

Medlemsforum



Natur- och kulturvandring sidan 6

HMS af Chapman sidan 7

Kallelse till Årsstämma sidan 14

Äldrematen sidan 20

Utflykt till Tysslingen sidan 23





Ordförande har ordet



Förslag på silvermärke

Bästa Medlemmar!

Våren är här, även om ”aprilväder” kan spela spratt. Påsken är avklarad och det är sommartid med längre dagar. Det blir lättare att vara utomhus och träffa varandra. Tiden går fort och sköter vi oss med avstånd och rena händer och fått vaccin, kan vi snart leva normalt. Att träffas och tiden går fort: det är förresten i dagarna 60 år sedan jag träffade min kära fru Catharina.

Skeppsgården

Inredningsgruppen jobbar på med möbleringen och att placera ut de fina väggmålningarna från Skeppet, som även ska pryda väggarna i vår nya lokal. Det gäller ju att anpassa de olika rummen till våra aktiviteter. Här är köket en viktig pusselbit. Det är inte lika med det gamla köket i Skeppet. Det gäller att det ska fungera att serva caféet med fika liksom PUB-aftnar och månadsmöten med upp till 150 kuvert. Gårdsrådet har lyssnat på oss föreningar och presenterat förslag. Så det blir en del ändringar till det bättre.

Vi kommer att få både fika och PUB-tallrikar.

Datagruppen med Stanley i spetsen installerar Wi-Fi, el och högtalaranläggning. En nog så viktig uppgift. Bokningar av de olika lokalerna för höstens aktiviteter är nog gjorda nu för de flesta, men önskar du boka lokal så kontakta Kent Magnusson eller Åsa Öman.

För aktivitetsansvariga är det naturligtvis viktigt att boka rätt lokal för ändamålet. För att underlätta detta finns på hemsidan en skiss på lokalerna. Du hittar det under fliken Gårdsrådet och där kan du också se vilka lokaler som är lediga. Behöver du besöka Skeppsgården för att på plats kolla vilken lokal som är lämplig så hör av dig till mig. Även andra frågor eller synpunkter om Skeppsgården är välkomna.

Folkhälsoveckan

Vecka 20 (17 – 21 maj) kommer förbundet att ha en Folkhälsovecka. Vi planerar att delta och även ordna med egna aktiviteter. I nästa nummer av Medlemsforum och på vår hemsida kommer vi att redogöra för vilka aktiviteter som vår förening kommer att erbjuda här i Bålsta. På grund av Corona blir det mesta utomhus. Förbundet kommer även att erbjuda digitala föreläsningar varje dag liksom idéer om fysiska aktiviteter. Man kommer att fokusera på fem teman:

Mat och kostråd, Psykisk hälsa, Relationer, Rörelse och Hjärnan.

Exempel på aktiviteter:

Tipspromenad, Femkamp, Promenera ett visst avstånd, Geocaching, Kulturvandring osv.

Allt blir enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Det ska bli roligt att få träffas i olika aktiviteter. Vi återkommer som sagt med information om vad vi tänker göra i nummer 4 av Medlemsforum och på hemsidan. Håll ögonen öppna.

Omslagsbild: Sångsvanar i Tysslingen. Foto Kent Magnusson.

Årsstämmor: Föreningen, Södra Samrådet och Distriktet

På annan plats i tidningen finns kallelse och resterande underlag till vår årsstämma. Styrelsen hoppas att alla har fått sina två vaccinsprutor i god tid före stämman så att vi kan ha den i Friddegårdsteatern. Kulturskolan (f.d. Musikskolan) kommer att underhålla. Det är en stor tillgång för oss alla i Håbo att ha en så framgångsrik musikutbildning. Det har hänt att skolan några år var den i Sverige som sände flest elever till Musikhögskolan. Jag hoppas att den nya styrelsen får möjligheter att äntligen genomföra Verksamhetsplanen. Det har varit frustrerande att vara ordförande för mer än 1000 medlemmar och inte kunnat bjuda på det som är meningen med vår förening. Verksamhetsberättelsen i Medlemsforum nummer 1 vittnar om det.

Södra Samrådet, som består av alla SPF-föreningar i de tre kommunerna Enköping, Heby och Håbo, har haft årsmöte och bestämt att upphöra som egen organisation. Det kommer fortsättningsvis vara en arbetsgrupp under distriktsstyrelsen. Detta innebär mindre administration.

Till distriktets årsmöte den 19 april har vi sänt en begäran om ändrat utseende på SPF:s silvermärke för vidarebefordran till förbundsstyrelsen. I dag kan man inte se någon skillnad mellan det ordinarie medlemmärke och silvermärket. När man delar ut ett silvermärke är det för att hedra och tacka personen för värdefullt arbete inom SPF. Redan när Bo Lundgren var ordförande bad han förbundet att ändra utseendet på märket. Tyvärr hände inget, så nu tar vi hjälp av hela distriktet att utöva påtryckningar. Bilden visar ett exempel på hur ett nytt silvermärke skulle kunna se ut. En kombination av det gamla ”simborgarmärket” och dagens.

Läs även Senioren

Vår förbundsordförande Eva Eriksson är mycket aktiv när det gäller att jobba för oss pensionärer. I Medlemsforum nummer 2 nämnde jag lite om hennes uttalande gentemot politikerna. Men det finns mer som är värt att nämnas och som verkligen berör oss pensionärer. ”Sluta lappa och laga – ge oss trygghet” följt av ”Renovera pensionssystemet NU”. ”Det betalas in för lite pengar till pensionssystemet”. Ta en titt i senaste Senioren nr 2. Där kan du bl.a. se respektavståndet (skillnaden i pension mellan den som arbetat mycket lite eller inget och den som arbetat heltid i 40 år). ”Vi närmar oss riksdagsvalet och i den kommande valrörelsen får inte politikerna komma undan. Pensionerna ska bli en valfråga.” Det gäller alltså att försöka påverka alla politiker redan nu, så att det blir fler pensionärer på röstsedlarna.

