

Medlemsforum



Promenadkompis, sidan 5

Äntligen är Skeppsgården vår, sidan 10

Om du behöver stöd eller någon att prata med, sidan 12

Pejes bästa jobb! sidan 18

Framtidsfullmakt – lite information, sidan 20

Verksamhetsberättelse 2020 för SPF Seniorerna Håbo, sidan 22





Ordförande har ordet

Som nämnts i förra numret av Medlemsforum blir det inte någon årsstämma i februari. Preliminärt siktar vi på 6 maj. Vi presenterar Verksamhetsberättelsen för år 2020 i detta nummer av Medlemsforum. Vi återkommer med 2020 års resultat samt verksamhetsplan och budget i kommande Medlemsforum.

Året som har varit innebär att vi inte kunnat träffas fysiskt i den utsträckning vi är vana vid. Men flera har lärt sig att mötas digitalt. Våra styrelsemöten och några studiecirkelar har skett digitalt. Studieförbundet Vuxenskolan, SV, har ett bra utbud av kurser i att träffas digitalt. Vi har ett bra samarbete med SV och kan med deras hjälp arrangera kurser och hjälpa till. Har du tillgång till dator eller smart mobiltelefon, var inte rädd för att lära dig att umgås digitalt med släkt och vänner. Det är inte svårt när man får hjälp och SV har kunskaperna. Kontakta studieansvarig Åsa Öman så hjälper hon till. Kontaktinformation i slutet av tidningen. Om flera anmäler sig så kan vi starta en cirkel, digital naturligtvis.

Om du inte har någon dator och behöver komma i kontakt med någon, kan du titta på kommunens annons här i tidningen. Du är även välkommen att ringa vår expedition. Numret på sista sidan.

Nu har kommunen lämnat över nycklar till Skeppsgården. När du läser detta går flyttlasset med möblerna och vi börjar möblera lokalerna. Tyvärr begränsar covid 19 oss att använda dem nu, men titta på vår hemsida så ser du en liten filmpresentation av lokalerna. Under mars kommer vi att kunna visa Skeppsgården för mindre grupper. Vi återkommer om det.

När vi blivit vaccinerade och myndigheterna/regeringen tillåter lite större grupper inomhus, ska vi sätta fart på Skeppsgården och ha en riktig invigning för oss alla.

Men utomhus i mindre grupper kan vi träffas. Promenadkompis måndagar klockan 10.00 utanför biblioteket eller vid Vibyspåret. Dessutom börjar nu vandringarna som Friskvårdskommittén med Kent i spetsen föredömligt arrangerar. Information på annan plats i tidningen.

Är du medveten om att som medlem i SPF får du rabatt på försäkringar hos if och el-avtal hos e-on. Mer information i tidningen Senioren eller på förbundets hemsida. Båda bjuder på intressant läsning.

Slutligen vill jag och styrelsen tacka dig, som trots covid 19 bidragit till verksamheten och gjort vad du kunnat under 2020. Kom ihåg att har du idéer så är du alltid välkommen! Du har kanske din egen lilla berättelse som du vill förmedla till oss andra via Medlemsforum och hemsida.

*Bästa hälsningar
Peje*

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2021

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

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 2021

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

Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93

christinjonsson@telia.com

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 11 – manus **senast den 26 februari.***

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, publikaftnar och underhållning på Pomona får grönt ljus.

Byfilosofen



– Var dig själv – det är du bäst på.

Rullstolspromenad

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



Kom ihåg reflex till alla!



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
- 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



**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.

Ännu ett fint stavgångsår!



Vi började tidigt i våras och i mars blev det lite konstigt, kunde vi fortsätta?

FHMs rekommendationer gjorde dock att vi kunde fortsätta och avsluta årets vandringar den 9 december 2020.

Vi har varit ett glatt gäng som har gått stavgång varje onsdag med start klockan 09.00 vid Granåsen och vi har gått cirka 5 km samt anpassat tempot så att alla kan hänga med.

Under hösten har det varit lite annorlunda på grund av pandemin men vi har varit ungefär 14 stycken som träffats 15 gånger.

Vi har vandrat tur och retur Ekillabadet och passerat vacker natur. Förutom motion får vi en trevlig pratstund och knyter nya kontakter.

Vi hoppas kunna starta igen den 3 februari 2021. Om det är snö och det pågår skidåkning vid Granåsen träffas vi vid tennishallen istället. Passa på och anmäl dig och bli en av oss. Vi finns ofta med i Medlemsforum.

Anmäl dig till Solveig Fredriksson, 070-246 09 43.

/Solveig



Promenadkompis våren 2021



Vi tänker fortsätta med ”måndagspromenader” under våren både med att utgå från Bålsta centrum samt promenera i Vibyspåret varje måndag klockan 10.00 om vädret tillåter. Allt utom regn eller ymnigt snöfall räknas som att ”vädret tillåter”.

Vi träffas antingen

- vid Biblioteket på måndagar klockan 10.00 för att gå olika gångvägar och på Hälsans stig eller
- på parkeringen vid Vibyspåret på måndagar klockan 10.00 för att gå en runda i Vibyspåret.

Alla SPF:are är välkomna för en trevlig promenad i lugn takt och med trevlig gemenskap.

Om Folkhälsomyndighetens rekommendationer om gruppens storlek överskrids delar vi enkelt upp oss i flera mindre grupper.

Ledare:

Inger Smedberg och Kicki Tegré vid Biblioteket samt Peje Josefsson vid Vibyspåret.

Kaffe

Bara någon nämner ordet kaffe så vattnas det i munnen. Många personer skulle inte ens komma på tanken att börja dagen utan att först ha fått i sig minst en kopp kaffe, och därför är det inte heller en överdrift att kalla det för Sveriges nationaldryck.

Enligt etiopisk legend blev kaffet upptäckt ca 500 år e.Kr. av en fåraherde vid namn Kaldi, när han rastade sina får uppe i Etiopiens bergstrakter på en plats som hette Caffa. När fåren åt av de röda bären på en kaffebuske, började de plötsligt hoppa och skutta på ett förunderligt sätt som om de fått en energikick. Han tyckte att detta beteende var märkligt och en dag testade han själv. Det dröjde inte länge innan han kände sig upprymd och full av energi, och snart började han också dansa tillsammans med sina får.

Fåraheden tog med sig kaffebären till det närbelägna klostret, men munkarna tyckte inte om den beska smaken och slängde de resterande på glöden.



Det dröjde inte länge innan en gudomlig arom spred sig i rummet. De hjälptes åt att få tag på några kaffebönor som de malde och la i varmt vatten.



Munkens förhoppning var att han och de övriga munkarna skulle få ett tillskott av energi som kunde hjälpa dem att hålla sig vakna under de långa bönestunderna. Efter att ha druckit av ”den svarta soppan” upplevde de den positiva effekten och där efter döptes klostret till ”Det vakna klostret”.

Den goda nyheten spred sig först i den närliggande regionen och så småningom också ut över världen.

Redan 1685 omnämns kaffe för första gången i Sverige då en mindre mängd importerats till Göteborg. Men det var förmodligen Karl XII som gjorde kaffet populärt. När han i början av 1700-talet var i Bender på flykt och blev serverad denna annorlunda dryck. Han blev då så förtjust i den svarta drycken att han införskaffade en kaffemaskin som han tog med sig hem till Sverige.

