

Medlemsforum



Ordförande & förbundet sidan 5

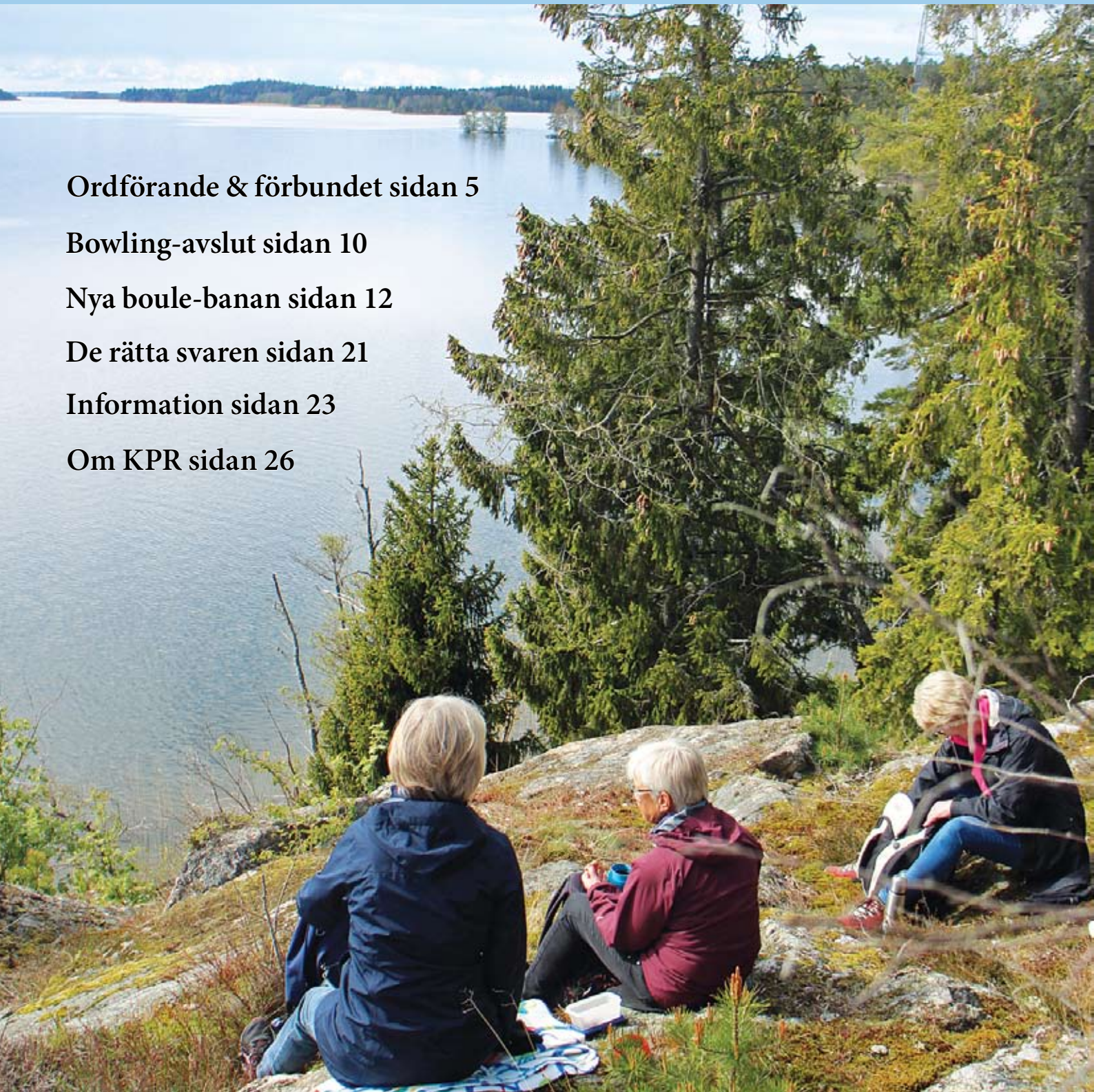
Bowling-avslut sidan 10

Nya boule-banan sidan 12

De rätta svaren sidan 21

Information sidan 23

Om KPR sidan 26





Styrelsen har ordet

Är Bålstabo sedan 1981. Jag kallas Kicki till vardags. Jag har varit pensionär i 3 år och är ny i styrelsen.

Arbetade som Förskolechef i Håbo kommun i många år. Jag har alltid varit intresserad av människor i olika sociala sammanhang. Det sitter fortfarande i som pensionär.

Mina intressen är att vara med mina barnbarn så mycket som möjligt. Är en aktiv hockey och fotbollsmormor. Tittar på så många matcher jag kan. Tar promenader för att hålla i gång min kropp.

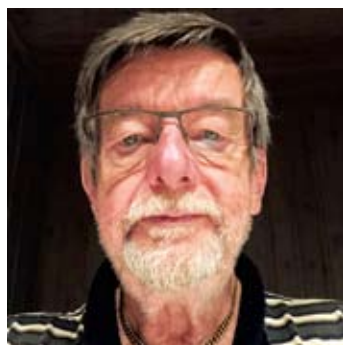
Jag gillar att resa. Jag har gjort några långresor till bl.a. Indien, Cuba, Tanzania och Zanzibar. Resor som berikat mitt liv med många upplevelser och möten med andra människor med olika kulturer.

Jag funderar på hur vi kan utveckla SPF med aktiviteter för att nå alla ensamma hemmasittare vare sig det är frivilligt eller ofrivilligt? Detta har alla fått känna av mer eller mindre under covid 19 pandemi.

Jag ser fram emot att flytta in i nya Skeppets lokaler till hösten. Det får bli en nystart med kanske nya aktiviteter både ute (nu när vi får en egen tomt) och inne. Vad jag lärt mig under denna pandemin är att gå utanför sin egen "box" och fått lära mig olika digitala möjligheter att umgås på.

Livet är lättare och roligare när man är tillsammans.

Kicki Tegre



Jag föddes 1947 i Helsingfors av svensktalande föräldrar.

Efter lumpen utbildade jag mig till telegrafist. Fick jobb på Svenska Ostasiat, vilket var spännande för en 19-åring. Fick uppleva Suez-kanalen, Singapore, Filippinerna, Hongkong Korea och Japan.

Sen blev det ARA-bolagen. Då fick jag uppleva vad Europa hade att erbjuda. Samtliga kustländer besöktes.

Som telegrafist har man mycket fritid. Vad göra på en båt? Jo, plugga. Jag läste ekonomi och redovisning vid Hermods. Postgången genom rederiet funkade perfekt. När jag var klar, mönstrade jag av och bosatte mig i Bromma.

