

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo årsstämma onsdagen
den 14 februari klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

Program:

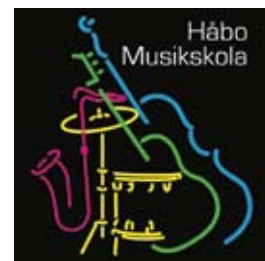
Traditionsenlig utdelning av två stipendium
till Håbo Musikskolas elever.

Underhållning av Revymakarna Sangemark.

Parentation av Sven-Erik Svensson.

Årsstämma.

Utdelning av hedersbetygelser.



OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,
tag med tidningen till årsmötet!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Pubafton 8 februari 18.30 med Pommac Duo.
Entréavgift 40 kronor inkluderar ost- och korvtallrik.
Dricka kommer därtöver. Även gäster är välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Styrelsen har ordet!

Hälsning från ordförande:

Jag önskar alla en god och aktiv fortsättning på 2018.

Hoppas att du kommer till vårt årsmöte 14/2 i Fridegårdsscenen. Vi ses på Skeppet eller på någon aktivitet utanför.

Bo Lundgren

En solig sommardag i juni 1943 betraktade jag för första gången världen. Då visste jag ingenting om Bålsta. Nu vet jag mer.

Mina första levnadsår tillbringade jag i Uppsala och vid 12 års ålder flyttade vi till Gävle. I Gävle lärde jag mig att segla, vi hade tillgång till alla möjliga segelbåtar, finnjolle, drake, starbåt, folkbåt och stjärnbåt. Min bästa väns föräldrar hade en Yawl byggd i Finland 1936. I den gjorde jag min första långsegling och genomled min första sjösjuka. Vi seglade från Gävle och runt Åland.

Till Stockholm flyttade vi 1959 och 1965 träffade jag Gunilla, som sedan dess varit min livskamrat i vått och torrt. Efter avslutade studier flyttade vi in i en mysig trea på Värmdön.

1972 köpte vi vårt första hus i Bålsta. Det var i Gillmarken och vi var de första av 22 som tecknade avtal. Alla nybyggare var i samma ålder och situation. Första huset, första barnet, nystartade karriärer. På helgerna var det partyn, under vackra dagar långbord på gatan. Grannen på andra sidan kraftleden var Sören Nordin med stall och travbana. Vi var ett gäng som regelbundet löpte runt i travbanan på kvällarna.

Vi bodde i utkanten av Bålsta. Men efter bara ett par år började man bygga på andra sidan kraftleden och vi fick känslan av att bo mitt i byn. Vi ställde oss i tomtkön och hade turen att få vår "drömtomt" högst upp på Sandvreten i Råby, där vi lät bygga det hus vi fortfarande bebor sedan 1979.

2005 gick jag i pension och samma år valdes jag in i styrelsen i Bålsta tennisklubb som sekreterare. Blev även medlem i Moderaterna för att tillsammans med andra driva frågan om förlängt hyresavtal för marken för Håbo båtsällskap. Inom politiken har jag suttit i Miljö och teknik, socialnämnden, handikapprådet och nu senast som ordförande i Håbo marknadsbolag samt ersättare i kommunfullmäktige.

Kom med i styrelsen för SPF 2017 och sitter med i gårdsrådet. Det viktigaste uppdraget just nu för mig är att tillsammans med ordförandena för SPF, PRO och Finska föreningen försöka se till att vi får ersättningslokaler för Skeppet. Vi driver gemensamt projektet "Skeppet sjunker".

Ralph Abrahamsson

Kallelse till årsstämma i SPF seniorerna Håbo!

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma onsdagen den 14 februari klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

Handlingarna till årsstämman finns i detta nummer av Medlemsforum.

Tag med tidningen!

Styrelsen



HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.



SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.

Välkomna in till oss!

LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET

Styrelsen i SPF Håbo 2018

Bo Lundgren, ordförande 070-5448426
Gustaf af Jochnick, vice ordf. 070-815 80 45
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40
Ursula Edfast, vice sekreterare, 070-724 93 63
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40
Viveca Alexander, vice kassör 070-221 65 64
Tommy Landegren, 0171-46 93 96
Lars Bäck, 076-794 41 90
Ralph Abrahamsson, 070-726 63 00

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2018

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Agneta Lindbohm, 0171-568 08
Elisabet Lundstedt, 0171-541 53
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

Kommande månadsmöten:

14 februari. Årsstämma klockan 13.00.
22 mars. Månadsmöte klockan 13.00.
26 april. Månadsmöte klockan 13.00.

Kommande pub-kvällar:

8 februari med Pommac Duo.
8 mars. Musikquiz med Bernt & Egon.
12 april. Bosses gitarrensemble.
17 maj. Irändsk afton.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

1 februari Bo Senter
15 februari Björksta Duo
1 mars Vestarna



**SPF seniorerna
trygghetsringning
är tillgänglig
för alla!**

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

Om detta inte gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutne uppge anhörig eller granne som skall kontaktas om hon/han inte har ringt och inte svarar i telefon.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana **ALLA** ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Lars Hallberg 0171-515 35 för mer information och / eller anmälan.

Byfilosofen



Förr hade man inte hört talas om ekologi och återvinning. Man visste bara att om man inte tog vara på vad man hade – så hade man snart inget kvar.

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar varannan onsdag förmiddag till att vandra med boende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra äldre att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsam samvaro.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, eller kom ner till Pomona på onsdag ojämn vecka klockan 10.30.



Det skulle behöva vara fler för att täcka fler boenden än Pomona!

Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES4YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpssam
- Hälsoterassen
- 5% ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room



Välkommen till konstgruppen

Under våren kommer vi att ha följande möten:

Den 16/2, 2/3, 20/4, klockan 14.00 – 16.00.

Den 11/5 klockan 13.00 – 17.00

Den 18/5 klockan 14.00 – 16.00

Har Ni några frågor ring gärna Agneta

Wahlström på 0171-14 22 58 eller 070-617 11 33



En underbar resa. Vi upplever såväl Rom som den ljuvliga Sorrentohalvön. Rom med sina många sevärdheter och myllrande folkliv. Endast ett par mil söder om Neapel skjuter den vackra Sorrentohalvön ut i Medelhavet. Halvön är bergig och har ett subtropiskt klimat med odlingar av citrusfrukter. Runt halvön ligger en rad semesterorter som Sorrento, Amalfi, Positano och Maiori. Vi bor i Sorrento och gör utflykter till Capri, den spännande Amalfikusten och Pompeji. Resan avslutas med två övernattnings och stadsrundtur i Rom.



I Sorrento kommer vi att ha en utflykt längs Amalfikusten med lokalguide. Vi tar oss på slingrande, ofta underbart vackra vägar längs kustens pittoreska och vackra småstäder till Amalfi där vi gör ett uppehåll. Staden klättrar med sina kyrkor, torn och hus på bergssidan och längst ner ligger en liten hamn. De vita husen stöder sig delvis på varandra i sluttningen. Sevärt är den storartade St Andreaskatedralen och Paradisklostret.

Det kommer även att finnas möjlighet att boka utflykt till Capri. Tidig avresa. Vi tar oss ned till hamnen där båten avgår till Capri. På Capri åker vi upp till Anacapri där vi besöker svenske läkaren och författaren Axel Munthes otroligt vackert belägna villa *San Michele*. (Denna utflykt är tillval och kostar 380 kr)

Efter dagarna i Sorrento åker vi med buss till Rom via Pompeji. Vi gör en rundvandring med lokalguide i denna ruinstad som begravdes i aska år 79. Staden återupptäcktes inte förrän på 1500-talet. En omtumlande upplevelse att se resterna av hus och samhälle väl bevarat i asklager i 2000 år. I Rom kommer det att vara en stadsrundtur med både buss och till fots.

