

# Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

Semlor, visor och ballader förgyllde månadsmötet, sidan 5

Experter på kottar, sidan 8

Vad döljer sig bakom ortnamn, sidan 12

Ett lyft för resenärer, sidan 18

Inför årsmötet, sidan 22





## Ordförande har ordet

Idag, 24 februari, när jag sätter mig för att skriva under rubriken ”ordförande har ordet”, kan jag inte låta bli att reflektera över det som händer i världen. Nu när pandemirestriktionerna precis lyfts bort och det kändes som att vi skulle få en hyggligt normal tillvaro – startar ett krig i Europa! Inte direkt på vår bakgård, men väldigt nära. På olika sätt påverkar det vardagen för många i vår närhet. En del av våra aktiviteter kan komma att påverkas, framför allt tänker jag på planerade utlandsresor, närmast de under första halvåret. Sedan vet vi ju inte vad som händer!

Men även om kommentarerna i nyhetssändningarna inte ger något hopp om en snar lösning på krigssituationen, så får vi fortsätta med vår vardag och göra meningsfulla och trivsamma aktiviteter, för oss och för människor i vår närhet. Och kanske – när du läser detta, är konflikten löst och freden återställd – en from önskan.

### NYSTART

Vi går, årstidsmässigt i vart fall, mot ljusare tider. Det dröjer nu inte alltför länge innan snön ger vika och lämnar plats för lite värme och vårbloomster. En nystart i naturen – en fantastisk livskraft som bara väntar på att släppas loss! Och det spåret leder till nästa punkt.

### ÅRSMÖTE DEN 24 MARS

då vi ses i Fridegårdsteatern, Bålsta och väljer en ny styrelse. Och så blir det en nystart för den, som



tillsammans med oss alla, full av kraft och idéer, fortsätter att göra vår förening till den fantastiska sammanslutning av människor som den är.

Dagordningen, som fanns i förra numret av Medlemsforum kompletteras med två punkter. Detta med anledning av att kongressen i augusti 2021 antog nya stadgar som gäller för hela SPF, såväl på förbunds- och distriktsnivå som på föreningsnivå. Den ena punkten är ”anmälan av nya stadgar för SPF Seniorerna Håbo” den andra ”förslag till arbetsordning för styrelsen”. Arbetsordningen har styrelsen tagit fram för att täcka de frågor som fanns i våra gamla stadgar som inte finns i de nya. Stadgarna, förslaget till arbetsordning och dagordningen finns tillgängliga på expeditionen och på hemsidan.

### POLITIKERUTFRÅGNING

Vi närmar oss åter ett val och med anledning av det har vi, tillsammans med PRO Håbo och BFF, bjudit in de politiska partierna i Håbo kommun, till ett möte onsdag den 11 maj, klockan 19.00 på Skeppsgården. Syftet är att ge oss pensionärer möjlighet att ställa frågor om vad de olika politiska partierna kommer att prioritera för oss i framtiden; vilka valloften de kommer att ge inför valet 2022. Jag hoppas att många tar tillfället i akt och kommer till detta möte!

Många viktiga och trevliga aktiviteter väntar oss under våren och jag hoppas vi ses!

LEV VÄL!

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2022

Ordförande Ursula Edfast, 070-724 93 63, e-postadress: spfhabo.ordf@spant.se  
Vice ordförande Stanley Nilsson, 070-555 69 30 stanley.nilsson@lisy.se  
Kassör Inger Smedberg 070-649 67 40, spfhabo.kassor@spant.se  
Vice kassör Christina ”Kicki” Tegré 070-524 22 23, kicki.tegre@telia.com  
Sekreterare Karin Csaszar 073-320 94 69, spfhabo.sekr@spant.se  
Vice sekreterare Annica Daneskar 076-895 98 78, annica.daneskar@hotmail.com  
Ledamot Ralf Diktonius 073-650 57 77, ralf.diktonius@gmail.com

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Organisationsnummer: 817001-1079.

---

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2022

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  
olle.atling@bktv.nu  
För utdelning:  
Christin Jonsson, 070-920 11 93  
christinjonsson@telia.com

---

*Aprilnumret av Medlemsforum utkommer vecka 15 – manus **senast den 25 mars.***

**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](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [spfhabo.webmaster@spant.se](mailto:spfhabo.webmaster@spant.se).

*Tidningen sätts i Minion 12/14,4.*

---

### Programkommitténs planering för våren till Medlemsforum.

Kommande månadsmöten:  
28 april Något trevligt, ännu ej bestämt.  
Yngve Wikström med sin gitarr.

Kommande pubkvällar:  
14 april Stefan Lövgren.  
12 maj Bosses spelmän.  
9 juni Sommarfest med Pure Malt.

**OBS!** Du måste boka plats både på månadsmöten och PUB-kvällar.  
Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum och tid.

## Byfilosofen



Att misslyckas är inget att skämmas över.

Däremot kan man skämmas över att aldrig ha försökt.

Misslyckandet är ofta trappsteg till framgång medan handlingsförlamning är en dålig följeslagare.

## Våra 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 våra annonsörer!

- Dragets IT AB
- 15% EYES<sup>4</sup>YOU Bålsta Optik
- 5% ICA Maxi
- % Lydias friska fötter KB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam

## Rullstolspromenad

Onsdagar klockan 10.30. Ojämna veckor.

Kom med i vårt gäng SPF-are som skjutsar de boende på Pomona. Samling onsdagar ojämna veckor klockan 10.30 utanför huvudentrén.

Anmäl dig så vi vet hur många rullstolar vi kan köra. Telefon 070-548 80 20 eller e-post: peje@telia.com.

Välkomna!



**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.

# Semlor, visor och ballader förgyllde månadsmötet



Då var det återigen läge för ett månadsmöte. Ordföranden Ursula Edfast hälsade välkomna och delade med sig av nytt från styrelsen. Det har tillkommit några punkter till årsmötet, anmälan av förbundets nya stadgar för samtliga föreningar vilket också medför ny arbetsordning för styrelsen.

Expeditionen har numera öppet endast tisdagar och torsdagar 10-12.

– Det är på prov. Finns det efterfrågan kommer vi att utöka till fler dagar, sa hon.

Carin Svensson har erbjudit sig att bli föreningens läkemedelsinformatör.

På vår hemsida skriver Tina Tiefensee Lünig, ombudsman för äldre och funktionsnedsatta, att kommunens fixartjänst som drivs av Daglig verksamhet är åter igång. De kan hjälpa till med olika saker, som att byta glödlampor, montera brandvarnare och byta batterier, sanda med mera.

Vill du ta del av fixartjänsten ring 0171-46 84 56 måndag - fredag 12-13.

Ännu finns platser på den kommande juridikkursen i vår så funderar du till exempel på att skriva ett så kallat framtidsfullmakt så passa på. Anmälan till Åsa Öhman.

Styrelsen har yttrat sig över den aktuella länsplanen för regional transport- och infrastruktur och påpekat vissa saker som är viktiga för oss i Håbo, bland annat att det saknas direktanslutningar till regioncentrat Uppsala, där många viktiga samhällsfunktioner finns. Björn Burström, trafikombud, gav en sammanfattning av yttrandet.



*Björn Burström  
berättade*

Yvonne Lindström berättade om aktuella frågor från KPR. Senaste mötet handlade mycket om det nya boendet på Västerhagsvägen. Flytten ska vara genomförd, men beskedet från kommunen är inte alltid så tydliga. Brister har funnits och finns, det har till exempel saknats möbler. De med kognitiv svikt (demenssjuka) har dock fått en egen fin avdelning på nedre planet. Tio boenden finns fortfarande på Villa Idun i Enköping.

Nya demensboendet på Åsen ska stå klart 2024, byggt tros komma igång i slutet av året. Pomonas framtid är oklar.

– Vår önskan är att det får fortsätta vara korttidsboende, och att resten byggs om till trygghetsboende.

