

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • april 2023 • nummer 3



**Pubafton
Elhistoria
Vår nya kassör**

Välkomna till medlemsträff torsdagen den 27 april klockan 13.30

Program:

Information från styrelsen och från distriktet.

Karl-Erik Thulin informerar om SPF's hemtjänstindex och om det senaste från KPR.

Underhållning av trubaduren Caroline Langenheim.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 13 april kl. 10.00 men



senast 24 april, helst via mail till spfhabo.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



Välkomna till Pub-kvällen den 11 maj med start 18.30

Populära New Generation 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 25 april kl. 10.00 och senast 5 maj helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se (OBS! Ny adress) 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

Majnumret har manusstopp 28 april.
Utgivning vecka 20.

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

Vandring i Sigtuna 14

Anita presenterar sig 15

Pubafton 16-18

Besök hos Eon och Glasbolaget..... 20



Omslagsbilden: Kent Lundkvist och Karl-Åke Palm

Foto: Birgitta Liinamaa

"Vi hoppas på bifall för våra motioner till distriktet"

Nu har en ny styrelse kommit på plats. Ny i styrelsen är Anita A. Sigalit som intagit rollen som kassör efter Inger Smedberg. Anita gör en egen presentation i denna tidning.

Inger har varit en kassör som hållit god ordning på vår ekonomi i flera år. Vi är evigt tacksamma för hennes goda insatser. Stort Tack Inger.

I styrelsespalten här till höger kan du se att några har fått nya uppgifter, och nu är vi igång med en rivstart.

Vi har för avsikt att i samarbete med Röda korset i Bålsta och Anhörigföreningen ta fram idéer om hur vi kan motverka ofrivillig ensamhet.

Vi har också på förslag från marknads- och medlemskommittén utsett en liten grupp som skall finna former för rekrytering av nya medlemmar samt i samverkan med valberedningen vid behov kunna vara behjälpliga med att finna nya funktionärer till kommittéerna.

Styrelsen har insänt två motioner till distriktsstyrelsen i Upplands årsstämma i slutet av mars.

En motion omfattar ett förslag om sänkt medlemsavgift med 10 kronor per medlem. Bakgrunden till motionen är att distriktet har mycket pengar i kassan som inte har använts. Enligt vår mening är det stötande att en ideell förening som drivs med bland annat medlemsavgifter tar ut högre avgift än vad man behöver för sin verksamhet. Det

överskott som idag finns skall användas för att stötta lokala föreningar i länet. Det framgår i den andra motionen där det föreslås att distriktsstyrelsen skall utreda hur det ska ske.

Vi har som exempel föreslagit att utbildnings- och informationsinsatser skall göras som stödjer förbundets målsättningar om åtgärder mot bland annat ofrivillig ensamhet, diskriminering av äldre, ökat antal mötesplatser och möteslokaler i länet samt att säkerställa att vård- och omsorgsgivare lever upp till kraven om regelbundna läkemedelsgenomgångar.

Många äldre i omsorgen ges ibland läkemedel som inte är kompatibla med varandra, vilket skapar ohälsa.

Det finns SPF föreningar som inte har tillgång till lokaler. I Håbo är vi lyckligt lottade.

Distriktsstyrelsen har i yttrande över motionerna förslagit att årsstämman skall bifalla dem.

I SPF Håbo är vi glada för det gehör vi fått. Nu fattas bara stämmobeslutet och att den nya distriktsstyrelsen arbetar med de frågor vi pekat ut.



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 Sigalitt, *kassör* 070 438 05 67
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

27 april: Se annons i tidningen

25 maj : Besök av vår kommundirektör
Teresa Zetterblad
Sångkören Octavia underhåller

Kommande pubkvällar

11 maj: Se annons i tidningen

8 juni North Clan (tidigare Pure Malt)

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.



Att köra rullstolar är tre gånger så roligt

Varje ojämna vecka på onsdagarna är vi ett glatt gäng som träffas kl. 10.30 på äldreboendet vid Kyrkcentrum. Vi brukar vara omkring 15 personer och kan då ta ut halva antalet rullstolar.

Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra. Men ju fler vi blir, desto fler rullstolsbundna pensionärer kan få komma ut och njuta av en promenad.

Varför är det tregångar så roligt med att köra rullstol?

1: vi träffas, pratar med varandra, umgås och trivs.

2: vi motionerar och får frisk luft,
3: de rullstolsbundna får komma ut och uppleva naturen och dess skiftningar.

Lockar detta, så är du välkommen i gänget!

Hör av dig till **Peje 070-548 80 20** eller **peje@telia.com**

SPF-seniorernas 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 - 440 38 71 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.



LÖTHNERGÅRDEN

INREDNING DESIGN BLOMSTER GALLERI

Välkommen till oss, Bålsta Interflorabutik

*Hos oss kan ni skicka blommor och köpa blomstercheckar.

*Vi har även stort sortiment av snittblommor, krukväxter och en massa fin inredning.

*Blommor till begravning och bröllop.

*I vår trädgård hittar ni växter och krukor efter säsong.

*Vi ordnar även olika event, så håll utkik i vår butik.

Följ oss även på Facebook & Instagram Lothnergarden
Stockholmsvägen 13
Gamla Bålsta Centrum
Tel 070 777 42 62



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

SENIORBIO PÅ

BIO BORGEN

Eftermiddagsfilmer för seniorer och andra daglediga vårterminen 2023.

Tisdagar kl. 14.00. Kassan öppnar 13.30.

18/4

*Bränn alla
mina brev*



25/4

Elvis



2/5

Kungen



9/5

Andra Akten



16/5

A Man Called Otto



BILJETTER

60:-

boka gärna din biljett på: eurostar.se

Natur- och kulturvandringar

Vi möter våren på Biskops-Arnö onsdag 26/4

Vi hoppas att våren kommit en bit på väg när vi åker till Biskops Arnö för vandring i den vackra naturen med Joacim Tiefensee som guide.

Samling vid Bålstas Gamla station kl. 9.30.

Ta med matsäck, sittunderlag och kläder efter väder.

Anmäl dig till Eva Johnson
070 - 441 88 03 eller eva_b_johnson@hotmail.com

Välkomna önskar vandringsgruppen!

**Kulturarrangemang
i samarbete med**



Konst och stadsvandring den 7 maj



Följ med till Sveriges Hollywood. Filmstaden i Solna.

En guidad tur, kostnad 70:-/pp

Vi reser med pendeln o träffas kl 11.45 innan spärren Anmälan till Ann-Christine 070 789 09 70, Eva 076 340 29 76, senast 4/5.

Varmt välkomna
Ann-Christine och Eva

**Kulturarrangemang
i samarbete med**



VÄLKOMMEN

att följa med på en resa **Håbo Runt**



Tisdag 30 maj 2023

Vi besöker nya och gamla områden i Håbo.

Busskaffe serveras vid Fridegårdsmuseet och lunch intar vi på Sjökrogen i Skokloster.

Guider: Catharina Josefsson, Eva Lidö och Sven-Erik Svensson

Hålltider (ca-tider):

- kl. 9 Påstigning vid Gamla Järnvägsstationen, Hållplats Viking Line och Kalmar Livs
- kl. 10 Busskaffe vid Fridegårdsmuseet
- kl. 12 Lunch på Sjökrogen (kött/fisk)
- kl 15-16 Hemkomst till Bålsta

Kostnad: 300 kr/person (350 kr för icke medlem)

Anmälan från 24 april kl. 9.00 – 8 maj

till Eva Lidö, tfn 070-568 45 64, mail eva.lido@telia.com

Vid anmälan ange påstigningsplats och lunchalternativ.

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

Ett kulturarrangemang i samarbete med





Mina Drömmars Stockholm på biograf Zita

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Anders Hanser

En solig men lite kylig tisdagsmorgon i början på mars åkte vi iväg i en fullsatt buss till Stockholm. Vi besökte biograf Zita där Anders Hanser visade den mycket populära filmen Mina Drömmars Stockholm. En film med Per-Anders Fogelström från 1972.

Vi fick även se en film om Portaler tinnar och torn.