Avresa: lördag 15 september

Resdagar: 6

Pris: 11 290 kr inklusive:

- busstransfer Bålsta-Arlanda t.o.r • flygresa SAS Rom - Stockholm Arlanda • fem övernattnings i 2-b rum d/wc • fem frukostar • fem middagar • Heldagsutflykt till Amalfikusten med lokalguide • transfer Sorrento-Rom med uppehåll i Pompeji
- besök utgrävningarna i Pompeji, lokalguide inkl whispers • stadsrundtur Rom med lokalguide, buss och till fots
- transfer ankomst- och avresedag - flygplats Rom /hotell • turistskatt Sorrento och Rom • reseledare

Frivilliga tillägg:

Enkelrum 2100 kr. Utflykter: • Capri inkl transfer t/r, lokal guide, minibuss på Capri samt Anacapri 380 kr

Färdledare för resan blir:

Raija Valtonen

Flyg SAS

Avresa 15/9 med Sk1841 kl 07.10 och landar i Rom kl 10.20
Hemresa den 20/9 med SK1842 kl 12.45 som landar på Arlanda Terminal 5 kl 15.55

Våra hotell:

natt 1-3: Hotel La Residenza**** Sorrento
natt 4-5: Grand Hotel Fleming*** Rom

Anmälan från onsdag 7 Februari kl 09.00 till 19 Februari, gäller även via E-mail till Lisbeth Nilsson tel: 073 9290661 alt E-mail: lisbeth.nilsson@Lisy.se

**OBS! Uppge ert mobilnummer vid anmälan samt eventuella allergier eller dylikt.
OBS. Flygresa. Ange namnet så som det står i passet.**

När anmälningsstiden gått ut fakturerar Nord Syd Flyg och buss AB anmälningsavgift på 1000 kr per person.

Arrangör enl Resegarantilagen
NORD SYD Flyg OCH BUSS AB



Mötesförsäkring

Du som medlem har en olycksfallsförsäkring som gäller då Du deltar på SPF seniorerna Håbo aktiviteter.

Försäkringen gäller under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF, under resa till eller från sådant möte/arrangemang samt under oavlönad hjälp till annan SPF medlem s.k. väntjänst förmedlad av SPF.

Vid resa till och från kan Du inte göra omvägen till affären eller utföra andra egna ärenden.

Försäkringen omfattar

- Läkarkostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, högst 2 PBB
- Invaliditet, högst 1,5 PBB
- Dödsfall på grund av olycksfallskada, 0,2 PBB.

Ett PBB 2018 motsvarar 45500 kr.



Om medlem har en egen olycksfallsförsäkring t.ex. SPF:s medlemsförsäkring skall ersättning i första hand lämnas av denna. Försäkringspremien betalas av förbundet.

Har Du frågor kring dina medlemsförsäkring kan Du läsa mer på Skandias hemsida eller ringa mig på telefon 070-5543055.

Håkan Jonsson

Lucia på Skeppet

Det var några år sedan Lucia besökte oss på Skeppet men i år var det dags igen.

Runt klockan 10 serverades kaffe med lussekatt och pepparkakor och programkommittén hade många funderingar på hur stort intresset skulle bli att besöka Skeppet denna dag. Tack och lov hade de garderat sig vid inköpet av kaffebrödet men ingen kunde väl tro att det skulle bli nästan 130 personer på Skeppet.



Luciasoaren arrangeras av Håbo Musikskola i samarbete med Lions Club Bålsta.

Strax före klockan 11.00 kom Lucia med följe, totalt 24 väljsjungande ungdomar under ledning av tre musiklärare. Enbart två av de 24 var killar men de hördes trots det riktigt bra. Vi fick inte bara höra några av de traditionella julsångerna utan också några, för mig, lite mer ovanliga sånger.

Entréavgiften var som vanligt 40 kronor och som ett tack till Lions kommer överskottet på 3047 kronor att skänkas till dem som ett bidrag i deras hjälpverksamhet. *Kent Magnusson*

Kvinnornas ställning på Irland under den tidiga kristendomen

Litteratur kan indelas i olika genrer som skönlitteratur, lättare litteratur (barnböcker, kåserier, deckare med flera undergrupper). Inte ofta men ibland kan denna typ av litteratur ge värdefull information till läsaren.

Peter Berisford Ellis, en känd forskare av keltisk historia och litteratur och författare till boken *Celtic Women (Women in Celtic Society and Literature)* skriver även deckare under pseudonymen Peter Tremayne. I flera av dessa deckare finns en inledning om den tidiga kristna kristendomen på Irland under 600-talet. Denna kristna kultur skiljer sig en hel del från den katolska kristendomen som praktiseras på Irland i våra dagar. Hans deckare blir därför mycket intressanta både ur spänningssynpunkt och vad gäller tidig kristen kultur på Irland.

Det visar sig att kvinnans ställning under denna tidiga period var mycket stark. Huvudpersonen i hans deckare heter Sister Fidelma, som inte bara är nunna utan även en utbildad och duktig försvarsadvokat samt medlem i S:t Bridgids församling i Kildare.

Irland bestod under 600-talet e.Kr. av fem huvudprovinser /kungadömen/ styrda av var sin kung. (Som en kuriositet kan nämnas att det moderna irländska ordet för provins fortfarande är cúige, vilket betyder en femtedel). Det fanns således fyra provinsiella kungar i (Ulster, Connacht, Munster och Leinster) som alla svurit trohet till den högste kungen, som regerade från Tara i den kungliga femte provinsen, Meath, vilket även betyder "den mellersta provinsen". I samtliga dessa provinser fanns även maktdecentralisering bestående av mindre kungadömen och klanområden.

I många länder under tidig medeltid gällde lagen om förstfödsrätt, eller arvsrätt för förstfödd son eller dotter, något som var helt främmande för dåtidens Irland. Släktskap, vare sig det gällde den högste kungen eller den lägste klanledaren var enbart delvis ärftlig och huvudsakligen skedde val vid dödsfall. Varje härskarpretendent, oavsett rang, måste bevisa att han/hon "var värdig" den nya positionen och



bli vald av den församling, som samlades för att välja den nye härskaren.

Om en härskare inte visade sig vara värdig sin utnämning kunde han/hon bli avsatt eller tvingas abdikera. På så sätt kan man säga att den gamla Irlands kungadömen hade mer gemensamt med en modern republik än med de feodala monarkierna i medeltidens Europa.

600-talets Irland styrdes av ett system av sofistikerade lagar kallade "Brehonlagarna". Ordet brehon kommer av breitheamh – en domare. Traditionen säger att dess lagar först sammanställdes 714 e.Kr. på order av den högste kungen Ollamh Fódhla. Men redan 438 e.Kr. utsåg kung Laoghire en grupp bestående av nio lärda personer, som skulle studera, revidera och sammanställa lagarna för att sedan skriva ned dem med latinska bokstäver. En av dess personer var Patrick, som senare kom att bli Irlands skyddshelgon. Tre år efter det att de samlats presenterade gruppen den första kända skriftliga versionen av lagarna.

Den först kompletta irländska gamla lagtexten är bevarad i en textbok från 1100-talet. Lagen var inte statisk utan reviderades av jurister och ämbetsmän vid festivalen i Tara vart tredje år i enlighet med samhällets förändringar.

I dessa lagtexter finner man att kvinnor intog en unik plats. Den irländska lagen gav nämligen kvinnor större rättigheter och skydd än någon annan västerländsk lagtext vid den tiden (eller senare för den delen). Kvinnor kunde göra (och gjorde) anspråk på alla tjänster och yrken som män innehade. De kunde bli politiska ledare, vara härförare i krig, bli läkare, lokala ämbetsmän, poeter, konstnärer, advokater, präster och domare.

Vi känner till namnen på åtskilliga kvinnliga domare under 600-talet – Brig Bringaid, Aine Ingine Iugaire och Dari är några bland många andra. Dari, för att nämna ett exempel, var inte bara domare utan även författare till en berömd lagtext skriven under femhundratalet e.Kr.

Kvinnor hade lagligt skydd mot sexuell förföljelse, mot diskriminering, mot våldtäkt, hade rätt till skilsmässa på samma villkor som deras män via skilsmässolagarna och kunde kräva del av makens egendom vid skilsmässan samt rätt till sjukersättning. Sett ur dagens perspektiv tycks Brehonlagarna som ett feministiskt paradiset.

