

Medlemsforum



Vandring i Grillby sidan 6

Årets julkortslotteri sidan 10

Våra bouleaktiviteter sidan 15

Flytt av Vävstugan, PRO och SPF i samarbete sidan 22





Ordförande har ordet

Så är vi inne i november och kan snart summera ett annorlunda år.

Tidigare har man talat om att vi blir mer digitala. I år blev det verkligen aktuellt när vi inte fick ha inomhusmöten. Vi har gått kurser för att lära oss att ha digitala möten. Naturligtvis bra att kunna, men fysiska möten är trots allt roligare. Våra styrelsemöten har varit digitala, utom det senaste, då vi möttes fysiskt med avstånd. Några av oss har deltagit i digitala marknadsföringskurser.

Trots corona händer det saker. Vi har köpt ett nytt tält med vår logga och det kan användas vid utomhusaktiviteter när vi visar upp oss här i Håbo. Marknads- och medlemskommittéerna planerar en aktivitet i Centrum under december, sedan får vi se om det går att genomföra. Några av oss kommer att delta i kurser för att bättre ta hand om vår förening såsom medlemskapet, marknadsföring och värdskapet. Men utbudet av kurser har dock varit litet och flertalet av distriktets kurser har fått ställas in.

Vid vårt senaste styrelsemöte rapporterade vår kassör Inger att ekonomin är god och att vi bidrar med pengar till Gårdsrådet, så de kan köpa in nödvändiga saker till Skeppsgården. En genomgång och uppdatering av möjliga bidragsansökningar hos kommunen har också gjorts. Styrelsen har även haft möte med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) för uppdatering av rapporteringsregler. Bl.a. måste vi anpassa bokningstiderna av lokaler, se Hemsidan för Gårdsrådet.

Marknads- och medlemskommittéerna arbetar med att sammanställa en lista över medlemmar som inte har datorer. Tanken är att via telefon hålla kontakt med dessa medlemmar.

Yvonne Lindström besökte styrelsen och berättade om KPR här i Håbo. Kommunen har fått bidrag från staten till utbildning av personalen inom äldreomsorgen. Ett avtal om 10 platser korttidsboende på IDUN i Enköping har tecknats. Inflyttning på äldreboendet intill Kyrkcentrum beräknas bli i början 2022.

Verksamhetsberättelse inför kommande årsmöte skrivs nu av styrelsen och alla kommittéer. I år blir det lättare, då det inte är lika mycket att återge. Däremot blir det betydligt svårare att träffa rätt med budget och verksamhetsplan inför nästa år. När kan vi återgå till normala förhållanden? Det är inte bara styrelsen som förbereder kommande årsmöte. Även valberedningen har en grannliga uppgift att forma kommande styrelse m.m. Hör av dig, du behövs!

Att få möblera och planera aktiviteter i Skeppsgården blir spännande, roligt och inspirerande. Som det ser ut i skrivande stund flyttar vi troligtvis in i december. Vi kommer att ha en gemensam invigning där vi från SPF kommer att dela ut de silvermärken, som inte delades ut vid årsmötet. Vi och Gårdsrådet återkommer med information.

Distriktets ordförandekonferens.

Den 19 oktober deltog jag och Yvonne Lindström i distriktets ordförandekonferens i digital form. Yvonne som representant för distriktets valberedning, 20 av totalt 30 föreningar var representerade och det digitala fungerade bra. Distriktets ekonomi är positiv med lite kostnader p.g.a. corona. Medlemsantalet däremot minskar och vi var 19 oktober 8878 medlemmar.

Distriktsstämman 2021 kommer att äga rum 16 mars. Beroende på gällande restriktioner kommer stämman att hållas antingen fysiskt eller blandat fysiskt och digitalt. Alla föreningarna rapporterade minskade aktiviteter, speciellt inomhus. Jag kunde glädjande meddela att vår förening haft mycket uppskattade vandringar och att vi fått en ny boule-bana av kommunen. Vår distriktsordförande Peter Nordgren har haft kontakt med en smittskyddsläkare som vi kan utnyttja för ett digitalt informationsmöte.

Under mötet deltog även vår förbundsordförande Eva Eriksson, som berättade att man haft färre personer på kansliet och utnyttjat möjligheten till permitteringar. Hon har uppvakttat regeringen om vikten av att KPR (kommunala pensionärsrådet) blir lagstadgat. Att vi behöver en annan struktur på äldrevården. De äldre liksom personalen måste få mer inflytande på diskussionerna om framtiden. Vi behöver få mer medicinsk kompetens i omsorgen. Bostadsfrågorna kommer att vara viktiga, det finns stora brister i tillgänglighet m.m.

Besök hemsidan så får ni veta mer och uppdatera era mobiltelefoner med SPF-appen (se sidan 24) så får ni påminnelse när det händer något nytt.

Jag slutar med vad regionrådet Malin Sjöberg Högrell sa:

”Håll huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.”

/Peje

PS. Behöver du hjälp, har idéer eller synpunkter, hör av dig. Se baksidan av tidningen. **DS**



Marknads- och medlemskommittén

För att underlätta information till medlemmarna, i dessa tider då vi inte haft möten eller cirklar, kommer marknads- och medlemskommittén att kontakta de medlemmar som vi inte har e-postadress till.

Vi ringer under vecka 48-49.

Ronnie Jyrell



Hej alla medlemmar, nu upphör de gamla

E-postadresserna som slutar på @BKTV.NU Alla måste nu byta till de nya som slutar på @spant.se som du hittar här i Medlemsforum eller på vår hemsida.