Jobbade som kamrer i flera företag

Träffade min fru Anna-Lisa och 2 söner blev resultatet. 1977 köpte vi ett hus på Skrindavägen i Bålsta. Att pendla till Stockholm upplevde jag inte som nån höjdare. Vad göra i stället?

Jo **starta eget**.

Då föddes Bålsta Revisionsbyrå. Jag drev det t.o.m. i fjol då vår ex-svärdotter fick ta över tyglarna.

Styrelsemeriter: Skattmästare i Håbo Rotaryklubb under X-antal år. Var även med styrelsen för Skokloster Slotts vänner.

Senaste åren var jag revisor i SPF Håbo samt Gårdsrådet. När jag gick i pension beslutade vi oss för att ge oss ut på lite längre resor. "Sjön suger".

Men tji fick vi. "Coronan" satte stopp, liksom för det trevliga Bridge-spelet på onsdagarna.

Men bättre tiden skall komma. Lita på mig.

Ralf Diktonius

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2020

Per-Erik ”Peje” Josefsson, ordförande, 070-548 80 20, spfhabo.ordf@spant.se

Ursula Edfast, vice ordförande, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com

Ulf Bergkvist, sekreterare, 070-551 19 40, spfhabo.sekr@spant.se

Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, spfhabo.kasso@spant.se

Ralf Diktonius, vice kassör, 073-650 57 77, r.diktonius@icloud.com

Christina ”Kicki” Tegré, ledamot, 070-524 22 23, kicki.tegre@telia.com

Leif Svensson, ledamot, 073-020 86 87, leifolovsvensson@gmail.com

Stanley Nilsson, ledamot, 070-555 69 30, stanley.nilsson@lisy.se

Peter Kilger, ledamot, 070-646 16 30, peter.kilger@phf.se

Ralf Abrahamsson, ledamot, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com

Karin Csaszar, ledamot, 073-320 94 69, karincszaszar49@gmail.com

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.

Organisationsnummer: 817001-1079.

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2020

Ansvarig utgivare, Bo Lundgren

0171-594 12 , 070-544 84 26.

Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24

Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49

Ursula Edfast, 070-724 93 63

För annonsering

Olle Atling 0171-515 80 eller 070-731 29 91

Peter Kilger, 070-646 16 30

Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93

christinjonsson@telia.com

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 38 – manus **senast den 28 augusti.***

Obs! Alla bidrag som du vill ha med i Medlemsforum skall skickas in på den nya mail-adressen, **spfhabo.medlemsforum@spant.se**

Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson telefon 070-497 58 56

eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73,

e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhabo.webmaster@spant.se.

Tidningen sätts i Minion 12/14.4.

Kommande månadsmöten:

Månadsmöten inställda.

Se sidan 23

Kommande pub-kvällar:

Pub-kvällar inställda.

Se sidan 23



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

Underhållning inställda.

Byfilosofen



Vi missköter vår luft, vårt vatten och vår jord,
behandlar denna värld, som om vi hade en
reservvärld i bakfickan.

Rullstolspromenad

Promenaderna är tills vidare inställda
p.g.a. besöksförbud på Pomona.



Till Medlemsforum

Obs! Alla bidrag som du vill ha med i Medlemsforum skall skickas in på den nya mail adressen, spfhabo.medlemsforum@spant.se

Detta för att vi skall ha kännedom om vad som kommer in till redaktionen och vad som kommer med i tidningen. Vi är tre i redaktionskommittén som får materialet och på så sätt säkerställer vi att det blir omhändertaget.

*Redaktionskommittén
Bo Lundgren*

Våra sponsorer & annonsörer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorererna!

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
Handelsbanken
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- % 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 ideellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

Lite från ordförande

En viktig uppgift och tillgång med vår förening är ju att kunna träffas och umgås. Men det är inte så lätt nu när corona begränsar möjligheterna. Våra kommittéer gör dock vad som är möjligt. Exempelvis så har Boulebanan öppet även fredagar. Vandringar fortsätter osv. Nu i sommartid är det ju lättare att vistas utomhus. Men avstånd och handhygien gäller även ute.

Styrelsen har haft möten och de har varit digitala. Det är ovant att sitta vid sin dator och där se styrelsevännerna på skärmen. Men föreningens mål måste fortsätta trots corona. Exempelvis hur gör vi med den traditionella funktionärsresan? 80-plus- lunchen är en annan tradition som nu kräver speciell planering för att kunna genomföras. Inför flytten till Skeppsgården har vi fått nya e-postadresser som slutar på @spant.se. Inventering av vårt material i Skeppet och planering av flytten till Skeppsgården. Även om flertalet aktiviteter ligger nere, så finns det en del att göra.

Du har säkert idéer, önskemål, frågor, synpunkter eller behov. Hör av dig till styrelsen. I vår kommun har vi dessutom förmånen att ha en ombudsman för äldre eller/och funktionsnedsatta som kan hjälpa till. Som du säkert känner till har vi också representanter/ledamöter i kommunala pensionärsrådet, KPR. Föreningen är vi alla och det är viktigt att vi hjälps åt.

För dig med dator, titta in på vår fina hemsida.

/Peje

Lite från förbundet

Vår kongress delades upp i två delar p.g.a. corona.

Första delen hölls i juni med de delar som inte kunde vänta. En ny styrelse måste väljas. Valberedningens (där jag ingår) förslag godtogs, vilket innebär 4 nya ledamöter. Vår förbundsordförande Eva Eriksson omvaldes. Hon har skött den posten med den äran. Eva har agerat för oss seniorer hos regeringen och riksdag där hon har ett stort nätverk.

Kongressens andra del blir när det är praktiskt möjligt för ombuden att träffas. Då kommer bl.a. de nya stadgarna att diskuteras och antas. Vår förening har lämnat in ett väl genomarbetat remissförslag till stadgarna och det ska bli spännande att se hur det tas emot av kongressen.

Delta i namninsamlingen "För en ökad trygghet på våra äldreboenden"! Mer om detta på annan plats i tidningen.

För dig som har dator, titta gärna in på förbundets hemsida. Där finns en hel del intressant.

/Peje



Eva Eriksson

Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

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

Hur hittar jag
mitt lösenord?

Sparbanken i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Medicinsk fotvård

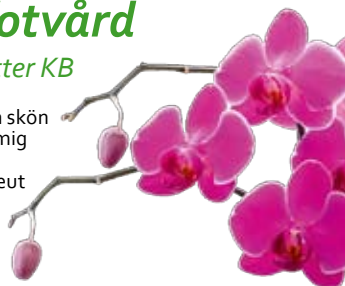
Lydias friska fötter KB

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 zontterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

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.

Information från Resekommittén Juli -20

Efter en annorlunda vår och sommar tittar vi framåt avseende resor hösten -20 och vidare 2021-22.