Forskning på äldres sjukdomar

Här något helt annat som berör oss åldersrika. Det finns en forskningsfond som berör oss pensionärer, nämligen Lions forskningsfond mot Folksjukdomar. Den fonden har i år valt att satsa på forskning på sjukdomar som ofta drabbar äldre. Forskningsanslagen finansieras av Lions-klubbarna i distriktet, genom gåvor från enskilda och företag samt genom avkastning på fondens kapital, vilket bland annat innehåller donationer. Tack vare ideellt arbete kan fondens kostnader hållas på en låg nivå. Inga styrelsearvoden utgår. Verksamheten granskas av auktoriserad revisor.

Ta väl vara på er och glöm inte att deklarerera senast 3 maj och glöm inte att besöka vår hemsida. Vill du dessutom skriva något till Medlemsforum så blir redaktionen glada.

Bästa hälsningar!

/Peje

Byfilosofen



– Om du gör det du alltid har gjort,
kommer du få de resultat du alltid har fått.

Rullstolspromenad

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



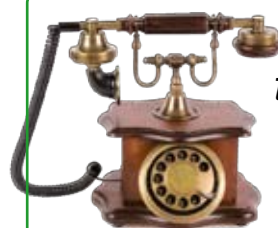
Kom ihåg fästingar & reflexer!



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
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % 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.

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

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 30 april.***

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 månadsträffar,
pubaftnar och
underhållning på Pomona får
grönt ljus.**

Natur- och kulturvandringar under vintern/våren



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:

15 april, 4 maj, 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! Vi kan max vara 2 * 8 personer så länge nuvarande rekommendationer gäller!

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



Välkomna!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Viktigt meddelande

Förbundet SPF Seniorerna informerar om, att E-postadresser som slutar med comhem.se och tele2.se har slutat med e-post.

Vi uppdaterar medlemsregistret kontinuerligt för att ha rätt uppgifter. Det gäller även telefon/mobil. Därför påminner vi dig om att meddela din nya E-postadress och /eller byte av telefonnummer alternativt mobil.

Du kan skicka dina ändringar till spfhabo.medlemsregistret@spant.se. Det går också bra att ringa till Britt-Marie på mobil 070-497 58 56 eller Gunilla mobil 070-511 03 73.

Medlemskommittén / Britt-Marie och Gunilla

HMS af Chapman

- är en tremastad fullriggare och ett vackert smycke mitt i huvudstaden liggande vid skeppsholmskajen
- mitt emot Kungliga slottet.



Segelfartyget af Chapman är drygt 130 år gammalt. Hon blev byggd och sjösatt 1888 i Whithaven i England och döpt till "Dunboyne".

Skeppet är 75 meter långt, drygt 11 meter brett och har ett djupgående på 7 meter. Masterna är 41 meter höga och kan bära totalt 26 segel.

I tjugo år seglade hon med gods mellan Irland och Australien, men såldes därefter till en norsk skeppsredare. Efter sju år bytte hon igen ägare, som i sin tur sålde skeppet samma år 1915 till rederiet Transatlantic i Göteborg och hon döptes om till G D Kennedy (efter rederiets grundare).

Där började man genast bygga om fartyget till skolfartyg med plats för åtta sjöbefälselever, något som var mycket vanligt på den tiden. Utbildningen ombord var tvåårig samtidigt som det seglade med fraktgodis på de stora haven, mestadels mellan olika hamnar i Skandinavien och Australien.

Men tiden var inte inne för segelfartyg och år 1923 såldes hon till den svenska flottan. Hon döptes denna gång till HMS af Chapman, (efter en av 1700-talets stora skeppsbyggare, Fredrik Henrik af Chapman), och blev nu övningskepp åt marinen.

Elva år senare togs hon ur aktiv tjänst och låg sedan vid kaj i några år, tills Stockholms stad köpte henne 1947 och genomförde en del reparationer. Två år senare ankrades hon upp vid Skeppsholmen och har därefter varit förtöjd på samma plats och fungerat som ett annorlunda men vackert vandrарhem mitt i Stockholm – i Svenska Turistföreningens regi.



Men 2006 började det läcka in vatten och man beslöt att det var dags för en grundlig genomgång och restaurering som var tänkt att pågå i nio månader.

Segelfartyget bogserades till Musköbasen där reparationerna skulle utföras, men lämnade samtidigt ett stort tomrum efter sig i den vackra stadsbilden. Det visade sig snart att rostskadorna var mer omfattande än vad man först trott och upprustningen blev mycket dyrare än vad man hade kalkylerat. Detta medförde att det skulle dröja till april 2008 innan hon var tillbaka på sin plats mitt emot Kungliga slottet.

Tänk er en sommarkväll i huvudstaden, man har först ätit en god middag, därefter fått uppleva en fantastisk kulturfest – alla ens sinnen är mättade och man har nyss återvänt till detta vackra skepp för övernattnig. Man sätter sig en stund på akterdäck, hör enstaka måsars skrik i fjärran och insuper omgivningens alla dofter. Kvällshimlen över Kungliga slottet är bestrött med stjärnor, månen hänger rakt ovanför hotell Reisen och Skeppsbrons alla gatlampon speglar sig som diamanter i det mörka vattnet, samtidigt som man summerar kvällen och hör storstadens puls sakta gå ner i varv.

Om en stund ska man uppsöka sin hytt på mellandäck och somna in på väldoftande lakan till ljudet av små vågors kluckande mot skrovets utsida.

