

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 35 • december 2022 • nummer 9

*God Jul och
Gott Nytt År*

Vantar med historier
Pecke Polis tipsar
Besök på MC-museum

Månadsträff den 26 januari 2023 klockan 13.30

Program:

Information från styrelsen.

Karl-Erik Thulin informerar om Välfärdsteknologi

Underhållning av Yngve Wikström med sin gitarr.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 10 jan kl. 10.00, men senast den 23 jan kl 12.00.

Helst via mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00 – 12.00.

OBS! Bara de 100 första får plats. Tänk på de som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.



Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Pub-kväll den 9 februari 18.30

Thomas Gee från Skokloster kommer att underhålla oss under denna pubkväll.

Entréavgift 100 kr inklusive en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 24 jan kl. 10.00 och senast 3 feb helst via mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 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.

Insläpp från kl 18.00



Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Januarinumret har manusstopp 13 januari .
Utgivning vecka 5.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo@medlemsforum.
spant. se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

Ordföranden har ordet 4

Pecke Polis 16

Besök på MC-museum20-22

Catarinas vantar 18

Funktionärsresa 26



Omslagsbilden: Julgran Centrumbacken

Foto: Birgitta Liinamaa

Hur har vi det med tryggheten runt Bålsta centrum?

Nu har resecentrum invigts och är det första man som besökare möter när man kommer med buss eller tåg. Men hur är miljön? Blir det någonsin färdigt? Nu mötes du av en steril grusbädd och stängel. Gör utemiljön färdig och skapa en välkomnande miljö. Idag känns det inte tryggt att passera området.

Bygnaden har en spännande utformning, men vad innehåller den? Går det köpas UL biljetter eller fylla på reskassan. Är detta ett resecentrum eller är det inte bara en lyxig vänthall. Det finns brister i information om hur kommunen vill utveckla resecentrum. Vilken service kommer man att kunna erbjuda? Hur lång tid skall det ta innan lämplig service kommer på plats.

2022 snart till ända

Detta år har vi kunnat starta upp verksamhet som legat nere under pandemin. Allt har inte kunnat återgå till hur det var tidigare. Vi behöver hjälpas åt att skapa nya verksamheter. Vilka aktiviteter kan vi skapa för medlemmar för att hjälpa dem att avbryta en ofrivillig isolering och komma med i ett sammanhang? Hur arbetar kommunen? Kan vi hitta något gemensamt?

Vi behöver titta framåt inför 2023 och utveckla vår arbete. Det är enkelt att köra på i gamla hjulspår men svårt att skapa nytt. Har du förslag på vad, maila oss på spfhabo@spant.se

Håkan Jonsson
Ordförande



Styrelsen vill passa på att önska alla medlemmar en riktig God Jul och ett Gott nytt år!

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2022

Håkan Jonsson, *ordförande*
070-554 30 55
spfhabo.ordf@spant.se

Christina (Kicki) Tegré,
vice ordförande
070-524 22 23
kicki.tegre@telia.com

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

Carin Svensson, *sekreterare*
070-589 02 13
spfhab.sekr@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*
070-297 60 12
ankiferm@telia.com

Ralf Diktonius, *vice
kassör* 070-650 57 77
ralf.diktonius@gmail.com

Ledamöter:

Kjell Dufvenberg
070-722 36 09
kjell.dufvenberg@gmail.
com

Stanley Nilsson
070-555 69 30
stanley.nilsson@lisy.se
Annica Daneskär

076 -895 98 78
annica.daneskar@hotmail.
com

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

Kommande månadsträffar

26 januari: Se annons i tidningen

23 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

9 februari: Se annons i tidningen

9 mars: Gitarrgruppen Ackordz

13 april: Sivars C.O.M.B

Vill du bli medlem?

Kontakta Britt-Marie Danielsson
tel 070 - 497 58 56 eller
Gunilla Kjerrström 070- 511 03 73
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

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

Redaktionen

Bo Lundgren , ansvarig utgivare,
tel 0171 - 59412, 070 - 544 84 26
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

För annonsering: Olle Atling 070 - 731 29 91
olle.atling@bktv.nu

För utdelning: Christin Jonsson 070 920 11 93
christinjonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till: spfhabo.medlemsforum@spant.se
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som
separata filer.

Rullstolspromenad

Onsdagar kl.10.30 ojämna veckor

Kom med i vårt gäng SPF:are som skjutsar de boende på äldreboendet Västerhagsvägen. 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-senioreernas
trygghetsringning
är tillgänglig
för alla*

Vi vill 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.

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa till en telefonsvarare och meddela att han eller hon är på benen.