Färden gick vidare till restaurang Filmhuset där vi åt en god lunch tillsammans.

Efter lunchen var det dags för hemfärd och som alltid lika bekvämt att kliva på bussen som tar oss säkert och tryggt tillbaka till Bålsta.

Tack till er alla för en trevlig dag tillsammans!

Hej alla sångglada!

Finns det någon som kan tänka sig att bli ledare för vår kör Dur och moll? Hör i så fall av dig till Åsa Öman, telefon 070-212 21 27



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.*

Då ger vi er seniorer

5% rabatt mellan

kl. 07:00-22:00

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

För att öka fikasuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal

postnord



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icamaxibalsta



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
(Scalahuset, Bålsta)



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





Lunchpaus hos Måns Ols i Sala

Snart är det dags! Torsdagen den 11 maj startar vi årets Mc-turer i Mälardalen

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

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

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

Vi bestämmer dagens mål tillsammans före avfärd från gamla järnvägsstation. Var och en kan komma med förslag

Vi stannar på ett fik eller matställe för lunch samt intressanta diskussioner.

Det händer att vi besöker museum eller något annat som intresserar oss.

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

Vi åker inte: 18 maj och 22 juni.

Frågor?

Ring: Royne Eriksson Bengt Bremark
Jan Andersson

0171 - 570 44, 171 - 46 72 68,
070 - 740 06 36, 070 - 225 49 38 eller
073 - 967 64 46

Jag var på vårdcentralen här om dagen. Det var ungefär allt som hände den dagen. Man skall ju snygga till sig lite extra när man skall träffa doktorn. Och att man är tjugo minuter för tidig handlar bara om planering. Jag satte mig i alla fall i väntrummet och bläddrade i en Hemmets Journal med kungafamiljen på framsidan. Då slog det mig. Vad mycket gammalt folk som satt där! Sjuttio, åttio, minst.

I hu' vet på en gammal gubbe

Med rollatorer och käppar och grå hår och rynkor och krokiga ryggar.

Den yngsta jag såg var kvinnan i receptionen.

Sen slog det mig en gång till.

Jag är kanske äldst av alla!

Hur kan det komma sig att jag tycker att omgivningen består av gamla gubbar och kärringar och att jag i själva verket är äldst av alla? Tänk om de tänker likadant?

Ulf Hamrin



Halkig vandring på Sveriges äldsta stadsgator i Sigtuna

Text & foto: Eva Johnson

Vi hade tur med vädret i Sigtuna. Lite halka här och där, men inga allvarliga halkolyckor. Vår vandring startade med rundvandring i gamla stadskvarteren på östra sidan av Sigtuna, med charmiga byggnader. Vi lämnar Stora Gatan, kallad Sveriges äldsta stadsgata, och fortsatte Stora Nygatan och Breda Gränd och njuter av alla gamla fina trähus.

Framme vid hamnen tittade vi ut över Mälaren som var isbelagd. (Fiskare på isen)

Tack vare Peje kunde vi låna Lions lokaler för rast och äta våra matsäckar. Medan vi åt berättade Peje för oss om Sigtunas historia.

Sigtuna är Sveriges äldsta bevarade stad grundad av kung Erik Segersäll. Stadsplanen är i stort sätt densamma

som ursprunget på 900-talet. Redan på 700-talet var Birka Mälarens handelsplats, men på 900-talet önskade man en plats närmare Mälarens utlopp. Birkas nedgång blev Sigtunas uppkomst och blev Sveriges första huvudstad.

Utanför det medeltida stadsområdet anlades en rad stenkyrkor. Det är bara Mariakyrkan från 1200-talet som finns kvar med en mängd historiska skatter. Övriga kyrkor är idag ruiner.

På 1910-talet blev Sigtuna en viktig skolstad och kulturell samlingsplats

De som ville gick in på museet. Där visades hur landhöjningen har sett ut fram till idag med modern teknik, på ett mycket intressant sätt. Ett kontorsrum var nostalgiskt inrett som på 60-talet.

På tillbakavägen till parkeringen blev några av oss frestade att köpa semlor hos Tant Brun (mycket goda).