Huvudpersonen i Peter Tremaynes böcker, Fidelma, föddes 536 i Cashel, som den yngsta dottern till kungen, Failbe, som dog året efter hennes födelse och hon uppfostrades under uppsikt av en avlägsen kusin, abboten Laisran of Durrow. När hon uppnådde "Age of Choise" (Valbar ålder) vid 14 år, började hon, som många andra unga flickor på Irland, studera vid en bardskola under Morann of Tara.

Här kunde de uppnå professorsgraden. Fidelma studerade i åtta år och blev därefter Anruth som var endast ett steg under den förnämsta graden som kunde uppnås vid något irländskt universitet. Den högsta titeln var Ollamh – professor. (Ollamh är fortfarande titeln för professor på Irland). Fidelma studerade juridik – både civil- och brottmålsrätt. Hennes titel var dálaigh – domstolsadvokat.

På Fidelmas tid var de yrkesverksamma och intellektuella samhällsklasserna medlemmar av de nykristna religiösa husen – under tidigare tider hade de varit druiderna.

Det intressanta är, att medan 600-talet ansågs som en del av Europas mörka århundraden, kan Irland under denna period sägas ha en tid av gyllene upplysning. Studenter från varje hörn av Europa flockades vid de irländska universiteterna för att erhålla utbildning och det inkluderade även söner till anglosaxiska kungar. Bland dessa kan nämna Aldfrith, blivande kung i Northumbria (685-705). Alfrith utbildades vid Bangor och fick stor ryktbarhet som poet på iriska och tre av hans poem har överlevt till dags dato.

Samtidigt arbetade åtskilliga irländska missionärer med att konvertera hedningarna i Europa och byggde kyrkor och kloster ända till Kiev, Ukraina. Under denna tid var Irland likställt med kunskap och lärande.

Celibattanken var stark i Rom men under Fidelmas tid bodde båda könen i kloster som var kända som dubbelhus, där män och kvinnor bodde och uppfostrade sina barn i Kristi tjänst. Som tidigare nämnts var även kvinnor präster i den keltiska kyrkan. Så t.ex. var S:t Bridgid biskop och blev invigd till sitt ämbete av S:t Patricks brorson, Mel, och hennes fall var inte unikt. Även i Wales som var keltiskt hade kvinnorna samma rättigheter som på Irland och även där fanns kvinnliga präster.

Under 500-talet skrev Rom en protestskrivelse angående den keltiska vanan att låta kvinnor hålla i den heliga mässan till Guds ära. När det gällde den kristna kyrkan på Irland hade den dispyter med Rom när det gällde liturgi och ritual. Både den keltiska och den grekisk-ortodoxa kyrkan nekade att följa Rom.

Gradvis lyckades dock Rom under 900-1000-talet förmå den keltiska kyrkan att anta Roms idéer medan den grekisk-ortodoxa kyrkan fortsatte att vara oberoende av Rom.

Inte förrän på 1600-talet lyckades den engelska koloniala administrationen slutligen få slut på praktiserandet av Brehonlagen. Bara innehavet av en kopia av lagböckerna bestraffades. Ofta med döden eller deportering.

Vi tror att vi känner till allt som hänt inom kristendomen men när vi under våren 2017 diskuterade ämnet kom vi i kontakt med Peter Berrisford Ellis och hans bok "Celtic Women," vilket blev en ögonöppnare för oss i religionscirkeln. Ingen av oss hade tidigare hört talas om den höga ställning som kvinnorna på Irland uppnått under den tidiga medeltiden. Den kan verkligen jämnställas med nutiden och då har dagens kvinnor ändå fått kämpa rätt rejält för att komma så här långt.

Vi tyckte att det kunde vara av intresse för alla andra i SPF som inte "haft förmånen" att vara med under våra religionspass att ta del av denna information så var så goda.

Gunnel Ferm

Månadsmöte i november

Det blev en lång väntan innan vi fick höra Duromoll sjunga eftersom det var många som hade mycket intressant information att förmedla.

Först ut var Bo Lundgren som berättade om vad som har avhandlats på det senaste styrelsemötet och nämnde speciellt styrelsens uppskattning för allt våra funktionärer gör för alla våra medlemmar. Dessutom påminde Bosse att den 13 december kommer Håbo Lucia till Skeppet och alla är välkomna att lyssna in julen tillsammans med Lucia och hennes tärnor och stjärngossar.

Kenneth Eriksson berättade sedan om den stundande vintern och de rabatterade möjligheterna till skidåkning som pensionärerna kommer att ha på Granåsen.

Kåre Ericsson informerade därefter initierat om ett kommande föredrag rörande Parkinson och andra neurologiska sjukdomar.

Yvonne Lindström och Tina Tiefensee Luning från Håbo kommun försökte slussa oss igenom alla blindskär i det som kallas framtidsfullmakt. Trots ett mycket bra föredrag kvarstår nog en hel del funderingar på hur en sådan fullmakt skall utformas eller om en god man trots allt är att föredra.

Kaffe med dopp satt rätt bra efter all denna information innan det blev dags för en stunds mycket bra underhållning av Duromoll under ledning av Bernt Gahn och vi njöt i fulla drag.

Kent Magnusson

Odlas Hjärna!

För forskning, diagnos och terapi.



För dig med Parkinson eller annan neurologisk sjukdom eller du som är anhörig eller bara intresserad.

Tidpunkt: 13 februari klockan 14.00 till 16.00 på Källvägen 18 i Bålsta.

Föredragshållare: Malin Kele, PhD forskare.

Anmälan: Till Bålsta Parkinsonförening senast första februari.

Skicka sms med namn och telefonnummer till 0709-66 30 10 eller mail till kare.ercsson@gmail.com. Föredraget är öppet även för icke medlemmar.

Resor våren - sommaren 2018

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

14 februari My Fair Lady på Stadsteatern (Fulltecknat).

9-14 april Resa till Berlin med Nord Syd Resor.

16 april Filmvisning på Anders Hansers biograf. (Annons i marsnumret.)

25 april (prel) Resa till Bro Park med galopptävling, lunch och guidning. (Annons i marsnumret.)

15 maj Resa till Västerås med domkyrkan och flygmuseet. Lunch på Hässlö officersmäss. (Annons i aprilnumret.)

11-14 juni Resa till Bohuslän i Evert Taubes fotspår. Föreläggning på Lysekils folkhögskola. (Annons i aprilnumret.)

Slutet av juni Resa med båt i Mälaren. (Annons i majnumret.)

5 augusti Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i majnumret.)

Resekommittén: Lennart, Lisbeth, Elke, Kerstin och Gert.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Överfullt på Skeppet!

Programkommittén kämpade som vanligt i köket och hade planerat för att kanske 80 personer skulle besöka Skeppet kvällen den 23 november för att lyssna på Bosse Lundgren och hans gitarrvänner.

Samtidigt som alla tallrikarna gjordes i ordning tränade gitarristerna en sista gång innan anstormningen av alla de 110 personer som ville höra en hel del gamla godingar.

Nu blev goda råd tämligen dyra, 30 tallrikar saknas! Naturligtvis löstes problemen och alla fick var sin tallrik (utom vår ordförande).



De som underhåll oss var Kent Lundqvist, Göran Hellman, Martin Johansson, Aili Korhonen, Birgit Wallander, Bertil Jonsson, Jan Westergren, Karl Åke Palm, Gunnar Malmström och i högsätet allas vår Bo Lundgren.

Det var många gamla godingar vi fick höra och några var: The Wilde Rove, Meet me in Stockholm, Singin the blues, Ta mig till havet, Hay god looking, naturligtvis En gammal Amazon samt California blues. Dessutom en mycket uppskattad duett som Kent Lundqvist och Aili Korhonen blev tvungna att sjunga två gånger.

Allt vad dricka heter tog slut av någon anledning men ett stort tack riktas till Programkommittén som rodde evenemanget i hamn och också till gitarristerna som förgyllde en ruggig höstkväll på ett mycket värmande sätt.