Hälsningar från Gårdsrådet

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” Tegre, 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, karincsaszar49@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

*Decemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 51 – manus **senast den 27 november.***

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.



Vi hör av oss när månads-träffar, publika träffar och underhållning på Pomona får grönt ljus.

Byfilosofen



Det är inte först och främst de stora tingen
som gör livet värt att leva, utan snarare
vardagens små behagligheter.

Rullstolspromenad

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



Frihet!

Vad är frihet?
Vad är det för dig?
Frihet att själv bestämma
Utan att någon på tårna klämma
Frihet att med egna ord förklara
Och orden välja utan att dem svälja
Hur din tillvaro skall vara
Att göra vad man vill
Och lite mer därtill
Eller sina drömmar nå
För att vistas uppe i det blå
Kanske frihet under ansvar
För alla och envar.

Ann-Christine Edin

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 sponserna!

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- Dragets IT AB
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- Handelsbanken
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- % SafeStore Förrådshotell
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam



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.

Natur- och kulturvandring i Grillby



En lite tråkig oktorbermorgon träffades hela 35 SPFare vid idrottsplatsen i Grillby. Man kan ju undra varför men tanken var att uppleva orten via det så kallade Hittaut som orienterings-föreningen i Enköping har anordnat inte bara i Grillby utan också på fyra andra ställen i Enköpings kommun.

Till att börja med fick vi oss till livs vad som har varit och vad som sker i samhället, allt från 1300-talet och framåt. En gång i tiden fanns här många affärer och ett blomstrande föreningsliv men numera är det väl Tempo som håller ortsbefolkningen med mat och drivmedel. Järnvägens betydelse en gång i tiden fick vi också höra om. Kenneth Eriksson bistod också med sina och Evas erfarenheter av Grillby.

Hittaut i Grillby kan man nog dela i två delar, en som tar en runt i den fina skogen mellan idrottsplatsen och motorvägen. Skogen är verkligen fin och stigarna lättframkomliga. Den andra delen tar en genom samhället med många fina byggnader som också är sevärda. Tack och lov så tittade solen fram då och då varför dagen blev tämligen njutbar.

Det finns 20 stycken "Hittaut-stolpar" att registrera i Grillby och vi var tämligen överraskade att några hade lyckats ta alla 20 på så kort tid. Hittaut har inneburit att flera av våra vandringar under våren och sommaren har kunnat ske med det så kallade sociala avståndet. Vi har varit i Enköping, Lillkyrka, Örsundsbro och nu i Grillby.



För den som är intresserad finns även Fjärdhundra att utforska med Hittaut. ”Stolparna” kommer nog överlag att tas in runt den sista oktober så det gäller att hänga på.

Vi bestämde redan vid idrottsplatsen att vi skulle träffas vid ”stolpe 182” runt klockan 12.00 men tror att många var redan där innan dess. Lite kaffe och en äggmacka satt nog fint i Anna Lindhs park. Leif Hagelin, som skulle vara med men fått förhinder, bistod oss med en massa information om Anna Lindh och hennes levnadsbana som Elisabeth återberättade. Lite hjälp fick hon av Eva Lidö.

Är nog helt övertygad om att våra medlemmar i SPF Seniorerna Håbo har fått en helt ny bild av vad Grillby kan erbjuda av både natur och kultur!

Elisabeth Andersson, Kent Magnusson och Rolf Adolfsson (vissa foton).

Elisabeth vid Anna Linds träd



Kaffe i Anna Linds park



Dodekalitten

– är ett monument för framtiden och ett nytt landmärke för ön Lolland.



Under månader hade vi plågats av den hemska corona-pandemin och inte kunnat resa ur landet. Men så i augusti öppnades plötsligt gränserna och det blev igen tillåtet att resa till vårt södra grannland Danmark.

När vi besökte turistbyrån i min hemstad Nakskov på Lolland, fanns det färggranna broschyrer på monumentala stensulpturer i granit endast två mil norr om staden. ”Något vi inte fick missa”, sa personalen.

Dodekalit är grekiska och betyder ”tolv stenar”. De är 7-9 meter höga och står i en cirkel om ca 40 meter. Varje stensulptur väger mellan 25 - 45 ton. De är namngivna och ansiktena överst på stenarna är ca två meter höga.

De är placerade i ”Lollands alper” i närheten av byn Kragencøes, där landskapet är mycket kuperat och med en fantastisk utsikt ut över Smålandshavet. Platsen var redan historisk eftersom det finns flertalet gravhögar här intill från bronsåldern (ca 1500 år f.Kr.)

Historien bakom ”Dodekalitten” är daterat till ca 7500 år bakåt i tiden, då en enorm naturkatastrof inträffade i Medelhavet, den s.k. Syndafloden, då enorma landområden översvämmades av en flodvåg och många människor dog. Denna händelse föranledde att stora folkmängder plötsligt kände sig otrygga och började vandra i olika riktningar upp genom Europa. Genom utgrävningar och fynd har man kunnat fastställa att några av dem bosatte sig på denna speciella plats nära Kragencøes.

Stenhuggaren Thomas Kadziola är 58 år och upphovsman till detta konstverk. Han är bosatt på Lolland men känd långt utanför landets gränser. Många av hans verk finns naturligtvis runt om i Danmark men också i Tyskland, Polen, Belgien, Frankrike och Kina. Ett av de allra största står i Aswan i Egypten.

