

Nu kommer vi fram till öns bebyggelse som inrättades som sjötull år 1622 och var verksam till 1857. Fängelseverksamheten byggdes ut efterhand och kom att dominera ön under 250 år. Fängelset kallades även för en korrektionsanstalt. Det blev ett fängelse – två cellsystem. Philadelphiafängelset innebar en total isolering med både sömn och arbete i cellen. Auburnsystemets celler kallades ”nattceller” och de intagna arbetade tillsammans på dagtid och sov i enskildhet i sin cell under natten.

Ett humanare dödsstraff började diskuteras och giljotinen nämns första gången 1832. Men det skulle ta drygt 70 år innan det blev aktuellt att införskaffa den med båt från Antwerpen till Stockholm där den skulle tulldeklarerars.

Stort huvudbry uppstod eftersom det inte fanns något dokument för en sådan maskin och fick gå under namnet jordbruksredskap. På fängelsegården den 23 november 1910 avrättades Johan Ander. Många kända personer både kvinnor och män har under åren suttit fängslade kortare och längre tider.

Numera kan man besöka det renoverade häktet som vandrarhem med fängslande museum samt promenera fram och åter i de tårtformade rastgårdarna.

Vi som ville delge er fin promenad var Gunlög, Eva och jag.

Ann-Christine Edin



Rapport från Uppsala läns SPF-DM i bowling

Onsdagen den 30 oktober var speldatum för DM för SPF-bowlare tillhörande Uppsala län. För 7:e året i rad arrangerades denna tävling i Bowlroom av vår förening.

Vår tävlingsledare Bo Danielsson hade genom gediget arbete lyckats locka 36 spelare att delta i år, av vilka vår förening bidrog med hela 22 stycken.

Innan de första startande anlät gjorde Bo och Ann-Mari en sista genomgång av att allt var under kontroll och att det välfyllda "prisbordet", som Bo förutom de sedvanliga medaljerna hade kompletterat med böcker och Twistpåsar skänkta av bröderna Jexell, såg prydligt ut. Tackar bröderna för denna fina gest. Ann-Mari hade dessutom försett varje bok med ett broderat bokmärke med text "om aktuell plats på prispallen".

Spelarna från SPF-Trögård anlände i god tid före första start klockan 10.

36 anmälda spelare innebar 3 fulla omgångar. Bosse hälsade klockan 10 de morgonpigga spelarna i Omg 1 välkomna till årets DM och informerade om att vi spelar 4 serier Europeiskt spel, dvs. flytt en bana åt höger efter varje färdigspelad serie. Åldershandicapet innebär att spelare som är 65 år i år har 0 i hcp, 66 år i år har 1 i hcp/serie osv.



Spelarna i omgång 1.

Innan start av omg 2 kunde Bo komplettera sin information med högsta resultat i första omgången. Gilberth hade fått ihop 795p. Dagens vinnare?



Spelarna i omgång 2.

I omgång 2 lyckades vår "senaste medlem" Owe från Sala till slut få ihop hela 810p. Skulle detta bli årets vinnare i herrklassen? Elsie G fick ihop 688p. Mycket bra.

Spelarna i omg 3 informerades om vad som gällde för att nå prispallen i respektive klass.

Göran Pilsäter från distriktet imponerades av den "hjärtliga stämningen" på banorna trots att det är tävling, trevliga tillrop och handslagning efter varje strike och spärr.

Efter att omgång 3 färdigspelats vid 15-tiden återstod bara att sammanställa resultatlistorna inför prisutdelningen.

I år fick damerna mottaga sina priser av vår ordförande Bo Lundgren.

Som ni kan se i den kompletta resultatlistan, som finns på vår hemsida, så skiljde det endast 1 poäng mellan plats 3 och den "försmädliga plats 4".