Efter det noterades en ständig ökande mängd importerade kaffebönor i de svenska tullräkenskaper, allteftersom skeppen anlöpte Göteborgs hamn. Från början såldes kaffet enbart via apoteken, men snart öppnades det olika kaffehus, en sorts föregångare till dagens kaféer.

Dessa kaffehus blev snart samlingsplatser även för kortspel och politiska diskussioner. Kaffet blev plötsligt förknippat med politik, något som oroade myndigheterna och redan år 1730 ville man reglera spelverksamheten men också den omfattande kaffekonsumtionen, som påverkade landets dåliga ekonomi och handelsbalansen negativt.

År 1756 förbjöds kaffet av riksdagen. Man tror att detta var en hämnd för att övriga sammanslutna politiska partier genomdrivit ett ”förbud mot husbehovs-hembränningen” tidigare under detta år. Efter det utdelades det böter mot de som drack kaffe, men ingen tog detta speciellt hårt och tretton år senare togs förbudet bort.

Idag odlas kaffet mestadels i Central- och Sydamerika som det bästa klimatet för kaffeplantan.

Det finns nästan oändligt många sorters kaffe att välja mellan på de olika caféerna som utsmyckas med olika fantasifulle mönster.



I Skandinavien dricks det mest kaffe i hela världen. Finländarna är värst med 3,5 kopp per dag och person, svenskarna är på andra plats med 3,2 koppar och danskar och norrmän delar tredjeplatsen med 3,1 kopp kaffe. Enligt färsk statistik dricker ca 80 % av alla vuxna svenskar kaffe dagligen.

Men kaffe är inte bara något man dricker. Råkar det till exempel bli mycket skum när kaffet blev upphällt bör man genast införskaffa en lott, för det kan betyda att en vinst väntar på att bli utbetalt. Men det finns också de som spår i kaffesump. Det kallas för *tasseografi* och kommer från Turkiet, när man letar efter olika symbolar i det som finns kvar i botten på kaffekoppen.

Det gäller att inte bara njuta av aromen utan också hålla koll på de små detaljerna.

Arne E Due

Hjälp till att förbättra livet för oss åldersrika genom att skriva under på följande

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 geriatriner.
- Förbättra arbetsvillkoren för dem som arbetar inom vård och omsorg.
- Skärpt Socialtjänstlag – även äldre ska ha rätt till goda levnadsvillkor, inte bara skäligena.
- Höj den medicinska kompetensen, både på ledningsnivå och hos de som arbetar närmast de äldre.
- Förbättra hantering och användning av läkemedel inom äldrevården 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.



Förbundsordförande Eva Eriksson

Visa att även du står bakom dessa krav och skriv under vår namnsamling för en bättre äldreomsorg.

Du skriver under på förbundets hemsida, som du når via vår egen hemsida <https://www.spfseniorerna.se/habo>

/Peje

Jag lovade att svaret skulle komma ”i nästa nummer”

Nu blev det 2021/1 istället.

Det blev tunt med svar. Den enda som hörde av sig var Anki, för de hade haft bin tidigare.

Jag trodde att läsarkretsen var bredare, det finns nämligen ett 70 till 80-tal biodlare i Bro och Bålsta.



Och det rätta svaret är: Transportlåda för bi-drottningar. Förr var de gjorda i trä men även bivärlden har övergått till plast.

En biodlare kan köpa sig en bidrottning. Det går alltså att beställa en bidrottning och få den levererad per post. Den lilla plastasken innehåller förutom bidrottningen några skötarbin och även mat att förtära under transporten.

Väl framme hos adressaten/biodlaren sätts bi-drottningen och skötarbina in i den tänkta bikupan i en drottningfälla. Bidrottningen måste först acklimatiseras.

Skulle biskötaren sätta in drottningen direkt i kupan så skulle hon bli ihjälbiten. Kupans bin måste först bekanta sig med den nya drottningens lukt innan det går att sätta ut drottningen i kupan.

Mitt intresse för bin beror på att min granne, Håkan Hedström, har bin och jag har under många år haft förmånen att följa en biodlares sysslor med bisamhällen.

Det som är det stora problemet för biodlare i dag är de s.k. bi-kvalstren. Ett kvalster som specialiserat sig på att parasitera sig på bisamhällen och om de inte upptäcks, blir samhället så småningom utplånat.

Om du är intresserad av biskötsel så finns det en lokal biodlarförening för Bro Bålsta som säkert kan hjälpa dig hur man skaffar bin och sköter dessa.

Några kort som illustrerar en del sysslor med bina.



Biet uppe till höger, med den mörka bakkroppen, är en drottning.



”Pusten” det absolut viktigaste hjälpmedlet när man skall öppna bikupor.



Det är helt otroligt att bina accepterar att man lyfter på taket och börjar rota i deras hem.



Och det är här vinterns matförråd/ honung. Längst upp håller hemkomna bin på att fylla tomma celler med honung. Längre ner på vaxkakan täcks cellerna med vax.



Det här är ”yngelkammaren” där bidrottningen kommer att tillbringa resten av sitt liv med att lägga ägg.



Det svenska guldet, nyslungad honung. Honungen tappas, genom ett grovfilter, ner i en tunna. Därefter, under ett par dagar, skall honungen röras, rensas på ytterligare bivax, ympas och till sist tappas på burkar.

Att här få sätta in en stor sked i den rinnande honungen och provsmaka den är det godaste man kan tänka sig.



*Text & foto
Björn Burström*

Äntligen är Skeppsgården vår



Decembermörkret med gråväder fördunklade inte glädjen hos parterna som samlats för en överlämning av Skeppsgården.

Skeppsgården är klar för inflyttning. Håbo kommun överlämnade nycklarna till de tre föreningarna, SPF, PRO och Bålsta finska förening, torsdagen den 17 december.

Alla tre ordföranden, Peje Josefsson, SPF, Irene Lundbäck, PRO, och Katja Iggbom, Bålsta finska förening, uttryckte sin glädje över att de nya lokalerna äntligen är inflyttningsklara.

– Jag är glad över att vi har politiker som satsar på oss pensionärer. Det är många kommuner som inte har det, sa Irene Lundbäck.

Ett stort tack fick de närvarande politikerna, kommunalrådet Lotta Gran Elg (M) och oppositionsrådet Agneta Hägglund (S) samt kommundirektören Mattias Jonsgården även av Peje Josefsson och Katja Iggbom, den sistnämnda extra förtjust över det fina dansgolvet i huset stora samlingsal.

Förra ordföranden i SPF, Bo Lundgren har varit med i processen från början och tyckte att det finns en person som ska ha extra beröm.

– Alexander Hellberg har stått ut med vårt tjat, han har förstått oss och varit tillmötesgående hela vägen, så tack så mycket Alexander, sa han.

Även politikerna och tjänstemännen uttryckte sin glädje över att äntligen få lämna över det nyrenoverade och tillbyggda huset.

– Vi klubbade igångsättningen av bygget 2018, på initiativ av dåvarande kommundirektören Vipul Vitlani. Snyggt jobbat av alla inblandade, sa Lotta Gran Elg.

Agneta Hägglund tackade pensionärsföreningarna för allt engagemang.

– Ni har lobbats, kollat ritningar och tjatat på oss, utan er hade det inte blivit något. Huset skulle antagligen ha rivits, och Håbohus skulle ha byggt bostäder här, sa hon.