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker 070-4403871 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

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

Välkommen till en lekfull konsert med Linnékvintetten



Som på räls - vart är vi på väg?

Följ med Linnékvintetten på en musikalisk
frågesport genom världen - musik/geografi
eller bara njut av musiken!

Linnékvintetten: Alexander Lindh, trumpet, Paul Hägglöf, trumpet
Elinor Berg, horn, Birgitta Lagerstedt, trombon, Alexander Skylvik, tuba

Den perfekta julklappen!

Tisdag 31 januari 19.00
Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta

Biljettpris: 120 kr.

Förköp: 100 kr vid Direkten, Bålsta centrum

I pausen lite förfriskningar.

Kallelse till Årsmöte 2023

SPF Seniorerna Håbo kallas härmed till årsmöte måndagen 27 februari 2023 kl. 1300 på Skeppsgården.

Anmälan om deltagande görs till SPF expedition via mail spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 från den 10 januari till 23 januari 2023.

Övriga handlingar, resultat och balansräkning, revisionsberättelse samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga för medlemmar från den 10 februari på vår expedition.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda före den 17 januari 2023.

Natur- och kulturvandringar

Nästa vandring blir den måndagen 23/1 och vi tar oss till Övergran. Sven-Erik Svensson guidar. Vi ses vid Gamla Stationen kl. 9.30. Vi fyller så få bilar som möjligt för vidare färd mot Övergran.

Ta med matsäck, kläder efter väder och sittunderlag. (broddar vid behov)

Anmäl dig senast den 20/1 2023 till eva_b_johnson@hotmail.com



Välkomna önskar vandringsgruppen.

Boka gärna in följande datum
20/2, 27/3, 24/4 och 29/5.

Kulturarrangemang i samarbete med



Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 528 69 96

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



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

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Skydda dig mot bedrägeri

När du blir oväntat kontaktad av någon du inte känner:



Lägg på luren

Om du är misstänksam – lägg på. Ju tidigare du avbryter samtalet desto större chans har du att sätta stopp för bedragaren.



Logga inte in

Använd inte din bankdosa eller ditt bank-id.



Lämna inte ut siffror

Till exempel koder från din bankdosa eller betalkort.

Om du drabbas:

Kontakta din bank direkt. Polisanmäl och ta stöd av människor i din närhet.
Ring 112 vid pågående brott.
Ring 114 14 om det inte är akut.



Förbered dig!

Vad ska du säga om någon ringer och vill att du ska logga in eller lämna ut siffror? Till exempel: "Jag har inte bank-id" eller "Jag vill inte".

Skriv ner det här:

.....
.....

Bedragarnas knep

- Stress är bedragarnas bästa verktyg – de kan få dig att tro att du håller på att förlora dina pengar eller att en anhörig råkat illa ut.
- De som ringer kan vara andra än de utger sig för – även om de verkar trovärdiga och har personlig information om dig.
- Det går inte att se eller höra att de är bedragare.
- Följ därför våra råd – även när du egentligen inte är misstänksam.
- Seriösa företag, myndigheter och organisationer tar aldrig kontakt och ber dig att logga in på bankdosa eller lämna ut siffror.
- Du har ingen skyldighet att vara artig när någon ringer – bedragaren kan använda det mot dig.

Tosca Kungliga Operan

måndagen 17 april 2023 kl. 19.00



Välkomna att följa med till Tosca på Kungliga Operan. Operan Tosca av Giacomo Puccini har sedan premiären år 1900 varit en av världens mest spelade operor. I den här uppsättningen som spelats tidigare för fulla hus, har sångarna tidstrogna dräkter och scenerierna är från 1800-talets Rom. Flera av operans arior och duetter hör till repertoarens mest älskade och det här är en opera som rymmer allt: passion, lusta, spänning och dramatik.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.45

Kostnad: 660kr per person (760 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med **anmälan måndag 19 december kl. 9.00** (gäller även mail) – fredag 20 januari till Gert Lidö, tfn 070-5533412, e-post: gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.
Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.
Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningstidens slut.

Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



PENSIONÄRS *rabatt*



*Gäller på mat och dryck
i vår restaurang på
Rasta Ekolskrog!*

15%



**Ansök om Pensionärs-kort i restaurangen.
Gäller för alla som är 65+**

Ansökan hämtar ni på Rasta Ekolskrog

Erbjudandet kan ej kombineras med
andra rabatter. Gäller ej alkohol.

Välkommen!