Planeringsläget just nu är följande 18 september: Skördefest Åland finns fortfarande kvar i programmet och ca 20 anmälda, slutligt besked väntas i början av augusti.

8 december. Luciakonsert i Norrmalmskyrkan med efterföljande julkryssning med Viking Line.

17 december. Traditionell Julkonsert i Konserthuset.

2021. Vår planering för 2021 är att de inställda resorna 2020 avseende utlandsresor genomförs. Resan till Österrike finns kvar och planeras till maj -21. Vi planerar också Landskapsresa till Skåne.

Resa till Provence finns kvar i planeringen. Resa till Skottland är med. Tatto planerad hösten 2021. Det finns också ett förslag på en resa till Transylvanien/Bukarest 2021-22. Vi har också pratat om Färöarna längre fram. Några av de researrangörer som vi använder har lagt ner sin verksamhet av olika skäl.

Endagsresor under 2021 finns också i planerna t.ex. Bror Hjorts hus i Uppsala, Arlanda, EON och Glasbruketi Bro, Gålö Sälstation, Tändsticksmuseet och Spritmuseet, Anders Hanser, Bodatomten, Alsike Kloster.

Resekommittén fortsätter sitt arbete med att kunna presentera och förhoppningsvis genomföra resor som tidigare när Covid 19 kan kontrolleras med vaccin m.m.

Resekommittén Lisbeth, Kerstin, Elke, Gert, Lennart

Marknadskommittén

Marknadskommittén ska marknadsföra vår förening på sådant sätt att den upplevs positivt och attraherar seniorer. För att göra detta så arbetar vi med att:

- Beskriva och bevaka marknaden för alla typer av pensionärer samt deras organisationer för styrelsen samt
- Aktivt marknadsföra organisationen för att öka och minst hålla kvar medlemsantalet i samma takt som pensionärsunderlaget ökar.

Vi hade planerat att ha lite aktiviteter i ”gamla Bålsta” under våren som alternativ till centrum nu när ICA flyttat. Som ni alla vet kunde vi inte fullfölja detta på grund av Coronapandemin. Pandemin har också inneburit att Håbo festdag ställdes in, liksom så många andra aktiviteter.

Vi i Marknadskommittén arbetar i alla fall vidare för att hitta andra sätt att marknadsföra oss, nu när vi inte kan ha några stora sammandragningar. Någoting ska vi, tillsammans med styrelsen, ordna i samband med att vi får ta de nya lokalerna på Skeppsgården i bruk. Flytten sker förhoppningsvis i oktober-november.

Några aktiviteter som kanske kan bli av är vår medverkan på Håbo festdag. Den har flyttats till den 23 oktober och blir då en skördefest.

Planeringen av Konsertkarusellen fortgår och vi har fått möjlighet att vara arrangörer på en konsert med Lisa Långbacka och TrioX den 16/3 2021.

Alla idéer om aktiviteter mottas med tacksamhet och vi i Marknadskommittén hoppas att ni alla får en fin avslutning på sommaren och en härlig höst – och att vi förhoppningsvis kan få börja träffas på riktigt snart igen!

Tålmod är det som gäller tills vidare till dess hälsomyndigheten ger klartecken – så håll i och håll ut önskar Marknadskommittén!

Natur- och kulturvandring runt Frösundavik



Är det inte många som längtar ut och få lite sällskap på distans i dessa besvärliga tider?

Tyvärr var vi tvungna att sätta stopp vi 50 deltagare denna gång. Några blev nog besvikna men vad gör man när det finns rekommendationer som man bör följa.

Vi träffades på parkeringen vid Kalmar kyrka och den blev helt belagd av våra fordon. Vid vår kontakt med kyrkcentrum fick vi veta att inget skulle hända i kyrkan denna dag så de sa att det var helt ok att använda parkeringen. Leif Hagelin, som oftast är väl underrättade, berättade att en begravning skulle ske klockan 14.00 denna dag. Ingen fara, vi borde vara borta innan dess.

Elisabeth Andersson berättade om kyrkan och miljön runt kyrkan och om hennes favorit, Bista gård och dess tragiska historia. Joachim Tiefensee anlände lite sent på sin cykel men lyckades trots det att komplettera Elisabeths berättelse.



Från Kalmar kyrka gick vi förbi Stall Frösunda mot båtklubben som finns bakom lås och bom. Innan senaste laga skiftet fanns här i området 6 gårdar men idag återstår bara två. En av de flyttade gårdarna heter Gyllendal och alla uppmanades att ta en titt på denna fina gård.

En sex sju knattar med "frökvar" mötte oss i båthamnen men de blev nog mest förundrade över mängden "gamlingar" som kom vandrande. Ingrid Ljungqvist berättade vid båthamnen en hel del om sin så kallade forskning om de stora stenblock som finns runt Granbacken.

Vi gjorde vårt bästa för att hålla det så kallade sociala avståndet och det gick hyfsat bra?

En brant backe upp tog oss till baksidan av Granbacken där Joachim underhöll oss med information om den biologiska mångfaldigheten men vet inte hur han fick ihop det med åldrandet och sedan vissnandet.



Joachim lovade dessutom att i nästa nummer av Medlemsforum berätta allt om de konstiga spikraka raderna av björkar vi såg vid en tidigare vandring till Salnecke slott, något vi ser fram emot! Naturligtvis hade han också ett finger med i dessa planeringar.

Vi närmade oss en av dagens höjdpunkter, kaffe med vad som nu fanns i ryggen.

Detta måste vara en av de skönaste platserna i vår kommun, speciellt när solen skiner och vattnat ligger spegelblank.

Vid kontroll var det inte många, av de nästan 50 som var med på vandringen, som hade satt sin fot vid denna fina utsiktsplats.

Två mycket fina bänkar finns att vila benen vid, för de som är lite trötta efter uppförbacken.

Vi njöt en lång stund och konstaterade att en mindre skogsbrand måste ha skett inte allt för länge sedan. Många tallars bark var riktigt svarta.

Tiden mellan 11-kaffet och korvlunchen var inte så lång men tror att alla njöt av att grillen var tänd och glöden riktigt fin när vi kom ner från berget.

Tack Egon för att du hade fixat glöden åt oss!

Antalet korvar som grillades är dolt i dunkel men många blev det och korvbröd, senap och ketchup gick i alla fall åt.

Grillplatserna i Frösundavik är verkligen att rekommendera för en utflykt med barn och barnbarn men välj helst en vardag, tror de som bor i dessa trakter gärna använder anläggningen under helgerna.

Återtåget till Kalmar kyrka blev lite splittrat, vissa skulle köpa ny tvättmaskin och andra hade andra uppgifter.

Väl vid parkeringen undrade Joachim vad vi tyckte om den nya bebyggelsen runt kyrkan och vi var alla överens om att det har nog inte blivit så bra.