Han ville med Dodekalitt-monumentet avbilda de vandringsmän som kom till denna plats för flera tusen år sedan och har döpt dem till: L'nir, Lodir, Kaldur och Ydis... och det var just Ydis som drottning Margrethe fick avtacka en solig eftermiddag i juni månad 2016.



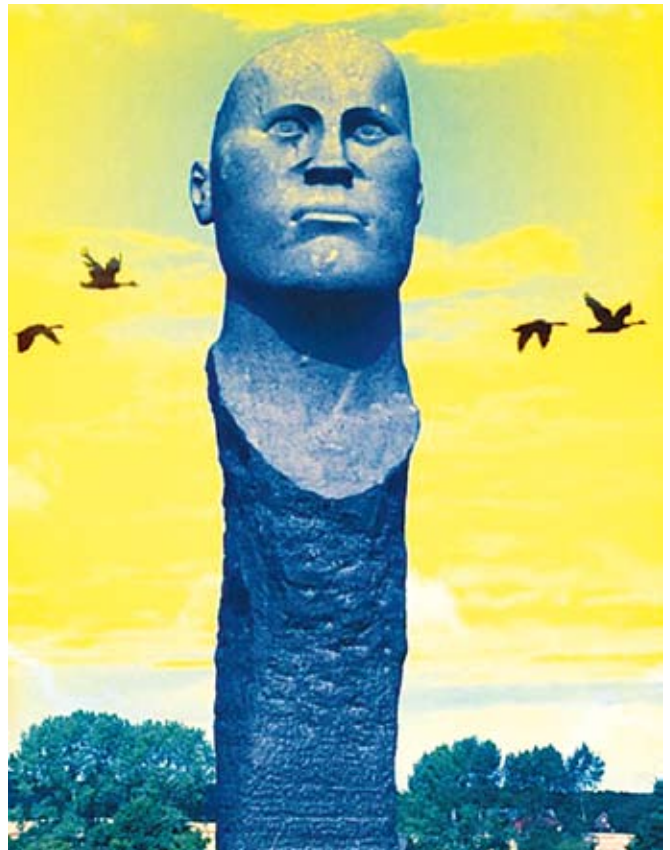
Mellan de enorma skulpturerna är det utplacerade kvadratmeter stora sitt- eller liggstenar, varifrån det flödar lågmält elektroakustisk musik. Den är specialkomponerad av kompositören Wayne Siegel, som är professor och verksam vid Det Jyske Musikonservatorium.

Hanstonkonst och kompositioner till denna plats innehåller en rad naturfenomen som symboliserar jordens rotation kring sin egen axel och månens kretslopp runt jorden. Den elektroniska musiken strömmar ur stenarna varje dag, året om, men endast under dygnets ljusa timmar.

Konstverket består, enligt Thomas Kadziola, av fyra elementer: *Historien bakom figurerna, skulpturerna, musiken och landskapet*. Han vill med detta manifesteras dessa vandringsmän med sina uttrycksfulla ansikten, som hade med sig en levande och rik kultur. De kom från ett blomstrande samhälle och såg nu till att sprida kunskapen att odla och ta vara på jordens resurser på ett sätt som vi har glädje av än idag.

Det var en hissnande upplevelse att stå där bland dessa monumentala skulpturer, med ett blånande hav och en fantastisk solnedgång i bakgrunden. Intill stod böljande sädesfält och längs promenadstigen blommade både prästkrage, blåklint och massvis med röda vallmon.

Arne E Due



Ydis



MEDLEMSAVGIFT 2021

Information från förbundet:

Inbetalningskort, som avser medlemsavgiften för år 2021, skickas ut i slutet av januari med förfallodag 2021-02-28.

Medlemskortet för år 2021 kommer att finnas i Seniorens nummer 2.

Medlemskommittén



BOULE

En härlig höst har förlängt boulesäsongen. Vi skicka ett stort tack till Sonja Fahlström, Kristina Holländer och lilla hunden Gösta.

Hoppas på fortsättning till våren!

Boulegänget/Britt-Marie & Bosse



Årets julkortslotter från Lions

med nytt motiv skapat och skänkt av
Lasse Åberg



Finns nu att köpa för 25 kr/st i spelbutiken Direkten (Bålsta Centrum), på macken Circle K och i närlivsbutiken Smultronstället.

I pressläggningsögonblicket är det oklart om Lions kan ordna egen försäljning i dessa pandemitider. Däremot kan vi lova hemleverans om du beställer minst 10 kort via e-postadressen **julkort@balsta.lions.se**. Ange antal kort, postadress och eventuell portkod. Korten levereras till din brevlåda och som extra bonus får du automatisk vinstbevakning vid vinstdragningen i januari, där vinster värda drygt 56 000 kr fördelas med lottens hjälp.



Årets motiv, "Mouse Pig" – handkolorerad litografi av Lasse Åberg

Se upp med litiumjonbatterier!

Köpte en Gardena trumgräsklippare för några år sedan. Ett litiumjonbatteri ser till att trumman snurrar så man lätt kan skjuta gräsklipparen framför sig. Utmärkt! Men batteriet har begränsad kapacitet, och själva uppladdningen tar lång tid, så efter det att halva gräsmattan var klippt så var det dags att vänta fyra timmar. Inte så kul! Följaktligen beställde jag ett andra batteri på nätet, som dessutom hade lite större kapacitet.