Personal från Familjeläkarnas Äldremottagning fanns på plats och informerade om verksamheten som ingår i regionens pilotprojekt, med syfte att förebygga ohälsa och minska behovet av sjukhusvård hos multisjuka, sköra äldre över 75 år. Två läkare, specialistsjuksköterska, kurator, diabetessköterska med flera yrkeskategorier är kopplade till mottagningen som samordnar vården som ska vara nära, förebyggande, hälsofrämjande och effektiv, med en samsyn på patientens väl.

Mötet avslutades med sköna ballader och visor, av många kända och omtyckta skaldar och kompositörer. Det var trubaduren Bjarne Tjust som stod för denna underhållning, och lockade publiken till allsång innan det var dags för avslut med vin- och kaffelotteri.

*Text o Foto: Birgitta Liinamaa*



*Familjeläkarna informerade*



*Analyn Valdez Linder är koordinatör på Äldremottagningen.*



*Bjarne Tjust underhöll*

# Pomona har flyttat till Västerhagsvägen

Många som bott på Pomona har under februari månad flyttat till Västerhagsvägen, ett nytt särskilt boende med 60 platser. Av 6 enheter med 10 platser vardera är cirka 50 platser reserverade för personer med somatisk sjukdom, dvs. en kroppslig sjukdom som påverkar det fysiska tillståndet, och 10 platser för kognitiv svikt (demenssjukdom). Rummen är på 33 kvm och saknar balkong, som många säkert kommer att sakna.

På varje enhet finns dock en ganska stor inglasad balkong och även en bra utemiljö med liten trädgård och promenadvägar samt litet växthus är mycket trevligt och inbjudande. Tyvärr har vi fått ganska många klagomål på att det saknas rutiner och information och även utrustning och inredning i de gemensamma lokalerna. Rådet beklagar detta och ifrågasätter starkt varför inflyttning skett innan allt var klart. Lokalerna var ju färdiga och överlämnades till kommunen redan i oktober 2021.

När det gäller Pomona är avdelning 2 i bruk för korttidsboende dvs. personer som väntar på beviljat boende på Västerhagsvägen, eller avlastning från hemmet. Många frågar oss vad det ska bli av Pomona – svaret är att vi inte vet. Från rådets sida och från många äldre personer hoppas vi att det byggs om till Trygghetsboende, ett boende som ska innebära gemenskap och ökad trygghet. Ett trygghetsboende måste innehålla tillgång till gemensamma lokaler och det ska finnas personal i form av trygghetsvård eller liknande, likaså närhet till restaurang. Många trygghetsboenden drivs av vårdbolag men även i kommunal regi och finns som både bostadsrätter och hyresrätter. Ingen biståndsbedömning behövs. Vi tror att det skulle bli ett mycket bra och trivsamt boende med närhet till centrum med tillgång till både vård och nöjen.

Ytterligare ett boende kommer att uppföras på Åsen med 40 platser för personer med kognitiv svikt. Inflyttning är beräknad till våren 2024 men mer därom återkommer vi till senare.

*Gun-Britt och Yvonne*

---

## Den 3 maj besöker vi Vin och Spritmuseet & Snus och Tändsticksmuseet i Stockholm

Vi börjar med Vin och Spritmuseet. Vi guidas genom utställningen ”Dryckeslandet Sverige”, alkoholkulturen och alkoholhistorien. Vi kommer även att guidas genom konstutställningar, bl.a. utställningen Pierre et Gilles och utställningen om svensk Gin.

Vi intar vår lunch i restaurangen på Vin och Spritmuseet.

Efter lunch beger vi oss till Snus och Tändsticksmuseet. Båda museerna ligger på Djurgården.

Detta museum finns i gamla Gubbhyllan, som tidigare var ett Tobaksmuseum.

Här blir vi guidade genom hela utställningen som består av tändstickor och snus med tillhörande artiklar.

09.00 Avfärd Gamla Järnvägsstationen, Busstationen, Kalmar Livs.

10.00 Vin och Spritmuseet.

12.00 Lunch på museet, varmrätt samt kaffe och kaka.

13.30 Avfärd till Snus och Tändsticksmuseet.

14.00 Visning av museet.

17.00 ca Ankomst Bålsta.

Pris: 720 kronor/person. Inkluderar bussresa, inträde, guidning samt lunch med kaffe och kaka.

Anmälan: Från klockan 09.00 den 22 - 30 mars (även E-mail). OBS. Begränsat antal platser.

I mån av plats kan icke medlem följa med. Priset är då 770 kronor/person.

Elke: 070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com

*Lisbeth, Gert, Lennart, Kerstin, Elke*

# Korsnäbbar är specialister på kottar



Vi har kommit en bit in på det nya året. Dagarna blir längre och ljusare, men det dröjer ännu ett tag innan vi kan njuta av blommande tussilagor. Mentalt och socialt betyder det ofantligt mycket för oss människor att se fram emot våren. Inte minst efter två års pandemi.

Men i naturen har våren för vissa fåglar redan börjat. Vad menar jag med det och vilka fåglar kan det vara? Redan nu i februari-mars föder korsnäbbarna upp sina ungar. I Sverige har vi tre olika arter korsnäbbar, större - mindre och bändelkorsnäbb. Namnet har uppkommit genom den säregna korslagda näbben.

Det finns både vänstervridna och högervridna näbbar inom samma art. Vid födseln har ungarna raka näbbar.

De korslagda näbbarna är ett förnämligt redskap att öppna och bända upp kottarna för att komma åt fröna. För att inte konkurrera med artfränderna om samma föda har en viss specialisering skett. Den större korsnäbben tar tallkottarna, mindre korsnäbben grankottarna och bändelkorsnäbben lärkkottarna vilka är något mjukare. Det är en fördel då bändelkorsnäbbens näbb är klenare än släktingarnas. Fröna är stapelföda för korsnäbbarna. Tallkottarna är mycket bastanta och arbetskrävande att öppna. Den större korsnäbben har därför en kraftigare näbb än de andra vilket underlättar att komma åt fröna på de kompakta tallkottarna.



STÖRRE KORSNÄBB, *Loxia pytyopsittacus*. Nat. Mus. Gbg. (Naturhistoriska Riksmuséet Göteborg.)

Fröna i kottarna är färdigmogna på hösten, för granen tar det ett år och för tallen två år. Vintersolen i solexponerande lägen kan innebära att kottarna öppnas redan under februari-mars och sprids med vinden. Då korsnäbbarna är beroende av fröna för att föda upp sina ungar är det nödvändigt att häckningen sker under dessa kalla vintermånader. Det finns mycket mystik i naturen ett lysande exempel är korsnäbbens häckning anpassad till fodertillgången. Häckning kan även ske något senare. Ungarnas hårdighet i kylan är fenomenal, hårda villkor för de nykläckta ungarna. Honan ligger permanent i boet för värmens skull och hanen får försörja hela ”familjen” med mat. De små fröna i kottarna som ska mätta alla i boet betyder en stor arbetsinsats av hanen.

Boet består av kvistar och de tjocka väggarna fodras med lavar, mossa och fjädrar. Boet placeras så att det får ett takskydd av trädgrenar mot vind och snö. Häckningsperioden tar ca två månader i anspråk. Anledningen till att häckningen är utdragen beror på att ungarna med den raka näbben ännu inte har ”verktyg”, korslagda näbbar, att öppna kottarna.

I våra trakter inträffar ”goda kottår” ungefär vart fjärde år. I norra Sverige är intervallerna längre. I år har vi ett rikligt kottår på gran. Korsnäbbarna är flockfåglar vilket kan innebära att flocken uppsöker områden där kotttillgången är god. Korsnäbbarna är inte revirhävdande, således tillåter hanarna andra korsnäbbar att vistas runt häckningsplatsen.



Korsnäbbarnas storlek ungefär som domherre – har vackra fjäderdräkter. Större och mindre korsnäbbar är rätt lika i utseende. Hanarna är röda och honorna grågröna. Bändelkorsnäbbens något mindre, både hanen och honan har dubbla vita vingband på den röda respektive grågröna fjäderdräkten. Större – och mindre korsnäbb har liknande läten och i princip svåra att skiljas åt. Bändelkorsnäbbens läte har en svagare framtoning.

