

Medlemsforum



Pub-kvällar sidan 6

Skagen-resa sidan 8

Besök på Glasbolaget 13

Första vandringen sidan 17

Årsmöteshandlingarna sidan 19



Välkomna på vår
årsstämma 2020!



Ordförande har ordet!

Nytt år och nytt decennium och jag sitter här och skriver på mitt sista ”ordförande har ordet”.

Julen och nyåret är avklarat, och det har varit lugnt och mysigt med familj, julgran, mängder av tomtar samt traditions präglad julmat. Nyåret firades med goda vänner men utan fyrverkerier, att vara utan fyrverkeri kändes lite konstig för det var första gången sedan 1963.

Den vita julen uteblev och byttes ut av en grön variant, det är nog en trend som kommer att bestå så länge jag lever. När man som barn närmade sig vintermånaderna så var det självklart att det skulle vara snö och kallt. Skridskobanor och kälkbackarna spolades i Humlegården, det var bara att åka. Då var det vinter.

Efter årsstämman kommer jag att lämna styrelsen efter åtta år. Det kommer troligtvis kännas lite konstigt att inte få vara med och peta i det som bestäms, men det är ju en del av föreningens utveckling. Min förhoppning är att jag och styrelsen har bidragit till hur vår förening upplevs av våra medlemmar i dag, men även inom SPF Seniorerna Uppland.

Under mina år i styrelsen har vi haft fyra ordförande fördelat på lika många kvinnor som män. Att lyckas med att ordförandeskapet skiftar mellan män och kvinnor under åren, är en del i utvecklingen av vår förening (genustänk).

Att få träffa så många personer som frivilligt ställer upp och jobbar med olika delar i vår förening har varit en del av drivkraften för mig personligen. Vi har så många skiftande aktiviteter som alla kan delta i och det kommer ständigt nya.

En viktig del i det hela är att vi har en lokal där vi kan bedriva våra aktiviteter och känna gemenskapen med varandra. Det är med stor tillförsikt som jag ser fram mot att vi kan flytta in i våra nya lokaler under 2020. Dessa nya lokaler kommer att bidra med ytterligare engagemang och trivsel för alla som vill vara med. Vår lokal som vi delar med PRO och BFF är en viktig grund till det samarbete som bedrivs mellan våra föreningar på Skeppet. Jag hoppas att samarbetet kommer att förstärkas i vår nya lokal, Skeppsgården.

Givetvis så kommer jag att vara med i olika aktiviteter även fortsättningsen, ni slipper inte mig så lätt när jag nu lämnar styrelsen.

Tack för förtroende som ni har visat mig under mina år i styrelsen.

Vi ses på Skeppet eller utanför.

Bo Lundgren

Kallelse till Årsstämma i SPF Seniorerna Håbo

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den 11 februari klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

Handlingar till årsstämman i denna utgåva av Medlemsforum
Underhållning av musikskolans stipendiater och gruppen New Generation.



Styrelsen

Omslagsbild: Plats för årsstämma. Foto: Birgitta Liinamaa.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2020

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 2020

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

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 12 – manus **senast den 6 mars.**
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.

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:

- 23 januari Gunilla Gisslén med pianist.
Ingrid Ljunqvist föreläser.
26 mars Seniorshoppen
23 april Staffan Wöhrne berättar om
”Schweiz bergbanor”
28 maj Duromoll sjunger in sommaren

Kommande pub-kvällar:

- 13 februari Pommac Duo
12 mars RockLellez Gubbrockband
9 april Stefan Lövgren
14 maj Bosses spelmän



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

- 27 februari Trio mé Bumba
12 mars Fyra gubbar
26 mars Evert Taube/PROtonerna
Eva Svennerstedt

Byfilosofen



Ofattbar, ja svindlande, är tanken att varje människa existerar i endast ett exemplar här på jorden.

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

PUB-kvällen den 11 oktober 2019

Den kvällen var något att minnas, "gubbarna" som spelade var lite utöver det vanliga men det som var mycket speciellt var att de inte tog någon gage för spelningen förutom pengar till bensinen. De önskade få gaget instatt på barncancerfondens konto och naturligtvis annamade vi deras önskan. Vi fick ett brev här om dagen som bevisar att ni också tyckte det var värt entréavgiften.

/Kent Magnusson



DIPLOM

Ett varmt tack för gåvan till Barncancerfonden

SPF Häbo

2 400 kronor

Rockleiles band



Julkryssning 20-21 november

En gråmulen novemberdag 20 november samlades 26 medlemmar för en julkryssning med Birka till Åland.

Efter ombordstigning och installation i våra hytter var det dags för att inträda i den stora Bufférestaurangen som var mycket rikt utsmyckad och levde upp till namnet ”magiskt julbord”. Hela restaurangen var utsmyckad med mängder av ljusslingor, granar, lysande djur etc. Dansande älvor, trollkarl m.m. visade sina konster under middagen. Ett rikt och välsmakande julbord serverades med diverse drycker därtill.

Efter middagen fanns ett stort antal verksamheter att delta i och eller lyssna till. Dansmusik, trubadurer, julshow. Fram emot midnatt drog sej de flesta av oss mot våra hytter för en god natts sömn på ett lugnt Ålands Hav.

När vi vaknade nästa morgon var vi på väg tillbaka mot Stockholm, lite gungningar kändes en stund på Ålands Hav. Efter en god och riklig frukost fanns det möjlighet till dans, musiktävling, shopping i taxfreebutiken m.m. Det hanns också med en enklare lunch på egen hand, själv åt jag en fantastisk räksmörgås och en öl. Vi var åter i Stockholm klockan 14.00 och buss till Bålsta, hemma ca 15.30. Resan upplevdes som trevlig och innehållsrik.



Lennart Carlsson. Gert Lidö bilder.



PUB-KVÄLL **den 13 februari med start 18.30 på Skeppet**



Ett efterlängtat återseende av Pommac Duo och vi utlovas en riktigt god tallrik för bara 100 kronor men det du vill dricka kostar därutöver. Du måste anmäla ditt deltagande senast den 10 februari antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via spfhabo@bktv.nu.
OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Välkomna önskar Programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan

PUB-KVÄLL **den 12 mars med start 18.30 på Skeppet**



Ytterligare en favorit i repris – RockLellez Gubbrockband kommer till oss och förgyller vår torsdag. Vi utlovas en riktigt god tallrik för bara 100 kronor men det du vill dricka kostar därutöver. Du måste anmäla ditt deltagande senast den 9 mars antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00) eller via spfhabo@bktv.nu.
OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Välkomna önskar Programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan

Planerade resor våren 2020

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

10 februari	La Traviata på Kungliga Operan. (Fulltecknat.)
3 mars	Besök och guidning på Glasbolaget och E.ONs Kretsloppsanläggning vid Högbytorp.
5 maj	Besök på Arlanda flygterminaler, flygmuseum och ev. kontrollcentralen. (Annons i marsnumret)
14 - 19 maj	Resa till Tyrolen. (Fulltecknat.)
26 maj	Besök och guidning på Bodatomten och Alsike kloster. (Annons i aprilnumret.)
23 - 26 juni	Resa till Skagen i Danmark. (Annons i detta nummer.)
3 augusti	Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i majnumret.)
18 - 23 augusti	Resa till Skottland med Tattoo. (Annons i marsnumret.)

Resekommittén: Lennart, Lisbeth, Elke, Kerstin och Gert.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Julbuffé – 10 december på m/s Rosella

En strålande, vitklädd, decemberdag, faktisk självaste Nobeldagen, styrde två bussar med glada SPF-funktionärer mot Kapellskär. Vi var ca 100 funktionärer som hörsammat inbjudan om att delta i den traditionella julbuffén på M/S Rosella; en av styrelsen anordnad resa för att visa uppskattning för det fantastiska arbete som görs av alla funktionärer.