Men några månader senare, en morgon i början av november förra året kunde man höra på nyheterna att Stockholms stolthet, vandrарhemmet HMS af Chapman, var satt under klubban.

De styrande i Stockholms stad ville undersöka om det fanns privata intressen som var beredda att överta ägandet. Då höll många stockholmare på att sätta kaffet i vrångstrupen.

Huvudstaden skulle därmed förlora en av sina finaste turistattraktioner, något som skulle uppfattas som ett otroligt svek av de styrande i Stadshuset. I mer än sjuttio år har hon legat på denna plats på Skeppsholmen och förgyllt stadsbilden mitt i city. Många tillfälliga "stockholmare" har i årtionde kunnat övernatta här för en rimlig peng.

Man kan endast hoppas att "hon" slipper gå samma öde tillmötes som det vackra och knappt 20 år gamla segelskeppet ostindienfararen Göteborg som sjösattes 2003 och nyligen blev såld till Kina och snart ska lämna sin hemmahamn för gott.

Ifall de lyckas sälja af Chapman finns inga garantier att hon blir kvar i huvudstaden. Det vill medföra ett stort öppet sår mitt i "Nordens Venedig" som i så fall vill ta mycket lång tid att läka!

Arne E Due



Galjonsfiguren på HMS af Chapman

Skördefest på Åland

Lördag 18 september 06.30-21.30

Reseledare: Lennart Carlsson.

Program:

- 06.30 - Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs.
- Bussresa Bålsta Kapellskär.
- Färja Kapellskär-Mariehamn, brunch ombord.
- Busstur på Åland med besök på ett antal gårdar, lokalguide.
- Färja Mariehamn-Kapellskär, Höstmeny inklusive vin/öl/läsk/kaffe.
- 21.30 ca - Ankomst Bålsta.

Pris: 730 kr/person inkluderar buss/båtresor, inträde, guidning, brunch, höstmeny.
Anmälan tisdag 25 maj klockan 09.00 (gäller även mail) till Lennart 070-569 75 74, eller lennart5592@gmail.com



Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart. Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Bowling. Årsdagstävlingen 16 mars

Resultat Herrar

1. Bo Danielsson 732 p
2. Roland Svensson 720 p
3. Ronny Svensson 707 p
4. Ronnie Lundqvist 669 p
5. Leif Carlsson 668 p
6. Hans Renner 645 p
7. Olle Samson 609 p
8. Nils-Göran Johansson 605 p
9. Göran Nilsson 587 p
10. Ralf Träskböle 569 p
11. Roland Arvidsson 548 p
12. Johnny Gestrin 538 p
13. Bror Wahlström 485 p
14. Bengt Boethius 405 p
15. Kåre Ericsson 390 p



Resultat Damer

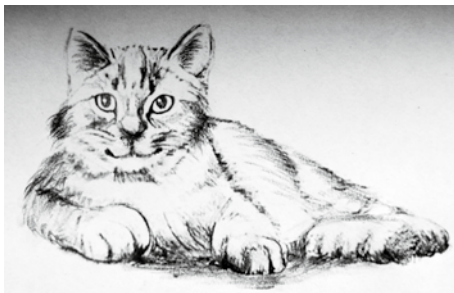
1. Mona Svensson 647 p
2. Lisbeth Karlsson 639 p
3. Gerd Abrahamsson 632 p
4. Monica Wahlberg 576 p
5. Ingegerd Engström-Ek 569 p
6. Kerstin Träskböle 555 p
7. Anette Lundqvist 487 p
8. Irene Gestrin 400 p

Grattis Bo och Mona till era segrar.

Ni får vid senare tillfälle mottaga respektive vandringspris och vårda detta i hemmet fram till nästa års tävling.

Text och bild Hans Renner

Livskamraten



Du vår en, två, tre, fyrbente katt
som vaktar vårt hus dag och natt.
På dagen är det dock siesta,
för det mesta.

Några gnagare syns sällan till,
du håller koll med din pupill
och gör processen kort,
på denna sort.

Alltid är du en underbar vän
och pälsen din otroligt len.
Vår bästis vill du vara,
du underbara.

Arne E Due, text & bild

Vårens återkomst



Det sköna ljuset återvänder,
den efterlängtdade våren är här.
En magisk signal den sänder
till allt som levande är.

Njut av solens varma strålar
låt dem smeka din bleka kind.
Naturen målas i fina färger,
ljuvligt doftar våran lind.

Lyssna på skogens alla fåglar
när de sjunger med näbben sin.
Bina kring våra blomster flyger
och borrar sin snabel in.

Trädgår'n är som en färgpalett,
detta är verkligen glamour.
Livet känns helt komplett,
i hjärtat finns amour.

Arne E Due, text & bild

Natur- och kulturvandring vid Lillsjön

Våren verkade finnas runt hörnet när vi träffades vid parkeringen nära ICA Maxi i Bålsta. Trots det var nog temperaturen under noll vid starten av mars månads natur- och kulturvandring.

Barbro Lundqvist fångade en spirande tussilago när vi inväntade alla deltagarna på vandringen.



Restriktionerna från FHM gjorde att vi var tvungna att dela in deltagarna i 6 grupper med max 8 stycken i varje grupp. Lite logistikproblem blev det men fullt lösbart. Ett stort tack riktas till Gert Lidö, Peje Josefsson, Kerstin och Ralf Träskböle samt Royne Eriksson för att de ställde upp och tog var sin grupp.