Ann-Mari, Elsie, Ingegerd

Prispallen i damklassen:

- 1 Elsie Gelin, Örsundet, 688p
- 2 Ann-Mari Lyhagen, Håbo, 643p
- 3 Ingegerd Engström-Ek, Håbo, 601p

Även i år fick vi besök av Göran Pilström, ledamot i distriktets styrelse och ansvarig för den viktiga folkhälsan. Han fick äran att dela ut priserna i herrklassen.

I herrklassen skiljde det endast 2 poäng mellan plats 3 och 4. Hela resultatlistan på vår hemsida.



Gilberth, Owe, Leif

Prispallen i herrklassen:

- 1 Owe Streger, Håbo, 810p
- 2 Gilberth Ericson, Trögd, 795p
- 3 Leif Carlsson, Håbo, 740p

Stort **Grattis** till era alla!

Bo D tackade alla närvarande/kvarvarande för en trevlig dag och Göran Pilsäter tackade "vår förening" för ett väl genomfört arrangemang och meddelade att nästa år kanske det blir ett "trendbrott", möjligt att SPF-Björken kommer att arrangera DM.

Ann-Mari, Bo och jag var jättenöjda med denna dag och innan hemgång tackade vi Håkan i hallen för gott kaffe och goda frallor och en tävling utan tekniska problem.

Hans Renner Text och bilder

Porsche

För något år sedan var vi ett gäng från ”SPF/våra fordon” och besökte den här privata samlingen. Även nu som förra gången, var det genom herr Ömans kontakter som möjliggjorde att vi fick se samlingen. Denna gång, jämfört med förra besöket, ville ägaren själv vara med och berätta om sina bilar.



Här står godbitarna i rad.

Om man nu samlar på enbart en bilmodell så måste intresset vara väldigt speciellt.

Vår eminente ägare öppnade med att berätta om bilintresset och varför han började med samlingen.

”Pappa, varför sparar du inte Porscharna som du har haft genom åren?”

Det blev starten till denna fantastiska samling.

För varje bil berättade ägaren just den bilens specifika historia.

En samling får naturligtvis ett större värde om bakgrundshistorien är känd.

Vi fick i alla fall höra en gedigen berättelse för varje bil i samlingen. Många av oss kanske tyckte att historien var intressantare än själva bilen.

Men de flesta tyckte nog att både bilens otroliga utseende harmonierade med den rafflande historien.

Genomgången av samlingen avslutades med att vi förtärde en räkmacka, landgång modell Big från ICA Bålsta, med kaffe och lite sedvanligt eftersnack.

Vi hade ju några Porscheägare med i gänget. Bland annat före detta presidenten i Svenska Porscheklubben, Johnny Lachmann, varvid ägaren kunde utbyta lite kunskaper med dem under vårt besök.

Vi i vår grupp ”våra fordon” lär göra fler utflykter och kan eventuell komma med något mer reportage framöver.



Text: Björn Burström, foto: Lennart Bergsten



*3 Porsche 356 1600 Speedster 1958.
911 3,2 bred Speedster 1989.*



Interiören i Porsche 911 1988



Maskinrummet på Porsche 964 Carrera 4

*Porsche 964 Carrera 4 1990 hot rod
'J Bonnier Tribute'*



Porsche 911 1988 bakdaterad

*Porsche traktor.
Inte bara snabba fordon i samlingen*



*Bengt-Olov, Björn, Lars-Erik, Henry, Sam,
Bobby i eftersnack*



Natur- och kulturvandring – Lilla Hagalund, Yttergran

En hyfsad fin höstmorgon i mitten av oktober träffades ett tjugotal seniorer för att få höra Leif Hagelin berätta om Lilla Hagalund och Villa Lydia som ligger strax bredvid.

Leif berättade att i samband med Kulturhusens dag 1992 höll kulturnämnden öppet hus i Lilla Hagalund, den gula lilla stugan utefter Stockholmsvägen. Syftet med arrangemanget var att väcka opinion för att försöka bevara en av de få återstående äldre byggnaderna i Bålsta. 1994 bildades föreningen Lilla Hagalunds vänner med målsättningen att återställa det förfallna gamla huset och därefter hålla det tillgängligt för kommunens innevånare.