Efter två dagars väntande så kom batteriet. Jag laddade det fullt, det skall man göra enligt tillverkarens rekommendationer, och dagen därpå klippte jag gräsmattan. Det gick utmärkt. Det nya batteriet hade större kapacitet än det gamla, och tillsammans räckte de till för hela gräsmattan.

Det nya batteriet sattes på laddning i garaget med samma laddare som för det gamla batterierna skulle ju vara kompatibla. Vid 6-tiden på eftermiddagen var det inte fulladdat, så jag lät det stå kvar och laddas över natten.

Klockan 1 på natten kommer Margareta springande och säger att det brinner, och det gjorde det. Vi ringde 112, och Räddningstjänsten var snabbt på plats. Det som väckte Margareta var knattret från det brinnande batteriet. Det låter som ett smatterband, brinner som en bengalisk eld med intensivt vitt sken, och med en temperatur på 2 000-3 000 grader, dvs. det är mycket varmt. Räddningstjänsten var snabbt på plats och kunde släcka. Rökutvecklingen var enorm, rökgaserna är mycket heta och aggressiva, de innehåller både svavelsyra och saltsyra från antända plaster. Räddningsledaren sade att hade de kommit tre minuter senare så hade villan varit övertänd. Så fort går det!

Nu har vi hittat ett trevligt boende på Övergrans jordbruk medan villan totalrenoveras. Det blir nog inte klart i år...

Det här gjorde att jag började forska lite om litiumjonbatterier. De finns ju överallt, från mobiltelefoner till handverktyg som skruvdragare och till laddhybrider och elbilar som Tesla. Jag frågade räddningsledaren hur många Tesla-bilar som brunnit i år i Enköping-Håbos räddningsområde. Svar: 2 st, och 2 i Sala. Summa fyra i närområdet. Sannolikheten att en Tesla brinner är ungefär en på 100 000 och år. När den brinner gäller det att

snabbt stanna och kasta sig ur bilen. Temperaturen blir som sagt snabbt mycket hög, och batteriet genererar syre som underhåller branden, så bilen kan endast släckas genom avkylning med vatten. Dessutom kan den återantända sig själv flera gånger och under upp till ett par veckors tid. Vid brand bildas bl.a. fluorvätesyra som är farligt att inandas och få på huden.

Två tjejer, Lovisa Fransson och Frida Nyman, har gjort en 15p-uppsats för SSAB, som använder många litiumjonbatterier i sina handverktyg bl.a. Där analyserar de batteriernas egenskaper och tillförlitlighet samt kommer med rekommendationer om handhavande. Om du inte vill leta upp deras uppsats på nätet (den är mycket läsvärd) så kommer här några synpunkter i sammandrag.

- Sannolikheten för att ett batteri skall fatta eld är ungefär en på 5 miljoner, dvs. ungefär samma som att vinna högsta vinsten på lotto!
- Brand uppstår genom att det blir termisk rusning i batteriet, till exempel genom yttre påverkan, tillverkningsfel eller genom dålig kontroll vid laddning.
- En termisk rusning är svår att upptäcka, eftersom det kan dröja timmar, dagar eller veckor tills batteriets temperatur blir tillräckligt hög för upptäckt. Viktiga faktorer som avgör tiden för uppkomst av en termisk rusning är yttre och inre påverkan på batteriet och batteriets design (Douhty & Roth 201219)
- Använd den laddare som följer med batteriet vid köp. En annan laddare kan avvika från de laddegenskaper som batteriet är konstruerat för. Detta kan medföra termisk rusning.
- Ladda batteriet under uppsikt. Detta är ju lätt att säga, då man ju inte kan sitta och glo på ett batteri under säg 4 timmar. Se därför till att laddning sker i ett brandsäkert skåp eller i en lokal som är brandsäker. Ladda aldrig över natten.
- Förvara batterier och verktyg separat. Utsätt aldrig batterierna för fysiskt våld.

Sannolikheten att något skall hända är låg, men när det händer så är följderna ofta katastrofala. En god vän berättade att ett litiumjonbatteri tänt eld på tre ladugårdsbyggnader på landet utanför Örsundsbro. Det inträffade två veckor efter det brann i vårt garage.

Ovanstående regler är därför vettiga, tycker jag, och jag kommer hädanefter att ladda mina batterier till gräsklipparen och handverktygen utomhus

ett par meter från huset, och förvara dem separat i plåtskåp.

Försäkringsbolagen vill ha en ändring i bygglagen så att elbilar inte får laddas eller förvaras i andra garage än sådana med brandisolerade celler. Det har hänt att Tesla-bilar tänt eld på ett stort antal bilar i parkeringsgarage. Parkera din bil så långt från en elbil eller laddhybrid som du kan. Polisens karantänsbestämmelser för beslagtagna elbilar och laddhybrider är kristallklara: De får inte stå närmare ett hus än 20 meter, och de skall stå i tre veckors karantän.

Det som förvånar mig är att det talas så lite om dessa risker med litiumjonbatterier i massmedia. Är det inte politiskt korrekt, nu när allt skall "batteriseras" eller vad är det som gäller? När jag pratar om detta med de jag känner visar det sig att de flesta antingen själva eller har haft någon kompis som råkat ut för en brand!

Jag har i alla fall fått mig en rejäl tankeställare och vill dela med mig av mina erfarenheter till mina vänner!

Eftersom litiumjonbatterierna är här för att stanna så hoppas jag vi kan lära oss att umgås med dem med mindre risker om vi följer ovanstående rekommendationer.