När chaufförerna skickligt backat in oss på båten så tog vi oss upp till värmande glögg och väntande läckerheter på julbordet, som svenska kocklandslagets ansvarade för. Som traditionen bjuder fanns både kallskuret, varmrätt, efterrätt och gottbord.

Jag tror nog alla hittade något som föll dem i smaken och kocken gjorde vänligt vad han kunde för att fixa och servera de glada gästerna.

Någon glömde en halsduk efter julresan. Finns på expeditionen.

Eftersom vi fick rätta oss efter både finsk och svensk tid var det skönt att det fanns en klocka som visade båda, så jag slapp hålla reda på räknandet själv!

Lunchen avslutades med kaffe och godis för somliga och med kaffegodis för andra!

Sedan vidtog dansande, besök i taxfree för diverse inköp och lite kortspel samt ett allmänt trevligt umgänge tills vi anlöpte kajen i Kapellskär.

Resan avslutades så med en bekväm bussresa hem till Bålsta.

Tack för en trevlig resa och god fortsättning på det nya året!

Text och foto: Ursula Edfast





1:a dagen:

Avresa kl. 06.30 från Bålsta och vi kör med lämpliga pauser till Göteborg (lunch utmed färdvägen på egen bekostnad) där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn kl. 16.00. Överfarten tar ca 3 timmar så här finns det gott om tid att både äta (på egen bekostnad) och shoppa. Utmed vägen till Göteborg stannar vi för bensträckare samt för lunch och som på alla bussresor finns "bussfika" att tillgå vid de olika stoppen under resan. Vi räknar med att vara framme i Skagen och det hotell jag använt sedan det byggdes på 90-talet, Skagen Motel – som är det enda hotell nära Skagens centrum där alla rum har dusch och toalett – ca kl. 21.00. Innan vi kommer till hotellet gör vi ett besök i anrika Höjen, (Gammelskagen) och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats. Vi gör en promenad på kullerstenstrand och har du tur hittar du en lyckobringande hålsten (det brukar alltid några gäster göra på varje resa).

2:a dagen kl. 08.15:

Vi börjar dagen med att tillsammans med vår lokalguide Hanne köra ut till Grenen (Danmarks nordligaste udde, där haven möts) och gör därefter en stadsrundtur. Efter att ha skiljts från Hanne kör vi till "Den Tilsandede kirke" i Skagens närhet och efter det besöket tillbaka till Skagen. Härefter blir det tid på egen hand i Skagen för lunch (på egen bekostnad) etc.

Efter ett par timmar på egen hand i Skagens centrum kör vi kl. 14.00 till Kandesstederna och "öknen" som ligger en liten bit utanför Skagen innan vi återvänder till Skagen och det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt.

Kl. 18.30. Vi börjar kvällen med ett besök på Skagens kyrkogård, som ligger ca 500 m från vårt hotell, där vi besöker de mest berömda Skagenmålarnas gravplats. Härifrån tar oss bussen till restaurang Folden/Brasseriet i Skagens centrum där äter vi en tvårätters middag med en laxförrätt och en kalvrett som huvudrätt.

3:e dagen kl. 08.15:

Vi börjar med något unikt: En för oss privat visning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! Det är ofta olidlig trängsel på Skagens Museum och det kan vara svårt att se alla vackra tavlor på ordinarie öppettid. Därför gläder det mig mycket att jag i många år fått denna förmån (som är dyr men som ingår i resans pris – det behövs ex.vis, av säkerhetsskäl, tre anställda på museet för en privatöppning)! Därefter gör vi ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan där vi får information om dess verksamhet och dricker kaffe med bulle.

Härefter blir det tid på egen hand i Skagen för lunch (på egen bekostnad), shopping och/eller fortsatta museibesök (vi har den unika förmånen i Skagen att våra gäster när de vill, på egen hand, under hela dagen gratis kan göra återbesök på såväl Skagens museum som på Anchers Hus). För de som så vill kör bussen från järnvägsstationen och "Minnesstenen" (vi visar var bådadera ligger + att ni får en karta) till hotellet dels kl. 14.30 och dels kl. 16.00.

Kl. 17.30:

Nu kör vi från hotellet den korta sträckan till Drachmanns Hus för att under ca en timma få uppleva den underbara atmosfären i detta konstnärshem och efter ett glas vin i trädgården blir vi inne i huset underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

Därifrån kör vi direkt till middag på restaurang De 2 Have med sin spektakulära utsikt så långt ut på Grenen man kan komma med buss. På restaurang De 2 Have äter vi en tvårätters middag, menyn här består av en laxförrätt (på annat sätt än förra kvällen) samt områdets "nationalrätt" Skagenspätta som huvudrätt.

4:e dagen:

Hemresa tidig morgon, även den med Stena Line till Göteborg. På färjan har ni möjlighet att äta en tidig lunch (på egen bekostnad) och vi räknar med att vara hemma igen ca 18.30-19.00.

Pris vid max. växelkurs 1,50/DKK 6.480:-/person i dubbelrum, enkelrumstillägg 1.200:- (på hotellet finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

Allt detta ingår i priset: Bussresa, färje- & vägavgifter, övernattnig i dubbelrum, frukostbuffé, middag dag 2 och 3, guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus, besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe, Drachmannafton samt utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammelskagen, ”Den Tilsandade Kirke” och ”Öknen”.

Anmälan sker till Kerstin.adedstedt@gmail.com alt på 070-346 08 90 från **24 januari klockan 9.00** och var vänlig ange namn, telefonnummer, e-postadress samt födelsedatum & adress. Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från CK:s Resor på att resan är beställd där då ena är för bokningsavgiften och den andra för slutinbetalningen som ska vara gjord ca 6 veckor före avresa.

Obs. att ett avresemeddelande skickas till alla deltagare ca tre veckor före avresan och i det finns det då svar på de frågor man gärna ställer sig inför resan, ex.vis exakt avreseplats, valuta, ringa hem, eller kontakter etc.



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

TÄNK SÄKERT

Gör smarta saker säkra.

Så skyddar du dig

Det är lätt hänt att värdefull information hamnar i fel händer. Det tråkiga är att konsekvenserna kan bli allvarliga. Genom att tänka på hur du agerar på nätet och genom enkla åtgärder så kan du skydda dig bättre i ditt uppkopplade liv med smarta saker.

Checklista för att säkra dina lösenord

Här nedan följer tips på vad du kan göra för att förhindra att någon obehörig kan få tillgång till din information och dina användarkonton.

- Lämna aldrig ut dina lösenord.
- Använd unika lösenord för olika tjänster, framför allt dina viktigaste tjänster.
- Använd långa lösenord, gärna en lösenordsfras som är lätt att minnas.
- Använd om möjligt en lösenordshanterare.
- Aktivera tvåfaktörinloggning där det går.

Checklista för att säkra dina kortuppgifter

Här nedan följer tips kring vad du kan tänka på för att dina kortuppgifter inte ska hamna i fel händer.

- Använd bankens säkerhetslösning för dina bankkort. Spärra för internetköp och öppna kortet när du vill handla på nätet.
- Lämna aldrig ut dina koder eller kortuppgifter till någon som efterfrågar dem i e-post, sms eller telefon.

Ett samarbete mellan:



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Polisen

- ❑ Tillåt inte webbsidan eller appen du använder för att handla att spara dina person- och kortuppgifter.
- ❑ Behöver du spara dina kortuppgifter kopplat till en smart enhet, använd ett kreditkort eller annat betalkort som inte är kopplat till ditt lönekonto.
- ❑ Har olovliga köp gjorts eller har du förlorat ditt bankkort, kontakta omedelbart din bank, spärra kortet och gör en polisanmälan.
- ❑ Förvara alltid ditt kort säkert i stängd väska eller i stängd ficka.