RASTA
EKOLSKROG

RESTAURANG och BUTIK
Öppet Restaurang Vardagar 7-22 Helger 8-22
E18, Jättorpsvägen 1 Bålsta
Tel 0171-100 910 E-post ekolskrog@rasta.se

Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Dragets IT
- EYES 4 You Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Rasta Ekolskrog
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar rabatt vid uppvisande av medlemskort. Gynna gärna våra härliga sponsorer.

EYES4YOU

Bålsta Optik



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasönglas du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

Hos oss får du alltid 25% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

**Köp vad du vill till hela familjen.
Delbetala med 295 kronor/månad**

EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09
klarsynt.se

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



Datorhjälp?

Vi har alternativen:

Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
Datorreparationer i verkstad

**Vi vill meddela att vi flyttar
till Dragrännan 2 första april.**
(Fastigheten bakom St1 Macken)

Telefon: 0171-667720
För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Dragrännan 2, Draget · kontakt@dragetsit.se

BÅLSTA



Vi är din lokala rörmokare som gör allt inom rörmokeri.
Hör av dig så bokar vi in en tid omgående.

08 - 10 12 00

WWW.BALSTARORMOKERI.SE



Auktoriserat
VVS-företag

Ekonomimöte i ottan

Text & foto: Bo Lundgren

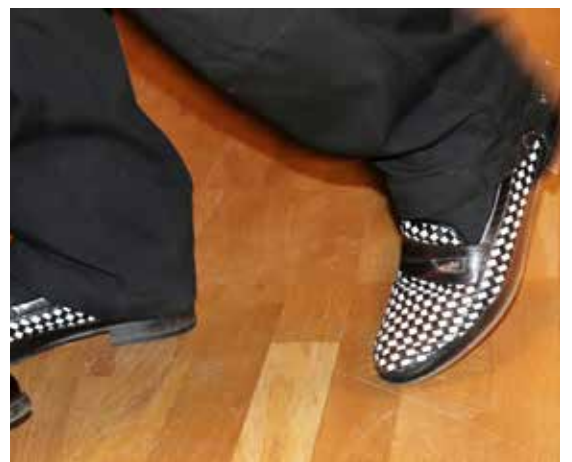
Torsdag 17/11 kl. 09.00 samlade styrelsen alla kommittéer till ett sedan några år det traditionella budgetmötet.

Ordförande Håkan och nästan hela styrelsen hälsade välkommen till dagens arbetsmöte. Varje kommitté presenterade sin ekonomiska plan för kommande behov under verksamhetsåret 2023.

Självklart blev det erfarenhetsutbyten och lite sidosnack som är nödvändigt för att lära känna varandras verksamheter.

Efter avslutat möte blir det nu styrelsens jobb att sammanställa alla siffror och lägga fram ett färdigt resultat för årsstämman 2023.





Årets sista pubkväll med Johan B Andersson

Text & Foto: Birgitta Liinamaa

Den blev en trivsamtillställning, som vanligt, årets sista pubkväll.

Håkan Jonsson inledde med att tacka programkommittén under ledning av Hans Renner för allt nedlagt arbete under året och efterlyste nya krafter som kommer att behövas för både pubar och månadsträffar framöver.

Efter att vi njutit av kvällen pubtallrik bestående av en delikat liten landgång presenterade Hans Renner kvällens artist, Johan B Andersson, redan bekant för de flesta med sin populära repertoar.

De dansanta medlemmarna var inte sena med att inta golvet och slå klackarna i taktet, så kvällen blev fartfylld, även denna gång.



Träff för nya medlemmar

Text: Gunilla Kjerrström och Britt-Marie Danielsson, Medlemskommittén

En kulen onsdagskväll i november träffades vi på Skeppsgården för en välkomst- och informationsträff med nya medlemmar som anmält sig till vår förening sedan våren.

Kvällen, för de tolv nya medlemmarna, inleddes med ett glas vin, cider eller vatten vid ankomsten. Då klockan var slagen hälsade Britt-Marie Danielsson alla välkomna och överlämnade stafettpinnen till vår ordförande Håkan Jonsson. Efter en kort information om vår förening och försäkringar, var det

dags för Ingemar Persson och Ursula Edfast att guida runt på vår hemsida. Därefter fick vi ut och resa med Lennart Carlsson både inom och utanför Sveriges gränser. Maja Andersson redogjorde för promenader och fysiska aktiviteter. Men vad är en förening utan fest. Hans Renner från programkommittén berättade om kommande månadsmöten och pubar.

Sedan var det dags för smörgåstårter med drickbart därtill. En mycket trivsamtillställning avslutades med guidning av Ursula i våra fina lokaler.