Med stöd av länsarbetsnämnden, Håbo kommun, välvilliga sponsorer och inte minst många ideella krafter kunde stugan invigas på hösten 1996 efter en omfattande restaurering. Renoveringen har gjorts med stor hänsyn till husets ålder och stugan ger ett bra exempel på hur det var att bo och leva i Bålsta stationssamhälle på 1930-talet.



Vi fick även möjlighet att gå in i stugan och ta del av den omfattande renoveringen samt att ta del av

den mycket fina utställningen om Erik Hermanssons omfattande tecknande av inte bara idrottsmän utan kyrkor, väggmålningar och annat. Tacknämligt fick vi ett fint ”pins” med Lilla Hagalund på av Åsa Öman, ordförande i Lilla Hagalunds vänner.

Lite försenade bar det i väg på vår vandring mot Yttergrans kyrka. Vi följde Artistvägen så långt det går och tog därefter Omvägen till tennishallen och numera också padelhallen. Tänk att de redan bygger ut den.



Vidare via Granåsvägen, Svarta grind till teknikbacken. Kenneth Eriksson berättade om vilka aktiviteter som förekommer där, inte bara vintertid. Vid Granåsstugan lyssnade vi på alla de fågelljud som kan förekomma i dessa skogar. En lite kul ”maskin” finns uppsatt på en av Granåsstugans väggar.

Vi fortsatte mot Yttergrans kyrka i snabb takt där Linnea Hagelin tålmodigt väntade på oss. En bättre guidning av kyrkans historia, dess inventarier och speciellt de fantastiska målningarna kan man inte önska. Linnea hade öppnat alla dörrar så vi fick även vandra runt högt och lågt men någon undrade trots det hur man kommer upp i kyrktornet.



Trots alla restaureringar och om- och tillbyggnader av kyrkan har man under senare tid lyckats få fram Albertus Pictors målningar från 1400-talet. En liten kul detalj är att han främst målade kyrkor i Mälardalen men gjorde faktiskt en avstickare hela vägen upp till Gammelstaden utanför Luleå.

Kan inte låta bli att ta med en bild från vapenhuset, där man skulle bli avskräckt från att vara "okristen" i gamla dagar. Linnea hade frågat någon "expert" vad djävulen stoppade i dryckeshornen och fått till svar att det var malda nyfödda barn.

Hoppas att det inte är sant.

Församlingsgården där vi hade tänkt att inta vårt mycket försenade 11-kaffe var upptagen idag men Linnea bjöd in oss att ha ett riktigt "kyrkkaffe" i bänkarna i kyrkan. Lite speciellt var det!

Tiden gick och snart var det dags att återvända till våra väntande bilar vid Lilla Hagalund.

Ett stort tack riktas till Linnea och Leif för en fin utflykt i Bålsta och dess närhet!

Kent Magnusson





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



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icakvantumbalsta



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.

Boktipset

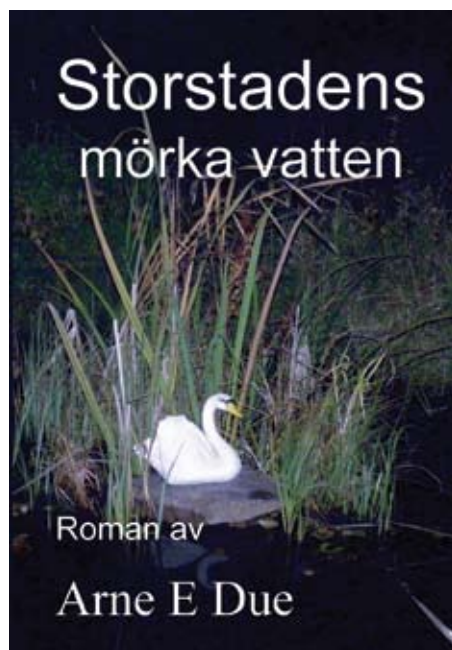
Skribenten och författaren Arne E Due är åter aktuell med en ny bok lagom veckorna före jul. Det är en fortsättning på hans debutroman ”Främlingen Jack”, men kan även läsas helt fristående.