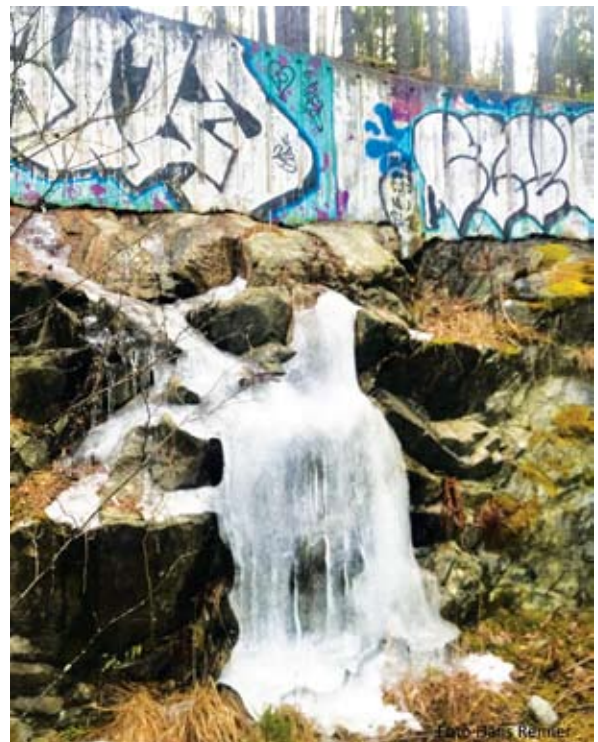
Min grupp gjorde det första stoppet vid den tämligen nyanlagda ”spången” vid kanten av Lillsjön. En hel del information gavs om sjön och dess betydelse för sjöfarten för i tiden. Vi förundrades dock av hur stigen slutade efter en tämligen brant uppförsbacke i ingenting. Man kan ju undra hur kommunen har tänkt beträffande fortsättningen?

Efter en något lerig fortsättning kom vi upp på en av de gamla vägarna mellan Stockholm och Enköping. Vi fortsatte mot Stockholmshållet och beskådade de branta sluttningarna på båda sidor om Lillsjön. Inte många kände till djupet på sjön och de fiskar som finns i den.

Vi hade bra underlag ett tag till under vandringen och förundrades över ett ställe där man nog en gång hade en oljedepå.



Idag syntes mest en hel del graffiti och en massa konstiga rör som sticker upp ur jorden. Alla är märkta med SGU (Sveriges geologiska undersökning) och ibland ett nummer eller bokstav.



Vi fick också höra om alla de vägar som finns i detta område och många blev förundrade av att det faktiskt finns spår av nio olika vägar i området. Upplands-Bro har slagit mynt av fyra vägar mellan Kungsängen och Stäket men Håbo kommun har inte gjort något av dessa historiska lämningar.

Vid vägskälet mot Kalmarsand valde vi den andra vägen men strax blev den fina vägen en smal stig. Vi såg alla husen vid Kalmarsand och järnvägen med fler tåg som passerade lite under oss. Kanske blev det lite svårt för några som missade var gruppen framför dem tog vägen. De fick ju i alla fall en del extra motion!

Vi valde olika ställen för vårt lite för tidiga 11-kaffe men tror att alla hittade ett bra ställe. Inga bänkar eller annat färdigställt finns i området utan fantasin gällde för att hitta en bra fikaplats!



Fina formationer som skapats av natur upptäcktes och vår fikaplats hade en tämligen fin utsikt över Kalmarviken. Någon tyckte dock att Gyproc delvis förstörde utsikten.

Efter fikat fortsatte vi på stigen tills den kommer fram till den väg som anlades någon gång på 1700-talet och som användes flitigt av Carl XIV Johan under sina resor västerut, bland annat till och från Oslo.



Denna väg börjar idag vid den före detta järnvägsövergången nära Toresta och slutar ungefär vid motorvägspåfarten vid Draget.

Under en av kungens resor 1839 intog han sin lunch hos skogvaktaren Nürnberg vid Draget. En mycket trevlig historia som finns att läsa om på UKFs hemsida.

I vilket fall slutade kungens besök hos Nürnberg med att han köpte ett antal ekar som tack för lunchen. Dessa planerades nära Rosendals trädgårdar på Djurgården och stället kallas än i dag för Nürnbergs lund.

Det finns en minnessten som minner om kungens besök hos Nürnberg.

Vi stannade vid ett flertal tillfällen för att beskåda och höra om alla de hålvägar som än idag syns mycket tydligt.

Väl framme vid parkeringen igen hade de flesta grupperna vandrat ungefär 5,5 km men någon grupp något mer!

Tror de flesta hade upptäckt rätt mycket nytt i vår kommun och kanske lite av Upplands Bro kommun.

Vi hade bra vandringsväder men väl hemma igen började det att snöa. Tack och lov inte allt för mycket.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070- 5286996

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



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

0171-50000

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

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller på 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 25 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen.
Värdeminskning med 0,08% per dag från leveransdagen.
Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU^{.se}

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.



Promenadkompis våren 2021



Måndagen den 26 april blir det sista promenaden för vår del, men ni som vill kan ju fortsätta träffas och promenera tillsammans.

Tack för alla promenader och trevliga samtal. Vi önskar er en glad sommar!

Väl mött på Skeppsgården i höst.

Kicki - Inger - Peje



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

BB
BÅLSTA
BÅLSTA

SVENSKA SPEL



postnord



folkspel

April, april
När vädret gör som den vill
Nu är det vår även i år
Ibland är det kallt och regn
Men också sol som lyser
Så att vi med hela ansiktet myser
Mycket att önska inte bara grönska
Vi behöver inte vänta bara sitta i en glänta
Se på isen och växternas knoppar som brister
Lyssna till surret av humlor och bin
Även de med ett glatt flin
Snart är det dags att båten lägga på plats
Sköna Maj blir välkommen
Kanske med en kaffekopp och lite dopp

Ann-Christine Edin



Kallelse till Årsstämma i SPF Seniorerna Håbo

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den 16 juni 2021 klockan 13.00 i Fridegårdsteatern. Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda 19 maj 2021.