Staffan Wohrne

PS Åke Nordkvist på Alfa Motor och kaross kommer att se till att Maseratin kommer tillbaka till det skick den var i före branden (den stod parkerad i garaget) genom att renovera och luktsanera inredningen och att lacka om bilen. Motorn klarade sig hyggligt. Räddningstjänsten startade med pulver när dom skulle släcka. Det är svårt att hitta delar till 30 år gamla bilar.



Humorhörnan

Jag äter väldigt sällan ekologiskt odlad mat.

I min ålder behöver man ju faktiskt alla konserveringsmedel man kan få!



Vet du vad det här är?

Nedanstående bild visar en "plastask". Men nu undrar jag om du vet vad den används till? Jag har lagt en meterstock bredvid så att du skall få en uppfattning om hur stor den är. Förutom asken finns det ett lock som försluter asken. Svar kommer i nästa nummer av medlemsbladet. Men vet du vad det är så skicka gärna ett mail till mig och berätta det.

Björn Burström, nalle@bktv.nu



En annorlunda boulesäsong

Vi startade lite försiktigt i mitten av maj. Den 1 juni invigdes vår nya och fina boulebana på Gipsvägen. Vi delar den med PRO under förmiddagarna på vardagar, övrig tid är den tillgänglig för vem som helst.

Vår ordförande Peje klippte högtidligen bandet och alla deltagare bjöds på lite bubbel med tilltugg. Närmare femtio spelsugna ifrån såväl SPF som PRO testade sen banan och spelade tillsammans och visade stor respekt för den rekommenderade sociala distansen.

Placeringen av den nya boulebana har medfört att många förbipasserande under sina promenader har uppmärksammat aktiviteten och flera pensionärer har fått upp ögonen för spelet. När så mycket annat har ställts in har man här kunnat bryta isoleringen, komma ut i friska luften och träffa lika sinnade. Inga förkunskaper har krävts och gemenskapen har varit påtaglig och uppskattad. Snart infördes därför ytterligare en speldag per vecka och i snitt har vi varit 18 personer varje gång.

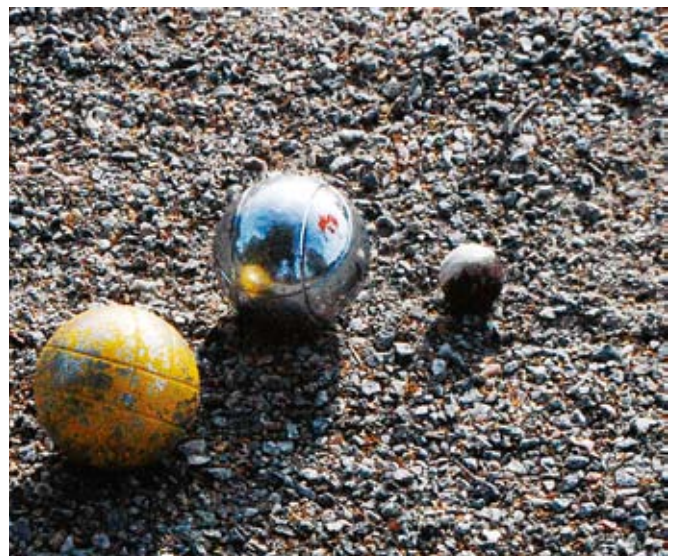
Vädret har även i år varit på vår sida under våra speldagar. Inte en enda gång har vi behövt ställa in!

När vi startar igen till våren så hoppas vi att alla, eller gärna ännu fler, kommer att vilja spela med oss och att vi då har kunnat lägga Coronan bakom oss.

Varmt välkomna våren 2021!

Sonja Fahlström och Kristina Holländer

Peje invigde tidigare i år. Foto: Birgitta Liinamaa





Info om våra bowlingaktiviteter under coronapandemin

Efter folkhälsomyndighetens rekommendationer/restriktioner avseende vårt förhållningssätt till pandemin i början på mars beslöt vi inom bowlingsektionen att ställa in våra träningar helt från och med 17 mars. Sedan meddelade jag Håkan i bowlinghallen att våra 4 lag i måndags och tisdagsligan inte kommer att spela några fler matcher denna säsong.

Efter drygt en månad utan bowlingspel träffade jag Håkan och undrade hur läget var i hallen. Enligt honom i princip "helt dött" och han var positiv till mitt förslag, om att jag skulle kolla om det fanns intresse bland våra spelare att träna max 6 st per omgång, 1 spelare per bana eller 2 spelare på varannan bana. Jag fick 8 positiva svar, vilket innebar spel i 2 grupper.

Då vår ordinarie avslutning i bowlinghallen den 12 maj ej skulle gå att genomföra, bestämdes efter positiva svar från våra medlemmar, att hålla denna sammankomst uppe vid Granåsen den 26 maj. Det vackra vädret och våra positiva deltagare hjälpte till, att detta blev en lyckad avslutning av vårsäsongen. Nu väntade ett långt sommarlov med en mängd restriktioner.

I början på mars anmälde jag 11 av våra medlemmar till bowlingspel i Eckerölinjens Samspel, en tävling för seniorer från Uppsala och Stockholms län, som skulle gå av stapeln 27-28 maj i Mariehamn. På grund av covid-19, så flyttade ansvariga på Eckerölinjen fram denna tävling till 31/8. I början på juli fick jag det tråkiga men väntade beskedet om att tävlingen ställts in.