Det är inte lätt att observera en korsnäbb, fågelns livsrym och beteende är något ovanlig. Många av oss är inte medvetna om att dessa fåglar häckar under kalla vintermånader. Det är naturens samspel där floran och faunan har anpassat sig till dessa förutsättningar. Naturen är mycket sinnrik.

Ur det lilla granfröet, inklusive vinge som tjänstgör som segel vid spridningen, kan det växa upp en gran som är 25-30 meter hög, mycket imponerande.



Björk -95

Text Joachim Tiefensee



Tall

Gran

Lärk

Kottar från Granåsen Bålsta

## Snart är våren här

Vill du utbilda dig till ”cykelpilot”?  
Ring 070-583 69 17.

Yvonne och Calle Lindström



# Vaccin

– är nog ett av de ord som har använts mest under de senaste två åren både inom sjukvården och bland allmänheten. Medicinbolagen har kämpat hårt för att få fram effektiva mediciner mot denna förfärliga Covid-epidemi, som just nu åter lamslår många länder. De ansvariga inom vården hoppas på nya mediciner som ska skydda medborgarna mot nya Covid-varianter så det inte uppstår nya pandemier.

## Men varifrån kommer ordet Vaccin?

Ursprungligen tillkom ordet under den senare delen av smittkoppepidemin som härjade i Europa i nästan 900 år. Ordet kommer från italienska språket där ko heter vacca och på latin heter den lindrigare varianten av sjukdomen ”kokoppor” vaccinia, efter ordet vacca.

Det första kända vaccinet inom immunologi (kroppens försvar mot angrepp) utvecklades av Edvard Jenner. Han var Brittisk apotekare och läkare i Berkeley i Gloucestershire i England under sena delen av 1700-talet och han blev pionjär inom vaccinering av just smittkoppor, som härjat i Europa sedan 1100-talet och dödat miljontals människor.

Båda Edvard Jenners föräldrar avled när han var endast fem år och därefter fostrades han av sin äldre syster, som så småningom gifte sig den nya kyrkoheden i byn. Vid fjorton års ålder blev Jenner lärling hos kirurgen Ludlow som hade sin praktik i Berkeley och Jenner stannade där i sju år. Efter det reste han till London för att studera vidare och blev så småningom en lovande apotekare eftersom han var enormt duktig på medicinalväxter.

Jenner blev under den tiden erbjuden att följa med kommandörskapen och upptäcksresande James Cook på en av de första långa expeditioner, där han bl.a. upptäckte Australien och Nya Zeeland, men också kartlagde kusterna längs Newfoundland och nordöstra Kanada. Men Edvard Jenner tackade nej till erbjudandet och flyttade istället tillbaka till sin hemby.

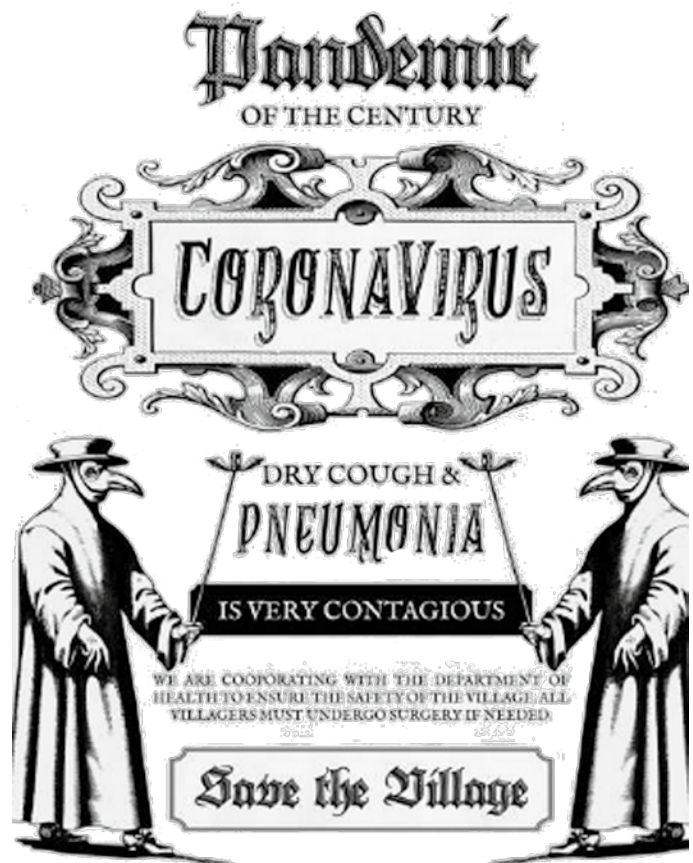
Jenner gjorde snart hypotesen att den som en gång haft kokoppor kunde inte smittas av den betydligt farligare sjukdomen smittkoppor, eftersom mjölkpigorna som redan haft denna typ av koppor sällan insjuknade av det dödliga smittkoppsviruset.



Edvard Jenner utför vaccinbehandling

Han bestämde sig för att göra ett experiment. Han vaccinerade en sjuårig pojke först med ko-koppor och en tid senare smittades gossen även med smittkoppor och det visade att han var immun.

Det lyckade försöket blev startskottet för en omfattande vaccinering mot smittkoppor i England och många andra länder. Sverige var dock först med att införa obligatorisk smittkoppvaccinering redan år 1816 och det pågick ända till 1976 då sjukdomen ansågs vara utrotad.



För ca 80 år sedan, år 1939, kom mikrobiologen och professorn Allan Watt Downie, som då var verksam vid bakteriologiska avdelningen på Liverpools universitet, på att smittkopp-vaccinet skilde sig väsentligt från ko-koppviruset.

Han drog slutsatsen att det kanske hade förändrats så pass i labbmiljö att det blivit en egen virus-typ.

Men han bestämde sig ändå att undersöka saken närmare och det visade sig att viruset inte alls kom från ko-koppor utan istället från häst-koppor och han fortsatte vidareutveckla detta i sitt laboratorium, något som gjorde vaccinet ännu effektivare.

Men eftersom det nu blivit fastställt att viruset kom ifrån häst-koppor borde ordet vaccin egentligen ändras till equusin eftersom häst på latin heter equus, men det är nog lite sent och för omständigt att förändra nu.



Efter nästan 900 år kunde i alla fall Världshälsoorganisationen, år 1978, deklarerera att den hemiska corona-sjukdomen smittkoppor var utrotad överallt i hela världen. Men man kan verkligen hoppas att det inte ska dröja så länge innan dagens corona-variant är utrotad.

*Arne E Due*

---

## Vart går våra konstspaningar våren 2022?

Intresserad?

– Kom till mötet med tips och förslag tisdag 22 mars klockan 11.00 på Skeppsgården, lokal Bryggan, så bestämmer vi gemensamt vart ”spaningarna” ska gå i april, maj, juni.

Vi ses klockan 11.00 tisdag den 22 mars!

*Eva och Kenneth telefon 0171-506 61.*



---

## Välkomna till Pub-kvällen 14 april med start 18.30

Stefan Lövgren kommer tillbaka och underhåller oss och en välsmakande Pub-tallrik utlovas!

Entréavgift 100 kr och det du vill dricka kostar därutöver. Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast torsdagen 17 mars klockan 10.00 och senast torsdagen 7 april via mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon 0171-557 47 tisdagar och torsdagar 10.00-12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.

Med tanke på covidsmittan ser vi gärna att ni är vaccinerade.

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*



*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



# Vad döljer sig bakom ortnamnen i Sverige?

Visst är det spännande med ortnamn? Genom att studera namnen kan man få fram vad som döljer sig bakom dem, något som kan ge information om både kultur- och språkhistoria. Jag kommer i ett par artiklar att försöka ge en kort allmän översikt över ortnamn i Sverige samt smakprov på några tolkningar. Ibland finns det mycket tydliga belägg för en viss tolkning – ibland finns det bara olika teorier, där man inom forskningen ännu inte kunnat få fram ett säkert och definitivt resultat.