Verksamhetsberättelse för 2020 presenterades i Medlemsforum nummer 1.

Resultat-och Balansräkning för 2020 presenterades i Medlemsforum nummer 2.

I detta nummer av Medlemsforum presenteras Verksamhetsplan och Budget för 2021, Revisorernas berättelse, Valberedningens förslag samt Dagordning.

SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2021-06-16.

Dagordning:

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för stämman
4. Val av sekreterare för stämman
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för stämman
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning
7. Fastställande av föredragningsordning
8. Behandling av styrelsens årsberättelse
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om eventuell ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
15. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2021
16. Beslut om årsavgift för 2022
17. Beslut om antal ordinarie styrelseledamöter
18. Val av ordförande för 1 år
19. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år
20. Val av suppleant styrelseledamot 1 år
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Nominering, i förekommande fall, av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

Revisionsberättelse till årsmötet i SPF Seniorerna Håbo, 817101-1079

Vi har granskat årsbokslutet och bokföringen samt styrelsen förvaltning för tiden 020-01-01 - 2020-12-31. Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen. Vårt ansvar är att uttala oss om årsbokslutet och förvaltningen på grundval av vår revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god revisions sed i Sverige. Revisionen innefattar att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I revisionen ingår också att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens tillämpning av dem samt att bedöma den samlade informationen i årsbokslutet. Vi har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållande i föreningen för att kunna bedöma om styrelsen eller någon styrelseledamot har handlat i strid med föreningens stadgar eller årsmötesbeslut. Vi anser att vår revision ger en rimlig grund för att tillstyrka att årsmötet fastställer resultaträkningen och balansräkningen för föreningen, disponerar resultatet enligt förslaget i verksamhetsberättelsen och beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

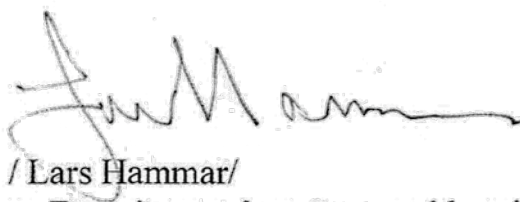
Årsredovisningarna av föreningens medlemskap i Intresseföreningen Pomona och Föreningen Träffen och Skeppets gårdsråd granskas av föreningen utsedda revisorer.

Bålsta 14/3 2021



/ Inger Kölestam/

av Föreningens årsmöte utsedd revisor



/ Lars Hammar/

av Föreningens årsmöte utsedd revisor

Budget

	Budget 2020	Utfall 2020	Budget 2021
INTÅKTER			
3010 Medlemsavgifter	112 000	112 610	115 000
3020 Medlemsforum, annonser	60 000	25 510	40 000
3030 Sverigelotter	10 000	1 350	10 000
3031 Lotterier, månadsträffar	10 000	1 500	6 000
3032 Lotterier, Pubafton	20 000	6 000	15 000
3036 Lotterier externa	10 000	0	10 000
3040 Trygghetsringningningen	7 000	6 000	6 000
3041 Kommunala bidrag	75 000	74 900	75 000
3042 Studieförbundet Vuxenskolan	45 000	23 910	25 000
3050 Månadsträffar	20 000	4 150	15 000
3052 Pubafton	120 000	40 333	80 000
3053 Arrangemang övrigt	20 000	0	15 000
3054 80 årslunch	3 000	0	3 000
3061 Marknadskommittén	0	6 155	0
3070 Konsertkarusellen	30 000	0	20 000
3080 Övriga intäkter	5 000	800	3 000
3086 Funktionärsresa	0	0	0
3100 Resor	300 000	42 851	200 000
3101 Bridge	20 000	12 290	15 000
8300 Ränta		1 105	1 000
3102 Bowling	8 000	6 000	6 000
Summa	875 000	365 464	660 000
KOSTNADER			
4010 Medlemsavgift förbudn distrikt	0	-3 560	-8 000
4020 Medlemsforum tryckning	-71 000	-72 901	-73 000
4021 Medlemsforum, frakt och porto	-12 000	-9 742	-6 000
4030 Sverigelotter	-7 000	-1 700	-7 000
4031 Lotterier, månadsträffar	-5 000	-2 686	-3 000
4032 Lotterier, Pubafton	-10 000	-3 461	-7 000
4036 Lotterier externa	-4 000	0	-4 000
4040 Trygghetsringningen	-7 000	-5 890	-6 000
4050 Månadsträffar	-20 000	-3 439	-15 000
4052 Pubafton	-110 000	-27 378	-80 000
4053 Arrangemang övrigt	-20 000	0	-15 000
4054 80 årslunchen	-22 000	0	-22 000
4055 Cafeterian	-15 000	-4 615	-10 000
4056 Årsmötet	-10 000	-7 794	-8 000
4060 Gårdsrådet	-10 000	-14 625	-15 000
4061 Marknadskommittén	-22 500	-13 263	-25 800
4062 Medlemskommittén	-8 000	-269	-15 000
4063 Friskvårdskommittén	-6 500	-1 235	-5 000
4064 Pomonas intressesförening	-4 000	0	-4 000
4065 Studiekommittén	-8 000	-2 639	-4 200
4066 SPF-kören	-1000	-1548	-1 000
4067 Redaktionskommittén	-4 000	0	-8 000
4069 Rullstolspromenader	-1 000	0	-1 000
4070 Konsertkarusellen	-15 000	-3 457	-11 000
4080 Ledarträffar, kurser, planering	-8 000	-5 850	-6 000
4085 Skeppsgården	-100 000	-67 500	-100 000
4086 Funktionärsresa	-40 000	0	-40 000
4088 SPF-App	-4000	-3 750	-4 000
4100 Resor	-300 000	-50 422	-200 000
4101 Bridge	-15 000	-4 542	-11 000
4102 Bowling	-4 000	-3 490	-3 000
Summa	-864 000	-315 756	-718 000
ÖVRIGA EXTERA KOSTNADER			
5010 Lokalhyra, städning m.m	-50 000	-17 187	-25 000
5210 Styrelsekostnader	-5 000	-2 587	-3 000
5410 Förbrukningsinventarier	-3 500	0	-3 500
5460 Förbrukningsmtrl, kopiering etc	-11 000	-4 181	-10 000
5890 Resersättningar	-4 000	-595	-2 000
6110 Kontorsmaterial	-2 000	-39	-1 000
6211 Telefon	-5 500	-5 421	-5 500
6250 Porto	-500	-110	-1 000
6570 Bankkostnader	-2 500	-1 119	-2 500
6990 Övriga kostnader	-10 000	-11 819	-10 000
Summa	-94 000	-43 058	-63 500
TOTALA KOSTNADER	-958 000	-358 814	-781 500
RESULTAT	-83000	6650	-121500