Nu ser vi i fram mot den 5 juni när vi skall Hittaut!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Bowling-avslutningen den 26 maj i "det fria"

Då vår inplanerade bowlingavslutning den 12 maj i Bowlroom fick ställas in p.g.a. Corona-pandemin, undersökte jag intresset bland våra spelare för en "picnicavslutning" utomhus vid Kvarnkojan.

Då jag fick många positiva svar beslöt Bo D och jag att arrangera en trevlig sammankomst med bl.a. tipspromenad och pilkastning.

Våra samtliga spelare fick en inbjudan till att träffas klockan 11 den 26 maj uppe vid Kvarnkojan och då ta med egen mat och dryck, campingstol och eventuellt ett utomhusspel och framförallt ett glatt humör.

Vid otjänligt väder skulle träffen ställas in.

I god tid innan klockan 11 fixade Bo och jag till tipspromenaden och pilkastnings-platsen, där jag placerade en flaska handsprit att användas efter avslutat kast och innan nästa aktivitet.



Vi kunde inte ha valt en bättre dag! Säsongens första dag med sommarlikt väder och vi blev jättegla över att det såg ut som att vi inte skulle behöva trängas med "andra aktörer".

Bara att vänta på våra deltagare.

I en jämn ström anlände dessa och hittade utan problem en lämplig sittplats, en bit från "närmsta granne".

Strax efter klockan 11 hade 23 av våra medlemmar anlant och efter en välkomsthälsning och info

om våra aktiviteter och var toaletterna fanns så berättade Bo var han hade placerat frågorna och deltagarna sändes iväg med ca 1 min mellanrum.

Några tog på sig ansvaret att fixa till den "obligatoriska grillelden" innan det var dags för tipspromenaden.



Efter avslutad tipspromenad var det så dags för pilkastning, 5 pilar plus ett provkast, och därefter lite handsprit innan nästa aktivitet.



Stilstudier på vinnarna i dam- och herrklassen



Trevligt att sedan se många av våra deltagare dela upp sig på de olika "banorna" för att utmana varandra på boule, kubb med siffror och kubb original.

Innan det var dags för mat och dryck delgav Bo de rätta svaren på de 10 tipspromenad-frågorna och delade sedan ut en ryggsäck sponsrad av Sparbanken till vinnaren i damklassen Ingegerd E-E och till vinnaren i herrklassen Leif R.

Sedan fick vinnarna i pilkastningstävlingen, Mona S och Leif A varsitt pris.

Därefter kom tidpunkten många väntat på, lite mat och dryck.

Till slut var det dags att tacka alla som deltagit denna dag och som med sin positiva inställning sett till att "picnicavslutningen" blev så lyckad. Hur höstsäsongen blir får framtiden utvisa.

Därefter var det bara att packa ihop sina grejer och bege sig hemåt.

Text o foto Hans Renner



Nu är kloten i rullning på den nya banan



Slutet av Gipsvägen, mellan Västerängen och Dalängen, väldigt centralt i Bålsta, ligger den nya boulebanan som ersätter den gamla vid Björkvallen.

Invigningen hölls i strålende solsken inför en skara strålende pensionärer som alla gladdes åt nytillskottet. SPF-ordföranden Peje Josefsson hade äran att klippa det blågula bandet som var spant över ingången med andligt stöd av PRO:s dito Irene Lundbäck.

Kommunen fick ett stort tack och idel lovord av dem båda för att banan kom till så snabbt och smidigt.

★ Vi har ett mycket gott samarbete med kommunen, betonade båda ordföranden.

★ Här är vi alla vi, inte vi och de, sa Peje.

Irene Lundbäck framhöll också att det är en ren besparing för kommunen att satsa på de äldre.

När vi håller oss friska och mår bra behöver de inte kosta på oss så mycket andra insatser.

Utomhusaktiviteter är ju också extra viktigt just nu när vi tillråds att hålla oss på avstånd från varandra.

Utomhus, i det här vädret är det enkelt att undvika smitta, fastslog Peje Josefsson.



Linda Shala, kultur- och fritidsförvaltningen



Ulla Lindroth, ansvarig för kommunens gatu- och parkavdelning, har hållit i tyglarna för arbetet och var med på invigningen. Hon är själv kommuninvånare och räknar med att bli pensionär så småningom så även hon är glad för de satsningar som görs. Vi har ombesörjt arbetet men det är plan- och exploateringsavdelningen som finansierar banan, sa hon.

Hon kom också med en nyhet angående Skeppsgården, som är under ombyggnation.

Det finns ett område där med stora pilar som ska göras om till en park. Vi kommer att inleda en dialog med er kring det, sa hon.

Foto och text: Birgitta Liinamaa

Behov av datorhjälp? Vi har alternativen:

- Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
- Vi kan hämta & lämna er dator utanför dörren vid behov
- DROP-IN hos oss mån-tors 9-15

SPF-medlemmar får 50% rabatt på hämtningsavgiften eller 10% på arbetet.

Telefon: 0171-667720

För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Mjödvägen 6, Draget · kontakt@dragetsit.se

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

Natur- och kulturvandring runt vattenparken



När vi vaknade rätt tidigt denna morgon lyste solen trevligt men på vägen mot mötesplatsen vid badhuset i Enköping såg det inte alls trevligt ut på himmelen. Tunga moln syntes över Enköping, hur kommer det här att bli? Lite funderingar hade man.

Molnen skingrade sig och solen tittade fram när vi hade parkerat våra bilar!

Efter en kortare promenad kom vi fram till ett fint ställe vid en av dammarna i vattenparken där vi fick oss en hel del information om vad vattenparken är till för och vad den betyder för vattnet i Mälaren.

Enköpings kommun rensar dagvattnet i dessa dammar men också i Paddebo-damm nära Ulunda.

Några undrade varför inte Håbo kommun har något likande och en av våra folkvalda berättade att det är för dyrt att ta vara på miljön i Håbo kommun men det är väl Mälärvatten vi har i våra kranar? Vid projekteringen av Balders hage finns ett tvingande beslut att dagvattnet skall tas om hand. Vi ser fram emot en vattenpark i detta område!

Dagens uppgift för de nästa 40 SPF-arna var att under en och en halv timme hitta och markera så många ”stolpar” som möjligt. Vi gick i grupper två om två åt olika håll för att inte vara alltför nära vandra. En del hade laddat ned Hittaut-appen och andra tog tacksamt emot den fina karta som orienteringsklubben i Enköping kostnadsfritt delar ut från exempelvis turistinformationen, där vi hade hämtat ett större antal.

Placeringen av ”stolparna” varierar mycket, en del är helt lätt att hitta och den andra är lite svårare. Det finns hela fyra graderingar på svårighetsgraden.