Goda råd om skydd mot bedrägerier

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Logga in på Skatteverkets hemsida, klicka på flyttanmälan och välj skydd mot obehörig adressändring, var ett av många goda råd som Pecke Polis, Per-Erik Abrahamsson, delade med sig till deltagarna på senaste månadsträff. Då kan ingen obehörig ändra din adress i syfte att köpa saker eller ta lån i ditt namn.

Ett annat användbart tips är att skydda sina bankkort mot skimning med ett så kallat skimningskort, som hindrar att någon skannar av bankkortet med hjälp av digital utrustning. Med sådan är det möjligt att stjäla kortuppgifterna på avstånd. Pecke konstaterade dock att korten har blivit allt säkrare och svårare att skimma.

Så kallad phishing, nätfiske, är också vanligt förekommande, så det gäller att varuppmärksam och inte klicka på länkar i mystiska mail,

som utger sig för att komma från exempelvis banken

- En bank lägger aldrig ut en länk på det sättet, framhöll Pecke.

Tar du ut pengar i en automat, eller betalar och slår in din kod så håll koll på att ingen kan se koden för att sedan stjäla ditt kort.

- Håll plånboken nära kroppen och var uppmärksam på närgångna personer, råder Pecke. Han rekommenderar för övrigt att använda en digital plånbok, med korten inlagda i telefonen.

- Då behövs inga koder, de fungerar bara med ditt tumavtryck eller ansikte.

Du ska inte heller gå på telefonbedragares försök att få dig att lämna ut dina koder eller logga in dig med bank-id. Lägg på luren om du misstänker bedrägeri.

Förutom Peckes goda råd fick deltagarna tips om motion och träning av Maja Andersson, ansvarig för föreningens fysiska aktiviteter.



Calle Lindström förtäring sin sjuka fru när hon skulle avtackas för sina insatser i KPR.



Gun-Britt Renefalk fick också en blomma och ett stort tack för sina 18 år i KPR.



Maja Andersson informerade om vikten av att träna och motionera.



Pecke Polis gav inte bara goda råd utan bjöd också på underhållning, både egna låtar och andras, och allsång.

Hon betonade vikten av att röra på sig, både för att må bättre psykiskt och fysiskt och hålla sig frisk högre upp i åren.

- Äldre tappar snabbt muskelmassa men man kan få tillbaka det med styrketräning. Forskning visar också att all träning stärker minnet, sa hon.

Två avtackningar klarades också av. Gun-Britt Renefalk och Yvonne Lindström har företrätt oss på ett föredömligt sätt i många långa år i Kommunala pensionärsrådet och överlåter nu uppdraget vidare till andra efter årsskiftet.

Yvonne kunde inte närvara på grund av sjukdom så hennes make fick vara ställföreträdande.

- Det har varit så värdefullt för oss med er kompetens under de här åren, Tack ska ni ha, sa Håkan Jonsson.

Karl-Erik Thulin, som nu ska bära en del av bördan efter de två damerna instämde, och uttryckte en förhoppning om att de även framöver kan ställa upp som bollplank .



Inför julen

*Nu har det hänt
första ljuset är tänd
Ljuset värme sprider
för vi tänder mer och fler
Väntan är inte så lång
nu när julen är på gång
Förväntningarna är många
för stora som små*

*Hur skall det gå
Det är enkelt att fundera
men glöm ej att alla inkludera
Många får ensamma vara
även i en liten skara
Gör vad du kan
om än bra lite grann*

Text & bild Ann-Christine Edin



Catarinas vantar berättar historier

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Hon har stickat hundratals vantar, många av dem med landskapsrelaterade mönster. Nästan alla har en historia, och den följer med vanten nedskrivnen på ett papper.

Det var en utställning med tumvantar på biblioteket för många år sen arrangerad av en grupp stickningsentusiaster som satte fart på just vantstickandet.

Catarina Josefsson tillbringar en stor del av sin tid med denna hobby, som har utvecklats till konst. Hon visar upp mängder av dessa konstverk, som alla har ett eget namn och ett eget ursprung.

- Motivet till Marbyvanten till exempel, med stiliserade fåglar, är hämtad från Marbymattan, världens äldsta bevarade matta. Det är ett mönster som jag har köpt, liksom de flesta andra, berättar Catarina.

Vanten med namnet Stickerskan visar förstås en kvinna som stickar.

Ullgarnet köper hon på nätet. Förutom de mönsterstickade vantarna gör hon också tova-de, som hon sedan broderar.

- Då hittar jag på mönster själv. Inspirationen kommer ibland från naturen, som björklöv eller tussilago, men också från andra håll, säger hon och visar en vantrygg broderad med västgötasöm som hon gjorde efter ett besök på Västergötlads museum där hon bland annat såg Kata, en rekonstruerad kvinna från vikingatiden.