Peje Josefsson skickade också en hälsning med tack till Ralf Abrahamsson, som har lagt enormt arbete på lokalprojektet, både som representant för SPF och kommunpolitiker.

Text och bilder Birgitta Liinamaa



Ordföranden från PRO, SPF och Bålsta finska förening tar emot nycklar till sin nya hemvist

Peje Josefsson låser upp entrén för allra första gången.





Coronapandemin påverkar oss på olika sätt. Det finns hjälp att få om du själv, en vän eller anhörig känner oro.

I Håbo kommun:

* **Kommunens Äldreombudsman Tina Tiefensee Lüning.**

Ombudsmannen fungerar som en neutral funktion som kan stödja den enskilde i kontakter med kommunen och andra myndigheter. Du kan vända dig till ombudsmannen och vara helt anonym om du vill. Ombudsmannen har tystnadsplikt.

Du kan vända dig till ombudsmannen i alla typer av frågor och funderingar.

Telefon: 0171-525 74, e-post: tina.tiefensee@habo.se

* **Kommunens Anhörigkonsulent Helene Kos.**

Anhörigkonsulenten finns för dig som är anhörig och kan ge stöd på olika sätt. Via anhörigkonsulenten kan du få information om var du som anhörig kan vända dig i olika frågor.

Anhörigkonsulenten har erfarenhet av stödjande samtal, god kunskap om kommunens insatser och organisation. All kontakt med anhörigkonsulenten är kostnadsfri, sker utan dokumentation och under sekretess.

Telefon: 0171-527 06, e-post: helene.kos@habo.se

* **Kommunens Demensvårdskonsulent Suzanne Linde.**

Om du själv eller någon anhörig till dig har sviktande minne eller demenssjukdom kan Suzanne ge råd och stöd. Via Suzanne kan du få information om strategier i vardagen samt vilka hjälpmedel som finns.

Om du har allmänna frågor och funderingar om demens kan du få stöd och rådgivning.

Telefon: 0171-46 84 43, e-post: suzanne.linde@habo.se

Öppna mottagningar i Håbo.

Det kostar ingenting att besöka oss. Vi registrerar och dokumenterar inte att vi har träffat dig.

* Hos Familjeteamet kan du få stöd och hjälp för att förbättra relationen i familjen.

Telefon: 0171-527 83.

* Nakterhuset finns för dig som fyllt 18 år och som har funderingar kring ditt eget eller någon närståendes alkohol-, drog- och/eller spelvanor. Ring Kontaktcenter 0171-525 00 och be att bli kopplad till Nakterhuset.

* Familjerådgivningen kan hjälpa till att förbättra parrelationen. Telefon: 0171-527 85.

Nationella telefonlinjer/stödlinjer.

* Röda Korsets stödtelefon under coronakrisen: 0771-900 800.

* Nationella telefonlinjen Äldrelinjen för dig som är över 65: 020-22 22 33.

* Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80, telefontid 21.00-06.00.

* 113 13 - det nationella informationsnumret.

Hit kan du vända dig för att ge och få information om större olyckor och kriser eller om du har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymptom.

* Sverigefinska telefonjouren Palveleva puhelin

Ruotsin kirkon palvelevassa puhelimessa soittoosi vastaa suomenkielinen lähimmäinen. Voit keskustella elämäntilanteestasi kertomatta nimeäsi tai asuinpaikkaasi. Päivystäjä on vaitiolovelvollinen, tehtäväänsä koulutettu vapaaehtoinen.

Svenska kyrkans finska telefonjour är öppen för alla som vill prata om sin livssituation på finska.

Samtalen är kostnadsfria.

Telefon: 020-26 25 00. Telefontid: 21.00-24.00.

Läs mer på: www.habo.se/coronastodhjalp

Natur- och kulturvandringar under vintern/våren 2021



Dags att ta fram almanackan och boka in vintern och vårens vandringar.

Vi startar troligen vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffe från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland åker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum:

17 februari, 18 mars, 15 april, 20 maj och 15 juni.

Var vi vandrar är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive evenemang.

Vandringarna kommer att genomföras under förutsättning att FHM tillåter och att vi alla känner oss friska. Ingen snuva, hosta eller feber under vandringarna!

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

Välkomna!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Från studieansvarig

Några cirklar kommer att fortsätta i vår genom digitalt och mail. Och troligtvis blir det i Italienska, Franska, Öppen texttydning, Redaktionscirkel, Disgen, Släktforskning, Våra fordon och Odlå på liten yta. Startdatum finns i slutet av Medlemsforum.

God fortsättning på nya året/ Åsa

Det är skönt att ha lite sällskap när man jobbar på SPFs expedition några gånger på terminen.

/Åsa



Ett annorlunda år – 2020

Året 2020 började nog ungefär som vanligt med aktiviteter på Skeppet och årsstämman genomfördes i aulan i Fridegård men snart kom starka rekommendationer att vi måste hålla avstånd och inte träffas i slutna lokaler. En mycket starkt rekommendationer för våra fortsatta evenemang på Skeppet och inte mycket har inträffat där sedan dess.

Trots allt hann vi med att njuta av Pommac Duo i februari och av RockLellez Gubbrockband i mars innan allt blev nedstängt.

Eftersom vi inte längre fick mötas inomhus blev frågan, hur gör vi nu? Tack och lov var det inga problem med att mötas utomhus med vederbörligt avstånd.

Vad passade bättre än att spela boule? Den nya banan invigdes och den har nyttjats hela sommaren och långt in på hösten för att inte säga ända till den så kallade vinten?

En annan aktivitet som också har kunnat genomföras under hela året är stavgången på Granåsen, där ett 15-tal har träffats en gång per vecka för en gemensam promenad med socialt avstånd.

Bowlingen har efter sommaren återupptagit sin verksamhet med iakttagandet av de rådande rekommendationerna som vi har läst om på vår hemsida och i Medlemsforum.

Natur- och kulturvandringarna har fått ett uppsving under året. En vandring per månad var planerat men många efterlyste fler vandringar eftersom detta var en möjlighet att träffas enligt FHMs rekommendationer.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Studieförbundet
Vuxenskolan





MAXI BÅLSTA

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 alla dagar.*

Då ger vi er seniorer

5% rabatt mellan klockan 07:00-22:00

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och tobak vid ett tillfälle per vecka. Utökad till alla dagar under pandemin!

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



postnord



folkspel

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

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 erhålls 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.

SPF och trafiksäkerheten

Per har alltid varit intresserad av trafiksäkerhet och var SPF:s första ombud.

På SPF har Per varit engagerad i utbildningen ”Trafik 65+” och var med när Håbos trafiksäkerhetsråd var verksamt.

Per var också med på den endagarsutbildning som Yngve Fernström anordnade för elever i årskurs 9.

Per har genom medborgarförslag, arbetat för säkrare väg över Söderskogen i Skokloster.

Tyvärr ligger trafiksäkerhetsrådet för tillfället på is och trafikutbildningskursen för årskurs 9 upphörde 2015. Vi får hoppas att dessa idéer åter tas upp framöver när pandemin har lugnat ner sig.

Nu vill Per kliva åt sidan och lämna över så nu är det Bengt-Olof Olson och jag som skall försöka dra vidare med trafiksäkerhetsfrågorna för SPF:s räkning.

Per har ett stort intresse för bilmärket Mercedes. I sina garage finns det flera MB-bilar. Några i körbart skick och andra under renovering.