I slutet av maj anmälde jag 8 av våra medlemmar till riksmästerskapet i Tibro 20-22/10, efter det att jag hittat inbjudan till denna tävling på SPF's hemsida. Fick under samtal med tävlings ansvarig veta att tävlingen skulle flyttas till år 2021, om man ej kunde följa folkhälsomyndighetens rekommendationer. I slutet på augusti fick jag det förväntade meddelandet om att riksmästerskapet flyttats till år 2021.

Våra matcher mot PRO Håbo och höstens match mot våra bowlingvänner i Mariehamn har ställts in på grund av coronapandemin. Bara att hoppas på ett bättre nästa år.

Vid höstsäsongens start den 11 augusti var 10 av våra 45 medlemmar intresserade av att spela, vilket innebar spel i 2 grupper. Våra "10 golfare" hade meddelat att de inte tänkte komma till bowlingträningen förrän i mitten på september/början på oktober. Då övergick vi till spel i 3 grupper. Drygt hälften av våra medlemmar kommer att återta träningen först efter det att vi helt och hållet blivit av med coronapandemin.

Vi som spelar följer restriktionerna om att hålla avstånd, ha god handhygien och inte komma till träningen vid minsta symtom (retningar i halsen, hosta, snuvig etc...)

Vi tar inte en bricka för att paras ihop med någon, utan "våra par" spelar på samma bana och vi andra spelar med "samma partner som tidigare". Innan vi kommit till hallen har Håkan desinficerat platserna vid banorna, disken i receptionen och bord och stolar. Vid ingång till omklädningsrummen och på disken innan utgången finns flaskor att "sprita händerna med".

I varje grupp så finns det minst en ytterbana "med en tom bana bredvid", att användas av den/de som känner sig tryggare med detta.

Med ett bra rörelseschema, inte gå fram till sitt klot förrän det är fritt fram och inte ta varandra i hand vid en strike och som avslutning sprita händerna innan hemgång, så känner i alla fall jag mig trygg. Trevligt att kunna träffa sina bowlingvänner en gång per vecka.

Text och foto, Hans Renner



Smakar gott med en kopp kaffe och en god fralla efter avslutad träning.

Sommarbridge

Under sommaren 2020 har vi genomfört *lagbridge* för såväl medlemmar i SPF som för PRO. Vi lyckades genomföra två serier och vi döpte våra lag till *Spfmix*, *Promix*, *Utmanarna 1* och *Utmanarna 2*.

Den första serien spelades av 3 lag och här vann laget *Promix* och den andra serien spelades av 4 lag och vanns av *Spfmix*.

Lagtävling i bridge är lite annorlunda än parbridge. Ett lag består av fyra spelare och spelas på två bord. En match består av 24 brickor och det lag som har hemmaplan sitter still medan det andra laget byter bord efter 12 brickor.

För att säkerställa smittspridning av Corona bestämde vi ett antal viktiga åtgärder. Först och främst fyra bord sammansatta i stället för normalt 1 bord. Därmed ökade vi avståndet mellan spelarna. Tvätta händerna vid ankomst och ha med sig handsprit. Genom att ett par sitter stilla och det andra paret flyttar i halvlek, ca 1-1,5 timme minskades rörelserna i lokalen. Normalt flyttar bridgespelarna plats var 15:e minut och mellan 40-50 personer rör sig samtidigt i lokalen. Kortleken rördes endast av två personer mot 1-15 personer jämfört mot vanlig parbridge.

Här resultaten av lagbridgen.

Första serien

1/7 - 5/8

	Match poäng	Antal matcher	Genom- snitt
1. PROMIX	81	4	20,25
2. SPFMIX	51	4	12,75
3. UTMANARNA 1	48	4	12,00

Antal spelande totalt 12 stycken

Andra serien

26/8 - 7/10

	Match- poäng	Antal matcher	Genom- snitt
1. SPFMIX	127	6	21,17
2. UTMANARNA 2	88	6	14,47
3. PROMIX	83	6	13,83
4. UTMANARNA 1	57	6	9,50

Antal spelande totalt 17 stycken

Hälsningar Berth Lundström

073-991 4625

PROMIX

Henry Holmér

Gert-Inge Öman

Mari-Anne Hornö

Jan Hornö

SPFMIX

Hans Åsander

Birgitta Weinberg

Inger Bergström

Berth Lundström

UTMANARNA 1

Anna-Greta Huss

Finn Thomassen

Margareta Tarjanyi

Gudrun Månsson

UTMANARNA 2

Konrad Hölbling

Lena Hölbling

Isabel Dahn

Sonja Nagér

Lilian Axéen



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

0171 - 414 880

www.maxibalsta.se

kundkontakt@maxibalsta.se

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på *tisdagarna* och *onsdagarna*.*

Då ger vi alla seniorer
**5% rabatt mellan
klockan 08:00-16:00**

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



postnord

folkspel



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

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. Värdeinsparing 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.

Här vill jag vara

Jag fick möjlighet att göra ett besök på Skeppsgården som är nästa färdigt. Det var gårdsrådet som gjorde ett besök inför flytten för att kunna förbereda allt.

När jag klev in i det stora rummet, så kände jag genast att här vill jag vara. Mina tankar började kretsa kring månadsträffar, pubaftnar med artister och god mat. Jag kunde nästan höra sorlet av kompisar och se deras glada ansikten. Jag klev upp på scenen och kände suget efter att få sitta där med mina gitarrkompisar, uppkopplade och spelklara med Egon som ”spakar” ljud och ljus.