Några tuffa valde att gå ända upp till Vårfrukyrkan, en del gav upp med att hitta ”stolpen” men tydligen fanns den gömd i något snår.

Vi kom tillbaka till vårt fikaställe strax för tolv och visst satt där redan ett antal damer som intog sitt medhavda fika och njöt stort i solskenet!

Vi gjorde vårt bästa att hålla avstånd som myndigheterna önskar och det gick nog riktigt bra.

Kaffe och tilltugg smakade bra i solskenet och Peje pekade finger och tyckte att han som en gammal orienterare hade haft en fin utflykt med nya erfarenheter.

Eva Fogelberg, sin vana trogen, reciterade något hon hade hittat för länge sedan på en parkeringsplats någonstans i mitten av Sverige, som Ursula nogsamt poängterade.

Efter kaffet blev det återtåg till bilarna och vi uppskattade hur årets studenter från Westerlundiska gymnasiet hade tagit till sig de rekommendationer som hade meddelats inför deras studentfirande.

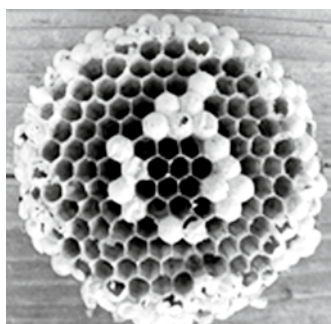
Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Gula faran ”Getingen”

Den väcks av vårsolen i slutet av april eller veckorna strax efter. Honan börjar genast leta lämplig boplats, gärna vid en takfot i uthuset där det är lugn och ro.

Den övervintrade getinghonan börjar direkt bygga på ett klotrunt bo. Efter drygt en vecka är det stort som en valnöt. Materialet består av pappersmassa som hon tillverkar genom att tugga på trä uppblandat med sin saliv.



Inne i boet bygger hon ungefär 15 sexkantiga celler där det läggs ett ägg i varje. Efter 10 - 20 dagar börjar de kläckas och nu blir det bråda dagar. Det ska skaffas mat till larverna samtidigt som boet måste byggas ännu större och nya ägg ska kläckas.

De första larverna blir vanliga arbetare och så fort de är färdigutvecklade blir deras arbetsuppgift att bygga vidare på boet. Äntligen kan hon koncentrera sig på att enbart lägga ägg, medan arbetarna även får till uppgift att mata larverna.

Getingar är respektingivande varelser, men också duktiga hantverkare. Tittar man in i ett ituskuret getingbo ser de sexkantiga ynglingscellerna nästan ut som ett konstverk och exakt lika till storleken.

Allt eftersom boet växer ändras också arbetsuppgifterna. De äldsta arbetarna får nu till uppgift att vakta boet och går till attack ifall något hotfullt kommer i närheten. De försöker först skrämman bort inkräktaren genom att flyga väldigt nära och förstår man inte varningen tvekar de inte att sticka med sin gadd. En geting kan till skillnad från biet sticka flera gånger.

I början av juli är getingboet ett fullt fungerande samhälle. Har det varit en bördig försommar och gott om föda kan det ha växt sig ganska stort, ibland med en omkrets större än halv meter i diameter.



Råkar man bli stucken av en geting kan smärtan dämpas genom att lägga en isbit på den rodnande huden. Men smärtan kan också lindras genom att lägga en fuktad huvudvärkstablett på det onda stället och man slipper därmed infektion.

Har man fått flera stick och känner yrsel eller illamående och kräks, samtidigt som det kliar över hela kroppen måste man snabbt uppsöka läkare. Skulle den verkliga oturen vara framme och man blir stucken i halsen eller i munnen måste man till sjukhus omedelbart eftersom svullnaden annars kan täppa till andningsvägarna.

Det bästa är naturligtvis att slippa bli stucken. En sak man bör tänka på är att inte vifta med armarna i onödan.

Det kan också vara bra att känna till att getingar gillar kött och sötsaker, så täck över maten om ni äter utomhus. Drick aldrig ur en burk eller mörk flaska som stått öppen oövakad. Dessutom kan man tänka på att inte klä sig i starka färger.

Men getingen är inte enbart en elak varelse, den gör enorm nytta i naturens kretslopp. Den är en rovinsekt och tar död på många skadegörare i fruktträd och på olika grödor i trädgården och på åkrarna.

Ett getingsamhälle kan normalt innehålla från några hundra till ett par tusen getingar, men i extremfall kan det vara ända upp till 50 000 individer och under en säsong infångar de och äter tusentals skadeinsekter.

De tar även död på olika sorters skadelarver som de matar de egna larverna med. De hjälper också till att pollinera dina blommor, bärbuskar och fruktträd, så av den anledningen ska man tänka sig för innan man dödar en geting. De är inte det minsta elaka utan försvarar enbart sin fortplantning och existens.

Hoppas ni får en varm och trevlig försommar, dock utan att bli stuckna!

Bild och text Arne E Due

Natur- och kulturvandring runt Örsundsbro



Vi träffades tämligen tidigt nära den gamla kooperativa butiken Kappen i Örsundsbro en måndag i juni för att i mindre grupper, med socialt avstånd, uppleva vad som finns där med hjälp av "Hittaut" i Enköpingstrakten.

"Stolparna" i Örsundsbro sattes ut den 1 juni och 22 seniorer från Håbo var på hugget och ville klara av så många som möjligt under närmare två timmar.

Tror nog att vi i medeltal klarade att markera 8 stolpar per person vilket i så fall betyder att runt 170 markeringar gjordes under förmiddagen. Inte illa en måndag.

I Sverige har 2,5 miljoner checkpoints besökts (stolpar som jag kallar det) till och med midsommarhelgen. Helt enormt!

Vi och Gestrins gick en ganska lång och trevlig runda norr om gamla Uppsalavägen och blev förundrade av inte bara den fina skogen utan också av konstiga byggnader som den på fotot intill, den fanns dock inte med på Hittautkartan. Tallar växer på taket men vad har byggnaden varit till för? Har sökt via Google men inte kunnat hitta några spår, kanske hemlig en gång i tiden?

Efter att ha träffats igen tog vi våra bilar och åkte till Landsberga gård där vi intog lite gofika och var tacksamma för att de hade reserverat bord åt oss ute i solen.



Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

Natur- och kulturvandring vid Wijks slott



Vi hade bestämt träff vid parkeringen nedanför Wijks slott klockan 10.00 den 6 juli och hela 35 SPFare från Håbo dök upp och höll under hela vandringen och efterföljande fikapaus det mycket omtalade sociala avståndet.

Vi beskådade det imponerade slottet från sjösidan innan vi fortsatte vår vandring förbi de av Uppsalabor uppskattade badplatserna där det till och med finns möjlighet för handikappade att komma ner i vattnet.