Som Mercedesentusiast är han naturligtvis även verksam i Automobilhistoriska Klubben.

2018 gjorde Per, i sällskap med några likasinnade, med sina veteranbilar från 50-talet, en resa ner till Mercedesfabriken i Stuttgart.



Här Per vid två av sina klenoder. En grön cabriolet MB500SL från 1990 och den bilen, som var med på resan till Stuttgart, en MB170S från 1952.

Text: Trafikombuden Björn Burström & Bengt-Olof Olson



Den här bilden tog jag den 9 januari 2021 vid Kalmarnäs i Håbo.
Den kom med i SVT's tittarbilder vecka 01. Foto Rolf Adolfsson.

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 528 69 96

Jag finns på Olavis Kiropraktik
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.
Jag gör hembesök och erbjuder zonerterapi 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

Mitt bästa jobb!

Som grabb på 50-talet hade man det ganska bra. Jag och min familj bodde i Motala vid Vättern. Det var gott om jobb. Både sommarjobb och på fritiden. Det gällde ju att skaffa fickpengar.

Jag och kompisen började redan som 7-åringar att samla tidningar och tomflaskor. För tidningarna fick vi 1,5 öre kilot. Jag minns inte vad vi fick i pant för flaskorna, men det var värt besväret att samla in och leverera till Gotthard Nilsson. Under årens lopp fram till jag fyllde 15 år hade jag jobbat med det mesta. Speciellt under loven. Målare, hantlangare på byggen, jordgubbsplockning, brevbärare, springschas m.m. Man behövde inte gå till Arbetsförmedlingen utan man hittade alltid ett jobb.

Men 1958 på våren ringde jag för första gången till Arbetsförmedlingen och frågade efter ett sommarjobb utomhus. Jag var bekväm och lät dem leta. 14 dagar senare ringde de tillbaka och hade ett jobb över hela sommaren som dräng på en bondgård ute på landet. Jag tackade ja på direkten. Det skulle bli spännande. Lönen var 150 kr/mån. inklusive mat och husrum. Ytterligare en positiv händelse inträffade på våren. Jag fyllde 15 år. Det var en söndag och på morgonen fick jag gå ner i källaren där pappa hade ställt en begagnad moped. Det var en Vicky Viktoria som var ett populärt märke bland kompisarna.

När jag i början på juni slutade tredje klass i realskolan och kommit in i gymnasiets reallinje, packade jag min resväska och spände fast den på min moped. Färden gick till bondgården Vishult 4 mil norr om Motala. Där hälsades jag välkommen av en ung bonde, Tord Karlsson, hans fru Anna och deras två små barn, Torbjörn och Annelie. Kaffe och bullar var uppdukat och under fiket presenterade vi varandra. Jag fick en positiv känsla och kände mig välkommen. Ett rum på övre våningen var iordningsställt för mig och där skulle jag bo under hela sommarlovet. Efter fiket gick Tord och jag runt ägora där han berättade om det arbete som väntade.

Vi gick in i ladugården som var tom för tillfället. Alla djuren var ute. Besättningen på gården bestod av 20 mjölkkor, 3 kalvar, 2 nordsvenska hästar, Maja, en äldre mähr och Lukas, en yngre hingst och 2 suggor.

Övriga djur på bondgården var en katt, tupp och ett tjugotal höns. Bonden hade installerat en mjölkmaskin. Förutom djurhållning ingick åkerbruk och skogsskötsel. Så man förstår att Tord behövde hjälp. Första dagen var spännande att få gå runt och höra om alla olika arbetsuppgifter på gården. För att klara av dem fanns en traktor, Ferguson, även kallad ”gråsugga”, vagnar och diverse tillbehör till traktorn. Även en gammal Ford Anglia skåpbil årsmodell troligen före 1950. Den användes till att köra mjölken 3 km till stora vägen där mjölkpallen fanns.



Tord visade hur mjölkmaskinen fungerade liksom Forden. Det blev mitt ansvar att mjölka korna varje morgon klockan 6.00. Det brukade bli nästan två mjölkkanor à 50 liter. De lastade jag in i Forden och det gällde att ta i. Bilen var ju gammal och kylaren läckte, så jag fick fylla på vatten varje morgon. Även batteriet var dåligt, men det fanns vev och det fungerade. Efter ett par resor till mjölkpallen överlät Tord även detta uppdrag till mig.

Han var en alla tiders arbetsgivare som förstod att för en 15-årig grabb var det jättekul att få köra bil varje dag. Det var ju på landet långt från alla poliser. Efter att ha levererat mjölken på morgonen blev det frukost. Därefter skulle alla djuren ut på bete. Så småningom lärde man sig djuren, deras egenheter och blev kompis med dem. En härlig känsla. När djuren var ute och ladugården var tom gällde det att mocka rent och köra ut bakom ladugården. Det var med skottkärra på landgångar till dynghögarna. Jag fick en bra vana att köra på de smala brädorna. Men vid ett tillfälle en regnig dag halkade jag med mina träskor på de då hala plankorna och fick hela innehållet i skottkärran över mig. Då var lyckan att det fanns en sjö vid gården. Jag sprang ner till sjön och dök i.

Alla jobb som skulle göras med traktorn lät Tord mig göra. Det blev en hel del och jag blev bättre och bättre som traktorförare. Dock hände det någon gång att det gick fel. När jag skulle hämta björkstammar i skogen med traktorn hade Tord varnat mig för att inte köra över stubbar med risk för att fastna med kardån. Naturligtvis hände det att jag inte såg en stubbe och körde fast. Inte ville jag gå hem och berätta att jag varit oförsiktig. Hur skulle jag få loss traktorn? Jag tog en kraftig stör, la den under bakaxeln på traktorn och på min bak med krökta ben och lyckades genom att räta benen lyfta traktorn så den gled av stubben. Då kände jag mig lättad och stolt.

Ibland fick jag ha Maja i stället för traktorn att dra timmervagnen ute i skogen. Då var det ingen risk att köra fast. Världens snällaste häst som var mycket lydig och viste precis hur hon skulle dra mellan stubbarna. Jag red också barbacka några gånger på henne.

Andra uppgifter med traktorn gick bra efter instruktioner av Tord. Nästan varje dag var det något som skulle göras med traktorn. Slå hö, harva, välta, köra transporter med vagn. Men en speciell händelse var när det var dags för den ena suggan att besöka en galt. Han fanns på en bondgård 15 km bort. På den tiden var det tillåtet att köra traktor utan körkort på allmän väg om man hade fyllt 15 år. Alltså föll det på mig att köra suggan till galten.

Vi ställde en bur på en vagn som vi kopplade till traktorn. Via en ramp fick vi upp suggan i buren. Som jag nämnt var djuren snälla och det gällde även grisarna. Tord visade på en karta vart jag skulle köra. Det var ju en speciell händelse att som grabb köra traktor med en stor gris i bur på släpet i 3 mil på allmän väg. Väl framme till bondgården med galten, släppte vi ner suggan som fick hälsa på galten. Det blev ett kärt möte. Efter lite fika hos bonden lastade vi på suggan i buren på släpet och jag startade återresan.