Checklista för skydda dina smarta enheter

Här nedan får du tips om vad du kan göra för att undvika att dina smarta enheter används för att komma åt värdefull information eller användas i överbelastningsattacker.

- ❑ Aktivera automatiska uppdateringar på dina smarta enheter och din dator – glöm inte din wifi-router! Tacka alltid ja till uppdateringar av program du har installerat på din dator eller telefon.
- ❑ Välj leverantörer du känner till och litar på när du köper smarta enheter. Undersök om leverantören brukar erbjuda löpande uppdateringar.
- ❑ Använder du dig av smarta enheter som har betalfunktioner ska du se till att kortuppgifter inte sparas i enheten.
- ❑ Gör regelbundet backup av informationen på din dator och i telefonen till en extern hårddisk eller molnet för att bevara dina bilder, videos och viktiga dokument.
- ❑ Överväg om du behöver koppla upp dina smarta enheter eller alternativt koppla bort smarta enheter du inte längre använder från internet.

Mer information

Läs mer på [msb.se](https://www.msb.se)
Ring 114 14 för att komma i kontakt med polisen. Ring 112 vid akuta ärenden.

Ett samarbete mellan:



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Polisen

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.

En gammal gumma kom gående med två svarta sopsäckar på släp i var hand. Det var ett litet hål i en av säckarna och en hundralapp kom utfarande. Detta observerades av en polis som hejdade gumman och frågade vad som stod på.

- Tack, snälla konstapeln, sa gumman. Hela säcken är full med hundralappar men tro inte att jag stulit den. Jag bor precis vid fotbollsplanen och karlarna brukar kissa i min trädgård när det är match. Då står jag där på lur med en rejäl häcksax och säger:
- 100 kronor, annars klipper jag av den!
- Det var ingen dum ide skrattar polisen. Är det hundralappar i den andra säcken också?
- Nej, det är ju inte alla som betalar...

Bo Hansson



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 Senioren nummer 2.

Medlemskommittén

Vårens vandringar kommer när det är dags



Natten är mörk och svart som en katt
Endast gatlyktans sken lyser på varje trädgren
Allting är stilla inte ens en fågel hörs drilla
Ibland kommer lite snö men det blir bara
regn och tö
Då är det skönt att tänka
På dagar som komma skall när solen på
vattnet blänka
Låna oss därför ert öra så skall ni här få höra
Vår stadsvandring på stan går helt enligt plan
Precis som föregående år fortsätter vi kommande vår
Under Mars, April, Maj och Juni
Datum och tid är det enda ni behöver
Så kontrollera tidningen som kommer framöver

Varmt välkomna! Ann-Christine, Eva och Gunlög.

Medicinsk fotvård

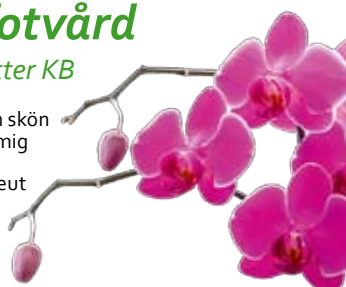
Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en skön och avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070-5286996

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!

Besök på Glasbolaget och EONs kretsloppsanläggning i Bro-Högbytorp

Tisdagen den 3 mars.



Program:

- * Glasbolaget där vi får se hur man skapar ny konst av återvunnet glas.
- * Lunch på Högbytorp konferensanläggning.
- * EONs kretsloppsanläggning där man producerar el, värme och biogas av ratade restprodukter.

Kostnad 230 kronor/person (icke medlem i mån av plats, 280 kronor).

Anmälan till kerstin.adedstedt@gmail.com eller 070-346 08 90 från **30 januari klockan 09.00**.

Buss avgår 10.00 från gamla järnvägsstationen. Stannar vid bussterminalen och Skeppsrondden.

VÄLKOMMEN!

Hallå alla SPF:are i Skokloster

SPF Seniorerna Håbo bjuder in till träff måndagen
den 27 januari klockan 13.00-15.00 i Bygdegården, Uggelbovägen 6.

Nu är det snart dags att dra igång föreningsverksamheten med
aktiviteter lokalt i Skokloster. Du som är intresserad av att leda
eller delta i en cirkelverksamhet är välkommen att kontakta
Åsa Öman tfn 070-212 21 27 eller via mejl asa.oman@mail.bktv.se



Vi kommer att ha ett nytt möte i Skokloster Bygdegård, där vi följer upp tidigare möte, som vi hade
26 augusti 2019. Vi fick där många idéer om tänkbara cirkelverksamheter, så nu kommer det an på er
lokalt i Skokloster, att dra igång verksamheten.

Anmälan gör du till medlemsregistret spfhabo@bktv.nu eller på telefon till Britt-Marie 070-497 58 56
senast den 26 januari. Du får gärna ta med dig en kompis.

Väl mött på Skokloster Bygdegård hälsar Britt-Marie, Åsa, Gunilla och Peter.

Kompositören Jean Sibelius

– är Finlands största kompositör genom tiderna och hans mest kända verk är "Finlandia". Symfonin blev en symbol för Finlands självständighetskamp.

Jean Sibelius föddes 1865 i ett svenskspråkigt borgarhem. Pappan var läkare och mamman präst-dotter. Det var ett musicerande hem och när barnen blev större bildade de en kammartrio, där Jean spelade violin, storasyter Linda piano och lillebror Christian cello.

Efter att han tagit sin studentexamen började Jean med kompositionsstudier vid Helsingfors musikinstitut (nuvarande Sibelius-Akademien).

Han gifte sig 1892 med Aino Järnefält och efteråt åkte de på bröllopsresa till Karelen. Strax därefter gav han ut sitt genombrottsverk, den symfoniska dikten "Kullervo".

Jean Sibelius blev omedelbart en av de ledande gestalterna inom den finsknationella rörelsen och 1899 skrev han sitt storverk "Finlandia". Det var en del av en galaföreställning, en bekräftelse av Finlands historia. I musiken kan man skönja att landet skall gå från en mörk tid till en ljusare.

Finlandia, blev ett mäktigt verk, som en triumferande beundran av Finlands skönhet och en bekräftelse på hennes stolta oberoende.

Finland hade varit en del av Ryssland i nästan 100 år, sedan 1809, och i slutet av 1800-talet fanns en stark önskan att bli autonom. Man ville vara ett eget land med självbestämmanderätt, (som det också blev 1917).

Sibelius skrev även andra symfoniska dikter som uttryckte stark nationalistisk tillhörighet, där han inspirerats av tidigare folkliga legender i landet, men hans musik var dock inte avsedd att berätta en speciell historia utan skulle enbart avnjutas för den fina tonkonst som den innehöll.

Han fortsatte att komponera flera berömda verk, såsom Karelia-sviten, Lemminkäinen-sviten, de två första symfonierna och Valse Triste.

Redan 1904 flyttade han med familjen till den nybyggda villan i Järvenpää, en vacker plats som han lät döpa till "Ainola" och som ligger intill sjön Tuusula, endast tre mil norr om Helsingfors. Efter flytten till Ainola tog hans nationalromantiska period slut. Hans första verk i det nya hemmet blev Violinkonserten och tredje symfonin.



Redan vid 32 års ålder ansågs Jean Sibelius ha så stor betydelse för Finland att han erhöll statspension livet ut och kunde därefter ägna sig helt och hållet åt att skriva sin speciella musik.