Kent Magnusson



Studiekommitén

söker ledare i latin.



Adressändring

Har du flyttat – eller ska du flytta?
För att få Medlemsforum i din brevlåda måste du meddela din nya adress till
Christin Jonsson telefon 0171-516 30
eller christinjonsson@telia.com



Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta
0171-537 70
handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

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 pensionärer.
Jag gör hembesök.

Jag erbjuder nu även zoonterapimassage.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-16:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

Nu även
på tisdagar!

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal

ICA KVANTUM
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik

Öppet 7 - 22 • www.kvantumbalsta.se • 0171 - 414 880



www.facebook.com/ikakvantumbalsta



SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2018-02-14

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning
7. Fastställande av föredragningslista
8. Behandling av styrelsens årsberättelse
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
15. Beslut om stadgeändring efter eventuellt kongressbeslut
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2018
17. Beslut om årsavgift för 2019
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
24. Val av halva antalet valberedare på två år
25. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen
26. Utmärkelser/avtackningar
27. Mötet avslutas

Verksamhetsberättelse 2017 för SPF Seniorerna Håbo

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Verksamhetsåret 2017 har varit fyllt av många aktiviteter och många i föreningen har varit enormt engagerade i vår verksamhet där utbudet av studiecirklar, friskvårdsaktiviteter, resor, vandringar och mycket mera har varit stort.

Styrelsen under verksamhetsåret bestod av ordförande Bo Lundgren, vice ordförande Gustaf af Jochnick, sekreterare Kent Magnusson, kassör Inger Smedberg samt Tommy Landegren, Ursula Edfast, Lars Bäck, Ralph Abrahamsson och Viveca Alexander.

Verksamhet

I verksamhetsplanen för 2017 ville vi speciellt fokusera på fortsatt arbete med tre viktiga områden inför framtiden. Vi har på olika sätt arbetat med medlemsvärvning, jobbat med omhändertagandet och utökat programutbudet med ett antal nya kvällsaktiviteter.

Under året har en årsstämma genomförts samt tretton ordinarie styrelsesammanträden. Vi har i samarbete med PRO Håbo haft ett föredrag om ”årsrika” med riksdagsledamoten Barbro Westerholm som föredragshållare.

I syfte att förstärka vår marknadsföring under året har vi bland annat annonserat i ICA-bladet och på Håboportalen.

Tillsammans med kommittéerna har det även under 2017 tagits fram ett förslag på en detaljerad budget för deras verksamheter.

En planeringsdag med våra funktionärer genomfördes i maj med gott resultat.

Medlemmar över åttio år har bjudits på en lunch ute på Lastberget, mycket uppskattat.

Alla funktionärer bjöds på sedvanlig julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året.

Vi har cirka 170 funktionärer i föreningen och hela 108 stycken deltog i dagsresan.

Vi har också bjudit presumtiva medlemmar på lite kvällsaktiviteter med information om föreningen.

Vårt medlemsantal har ökat med nästan 5 % under 2017 och var vid årsskiftet 1063 st.

För att nå **LIVSKVALITÉ-INFLYTANDE-VALFRIHET** har SPF Seniorerna Håbo med gott resultat varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

SPF Seniorerna Håbo har varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i samrådet Enköping-Heby-Håbos möten där KPR- och LPR-frågor behandlas samt att ge varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Föreningens tidning Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av ca 35 föreningsmedlemmar.

Bo Hansson och Ingemar Persson har under året producerat en utmärkt hemsida.

Expeditionen har hållits öppen måndag till torsdag kl. 10.00 - 12.00 under vår- och höstterminen tack vare att så många ställer upp och bemannar expeditionen.

Ekonomi Föreningen har haft ökande kostnader för hyran av Skeppet, inköp av nya datorer med programvara i Jollen samt med ett verksamhetsbidrag till Gårdsrådet. Inget av detta var känt när budgeten för 2017 antogs. Trots ett visst underskott på grund av detta anser styrelsen att ekonomin är god.

Vi i styrelsen tackar för gott samarbete 2017 och önskar ett framgångsrikt 2018 för SPF Seniorerna i Håbo.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer eller liknade och de ansvariga för dessa finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiekommittén

Ett 30-tal studiecirklar har hållits under år 2017 med totalt cirka 300 personer. Cirkelarna genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Studiekommittén tar emot nya förslag på ämnen och försöker då att få fram lämpliga cirkelledare.

Friskvårdskommittén

De fysiska aktiviteterna som anordnats i egen regi är boule, bordtennis, seniordans, stavgång, shuffleboard och senioryoga på Skeppet. Dessutom finns aktiviteter såsom bowling, golf och MC-träffar. Varannan onsdag året runt är det rullstolspromenader för boende på Pomona. Dessutom genomförs stads- och kulturvandringar och natur- och kulturvandringar.

Bowling

Drygt ett 40-tal bowlare uppdelade på 4 grupper, har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna och spela. Möjlighet till extraträning varje fredag eftermiddag för de som önskade. Vi har 4 lag med i Bowlrooms korpserier, måndags- respektive tisdagsligan. Vi har spelat fyra matcher mot PRO Håbo och en match mot Marihamnarna. Vi deltog med 11 spelare i Eckerö Linjens Senior Cup och i förbundsmästerskap i Örebro med åtta av våra spelare. I oktober arrangerade vi Bålsta distriktsmästerskap med totalt 36 deltagare, 28 herrar och 8 damer, varav 15 spelare kom från fem andra föreningar. Medaljskörden för vår förening blev en 1.a plats i damklassen och en tredjeplats i herrklassen. Den 13 november åkte vi till Strängnäs med 10 spelare.

Bordtennis

Varje onsdag under vintersäsongen spelar 4-6 personer bordtennis.

Boule

Under 21 tisdagar under perioden 9 maj till 3 oktober har i genomsnitt 12 spelsugna SPfare samlats. Glädjande nog har vädrets makter varit med oss varje vecka och inte en speldag har behövt ställas in.

Seniordans

Mellan 15 och 20 medlemmar har träffats 20 gånger under året. Danserna har varit enkla seniordanser, lite svårare danser och danser som är populära på olika offentliga dansträffar. Dansen är ett bra sätt träna upp knopp och kropp och man har roligt.

Shuffleboard

Ett gammalt spel som tidigare spelats på båtar. 15 – 20 spelare har samlats på Skeppet varje tisdagskväll med undantag av sommar- och juluppehåll.

Senioryoga

Senioryoga är en mjuk form av Poweryoga med inslag av mediyoga och mindfulnessyoga. Vi träffas torsdagar mellan kl. 08.30 – 09.45. Under våren har vi träffats 14 gånger med 18 deltagare och under hösten 11 gånger med 21 deltagare. Det har varit en hög närvaro i gruppen och trevlig samvaro.

Stavgång

Vi är en grupp på 14 stycken som har träffats 27 gånger under 2017. Vi startar vid Granåsen och går till Ekil-labadet där vi följer stranden runt området. Sedan tillbaka till Granåsen. Sträckan blir ungefär 5,5 km. Ibland åker vi till något annat friluftsområde. Råkar terrängen vara olämplig på grund av snö eller halka tar vi ett lämpligare område.

Golf

Golfen startade på Sofielunds GK den 24 april och pågick till 3 oktober. Antalet spelare har ökat från föregående år, i snitt är det 10 spelare per tillfälle. Sex deltagare har deltagit i DM.

Sofielunds GK har Vallentuna GK som en vänklubb, vilket innebär att vi ibland spelar på den banan utan att betala greenfeeavgift. Avlutning genomfördes på Bålsta-Bro golfklubbs bana.

MC-träffar

Vi startade sent i april och slutade under oktober. Vi träffas på torsdagar klockan 10.00 vid Gamla järnvägsstationen för en motorcykeltur i Mälardalen med omnejd. Vi har träffats under 20 veckor och avverkat 453 mil. Vi har hela tiden sökt att hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med ett till kafé eller restaurang där vi kan äta och framförallt en god stund med intressanta diskussioner.