Den största vetenskapliga samlingen av svenska ortnamn finns vid *Institutet för språk och folkminnen* (Isof) med huvudkontor i Uppsala. Här bedrivs en omfattande forskning om namnens bakgrund och betydelse. På institutets hemsida kan man få mycket information om bland annat folkminnen, dialekter och språkhistoria.

**Ortnamn är ett omfattande och ganska nytt forskningsområde** inom språkvetenskapen, drygt hundra år bara. Men mycket, mycket har skrivits i ämnet under åren. Många teorier har presenterats. Det gäller vetenskapliga rapporter, artiklar och skriftserier samt på senare år även rena handböcker.

När det gäller just handböcker använder jag själv ofta *Svenskt ortnamnslexikon*, som jag varmt kan rekommendera. Det är lätt att hitta i den boken. Den finns även på biblioteket i Håbo (samt i kopierad form på *Isofs* hemsida). Nationalencyklopedin kan också vara till hjälp, när man söker information om ett visst ortnamn.



*Svenskt ortnamnslexikon*

Till ortnamnen räknar man även naturnamn, vilka ofta är mycket gamla. Det kan gälla sjöar, öar, berg, eller skogar. Svenskt ortnamnslexikon tar upp ca 6 000 namn till behandling och innehåller en mycket diger litteraturlista.

Man kan finna dokumentation om ortnamn i andra mindre vetenskapliga sammanhang också med flera intressanta, men inte alltid tillförlitliga, tolkningar. Det gäller att tolka namnen kritiskt, eftersom några av dem har förändrats mycket under åren. Den moderna stavningen kan skilja sig ganska mycket från hur ett ortnamn ursprungligen lät och skrevs. Därför är det viktigt att studera så gamla skriftliga belägg som möjligt för att försöka få fram ursprungsbetydelsen. Att få höra namnet sägas med ett äldre, dialektalt uttal är förstås också värdefullt.

Viktigt också att väga in hur platsen med omgivningar ser ut i dag, och hur det kan ha sett ut där tidigare.

**Vi börjar här i Håbo med namnet Hägeby**, som har en intressant bakgrund enligt forskningen. Det finns dokumenterat som Egby (1305). I dag anser man att förleden *eg-* ursprungligen har varit det fornsvenska *ek*. Kanske har lokalbefolkningen dessutom stoppat in ett dialektalt *h-ljud* i "Egby", så att uttalet blev Hägeby. Detta utvecklades sedan till Hägeby, som alltså historiskt syftar på *ek*, inte på hägg. Efterleden *-by* (boplats, gård, by) är förstås mycket vanlig i Sverige.

Många namn kan alltså vara svåra att genomskåda. I både Håtuna och Håbo till exempel, anses förleden *hå-* traditionellt vara ett gammalt dialektalt ord för vik, syftande på en gammal vik vid Håtuna kyrka.

När det gäller Bålsta finns det dokumenterat som (in) Bardestum (1316). Förleden kan ursprungligen vara en genitivform av det fornsvenska personnamnet *Bardhe*. Men *bardhe* är även ett gammalt ord för *kant* eller *rand* i terrängen, t.ex. kanten av en långsgående höjd, vilket ju kan stämma med Bålstas läge även i dag. Det finns alltså två ganska logiska teorier, om förleden, som senare utvecklades till *bål-*.

Efterleden utvecklades till *-sta/d*, en ändelse som också ingår i många ortnamn (ca 450 stycken bara i Uppland) och brukar syfta på plats, *ställe* – en betydelse som dock är omdiskuterad. Hela tolkningen av Bålsta är följaktligen osäker. Men *Bardhes plats* eller *Platsen vid en långsgående höjd* skulle det alltså kunna vara.

**Vi lämnar Håbo och undersöker ortnamnet Malmö, som också kan vara svårt att tolka.** Förleden betyder här *sand, grus* och efterleden syftar ursprungligen på *hög*, inte på *ö*, vilket man skulle kunna tro. Då är det lättare att tolka Malmö i Bohuslän, där förleden står för *malm* (kan syfta på graniten, som bröts där) och efterleden helt enkelt är ordet *ö* i bestämd form.

Svårare kan det vara med andra namn i landet, till exempel att *bjur-* i Bjursås och Bjuråker anses syfta på *bäver*.

**Det blir ännu svårare att härleda ett namn om det inte uttalas som det stavas**, såsom *Askim* i Göteborgs kommun. *Askim* brukar uttalas med ett sje-ljud i mitten. Svårt då att höra att förleden förmodligen är trädet *ask* och efterleden *-hem* (boplats, hemvist, gård). I Norrbottens län finns Haparanda med en betydelse som också kan vara svår att genomskåda, om man inte förstår *meänkieli* eller finska. Förleden, egentligen *haapa* (asp); efterleden, egentligen *ranta* (strand). I samma län ligger samiska Arjeplog, också med en något försvenskad stavning. I förleden finns sannolikt ordet *ås* och i efterleden ordet *myr*.

Bland svårtolkade namn måste förstås också det klassiska Njutånger nämnas. *Niuta* har en gång betytt fånga och var tidigare en benämning på Nianån, där man kunde fånga lax. Efterleden var *anger*, fornsvenska för *vik*. Njutånger innebär alltså ”Fångstvikén”.

**Vad kan Västerås, det medeltida Uppsala och det danska Århus (Aarhus), ha gemensamt?** Jo, ordet *Aros*, som betyder *åmynning*. Västra Aros var ju den gamla beteckningen på Västerås och Östra Aros på det medeltida Uppsala. Danska Århus hette tidigare Aros och det numera svenska Åhus har en liknande bakgrund. Det var alltså ett läge vid vatten, vid en åmynning som var det viktiga. Det finns flera namn uppbyggda på liknande sätt. I några av dem, som i Rottneros, finns bara efterleden *-os* (utlopp, mynning), som också brukar syfta på just åmynning. Rottneros – ung. den rykande, forsande (å)mynningen.

**Lättare att tolka är namnen Värmland och Värmdö**, vilka båda verkligen har med *värme* att göra. När det gäller Värmland kommer namnet från Borgviksälven (södra Värmland) som tidigare kallades *Værma*, eftersom den oftast inte fryser till på vintern. Befolkningen kring älven kallades *værmar* och området ”*Værmarnas land*”, vilket senare kom att omfatta hela landskapet och bli Värmland.

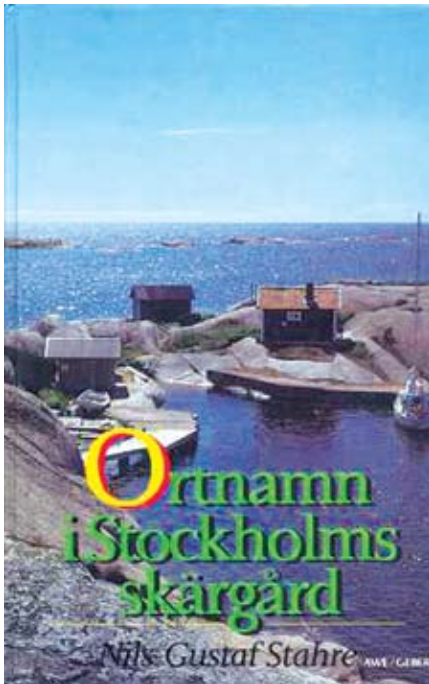
Värmdö har en liknande bakgrund till sitt namn. Självtillbringade jag mina första femtiofyra somrar längst ute på Norra Värmdö vid Vindöström, sundet mellan Vindö och Värmdö. (Vid detta vatten ligger även *Carl Antons* besjungna Överby.)



Den norra delen av farvattnet längs Värmdölandet är Vindöström.

I Vindöström är det så strömt att det bitvis kan vara öppet vatten på vintern. Man trodde att det var varmt vatten som åstadkom den isfria rännan och kallade därför sundet för *Værmden Landet*, kuststräckan på den ena sidan, blev sedan ”*Værmdø*”. Så småningom kom namnet att stå för hela dagens Värmdö.