Det här är Anita, vår nya kassör

Text: Anita A. Sigalit
Foto: Birgitta Liinamaa

Enligt tradition när man tillträder som ny styrelseledamot, skriver man en liten presentation av sig själv.

Börjar med att tacka för förtroendet för kassörs-uppdraget i SPF Håbo, jag tycker det ska bli spännande.

Nu om mig:

Jag föddes på Söder i Stockholm 1951.

1953 flyttade jag min Far o Mor till Bromma.

1969 Flyttade jag till Nockeby i Bromma.

1972 bar flyttlasset iväg till Bålsta, flyttade till Eneby.

1987 flyttade jag och ny man till Råbydal.

1998 gick flytten till Aronsborg.

2017 hamnade vi på Gärdesvägen i en trivsamt 4:a med alldeles lagom stor/liten, tomt/gräsyta.

I Bålsta har jag blivit kvar och trivs jättembra.

Min familj består av mig och min man. Mina två söner med respektive, 3 barnbarn 2 bonus-barnbarn. Min mans döttrar med respektive, 4 barnbarn och 1 barnbarnsbarn.

Denna underbara stora fina familj är det viktigaste för mig.

Det jag arbetat med är administration inom olika områden samt personal-löne-administratör, ekonomiassistent, ekonomiansvarig, ekonomichef, så det blev mitt "kall".

1 januari 2016 gick jag tacksamt i pension med allt vad det innebar. Det jag fyller mina dagar med är: släktforskning

sedan 2021, bowling sedan 2017, lyssnar på böcker, vegetarisk matlagning sedan hösten 2022, husvagnscamping sedan sent 1980-tal, som vi i vår kommer avveckla. Naturligtvis ingår min stora härliga

familj och vänner i min vardag.

Det ska bli kul att träffa er. Var rädda om ER och varandra.

Möt våren och varandra med ett leende.

"Det ska bli kul att träffa er. Var rädda om ER och varandra."



*Bakre raden Gunnar Malmström, Kent Lundqvist och Göran Hellman.
Främre raden Arne Lindqvist, Karl-Åke Palm, Aili Korhonen, Bo Lundgren och
Yngve Wikström*

Spelglädje med SPF Håbos egna musikanter

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Senaste pubafton klarades av med underhållning av hemmaorkestern Ackordz. Det är en studiecirkel med titeln Gitarr och består för närvarande av sju män och en kvinna.

- Gruppen startade, tror jag, 2008 men medlemmarna har varierat under åren, säger Bo Lundgren, som agerar cirkelledare tillsammans med Yngve Wikström.

- Vi har en annons inne nu som jag hoppas lockar fler, säger Bosse.

Repertoaren denna kväll med fullsatt i salen var blandad.

Tomas Ledins kampsång



Vi är på gång från 2006 inledde, följt av On the Road again, en kampsång till, We are all the Winners. Lite Shadows och Eagles blev det också, och sedan en del svenskt. Kent Lundkvist och Aili Korhonen bjöd på en duett, Paradiset, med ursprung i Finland.

Dagny och 34:an tillhörde publikfavoriterna, för att inte tala om jublet när Kalle Palm sjöng om Amazonen med lyster, krom och äkta galon.

Bo Lundgren passade på att tacka Egon som sköter ljudanläggningen, vilket är en förutsättning för i stort sett all underhållning i lokalen.





Nu är det slutåkt för denna säsong



Text & foto: Kenneth Eriksson

Även detta år under en timme på tisdagar i januari och februari har vi pensionärsföreningarna i Håbo samlats på Granåsen vid det fina längåkningsspåret och åkt så många varv vi vill och orkar.

Det är Bålsta skidklubb som ansvarar för spåret och som gett oss ett bra pris. Här syns några av oss som deltagit utanför Bålsta alpklubbs fina stuga där vi avslutat dagens skidåkning med kaf-

fe och goda nästan hembakade bullar.

Har du ej skidor ta med promenadstavar eller kolla på Fritidsbanken eller bara vandra i den fina naturen och naturligtvis avsluta med fika.

Jag återkommer inför nästa skidsäsong, håll utkik i resp. tidning och anslagstavla på Skeppsgården.