Några besökta platser under sommaren 2017 är Arboga, Taxinge, Svanberga, Sala, Gysinge, Älkarleö, Ängsö, Rimbo, Kvicksund, Laxön och Norberg.

Stads-och kulturvandringar

Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Vandringarna är liksom tidigare år mycket uppskattade och deltagarantalet har ökat till i genomsnitt 30 personer. Första vandringstillfället var i mars när konsten studerades i tunnelbanan, konst som många förbiser. Vårens övriga vandringar gick på Kungsholmen och Djurgården. Under hösten promenerade vi längs Bällstaviken med besök ibland annat Marabouparken. De övriga två promenaderna gick på Södermalm i Stockholm, den första på norra sidan och den andra på östra sidan.

Natur-och kulturvandringar

Antalet vandrare bara ökar och i år var det 319 stycken deltagare, varav 176 kvinnor. Årets elva vandringar har gjorts i eller i närheten av Håbo kommun. Bland annat har Frölund naturreservat, Enköpings parker, Sandviksåsen och arboretumet vid Ekolsunds slott besökts. Under vandringarna har också en hel del kultur om besöksplatserna förmedlats.

Må bra i Knopp och Kropp

Cirkeln har fortsatt med stort intresse och engagemang från deltagarna under verksamhetsåret. Gruppen planerar inför varje säsong vilka ämnen som skall tas upp för diskussion. Årets ämnen har berört känslor och beteende och tilliten till varandra i gruppen är mycket stor. Närvaron är hög och deltagarna ansvarar för var sitt ämnesområde per sammankomst.

Bridge

Under verksamhetsåret 2017 har vi haft 36 speldagar. Ett 60-tal bridgespelare har deltagit under dessa onsdagar. Dessutom har vi en ”övningsbridgegrupp” som spelar på måndagar. Vårt poängsystem styrs av en dator som räknar ut resultatet som sedan sänds till deltagarna via mail och också återfinns på vår webbsida. Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen som har hand om Bridgemate, spelledargruppen som sköter det praktiska kring spelandet och styrgruppen som handhar ekonomi, avslutningsfester mm.

Inför varje säsong har vi ett kort avstämningsmöte där vi går igenom verksamheten. Ekonomin är självgående, varje spelare bidrar med 10 kr vid varje tillfälle för att täcka kostnader för Bridgemate, spelkort, spelbord etc.

Övrig verksamhet

Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling och hantverk på Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i Träffen och bingo i Föreningshuset.

Resekommittén

De planerade resorna för året har genomförts. Tre utlandsresor har genomförts, Norge i juni och juli och Ungern (Budapest) i september. Endagarsresor till Järnvägmuseet och Mackmyra Whiskydestilleri i Gävle. Ridarhuset i Stockholm besöktes två gånger på grund av stort intresse för denna resa. Tumba Bruksmuseum med efterföljande lunch på Lida besöktes i början av maj. Den traditionella sommarkryssningen gick på Göta Kanal med kanalbåt från Töreboda till Sjötorp vid Vänern.

Ett återkommande besök hos Hanser biograf genomfördes i mars. En räkkryssning på Mälaren genomfördes i början av augusti med på- och avstigning i Kalmarsand.

Örebro Slott och Wadköping besöktes under en dag i mitten av september. I slutet av oktober besöktes Teleseum (Ledningsregementet) samt JP Johanssons museum i Enköping.

Ett antal teaterbesök har genomförts under året, Maskeradbalen och Glada Änkan på Operan.

Året avslutades med den traditionella julkonserten på Stockholms Konserthus.

Medlemskommittén

Kommittén har 4 ledamöter inklusive medlemssekreteraren med ersättare. Kommittén har under året samlats för att planera och genomföra två träffar för nya medlemmar i föreningen.

Träffarna har varit avsedda för information om föreningens verksamhet. Funktionärer från styrelsen och olika kommittéer har informerat om föreningen i allmänt och om respektive kommittés verksamhet. Dessa träffar har varit mycket informativa och uppskattade.

Medelskommittén medverkar också vid föreningens månadsmöten och tar där hand om de medlemmar som är nya och är med för första gången.

Marknadskommittén

Kommittén har haft 9 ordinarie möten under 2017. Vi producerade och fick i maj en fri helsida om vår verksamhet i ICAs veckoblad.

Under Håbo festdag den 19 augusti deltog vi med en monter och ett stort lotteri och den 28 september arrangerade vi tillsammans med Envisorna konsertkarusellen där TrioX och Bengan Jansson underhöll. Under julmarknaden i Valhall den 9 december deltog vi med ett lotteri och försökte också värva nya medlemmar.

Programkommittén

Vi har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, månadsmöten och andra festligheter för våra medlemmar.

Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och sju månadsmöten. Vi har tillsammans med den så kallade Framtidsgruppen också arrangerat två stycken filmkvällar där vi sett på några ”pilsnerfilmer”, dessutom njutit av en tapaskväll och lyssnat på bra musik under en irländsk kväll.

En kväll i mars arrangerades en provning av tjeckiska viner som lockade många som troligen inte hade provat dessa ädla drycker tidigare.

Tillsammans med marknadskommittén genomfördes konsertkarusellen med TrioX och Bengan Jansson.

Höstfesten lockade ovanligt mycket folk med god mat och bra dansmusik.

Luciasoarén avslutade årets arrangemang på Skeppet vilket var mycket välbesökt, 130 personer på Skeppet!

Redaktionskommittén

Redaktionscirkeln har producerat nio innehållsrika nummer av vår tidning Medlemsforum. Under 2017 har vi fått många trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av drygt trettio utbärare som ansvarar för var sitt område, den skickas per post till de medlemmar som bor utanför kommunen samt till vänmedlemmar ute i landet som inte kan ta emot den via hemsidan. Tack vare ett antal frivilliga har vi sedan 2015 drastiskt minskat portokostnaderna för utdelningen till de som bor lite utanför Bålsta centralort. Tidningen placeras också på olika publika platser samt finns i sin helhet på vår hemsida. Tidningen finansieras till viss del av annonsintäkter.

I oktober var det 30 år sedan första SPF Aktuellt delades ut till medlemmarna, sedan 15 år tillbaka är namnet Medlemsforum.

Intresseföreningen Pomona

Verksamhetens tyngdpunkt har även i år varit musikunderhållning med kaffeservering varannan torsdag på Pomona för boende där och i närområdet. Även midsommarfirande och julmarknad har arrangerats tillsammans med dagverksamheten. Aktiviteterna är en ideell verksamhet som bedrivs med sponsrade medel från bland annat Håbo kommun, SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo och Bålsta finska förening (BFF). Representeranter från SPF, PRO, BFF och boende på Pomona hjälps åt att ordna dessa arrangemang som är välbesökta och uppskattade.

Trafikombuden

Vi har under året deltagit i en utbildningsdag med tema Äldre i trafiken. Arrangörer var NTF öst, SPF, PRO och SKPF. Vårt uppdrag har varit att vidareförmedla den information vi fick till föreningens medlemmar vid månadsmöten och liknande sammankomster.

Vi har informerat om behov av reflexer när höstmörkret faller och även delat ut reflexer till deltagare vid tillfället. Vi visade också en film om riskerna med vilda djur på vägarna. En återrapportering till NTF om de genomförda aktiviteterna skall också göras..

DuroMoll

Under våren hade vi ett uppskattat lunchuppträdande för Rotary på Kalmarsands restaurang. Under hösten har vi uppträtt på Pomona, i Kyrkcentrum, i Bro och hösten avslutades den 30 november vid ett av föreningens månadsmöten.

Bernt Gahn, vår körledare med huvudansvaret för körens repertoar, har även satt stämmor till de flesta låtar.

Vi har tränat nästan varje torsdag under terminerna och i snitt är vi 20 som sjunger, i huvudsak kvinnor.

Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Håbo

KPR består av tre ledamöter från SPF Seniorerna Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska föreningen och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2018. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissorgan och underställt kommunstyrelsen. Rådet sammanträder 4 gånger per år och har haft 8 arbetsutskott.