Platsen de bodde på var mycket vacker med endast ett stenkast till sjön Tuusula. Det blev snabbt en boplatz för många olika konstnärer, allt från tonsättare, konstnärer, diktare och illustratörer, där de fann ro och fick inspiration till sina olika verk.

Sibelius bodde i Ainola i 53 år och avled vid 91 års ålder. Hans fru Aino blev 97 år och båda är begravda i trädgården intill deras älskade hem.

Text och foto Arne E Due



Julkonserten i Stockholms Konserthus 20 december 2019

I år var det var ett ovanligt stort intresse att följa med till Julkonserten i Stockholms Konserthus. Vi var 90 SPFare som reste med 2 bussar från Bålsta en lite kylslagen och småregnig kväll några dagar före julafton. Vi anlände till Stockholm i god tid före konserten och hann med att inta både kaffe och dopp och få en pratstund med våra medresenärer innan vi tog plats på parkett i konsertsalen.

Kvällens värd var Konserthusets chef, Stefan Forsberg. Det var lite annorlunda mot tidigare värdar som alla varit etablerade i underhållningsbranschen. Det var med spänd förväntan som vi undrade hur Stefan Forsberg skulle klara detta och det visade sig att det gick alldeles utmärkt. Han var mycket underhållande och en bra programledare även om det inte var några direkt komiska inslag.

Kvällens fyra sångare är välkända från olika genrer, musikal och opera.

Hannah Holgersson har en mångsidig repertoar och hon rör sig mellan klassisk musik, musikal och nyskrivet. Det kan nämnas att hon också är gift med kvällens dirigent.

Tuva Børgedotter Larsen är en norsk musikalartist, sångare och skådespelerska och hon är välkänd ifrån musikalen "Så Som i Himmelen".

Hon fick tillsammans med de andra sångerna hon sjöng också framföra en egen sång, den norska folkvisan "Mitt hjerte alltid vanker".

Philip Jalmelid är också han en musikalartist, sångare och skådespelare och tillika välkänd ifrån musikalen "Så Som i Himmelen". Även han fick framföra en egen sång, "Anthem" ur musikalen Chess: Det var med denna sång, som han slog igenom och vann en amatörtävling på Gotland 2003.

Fredrik Zetterström är en av Sveriges främsta barytonsångare och har uppträtt på de flesta skandinaviska operahus och nu senast i "Höstsonaten" på Malmö Opera.

Ett viktigt och välljudande inslag i en julkonsert är kören. Den bestod av ca 150 sångare från olika Stockholmskörer. Till dessa hörde vi också Konserthusets egen Filharmoniska orkester. Allt under ledning av dirigenten Christoffer Holgersson.

Programmet bestod av arton olika sånger, mestadels traditionella julsånger men även andra som passade bra in i sammanhanget. Det var både svenska och kända engelska och amerikanska sånger men det hade varit önskvärt med fler svenska sånger. Strax före slutet sjöng Fredrik Zetterström den välkända O Helga Natt och när alla tillsammans sjöng A Merry Christmas fick vi alla en förkänsla av julstämning.

Text och foto: Gert Lidö



Bildgåtor med lokal anknytning

Årets första pubkväll lockade fullt hus trots avsaknad av musikalisk underhållning. Deltagarna verkade nöjda med att bara få träffas och prata och avnjuta godsakerna som köksteamet bjöd på, ihop med passande dryck.

Vid sidan om frågorna som rullade på duken och som många kunde svaren på överraskade Kent Magnusson publiken med en frågetävling av annat slag. Han hade plockat fram egna bilder på lokala objekt, byggnader, platser, vyer och runstenar, som han visade upp och ville ha svar på var bilderna var tagna.

Vattunödens grillplats, björkallén till Frösundavik, runstenen vid Granåsvägen, vyn från Åsens högsta punkt ner mot Väppeby äng, Vilundaron-dellen, dansbanan på Knarrbacken, Bålsta Car Clubs klubbhus och en staty från Lastberget var bekanta för många, dock inte alla.

Denna lokala insats uppskattades, och det hördes kommentarer om att man borde ge sig ut och se sig om mer i sina hemtrakter.

Apropå att det finns de som tycker att 100 kronor är för mycket för inträde med mat till pubaftnar fann Elisabeth Andersson det på sin plats att påpeka att pengarna ingalunda hamnar i någon egen ficka.

– Det blir visserligen mycket vinst en kväll som den här, men andra kvällar, när vi har artister utifrån, går vi i stället back, sa hon.

Åsa Öhman informerade om två nya aktiviteter som startar nu i januari, kortspelet Canasta och en kurs i vardagsjuridik.

Ingrid Ljungqvist passade på att marknadsföra sin kommande föreläsning om Håbos historia.

I köket hade Bibbi, Kerstin och Monica med flera fullt upp, inte bara med förberedelserna med maten utan också efteråt, med all disk. Med raska tag fyllde de maskin efter maskin och allt var snart återställt. Så tack till er och alla andra som ger oss möjlighet till denna trivsamma afton.

Birgitta Liinamaa

Fotnot:

Undertecknad för med osanning angående namnet på en präst i samband med en av Kents bildgåtor, uthuset med garage vid Kalmar prästgård. Den som en gång berättade om spökupplevelser i huset heter Anders Hansén och inget annat, bara så ni vet.



Nya medlemmar i SPF Seniorerna Håbo

Minst två gånger per år arrangerar Medlemskommittén en träff för de som blivit medlemmar sedan förra träffen.

Den 3 december 2019 genomfördes den senaste träffen för över 20 nya medlemmar. Förutom lite god skaffning fick de nya en hel del information om vad de kan vänta sig av föreningen.

Britt-Marie Danielsson, Gunilla Kjerrström och Bernt Gahn höll i träffen och hade bland annat hjälp av vår ordförande Bo Lundgren, Håkan Jonsson som berättade om våra försäkringar samt Elisabeth Andersson som täckte mycket av det övriga som



händer i och omkring Skeppet. Dessutom guidade Ursula Edfast deltagarna runt på vår fina hemsida.

Det var alla gånger en givande kväll för våra nya medlemmar som nog kommer att delta i allehanda aktiviteter.

/Kent Magnusson

Första natur- och kulturvandringen 2020

Vi träffas vid tennishallen och vandrar tillsammans till Ekilla där vi intar vårt medhavda kaffe med tillbehör. Därefter blir det den mödosamma vägen tillbaka till tennishallen.

Det blir nog lite kultur under vandringen tror jag bestämt!

Tid: 26 februari klockan 09.30.

Plats: Parkeringen vid tennishallen.

Övrigt: Packa ryggsäck med kaffe och något att äta, ta på bra skor och kläder för alla väder.

Vandringen har en uppförsläkt vid Svarta grind, annars är det tämligen lätt.

Anmälan dig till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40 **senast den 24 februari**.

Välkomna!

Kent Magnusson

Kulturarrangemang i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan

Lucia på Skeppet 13 december

På Luciadagens förmiddag samlades ett hundratal medlemmar från både SPF och PRO på Skeppet. Vi bjöds på lussekaffe med alla tillbehör, lussebulle och pepparkakor. Efter kaffet fick vi njuta av Håbo Lucia med tärnor och stjärngossar. Ungdomarna och deras lärare bjöd oss på underbar körsång men även solosång, allt med ungdomlig inlevelse och underbara röster. Vi hoppas att detta är en tradition som kommer att fortleva. Efter avdrag av utgifterna blev det 5 000 kr som skänktes till Lions Club Bålsta som kommer att använda pengarna i sin hjälpverksamhet



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Arnander
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.