Vi skidar vidare nästa vintersäsong 2023-24. / Kenneth tel. 070-563 61 98

Joachim Tiefensees text om Solstickan väckte minnen

Text & foto: Ulla Alenius

När jag läste Joachim Tiefensees artikel om Solstickan i senaste numret kom jag att tänka på de tavlor min morfar gjorde i början av 50-talet.

Han bodde hos oss en tid när han var konvalescent efter ha haft TBC. Hans terapi var att göra tavlor som han byggde upp med tändstickor som limmades ihop med egettillverkat lim.



Dessa tändstickor, utan svavel skickade han efter, förmodligen från Vetlanda eller Tidaholm. De kunde dock ta slut innan tavlan var färdigställd och han fick då ta till hemmets tändstickor och karva bort svavlet. Min bror kommer

ihåg denna procedur och tyckte det var kul att hjälpa till, mest för att få använda den vassa hobbykniven, då kände han sig stor och duktig.

Besök hos Eon och Glasbolaget

Text och foto: Kerstin Adestedt

Nu är ytterligare två besök vid Eons anläggning och Glasbolaget genomförda, ett i november och ett i mars. Båda med fulla grupper, 30 personer.

Efter besöket i november var det 27 personer på väntelista för att få åka med, så marsbesöket var redan fulltecknat och därför gick vi inte ut med någon ny annons.

Vi fick som vanligt en presentation av Eonanläggningen av Lena Björklund.

Hon påminde oss igen om vikten av att sortera våra sopor, även efter allt tal om att mycket av plasten inte går att återvinna.

- Sortera plasten och låt plaståtervinningen själv avgöra vilken som återvinns, sa hon, varpå följde rundvandring i anläggningen.

Det är fascinerande att se den stora klon med flera ton sopor förflytta sig från förvar till den stora brännugnen.

Tänker sopor, smutsigt och dålig lukt. Inget av detta finns i denna anläggning.

Sopplunch intas hos Ammy och Erika på Glasbolaget. En mycket god soppa med bröd och efterföljande kaffe och kaka.

Nu i mars fick SPF Håbo en egen glasblåsare, Roffe blåste ett glas.



Ammy och Erika berättar och visar sin produktion i glasbruket.



Lena Björklund presenterar anläggningen



SPF Håbo fick en egen glasblåsare, Roffe blåste ett glas.



Rundvandring hos Eon.



Månadsträff med bedrägeri, gitarrspel och sång

Text och foto Bo Lundgren

Mars månadsträff gav oss information från styrelsen, kunskaper om lokalpolisens arbete, gofika och sång och härligt gitarr- och ukulelespel.

Ordförande Håkan informerade lite om arbetet i vår nya styrelse och vad de fokuserar på just nu.

Till den kommande distriktsårsstämman har styrelsen sänt in två motioner som de hoppas att få övriga föreningar att rösta ja till. Båda motionerna handlar om ekonomi, dels om att sänka årsavgiften med tio kronor men även att göra något med den miljon som ligger

i kassan. Förslaget är att vi i föreningarna skall få ta del av pengarna i olika former.

Kommunpolisen Malin Persson berättade om vad man gör på polisstationen i Bålsta och hur organisation ser ut och hur den fungerar. 83 procent av Håbos innevånare känner sig trygga i samhället, men under 2022 har det inkommit 2261 anmälningar om olika brott.

Polisen har uppmärksammat att det råder en tystnadskultur bland ungdomar och deras föräldrar som försvårar deras arbete.

Samarbetet mellan kommun och polis

ANMÄLDA BROTT I HÅBO 2022

- Skadegörelse 765
- Trafikbrott 383
- Tillgreppsbrott 313
- Narkotikabrott 382
- Våldsbrott 239
- Bedrägerier 179



fungerar bra och kommunen skall tillsätta en ny tjänst för brottsförebyggande arbete. Malin informerade även om olika bedrägerier mot oss äldre och vi fick se några filmer som visade hur vi skall agera och vad vi inte skall göra.

Paus med kaffe och jättebulle blev ett uppskattat avbrott i informationsflö-

det. När sista tuggan på bullen var svalt och kaffekoppen var tom så började underhållningen med Malin Artz.