Frågor som tagits upp är bland annat hanteringen och avsaknad av korttids- och avlastningsplatser inom kommunen där vi haft en helt annan åsikt än vård och omsorgsnämnden. Vi har reserverat oss mot den högre fotvårdstaxan som tagits fram. Byggnationen av nytt äldreboende är en stående punkt på dagordningen där vi inlämnat skrivelse om att KPR föreslagit att Håbohus borde fått bygga boendet. Hemtjänsten har vi också haft med på dagordningen ett antal gånger samt hemsjukvården som numera enbart utförs av kommunen. KPR AU kommer under 2018 vara med och forma den nya äldreplanen som skall vara klar under 2019. Utbildningsdagar för nya ledamöter har genomförts där teknikutveckling har varit teman. Vi har under året lämnat remissvar gällande fotvården och hemsjukvården. En KPR-ledamot är också vald att ingå i Samrådet Enköping-Heby-Håbo samt ledamot i PPK (Pensionärspolitiska kommittén) som är underställda SPF Seniorerna Uppsaladistriktet.

Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som Gårdsrådet hyr av Håbo kommun i Skeppet och på Träffen. Gårdsrådet driver dessutom Skeppets kafeteria.

I Gårdsrådet ingår SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo samt Bålsta Finska förening som medlemmar.

Gårdsrådet har en styrelse och en funktionärsorganisation med representanter från de 3 föreningarna.

Trygghetsringningen

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam.

Flera av våra "brukare" vittnar om att det fungerar som den trygghet som är ändamålet med verksamheten.

Funktionen är enkel!

För närvarande är det 26 "brukare" anmälda till tjänsten och det är ett tjugotal som hjälps åt att hantera trygghetsringningen.

Valberedningens förslag till styrelse SPF Seniorerna Håbo 2018

Antalet ledamöter i styrelsen föreslås till 9 personer inklusive ordföranden.

Ledamöterna Viveca Alexander och Tommy Landegren har avböjt omval.

Förslag

Ordförande 1 år

Bo Lundgren

Ledamöter att väljas på 2 år

Kent Magnusson

Lave Arnell

Ingrid Kläringe

Ledamot att väljas på 1 år

Gustaf af Jochnick

Kvarstår ytterligare 1 år

Inger Smedberg

Ralf Abrahamsson

Lars Bäck

Ursula Edfast

Revisorer

Ralf Diktonius omval

Lars Hammar omval

Revisorsersättare

Laila Karlsson omval

SPF Seniorerna Håbo

Verksamhetsplan för år 2018

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppet och Träffens Gårdsråd, SPF Seniorernas samråd Enköping-Håbo-Heby och Intresseförening Pomona.

SPF Seniorerna Håbos verksamhet skall under året 2018 omfatta minst följande

- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, årsmöte, PUB-kvällar, andra sammankomster samt att arrangera fester.
- Arrangera studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Erbjud friskvårdsaktiviteter (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar) som passar våra medlemmar. Dessutom skall ett antal stads- och naturvandringar arrangeras.
- Arrangera intressanta resor, konsert- och teaterbesök.
- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med nio nummer under året, samt att hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera möten för nya medlemmar för att informera om vår verksamhet.
- Tillsammans med PRO Håbo och Bålsta finska förening få till stånd ett väl fungerande Gårdsråd.
- Stödja Intresseföreningen Pomona i deras viktiga uppgift att stimulera de boende på Pomona.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldrefrågor inkluderande byggandet av bostäder anpassade till pensionärernas.
- Arrangera konsertkarusell.
- Ansvara för trygghetsringningen och fortsätta med rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera informations- och planeringsmöte för funktionärerna samt en funktionärsresa.
- Fortsätt att ha budgetmöten med de olika ansvariga för kommittéer och liknande.
- Arrangera lunch för de som är 80 år eller äldre.
- Stötta Marknadskommittén med att marknadsföra SPF Seniorerna Håbo.
- Seniorens och framför allt Medlemsforum skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner etc.

Styrelsen skall speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren

- Skeppet sjunker! Var skall våra lokaler vara i framtiden och hur skall de se ut.
- Sjösätta ett gemensamt system för närvaroredovisning för att stödja behovet av lokaler för framtiden.
- Inspirera våra kommittéer att starta nya aktiviteter, som till exempel
 - Föredrag på kvällar, både interna så väl som externa föredragshållare.
 - Anordna fler aktiviteter på kvällstid på Skeppet.
 - Använda sociala media för informationspridning.
 - Mer föreningsinformation i Medlemsforum.
- Ytterligare förfina den detaljerade budgeten för kommittéernas verksamheter.
- Vad saknas i vårt programutbud? Genomföra en enkät bland alla våra medlemmar om vad som saknas.

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Resultaträkning 2017

<u>Intäkter</u>	<u>2016</u>	<u>Budget 2017</u>	<u>2017</u>	<u>Budget 2018</u>
Medlemsavgifter	85 205	95 000	100 365	100 000
Medlemsforum annonser	62 320	70 000	52 560	70 000
Lotterier	22 545	35 000	33 569	40 000
Kommunalt bidrag/trygghetsringning	69 457	69 000	53 748	56 000
Studieförbundet Vuxenskolan	42 670	55 000	40 595	40 000
Månadsträffar	20 960	25 000	23 800	25 000
Vår/höstfest	18 355	20 000	15 160	15 000
Pubafton/arrangemang	33 166	30 000	77 416	60 000
80-årslunch	0	3 000	1 885	2 000
Bowling	1 042	-	10 850	-
Bridge	-	-	19 350	-
Övriga intäkter	31 910	35 000	15 140	11 000
Resor	235 330	230 000	250 311	230 000
Summa	622 960	667 000	694 749	649 000
<u>Kostnader</u>	<u>2016</u>	<u>Budget 2017</u>	<u>2017</u>	<u>Budget 2018</u>
Medlemsforum tryckning	84 625	85 000	80 100	80 000
Medlemsforum frakt och porto	10 957	10 000	9 765	15 000
Lotterier, vinster m.m.	6 899	15 000	8 948	14 000
Månadsträffar	20 576	30 000	17 076	30 000
Vår/höstfest	24 754	35 000	17 590	12 000
Pubafton/arrangemang	32 269	28 000	69 924	50 000
80-årslunch	16 397	18 000	17 835	18 000
Cafeterian	14 514	15 000	13 791	15 000
Årsmöte	8 749	9 000	9 300	10 000
Gårdsrådet	-	-	41 192	-
Kommittéerna	15 255	34 000	25 673	27 300
Marknadsföring	-	10 000	3 513	10 000
Planeringsmöten/budgetmöten	47 469	5 000	6 454	8 000
Funktionärsresa	32 000	35 000	33 457	35 000
Resor	226 189	230 000	267 361	230 000
Bridge	-	-	21 677	-
Bowling	-	-	12 629	-
Lokalhyra, städning	17 504	26 000	27 377	47 000
Styrelsekostnader	424	5 000	2 317	4 000
Förbrukningsmaterial, kopiering	30 060	23 000	15 392	15 500
Reseersättningar	3 276	5 000	3 520	4 000
Kontorsmateriel	777	2 000	302	300
Fast telefoni/trygghetsringningen	4 084	7 000	9 572	11 000
Porto	3 970	5 000	647	700
Bankkostnader	5 281	7 000	146	2 000
Övriga kostnader	23 425	22 000	10 494	9 500
Summa	603 904	667 000	726 052	649 000
Årets resultat	19 056		-31 303	

SPF SENIORERNA HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

Balansräkning 2017

<u>Tillgångar</u>	<u>2016-12-31</u>	<u>2017-12-31</u>
Kassa	5 003	5 842
Bankmedel	278 433	282 438
Kundfordringar	7 900	2 750
Förutbetalda kostnader	<u>1 360</u>	<u>7 083</u>
	292 696	298 113
<u>Eget kapital, skulder</u>		
Övriga skulder	0	0
Eget kapital	7 556	3 450 ¹
Eget kapital	266 084	289 246
Förinbetalda biljetter	-	36 720
Årets resultat	<u>19 056</u>	<u>-31 303</u>
	292 696	298 113

Styrelsens föreslår att årets överskott överförs i ny räkning.