Ingressen lyder:

Det var fredagkväll och sista helgen i oktober, klockan närmade sig tio. Två fritidsfiskare stod under Lilje-holmsbron och provade fiskelyckan. Den iskalla, nordliga snålblåsten kändes ända in i märg och ben. Högt över staden lyste fullmånen, något som fick trädens kala grenverk att bilda långa svarta skuggor. De liknade tentakler som sträckte sig efter allt levande som kom i deras väg.

Gatlampornas sken och neonreklamens färgglada budskap reflekterades i det kolsvarta vattnet som rördes om till ett abstrakt och vackert färgkollage.

Från Hammarbyslussen kom en klinkbyggd eka. Av siluetten att döma var det en äldre farbror med snuggan i mungipan. Plötsligt fick Leffe syn på något framför hans båt och skrek: ”Ohoj! Du håller på att köra på något!”



Det visade sig vara en livlös kropp som flöt i det strömmande vattnet – på väg mot Skanstull.

Huvudstaden kändes grym och ogästvänlig denna kväll!

Möten

Att mötas är inte lätt
men kan ske på olika sätt
Fast en dag det hände
när jag på tåget hemåt vände
I all hast jag fann en plats vid fönstret
och kunde se alla människors mönster
med sina plattor och mobiler i händerna
Messande, läsande eller spelande
Jag såg en man i profil som tog upp sin mobil
Han tittade på mig och undrade
Varför har inte du en mobil i handen som alla
andra?
Ja, jag kunde honom inte klandra
för en fråga på tåg

Jag hade min mobil glömt hemma
men det kunde jag inte nämna
Så jag sa: jag behöver den inte nu
Han svarade: inte jag heller precis som du
Tåget bara svänger och kränger
Han stoppade mobilen i fickan ner
och sa inget mer
När det blev dags att gå av gick det på ett kick
och jag fick en trevlig blick
Hej då!

Tänk så lite vi ibland tilltalar varandra
Sitter bara tyst och säger inte ett knyst
Bara en undran
Vem sitter intill eller mittemot?

Ann-Christine Edin

La Traviata på Kungliga Operan måndagen 10 februari klockan 19.00



Välkomna att följa med till La Traviata på Kungliga Operan.

Operan La Traviata av tonsättaren Giuseppe Verdi är en av de mest omtyckta och spelade operorna i världen. Verket bygger på dramat "Kameliadamen" av Alexandre Dumas d.y. och ger en gripande och stark berättelse om kärlek med dramatiska och spännande scener. Musiken är fullmatad med fantastiska melodier och har en del inslag av dansmusik.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.30.

Kostnad: 680 kronor per person (780 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa.

Välkommen med **anmälan onsdag 27 november kl. 9.00** (gäller även mail) – fredag 13 december till Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.

Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningsstidens slut.

Villkor i övrigt enligt SPF Seniorerna Håbos Resepolicy, se Medlemsforum nummer 7/2019.

Tack för denna säsong!

Det har blivit 22 trevliga utflykter under sommaren runt Mälaren.

Många intressanta och trevliga luncher eller fikastunder (timmar) m.m. har det blivit.

Vi siktar på att återkomma nästa år i april/maj.

Besked kommer under våren 2020.

Royne & Bengt



Bengt Bremark, Royne Eriksson och Knut Bie i samråd om dagens mål.

Lunch på Lastberget för våra äldre seniorer



Tänk att november kan bjuda på så fint väder!

Traditionen bjuder att styrelsen anordnar en lunch för alla våra medlemmar som fyllt 80 år eller mer. I år var det över 110 stycken som fick en riktigt bra lunch på Lastberget. Menyn lockade och vädret var på topp.

Efter att vår ordförande Bo Lundgren hälsade alla välkomna berättade Ulf, köksmästare och Andreas, restaurangchef vad som stod på dagens lunchmeny.