- Därför kallar jag den för Kata, säger hon.

Catarina åker runt på marknader och säljer sina alster och just nu inför julen väntar många marknader, både när och mer fjärran. Det blir också öppet hus hemma hos familjen Josefsson tredje advent.





Besök på MC-museum Gyllene Hjulet

Text: Björn Burström

Foto: Lennart Bergsten

Måndagen 14/11 åkte vi några medlemmar till Surahammar för att besöka ett MC-museum.

Varför heter museet "Gyllene Hjulet" och varför var adressen Bruksgatan?

Efter lite efterforskning och information från museipersonalen framkom det att orten hade haft järnbruk sedan Gustav Wasas regeringstid. Socknen hette Sura och eftersom det fanns en stångjärnshammare där så blev ortsnamnet: Surahammar.

Och hjulet symboliserar järnbrukets tillverkning av järnvägshjul med axlar från 1866 till slutet av 1800-talet.

Efter att tagit oss igenom dimma och småregn så var vi äntligen på plats. Där välkomnades vi av två medlemmar i motorcykelklubben Mälardalen, som sen visade oss runt i lokalerna, där det fanns mängder med fordon.

Det var en imponerande samling av motorcyklar. Små som stora, gamla som moderna, i ett

underbart skick.

Många motorcyklar ägdes av privatpersoner men stod uppställda för beskådning på museet. Det fanns också en hel del MC från försvaret och polisen. Där fanns en överenskommelse med klubben: stod fordonet där i sju år utan att ha hämtas hem, tillföll det museét.

Många MC kände man igen och en del av oss hade även haft någon av dessa MC.

Alla fordonen hade sin historia och de var grupperade i fabrikat och efteranvändningsområde. Det fanns många banracing och isracing-cyklar men de flesta hade nog gått som vanliga bruksfordon.

Tekniken på moderna hojar är naturligtvis imponerande men även gamla hojar tillverkades i dåtidens högteknologi med de resurser man hade då.

Att berätta i detalj om varje motorcykel skulle



Vår guide Tord Ahlqvist som visade oss samlingarna.

inte få plats i denna artikel så fotografier-
na får berätta mera.

Vi bjöds på kaffe och efter det gick vi upp
till övervåningen där det fanns cyklar och
moped. Kanske inte lika fina som alla
MC. Men de flesta modellerna kände vi
igen från vår 15-årsålder och vi även ägt
några.

Det var även i den här järnbruvs-koncer-
nen som bilmärket Vabis föddes. Det
var den nyanställda ingenjören Gustav
Eriksson, som efter en studieresa i Euro-
pa byggde den första motordrivna häst-
vagnen 1896. Just den vagnen finns på
SCANIAMuseét i Södertälje så den fick
vi tyvärr inte se. Däremot fanns det en
replika på Vabis, den automobil, som sen
tillverkades och började säljas 1901.

Efter några timmars rundvandring var
vi ganska nöjda och våra magar började
påkalla uppmärksamhet om lite mat. Vi
hamnade på folketshus där det fanns ett
bra matställe. I entrén blev vi glatt väl-
komna av en skylt "SPF seniorerna Sura-
bygden", så vi kände oss hemma i huset.

Mätta och belåtna var det bara att ge sig
ut dimman igen för hemfärden.



Isracers. Med långa livsfarliga isdubb.



Vabis första serietillverkade automobil 1903, replika.



*Husqvarna
Silverpilen.
Många
16-åringars
dröm. Tillver-
kad 1961.*



Ett fint exempel på vad britterna kunde bygga. Norton Dominator 600cc 1957.



En svensk motorcykel tillverkad 1924, av veterinären och smålänningen David Senning.



En fyrcylindrig motor, på tvären i ramen, här en Rickman-Honda 750cc 1976.



Vi som var med.



Ett exempel på militärmotorcyklarna. Här Häggo XM74 prototyp 1974.

Pensionärer är också människor

Text: Ulf Hamrin

Vi sätter så gärna etikett på folk. Titel. Ålder. William 33 snickare. Maria 42 sjuksköterska. Lars 59

försäljare. Camilla 28 receptionist. Kurt 69 pensionär.

Fast pensionär är ju inget yrke. Det är väl ett tillstånd. Ungefär som studerande. Eller arbetslös.

Jag är pensionär. Eftersom jag som egen företagare inte blev avtackad med tavla eller guld-klocka så har det tagit tid innan jag fattat det. Men nu förstår jag.