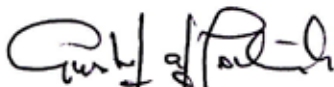
Till årsmötets förfogande står

	2016	2017
Resultat från tidigare år	273 640	292 696
Resultat	<u>19 056</u>	<u>-31 303</u>
Att överföras	292 696	261 393

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2017.

Bälsta 2018-01-19


Bo Lundgren


Gustaf af Jochnick


Inger Spredberg


Kent Magnusson


Tommy Landegren


Lars Bäck


Ursula Edfast


Viveca Alexander


Ralph Abrahamsson

¹ Eget kapital för bowling och bridge

Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.

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

Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 14 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

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

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

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

EYES4YOU

Bålsta Optik

En del av KlarSynt.

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

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

KLIPPHÖRNAN

HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

BBM

Bista Bil & Motor AB

Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

Allbilverkstad Däck service SAAB-Parts Reservdelar Anslutna till MECA M CA

10% rabatt på arbete vid uppvisande av SPF-medlemskort.

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33

Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry & David.
balsta@colorama.se • www.colorama.se

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta
0171-500 00

Glada Änkan på Operan 30 november

Inte så ofta, men det händer lite då och då, sätter Stockholms Operan upp operetter. Senast var det Läderlappen och nu hade man valt "Glada Änkan". Men kanske inte den variant man trodde. Och det är kanske inte så konstigt med tanke på att det är Henrik Dorsin, som skrivit om texterna och Ole Anders Tandberg, en känd operaregissör men många egna idéer, som regisserar. Kombinationen av dessa två herrar har blivit något extraordinärt.

Hela historien om den stormrika divan Hanna Glavari, huvudpersonen i operetten, har omformats till en story om Stockholmsoperan.

Operans chef Benny Zetterberg, Henrik Dorsin, skall sätta upp en operett för att få en publiksuccé. Man väljer Glada Änkan och anlitar operasångerskan Hanna Glavari. Men det behövs också en motspelare och då anlitas den upplåste regissören Danilo. Detta medför massor med intriger och samarbetssvårigheter, som tacklas på ett mycket humoristiskt sätt och som naturligtvis slutar på bästa möjliga vis.

Vi blev naturligtvis lite undrande över vad som skulle hända, men insåg snart att handlingsmönstret följer originalet tillsammans med musiken. Men själva storyn är annorlunda. Texterna är utomordentligt trevliga och underfundiga med en hel del anspelningar på både operaledning och operasångare.

I operetten framträder ett flertal mycket goda sångare. Elin Rombo, som gestaltar Hanna Glavari, har en mycket vacker röst liksom hennes härliga motspelare Danilo, barytonen Jeremy Carpenter. Mezzosopranen Miriam Treichl gör en härlig figur som Benny Zetterbergs sekreterare. Inte minst är Henrik Dorsin en mycket god sångare och gör en strålande insats i sin roll.

Det bör också nämnas att Henrik Dorsin och Ole Tandberg fått Svenska Dagbladets Operapris 2017 för Glada Änkan. Motiveringen är att de har gett operettgenren nytt liv med lika varm som vass humor.

Text: Eva Lidö. Foto: Gert Lidö



Konserthusets julkonsert 14 december

Årets traditionella julkonsertresa gick till Stockholms Konserthus. Det var något kyligt i luften men inte några köldgrader. Vi hade gott om restid och anlände till Konserthuset med god marginal. Därför hann vi med en kopp kaffe och en pratstund med våra medresenärer innan vi tog plats i konsertsalen.

Vi hälsades välkomna av kvällens värd, Claes Eriksson, medlem i och regissör för Galenskaparna/After Shave. Han underhöll oss under kvällen med humoristiska och underfundiga texter. En av de medverkande sångarna var den hyllade sopranen Sanna Gibbs, som just nu sjunger rollen Lucy i Operans uppsättning av den kritikerrosade operan Dracula. Hennes röst har en mycket vacker klang, som ger en härlig känsla av välbehag.

Sanna Gibbs fick sällskap på scenen av barytonen John Lundgren, som är en mycket eftertraktad sångare, speciellt i Tyskland. Här fick vi glädjen att höra honom i bl.a. "O helga natt" av A. Adam.

Samuel Ljungbladh är en av Sveriges mest uppmärksammade gospel- och soulsångare. Han blev känd när han medverkade vid prinsbröllopet 2015.

Till en julkonsert hör också en stor kör, här bestående av 200 sångare från sex olika körer och naturligtvis Konserthusets egen orkester, Kungliga Filharmonin, under ledning av Christoffer Holgersson. De arton olika julsångerna, varav hälften traditionellt svenska sånger och resten engelska och amerikanska, gav oss en härlig känsla av att nu är julen snart här. Konserten, som varade en och en halv timma, blev en fin upplevelse att minnas.

Text Eva Lidö. Foto: Gert Lidö.



Natur och kulturvandringar under vintern och våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vintern och vårens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffe från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland samåker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera följande datum:

13 februari, 20 mars, 24 april, 15 maj och den 12 juni.

Var promenaderna kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

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

Välkomna!

Kent Magnusson



Medlemsavgift 2018. Nu bör du ha fått ditt inbetalningskort, som skickats centralt från SPF Seniorerna, med förfallodag 2018-02-28.

Medlemskort 2018. Medlemskortet för 2018 kommer att skickas till befintliga medlemmar tillsammans med Senioren nummer 2, som kommer ut i början av mars. Precis som i år kommer det att finnas två medlemskort på varje ark, så att de som är hushållskopplade, och därmed får en tidning tillsammans, ändå får varsitt kort. Om någon behöver ett medlemskort för 2018, innan Senioren nummer 2 kommer ut, kontakta medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu så skickar vi ett tillfälligt medlemskort.

Med vänlig hälsning från oss i medlemskommittén, Bernt, Inger, Gunilla och Britt-Marie.

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!

Ein Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se

Julbordskryssningen 2017

SPF brukar anordna en julbordsresa för föreningens funktionärer och så även i år.

Vikings MS Rosella blev valet i år med buss-transfer Bålsta - Kapellskär - Bålsta.

Vi hade tur med vädret. Väderleksrapporten före resdagen var inte så lysande men det blev inte så farligt ändå. Snöovädret höll sig borta och vågorna på havet varade inte så lång stund, så överlag gick allt bra.

Båten var ett populärt resmål och medelåldern var ungdomlig, som vi alltså.

Bufféborden dignade av god mat och drycker fick man välja själv efter eget behag. Det var nog ingen som gick hungrig eller törstig från matsalen.



Nu har ett nytt spännande år påbörjats, våra funktionärer lär fortsätta med samma glöd under 2018 och önskar alla en god fortsättning på det nya året.



Björn Burström

Därefter var nog de flesta i underhållningsavdelningen där vi bjöds på en jättefin dansorkester. Det var många som tog en svängom på dansgolvet och där emellan försvann många ner till taxfreeavdelningen för att inhandla diverse smått och gott.

Bussen stod ju på båten så det var lätt att förflytta de inköpta varorna till bussen.

Hemresan gick lika bra som ditresan. Mycket trafik men det bekymrade inte oss, stämningen på bussen var på topp.



Natur- och kulturvandring – Lastberget

Det var verkligen en kulen höstmorgon, det till med småregnade då och då. Vädret till trots skulle höstens sista natur- och kulturvandring gå av stapeln. Inför vandringen den 28 november 2017 hade hela 33 stycken glada SPFare anmält sitt intresse att delta i en vandring med förhoppningsvis fint höstväder.

Nåja, det blir ju inte alltid som man tänkt sig!