Den andra suggan hemma hade redan varit hos galten 3 månader tidigare och kom att föda en månad senare. Dräktighetstiden är normalt 4 månader. Det blev också en speciell händelse för mig att få vara med om när suggan grisade. Hon födde 11 kullingar. Det gick förvånansvärt fort och det var



Hästen Maja med Torbjörn och Annelie

små rara och pigga grisungar. Eftersom de så småningom skulle bli fläskkött var det viktigt att kastrera pojkarna för smakens skull. Även det fick jag var med om och hjälpa till med.

På en riktig bondgård ska det ju finnas höns och en tupp så jag fick färsk frukostägg tillsammans med den spenvarma mjölken till gröten. Det finns mycket att berätta om mitt bästa jobb. Det var lärorikt, spännande och roligt. Jag stortrivdes. Det märkte Tord. Så två veckor innan skolstarten frågade han om jag kunde tänka mig att ta hand om gården med djuren en vecka. Han med familj hade aldrig varit på semester och skulle vilja hälsa på slakten i Skåne. Jag behövde bara ta hand om alla djuren och göra det viktigaste på gården. Visst ställde jag upp på det. Det var inte utan att man kände sig stolt och mallig att få det ansvaret.

När Tord med familj kom tillbaka var de helnöjda att fått träffa sina släktingar och mycket glada att allt på gården hade fungerat. Veckan därefter åkte jag hem till Motala på min moped med kunskaper om en bondgård för att skaffa mig andra kunskaper i skolan.

Militärtjänsten och alla jobb därefter har varit alla tiders men bonddräng var toppen.

Peje

Framtidsfullmakt – lite information

Denna sammanställning är gjord av Ursula Edfast i samråd med Tina Tiefensee Lüning, ombudsman för äldre och funktionsnedsatta.

Den bygger på information på Svenska Bankföreningens och Demensförbundets respektive hemsidor, Konsumenternas Bank- och finansbyrå samt SPF Seniorernas samarbetspartner Familjens Jurists informationsbrev.

För några år sedan hade SPF Seniorerna Håbo ett medlemsmöte då Tina Tiefensee Lüning medverkade och berättade lite om framtidsfullmakt och vad som gäller kring den. Nu har det gått några år sedan lagen om framtidsfullmakt trädde i kraft, 1 juli 2017, och en liten repetition kan vara på sin plats.



Tfn 0171-525 74
SMS 070-617 14 31
tina.tiefensee@habo.se

Lagen om framtidsfullmakt innebär en lagstadgad rätt för privatpersoner att upprätta en fullmakt som blir giltig när han eller hon på grund av sjukdom, psykisk störning eller liknande inte längre kan ta hand om sina angelägenheter. Fullmakten utställs alltså för ett framtida behov.

Fullmakten får omfatta de personliga eller ekonomiska angelägenheter som fullmaktsgivaren själv bestämmer. Exempelvis:

- Skötsel av löpande ekonomiska angelägenheter såsom att betala räkningar.
- Hantera avtal om hyra, el, och andra abonnemang.
- Förvaltning av tillgångar såsom tillgångar i bank.
- Försäljning av fastighet, bostadsrätt eller annan tillgång.

Den får inte omfatta:

- Åtgärder inom hälso-, och sjukvård, eller tandvård, till exempel att bestämma viss vård.
- Frågor om att ingå äktenskap, bekräfta faderskap, upprätta testamente, och liknande frågor av personlig karaktär.

Man kan ge ut flera framtidsfullmakter, om man exempelvis önskar att viss person ska sköta det vardagliga och personliga medan stora frågor som husförsäljning och värdepappersinvestering ska skötas av någon annan.

Framtidsfullmakten ska vara skriftlig, undertecknad och bevittnad och det måste framgå att det rör sig om en framtidsfullmakt.

Det kan också vara meningsfullt att utse ersättare till den/de personer man gett framtidsfullmakt.

Konsumenternas Bank- och finansbyrå:

”Det händer att banker inte godkänner andra fullmakter utan bara godtar sina egna. MEN när det gäller framtidsfullmakter så ska en framtidsfullmakt från demensförbundet gälla! Det ska även en fullmakt som man upprättat själv om den uppfyller alla regler för hur en framtidsfullmakt ska se ut. Säger banken något annat ska man stå på sig och be att få prata med bankens kundombudsman.”

Några saker man särskilt bör tänka på när man upprättar en framtidsfullmakt:

- Noga överväga innehållet i fullmakten. Innehållet kan också behöva ses över med jämna mellanrum.
- Framtidsfullmakten kan ange vad som ska ske när fullmaktsgivaren avlider, till exempel att fullmakten ska upphöra att gälla.
- Det kan vara bra att ha flera original av sin fullmakt då vissa internetbanker vill att fullmakten ska skickas in i original. Skulle den komma bort på posten så står man utan.

I framtidsfullmakten kan man ange att fullmaktshavarens åtgärder ska granskas av en viss person. Dessutom kan fullmaktsgivarens make/sambo eller släktingar begära att fullmaktshavaren redovisar vad han eller hon har utfört. Även överförmyndaren kan begära en redovisning.

För mer information eller för att hämta en mall kan du kontakta:

- Håbo kommun
<https://www.habo.se/omsorg-och-hjalp/funktionsvariation-funktionsnedsattning/ombudsman.html>
- Demensförbundet:
<https://www.demensforbundet.se/att-vara-anhorig/lag-och-ratt/framtidsfullmakt/>
- Svenska Bankföreningen:
<https://www.swedishbankers.se/fakta-och-rapporter/faktablad/bankaerenden-foer-annans-raekning/framtidsfullmakt/>
- Konsumenterna Bank- och finansbyrå:
<https://www.konsumenternas.se>

och/eller de två företag som SPF Seniorens har samarbetsavtal med via vår hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/formaner/>

- Familjens Jurist, 20% rabatt
- Lavendla Juridik, som erbjuder paketpriser

/Ursula Edfast

Äntligen!

Är det gamla året slut
Och vi har passerat 20:a knut samt granen kastat ut
Dagarna blir längre och det kan inte bli sämre
Vad är det vi vill ha för det är ganska bra
Tid för reflektion och utomhus motion
Att vid havet i sanden flanera kan man göra mera
Som att fotspår lämna för att havet lättare känna
Inget är för evigt och snart är de borta
Det finns mycket naturen vill ge och olikt att se
Många som vill vinter bada kan inte skada
Eller ta en fika samt på himmel och hav kika
Med vinden och vågornas sång blir det en lätt gång
Nu tar vi nya tag för var dag

Ann-Christine Edin



Verksamhetsberättelse 2020 för SPF Seniorerna Håbo

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Verksamhetsåret 2020 har onekligen varit ett annorlunda år för oss, precis för så många andra människor runt om i världen.

Styrelsen under verksamhetsåret 2020 bestod av:

Per-Erik ”Peje” Josefsson, ordförande, Ursula Edfast, vice ordförande, Ulf Bergkvist, sekreterare, Inger Smedberg, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Christina ”Kicki” Tegré, Karin Csaszar, Leif Svensson, Peter Kilger, Ralph Abrahamsson, Stanley Nilsson.

Verksamhet

I verksamhetsplanen för 2020 tänkte vi att styrelsen speciellt skulle fokusera på att skapa bästa möjliga förutsättningar för vår verksamhet i nya lokalerna på Skeppsgården samt inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter. Vi skulle också sträva efter att få in mer information om alla våra aktiviteter i Medlemsforum.