NORD SYD RESOR NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

OBS!
BESTÄLL DIN NYA
KATALOG 2020

RESETRÄFF På VikingLine

Åk två betala för en!
tis 3/3, 24h- kryss. 795 kr

SHOPPING KIEL- 3 dagar

fre 20/3, med Stena Line 2 990 kr

PÅSK I SKÅNE

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

FYRA HUVUDSTÄDER

ons 29/4, 9d. 9 990 kr

NORMANDIE BRYGGE

lör 2/5, 8d 10 660 kr

SKAGEN

mån 4/5, 3d. 3 150 kr

LÜBECK

fre 8/5, 4 250 kr

WISMAR

4 250 kr

POLEN RUNT

tors 14/5 7 990 kr

OSLO 17 maj - 3d.

lör 16/5, besök Lars Lerin 2 990 kr

HEMLIG RESA

sön 31/5, 8 dagar 9 980 kr

ÖSTERLEN BORNHOLM

sön 24/5, halvp, 5d. 6 990 kr

ROM - FRASCATI

mån 25/5, halvp, 6d. 10 590 kr

BOHUS LÄN

mån 4/6, halvp, 4d 5 380 kr

LOFOTEN

tors 18/6, 8d. 10 990 kr

HARDANGERVIDDA

tors 2/7, halvp, 4d. 5 550 kr

NORDKAP

sön 5/7, 8d. 9 990 kr

FINLAND

sön 12/7, HALVP, 7d. 9 480 kr

GOTLAND

tis 18/8, 4d. 5 380 kr

Mamma Mia the Party lö 28/3 1 690 kr

GES 10/10 1095 kr

018 474 49 44

0171 35663

Alltid påstigning i

www.nordsyoresor.se

Bålsta & Enköping

SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2020-02-11

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning
7. Fastställande av föredragningslista
8. Behandling av styrelsens årsberättelse
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om eventuell ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
15. Beslut om stadgeändring efter eventuellt kongressbeslut
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2020
17. Beslut om årsavgift för 2021
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Nominering, i förekommande fall, av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

Valberedningens förslag

Eftersom vi ännu inte har någon som vill bli ordförande väntar vi med att offentliggöra den nya styrelsen. Den kommer att offentliggöras på hemsidan och finnas på expeditionen senast en vecka före årsmötet. Informera i Medlemsforum att så kommer att ske.

Hälsningar Valberedningen

SPF Seniorerna Håbo

Verksamhetsplan för år 2020

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppet och Träffens Gårdsråd, SPF Seniorernas samråd Enköping-Håbo-Heby och Intresseförening Pomona.

SPF Seniorerna Håbos verksamhet skall under året omfatta minst följande

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, årsstämma, PUB-kvällar, andra sammankomster samt att arrangera fester.
- Arrangera studiecirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Erbjud friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar. Dessutom skall ett antal stads- och naturvandringar arrangeras.
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera möten för nya medlemmar för att informera om vår verksamhet.
- Tillsammans med PRO Håbo och Bålsta finska förening få till stånd ett väl fungerande Gårdsråd.
- Stödja Intresseföreningen Pomona i deras viktiga uppgift att stimulera de boende på Pomona.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldre frågor inkluderande byggandet av bostäder anpassade till pensionärernas behov.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärerna samt en funktionärsresa.
- Genomföra budgetmöten med de olika ansvariga för kommittéer och liknande.
- Arrangera lunch för de som är 80 år eller äldre.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo.
- Seniorens och framför allt Medlemsforum skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner etc.

Styrelsen skall speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren

- Skapa bästa möjliga förutsättningar för vår verksamhet i nya lokaler på Skeppsgården.
- Inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter, som till exempel
 - Föredrag på kvällar, både interna så väl som externa föredragshållare.
 - Anordna fler aktiviteter på kvällstid på Skeppet.
 - Mer föreningsinformation i Medlemsforum.
- Genomföra en enkät bland alla våra medlemmar om vad som önskas i vårt programutbud.
- Använda sociala media för informationsspridning på exempelvis Facebook.

Verksamhetsberättelse 2019 för SPF Seniorerna Håbo

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Verksamhetsåret 2019 har varit fyllt av många aktiviteter och trevliga möten. Många i föreningen har varit enormt engagerade i vår verksamhet med stort utbud av studiecirklar, friskvårdsaktiviteter, resor, vandringar och mycket mera. Styrelsen under verksamhetsåret 2019 bestod av ordförande Bo Lundgren, vice ordförande Ralph Abrahamsson, sekreterare Kent Magnusson, kassör Inger Smedberg samt Ursula Edfast, Peter Kilger och Ingrid Kläringe. Dessutom har två suppleanter medverkat under året, Karin Császár och Curt Berglind.

Verksamhet

I verksamhetsplanen för 2019 ville vi speciellt fokusera på frågan om våra lokaler i framtiden. Allt tyder på att vi har lyckats och troligen kan vi få flytta in i något nytt och fräscht, förhoppningsvis under hösten 2020.

Under året har en årsstämma genomförts samt tretton ordinarie styrelsesammanträden.

Tillsammans med kommittéerna har vi tagit fram en detaljerad budget för deras verksamheter under 2020.

En planeringsdag med våra funktionärer genomfördes i maj med gott resultat.

Alla funktionärer bjöds på sedvanlig julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året för våra medlemmar. Vi hade nästan 180 funktionärer i föreningen och hela 100 stycken deltog i dagsresan.

Medlemmar över åttio år har bjudits på en lunch ute på Lastberget, mycket uppskattat.

Vi har bjudit våra nya medlemmar på lite kvällsaktiviteter med information om föreningen.

Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1070, en liten ökning mot förra årsskiftet.

För att nå **LIVSKVALITÉ-INFLYTANDE-VALFRIHET** har SPF Seniorerna Håbo med gott resultat varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd
- Projektet Skeppet sjunker

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i samrådet Enköping-Heby-Håbos möten där KPR- och RPR-frågor behandlas samt att ge varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Föreningens tidning Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av ca 35 föreningsmedlemmar.

Ursula Edfast och Ingemar Persson har under året ajourhållit vår utmärkta hemsida.

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00 - 12.00 under vår- och höstterminen tack vare att så många funktionärer ställer upp och bemannar expeditionen.

Ekonomi Föreningen har även i år fått stötta Gårdsrådets ekonomi eftersom det har varit svårt för Gårdsrådet att täcka sina kostnader med det som köps i cafeterian, vilken är deras enda inkomstkälla. Föreningen gav även bidrag till Intresseföreningen Pomonas verksamhet med 4 000 kronor och Hembygdsföreningen med 2 500 kronor.

Ekonomi är dock god vilket bådär gott inför 2020 när det troligtvis kan bli en del extra kostnader för flytten till och möbleringen av Skeppsgården.

Vi i styrelsen tackar för gott samarbete 2019 och önskar ett framgångsrikt 2020 för SPF Seniorerna i Håbo.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer och liknade och de ansvariga för dessa finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiekommittén

Vi har haft ca 25 tal cirklar under året med ett 250-tal kursdeltagare. Många nya deltagare har tillkommit men de flesta håller på år efter år.

Två nya cirklar har startats upp under året, spanska och italienska.

Några av våra cirklar uppträder på våra månadsmöten eller Pub-kvällar med sång och musik.

Friskvårdskommittén

Bowling

Drygt ett 40-tal bowlare uppdelade på 3 grupper, har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela. Möjlighet till extraträning varje fredag eftermiddag för de som önskar (max 12 spelare). Vi har 4 lag (5-7 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserier måndags- respektive tisdagsligan. För övrigt har vi spelat fyra matcher mot PRO Håbo och två matcher mot Mariehamnarna.