Valberedningen för SPF Seniorerna Håbos förslag till styrelse, revision och valberedningen för verksamhetsåret 2021.

Styrelse

Omval/Nyval

1 år kvar på mandatperioden

Nyval

Ordförande Ursula Edfast Nyval 1 år

Ledamöter

Inger Smedberg Omval 2 år

Karin Csásár Omval 1 år

Christina Tegré Omval 2 år

Stanley Nilsson Omval 2 år

Ralf Diktonius 1 år kvar

Ulf Bergkvist 1 år kvar

Annicka Daneskär, suppleant Nyval 1 år

Revision

Lars Hammar Revisor Omval 1 år

Inger Kölestam Omval 1 år

Yvonne Lindström Reversättare Omval 1 år

Presidiet vid årsmötet: Håkan Jonsson/Gert Lidö Ordförande, Kent Magnusson Sekreterare, Hans Renner och Kerstin Adestedt Justerare/rösträknare.

2021-03-24

Valberedningen Margareta Tarjanyi ordförande, Tommy Landegren ledamot (vald 1 år kvar), Wello Roo ledamot.

SPF Seniorerna Håbo. Verksamhetsplan för år 2021.

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna. Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och Intresseförening Pomona. Inomhusaktiviteter kommer att ske i vår nya lokal Skeppsgården på Skeppsvägen 20.

På grund av covid-19 pandemin kom året att börja med kraftigt reducerad verksamhet.

Viss verksamhet har vi dock kunnat ha tack var engagerade medlemmar som hittat sätt att bedriva verksamhet i enlighet med Folkhälsomyndighetens restriktioner.

Under året ska styrelsen, oavsett fortsatta restriktioner, arbeta för att SPF Seniorerna Håbo kan bedriva så mycket verksamhet som möjligt, i form av

- Studiecirklar på distans, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Erbjudna friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar. Utomhusaktiviteter, även med fysisk distans, är en av de viktigaste sociala aktiviteterna under restriktionstiderna.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med 9 nummer under året, samt hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Tillsammans med Bålsta finska förening (BFF) och PRO Håbo samarbeta i ett väl fungerande Gårdsråd (samordnar underhållsarbeten och gemensamma aktiviteter på Skeppsgården).
- Stödja Intresseföreningen Pomona i dess viktiga uppgift att stimulera de boende på Pomona.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldrefrågor inkluderande byggandet av bostäder anpassande till medlemmarnas behov.
- Ansvara för trygghetsringningen.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo och dess App.
- Seniorens och framför allt Medlemsforum ska finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner och liknande.

När restriktionerna lättar och vaccineringen är klar återgår vi till vår ordinarie verksamhet.

Förhoppningen är att vi under hösten 2021 ska kunna komma igång med några aktiviteter i våra nya lokaler på Skeppsgården:

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, PUB-aftnar och andra sammankomster.
- Återuppta den normala studiecirkelverksamheten i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Fortsätta att erbjuda friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar och dessutom arrangera ett antal stads- och naturvandringar.
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Återuppta rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärerna samt en funktionärsresa.
- Arrangera lunch för de som är 80 år eller äldre.

Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren.

- Skapa bästa möjliga förutsättningar för vår verksamhet i nya lokaler på Skeppsgården.
- Inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter och då speciellt kvällstid med intressanta föredrag. Här bör inventeras vilka interna föredragshållare vi har.
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Att förutom hemsidan även använda Facebook för informationsspridning.
- Att dra lärdom av tiden av nedstängda aktiviteter, där ensamhet har varit svårt för många.

6 maj startar vi årets MC-turer i Mälardalen

I trevligt sällskap ägnar vi oss åt MC-turer varje torsdag under tiden maj t.o.m. oktober.

Kör du MC så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll.

Vi har plats för flera och det är inget krav på att komma varje vecka.

Turerna brukar ligga på ca 15 - 20 mil. Vart vi åker bestämmer vi tillsammans före avfärd från gamla järnvägsstation. Var och en kan komma med förslag. Om smittläget tillåter stannar vi på ett fik eller matställe för lunch samt intressanta diskussioner, annars blir det som 2020 d.v.s. diskussionerna får bli i en mysig skogsbacke där vi intar en medhavd matsäck.

Vi samlas vid gamla järnvägsstation torsdagar kl. 10:00 som är vår utgångspunkt för dagen, beräknad återkomst till Bålsta ca 15:00 - 17:00.