Vi började med en god sallad med smör och bröd därtill. En hel del valde att låta vattnet vara kvar i tillbringarna och tog något annat att dricka.

Huvudrätten bestod av en lättrimmad torskrygg toppad med lite chorizo samt en spännande potatiskaka serverad med en rödvinsmörsås. Till kaffet bjöds det på en äpplekaka med råkräm.



Sorlet i lokalen indikerade mycket väl att det nog var ett tag sedan många av gästerna hade träffats. Man märkte att sorlet avstannade vart efter huvudrätten hamnade på borden. Strax var det så tyst att man kunde ha hört en knappnål falla mot golvet.

Maten tystar munnen så min lärare en gång för länge sedan! Köket fick mycket beröm för en utsökt lunch.

Sin vana trogen tog Joachim Tiefensee till orda och tackade styrelsen för en god lunch och trevlig samvaro innan det var dags att ta bussen eller bilen hem igen. Solen sken fortfarande en stund innan höstmörkret återkom.

Kent Magnusson



SPFs Kroatienresa 8 – 15 oktober

Tisdag:

Vi startade tidigt på morgonen. Håbo Buss körde runt i Bålsta och hämtade oss redan klockan 06. Det var kyligt i luften och alla 38 SPFare var förväntansfulla inför resan till det varma Kroatien.

Kl. 9.30 avgick Norwegianplanet och efter ungefär 2,5 timma var vi i Dubrovnik. Där väntade vår reseledare och guide Djurdja, en mycket vänlig och pigg dam på 78 år. Hon tog mycket väl hand om oss hela veckan.

Vårt hotell Astarea, som ligger 20 minuters bussväg från flygplatsen, i den lilla orten Mlini, ligger alldeles vid havet och är dessutom försett med 3 pooler, varav en pool med saltvatten. Alla fick rum med utsikt över havet.



Hotell Astarea

Senare på eftermiddagen var det välkomsträff med bubbelvin och information om veckan. Och efter middagsbuffén var många trötta efter en lång dag och drog sig tillbaka.

Onsdag:

Efter en riklig frukost tog Djurdja oss med på en vacker promenad längs havet till den lilla orten Srebreno, där vi kunde införskaffa diverse frukt och dricka på Konzum.



På väg till Srebreno

På vägen tillbaka stannade många för att ta ett glas eller två eller att inta lunch på någon av de trevliga restaurangerna. Eftermiddagen var fri att njuta av solen vid poolen eller vid havet.

Torsdag:

Tidigt uppe. Bussen avgick redan kl. 8. Dagens mål var Montenegro, det lilla landet, som inte är med i EU men har Euro som valuta. Vi åkte den vackra vägen längs kusten.

Första stoppet i Montenegro var den vackra staden Perast. Vi åkte längs Kotorbuktens kust. Bukten kallas ofta Europas sydligaste fjord. Vägen kantas av höga berg längs hela kustlinjen. Från Perast åkte vi båt ut till en konstgjord ö med en kyrka.



Our Lady of the Rocks

Kyrkan byggdes på 1400-talet efter att en halt fiskare blivit frisk efter att ha hittat en ikon med Madonnan och barnet på en klippa. Han tog ikonen med sig hem, men den försvann. Den återfanns senare på klippan och man såg detta som ett tecken att bygga kyrkan "Our Lady of the Rocks" där. Varje gång fiskaren och hans vänner passerade klippan kastade de sten på den och så småningom var ön så stor att de kunde bygga en kyrka där. Tyvärr plundrades kyrkan av pirater och andra. Men man renoverade kyrkan under 1600-talet och den är fortfarande intakt.

Bussresan fortsatte längs kusten till staden Kotor. Staden är en av de bäst bevarade städerna vid Adriatiska havet och byggdes på medeltiden. Vi blev guidade av Djurdja i den gamla delen av staden med sina vackra torg och smala gränder. Uppe på berget kan man se den 4 km långa stadsmuren sträcka sig ovanför staden. Vi intog en trerätters lunch på hotel Cättaro bestående av grönsakssoppa, ost- och skinktschnitzel med sötpotatis och till dessert en utsökt kaka.