Vid förbundsmästerskapet i Visby 9-10 oktober deltog 4 av våra spelare. Den 30 oktober arrangerade vi DM för SPF-bowlare i Uppsala län med totalt 36 deltagare, 29 herrar och 7 damer, varav sammanlagt 14 spelare kom från tre andra föreningar. Medaljskörden för vår förening blev plats 1 och 3 i herrklassen samt plats 2 och 3 i och damklassen.

Bordtennis

Under 2019 har vi varit 5-7 personer i gruppen. Vi har spelat 2 timmar en gång per vecka med både singel och dubbelspel. Det har varit mycket uppskattat av deltagarna.

Boule

Säsongen började den 7 maj och avslutades den 1 oktober. Varje tisdag har man samlats för att umgås under denna trivsamma form. Endast vid ett tillfälle har aktiviteten ställts in på grund av regn. Sammantaget har 268 personer spelat vid 21 tillfällen, i snitt 13 personer.

Seniordans

Hela 10 - 20 medlemmar har träffats 20 gånger under året. V har dansat på måndagar mellan klockan 10.00 och 12.00. Danserna har varit både enkla och lite svårare seniordanser. Dansen är ett bra sätt träna upp både Knopp och Kropp och man har dessutom mycket roligt.

Shuffleboard

Gruppen består av cirka 20 medlemmar. Vi brukar vara ungefär 15 personer per tillfälle. Vårterminen började 15 jan och hade avslutning 28 maj. Höstterminen började 10 september med avslutning 26 november. På avslutningen äter vi smörgåstårter och medhavd dryck samt att vi utser terminens bästa spelare som får sitt man inskrivet på vår vandringspokal. Vårterminen vanns av Agneta Wahlström och höstterminen av "Ludde" Nilsson.

Senioryoga

Senioryoga är en mjuk form av Poweryoga med inslag av Mediyoga och Mindfulnessyoga. Vi har träffats torsdagar mellan 08.30 – 9.45.

Stavgång

Vi är en grupp på 14 personer som har träffats 28 gånger under 2019. Vi startar vår promenad vid Granåsen och går till Ekilabadet. Där följer vi stranden runt området, sedan tillbaka till Granåsen. Sträckan blir ca 5,5 km.

MC-träffar

Vi är några SPF-medlemmar som träffas på torsdagar klockan 10.00 vid Gamla järnvägsstationen för en motorcykeltur i Mälardalen med omnejd. I år startade vi den 2 maj och slutade den 24 oktober. Vi har träffats under 24 veckor under säsongen och avverkat 337 mil. Tyvärr har vädrets satt käppar i hjulen vid 5 tillfällen. Alla deltagare har planerat en rutt på 20-25 mil hemma När vi träffas kommer vi överens om ett mål för dagen, så att var och en ska få sina intressen på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att vi ska hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med möjlighet till café eller restaurang i närheten där vi kan äta och framförallt en god stund med intressanta diskussioner. Några av de besökta platserna under sommaren 2019 har varit: Ängsö, Sala, Sviesta, Björklinge, Skultuna, Rimbo, Trögden (Mel's Café Enköping), Taxinge, Södertälje, Ekerö, Almunge och Norberg.

Stads-och kulturvandringar

Under våren genomfördes tre stadsvandringar. Vandringarna har varit mycket uppskattade och deltagarantalet har varit stort. Årets första vandring i mars var ingen traditionell vandring utan en resa med studier av konst i t-banan. Resan gick från Ropsten till Östermalmstorg med besök på varje station. Här fick vi ta del av konst, som man annars inte uppmärksammar vid t-baneresor. I Ropsten såg vi bland annat "Slingrande orm", vid Gärdet "Skalbaggeskulpturer i glasskåp, vid Karlaplan ett 96 m fotomontage om händelser i Sverige

under 1900-talet och slutligen på Östermalmstorg Siri Derkerts berömda inskriptioner om huvudsakligen fred, kvinnokamp och miljö. Den andra vandringen under våren gick från Liljeholmsbron och runt Reimersholme. Här deltog 31 personer, som upplevde den gamla spritmiljön med tunnor som minnesmärken från 1800-talets sprittillverkning. Vårens sista vandring samlade 34 personer, som promenerade runt Ulriksdals slottspark för att titta på slottet från 1700-talet och de gamla byggnaderna, teatern Confidencen och Ulriksdals värdshus.

Under hösten har vi gjort två stadsvandringar. Den 4 september vandrade vi från Hjorthagen till Ropsten med 31 deltagare och den 29 oktober var vi på Långholmen, en ö i Mälaren med 22 deltagare.

Natur-och kulturvandringar

Antalet vandrare under året var hela 314 stycken, varav 181 kvinnor. Under vinterhalvåret vandrade vi bland runt Viby by och Wenngarn. Sommarens fina utflykter gick bland annat till Kungshättan. Under sensommaren och hösten har vi varit till bland annat Biskopskulla och Grönsöö. Höstens traditionella avslutning gjordes genom en vandring till Lastbergets konferensanläggning där en god lunch intogs innan återtåget till Bålsta.

Må bra i Knopp och Kropp

Cirkeln har fortsatt med stort intresse och engagemang från deltagarna under verksamhetsåret. Gruppen planerar inför varje säsong vilka ämnen som ska tas upp för diskussion. Årets ämnen har berört Välbefinnande och Samhörighet. Tilliten till varandra i gruppen är mycket stor. Närvaron är hög och deltagarna ansvarar för var sitt ämne.

Bridge

Under verksamhetsåret 2019 har vi haft 18 speldagar på våren och 17 på hösten, totalt 35 speldagar. Vårterminen har gått mellan 9 januari till 16 maj, och höstterminen 21 augusti till 11 december. Under vårterminen har 838 personer spelat, under hösten 803, vilket gör 47 deltagare i medeltal per speldag. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppet.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 65 st. Antalet spelare är oförändrat sedan 2017. Under året har klubben utnyttjat ett tidigare inköpt elektroniskt poängräkningssystem, kallat Bridgemate, där spelarna matar in slutbud och resultat via en terminal som finns på varje bord. Systemet styrs av en dator och räknar sedan ut resultatet, som sänds till deltagarna via mail. Ett nytt program har installerats och kommer att testas under 2020.

Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen som har hand om Bridgemate, Spelledargruppen som sköter det praktiska kring spelandet och styrgruppen som handhar ekonomi, avslutningsfester mm och består av representanter från data och spelledare samt en person för praktiska arrangemang som avslutningar mm. Alla beslut tas i konsensus. Inför varje säsong kallar spelledaren till ett kort avstämningsmöte där vi går igenom verksamheten.

Ekonomi är självgående så tillvida att varje spelare betalar en terminsavgift på 200 kr. Detta för att täcka klubbens kostnader för Bridgemate, spelkort, spelbord etc. Kassören ingår i styrgruppen.

Sommarbridge har anordnats varje onsdag under hela sommaren. Berth Lundström har hållit i den på ett förtjänstfullt sätt. Den har varit mycket uppskattad. Cirka 20 personer har spelat per tillfälle.

Berth Lundström har och har haft en kurs som vidareutbildar bridgespelare. Detta sker på måndagar.

Peje Josefsson har ordnat 2-dagars bridgeresor till Finland på Viking Line. En på våren och en på hösten.

Ett 20-tal spelare har varit med. Mycket uppskattat.

Golf

Golfen startade på Sofielunds GK den 16 april redan och pågick till 22 oktober. Antalet spelare har varit ganska oförändrat från föregående år, varierande antal mellan 4 till 14 spelare per tillfälle har presterat 234 starter under säsongen. DM blev inget i år heller på grund av okänd anledning. Brukar arrangeras av Upplandsdistriktet. I år hade Sofielunds GK inget samarbete med någon golfklubb i upplandsregionen. Vid ett tillfälle besökte ett antal spelare (8 st) Bodaholms GK för en runda. Avslutningen genomfördes på Bro-Bålsta golfklubbs 9-hålsbana med deltagande av 7 spelare.