Sedan tio år får jag ju pengar utan att jobba, direktreklam om bussresor till Tyrolen och rabatt hos

frisören. Bland annat. Jag får hemtjänst och färdtjänst och fotvård och särskilt boende. Jag får råd om begravning, försäkringar, kosthållning och mediciner. Jag kan vara med i föreningar, prenumerera på specialtidningar och gå på gym. Jag får tillgång till hjälpmedel, studiecirkel och hälsovård.

Jag tvivlar inte längre. Jag är pensionär. Det har som sagt tagit tid men nu har jag verkligen blivit pensionär. Det där tillståndet, den där etiketten bestämmer till och med min självbild numera. Den dikterar till och med omgivningens bild av mig - och inte bara mig - bilden av alla pensionärer. Så här är till exempel ett gäng fem-

åringars syn på oss pensionärer:

Lova: "Det finns jättemånga såna där jag bor. Det syns att dom är gamla, men dom är alldeles som vi."

Edith: "Det blir man när man inte jobbar längre. Dom är bara hemma. Kanske sitter dom i en gungstol om dom har någon."
Karl: "Jag har hört talas om dom på tv. Jag tror dom brukar panta burkar."

Johan: "Pensionär blir man när man är 30-40 år eller så. Dom snickrar och brukar laga sånt som gått sönder. Jag vill inte bli pensionär för jag vill bli astronaut."

Elin: "Dom behöver inte jobba, dom får pengar ändå. Alla människor blir det om man inte dör innan. Jag vill bli

pensionär för då får man vara hemma och inte göra nånting hela dagarna."

August: "Då är man jättegammal. 100 år kanske. Dom har vitt hår och rör sig långsamt."

Ja, ja. Förr var jag konsult, projektledare, copywriter, företagare. VD ett tag. Frilansare. Inspelningsledare. Skribent. Journalist. Författare till och med. En tid var jag studerande. Och trubadur. När jag hade en utställning en gång var jag konstnär. Och när jag spelade fotboll var jag påläggskalv. Fast det kunde man ju inte skriva på visitkortet.

Numera är jag pensionär.

Johan: "Pensionär blir man när man är 30-40 år eller så. Dom snickrar och brukar laga sånt som gått sönder.

Jag vill inte bli pensionär för jag vill bli astronaut."

August: "Då är man jättegammal. 100 år kanske. Dom har vitt hår och rör sig långsamt."



Vi började i september...

Text & foto: Bo Lundgren

Vad tiden går fort, vi började i september att träffas var tredje onsdag för att laga lite mat.

Vi är sju gubbar som gillar mat och att träffas, samtidigt lär vi oss alltid något nytt som vi kan ha nytta av. Om sanningen skall fram så blir det en hel del prat om allt annat än mat och livsmedel. Vi har ju alla ett långt liv att ösa historier om allt möjligt ur, så det blir en hel del av "nästan" sanningar.

Nu var det nästan slut på terminen och vi skulle ha vår traditionella avslutning. Vi träffades en eftermiddag för att planera och bestämma meny för en helkväll. Vi hade många förslag på olika rätter och vi lyckades ganska snart att enas efter lite diskussioner om tre rätter.

Onsdagen 30/11 samlades vi i köket på

Skeppsgården för att laga och bjuda våra fruar på middag. Vi som samlades var, Gösta Melin, Kent Magnusson, Kent Lundqvist, Kalle Palm, Henry Eskolin och Bo Lundgren. Vi saknade vår dessertexpert Allan During och hans fru.

Kvällens meny

Välkomstbubbel

Toast på surdegsbröd med saffransräkor på en bädd av cheddarkräm

Baconlindad och ostfylld kycklingfilé med svampsås och hasselbackspotatis

Trifle med pepparkaka toppad med jordgubbar och blåbär

Givetvis serverades goda drycker till maten.

En lyckad kväll med goda vänner och välsmakande mat skapar trevliga minnen.



Tack alla läsare

Alla vi i redaktionen vill tacka er för att ni har läst vår tidning, Medlemsforum, under året 2022.

Vi vill önska er en mysig och god jul och önskar er ett gott slut på året och ett gott nytt år.

Redaktionen

Birgitta Liinamaa, Ursula Edfast, Christin Jonsson, Olle Atling och Bo Lundgren





Tack alla funktionärer!

Styrelsen för SPF seniorerna i Håbo hade inbjudit till en traditionell resa med Rosella. Denna resa utgör ett stort tack till alla duktiga funktionärer som ställer upp och jobbar för föreningen. I år var det två bussar som gick från Bålsta upp till Kapellskär. Bussarna körde ombord så det var bara att ta trapporna eller hissen upp till restaurangen på plan 6 där en

härlig buffé väntade. Flera av deltagarna tog sig en svängom på dansgolvet och passade på att umgås i glada vänners sällskap.