**Apropå Värmdö vill jag nämna en annan handbok**, som jag har haft stor nytta av, båtburen som jag varit på lediga stunder. Det är *Ortnamn i Stockholms skärgård* av Nils-Gustaf Stahre. Orterna presenteras här i löpande text, vilken ändå är ganska väl strukturerad. Dessutom finns ett omfattande register, från *Abborrkroken* till *Östra Röko*, på de sista sidorna. Boken kom ut som en del i en landskapsserie om just ortnamn.



*Ortnamn i Stockholms skärgård  
(originalboken från 1986).*

I dag kan man få tag i Stahres ursprungliga utgåva på antikvariat. Men boken har också kommit ut i nytryck, illustrerad av fotografen Jeppe Wikström.

N-G Stahre var docent vid Stockholms universitet och min lärare i ortnamnskunskap, då jag läste kursen i språkhistoria. Han var mycket engagerande som föreläsare och berättade med inlevelse om alla speciella namn, som man kan hitta i skärgården.

**Av alla dessa kan vi börja med Arholma.** Namnet har under fornsvensk tid skrivits Arnholm. *Arn* motsvarar dagens *örn*. Detta arn med betydelsen örn användes i såväl ortnamn (Biskops-Arnö) som personnamn (Arne).

Vi fortsätter med Djurö som i dag hänger ihop med Vindö, men tidigare var en egen ö. Djurö syftar på vilda djur i den tidigare bemärkelsen *hjortdjur* (som i eng. deer). Ortnamnen i skärgården gäller framför allt öar, holmar och skär. Ibland har öar fått namn efter vad de liknar, som *Katten*, *Hästen*, *Smörasken* samt efter diverse kroppsdelar, som *Magarna*, *Skallarna*. Vissa öar och skär har även fått mycket vardagliga beteckningar efter mer ”onämnbare” kroppsdelar, där *Arslet*, som kan vara namn på en vik eller en kobbe, framstår som det minst stötande.

Även olyckor, t.ex. grundstötning, kan ligga bakom ett namn. Revengegrundet och Almagrundet, fyrplatser utanför Sandhamn, har uppkallats efter ett brittiskt respektive ett norskt fartyg, vilka fastnade på varsitt grund på 1800-talet.

Till sist Baggensstäket mellan Baggensfjärden och Skurusundet som, liksom Almarestäket här i Mälaren, har en omtvistad efterled. Den dominerande tolkningen är att *-stäk* (fornsvenska stæk) syftar på *pålverk* i vattnet. I Baggensstäket skulle det kunna stå för någon slags försvarsanläggning eller möjligen någon form av anordning för fiske. I Almarestäket anses det handla om en försvarsanläggning.

**Det är verkligen roligt och spännande att få reda på vad som ligger bakom ortnamnen**, vad de olika delarna betyder, speciellt efterlederna, där några är ganska vanliga. Det kan gälla *-ryd* (röjning, öppen plats) som i Tingsryd, Markaryd – eller *-vi* (helig plats, kultplats) som i Torsvi, Ullevi.

Därför har jag alltid med mig mitt ortnamnslexikon, när jag reser i Sverige och besöker olika platser. Detta lexikon har också haft sin givna plats, jämte ordboken med skärgårdsnamn, i familjens båtar under åren.

I nästa artikel tar jag upp några fler ortnamn och kommer även in på *hundare*, *härad* och *folklanden*, till exempel *Tiundaland*.

*Karl-Axel Jungmarker*

## En kväll i underbara folkvisetoner på Skeppsgården



Vår förening var värdar för en trevlig och underhållande musikkväll, tisdagen 8 februari i Skeppsgården. Ett evenemang bland många i konsertkarusellen. Det var Lisa Långbacka och gruppen Trio X som gästade oss. Det blev en härlig mix mellan de två och deras underbara musik och sång. Lisa Långbacka spelade dragspel och sjöng sina egna sånger i svängig folkviseton och Trio X kompede.

Trio X består av Joacim Ekberg på trummor, Per V Johansson kontrabas och Lennart Simonsson på piano. Den gruppen hade skrivit text och musik till var sin låt. Övriga texter och musik hade Lisa Långbacka skrivit, totalt fick vi höra 13 låtar.

Vi var cirka 60 personer som fick en fantastisk kväll med musikaliska artister som bidrog till en känsla av närhet till deras musik och till de som personer.

Vår ordförande Ursula Edfast hälsade välkommen till både musiker och publik. När kvällen var slut så tackade Ursula musikerna med orden, ”det här är ju som nyårsafton” för i morgon är det ett nytt liv för oss alla. Ursula presenterade musikerna med var sin liten bubblflaska och en present från Åbergmuseum.

En underbar kväll i en underbar lokal.



*Lisa Långbacka*

### *Lite fakta om konsertkarusellen.*

Det är ett samarbete mellan Musik i Uppland och kommuner i Uppland. Håbo kommun är en av kommunerna som stöttar detta ekonomiskt. Håbos kulturskola administrerar och fördelar evenemangen.

*Text & foto, Bo Lundgren*



# Nyttig kunskap om telefonen

Telefonen och surfplattan är användbara till mycket, mycket mer än vad många av oss vet. Det får deltagarna på Lennart Carlssons studiecirkel lära sig.



I datasalen Jollen samlas en liten grupp SPF-medlemmar en gång i veckan två timmar åt gången för att få en inblick i allt som en smarttelefon, eller en surfplatta, kan användas till.



*Kursdeltagare*

Kursledaren Lennart Carlsson visar en lång lista med punkter han tänkt hinna gå igenom. Där finns bankärenden, tanka och tvätta bilen, läsa sjukjournaler, boka biljetter och resor, hålla koll på flygtider, ta del av kommunens information, spela spel, läsa kartor, lyssna på böcker, musik, se på tv, lyssna på radio och mycket annat.

– Förra gången gick vi igenom hur man kan ta del av sin sjukjournal på 1177, vilket väckte stort intresse, säger han.

Det, liksom många andra tjänster som berör personliga uppgifter kräver ett bank-id, som alla inte har men som börjar bli alltmer nödvändig.

Att få lära sig hur man ringer och pratar med barnbarnen ansikte mot ansikte via Facetime var också populärt.

Under mitt besök hamnade fokus på hur man nyttjar almanackan i telefonen och hur det går till att dela internet mellan två eller fler telefoner/surfplattor.

– Vi tar upp allt som dyker upp, stort som smått, säger Lennart och går vidare till hur man söker efter appar och laddar ner, exempelvis från ett flygbolag för att boka en resa. Han visar hur det går till att söka en resa, och boka den, och då kommer frågan om covidbevis upp. Det finns att hämta på flera ställen, med hjälp av bank-id, via 1177, Folkhälsomyndigheten eller direkt på covidbevis.se.



– Har ni *Kivra* hamnar beviset där, och kan plockas fram enkelt när som helst, säger Lennart och påminner om att det är viktigt att hämta ett nytt bevis efter den fjärde sprutan som ju är på gång.

*Kivra* är en brevlåda för all myndighetspost, och *Kivra*-appen finns att ladda ner från appstore till iPhone och från motsvarande i en android.

Möjligheten att blockera samtal från ovälkomna telefonnummer kände inte alla till.

– Tryck på det lilla i:et efter telefonnumret i samtalslistan och bläddra ner till blockera samtal, och radera sedan samtalet.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*



*Gunilla Hansson, Ove Jönsén och Wello Roo.*

*Ove Jönsén hjälper Brita Bäckström att hitta rätt i telefonen.*



# Ett lyft för resenärer och Bålsta



Bålstas nya resecentrum ska stå klart efter sommaren.

Här ska trafiken samordnas, och bygget kommer att innehålla både väntrum, toaletter, ett café och utrymmen för trafikpersonal.

När det väl är klart återstår utformningen av omgivningarna. Det kommer att bli ett gångstråk från resecentrum till Stockholmsvägen, med en överfart i anslutning till tunneln. På sidan mot kommunhuset anläggs en ny lång ramp för att komma ner från Stockholmsvägen och i nivå med gångvägen. Tunneln får en ny trappa med cykelramp.