Året inleddes precis som vanligt med många aktiviteter, årsstämma i februari och flera studiecirkel kom igång och hade trevliga möten. Men så, i början av mars, blev det tvärstopp på alla inomhusaktiviteter. Då hade ett virus, Corona, skapat en pandemi som snabbt spred sig över världen. Allra störst risk att bli allvarligt sjuk gällde för oss äldre och smittorisken gjorde att vi stängde våra lokaler och många av våra aktiviteter fick pausa, framflyttas och, en del, helt enkelt ställas in.

Några aktiviteter har i alla fall kunnat genomföras; utomhusaktiviteter som natur- och kulturvandringar samt boule på en ny fin bana, Coronasäkrad bowling respektive lagbridge samt redaktionsarbetet med Medlemsforum. Mc-gänget har också varit ute och rört på sig i sommar och under hösten.

Och en stor positiv händelse har ägt rum, nycklarna till de nya lokalerna i Skeppsgården överlämnades av Kultur- och fritidsnämnden till föreningarna SPF Seniorerna Håbo, PRO i Håbo samt Finska Föreningen i början av december! Flyttlasset går 1.a februari från Skeppet till Skeppsgården och nu ser vi fram emot det nya året då vi, så småningom, får ha invigningsfest i våra nya fina lokaler. Även om restriktionerna fortsätter under våren 2021 kan vi förhoppningsvis fortsätta med utomhusaktiviteter och några Corona-säkrade inomhusaktiviteter.

Styrelsen har haft tretton ordinarie styrelsesammanträden, flera av dem har vi genomfört digitalt på grund av pandemin. Vi har övat oss på att ha möten, umgås och resa i den digitala världen, något som pandemin bidragit till att många av oss upptäckt som en ny möjlighet. Tillsammans med kommittéerna har vi tagit fram en preliminär budget för deras verksamheter under 2021. Preliminär eftersom ingen kan säga när smittoläget blivit sådant att vi kan komma igång med våra aktiviteter.

Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1037, en liten minskning mot förra årsskiftet.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

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

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

SPF Seniorerna Håbo samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året även om det också har påverkats av pandemin. Studieförbundet har exempelvis anordnat utbildningstillfällen i att hantera digitala möten och sammankomster, något som blivit mycket uppskattat då digitala möten visat sig vara nödvändiga för att hålla verksamheter igång.

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

Hemsidan har under året hållits ajour av Ursula Edfast och Ingemar Persson.

Expeditionen hölls öppen och bemannad av medlemmar i de olika kommittéerna måndag till torsdag klockan 10.00 - 12.00 fram till i början av mars då den stängdes pga. Coronaviruset. Post och telefon har under året bevakats av styrelsen.

Ekonomi

Föreningen har i år, tillsammans med PRO och Finska Föreningen betalat Gårdsrådets kostnader eftersom de, på grund av pandemin, inte haft caféverksamheten igång. (SPF o PRO har betalat 45% procent var och Finska Föreningen 10%).

Efter ansökan om ekonomiskt stöd hos kommunen, vilket de hörsammat, har vi inte behövt betala någon hyra för lokalerna i Skeppet under perioden 1.7 – 31.12 2020.

Ekonomi är god och årets resultat kommer att sluta nära noll.

Föreningens årsstämma

Styrelsen har beslutat att senarelägga föreningens årsstämma, preliminärt till 6 maj. Beslutet grundar sig på att Förbundet rekommenderar föreningarna att skjuta upp sina årsmöten med anledning av Coronapandemin.

Det är möjligt att göra avsteg från ideella föreningars stadgar enligt Högsta domstolen, när det finns senare inträffade förhållanden eller omständigheter som påverkar stadgarna. Enligt Förbundet är den pågående Coronasituationen en sådan "omständighet".

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

Studiekommitté

Under detta Coronaår har cirkelaktiviteterna sett annorlunda ut. Några cirklar hann komma igång med fysiska möten i januari – februari, men från mars månad fick fysiska möten ersättas av digitala sådana eller möten via telefon.

De som fortsatte med verksamhet på detta sätt under våren och hösten är: släktforskning nybörjare och fortsättning, må bra i kropp och knopp, disgen, öppen texttydning, italienska samt franska.

Studiecirkeln "odla på liten yta" träffades Coronasäkert under våren och studiecirkeln "vi spelar gitarr" har fortsatt träffas på ett Corona-säkert sätt under hösten.

Nu har bokning inför våren 2021 kommit igång med nya bokningstider och vi ser fram mot att få börja i våra nya lokaler på Skeppsgården.

Friskvårdskommitté

Bowling

Drygt ett 40-tal bowlare uppdelade i 4 grupper, hann träffas 10 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela innan allt spel för vår del upphörde 17 mars på grund av Corona-pandemin.

Säsong avslutningen med tipspromenad, utomhuslekar, korvgrillning och picknic hölls uppe vid Granåsen den 26 maj och blev tack vare det vackra vädret och ett 25-tal positiva medlemmar en riktigt trevlig sammankomst. Behövdes verkligen inför den ovissa sommarperioden.

Höstsäsongen började 11 aug för det 20-tal av våra medlemmar som känner sig trygga med att träna i bowlinghallen. Vi håller avstånd, har god handhygien, avstår från träning vid minsta symtom.

Handspritflaskor finns på flera ställen i hallen.

I år har alla matcher mot PRO Håbo och våra bowlingvänner i Mariehamn ställts in, liksom Eckerölinjens samspel, riksmästerskapet i Tibro samt distriktsmästerskapet i Uppsala.

Bordtennis

Bordtennisen har varit nedlagt under senare delen av våren och hela hösten på grund av Corona-pandemin.

Boule

Boulesäsongen startade den 12 maj. Den 1 juni invigdes den nya och mycket uppskattade banan på Gipsvägen officiellt av, bland andra, SPFs ordförande. Från och med den 26 juni samlades deltagarna två gånger per vecka. Totalt har det spelats vid 43 tillfällen och antalet deltagare har i snitt varit ca 18 personer. Det milda höstvädret bidrog till att säsongen inte avslutades förrän den 20 oktober istället för den 22 september som var planerat.

Seniordans

Vi har inte dansat sedan februari i år på grund av Corona.

Skidor

Tyvärn blev det ingen skidåkning under året på grund av snöbrist.

Shuffleboard

Årets aktiviteter hann knappt börja innan pandemin lade locket på för någon fortsättning.

MC-träffar

Vi startade den 7 maj och slutade den 12 november 2020. Vi är totalt 9 motorcyklister i SPF som träffats på torsdagar klockan 10.00 vid gamla järnvägsstationen för en motorcykeltur i Uppland, Västmanland och Södermanland. Vi har träffats under 23 veckor och avverkat 442 mil, lika med ett snitt på 19,2 mil. Tyvärn så har vädret satt käppar i hjulen vid 4 tillfällen.

Deltagarna kommer med förslag på en rutt på cirka 20 - 25 mil. När vi träffas kommer vi överens om ett mål för dagen, så att var och en skall få sina intressen på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att vi skall hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med möjlighet till kafé eller restaurang i närheten där vi kan få något att äta och framför allt en god stund med intressanta diskussioner. I år har covid-19 ändrat på detta, vi har haft matsäck med oss att inta på natursköna platser. Några av de besökta platserna under sommaren 2020 har varit Ängsö, Sala, Björklinge, Skultuna, Rimbo, Trögden, Taxinge, Strängnäs, Ulna Uppsala, Furusund, Gysinge, Tidö Slott, Mariefred, Salnecke, Björnön i Västerås och Ängelsberg.