Konstcirkelutflykter hösten 2019

Vi har gjort 3 utflykter under hösten, september Artipelag 25 deltagare, oktober Millesgården ca 20 deltagare, i november Stockholms stadsmuseum, 10 deltagare.

Övrig verksamhet

Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling och hantverk på Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i lokalen ”Träffen”.

Resekommittén

De planerade resorna för året har genomförts. Två utlandsresor har genomförts, Island i maj och Kroatien/Montenegro i oktober. En landskapsresa på fyra dagar gick till Västergötland (Skaraborg). Vårens endagarsresor gick till Hansers biograf, två resor till Nationalmuseum samt en resa till Siaröfortet och Wira Bruk.

Hösten inleddes med den numera traditionella räkkryssningen. Lena och Gösta Linderholm samt Strängnäs Domkyrka besöktes i september. Julkryssning med Birka i november.

Teaterbesök, La Bohème i mars och Spelman på taket i november. Året avslutades med den traditionella julkonserten i Stockholms konserthus.

Under 2019 har en Resepolicy tagits fram och fastställts av styrelsen.

Marknadskommittén

Vi har haft 8 möten under året och följande aktiviteter har genomförts;

Bålsta centrum (SPF Dagen) den 9 april där vi visade upp våra aktiviteter och studiecirkelar samt hade ett lotteri.

Diskuterat oss fram till aktiviteter för att marknadsföra oss mer aktivt och dessutom försöka få igång en verksamhet i Skokloster under 2020. Vårt möte blev av i Skokloster den 30:e september i Bygdegården som samlade 24 deltagare inklusive 4 från vår grupp.

Vi har medverkat under nationaldagsfirandet i Skokloster som dock inte gav så mycket PR som vi hade hoppats och vi har därför beslutat att inte delta under 2020.

Vi medverkade även med mycket gott resultat vid Håbo festdag, där vi hade många besökare och bra lottförsäljning. Vi har även deltagit i en marknadsförings- och medlemsrekryteringsdag i Uppsala där vi fick tips på marknadsföring.

Arrangemangen av konsertkarusellen har varit väldigt lyckat och har bidragit ekonomiskt till vår verksamhet.

Vi har medverkat i centrum utanför ICA med gott resultat med många sålda Sverigelotter och värvning av ett antal medlemmar.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, månadsmöten och andra festligheter för våra medlemmar.

Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och nio månadsmöten. Dessutom har en vårfest och en oktoberfest arrangerats.

Luciasoaren avslutade årets arrangemang på Skeppet vilket var mycket välbesökt, fullsatt på Skeppet.

Överskottet från arrangemanget (5 000 kronor) skänktes till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besökte oss.

Under året har över 1 500 personer besökt oss under våra arrangemang.

Redaktionskommittén

Vår medlemstidning Medlemsforum har utkommit med nio nummer under året 2019. Under försommaren tvingades Barbro Larsson av hälsoskäl att avgå som sammankallande för redaktionskommittén.

Vi som var kvar, har kämpat för att Medlemsforum skall vara vår främsta informationskälla. Vår tidning distribueras av våra medlemmar till en betydligt lägre kostnad än portot. Några tidningar levereras med posten, till de mest avlägsna adresserna.

Intresseföreningen Pomona

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Bålsta finska förenings pensionärer samt boende på Pomona. Föreningen har som syfte att arbeta för en god social samvaro med inriktning på trivselträffar och underhållning.

Föreningen erhöll 2019 ekonomiskt stöd från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Håbo kommun, Lions Club, Parkgårdsträffen samt NBV.

Under året har Intresseföreningen vid 9 tillfällen under våren och 7 tillfällen under hösten haft besök av ett antal artister som svarat för underhållningen. Antalet åhörare har uppgått till mellan 60-90 personer.

Midsommarfirandet skedde traditionsenligt med kaffe och tårta samt resning av midsommarstång. Detta skedde i samarbete med Träffpunkten.

Året avslutades med kaffeservering i samband med Träffpunktens julmarknad den 6 december.

På Solängens äldreboende har Finska föreningens representant i Intresseföreningen svarat för kaffeserveringen i samband med musikunderhållningen varannan vecka.

Trafikombuden

Vi har deltagit i två utbildningar under året.

1. Arrangör NTF öst tillsammans med SPF senioren. Trafiksäkerhet för seniorer.
2. Arrangör SPF senioren, cykelns historia, regler, risker och fakta.

Vi har deltagit i ett arrangemang med Håbo kommun.

Den 22 september var det avslutning på den Internationella Trafikveckan. Vi hade en monter på Badhusvägen hoppades kunna värva lite nya medlemmar men det dåliga vädret gjorde att det inte kom något folk.

Dur och Moll

Under året har kören repeterat regelbundet en gång i veckan. Det ger resultat och man klarar bättre och bättre att sjunga stämsång vilket tidigare varit ganska främmande.

Kören har under året gjort uppskattade framträdanden bland annat på föreningens månadsmöten. Bernt Gahn har huvudansvar för repertoaren som förnyas med nya arrangemang till vår- och höstterminerna. Kören har under året utökats med tre nya medlemmar, men är fortfarande i stort behov av manliga sångare!

Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Håbo

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna i Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska förening samt Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2022. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissinstans och underställt kommunstyrelsen. Rådet har haft 6 sammanträden och presidiet 4 under året.

Äldreboendet vid Västerhagsvägen är nu påbörjat. Spaden sattes i jorden den 9 december. Beräknas vara klart i början av 2022.

Framtagning av nya äldreplanen är påbörjad men inte färdigställd.

Teknikgruppen för digitalisering har varit vilande under 2019 som skall vara övergripande för all äldreverksamhet inom kommunen, har övergått till kommunstyrelsen.

Ett av presidiets möten har handlat om tjänsten som anhörigkonsulent. En fråga vi har diskuterat väldigt mycket. Tjänsten har varit vakant sen februari 2019. Nu finns en person anställd på 1/2 tid och kommer att påbörja sin tjänst i slutet av januari 2020. Presidiet har också diskuterat budget 2020.

Vi har även detta år haft brist på korttidsplatser vilket gjort att många under året varit hänvisade till platser utanför kommunen. Vi har också haft möten med våra vårdcentraler. Äldremottagning har tillkommit under året på en läkarstation och ytterligare en är intresserad att börja, samt att öppna en mindre mottagning i Skokloster.

Seminarium i Effektiv och Nära Vård 2030 deltog vi i på Aronsborg under hösten. Innebörden är att vård som behövs oftast ska komma närmare invånarna.

KPR har under året arbetat väldigt aktivt och nära med politiker och tjänstemän i kommunen för att förbättra tillvaron för alla våra äldre.

Seniorrådet i lokalpolisområdet Enköping/Håbo (LPO).

Seniorrådet består av personer från föreningar i Enköping/Håbo och polisen i Enköping/Håbo. Från SPF Seniorerna i Håbo är vi 2 personer. Vi har möten 2 gånger per år, ett på hösten och ett på våren.

Vid dessa möten får vi information om vad som händer i våra kommuner vad beträffar bland annat narkotikans utbredning.

Vid mötet i oktober informerade polisinspektören Maria Arosenius att prover tas på avloppsvattnet och man konstaterade att bland annat heroin och hasch finns i mätbara mängder. Maria Arosenius (med kollega)

underströk vikten av att i olika sammanhang ”TÄNK SÄKERT” när det gäller hantering av kontokort och att man försöker begränsa saldot på det kort man använder, exempelvis genom att föra över pengar från annat konto till kort/konto man använder frekvent för mindre köp. Viktigt också att skydda kort och koder. Tänk även på att de kriminella som är ute efter våra pengar, ofta arbetar i lag med flera individer. Kort och kodstölderna har ökat med 134 procent!!

