

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • mars 2023 • nummer 2



Välkomna till Pub-kvällen den 13 april med start 18.30

Tomas Gee 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 21 mars kl 10.00 och senast 5 april helst via mail till spfabo.anmalan@spant.se (OBS! ny adress) eller på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag kl. 10.00-12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på dem 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



Välkomna till medlemsmöte torsdagen den 23 mars klockan 13.30

Program:

- Information från styrelsen
- Kommunpolisen Malin Persson informerar om telefonbedrägerier och om läget i Håbo
- Underhållning av musikern Malin Artz

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 15 mars kl. 10.00 men senast 21 mars. Helst via mail till spfabo.anmalan@spant.se (OBS! Ny adress) eller på telefon 0171-55747

tisdagar - torsdagar kl. 10.00 - 12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Glöm ej att avboka din plats om du får förhinder!!

*Hjärtligt välkomna
till en trevlig eftermiddag
önskar programkommittén!*



Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Aprilnumret har manusstopp 24 mars.
Utgivning vecka 15.

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

Årsmötet 13-15

Musik Direkt 20-21

Pubafton 22

Läget i äldreomsorgen 24



Omslagsbilden: Nya styrelsen

Foto: Bo Lundgren

Förbundet agerar för seniorrespekt

Förbundet har gått ut med information om ett program man har för seniorrespekt och seniorers lika berättigade.

Det är ett viktigt program som antagits vid senaste kongressen. Jag befärar att det inte är många av våra medlemmar som känner till programmet så jag kommenterar en del av vad som står där.

Man tar bland annat upp att politiska partier skall nominera kandidater till valda församlingar med en åldersstruktur som avspeglar befolkningens ålder lokalt och regionalt.

Nu när valet 2022 är genomfört ser vi att på många håll stämmer det inte. Jag kan leva med det, bara man lyssnar och förstår vilka behov som finns i våran åldersgrupp. KPR, kommunala pensionärsrådet, är en viktig samarbetspartner där vi deltar. Periodvis har kommunen inte alltid visat den respekt man önskar sig i samarbetet med KPR.

Varför tar man inte chansen till att bättre utnyttja denna kompetensresurs.

Programmet uttrycker krav på att kommuner och regioner informerar, utbildar och förebygger så att ingen diskriminering mot äldre förekommer i verksamheterna.

Det betyder att när man inför till exempel nya system för att nå kommuners och regioners verksamhet via telefon så får man inte ta bort möjligheten till en personlig kontakt. Det nya som införs är bra för dem som kan hantera ny teknik men de som inte kan det blir utestäng-

da om man tar bort tidigare rutiner för snabbt.

Vården kan inte ställa krav på e-legitimation för att boka en läkartid. Då diskriminerar man många äldre. Det måste finnas resurser kvar så att äldre kan få en person att prata med vid behov, inte bara en maskin som man skall knappa runt i.

Anställda i hemtjänst, vård och omsorg skall ha de resurser som krävs för att ha möjlighet att identifiera riskfaktorer, upptäcka signaler om vård i tid och för att våga se, fråga och agera. Både akuta insatser och långsiktigt stöd bör skräddarsys utifrån den enskildes behov, situation och förmåga. Det förutsätter god samverkan mellan olika professioner.

Ny styrelse

När denna tidning når dig har SPF seniorerna haft sitt årsmöte och en ny styrelse har tillträtt. Det kommer enligt de liggande förslagen inte att bli några stora ändringar. Jag har lovat sitta kvar som om ordförande om årsmötet ger mig fortsatt förtroende.



Håkan Jonsson
Ordförande

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2022

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

Carin Svensson, *vice ordförande och sekreterare*
070-589 02 13
spfhabo.sekr@spant.se

Anita Andersson Sigalit,
kassör, spfhabo.kassor@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:

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

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

23 mars: Se annons i tidningen

27 april: Info från distriktet
Trubadur Caroline Langenheim

Kommande pubkvällar

13 april: Se annons i tidningen

11 maj New Generation

8 juni North Clan (tidigare Pure Malt)

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

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.