Lunch i Kotor

Dagens utflykt avslutades med besök i den gamla staden Budva. Här gjorde vi också en promenad i den gamla delen av staden som är omgiven av en medeltida stadsmur. Budva är också en mycket berömd turistort med flest miljonärer per capita i Europa. På vägen hem åkte vi en genväg genom en tunnel i berget, som tog oss direkt till en smal passage i fjorden och där vi tog bilfärja över till andra sidan.

Fredag:

Ledig förmiddag för promenad och bad. På eftermiddagen var det några timmars besök i Dubrovnik. Också här tog Djurdja med oss på en promenad i den gamla delen av staden, en vacker stad med stadsmur och många gamla byggnader. Staden blev mycket förstörd under Balkankriget 1991-1995 men har renoverats på ett mycket bra sätt. Efter rundturen hade vi fri tid ungefär en timma och därefter var det dags för middag. Åter en tre-rätters meny med risotto som förrätt, kalvschnitzel med potatissallad och en efterrättskaka att avsluta med. Allt smakade utsökt som vanligt. När vi kom ut från restaurangen var det mörkt och vi gick tillbaka till bussen på det berömda ströget Stradun, som var vackert upplyst.



Stradun i Dubrovnik

Lördag:

Idag gick färden till Bosnien-Herzogovina, där vi besökte en vinbonde. Här bjöds vi på fyra olika viner, två vita och två röda. Som tillugg torkad skinka, tre sorters ost, bröd och oliver. En av ägarna berättade om gårdens historia och om vinerna.



Vinprovning

Vi for vidare in i landet till den gamla staden Trebinje, där vi mottogs av en guide, som talade mycket god engelska. Vi gick bland gränderna i den lilla staden. Just denna dag var mycket folk i rörelse eftersom det var marknadsdag och internationell cykeltävling.

För att komma ut och in i Bosnien-Herzogovina, som varken är med i EU eller Schengen, måste vi passera tullen. Här var man mycket noggrann med att gå igenom pass. Men kön var inte speciellt lång, så proceduren gick ändå rätt fort.

Söndag:

Vi tog båten till staden Cavtat, som ligger på andra sidan av Zupabukten. När vi kom till denna sommarstad gick många en promenad runt udden, med vacker utsikt över bukten. Så småningom kom båten och hämtade oss för att ta oss till en ö strax utanför Cavtat. Där väntade lunchbuffé med bl.a. sallad, bröd, makrill och bläckfisk. Även fri dryck i form av vin eller vatten ingick. Det var härligt att sitta och inta mat och beundra de vackra vyerna från ön.

Eftermiddagen var fri att njuta av omgivningarna runt hotellet eller bad.



Marin lunchbuffé



Djurджа

Måndag:

Ledig dag att tillbringa efter eget önskemål.

På kvällen träffades alla i pianobaren för avslutning med valfri cocktail. Vi avtackade Djurdja och sa att hon tagit väl hand om oss både som reseledare och guide. Efter drinken var det middag på restaurang Konoba Astarea alldeles i närheten av hotellet. Här blev det ytterligare tre-rätters meny med räkor, kött/fisk och glass-dessert. Till detta bjöds på välsmakande vin/öl.

Tisdag:

Nu var det dags för packning och tid att lämna hotellet efter en härlig vecka med strålande sol, blå himmel och lagom sommarvärme varje dag.

När vi kom hem till Arlanda väntade Håbo Buss som tog oss hem till Bålsta, där vi möttes av det kyliga vädret. Men vi hade haft en härlig vecka i Kroatien, så värmen fanns kvar inom-bords.

Text och foto: Eva och Gert Lidö

Här tränas samspel för knopp och kropp

Det är livat på Skeppet på måndag förmiddag.

Då motionerar ett gäng medlemmar till musik under ledning av Birgitta Pettersson och Monica Källberg.