Från början var stationsstråket begränsat till området kring resecentrum och anslutningarna mot station. Men under resans gång har projektet växt och omfattar även tunneln och anslutningar ner mot det planerade gröna stråket och centrum. Det ska också bli ett torg vid stationen, tänkt som en framtida mötesplats. Där ska finnas både vatten och terrasser för att öka trivseln.

Allt som har tillkommit medför ökade kostnader och kräver utökad budget, vilket kommunstyrelsen beslutade om på sitt senaste sammanträde. Budgeten för utförande av stationsstråket är 12,5 miljoner, och kommunstyrelsens förvaltning har fått i uppdrag att upphandla och tilldela entreprenör för arbetet.

Kostnadsökningen beror delvis också på andra faktorer, som utbyggnad av VA.

Resecentrum kommer att förses med fjärrvärme som dras från framsidan av kommunhuset via gångvägen och under Stockholmsvägen. Arbetet kommer att påverka framkomligheten på Stockholmsvägen under första halvåret i år.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*

# Kommunens vision om resecentrum



**EN MÖTESPLATS.** Bålstas nya resecentrum blir en nod där det offentliga möter det privata. Parken framför stationen inramas på båda sidor av bostadskvarter med butiks- och verksamhetslokaler i bottenvåningarna. Stationsbyggnaden ligger mitt på torget och blir den självklara mötesplatsen med sitt kafé där solen når fram både sommar och vinter. På gatuplan finns även kiosken och de uppglasade vänthallarna samt cykelservice. När Bålsta växer ut norr om stationen kommer passagen under järnvägen att bli den trevligaste länken till centrum för cykel och gångtrafikanter norrifrån. Alla passerar här – eller stannar upp ett tag och tittar på blommorna som knoppas.

**EN FLEXIBEL PLATS.** Platsen kan förändras efter årstiden och tiden på dygnet. Kanske står här gatumusikanter i rusningstrafik, eller så ställer fiskgubben upp sin vagn här varje torsdag och passar på att nå pendlarna på hemväg från jobbet. Här är platsen där man kan sitta en stund, mata duvorna eller kanske springa ner och köpa mjölken till morgonkaffet och råka stöta på barnens lärare.

**EN PLATS MED MÅNGA FUNKTIONER.** Hela området, med torg, park, cykelparkering deluxe, stationsbyggnad, dagligvaruhandel och andra butikslokaler blir navet där olika funktioner möts. Här finns förskola, gym, parkering, buss, tåg, pendel och dagligvaruhandel bekvämt nära. Det blir attraktivt att åka kollektivt.

*Text Håbo kommun*

## 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](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

Mjödvägen 6, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto: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. Värdeinsknipning 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<sup>SE</sup>**  
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.



**BÅLSTA**  
**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**

**Öppet 7 - 22**

0171 - 414 880

[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)

[kundkontakt@maxibalsta.se](mailto:kundkontakt@maxibalsta.se)

Lillsjörännan 9, Bålsta

[www.facebook.com/icamaxibalsta](https://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

**SVENSKA SPEL**



**postnord**

**folkspel**





Själ och Substans

# Resa till Provence med SPF Håbo

Våra gästers betyg ★★★★★

## Vägen till Provence

I Frankrikes södra region njuter vi under en vecka av unika utsikter över Medelhavet, färgsprakande blomsterfält och fransk historia.

Romanska katedraler och barockbyggnader trängs i bergsbyarna Antibes och Ezé Village, medan kuststäderna Nice och Monte Carlo utstrålar lyx och flärd. I italienska Sanremo beundrar vi pampiga palats, slott och Alfred Nobels villa.

På en lokal vingård får du smaka dig fram till ditt favoritvin, i Grasses parfymfabrik kan du hitta din signaturdoft och på kvällarna somnar du med ett leende på läpparna på fyrstjärniga hotell Eden, i hjärtat av Cannes.

## Resan inkluderar

Buss t/r Arlanda ▪ Flyg med SAS t/r inkl. transfer ▪ 7 nätter på hotell 4\* i Cannes ▪ Halvpension, frukost & middag ▪ Nice med marknadsbesök ▪ Stadsvandring i Cannes ▪ Italienska Sanremo och Dolceacqua ▪ Stadsvandring i St. Paul de Vence ▪ Vingårdsbesök ▪ Parfymfabrik i Grasse ▪ Besök i Ezé Village ▪ Besök i Monaco ▪ Besök i Saint Tropez ▪ Utflykt till Antibes ▪ Svensktalande reseledare

**8 dagar 15 995 kr**

Avresa Stockholm: 17-24 september

Enkelrumstillägg, 3 995 kr

Läs mer på [kulturresor-europa.se/habo](https://kulturresor-europa.se/habo)



Boka din resa 21/3 - 14/4

På telefon: 08 - 44 68 78 88 eller email: [info@kulturresor-europa.se](mailto:info@kulturresor-europa.se)

Kontaktperson i SPF Håbo Resekommitté, Lisbeth Nilsson - mobiltel: 0739 290661



# SPF Seniorerna Håbo, årsmöte 2022-03-24

## Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Anmälan av nya stadgar gällande från 2022-01-01 antagna av kongressen aug 2021
17. Behandling av förslag till arbetsordning för föreningens styrelse
18. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2022
19. Beslut om medlemsavgift för 2023
20. Beslut om antal styrelseledamöter
21. Val av ordförande för 1 år
22. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
23. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
24. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
25. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
26. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
27. Val av halva antalet valberedare på två år
28. Val av valberedningens ordförande
29. Utmärkelser/avtackningar
30. Mötet avslutas

---

## Ordförande sökes!

Vår förening behöver en ny ordförande.  
Hör av dig till valberedningen eller kom till årsmötet och lämna förslag.  
Eftersom det inte är klart med ordförandeposten väntar valberedningen med att offentliggöra den nya styrelsen. Informationen kommer att finnas på hemsidan och på expeditionen så snart det är möjligt.

*Valberedningen, Wello Roo.  
Telefon 070-811 92 21.  
Mail. Wello.roo@gmail.com*

# Balansrapport

Utskrivet: 22-02-14

10:37

Senaste ver.nr: 217

Räkenskapsår: 21-01-01 - 21-12-31

Resultatenhet: Hela föreningen

Period: 21-01-01 - 21-12-31

	Ing balans	Period	Utg balans
<b>TILLGÅNGAR</b>			
Omsättningstillgångar			
Fordringar	1 537,00	25 623,00	27 160,00
Kassa och bank	433 513,30	63 830,41	497 343,71
S:a Omsättningstillgångar	435 050,30	89 453,41	524 503,71
<b>S:A TILLGÅNGAR</b>	435 050,30	89 453,41	524 503,71
<b>EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER</b>			
Eget kapital	-435 050,30	-89 453,41	-524 503,71
<b>S:A EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER</b>	-435 050,30	-89 453,41	-524 503,71
<b>BERÄKNAT RESULTAT***</b>	0,00	0,00	0,00

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

## Balansräkning 2021

Tillgångar	2020-12 31	2021-12-31
• Kassa	2 618	4 593
• Bankmedel	430 895	492 750
• Kundfordringar	2 350	3 300
• Förutbetalda kostnader	-813	23 860
• Summa	435 050	524 503
• Eget kapital, skulder		
• Eget kapital	428 401	435 050
• Årets resultat	6 649	89 453
• Summa	435 050	524 503

### Till årsmötets förfogande står

	2020	2021
• Resultat från tidigare år	428 401	435 050
• Resultat	6 649	89 453
• Att överföras	435 050	524 503