• *Vårtecken från Rolf Adolfsson*

Solstickan hjälper funktionshindrade

Text & foto: Joachim Tiefensee

Vid mina skogsexkursioner passera vi som regel trädslaget asp. Då citerar jag uttrycket darra som ett asplöv .

Anledningen till detta fenomen är lövets förhållandevis långa stjälk och att stjälken är platt. Denna beskaffenhet gör att löven även vid svag vind kommer lätt i rörelse.

Då berättar jag att tändstickor tillverkas uteslutande av asp.

Vi har två tändsticksfabriker i Sverige i Vetlanda och i Tidaholm. Då kan jag inte låta bli att påtala att inte använda tändare, då de har en negativ inverkan på miljön och dessutom blir en avfallsprodukt.

Givetvis har jag förståelse att använda tändare då många ljus ska tändas, typ i kyrkor.

Stiftelsen SOLSTICKAN som grundades 1936 gynnas ekonomisk vid försäljning av tändstickor.

Vid försäljning av SOLSTICKANS hushållsask går 80 öre till Solstickefonden. SOLSTICKAN inriktar sig på stöd till två huvudgrupper, funktionshindrade



och sjuka barn samt äldre.

En del av bidraget går till forskning om barnsjukdomar.

Dessutom gynnas svensk skogsindustri vid inköp av Solstickan.

Solstickepojken är en av de mest kända symbolerna. Enligt uppgift har Solsticksasken sålts i över 10 miljarder exemplar världen över.

Med detta lilla reportage är det min förhoppning, ni som inte använder tändstickor, att övergå till dessa.

Detta för att gynna SOLSTICKAN med den beundransvärda målsättningen.

Natur- och kulturvandringar

Nästa vandring 27 mars på hemmaplan

I mars håller vi oss på hemmaplan. Vi träffas på Vibyparkeringen kl. 09.30 och går Torrestaleden med information efter vägen (stigen).

Vid grillplatsen vid Mälaren finns det möjlighet att t ex grilla korv. Brasa med glöd kommer att finnas, likaså senap och ketchup.

Ta med det ni vill äta och/eller grilla, sittunderlag och kläder efter väder.

Anmäl dig senast den 25 mars till Eva Johnson 070-4418803 eller eva_b_johnson@hotmail.com

Välkomna önskar vandringsgruppen!

Boka gärna följande datum:

24/4 och 29/5, med reservation för ändringar.

**Kulturarrangemang
i samarbete med**



Med fokus på Bålstaförfattare



Litteraturcirkeln har precis haft besök av bokens författarinna. Cirkeln läser och diskuterar gärna författare från Bålsta med omnejd.

**Kulturarrangemang
i samarbete med**



Hittills planerade resor 2023 *(med reservation för tillägg och ändringar)*

9 mars	Besök på Glasbolaget och EONs kretsloppsanläggning i Bro-Högbytorp.	19-22 juni	Resa till Dalarna, förläggning på Dalecarlia (Annons i Medlemsforum nr 1)
april	Besök på Arlanda, rundtur, flygmuseum, kontrollcentral (Annons i Medlemsforum nr 2)	augusti	Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i Medlemsforum nr 4)
17 april	Tosca av Puccini på Kungliga operan. (Annons i Medlemsforum nr 9-2022)	3-9 september	Resa till Skottland
15-20 maj	Resa till Tyrolen.		
30 maj	Håbo runt med buss. (Annons i Medlemsforum nr 3)		

Resekommittén:

Lennart, Elke, Kerstin, Lisbeth och Gert

Kulturarrangemang i samarbete med



Som åttioåring är man lite närmare slutet än som tjugoåring. Liksom. Fast på något märkligt sätt så bekymrar man sig mindre om döden nu än då. Kanske har det att göra med att man som tjugoåring har så många förväntningar på livet, man skall ju hinna med så mycket, förändra världen, träffa tjejer, spela fotboll, göra karriär, skaffa familj, förverkliga

I hu' vet på en gammal gubbe

idéer, leva livet. Som åttioåring har man redan gjort det mesta. Fast inte på det sätt man trodde när man var tjugo. Det blev inte precis som man tänkt. Inte sämre. Inte bättre. Det blev som det blev. Det enda egentligen som man kan ångra är att man tänkte på vad som skulle bli när det ändå bara blev som det blev.