Vi åker inte: 13 maj och 24 juni.

Frågor ring:

Royne Eriksson 0171 - 570 44, 070 - 225 49 38 eller Bengt Bremark 0171 - 46 72 68, 073 - 967 64 46.



Jättebygge i Björnbo-området

Företaget NREP Logicenters bygger ett enormt stort lager i Håbo Lundby.

Det kommer att bli en av Europas största logistikanläggningar. Byggnaden är 104 000 kvm stor med en höjd på 30m och kommer att vara helt färdigt år 2023. Den är "jättestor".

Anläggningen kommer att hyras av Axfood-koncernen och kommer att vara deras största arbetsplats, med upp mot 1000 anställda.

Man räknar med att förbruka mer stål i konstruktionen än vad som har använts till att bygga Eiffeltornet i Paris.

*Text och bild,
Bo Lundgren.*



Äldrematen

Det blåser förändringens vindar inom den kommunala kosthållningen. Från årsskiftet ingår köken i äldreboenden i en gemensam organisation med skol- och förskoleköken. De var tidigare uppdelade på olika förvaltningar, men har nu kommunstyrelsen som gemensam huvudman och kallas för Måltidsservice, i stället för kostenheter.

– En tanke med det är att vi ska kunna samnyttja funktioner, men för tillfället är vi i förändringsstadiet, säger Camilla Grandin.



Hon har varit chef för kostheten i många år tidigare, och har fortfarande kvar samma titel även om hon nu är chef för Måltidsservice.

Att samnyttja funktioner personal och därmed effektivisera verksamheten var en tanke som har mött hinder, av flera skäl.

Dels sker produktionen tidsmässigt ungefär samtidigt i alla verksamheter, dels behöver köken på särskilda boenden bemanning även på helger till skillnad från skola och förskola. Den ordinarie arbetstiden skiljer mellan vardagar och helger och det är inte givet att scheman kan ändras så drastiskt. Behöver köken på särskilda boenden bemanning även på helger, till skillnad från skola och förskola och det är inte givet att scheman kan ändras så drastiskt.

– I första skedet ser vi en risk för oro i flera kök istället för effektivisering av verksamheten. säger vi nej till det stora paketet. I stället har vi fått ta enstaka personer för att stötta upp på äldreboenden enstaka dagar. Vi får hjälpa varandra med punktinsatser, det ska inte vara vattentäta skott emellan, säger Camilla Grandin.

Ytterligare en utmaning är att barn och äldre inte behöver eller tycker om samma kost. Det skiljer sig en hel del i både konsistens och smak, liksom näringsbehov.

– Där återstår det ett jobb framöver att säkerställa en bredare kompetens hos personalen.

Förutsättningarna är också annorlunda. De äldre är på sina boenden hela tiden, maten ingår i deras vardag på ett större plan och det är mycket som kretsar kring mat och måltider med frukost, lunch, fika, mellanmål och middag.

– Vårdbiträden jobbar mycket med mat kring aktiviteter som firande och helgdagar redan nu och tanken är att måltiden ska bli mer integrerad i verksamheten för att skapa mer hemkänsla, förklarar Camilla Grandin.

Solängen och Dalängen, med avdelningskök, samarbetar en del, medan Pomona står för sig själv. Där ligger köket avskilt från verksamheten, fysiskt. Maten packas i kantiner på vagnar och körs till avdelningarna.

– Hur matupplevelsen blir för de boende beror därför mycket på hur vårdpersonalen presenterar maten, påpekar Camilla Grandin och tillägger att man behöver se mer till helhetsupplevelsen.

– Där behöver vi utveckla samarbetet mer.

Möjlighet att ha valbara alternativrätter till lunch och middag är något som politikerna anser ska finnas på samtliga äldreboenden, även för demenssjuka. Många av dem som arbetar i verksamheter är dock tveksamma till hur det ska fungera i verkligheten när en som inte minns vad han valt hellre vill ha korv som bordsgrannen har på sin tallrik i stället för den fiskbit som han blir serverad.

Camilla Grandin lovar dock att vi kan i alla fall se framemot att avnjuta en tre-rätters middag då och då, och även få ett glas vin till, oavsett vilket boende vi hamnar på framöver.

Från och med 1 januari 2021 ingår köken i de kommunala verksamheterna inom särskilt boende (säbo), förskolor och skolor i en gemensam organisation under Kommunstyrelsens förvaltning.

Utgångspunkten för Måltidsservice är att tillaga och servera goda och hållbara måltider. Vi arbetar med att skapa förutsättningar för kockarna i köken att laga mer mat från grunden.

Vi strävar efter att erbjuda en varierad meny med vegetariska inslag och hög andel svenska och ekologiska råvaror. Vi arbetar med att minska matsvinnet i alla led, från inköp och hantering till att gästens val att äta upp maten på tallriken.

Text och foto: Birgitta Liinamaa



Vad får man för 300 kronor hos SPF Seniorerna Håbo?