Stavgång

Vi är en grupp på 14 personer som går stavgång från Granåsen. Vi har träffats 15 gånger under året (färre än normalt på grund av Corona). Vi startar vid Granåsen och går till Ekillabadet där vi följer stranden runt området och sedan tillbaka till Granåsen. Sträckan är cirka 5,5 km.

Stads- och kulturvandringar

Tyvärn har ingen av de mycket uppskattade stadsvandringarna kunnat genomföras under året på grund av Corona-pandemin.

Natur-och kulturvandringar

Detta år har varit lite annorlunda! Vandringarna startade som vanligt redan i februari 2020 med en vandring till Ekilla där vi också grillade korv. Redan i mars var det många som efterfrågade fler vandringar per månad eftersom vi inte fick träffas inomhus. Sagt och gjort, vi dubblerade antalet vandringar och med hänsyn till Folkhälsomyndighetens rekommendationer har vi noterat att så många deltagare har vi aldrig haft tidigare. Vid vår vandring runt Frösundavik fick vi tyvärr sätta stopp vid 50 deltagare. Det så kallade Hittaut, som olika orienteringsklubbar anordnade under året, har vi nyttjat för att se olika delar av Enköpings kommun. Det har varit mycket uppskattat.

Traditionellt brukar vi vandra sista gången per år till Lastberget för att inmundiga en god lunch men tyvärr är kursgården stängd, varför det blev grillad korv vid naturreservatet vid Kalmarnäs, inte helt fel det heller med lite glögg som traditionen bjuder.

Totalt har 427 SPFAre deltagit i de fjorton natur- och kulturvandringar vi arrangerat där även Studieförbundet Vuxenskolan deltog vid besöket vid Pukberget.

Må bra i Knopp och Kropp

Cirkeln har fortsatt med stort intresse från deltagarna med intressanta föreläsningar om hur vi tar hand om vår kropp och våra tankar om livet.

Tyvärr fick vi ställa in efter halva terminen på grund av Coronaviruset.

Bridge

Vi har haft 10 speldagar på våren och inga på hösten, allt beroende på Corona. Vårterminen var mellan den 9 januari och den 11 mars. Under vårterminen deltog 508 personer, under hösten inga, vilket gör nästan 51 deltagare i medeltal per speldag.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 65 st.

Det blev ju en kort säsong. Vi blåste av i mars och det blev ingen onsdagsbridge i år.

Samordning med PRO har skett med anledning av den planerade flytten till Skeppsgården.

Vi kommer att dela på ett litet förråd varför vi kommer att samutnyttja utrustningen.

Bridge - utbildning

Under våren startades utbildning i bridge för 7 personer och 11 personer var med på fortsättningskurs i bridge. Under sommaren var det tänkt att fortsätta varje onsdag med sommarbridge som är öppen för alla våra föreningar som ingår i Gårdsrådet. På så sätt har intresse kunna spridas för att ansöka om medlemskap i SPF, PRO eller finska föreningen. Under 2017, 2018 och 2019 har detta arrangemang varit mycket uppskattat. Det är därför sorgligt att vi inte har kunnat genomföra det under 2020.

I stället har lagtävlingar i bridge arrangerats, anpassat till Corona-pandemin. Två serier i lagbridge har genomförts. Den tredje serien blev pausad på grund av ökad smittspridning.

Många vill ändå träna bridge och det har godkänts att de får använda de bokade tiderna. Det får dock vara högst 8 personer varje gång och de regler som meddelats måste följas, bland annat avstånd, renlighet och att stanna hemma om någon är det minsta sjuk.

Golf

Vi har ställt in verksamheten under 2020. Dock har vissa deltagare på enskilt initiativ under säsongen spelat själva med självvalt sällskap.

Rullstolspromenader

Vi har varit cirka 20 personer som i 5 ojämna veckor kört rullstolar med boende på Pomona. En mycket trevlig aktivitet med många positiva inslag. De rullstolsbundna har kommit ut på en uppskattad promenad. Vi som rullade fick motion och möjlighet att träffas och prata med varandra. I mars kom dock Corona och satte stopp för vidare promenader under året.

Resekommitté

I början året genomfördes två endagarsresor, en till operan för att se La Traviata och en till E.ON i Bro. Båda var fulltecknade och mycket uppskattade.

De övriga planerade resorna för året har inte genomförts på grund av Coronapandemin.

Ett nytt inslag under pandemiåret har varit digitala/virtuella resor som anordnas av Gloria Andersson, Bålsta som driver resebyrå Experience Transylvania. Gloria och hennes syster Nora Vintila har genomfört ett stort antal virtuella resor till Transylvanien/Rumänien. Vi har kunnat delta och följa detta och fått stora kunskaper om området, både i nutid och historiskt. Ett stort tack till Gloria och Nora som givit oss möjlighet till detta. I vår planering för 2022 så finns det en resa till detta område.

Resekommittén arbetar nu med resor för 2021/22 och de planerade resorna för 2020 finns till stor del klara att genomföras under 2021. Vi vet idag inte hur det blir, allt hänger på Coronaläget.

Marknadskommitté

Vi har haft 6 möten under året, under hösten mest digitala, och samarbetat nära med medlemskommittén. I januari, februari och fram till 11 mars arbetade vi gemensamt med idéer för att marknadsföra oss på olika sätt. Vi hade bland annat kontakt med BålstaDirekt för att komma överens om annonskampanj och för att få in artiklar om vår verksamhet. Vi planerade också en uppsökande verksamhet till presumtiva medlemmar.

Vi hann med ett öppet möte för medlemmar i Skokloster i slutet av januari, för att se om det fanns intresse att starta studiecirkel där. BålstaDirekt skrev en fin artikel om detta, i vilken Britt-Marie Danielsson intervjuades. Men sedan kom Coronapandemin och la lock på det mesta.

Vi har utarbetat ett nytt förslag till prissättning för annonsering i Medlemsforum och på hemsidan. Under året har samarbetet med Musik i Uppland, Konsertkarusellen fortsatt och vi fick ”vår” konsert först mars 2021. Vi påbörjade uppringning till medlemmar som saknar e-postadress i medlemsregistret. Lite småprat och en hälsning från SPF Seniorerna Håbo, något som många uppskattat.

Marknadskommittén har under året skaffat ett nytt tält med SPF loggan att använda vid exempelvis Håbo festdag och andra PR aktiviteter.

Medlemskommitté

Kommittén har tre ledamöter, sammankallande samt medlemssekreterare med ersättare. Kommittén har medverkat vid föreningens enda månadsmöte och tagit hand om de medlemmar som är nya och på mötet för första gången. Att det bara blev ett möte beror ju på Coronaviruset.

Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret samt deltagit i ett möte med planeringsutskottet.

Informationsmaterial om SPF Seniorerna Håbo delades ut till ett 50-tal personer som fyllt 65 och 67 år under första kvartalet.

Inga välkomst- och informationsträffar har genomförts.

Under året har vi fått 30 nya medlemmar att jämföras med 52 medlemmar år 2019. Medlemskommittén samarbetar som tidigare med marknadskommittén.

Programkommitté

Under året har bara tre Pub-kvällar och ett månadsmöte genomförts innan Corona-pandemin satte totalt stopp för verksamheten.