Ulf Hamrin

Förbundet SPF Seniorerna informerar:

MEDLEMSAVGIFT 2023

Påminnelser är på väg ut till de medlemmar som ej betalat medlemsavgiften för år 2023.

Påminnelsen har inget förfalldatum då fakturan förföll den 31 januari.

Efter 1 april avslutas de medlemskap för aktiva medlemmar som inte är betalda för år 2023.

Privat olycks- och/eller livförsäkring tecknad genom SPF i försäkringsbolaget Skandia upphör samtidigt som medlemskapet avslutas.

MEDLEMSKORT 2023

Medlemskortet för år 2023 finns i Senioren nr 2 (utgivningsdag 3 mars).



Medlemskommittén/Gunilla och Britt-Marie



fixaria

Personlig utprovning av Bh-modell/storlek
65-130, kupor A-N, underdelar, bad och herr.

Vaxar bort hår på din kropp.
Rabatt vid uppvisande av medlemskort.
Bokade tider enl överenskommelse
**070 734 80 98 Ingrid Rylov Bastubacken 6,
Bålsta**
www.fixaria.se

Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?

Hur hittar jag
mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Arninder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85

www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- EYES 4 You Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la

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



Välkommen hem till oss!

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



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**

Susan's Hårteam

Susan & Mona

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

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 Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer. Jag
gör hembesök och erbjuder zontterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!
Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023





Årsmöte med musik och val

Text & foto: Bo Lundgren

Årsmötet samlade en begränsad skara av våra 1006 medlemmar. Vi var 57 medlemmar som gjorde vad vi kunde för att få koll på styrelse och ekonomi.

Ordförande Håkan Jonsson hälsade oss välkomna till dagens event och presenterade dagens agenda.

Enligt tradition så startade mötet med att Kulturskolans musikstipendiater spelade var sitt stycke.

Evelina Lagerström spelade "Merry go round of life" av Joe Hisaishi på piano och Axel Isaksson spelade "So What" av Miles Davis på elbas. När eleverna spelat färdigt delade Håkan Jonsson ut stipendier och läste upp motiveringarna.

Evelina och Axel fick som en uppmunt-
ran 500 kronor var.

Parentation, vi hedrade 22 avlidna medlemmar som lämnat oss under året 2022.

Sven Erik Svensson, vår egen präst, läste om ordens olika betydelse och påminde även om det som händer runt om i vår värld. Efter det så hade vi en tyst minut för dom avlidna. Lars Bäcklund och Mats Sjöqvist från kulturskolan spelade "Après un Rêve" av Gabriel Fauré på syntsax och piano efter den stilla minuten. En fin och värdig minnestund med strålar av värmande vårsol från dom stora vackra fönstren.

Nästa punkt på agendan var årsmötes förhandlingar.

Till ordförande för dagens möte valdes Lennart Ahlsén och sekreterare Carin Svensson.

Vi godkände styrelsens verksamhetsberättelse, resultat och balansräkning, samt ansvarsfrihet för styrelsen.



Styrelsen hade inga krav på ersättning för sitt arbete förutom ersättning för sina eventuella kostnader.

Några motioner hade inte inkommit så vi hade inget att besluta om när det gäller motioner. Budgeten för 2023 klubbades och beslut om oförändrad medlemsavgift för 2024 togs.

Antalet styrelseledamöter kommer att även i år vara nio. Som ordförande för verksamhetsåret 2023 valdes Håkan Jonsson.

Styrelsen kommer att bestå av Anki Ferm, Christina Tegré, Stanley Nilsson, Anita Andersson Sigalit, Annica Daneskär Ralf Diktonius Kjell Dufvenberg och Carin Svensson.

De som kommer att revidera våra räkenskaper är Lars Hammar och Yvonne Lindström samt Anna-Karin Andersson som ersättare.

Håkan Jonsson tackade för förtroendet och avslutade årsmötet.