- Medlemskap i riksförbundet SPF Seniorerna.
- Nio nummer av förbundets tidning Seniorens. Värde 350 kr.
- Rabatter på i Seniorens upptagna produkter och tjänster.
- Nio nummer av SPF Seniorerna Håbos lokala tidning Medlemsforum.
- Rabatter som lokalt förhandlats fram hos våra sponsorer och annonsörer. Exempelvis: ICA, frisörer och flera andra butiker. Värdet är ej beräkningsbart.
- Förbundet SPF Seniorerna erbjuder livs- och olycksfallsförsäkringar till bra priser.
- Medlem är olycksfallsförsäkrad utan kostnad vid deltagande i föreningsaktiviteter, liksom vid förflyttning till och från dessa.
- Man får som medlem utan kostnad delta i det stora utbudet av studiecirkel och aktiviteter – mer är 40 olika år bland de mest omfattande i någon SPF-förening i Sverige.
- Möjlighet erbjuds att delta i föreningens resor. Vi har både en och flerdagsresor, såväl inom som utom landet, och oftast i egen buss till mycket rimliga priser.
- Vi har duktiga representanter både lokalt och på riksnivå som bearbetar myndigheterna i våra hjärtefrågor vård, omsorg och hälsa samt boende och det stora skatteproblemet. Dessutom förs löpande samtal om andra frågor där pensionärer är missgynnade.
- En direkt stor och trevlig vinning ser vi när vi på träffar och möten har servering från vår egen kafeteria. Flera produkter kan köpas till pris som ligger 50 – 60 procent under marknadsvärdet.
- Det går ej att bedöma det exakta värdet av allt detta, men visst måste det vara svårt att få en bättre utdelning på trehundra kronor.
- Medlemskap i SPF Seniorerna ger dessutom en unik möjlighet att vidga sitt sociala nätverk.
- **VÄLKOMMEN ATT BLI MED I VÅR FÖRENING, SPF SENIORENA HÅBO**



Kom och spela boule med oss!

En del av alla de trevliga aktiviteter som anordnas inom SPF skjuts på framtiden med anledning av Coronan. Vill du ändå göra något trevligt och träffa kanske både gamla och nya vänner?

Kom då till Gipsvägen!

Det är vår och boulebanan är krattad!

På den nya banan spelar vi tisdagar och fredagar klockan 10.00. Du behöver inte ha spelat tidigare och du behöver inte heller föränmäla dig.

Har du inga egna klot men vill prova på spelet så löser vi det. Alla håller också respektfullt avstånd.

Vi är alla amatörer som har roligt tillsammans, det skämtas mycket under spelets gång så många skratt kan utlovas.

Varmt välkommen!



Sonja Fahlström och Kristina Holländer

Utflykt till Tysslingen



Järnkoll på väderleksutsikterna gjorde att vi tillsammans med två av våra medlemmar i Enköping bestämde att en resa till Tysslingen utanför Örebro borde göras den 23 mars för att skåda alla de nästan 3 tusen sångsvanar som borde finnas där denna dag.

Det blev en tidig avfärd från Bålsta i fint väder men kallt, för att försöka se och fotografera de fina sångsvanarna innan de far vidare norrut.

Redan strax över klockan fem på morgonen hade Närkes Ornitologiska Förening räknat in antalet sångsvanar i sjön. Vi hann se nästan de 3 tusen sångsvanarna och de mäktiga havsörnarna när vi kom dit klockan 10.00.

Det var inte många bilar på parkeringen och vi betalade glatt de 30 kronor föreningen vill ha för parkeringen av bilen. Det har varit tufft det senaste året för dem som för så många andra!

Efter runt 17 mil i bilen gjorde att vi tog en fika i solskenet innan fågelskådningen men det var inte alltför varmt.

Det är en fantastisk plats och ornitologerna har ställt i ordning både platser för medhavt så väl som för införskaffade av kaffe, korv med bröd och annat. Allt är Corona-säkert och det serveras utomhus.

Det är inte bara mäktigt att se alla dessa svanar utan ljudet ifrån dem är lika mäktigt, speciellt när det blir någon konflikt dem i mellan.

Det verkar som familjerna håller ihop, vi såg flera grupper av föräldrar och deras ”barn” sedan ifjol.

En liten vandring till fågeltornet var anbefallt och vad fick vi uppleva?

Vi träffade två duktiga snickare som hade jobbat sedan november 2020 med att bygga upp ett helt nytt utkikstorn vid sjön.

Det gamla var tämligen ruttet och var i behov av reovering.

Ornitologer är ett konstigt släkte, denna ”kille” låg länge och kollade några inte helt ovanliga sjöfåglar under tiden vi njöt av solen från det nya fågeltornet.

Vi har sett dem i Hjälstaviken men oftast tar de helt fantastiska foton av våra stora och små fåglar!

Summa summarum fick vi en fin dag och detta ställe kan verkligen rekommenderas inför nästa vår när sångsvanarna återkommer efter deras vinteruppehåll.

Var skulle vi nu inta vår lunch kan man undra?

På andra sidan av sjön finns ett fantastiskt hus som alltid är öppet för besökare.

På en skylt ned till Svalnässtugan hittade vi tyvärr en skylt som berättade att huset numera är stängt för besökare på grund av Corona men vid närmare kontroll var det inte låst. Vi valde dock att inta lunchen utomhus.

Efter en fin dag vid Tysslingen valde vi att åk hem via vissa ”finvägar”. Passa på nästa år och upplev en del av vår fantastiska värld!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



På andra sidan sjön det fantastiska huset som alltid är öppet för besökare.





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.



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	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- & trädbeskrning 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
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Inställt p.g.a. Corona.	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Stadsvandring	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-548 80 20
Stavgång start vid Tennishallen 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	Start 13 april - 26 oktober. Tisdagar & fredagar klockan 10.	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 tills vidare p.g.a. Corona.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-yoga Svea Sahlén	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Sista gick 23/2. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wöhrne	Start 13/1.	070-287 22 50
Bridge vidareutbildning Berth Lundström	Start 8/2 klockan 12.30.	073-991 46 25
Lagbridge Berth Lundström	Start 31/5 klockan 12.00	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
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Vi startar 6 maj, torsdagar kl. 10.00. Ej 13 maj & 24 juni.	073-967 64 46 070-225 49 38



Nu har vi flyttat in i Skeppsgården.
Adressen är Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.
Expeditionen nås via telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se.