I januari hade vi en trevlig frågesport och i februari besök av Pommac Duo. Vi avslutade säsongen med RockLelles gubbrockband.

I år har bara 289 stycken kunnat besöka oss under Pub-kvällarna och 92 stycken på ett månadsmöte.

Redaktionskommitté

Medlemsforum har utkommit med nio nummer under verksamhetsåret 2020.

Vi har haft lika många redaktionsmöten för att gå igenom manus och bilder.

Det har varit en något tuffare tid för redaktionen i år, men tack vare aktiva medlemmar så har vi lyckats att producera nio nummer av Medlemsforum. Vårt mål för 2021 är att vi skall fortsätta att utveckla vår tidning och att våra medlemmar kommer att vara nöjda med samtliga utgåvor under 2021.

Intresseföreningen Pomona

Intresseföreningen arrangerade musikunderhållning i Pomonas matsal, 2 tillfällen i januari och 2 i februari.

Under hösten anordnades tre, mycket uppskattade, musikaliska underhållningar på Pomona, Dalängen respektive Solängen. Musikanterna höll naturligtvis till utomhus p.g.a Coronapandemin.

Till julen skänkte Intresseföreningen 500 kr till varje avdelning/våning i hus 2 och 4 som de kunde disponera till något trevligt.

Trafikombuden

Under året har vi haft två artiklar införda i Medlemsforum, nr 4 respektive nr 7.

På grund av pandemin har inga fysiska möten eller utbildningar förekommit.

Vi har fått informationsbrev från NTF om

- Aktuellt om trafiksäkerhet.
- Äldre cyklister studie.
- Filmer för ökad trafiksäkerhet.

Vi kommer att använda detta material vid kommande månadsmöten 2021.

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna i Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2022. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissinstans och underställt kommunstyrelsen. Rådet har på grund av rådande pandemi haft flera möten inställda. Vi hade ett möte i januari och först nu i höst har vi haft ytterligare några möten.

Äldreboendet på Västerhagsvägen fortskrider och tiden för när det skall vara klart är fort-farande början av 2022.

Vad som skall hända med äldreboendet på Pomona har varit i fokus mycket under det gångna året. Hela den yttre verksamheten har varit och är fortfarande stängd på grund av pandemin. Café, restaurang och underhållning med mera.

Pomona kommer behöva renoveras och det kommer ske i etapper. Förslag på hur det kommer att bli i framtiden finns och kommer att beslutas i slutet av 2020.

Fokusgruppen för digital utveckling som pausat senaste året har återupptagits under hösten.

Presidiet har också diskuterat budget 2021.

Korttidsplatser på hemmaplan fattas fortfarande. Nu har dock kommunen upphandlat 9 platser på Iduns äldreboende i Enköpings.

Möte med en vårdcentral har vi haft i början av februari. Äldremottagning finns nu på bägge våra vårdcentraler.

KPR har trots pandemin och svårigheten att kunna träffas fysiskt varit aktiva och haft en nära dialog med politiker och tjänstemän i kommunen, allt för att förbättra tillvaron för alla våra äldre.

Seniorrådet i lokalpolisområdet Enköping/Håbo (LPO)

Seniorrådet består av personer från föreningar i Enköping/Håbo och polisen Enköping/Håbo. Från SPF Seniorerna i Håbo är vi 2 representanter. Vi har möten 2 gånger per år, ett på hösten och ett på våren. Under rådande pandemi har vi inte haft några möten. Däremot har vi mottagit en del information. Delar av denna har vi satt in på hemsidan och i något fall även medlemsforum.

- Informationen i år har bland annat varit om vad som händer i våra kommuner vad beträffar narkotikans utbredning.
- Gärningspersoner utger sig för att vara från hemtjänsten och ska städa och sanera bostaden från Coronavirus. Väl inne i lägenheten stjälar de mediciner konto-kontaktuppgifter och värdesaker. Följ oss på hemsidan och i Medlemsforum.

Trygghetsringningen

Trygghetsringningen har fungerat varje dag under 2020, trots Corona-pandemin. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i SPF Seniorerna Håbo. Det innebär att de som har juren avlyssnar telefon-svararen var tionde vecka.

För att öka tryggheten för de handläggare som är ensammar har ett back-up-system införts. Under året har en ensamstående handläggare slutat och ersatts av ett sammanboende par.

Under året har fyra nya brukare anslutit sig.

En ny informationspärm har iordningsställts och delats ut till handläggarna. Vi har kontaktat alla anslutna för att kontrollera att telefonnummer och kontaktpersoner stämmer.

Den omorganisation som gjordes 2019 är fortfarande aktuell. Den innebär att ansvaret för bl.a. kontinuerlig revidering och uppdatering av alla kontaktuppgifter, numera ligger på tre personer.

En av dessa har huvudansvaret.

Vårt planerade 30-årsjubileum har på grund av pandemin inte kunnat ske i år.

Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

Under 2020 har det stora uppdraget för Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd varit att hantera föreningarnas framtida lokal på flera fronter, administrativt såväl som praktiskt.

Arbetet har bland annat bestått av:

- Möten och diskussioner med kommunens representanter för att påverka utformningen av lokalerna på Skeppsgården.
- Genomgång av föreningarnas inventarier.
- Rengöring av textilierna på alla stolar .
- Genomgång av försäkringar för nya lokalerna.
- Planering av gemensam flytt från Skeppet.
- Fördelning av arbetsuppgifter till föreningarna beträffande flytten.

En utförligare verksamhetsberättelse kommer Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd att lämna separat.



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



Friskvårdskommitténs aktiviteter under våren 2021

Kontrollera med den ansvariga, innan angiven start,
att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.
Allt beroende på utvecklingen av den nu rådande pandemin.



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	Digitalt. 18/1, 1/2, 15/2, 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4. Klockan 08.00 - 12.30.	070-553 34 12
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Digitalt. 11/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 19/4, 3/5. Klockan 8.00 - 12.30	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail. En tisdag i månaden klockan 13.00	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail. Tre tisdagar i månaden 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. 18/2, 4/3, 18/3, 15/4, 29/4 klockan 8.00 - 12.30.	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	Digitalt. 25/1, 22/2, 22/3, 19/4, 17/5. Klockan 12.30. 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. Kalmarvägen 5	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 3/2 till 2/6. 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 12/1 - 11/5, 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 vid Gipsvägen Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Återkommer till våren. 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	Start 12/1.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 19/1.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	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	Start 21/1.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 13/1.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Start 8/2 klockan 12.30.	073-991 46 25
Lagbridge Berth Lundström	Start 31/5 klockan 12	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	Start 8/2 klockan 14.45	073-991 46 25
Sommarbridge Berth Lundström	Start 2/6 klockan 12.00	073-991 46 25
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Är du intresserad? Tag kontakt.	070-731 29 91
MC-gruppen Bengt Breemark Royne Eriksson	Återkommer till våren.	073-967 64 46 070-225 49 38



När ni håller nästa nummer av Medlemsforum i era händer så har flyttlasset gått till Skeppsgården. Troligtvis går flytten i början av februari. Hoppas att ni kommer ihåg alla trevliga timmar vi har haft tillsammans på Skeppet. Det kommer en bild på Skeppsgården i nästa nummer på den här sidan. Kontakt med föreningen får du tills vidare genom telefon eller E-post.
Telefon 0171-557 47, E-post spfhabo@spant.se

/Bosse