Den nya styrelsen hade under onsdagen 1/3 ett konstituerande möte för att besluta om vem som gör vad i styrelsen. Till vice ordförande valdes Carin Svensson som även kommer att vara sekreterare. Anki Ferm valdes till vice sekreterare och Anita Andersson Sigalit till kassör med Ralf Diktonius som vice kassör.

Gänget som kommer att se till att vi har en styrelse under verksamhetsåret 2024 är Gert Lidö sammankallande, Sven Erik Svensson och Ingger Smedberg.







Karl-Erik Thulin

Linn Säf, Sparbanken

Välfärdsteknologi, bankinfo och Yngves låtar

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Årets första månadsträff var späckad med information som dock lättades upp av Yngve Wikström som framförde sina egna låtar, mest äldre men också en del nyare.

Det var Linn Säf från Sparbanken i Enköping (en egen bank inom Swedbank) som informerade om utbudet hos denna enda lokala bank i våra trakter. Hon berättade bland annat om bankens premiumkoncept med personlig rådgivare med mera.

Hon hade sällskap av Joel Garpe, bankjuristen som håller cirklar i vardagsjuridik för våra medlemmar.

De fick en fråga om eventuella planer att stänga Bålstakontoret. Några planer på det finns inte enligt dessa två.

- Vi har vår yta, och kan inte dra någon annanstans, men man ska aldrig säga aldrig, sa Joel.

Eftersom det är Swedbank som betalar ut alla pensioner, och ska också ha hand om utbetalningarna av det aktuella elstödet passade banktjänstemännen på att påminna om att vi pensionärer inte behöver göra något för att få del av pengarna. Banken har uppgifter om våra konton, och ingen kommer att kontakta oss angående elstödet. Ringer någon trots allt och vill ha kontouppgifter så är det fråga om bedrägeriförsök så det är bara att lägga på luren.

Karl-Erik Thulin med ett förflutet inom dataindustrin håller sig välinformerad om vad som händer inom teknologin och hur den kan användas inom äldreomsorgen.

- Syftet med välfärdsteknologin är att underlätta vardagen för äldre, både på

boenden och hemma, sa han och betonade att det alltid ska vara behovet som styr valet av teknik.

Han nämnde distansdiagnostik vid uppföljning i hemmet eller boendet efter en sjukhusvistelse, som mätning av blodtryck och syresättning samt rumsdesinfektion med blåljus.

- Västehagsvägen är med i ett projekt där man dödar bakterier i badrum med belysning, som komplement till städningen, sa han.

Nyckelfria lås, talande klockor, påminnelser och gbs i telefonen om man glömmer bort tiden eller tappar orienteringen är andra exempel på digitala hjälpmedel.

- Men förutsättningen är att användare får utbildning så de kan hantera alla funktioner, framhöll Karl-Erik.

Innan Yngve Wikström fick dra igång underhållningen greppade Ulf Broén från SPF:s Uppsala-distrikts valbredning mikrofonen och efterlyste intresse för styrelsearbete på distriktsnivå. Där saknas en representant från det södra samrådet.



Ulf Broén

Yngve berättade att han har sina influenser mest från 60- och 70-talen. Elvis, Tommy Steele och Beatles var stora idoler.

Från början av 70-talet har han skrivit mycket egna låtar, om sitt liv, som finns bland annat på en LP från 1974. Vi fick ta del av många godbitar från hans musikaliska alster, både egna och andras.





Övergran i vinterskrud

Text & foto: Eva Johnson

Vår vandring startade vid gamla järnvägsstationen i Bålsta. Vi fyllde så få bilar som möjligt för färd mot Övergran. I Övergrans kyrka mötte Sten-Åke Wängberg och berättade om kyrkan och kyrkomålaren Albertus Pictor.

Vi fick också se gamla, vackra prästskrudar som förvaras i kyrkan.

Vid ingången till kyrkan finns en fattigbössa från 1760-talet, då det var svält och många smittsamma sjukdomar i landet.

Eva Lidö berättade om hur kyrkogårdens gravplatser var uppdelade förr.