Malin bjöd på många mysiga låtar av kända artister som hon komrade till med både gitarr och ukulele. Vi fick vara med och sjunga när vi kände igen låtarna men även ta hand om refrängerna själva.

Det blev helt enkelt en trevlig torsdagseftermiddag.



Utflyktsdeltagarna tillsammans med vår guide Bo Lindgren som gav oss en liten inblick på vad som fanns i museet och vad sakerna användes till.

Besök på Stockholm Energis historiska samlingar

*Text: Björn Burström
Foto: Lennart Bergsten*

Vi var ett gäng som samlades på pendeltågets perrong för att åka till Liljeholmen och det "Museum" som finns där.

En liten historisk tillbakablick

Stockholms Gas och Elektricitetsverk som det hette när staden började växa. På ett väldigt tidigt stadium insåg stadens politiker att denna infrastruktur, först gas och sedan elektricitet skulle drivas av staden och det bildades därför en förvaltning som fick i uppgift att sköta detta.

Tyskland var mycket av ett föregångsland för Sverige och tekniken kom därifrån.

Allt gjordes med den tidens högteknologi och någon materialstandard fanns knappt. Det betydde att mycket fick tillverkas i egna verkstäder och montaget

ute på fältet var mycket hantverksmässigt.

Denna museisamling är från slutet av 1800-talet och fram till 1900-talets slut och mycket av den här typen av materiel finns fortfarande i drift ute i Stockholm.

För att bli en elverksmontör fick den nyanställda börja som lärling och sen efter mångårig praktik bli montör. De som var högst på rangskalan kallades 1:e montör och hade ett speciellt band i uniformsmössan.

Lite om elöverföring

I elens barndom användes högspänd växelström för överföring mellan kraftverk och lokal elstation. På distributionsnivå valdes likström 110, 220 och 440 Volt. I dag har vi växelström med systemspänningen 230/400 Volt i våra uttag i hemmen. Det finns fortfarande kvar 700 Volt likström i vårt T-banenät samt på Tvärbanan.



Den första elen var likström. Installationen inomhus var med spänningarna 110 eller 200 Volt. Installationskabel och rörläggning fanns inte i början utan elen drogs utanpå väggarna på porslinsknoppar. Ledningarna bestod oftast av linnelindad koppartråd, två till antalet, en plus och en minus. Dessa ledningar anslöts sen till strömbrytare och lamphållare.

Det har funnits en mängd olika typer av kablar beroende på tillverkningsår, spänningsnivå och förläggningssätt. Materialen har växlat både i isolering och i metalledaren. Nyare kablar har modernare material som exempelvis aluminium och plast. Kablarna har på så sätt blivit säkrare och lättare att använda.



Montörsvagn som drogs av montörerna och användes ända in på 60-talet. I vagnen fanns alla erforderliga verktyg och även en del materiel. Vagnen förvarades på den station som montörerna utgick ifrån på morgonen och efter arbetstiden drogs vagnen tillbaka. På hyllan syns montörsmössor som montören skulle ha på sig under arbetet. Det skulle synas att det var arbetare från Elektricitetsverket.