Text och bild Bo Lundgren



Håbo kommun har en anhörigkonsulent, Helene Kos

Vad jobbar du med?

- Jag arbetar som anhörigkonsulent och det betyder att jag arbetar för att stödja anhöriga som vårdar, stöttar eller har omsorg om närstående. Det innebär bland annat stöd och samtal, enskilt eller i grupp. Som anhörigkonsulent kan jag också ge dig som är anhörig information om var du kan vända dig i olika frågor och hjälpa dig att förmedla kontakter.
- All kontakt med mig är kostnadsfri, jag dokumenterar ingenting och jag har tystnadsplikt.

Vem kan få hjälp av dig?

- Alla som är anhöriga på något sätt och som behöver råd eller stöd kan kontakta mig. Till exempel om du är anhörig till någon som har en psykisk eller fysisk funktionsnedsättning eller om du är anhörig till någon som har ett missbruks- eller beroendeproblem.
- Enligt socialtjänstlagen ska kommuner erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar eller stödjer en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder.

Hur kommer man i kontakt med dig?

- Du kan nå mig via mejl, helene.kos@habo.se och på telefon 0171-526 07.
- Är du intresserad av att delta i en digital anhöriggrupp, kontakta gärna mig.

Med vänlig hälsning, Helene Kos, anhörigkonsulent

Håbo kommun
Avd. Samverkan, kvalitet och utveckling
746 80 Bålsta
Tfn: 0171-527 06
www.habo.se

/Peje

Tack för denna MC-säsong!

Det har blivit 20 trevliga utflykter under sommaren runt Mälaren, körsträckan blev totalt 410 mil med ett snitt på 20,5 mil per tillfälle.

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

Vi siktar på att återkomma nästa år (april/maj), besked kommer under våren 2021.

Bifogad länk visar lite av hur en dag med MC kan vara. Den har tagits fram av Göran Roxin.

<https://photorox.smugmug.com/Other/MC-med-Osmo/Osmo-kul/n-WtT38B/>

Tryck på kameran på den övre bilden till höger så får du åka med oss en stund!

Royne & Bengt



Från vänster Bengt Bremark, Royne Eriksson, Jan Andersson, Knut Bie och Bengt Hurtig i samråd om dagens mål.

Flytt av Vävstugan, PRO och SPF i samarbete

Efter ett antal år i Talltorpskolans lokaler har vi nu fått nya lokaler i huset på Kalmarvägen 5.

Under rådande pandemi har verksamheten i stort sett legat nere. Under våren och sommaren har det varit upprepade vandalisering av fasaderna och krossat fönster, som det sattes en svart skiva för. Detta gjorde att det kändes otryggt att vara i vävstugan där vi trivts så bra i förut.

Så kom då beskedet vi anat andra veckan i september, vi blev uppsagda till den 15 oktober.

Omgående började vi förbereda flytten genom att märka upp vävstolar, packa garner och matttrasor, bunta vävskedar och vävspännare m.m. på ”gamla” stället. Vi fick också tillträde till nya lokalen, för att mäta upp och planera hur vi skulle disponera ytan på bästa sätt.

Vänliga och hjälpsamma makar och vänner bar sedan allt till bilar och släpkärror, och körde till ”nya vävstugan” på Kalmarvägen. Hela flytten gick mycket smidigt. Vi håller nu på och installerar oss. Vi har fått god hjälp av närstående till detta också, vilket vi uppskattar. Sen har vi kvar det stora nöjet, att planera vad som skall vävas framöver.



Montering av vävstol

*För vävstugans flytt: Inger Mobrin
& Ingrid Kläringe*

Demonterade vävstolar





Nya lokalen oinredd



Monterade vävstolar



Mycket materiel har vi

Väfortjänt fiapaus



Håll dig informerad!

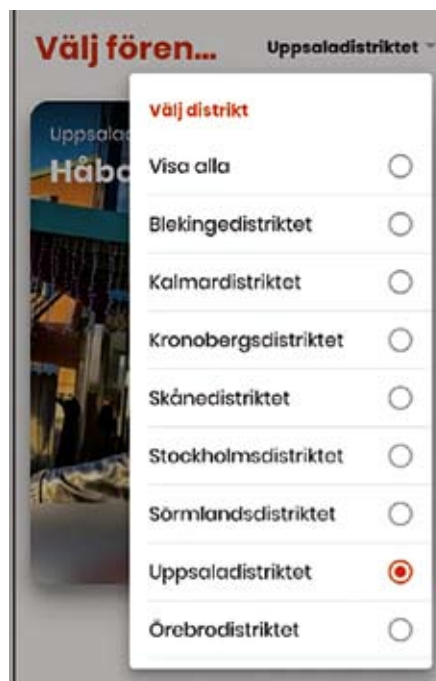
Styrelsen önskar att du som inte alltid kollar vår hemsida laddar ned den app som speglar vad som händer under "senaste nytt" på vår hemsida, allt för att få senaste nytt från vår förening.

Du måste ha en smart telefon för att kunna ladda ner appen! Annars kan du alltid ringa någon i styrelsen för att få information om vad som händer. Expeditionens telefon är alltid tillgänglig (0171-557 47). Prata in ditt meddelande så återkommer styrelsen till dig om ingen är där.

Hur gör man då för att få appen i sin smarta telefon?