**Styrelsens föreslår  
att årets överskott överförs i ny räkning.**

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2021

Bålsta 2022-01-11

  
Ursula Edfast

  
Stanley Nilsson

  
Karin Csaszar

  
Inger Smedberg

  
Christina Tegré

  
Ralf Diktonius

  
Annica Daneskär



# Resultatrapport

Utskrivet: 22-02-14

10:39

Senaste vermr: 217

Räkenskapsår: 21-01-01 - 21-12-31

Resultatenhet: Hela föreningen

Period: 21-01-01 - 21-12-31

	Perioden	Akkumulerat	Period fg år	Årsbudget	
<b>Rörelsens intäkter mm</b>					
Nettoomsättning					
3010	Medlemsavgifter	118 580,00	118 580,00	112 610,00	115 000,00
3020	Medlemsforum, annonser	28 910,00	28 910,00	25 510,00	40 000,00
3030	Sverigelotter	1 430,00	1 430,00	1 350,00	10 000,00
3031	Lotterier månadsträffar	4 500,00	4 500,00	1 500,00	6 000,00
3032	Lotterier Pubafton	4 000,00	4 000,00	6 000,00	15 000,00
3036	Lotterier externa	0,00	0,00	0,00	10 000,00
3040	Trygghetsringning	6 000,00	6 000,00	6 000,00	6 000,00
3041	Kommunala bidrag	72 800,00	72 800,00	74 900,00	75 000,00
3042	Studieförbundet Vuxenskolan, Kulturb	28 030,00	28 030,00	23 910,00	25 000,00
3050	Månadsträffar	8 144,00	8 144,00	4 150,00	15 000,00
3052	Pubafton	31 920,00	31 920,00	40 333,00	80 000,00
3053	Arrangemang övrigt	5 820,00	5 820,00	0,00	15 000,00
3054	80 årslunchen	0,00	0,00	0,00	3 000,00
3061	Marknadskommitten	0,00	0,00	6 155,00	0,00
3070	Konsertkarusellen	0,00	0,00	0,00	20 000,00
3080	Övriga intäkter	47 769,00	47 769,00	800,00	3 000,00
3100	Resor	128 360,00	128 360,00	42 851,00	200 000,00
3101	Bridge	0,00	0,00	12 290,00	15 000,00
3102	Bowling	5 925,00	5 925,00	6 000,00	6 000,00
S:a Nettoomsättning		492 188,00	492 188,00	364 359,00	659 000,00
S:a Rörelseintäkter mm		492 188,00	492 188,00	364 359,00	659 000,00
<b>Rörelsens kostnader</b>					
Råvaror och förmödenheter mm					
4010	Avgifter distrikt, förbund	-11 620,00	-11 620,00	-3 560,00	-8 000,00
4020	Medlemsforum: Tryckning	-69 760,00	-69 760,00	-72 901,00	-73 000,00
4021	Medlemsforum, Frakt o Porto	-5 665,00	-5 665,00	-9 742,25	-6 000,00
4030	Sverigelotter	0,00	0,00	-1 700,00	-7 000,00
4031	Lotterier vinster månadsträffar	-421,00	-421,00	-2 686,00	-3 000,00
4032	Lotterier vinster Pubafton	-366,00	-366,00	-3 461,00	-7 000,00
4036	Lotterier externa	0,00	0,00	0,00	-4 000,00
4040	Trygghetsringningen	-2 902,00	-2 902,00	-5 890,00	-6 000,00
4050	Månadsträffar	-6 165,00	-6 165,00	-3 439,00	-15 000,00
4052	Pubafton	-24 108,00	-24 108,00	-27 378,90	-80 000,00
4053	Arrangemang övrigt	-11 874,00	-11 874,00	0,00	-15 000,00
4054	80-årslunch	0,00	0,00	0,00	-22 000,00
4055	köp cafeteria	-5 330,00	-5 330,00	-4 615,00	-10 000,00
4056	årsmötet	-5 478,00	-5 478,00	-7 794,00	-8 000,00
4060	Gårdsrådet	0,00	0,00	-14 625,00	-15 000,00
4061	marknadskommitten	-4 442,00	-4 442,00	-13 263,00	-25 800,00
4062	Medlemskommitten	-4 578,00	-4 578,00	-269,00	-15 000,00
4063	Friskvårdskommitten	-285,00	-285,00	-1 234,50	-5 000,00
4064	Pomona Intresseförening	0,00	0,00	0,00	-4 000,00
4065	Studiekommitten	-2 144,00	-2 144,00	-2 639,00	-4 200,00
4066	SPF-kören	0,00	0,00	-1 548,00	-1 000,00
4067	Redaktionskommitten	-2 328,00	-2 328,00	0,00	-8 000,00
4069	Rullstolspromenader	0,00	0,00	0,00	-1 000,00
4070	Konsertkarusellen	0,00	0,00	-3 457,00	-11 000,00
4080	Ledarträffar, kurser, planeringsdagar	-4 703,00	-4 703,00	-5 850,00	-6 000,00
4085	Skeppsgården	-31 432,50	-31 432,50	-67 500,00	-100 000,00
4086	Funktionärsresa	-23 286,00	-23 286,00	0,00	-40 000,00
4088	SPF-App	-3 750,00	-3 750,00	-3 750,00	-4 000,00
4100	Resor	-128 200,00	-128 200,00	-50 422,00	-200 000,00
4101	Bridge	-302,00	-302,00	-4 542,00	-11 000,00
4102	Bowling	-14 735,25	-14 735,25	-3 490,00	-3 000,00
S:a Råvaror och förmödenheter mm		-363 874,75	-363 874,75	-315 756,65	-718 000,00
<b>Bruttovinst</b>		128 313,25	128 313,25	48 602,35	-59 000,00

# Resultatrapport

Utskrivet: 22-02-14

10:39

Senaste vernr: 217

Räkenskapsår: 21-01-01 - 21-12-31

Resultatenhet: Hela föreningen

Period: 21-01-01 - 21-12-31

	Perioden	Akkumulerat	Period fg år	Årsbudget
<b>Övriga externa kostnader</b>				
5010 Lokaltra, bredband	-20 458,00	-20 458,00	-17 187,00	-25 000,00
5210 Styrelsekostnader	-792,00	-792,00	-2 587,00	-3 000,00
5410 Förbrukningsinventarier	-499,00	-499,00	0,00	-3 500,00
5420 Programvaror	-164,00	-164,00	0,00	0,00
5460 Förbrukningsmaterial, Kopiering etc	-2 729,00	-2 729,00	-4 181,00	-10 000,00
5890 Reseersättningar	-909,00	-909,00	-595,00	-2 000,00
6110 Kontorsmaterial	-3 256,00	-3 256,00	-39,00	-1 000,00
6211 Telefon	-3 951,00	-3 951,00	-5 421,00	-5 500,00
6250 Porto	-52,00	-52,00	-110,00	-1 000,00
6570 Bankkostnader	-1 120,50	-1 120,50	-1 119,00	-2 500,00
6990 Övriga kostnader	-6 519,00	-6 519,00	-11 819,00	-10 000,00
S:a Övriga externa kostnader	-40 449,50	-40 449,50	-43 058,00	-63 500,00
S:a Rörelsens kostnader inkl råvaror mm	-404 324,25	-404 324,25	-358 814,65	-781 500,00
<b>Rörelseresultat före avskrivningar</b>	<b>87 863,75</b>	<b>87 863,75</b>	<b>5 544,35</b>	<b>-122 500,00</b>
<b>Rörelseresultat efter avskrivningar</b>	<b>87 863,75</b>	<b>87 863,75</b>	<b>5 544,35</b>	<b>-122 500,00</b>
<b>Rörelseresultat före finansiella intäkter och kostnader</b>	<b>87 863,75</b>	<b>87 863,75</b>	<b>5 544,35</b>	<b>-122 500,00</b>
<b>Resultat från finansiella investeringar</b>				
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter				
8300 Ränteintäkter	1 589,66	1 589,66	1 104,66	0,00
8310 Ränteintäkter	0,00	0,00	0,00	1 000,00
S:a Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	1 589,66	1 589,66	1 104,66	1 000,00
S:a Resultat från finansiella investeringar	1 589,66	1 589,66	1 104,66	1 000,00
<b>Resultat efter finansiella intäkter och kostnader</b>	<b>89 453,41</b>	<b>89 453,41</b>	<b>6 649,01</b>	<b>-121 500,00</b>
<b>Resultat före bokslutsdispositioner och skatt</b>	<b>89 453,41</b>	<b>89 453,41</b>	<b>6 649,01</b>	<b>-121 500,00</b>
<b>Resultat före skatt</b>	<b>89 453,41</b>	<b>89 453,41</b>	<b>6 649,01</b>	<b>-121 500,00</b>
<b>Beräknat resultat</b>	<b>89 453,41</b>	<b>89 453,41</b>	<b>6 649,01</b>	<b>-121 500,00</b>
8999 Redovisat resultat	-89 453,41	-89 453,41	-6 649,01	0,00

## Revisionsberättelse till årsmötet i SPF Seniorerna Håbo, 817101-1079.

Vi har granskat årsbokslutet och bokföringen samt styrelsens förvaltning för tiden 2021-01-01 - 2021-12-31. 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 förslag i verksamhetsberättelsen och beviljar styrelsens ledarmöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Årsredovisningarna av föreningens medlemskap i Intresseföreningen Pomona och Skeppsgårdens Gårdsråd granskas av föreningen utsedda revisorer.