I den kyliga vinden gick vi den gamla vägen, längs med åkrar bort till Varpsundstenen. Eva Lidö läste upp den tolkade texten på stenen från Vikingatiden.

Något varmare efter promenaden kom vi till Hembygdsgården, som från början var skola, berättade Karin Rubbestad. Medan vi åt våra matsäckar berättade Sven-Erik Svensson om gamla tider, när vi fick skolplikt bland annat.

Sedan åkte vi hemåt efter en vandring fylld av intressanta berättelser.



En lekfull musikalisk resa med Linnékvintetten



Text & Bild Bo Lundgren

En kväll med underbar musik och frågor som skulle ta oss ut på en resa till olika länder och städer.

Vi blev guidade av kvällens ciceron, Gunnar Axelson Fisk i SJ-uniform. Han läste upp frågor som skulle leda oss till städer och länder i världen.

Hela publiken på nästan 70 personer deltog i kvällens musikfrågesport med stor inlevelse och faktakunskaper.

Linnékvinteten är en orkester som består av Alexander Lindh på trumpet, Paul Hägglöf trumpet, Elinor Berg horn, Birgitta Lagerstedt trombon och Anton Svanberg tuba.

Efter sex frågor med tre delfrågor fick vi uppleva lika många musikstycken av olika slag och olika härkomst, dessa musikaliska ledtrådar tog oss till olika platser.

Vi kom till Italien, Frankrike, New York, Norge, Uppsala och Spanien. Om du tog alla frågor på första delfrågan så kunde du få 18 poäng eftersom delfrågorna gav tre, två eller en poäng.

I pausen bjöds det på förfriskningar och möjlighet till mingel.

Det var en lyckad kväll som SPF Seniorerna Håbo var arrangörer för.

Konsertkarusellen är ett samarbete mellan Musik i Uppland och Håbo kommun.





Musikfrågor - uppskattat pubnöje

Text & foto Birgitta Liinamaa

Att döma av sorlet i lokalen så var februarimånads pubafton, årets första, efterlängtd. Deltagarna hade mycket att prata om, har väl hänt ett och annat sedan sist.

Programkommittén bjöd på ett utökat vinsortiment. Det gamla var kompletterat med några lite dyrare sorter, både rött och vitt.

-Vi köpte in lite på prov och kan konstatera att det var åtgång på båda så vi kommer att fortsätta med det, sa Hans Renner.

Nytt var också musikquiz, under ledning av gästartisten Per Sivars, som bor nästgårds, på Skeppsvägen, och var

för första gången inbjuden att spela på Skeppsgården.

Han hade tagit fram ett antal frågor kring låtarna han spelade och sjöng, både om artistnamn, kompositörer och platser med anknytning till dessa, med mera. Gästerna fick svara på papper, i mindre grupper, och den grupp som hade flest rätt, i det här fallet alla rätt, belönades. De vinnande gruppmedlemmarna fick var sin flaska vin.

Frågetävlingen uppskattades stort, och Hans Renner lovar att Per Sivars återkommer.

Även köket bjöd på en nyhet, en tunnbrödsklämma med fyllning som smakade alldeles utmärkt.





Det är ingen kö till demensplatserna, finns lediga platser på både Solängen och Dalängen.

Läget inom äldreomsorgen

Källa: Vård- och omsorgsnämnden

Foto: Birgitta Liinamaa

Vård- och omsorgsnämnden fick följande information på sitt senaste sammanträde 24 januari från förvaltningen:

Avdelningen för hemtjänst

Inom verksamheten hyrs undersköterskor in och 79 % av alla undersköterskor är egna. Inhysingarna byts löpande ut mot egen personal.

Två rekryteringar av enhetschefer är igång som Poolia sköter men avdelningschef är delaktig.

Myndighetsavdelningen

Det är ingen kö till demensplatserna, och finns lediga platser på Solängen och Dalängen.

Åtta personer står i kö till somatiska platser. Inga lediga platser finns.

För tillfället är sex personer placerade i korttidsboende utanför kommunen. De är placerade i Stockholm och Enköping. Ett nytt tilläggsavtal har tecknats med Villa Idun som möjliggjort att tre av boendeplatserna konverterats till

korttidsboenden.