Våra funktionärer gör ett fantastiskt jobb. Deras insatser bär upp hela föreningen.

Styrelsen vill framföra ett stort tack och tillönska Er en God Jul och Gott Nytt År.



Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga. 24 jan, 31 jan, 7 feb, 14 feb, 21 feb, 28 feb.

200:- för alla tillfällena; (normalpris 100kr/gång)

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson romoraf@balsta.net

PRO:

BFF: Tuula Buss tuulabuss60@gmail.com



Bålsta skidklubb

Längdskidåkning på Granåsen 2023

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2023, tisdagar kl.

10-11 den 24 januari, 31 januari, 7 februari, 14 februari, 21 februari och 28 februari Ordinarie pris är 100 kr/ggr

Vi samlas kl. 9.45 på övre parkeringen/ Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Åk så många varv du orkar och vill mellan kl. 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

En vinterpromenad med eller utan stavar kan också avslutas med fika och bulle i Bålsta Alpinas klubbstuga dessa tisdagar med oss skidåkare - en trevlig stund i Bålstas finaste vintervy

Anmäl dig senast 2 dagar (sö.) innan första tillfället till resp. förening. Betalning 200 kr. sker första skidtilfället kontant vid parkeringen till resp. föreningsrepresentant på plats.

Kenneth Eriksson romoraf@balsta.net
Frågor tel. 0171 - 50661 , 070-563 61 98

Lust att pröva något nytt?

Kanske som jag, bli högläsare på ett äldreboende. Dina besök blir garanterat uppskattade och det känns bra att veta att din högläsning stimulerar de äldre, på flera sätt. Du bestämmer hur ofta du vill läsa. Jag

läser en gång i veckan.

Har jag väckt ditt intresse så kontakta Hanna Kronström på biblioteket, tel. 0171-526 00 så får du veta mer om dessa givande lässtunder.

Mvh Solveig Sverin Gustafsson

Vardagsjuridik

Studiecirkeln "Vardagsjuridik" efter nyår kommer att omfatta bland annat Framtidsfullmakt.

Intresseanmälan skickas till till Åsa Öman. asa.oman@mail.bktv.se eller tel. 070 -212 21 2 7.

Ledare sökes

Vi söker cirkelledare i spanska och en körledare.

Hör av er till Åsa Öman 070-212 21 27.

Makramé

Till våren finns några platser lediga i cirkeln "Makrame´".

Ring vid intresse till Ella Andersson
Tel: 070-440 06 35



Hantverk

Årets julklapp 2022 är något hemstickat. Cirkeln Hantverk har flera julklappar färdiga. Finns några platser lediga till våren.



Nya cirklar till våren

Intresseanmälan till dessa cirklar snarast så dom kan komma igång efter nyår.

Cirkel kring Martin Hägglunds bok "

Vårt enda liv" tel: 070-733 24 89

DNA i släktforskning tel: 070-553 34 12



Litteraturcirkeln våren 2023!

1 februari, 15 februari, 1 mars, 15 mars, 29 mars, 12 april, 26 april, 10 maj mellan kl 10.15 och kl 12.30 i Skeppsgården. Det är bara att komma.

Välkommen!



Studieförbundet
Vuxenskolan

Kulturarrangemang
i samarbete med

Vårt enda liv

Vi är några som har pratat om att tillsammans läsa och samtala kring Martin Hägglunds bok Vårt enda liv. Han är professor vid Yale University och har kallats den viktigaste unga filosofen i USA. Han är uppvuxen i Stockholm och Ångermanland och har givit ut flera böcker.

Med utgångspunkt från Aristoteles till Hegel och Marx, författare, ekonomer och religiösa tänkare pekar han ut vägen mot ett friare liv och en mer hållbar värld.

Boken finns både på papper och som ljudbok.

I Sveriges Radio Play finns ett Sommar som han hade 7 augusti 2020. Lyssna gärna på det så får du en introduktion till hans tankar.

Vi kommer att träffas varannan tisdag kl 13:30-16 i Ekan på Skeppsgården och börjar 31 jan 2023.