Bålsta 2022-02-11



/Inger Kölestam /  
av föreningens årsmöte utsedda revisor



/Lars Hammar/  
av föreningens årsmöte utsedda revisor

# Kom – Hjälp oss sprida trivsel!



Här väntar Gunilla, Yvonne och Ulla på nya kollegor i vårt nyrenoverade kök.

Är du en som gillar att träffa nya och gamla vänner?

Välkommen då till vårt glada gäng. Bli en av oss c:a 25, som sprider glädje genom att serva de som deltar i våra aktiviteter på Skeppsgården med fika. Vi är knutpunkten för den sociala gemenskapen.

Vi jobbar (roar oss) i pass om 3,5 timmar. Vi har normalt ett pass varannan vecka och vi är minst två i varje pass - vilket ger utrymme för flexibilitet. Första pass är från 09:00 – 12:30, nästa pass 12:30 – 16:00.

Vill du veta mer, kontakta Yvonne Vojbacke, Gårdsrådet,

Telefon 070-795 60 37 eller via mail [yl4942@gmail.com](mailto:yl4942@gmail.com)

## Medicinsk fotvård

*Lydias friska fötter KB*

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
070- 5286996

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



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.  
Jag gör hembesök och erbjuder zontterapi massage.  
Diabetiker med remiss är också välkomna!



## Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00



Samordnare för  
studiecirklar:  
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27  
Mail: asa.oman@mail.bktv.se  
**Jag efterlyser cirkelledare  
och intresserade av  
”Skriv om ditt liv.”**

Samordnare för  
fysiska aktiviteter:

**Vakant.**



## Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2021

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



<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Start våren 2022. Anmälan till Robin.	070-728 79 13
<b>Konstspaningar</b> Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Återkommer under våren 2022. Bryggan Skeppsgården.	070-563 61 98
<b>Må-bra-träffar</b> 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.	Återkommer. Briggen..	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gerf Lidö	17/1 - 25/4. Varannan vecka. Klockan 08.00 - 12.30. Briggen.	070-553 34 12
<b>Öppen texttydning</b> S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	10/1 - 4/4 samt 2/5. Varannan måndag. Klockan 9.00 - 12.30. Jollen.	0171-467 268
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Återkommer..	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	18/1 - 10/5. Varannan tisdag. Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
<b>Franska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	25/1 - 3/5. Varannan tisdag Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	10/1 - 30/5 utom 18/4 varannan vecka. Klockan 12.30-14.45. Bryggan.	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	18/1 - 24/5. Udda veckor Tisdagar klockan 10.15-12.30. Briggen.	070-617 70 71
<b>Vardagsjuridik</b>	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
<b>Spela Canasta</b> Ritva Valenkamph	1/2 - 24/5. Piken. Varannan torsdag 12.30-14.45.	070-368 68 67

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	10/2 - 19/5. Varje torsdag 10.15-12.30. bernt.gahn@telia.com. Ekan.	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Edin/Fogelberg/Hammar	19/1 - 25/5. Varannan onsdag 10.15-12.30. Bryggan.	070-789 09 70
<b>Readaktionscirkeln</b> Bo lundgren	Återkommer.	0171-594 12
<b>Släktforskning grupp</b> Sven-Erik Svensson	14/1 - 27/5. Jollen. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 1, 3, 5</b> Sven-Erik Svensson	Jollen. Ojämna veckor 8.30	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2, 4, 6</b> Sven-Erik Svensson	Jollen. Jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Snacka om släktforskning</b> Catharina Josefsson	Start 17/2. Hör av dig om intresse finns. Varannan torsdag i Jollen	070-548 80 52
<b>Data för noveller + Dropp in</b> Olle Atling	Återkommer. Boka gärna. Dropp-in för problemlösning.	070-731 29 91
<b>Våra fordon, gamla som nya, Jollen.</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	24/1, 21/2, 21/3, 25/4, 23/5. Klockan 12.30-14.45. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	20/1 - 19/5. Alla torsdagar 9.00-12.30. Materielkostnad. Bryggan.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	21/1 - 8/4. Fredagar 8.00-12.30. Piken. Materielkostnad.	073-875 57 76
<b>Busk- &amp; trädbeskränning</b> Robin Welch	Hösten 2022. Ring om intresserad.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	19/1, 9/2, 2/3, 23/3, 13/4, 4/5, 25/5. Klockan 17.00-21.00.	0171-594 12
<b>Goda &amp; lättlagade måltider</b> Gert-Inge Öman	20/1, 17/2, 17/3, 31/3, 19/5 Klockan 17.00-21.00.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr i Ekan.</b> Bo Lundgren	10/1 - 30/5. Varje vecka. Kl. 12/30-14/45.	0171-594 12
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2. Klockan 14.45 - 17.00. Jollen.	070-569 75 74

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Stadsvandring</b> Ann-Cristin Edin Eva Fogelberg	Beräknas starta i slutet av mars. Håll utkik i nästa Medlemsforum.	
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
<b>Stavgång start vid Tennishallen.</b> Solveig Fredriksson	Start 9 februari. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 120 kr/gång.</b> 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	Start 11/1 - 24/5, tisdagar. Grp 1, 09.40. Grp 2, 11.00. Grp 3, 12.20. Grp 4, 13.40.	070-750 32 37
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
<b>Boule vid Gipsvägen</b> Erik Lindström & Monika Körner	Start 12 april - 21 september. Tisdagar & fredagar klockan 10.	073-315 36 73 070-474 09 35
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
<b>Shuffleboard</b> Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 22 februari till 31 maj.	073-995 31 96
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 12 januari - 4 maj. Onsdagar 09.00-11.00.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
<b>Golf</b> Bo Ekberg Leif Lindberg	Start april/maj vid öppnad bana. Tisdagar 08.45. Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070-224 60 07 070-687 63 32
<b>Senior-yoga</b> Svea Sahlén	17/2 - 14/4, torsdagar 08.30 - 09.45.	073-632 85 61
<b>Senior-dans</b> Monica Källberg & Birgitta Pettersson	7/2 - 11/4. Varje måndag.	070-593 53 73 0730-22 70 06
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 1/3. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	19/1 - 18/5, varje onsdag 12.30 - 18.00.	070-287 22 50
<b>Bridge teori &amp; praktik</b> Berth Lundström	Start 16/8 - 13/12, måndagar 09.00 - 17.00.	073-991 46 25
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar kl. 10.00.	073-967 64 46 070-225 49 38



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.  
Telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)  
Expeditionen är öppen tisdag & torsdag klockan 10.00–12.00.

A graphic logo for 'Skeppsgården Håbo Seniorerna'. The main text 'Skeppsgården' is in a large, bold, red sans-serif font. Below it, 'Håbo Seniorerna' is written in a smaller, red, italicized sans-serif font. The background of the logo features a wooden boat on water. To the right of the text are three logos: the Bålsta coat of arms (a shield with a sunburst and a cross), the 'PRO' logo in blue, and the 'SPF SENIORERNA' logo in blue and red.