Det hörs skratt och musik och glada utrop från salen. Dansen pågår för fullt, som alla måndagar mellan 10 och 12.

Birgitta, och hennes make när han var kvar i livet, var med och drog igång danskursen för 15 år sedan och agerade ledare i fem år. Sedan tog kompisarna från Bålsta folkdansgille, Monica och Björn Källberg vid under fem år, och numera är det de två damerna som styr det hela, med bistånd från Björn som sköter musiken och också är med i dansen som en av tre män som har fullt upp bland alla dansanta damer.

– Vi dansar mycket gilledanser som är lite lugnare och passar bra för äldre, säger Monica.

Men givetvis dansar de annat också.

– Vi dansar allt, men då gör vi om stegen sp de passar för alla, tillägger Birgitta.

De lyfter fram dansen som en bra motionsform som är bra för koordinationen eftersom man måste kombinera tanke med rörelse och få dessa att funka ihop.

Det är inte bara här det är svårt att få män till danskurser.

– Så är det överallt, flickorna är flest redan i kurser för barn. Så när de yngre lär sig så är det inte längre fråga om kavaljer och dam utan man lär ut höger och vänster, säger Birgitta.

Här drar några damer på sig en slips som visar att de agerar kavaljer.

De tre herrarna som kämpar tappert varje måndag vill gärna ha sällskap av fler.

– Det här är så roligt och inte alls svårt, hälsar Hans Söderholm till alla män som är lite sugna.

Irene Lundbäck påpekar att ensamman generellt har svårare att ta sig ut och delta i sociala aktiviteter än kvinnor.

Eventuell rädsla för att göra fel ska i alla fall inte behöva vara något hinder här.

– Det blir bara roligare när vi gör fel, då får vi skratta allihopa, säger Christine Jonsson och tillägger att de är alla så glada för de duktiga ledarna som inte ger upp utan fortsätter att gång på gång tala om hur vi ska göra.



Birgitta & Monica

– Vi glömmer ju det från gång till gång, säger hon med ett skratt.

Ledarna hälsar till intresserade att det behövs inga förkunskaper.

– Vi kan variera stegen om någon upplever att det känns svårt. Vi kan öva steg och hjälper alla så gott vi kan, säger Monica.

Text och foto: Birgitta Liinamaa



Välkomna till SPF Seniorerna Håbos medlemmöte den 28 november klockan 13.30.

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen men framförallt Duromoll sjunger välkända sånger. Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

VÄLKOMNA!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan

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



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, 21, & 28 januari, 4, 11 & 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 vid första skid tillfället kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

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



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

Jag efterlyser en cirkelledare i vardagsjuridik!

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**

Studiecirkel:	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, 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 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.	Vecka 40, 41, 42, 43. Torsdagar Bryggan. Klockan 11.00.	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.	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.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Tisdagar 10 sep. - 12 nov. klockan 13.00. Bryggan.	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring 070-295 12 73 lillemor.e.ring@telia.com	Måndag klockan 13.00. 9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 Tisdag klockan 11.00. 17/9, 1/10, 29/10, 12/11, 26/11. Sammanhängande kurs men olika dagar p.g.a. lokalbrist	
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12 Klockan 13.00.	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Start v.37 - v.47 Tisdagar ojämna veckor klockan 9.00.	070-617 70 71

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	29/8 - 28/11 varje torsdag. Klockan 9.00. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Start 11/9 Udda veckor klockan 11.00.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	11/9 - 11/12 Onsdagar klockan 13.	073-501 34 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson Inger Kölestam	29/8 - 21/11 Torsdagar ojämlna veckor 8.30.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	30/8 Fredagar ojämlna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämlna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämlna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11. 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. 9/9 7/10 4/11 2/12.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	20/9 - 29/11 Fredagar Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	20/9 - 29/11 Fredagar. 11.00. Materielkostnad..	0171-599 65
Busk- & trädbeskärning 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.	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.	0171-594 12
Vävning Inger Mobrin	22/8-5/12. Klockan 09.30. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18

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.