Den fina grässlätten från stenhuset till badplatsen var helt full av soldyrkare innan regnperioden kom, berättade personalen i caféet.

I lugnt tempo fortsatte vi till den fina utsiktsplats som finns nära båthamnen. Vi pekade och gissade på var olika ställen finns och Bagarbo var ett ställe som någon hade kläm på. Annars var det mest Örsundsbro och Skokloster.

Långa sträckor av vandringen i slottsparken har iordningställts så att de som kommer i rullstol eller har rullator kan komma ut i slottsparken. Delvis fina asfalterade delar och med rullator tar du dig nog runt hela parken. Lite tråkigt att inte region Uppsala har lyckats hålla slyn borta från vissa delar av vandringsleden.

Många beundrade de mycket gamla ekarna som måste varit planerade runt år 1600 strax innan vi kom till en ganska ny företeelse, ett av Upplands smultronställen.

Stenen sattes troligen upp på 1800-talet men skulpturerna tillkom nog härom året.

Ingrid Ljungkvist berättade en del om hasselundar och dess betydelse för självhushållet för länge sedan.

Vi fortsatte vår vandring och beundrade de fina byggnader som bland annat Tengbom ritade på 1910-talet och som numera används av folkhögskolans i diverse konstinriktade kurser.

Dagen hade börjat så där men nu kom regnet när vi skulle få veta allt om slottets historia. Blåsten och regnet gjorde det svårt att ta till sig informationen!



Vi intog vårt kaffe eller lunch i folkhögskolans matsal, kanske inte det mysigaste caféet men de har gjort sitt bästa så att vi kunde hålla det omtalade sociala avståndet. Råkmackorna fick ett mycket högt betyg av de som provade dessa läckerheter.

Efter vår lunchpaus fortsatte vandringen med ett besök på slottet och i riddarsalen berättades det om



slottets historia och rätt mycket om de sägner som finns om spökena på slottet.

Vi såg också den före detta toaletten och den smala trappan som går mellan våningarna där spökena troligen vandrar varje natt enligt sägnen.

Efter en fin dag tog många den smala och kurviga vägen hem via Ölsta mot 55-an och vidare via Hjalsta mot hemmet.

Håll gärna koll på vår hemsida inför vår nästa natur- och kulturvandring!

PS!

Vi hade vissa diskussioner om en fin blomma vi såg, vissa trodde det var en hässleklocka, snarlikt blåklockan men mycket större. Tack vare foton från Ursula Edfast har vi nog kunnat fastställa att det var så.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Salnecke

Kent Magnusson och Elisabeth Anderson har många intressanta vandringar, i maj gick utflykten till Salnecke utanför Örsundsbro. Där uppkom funderingar kring björkplanteringen. Tyvärr kunde ingen ge något svar. Eftersom jag i högsta grad har varit engagerad i björkplanteringen tillkomst vill jag informera om detta.

Många kommer säkert ihåg att på 1980-talet hade Sverige överproduktion av livsmedel. Bland annat det så kallade smörberget. För att reducera överskottet bestämde regeringen att skapa ”omställning 1990”, vilket innebar att 500 000 ha åkermark skulle tas ur produktion.

Jordbrukarna fick ett väl tilltaget stimulansbidrag för denna åtgärd. Jordbruksmarken skulle ställas om till andra näringar. Den vanligaste åtgärden var åkerplantering, plantering av energiskog, anlägga våtmark eller skapa en golfbana. Några av jordbrukarna ångrade sig efter några år och tog tillbaka jorden till åker. Hur stor nettoomställningen blev har jag aldrig kunnat få fram. Jag hoppas, att myndigheterna vet det.

Med de ovan angivna förutsättningarna diskuterade vi ingående med dåvarande markägaren, Samuel Gyllenadler vilket alternativ vi skulle välja. Helt klart var att skogsplantering var alternativet från markägarens sida. Frågeställningen blev då löv- eller granplantering?



Ur ekonomisk synpunkt var granen det bästa alternativet. Granens etableringsfas är säkrare än björkens, som dessutom är känslig för viltskador. Den estetiska aspekten kom också till diskussion beroende på den kulturhistoriska omgivningen. Markägaren hade bott hela sitt liv på Salnecke och kände starkt för ett leende landskap. Således valdes björkplantering. Eftersom det ger ett ljust intryck jämfört med granen som är kompakt och mörkt.

Allmänheten och förbifare på väg 55:an uppskattar säkert det nu 30-åriga björkbeståndet. Planteringen skedde med maskin, detta är anledningen till att raderna syns så väl.

I de mindre åkerlapparna mot slottet planterades ek för att harmonisera med slottsmiljön. I reportaget nämndes även den imponerande stenmuren. Om jag minns rätt berättade markägaren att muren byggdes av ryska krigsfångar.

Jag har haft den stora förmånen att vara engagerad på Salnecke skog under 20 år.

Joachim Tiefensee



Här är de rätta svaren

till bildgåtorna i nummer 4. Vi gratulerar **Britt-Marie Danielsson** som vann och fick Sverigelott.

Hälsningar Peje



Bild 1: Minnesstenen vid Håtunavägen, strax efter E18.



Bild 2: Staty vid Lastberget.



Bild 3: Dansbanan vid Lastberget.



Bild 4: Kalmar prästgård.



Bild 5: Gustavsrovägen strax norr om Kalmar kyrka.



Bild 6: Bautasten vid Granåsvägen.



Bild 7: Myrskären.



Bild 8: Järnvägs-parken.



Bild 9: Husen vid Frösundavägen i Frösundavik.



Bild 10: Rondellen vid Viby äng.



Bild 11: Smedjan på Granåsen.

Människan i fokus under en svår tid

Kroppen tar ibland stopp
Vad händer med innehållet om skalet går upp
Hur känner vi oss innanför
skört eller hårt
Som stärker, förskönar eller förtrycker
Allt som kommer i vår väg
Hur, varför gör vi som vi gör
Vad driver oss och vart vill vi komma
eller åstadkomma
Är vi för den ensamme
eller för hela världen
Tanken på att hinna med
vara kreativ eller bara uppleva
Bilderna finns nog i vårt inre
men är den äkta eller påhittad
Allt kan manipuleras på gott och ont
både i tanke och handling
Men hur upplever och upplevs människan
I den utsatta ensamheten, utan arbete
eller möte med andra
Hur länge kan vi eller vill vi avstå
från att träffa varandra
Fokusera framåt!
Enkelt för många svårt för andra
Men nu har SPF bygget fått fart
och vi ser fram emot att se det klart

En maj fundering – Ann-Christine Edin

Vårdlogik

En indelning i ”närande” och ”tärande”
lanserades med ”marknaden” som kärande,
så vårdande – i takt som är förfärande
– ska utsättas för sparande och skärande.
Det framstår för logiken som besvärande
ty vårdande är bärande för närande!