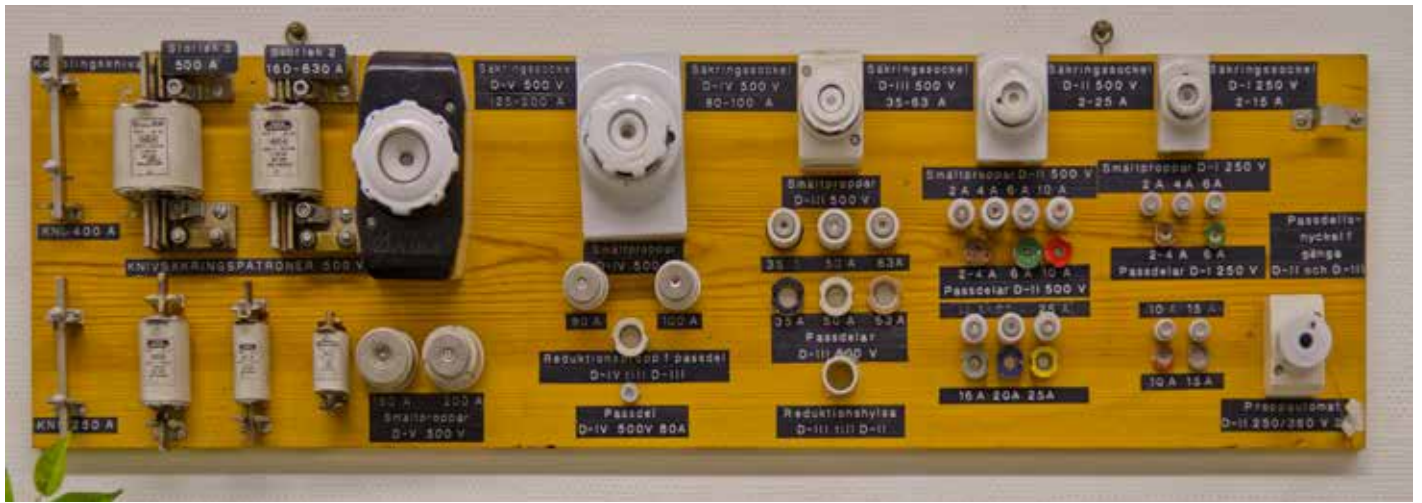
Elnätet som ligger i våra gator måste naturligtvis knytas ihop i fördelningspunkter. I dag gör man det bara med metallskåp som finns ovan mark. Med en stads problem med husfasader så hade man ett tag en lösning med att gräva ner en låda under gatunivå där kablar kunde gå åt olika håll och även avsäkras. Grundidén var nog bra men livsfarliga att serva i vilket man gjorde under spänning. Det som montören skulle serva låg nästan en meter ner i gatan. Dessa kabellådor är i dag borttagna som tur är.



Äldre kablers materialval bestod av gutebly- papper- koppar material. Detta är en avgreningsskarv för 11 kVolt, tillverkad av gjutjärn som fylldes med beck som isolering. På sidorna syns två olika kabelavslutningar där kabeln kommer in i stationerna.

Hur luft/friledning såg ut uppe i luften. På porslinsisolatorer najades linorna fast som sen löpte mellan stolparna. På nedre hyllan finns det en hel del exempel på olika detaljer som an-





Smältsäkringar av olika typer och olika storlekar. Gemensamt för alla dessa säkringar är att det finns en metalltråd inne i säkringsskalet som är anpassad för en bestämd ström. Om uttaget blev större så smälter denna tråd av. Alltså en säkerhet för att anläggningen inte ska bli överbelastad.



Ett utbud av elmätare som har använts genom tiderna. Elverken ville naturligtvis ha betalt för den el som förbrukades. Längst upp till höger de berömda elektromekaniska Archimedesmätaren. Längst ner till höger finns ett exemplar på en nutida elektronisk/digital mätare.



Odlingssäsongen närmar sig

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

Anmäl intresse till:

Robin Welch tel 070-728 79 13.



Foto: Åsa Öman

*Flitens lampa över Knypp-
lingens svåra men fina konst.
Ledare Ella Andersson .*

*Foto: Åsa
Öman
Fullt hus på
bridgen varje
dag!*



Spela gitarr och sjung med oss

Hej, vi önskar oss någon eller några kvinnliga kompisar till Aili i vår gitarr-grupp.

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.



*Foto: Åsa
Öman
Hola! Här
är vi som
vill lära oss
spanska.
Magistern
heter Göran
Widlund.*



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 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 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 trädbeskränning 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 Inez Adamsson Lilian Wågberg	Onsdagar med start 25/1 10.00- 12.00 SPF/PRO	070 - 276 28 36 070 - 391 44 08
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Se annons	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
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson Jan Andersson	Torsdagar 10-15 maj-oktober	0171 - 46 72 68 073 - 967 64 46 0171 - 570 44 070 - 225 49 38 070 - 740 06 36
Skidåkning Kenneth Eriksson	Återkommer	0171- 50661

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.