Beroende på om du har en iPhone eller en Android-telefon är det olika vägar för att hitta SPF Seniorerna och dess app men använd det vanliga sättet för att hitta appar i din telefon.

Ta det lugnt och låt telefonen ladda ner appen. Exemplet är från en Android-telefon.

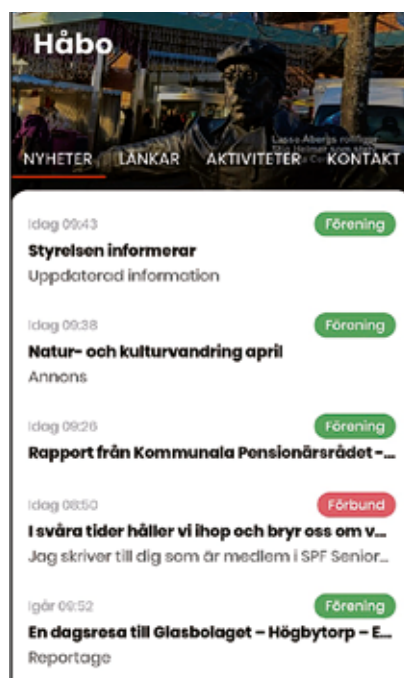
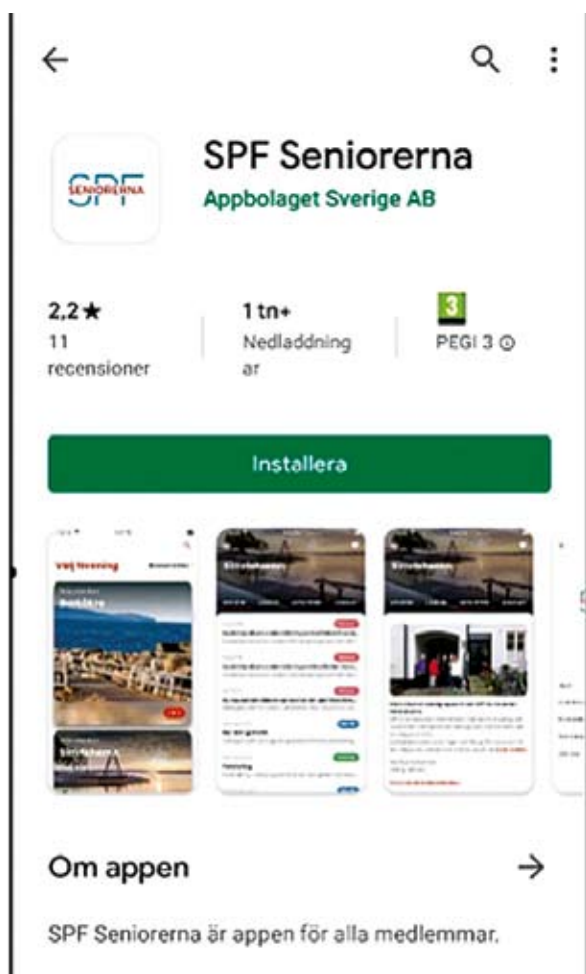


Det är kanske möjligt att appen fattar var du håller till men annars bör du välja Uppsaladistriktet och senare också Håbo som din förening.

Har du lyckats med allt detta bör du få en bild på telefonen som ser ut ungefär så här!

Du kommer fortsättningsvis att få en avisering i din telefon så fort som föreningen (grön markering i bilden) har publicerat något, en röd markering när förbundet har gjort det och blå markering när distriktet har lagt ut något på sin hemsida.

Lycka till med att hålla dig uppdaterad på vad som händer och kanske inte händer i din SPF-förening!





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 cirkelarna 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	Inställt p.g.a. Corona. 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.	Inställt p.g.a. Corona. Torsdagar klockan 11.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 08.00.	070-553 34 12
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Digitalt Klockan 9.00.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail tom 1/12 -20 Varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail tom 8/12 -20 Varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Varannan måndag klockan 13.00	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Inställt p.g.a. Corona. Tisdagar ojämnta veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 13.00.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Inställt p.g.a. Corona. Knarrbacken.	072-588 21 44

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Inställt p.g.a. Corona. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 14.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson	Digitalt. Udda veckor, 8.45 - 11.00. Start 24/9.	070-548 80 52
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	Digitalt. Fredagar ojämna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	Digitalt. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar ojämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar ojämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	Digitalt 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	Inställt p.g.a. Corona. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	Inställt p.g.a. Corona. 10.00. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskärning Robin Welch	Start 15 september. Ring om intresserad. Tisdagar fm. och tisdag em. Max 8 personer i varje grupp & bara utomhus.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. 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	Inställt p.g.a. Corona. Måndagar 11.00.	0171-594 12
Vävning Inger Mobrin	Inställt p.g.a. Corona. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Inställt p.g.a. Corona.	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, 120 kr/gång. 10-kort 95 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	Tisdag & fredag kl. 10.00. T.o.m. 22/9	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Inställt p.g.a. Corona.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Inställt p.g.a. Corona.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Inställt p.g.a. Corona.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-yoga Svea Sahlén	Inställt p.g.a. Corona.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Vi väntar på snö. Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wöhrne	Inställt p.g.a. Corona.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Inställt p.g.a. Corona.	073-991 46 25
Lagbridge 2020 Berth Lundström	Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	Inställt p.g.a. Corona.	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	Samling vid Gamla Järnvägsstationen kl. 10.00 varje torsdag.	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.