Hans Dahlman ”Lelle printer”

Hemester

Jag åker till landet,
där är det skönt.
Lugnt och fridfullt
och härligt grönt.
Går ner till sjön,
tar mig ett dopp.
Ser svanen i viken
medan solen går upp.
Vilar i hängmattan
och läser en bok.
På handlingen
blir jag dock inte klok.
Snart är det kaffe,
jordgubbar och glass.
Radion hörs svagt,
Alice Babs sjunger jazz.

Arne E Due



Varje morgon kommer ekorren och äter frukost
samtidigt som den utövar sitt gymnastikprogram.
Gör om det den som kan!

Arne E Due

Lite information om SPFs cirklar

Vi hoppas att cirklarna ska komma igång till hösten med de rekommendationer som Coronaviruset har som måtto.

Till att börja med så blir det i de gamla lokalerna med hopp om att få flytta till de nya lokalerna i höst eller efter nyår.

Ny cirkel i höst är Franska där vi redan har ett antal anmälningar. Så ni övriga som vill gå kursen anmäl er redan nu.

De flesta cirklarna är kostnadsfria så man kan vara med i hur många man vill.

Startdatum som vi hoppas på, står i Medlemsforum.

Vi är tre stycken i Studiekommiteen: Gudrun Månsson 070-929 84 41, Stanley Nilsson 070-555 69 30 och Åsa Öman 070-212 21 27.

Månadsmöten och Pub-kvällar från programkommittén

På styrelsens rekommendation har alla månadsmöten och Pub-kvällar ställts in under hösten 2020. Sker någon förändring i rekommendationen kommer det att framgå av senare nummer av Medlemsforum och på vår hemsida.



Medlemskommittén informerar

Den här våren har inte varit som andra vårar. Trots det har antalet nya medlemmar under 1:a halvåret varit samma antal, 23 personer, som 1:a halvåret 2019.

Utträdna medlemmar inklusive flytt och avlidna 2020 är 51 personer att jämföras med 42 år 2019.

Vi är nu 1044 medlemmar mot 1056 1: halvåret 2019.

Nu får vi hoppas på, att vår verksamhet kan komma igång till hösten, samtidigt som inflyttning sker till nya lokaler. Det blir något att berätta om för vänner, grannar och bekanta.

Medlemskommittén

Bernt, Gunilla och Britt-Marie

Natur- och kulturvandringar under hösten

Under förutsättning att myndigheterna fortsätter att anse att vi kan umgås i det fria med behörigt avstånd inbjuds ni till våra vandringar under hösten.

Följande vandringar är bestämda men ytterligare vandringar kan tillkomma. Håll koll på hemsidan eller i appen.

- 27 augusti, vandring runt Skokloster
- 9 september Pukberget
- 8 oktober 2020, Hittaut i Grillby
- 19 november, troligen Lastberget med lunch men men...



Vi träffas normalt vid PIA-närköp 09.30 och börjar vandringen där eller åker därifrån till vår startpunkt för vandringen. Håll koll på inbjudningarna till respektive vandring!

Anmäl dig senast **tre dagar innan** respektive vandringen till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Välkomna

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

Kräftan, ett populärt djur

Nu när du har Medlemsforum nr 5 i din hand är det kräftpremiär (8 augusti). Det innebär kräftskiva för en del. Så varför inte lite om kräftan.

Flodkräftan är ett av Europas största kräftdjur. Hanen kan bli upp till 18 centimeter lång och väga 350 gram; honan är något mindre. Den är allätare, och äter också gärna as, men undviker det om det är ruttet eller skämt. Den är revirhävdande, och företrädesvis skymnings- och nattaktiv. För att undkomma fiender kan den snabbt förflytta sig baklänges genom slag med sin kraftiga stjärt.

Kräftans färg är oftast svart, men stora färgvariationer förekommer. Kokad som livsmedel övergår färgen till röd. Det är nu den uppskattas som mest. Ofta ska den sköljas ned, för att återgå till sitt element. Traditionen bjuder att det ska ske med sång. Här med hjälp av ”Mors lilla Olle”:

Kräftorna glöda i dräkt av dill.
Ölet i glaset och snapsen intill.
Tänk att få trivas på sådant kalas.
Man känner sig vara med månen i fas.

PS. Om ni ser att det flaggas den 8 augusti, så är det inte för kräftan utan vår fina drottning Silvia har namnsdag. Dessutom gifter sig vårt äldsta barnbarn.

/Peje



För en ökad trygghet på våra äldreboenden

Med tanke på vad som har hänt inom äldre vården vill vi visa beslutsfattare inom kommun och myndigheter vilka områden som måste förbättras. Om vi och våra familjer skall känna sig trygga så måste våra äldreboenden bli säkrare.

Skriv under och hjälp oss påverka politiker och beslutsfattare.

SPF Seniorerna har påtalat brister inom äldreomsorgen under en längre tid.

I och med den rådande Corona pandemin har dessa brister blivit än tydligare och fått oerhörda konsekvenser.

Skriv under vårt äldreomsorgsupprop och hjälp oss att sätta högre tryck på politiker i kommuner, regioner, riksdag och regering.

Ingen ska längre kunna blunda för verkligheten och det omfattande förändringsbehov som finns.

Vi inom SPF Seniorerna kräver:

- ★ Ge omsorgstagaren större kontroll över sin vård och omsorg.
- ★ Anställ fler sjuksköterskor, läkare, vårdbiträden och undersköterskor med högre kompetens. Utbilda fler geriatriker.
- ★ Förbättra arbetsvillkoren för dem som arbetar inom vård och omsorg.
- ★ Skärpt Socialtjänstlag – även äldre ska ha rätt till goda levnadsvillkor, inte bara skäligen.
- ★ Höj den medicinska kompetensen, både på ledningsnivå och hos de som arbetar närmast de äldre.
- ★ Förbättra hantering och användning av läkemedel inom äldre vården genom att knyta farmaceutisk kompetens till kommunerna.
- ★ Tillsätt en bred kriskommission för äldreomsorgen som analyserar dagens brister men också skyndsamt agerar för att förbättra situationen samt komma med mer långsiktiga lösningar.

Visa att även du står bakom dessa krav och skriv under vår namninsamling för en bättre äldreomsorg.
Gå in på SPF Seniorernas hemsida och följ instruktionen om hur du skriver under.

Källa: SPF seniorernas hemsida under rubriken Om föreningen/Förbundet start.



KPR (Kommunala Pensionärsrådet)

Vi har under försommaren inte haft möten i KPR under Corona pandemin.

Naturligtvis har många frågor dykt upp under denna tid. GunBritt Renefalk vice ordförande i KPR kände att vi behövde få ett möte med de kommunansvariga och kallade till möte med SPF, PRO, Finska Föreningen och AHF.