Avdelningen för äldreomsorg och sjukvård i hemmet

Rekrytering av ny avdelningschef är igång och Erik Johansson agerar tillförordnad avdelningschef tillsvidare.

Västerhagsvägen AB blir den första stjärnmärkta verksamheten i projektet Stjärnmärkt riktat mot verksamheter som berör personer med demenssjukdom. Personalen i en Stjärnmärkt verksamhet genomgår en utbildning och får diplom.

Förvaltningsövergripande

Rekryteringsläget

Den nya förvaltningschefen Karin Borgström börjar den 27 mars och kommer från en tjänst som områdeschef för region. Marie Rönnqvist-Borneteg tillträdde tjänsten som ny myndighetschef för Vård- och omsorgsförvaltningen den 1 januari 2023. Två enhetschefstjänster ligger ute för biståndsenheten respektive system- och digitaliseringsenheten där en tillförordnad chef finns för båda tjänsterna. Överlag är rekryteringsläget ansträngt



Pomonas kök drivs av kostenheten. Solängens kök är i bruk men mat transporteras dit.

på förvaltningen. På biståndsenheten finns det mycket inhyrd personal, fyra av sex i personalen är konsulter. Rekrytering pågår.

Heltidsresan

Kommunal och SKR har träffat avtal om att medarbetare ska erbjudas heltidstjänstgöring inom hemtjänsten. Förvaltningen har i uppdraget Heltidsresan fått i uppgift att öka andelen heltidsanställda. Arbetet har pågått under hela 2022. Dock har personalbudgeten inte ökat vilket gör att tätheten på antal besök gått ned vissa tider på dygnet då färre personer ska dela på en ökad mängd arbetstid. Information har gått ut till medarbetare, samverkan med facken har skett, en motion från S efterfrågar ett högre tempo i frågan. Mer information kommer löpande under våren.

Pomonas och Solängens kök

Pomonas kök drivs av kostenheten. Solängens kök är i bruk men mat transporteras dit. Under pandemin stängdes Solängens kök av arbetsmiljöskäl en tid under pandemin. Det finns även ett bemanningsproblem med köket då det är svårt att få tag på kockar.

Hus 4, korttidsboende

De boende har haft hörselkåpor under en tid på grund av reparationsarbete efter en stor vattenskada. Det är oklart när arbetet planeras vara färdigställt men det är en för stor verksamhet att flytta helt.

Internbudgeten

Internbudgeten kommer att presenteras i februaris nämndsammanträde.

Hemtjänstens ekonomiska utmaningar

En upphandling har genomförts för att kunna ta in externt stöd för att göra en genomlysning av hemtjänsten och reda i de stora ekonomiska utmaningarna. Ett krafttag kommer att göras för att få ordning på ekonomin och organisationen.





Foto: Rolf Adolfsson

Islossning

Strax före solnedgången en dag, 19 februari, fick jag se och höra islossningen på Mälaren vid Kalmarnäslandets Naturpark. En mäktig händelse att både se och höra.

Häng med oss till Vibyspåret!

Vi är några pensionärer som träffas varje måndag förmiddag kl 10:00 vid Viby-spårets parkering för att få lite motion på den gröna slingan.

5 kilometer avverkas på cirka en timma. Det finns plats för många flera om ni har lust. På bilden ser ni några som var med den 13 februari 2023.



Text & foto: Rolf Adolfsson

Få stöd med 112-appen på Träffpunkten

SOS Alarm tar skapat en 112-app som ökar din trygghet. Vi på Träffpunkt Pomona kan hjälpa dig om du behöver extra stöd med nedladdning eller användning av appen. Du är välkommen att boka en tid för att få hjälp genom att kontakta någon av våra aktivitetsledare (Annette Wernblom och Karin Fernström). Du hittar våra kontaktuppgifter här nedan. Appen finns tillgänglig för alla som bor eller vistas i Sverige och är helt kostnadsfri.

Har du ingen egen telefon är du också välkommen att kontakta oss aktivitetsledare för att höra vilka alternativ som finns.