Hör av dig till mig med frågor och anmälan, sewsvensson@gmail.com



Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Samordnare för fysiska aktiviteter:

Maja Andersson, 073-745 64 48
Mail: majaandost@hotmail.com



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2023

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar

Dag och tid

Anmälan

Odlå på liten yta
Robin Welch

Anmäl intresse

070 - 728 79 13

DNA i släktforskning
Gert Lidö

KL 8.00 -12.30 30/1 13/2 27/2 13/3
27/3 8/5 Briggen
24/4 Jollen

070 - 553 34 12

Öppen texttyding
S-E Svensson, Isa Bremark,
Eva Lidö
Vi tittar på gamla texter

23/1 6/2 20/2 6/3 20/3 3/4 17/4
15/5 Kl: 8.00 -12.30 Jollen

0171- 467268

Makramé
Ella Andersson

24/1 31/1 7/2 14/2 21/2 28/2 kl.
9.30-12.30 Piken

070 - 440 06 36

Italienska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 kl 12.30 - 14.45
Briggen

070 - 295 12 73

Franska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

10/1 24/1 7/2 21/2 7/3 21/3 4/4
18/4 2/5 16/5 kl 12.30 -14.45 Briggen

070 - 295 12 73

Eva Fogelberg

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 12.30-14.45
Bryggan

0171-50661

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

9/1 23/1 6/2 20/2 6/3 20/3 3/4
17/4 8/5 22/5 kl 12.30 - 14-45
Briggen

0171 - 59412

Historia
Alvar Harell

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 kl.10.15-12.30
Bryggan

070 - 617 70 71

Vardagsjuridik

Intressanmälan till Åsa Öman

070 - 212 21 27

Studiecirkelar	Dag och tid	Anmälan
Litteratur Edin/ Fogelberg/ Hammar	1/2 15/2 1/3 15/3 29/3 12/4 26/4 10/5 Bryggan kl. 10.15 -12.30	070 -789 09 70
Redaktionscirkeln Bo Lundgren		0171-59412
Släktforskning Sven-Erik Svensson	Grupp 1, 3, 5 : Kl: 8.30, 11.30 resp 14.30 varannan fredag ojämna veckor 20/1- 26/5 Grupp 2 och 4: Kl: 8.30 resp 11.30 Varannan fredag jämna veckor 13/1- 19/5 Jollen	070- 733 24 89
DNA i släktforskning		070 - 553 34 12
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	31/1 28/2 28/3 25/4 23/5 Piken Kl 14.45-17.00	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	18/1 1/2 15/2 1/3 15/3 29/3 12/4 26/4 9-12 Briggen Alla fredagar 8.30-17.00	070 - 440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	27/1 – 28/4 Alla fredagar utom lång- fredag Jollen 12.30 - 14.45	073 - 8755776
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	Varannan onsdag 18/1 8/2 1/3 22/3 12/4 3/5 24/5 Köket och caféet Kl 17-21	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Hösten 2023	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	9/1 – 29/5 Alla måndagar Ekan kl 12.30 - 14.45	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Bok av Martin Hägglund Sven-Eric Svensson	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 9/5 Kl. 12.30-17.00 Ekan	070 - 733 24 89
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	10/1 17/1 24/1 31/1 7/2 Jollen 14.45 -17.00	070 - 569 75 74
Skriv om ditt liv Ann-Marie Alskog	9/12 13/1 3/2 Briggen 12.30-14.45	072-5882144
Övrigt		
Bridge Staffan Wohnr	18/1 – 17/5 Nybörjare Måndagar 9/1 – 29/5 Kl. 10.15-12.30 Kajutan	070 - 2872250
Bridge försättning Berth Lundström macata.berth@bktv.nu	Måndagar 9/1- 29/5 Kl. 12.30-14.45	073 - 9914625

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	10/1 – 23/5 tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	11 april - 15 september, tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar kl 10.00	070 - 413 72 46
Bordtennis Karl-Åke Palm	11/1 - 10/5 varje onsdag	076 - 186 56 25
Golf Bo Ekberg	Start april/maj vid öppnad bana, tisdagar 08.45 Avgift: Rangebol- lar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070 - 224 60 07
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	26/1 - 27/4 torsdagar 8.30 - 9.45	073 - 632 85 61
Seniordans Yvonne Vojbacke Hilkka Loimi	Onsdagar 8.00 - 12.30 18/1 - 5/4	070 - 795 60 37
Skidåkning Kenneth Eriksson	Januari 2023 tisdagar kl. 10-11 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2 och 28/2	070 - 563 61 98 0171 - 50661
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Återkommer	070 -789 09 70
Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar kl 9.00 8/2 - 31/5. Vid tennishallen	070 - 246 09 43 070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	6/9-6/12 Varje tisdag 17.30 -20.00	
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30	070 - 583 69 17 070 - 280 44 22
Natur- och kultur- vandringar Eva Johnson	Se separata annonser	070 - 441 88 03

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