Polisen varnade även för påstridiga och aggressiva telefonsamtal, som ibland påstås vara från din bank, avsluta då samtalet, lägg på luren och ring upp din bank själv för att vara säker.

Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som pensionärsföreningarna SPF Seniorerna Håbo, PRO, och Bålsta Finska förening (BFF) hyr av Håbo kommun i Skeppet och på Träffen.

I styrelsen sitter idag 12 ledamöter och vardera föreningen har minst 3 representanter.

Gårdsrådet har under året haft 10 protokollförda styrelsemöten med god uppslutning från respektive förening. Gårdsrådet sköter cafeterian och all hantering av personal och inköp som följer med detta. Det är ett stort jobb som kräver många mantimmar och pussel för att få allt att fungera. 8 januari bjöds de cirka 25-30 personer som sköter cafeterian på lunch i Skeppet.

Lokalbokning är löpande uppgifter som måste skötas så att ansvariga för våra aktiviteter vet att bokad lokal står redo den tid man förväntat sig.

Under året har vi börjat använda kommunens program ”Weblord” för felanmälan på fastigheten. Från och med januari 2019 har vi höjt priserna på caféet för att försöka uppnå ett ”break-even” resultat under kommande år. Under det gångna året har vi tvingats äska om 23 000 kronor i bidrag från våra medlemmar (SPF, PRO och BFF) för att bestrida i första hand de dyra städkostnaderna på drygt 8 000 kronor per månad.

Under året har vi inom Gårdsrådet börjat förbereda flytten till Skeppsgården. Vi har påbörjat inventering av våra inventarier som porslin, bestick, stolar, bord mm. mm. Vi har tillsammans med arkitekt och kommunens projektansvarige diskuterat omfattning och inredning av kök, förråd, mötesrum etc.

Under resans gång har det lagts till en hel del till byggnaden, ”stora salen” blir en tillbyggnad på dryga 180 m² med ordentlig takhöjd vilken inte fanns med från början.

Den fjärde november 2019 beslutade kommunfullmäktige att Skeppsgårdens förskola ska verksamhetsanpassas för våra verksamheter. Inflyttning kommer förhoppningsvis att ske tidig höst 2020 dock senast januari 2021.

Trygghetsringningen

Avlyssning av telefonsvarare sker varje förmiddag och om någon som är ansluten till trygghetsringningen inte har hört av sig, görs en eftersökning.

Det dagliga arbetet med trygghetsringningen har under året fördelats mellan ”handläggare”/SPF:are i Håbo som haft jourpass var tionde vecka.

Ett planeringsmöte med dessa handläggare har genomförts. En omorganisation av gruppens arbete har lett till att ansvaret, för bl.a. kontinuerlig revidering och uppdatering av alla kontaktuppgifter, numera ligger på tre personer. En av dessa har huvudansvaret.

SPF SENIORERNA HÄBO, organisationsnummer 817001-1079

Resultaträkning 2019

<u>Intäkter</u>	<u>2018</u>	<u>Budget 2019</u>	<u>2019</u>	<u>Budget 2020</u>
Medlemsavgifter	96 695	110 000	111 890	112 000
Medlemsforum annonser	45 290	70 000	37 110	60 000
Lotterier	33 100	50 700	49 637	50 000
Kommunalt bidrag/trygghetsringning	54 898	56 000	80 620	82 000
Studieförbundet Vuxenskolan	50 890	40 000	75 745	45 000
Månadsträffar	27 920	25 000	19 440	20 000
Vår/höstfest	18 234	20 000	0	0
Pubafton/arrangemang	75 416	75 000	132 232	140 000
80-årslunch	2 727	2 800	2 310	3 000
Marknadsföring/konsert	0	22 300	33 227	30 000
Övriga intäkter	7 551	5 000	4 972	5 000
Resor	336 980	330 000	322 919	300 000
Bridge	21 796	-	20 943	20 000
Bowling	9 800	-	7 816	8 000
Summa	781 835	806 800	898 861	875 000

<u>Kostnader</u>	<u>2018</u>	<u>Budget 2019</u>	<u>2019</u>	<u>Budget 2020</u>
Medlemsforum tryckning	71 240	70 400	70 390	71 000
Medlemsforum frakt och porto	10 901	8 000	8 335	12 000
Lotterier, vinster m.m.	13 016	19 000	22 458	26 000
Månadsträffar	17 608	18 000	12 532	20 000
Vår/höstfest	14 158	20 000	0	0
Pubafton/arrangemang	66 807	72 500	102 096	130 000
80-årslunch	16 644	18 000	20 809	22 000
Cafeterian	11 638	14 000	15 848	15 000
Årsmöte	9 034	10 000	5 605	10 000
Gårdsrådet	5 500	5 000	10 124	10 000
Marknadsföring/konsertkarusell		28 800	22 002	37 500
Kommittéerna/Pomona	22 291	23 200	24 495	32 500
Skeppsgården	0	50 000	0	100 000
Planeringsmöten/budgetmöten	5 045	8 000	4 704	8 000
Funktionärsresa	32 162	35 000	38 955	35 000
Resor	328 011	330 000	326 162	300 000
Bridge	12 554	-	14 294	15 000
Bowling	9 580	2 500	3 422	4 000
Lokalhyra, städning	27 237	32 000	27 237	50 000
Styrelsekostnader	2 475	8 000	2 691	5 000
Förbrukningsmaterial,	24 395	18 100	10 880	16 500
Reseersättningar	794	2 000	3 106	4 000
Fast telefoni/trygghetsringningen	9 095	11 000	10 352	12 500
Porto	0	500	0	500
SPF-App			3 750	4 000
Bankkostnader	1 197	1 500	1 599	2 500
Övriga kostnader	9 191	3 600	16 938	10 000
Summa	718 395	806 800	778 784	958 000
Årets resultat	53 440		120 077	

Balansräkning 2019

<u>Tillgångar</u>	2018-12-31	2019-12-31
Kassa	2 252	3 923
Bankmedel	309 191	421 524
Kundfordringar	5 100	11 290
Förutbetalda kostnader	<u>11 910</u>	<u>7 635</u>
	328 453	444 372
<u>Eget kapital, skulder</u>		
Övriga skulder	0	0
Eget kapital	12 912	0
Eget kapital	256 797	324 294
Förinbetalda biljetter/kortfristig skuld	-4 158	0
Årets resultat	<u>62 902</u>	<u>120 077</u>
	328 453	444 372

Styrelsens föreslår att årets överskott överförs i ny räkning.

Till årsmötets förfogande står

	2018	2019
Resultat från tidigare år	261 393	324 295
Resultat	<u>62 902</u>	<u>120 077</u>
Att överföras	324 295	444 372

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2019.

Bälsta 2020-01-09



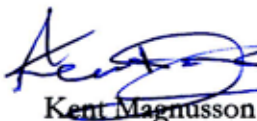
Bo Lundgren



Ralph Abrahamsson



Inger Smedberg



Kent Magnusson



Ingrid Kläringe



Ursula Edfast



Peter Kilger



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**



Friskvårdsprogram våren 2020 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	Fulltecknad	070-728 79 13
Konstcirkel Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Start 24 januari klockan 13.	070-563 61 98
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	Start 21/1. Varje tisdaga klockan 15.00. Bryggan	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Start 21/1 klockan 13. Varje tisdag. Bryggan.	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 7/2, 14/2, 21/2. Klockan 08.45. Bryggan. Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	Start 30/1 klockan 13. Bryggan. Varannan torsdag och fredag.	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	Hösten 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 ojämn 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	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.