Annette Wernblom, aktivitetsledare
Telefon: 0171-528 91 eller 072-202 57 87
E-post: annette.wernblom@habo.se

Karin Fernström, aktivitetsledare
Telefon: 0171-538 84 eller 070-373 85 52
E-post: karin.fernstrom@habo.se

Mer information om Träffpunkt Pomona finns på habo.se/traffpunkten

Hur laddar jag ner appen?

Programmen du kan använda på din smarta telefon kommer i form av ”appar” som du laddar ner till telefonen från App Store (iPhone) eller Google Play (Android). Dessa verktyg är redan förinstallerade på din mobiltelefon. Följ de här stegen för att ladda ner appen:

1. Klicka på symbolen för App Store alternativt Google Play i din telefon.
2. I nedre högra hörnet finns symbolen för ”Sök”. Klicka på den eller sökfältet längst upp om du har Google Play.
3. Skriv namnet på den app du vill ladda ner. Vet du inte vad den heter finns det flera kategorier att bläddra i.
4. När du hittat appen du vill ha, tryck på hämta/installera.
5. Du kommer eventuellt behöva logga in med ditt Apple-ID alternativt till Google Play. Nu laddas appen ner!

Läs mer

Du hittar mer och uppdaterad information om 112-appen på sosalarm.se/112appen





Det var en gång.....

Här är det historia som diskuteras på en cirkelträff med Alvar Harell i ledarstolen.

Franska



Nu är franska cirkeln i full gång med ledare Lillemor Ring.

Spela gitarr och sjung med oss

Hej, vi önskar oss någon eller några kvinnliga kompisar till Aili i vår gitarrgrupp.

Vi träffas på måndagar 12.30 och spelar till 14.45 ca.



Hoppas att du har lust att vara med oss, vi har både kul och trevligt.

Hör av dig till Bo Lundgren
0171 59412 eller 070 5448426.

Odlingssäsongen närmar sig

Nu är det snart vår och dags för cirkeln "Odlå på liten yta" är aktuell.

Anmål intresse till:
Robin Welch tel 070-728 79 13.

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. Polisanmål 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".

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.
- Seriosa 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.

Skriv ner det här:

.....
.....

Polisen



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

Odling på liten yta
Robin Welch

Anmäl intresse

070 - 728 79 13

DNA i släktforskningen
Gert Lidö

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 Breemark,
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 E 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 E 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

Spanska för nybörjare
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Torsdagar varje vecka 12.30-14.45
med start 23/2-

070 - 606 36 09

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

14/3 21/3 28/3

070 - 212 21 27

Studiecirklar	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	Tisdagar 14.30 28/2 28/3 2/5 25/7 29/8 26/9 31/10 28/11 Piken	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
Goda och lättlagade måltider Gert- Inge Öman	Torsdagar 23/2 16/3 30/3 20/4 4/5 kl. 17-21	070-9315991
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	31/1 28/2 28/3 25/4 23/5 Jollen Kl 12.30 - 14.45	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 8.30- 12.30	070 - 440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	27/1 – 28/4 Alla fredagar utom lång- fredag Piken 9.30 - 12.30	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 trädbeskrifning 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	17/1 24/1 31/1 7/2 14/2 Jollen 14.45 -17.00	070 - 569 75 74
Skriv om ditt liv Ann-Marie Alskog	9/12 13/1 3/2 24/2 17/3 Briggen 12.30-14.45	072-588 21 44
Övrigt		
Bridge Staffan Wöhrne	18/1 – 17/5 Nybörjare Måndagar 9/1 – 29/5 Kl. 10.15-12.30 Kajutan	070 - 287 22 50
Bridge försättning Berth Lundström	Måndagar 9/1- 29/5 Kl. 12.30-14.45	073 - 991 46 25

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
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	Onsdagar med start 25/1 10.00- 12.00 SPF/PRO	
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Återkommer	070 -789 09 70 070 - 246 09 43
Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar kl 9.00 8/2 - 31/5. Vid tennishallen	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	Helgfria tisdagar 10/1 - 23/5 17.30 -20.00 Klipper Avslutning 30/5	073 - 995 31 96
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.