Vi hade därför ett möte den 2 juli med representanter för kommunstyrelsen, vård och omsorgsnämnden och ansvariga för KPR, SPF, PRO, Finska föreningen, och AHF.

Det blev ett långt möte med många diskussioner.

ANHÖRIGFRÅGOR

Anhörigfrågan är ju alltid en viktig del och just nu under coronapandemin ännu mer aktuell. Tyvärr är vårt korttidsboende stängt, enligt socialchefen på grund av smittrisken, men också på grund av personalbrist. Detta medför att vi inte kommer att öppna korttidsboendet förrän 31 augusti.

Anhörigkonsulenten har ej varit på sin ordinarie plats utan arbetat med personalrekrytering inom äldreomsorgen, varför äldre- och handikappsombudsmannen haft en tung arbetsbelastning.

Utökad hemtjänst, har erbjudits även för social samvaro liksom de 20 timmar avlastningsservice per månad som är avgiftsfria.

FÄRDTJÄNST

Färdtjänstkostnaderna var åter uppe till diskussion och återupptas på ordinarie möte i augusti. Resekostnaden till dagverksamheten uppgår till minst 50 kronor per resa som för många är ganska kännbart. Flera kommuner hämtar upp deltagarna till dagverksamheten med egen buss. Även riksfärdtjänsten diskuterades om att restiden enligt kommunens regelverk kan uppgå till minus eller plus 3 timmar från beställd avresetid.

BELÄGGNING

Kommunen köper 13 demensplatser varav 8 är i Enköping och 5 är på annat håll.

För somatiskt sjuka är det också kö, där utökad hemtjänst satts in för dem som väntar hemma på boende.

MATEN PÅ POMONA

Något vi fått många frågor om är ”Maten på Pomona”. Många klagomål har framkommit. Detta gäller även matlådorna i hemtjänsten. Sammanhållen kost-enhet finns planerat till årsskiftet.

MIDSOMMARFIRANDE

Frågan om musik på midsommarafton för de boende kom upp som en punkt. Några från våra pensionärsföreningar tillsammans med anhörigföreningen ville anordna något för de boende på midsommarafton. Jag vet att en midsommarstång iordningställdes av föreningarna. Meningen var att det också skulle anordnas någon form av musik utomhus under förmiddagen. Menat som ett trevligt inslag för de boende. Detta sa man nej till. För övrigt känner vi inte till vad som anordnades under dagen.

Detta var ett sammandrag av mötet. Vi vill passa på att tacka all den personal som finns på våra boenden och personalen i hemtjänsten. Vi förstår att ni haft en riktigt tuff sommar så här långt och vad vi fått erfarat har ni gjort ett fantastiskt jobb.

Yvonne Lindström GunBritt Renefalk

Vad händer här

Posten försvann, djuraffären Arken flyttade på sig och smådjursveterinären, även frisör och kiropraktiker, flyttade till andra lokaler i centrum. Elon lade ner sin verksamhet.

Vad blev det då: Jo en nygammal mataffär kommer att flytta in i vårt centrum i nya stora lokaler. Det här kommer (tror jag) att bidra till ett mer livligt centrum och att det förhoppningsvis flyttar in fler och olika verksamheter i vårt centrum. Det är bara att se fram mot invigningen av den nya mataffären.

Text och foto: Bo Lundgren

Framsidan och trolig ingång till affären



Långsida mot Bibliotek och gymnasium

*Baksidan som har byggts på det vi kallar
Konsumparkeringen*



Taket på

Nu har taket spikats på och vi kan se lite mer hur det kommer att se ut. Den stora lokalens härliga höjd, ger lokalen en trivsamt volym och känsla av rymd.

Det blir verkligen spännande att följa färdigställandet, och hur den färdiga sammankopplingen kommer att utformas.

Det mindre huset mellan huskropp två och tre ser också spännande ut nu när taket är på.

Man kan även se den pagod som har rests på innergården. Det två nya taklinjerna kommer att smälta in med det gamla takets form.

Text och bild, Bo Lundgren





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:**
Kent Magnusson,
telefon 070-715 73 40
kent_magnusson@msn.com



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	Start våren 2021	070-728 79 13
Konstcirkel Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Återkommer.	070-563 61 98
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Start 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11 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.	15/10, 27/10, 29/10, 5/11. Torsdagar klockan 11.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	5//10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11. Klockan 08.00.	070-553 34 12
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Start 17/8, varannan måndag. Klockan 9.00.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Start 25/8, varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	start 1/9, varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	Start 31/8, varannan måndag klockan 13.00	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Start 8/9. Tisdagar ojämna veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	17/9, 1/10, 15/10, 29/10. Klockan 13.00.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Knarrbacken. 75 kronor materielkostnad vid tryckning & färgning. Eget tyg & fika medtages.	072-588 21 44

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	27/8 - 26/11, varje torsdag. Klockan 10.00. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	21/7, 1/9, 29/9, 3/11, 24/11 Klockan 14.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Start 27/9. Catharina Josefsson	Torsdagar ojämlna veckor 8.30.	070-548 80 52
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	11/9 Fredagar ojämlna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	11/9. Fredagar ojämlna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	11/9. Fredagar ojämlna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Återkommer. Boka gärna. Dropp-in för 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. 7/9, 5/10, 2/11, 30/11.	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	18/9 - 27/11. Fredagar Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	18/9 - 27/11. Fredagar. 10.00. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskärning Robin Welch	Vecka 38 eller 39. Tisdagar.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	2/9, 23/9, 14/10, 4/11, 23/11, 16/12 Onsdagar 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	Återkommer.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	31/8 - 7/12. Måndagar 11.00.	0171-594 12
Vävning Inger Moberin	22/8-5/12. Klockan 09.30. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10. Klockan 16.00	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 2/9. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 130 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 11/8 - 15/12, tisdagar. Grp 1, 09.40. Grp 2, 11.00. Grp 3, 12.20. Grp 4, 13.40.	070-750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
Boule nya banan vid Gipsvägen Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 12/5.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 8/9 - 24/11. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 16/9 - 16/12. 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 17/9 - 3/12. Skeppet Torsdagar klockan 08.30.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 31/8 - 23/11. Måndagar klockan 10.00.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Vi väntar på snö. 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 19/8 - 16/12. Onsdagar klockan 12.30.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Start 10/8 - 21/12. Måndagar kl. 11.00.	073-991 46 25
Sommarbridge Berth Lundström	13/5 - 26/8. Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	10/8 - 21/12. 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.
Tills vidare är det stängt. Telefon och e-post öppen alla tider.
E-post till SPF-expeditionen: spfhabo@spant.se
Telefon 0171-557 47.