Dagens mål idag var att äta en god lunch på Lastbergets konferensanläggning innan åter-tåget till PIA-närköp skulle inledas. Efter att ha vandrat över gårderna nära Skörby gick vi in i skogen mot Lastberget och förvåningen var nog stor när vi träffade på tomte-mor och tomtefar ståendes där i duggregnet med något varmt att dricka. Glögg och pepparkakor smakar riktigt bra i skogen, må ni tro!

Det ser kanske blött och kallt ut men med bra kläder, gott humör och något varmt i kroppen fixas det mesta!

Medelhastighet var över det normala denna dag, nog mest beroende på vädret. Detta innebär att vi skulle komma fram alltför tidigt till Lastberget. Självsvåldigt beslöt ledaren att förlänga vandringen med en avstickare till Naturskolan. Vi hade tur, det var en skolklass där och en av eleverna blev något förundrade när farmor dök upp. Nåja, Greta frågade mest var

Gösta var någonstans! Vi fick några lektioner av de två duktiga lärarna som jobbar inom Naturskolan. En hel del om vildsvin och lite matte i uteklassrummet.

Efter ett mycket trevlig besök tog vi stigen från Vattunöden, stigen som korsar den så här års normalt smala bäck mot elljusspåret vid Lastberget. Allt regnande under november hade dock gjort denna bäck hade blivit till vad man kan kalla en forsande å.

Lervällingen var hal så alla fick ta det riktigt lugnt innan vi nådde elljusspåret.

Väl framme vid Lastberg stod en mindre skara SPFare och hälsade oss välkomna. Vissa kan kanske inte gå så långt men vill ha trevligt lunchsällskap!

Det är nog inte så ofta garderoben på Lastberget innehåller så många blöta regnjackor och regnbyxor som denna dag. När alla blöta kläder var upphängda hägrade en god lunch och denna dag erbjöds en värmande och god soppa som förrätt och till varmrätt fanns raggmunk med fläsk (det var ju en tisdag) och/eller sotad lax med tillbehör.

När vi väl hade fått i oss kaffe med kaka var det dags att hoppa i regnkläderna igen för att ta oss tillbaka till utgångspunkten. Nåväl, någon tog nog chansen att åka snålskjuts till PIA.

Vi var nog lite förundrade över vad vissa människor använder natur till när vi såg en "sontan soptipp" en bit in från Lastbergsvägen.



Naturskolan

Den planerade längden för vandringen var 10-11 km men med det tillägget vi gjorde blev det mellan 13 och 14 km.

Ledarna blev uppmärksammade med en fin present för årets vandringar, något som verkligen uppskattades. Stort tack snälla ni!

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

Spontan soptipp



Tjugondag Knut

Renen orkade inte mer, medarna på släden var utslitna. Jag fick låna en cykel i Örebro-trakten, men nu är hjulen på den också slut och jag har fruktansvärt ont där bak. Då plötsligt skall julen dansas ut. Nej, det är för mycket med dessa årliga jippon. Jag orkar inte mer, ändå har jag lång väg kvar innan jag är hemma i finska Rovaniemi vid Polcirkeln.

– och vad är det man firar egentligen? I de flesta kristna länder anses trettondagen avsluta julen, men i Norden - där "dansas julen ut" på trettondag jul/tjugondag Knut som är den 13 januari och infaller 20 dagar efter julafton. Knut Lavard var prins i Danmark och hertig av Schleswig i södra Jylland. Han blev mördad den 7 januari 1131 och några år senare helgonförklarad. Han var dessutom stamfader till danska kungafamiljen "Valdemarerna" och deras ättlingar som i Estland såg Dannebrogen falla från himmelen år 1219.

Lavard, stavades ursprungligen "hlaford" som betyder "brödutdelaren". Det är samma ord som det engelska ordet "Lord" och syftar troligtvis till hans militära styrka. Han blev endast 34 år gammal.

Men kan någon förklara varför inte tomten klär sig i blå-vita kläder om han nu kommer från Finland. Nej – jag är övertygad om att han härstammar från vårt sydligare grannland. Kan det möjligtvis vara så att det är tomternas välkända kampsång som låter så här: Vi er röde, vi er hvide...

Arne E Due



fotterrassen

Medicinsk fotvård 500 kronor



Marjan & Sabina hälsar både gamla som nya kunder varmt välkomna till oss!

Fotterrassen AB
Novilla 1
746 32 Bålsta
0171-10 10 88
www.fotterrassen.se
info@fotterrassen.se

Medlemmar i SPF Håbo har alltid rabatt: 300 kr på flerdagsresor

Shopping Lübeck fr 23/3 3d, buss, hotell, shopping	2 990 kr
Holland-Blomsterkarnevalen to 19/4, 6 dagar.	6 990 kr
Fyra huvudstäder Budapest Wien Bratislava Prag ons 2/5, 9 dagar, buss, hotell m frukost, 7 middagar, alla arr.	8 990 kr
Skagen och Ålborg lö 12/5, 4 dagar buss, hotell med frukost, reseledare, en lunch och två middagar	6 290 kr
Sydengland & Normandie En resa kring Engelska kanalen fr 18/5, 12dagar, buss, hotell, invasionstränderna i Normandie, Sissinghurst garden, reseledare.	13 900 kr
Polen Warszawa-Krakow-Auschwitz må 21/5 7dagar, buss, hotell, 6 frukost & 5 middagar, besök Auschwitz, reseledare.	7 490 kr
Sommarkryssning - Kiel ons 6/6, 3dagar, med Stena Line, 2 frukost & middagsbufféer	3 250 kr
Midsommarresa Guldriket, Inlandsbanan Höga Kusten ons 20/6 6 dagar, buss, hotell, halv, alla arrangemang	7 770 kr
Norska Pärlor to 5/7 4 dagar	4 990 kr
Norska Fjordar & Fjäll ti 19/7, 5 dagar	6 890 kr
Hardangervidda to 26/7 4 dagar	4 690 kr
Finland - tusen sjöars land sö 22/7, 8 dagar, buss, båt, hotell, halv, alla arr.	9 990 kr
Skottland med Edinburgh Tattoo to 16/8, 7 dagar, flyg, hotell m frukost, 4 middagar, alla arr.	13 490 kr
Gentlemannen to 22/3 buss, biljett, kaffe & macka	995 kr
Macken to 19/4 buss, biljett, kaffe & macka	1095 kr

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Tel 018 474 49 44 0171 35663
må-fre 9 -12 & 13 -18
info@nordsydresor.se

www.nordsydresor.se

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odlå på liten yta Robin Welch	Start i februari/mars.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	26/4 - 17/5. Varje vecka kl. 14.00 - 16.30. lennart5592@gmail.com 070-569 75 74	0171-548 59
Plocka rätt svamp Kristina Winroth	Återkommer i höst.	072-312 00 80
Fransk konversation Staffan Wöhrne (Ej nybörjargrupp.)	14/1, 7/2, 2/2, 7/3, 21/3, 4/4. Kl. 09.00-11.00. Hösten: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz	16/2, 2/3, 20/4, 24/4 kl. 14.00-16.30. 11/5 kl. 13.00-17.00 Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. Start 23/1. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00 - 12.00	0171-56 11 7
Skrivarcirkel Gunnel Ferm	Återkommer till våren. gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
Tyda gamla texter har upphört.		
Religionskunskap Gunnel Ferm	Start 23/1, tisdagar jämna veckor. gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
Våra fåglar Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	10/4, 17/4 + några träffar i naturen kl. 14.00-16.30	0708-72 07 65
Hälsa och välmående Mari Starbakovic'	18/1, 1/2, 15/2, 1/3, klockan 11.00-13.30 På Bryggan på torsdagar.	070-585 74 38
En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-brastunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.		
Disgen Gert Lidö	15/1, 29/1, 12/2, 26/2, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5. Klockan 08.30-11.00.	0171-545 64
Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet <i>Disgen</i> . Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner.		
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	11/1 - 3/5, torsdagar varannan vecka. Kl. 08.30-11.00.	

Välkomna att följa med på vårens stadsvandringar.

Notera dessa datum så återkommer vi med närmare målbeskrivning under våren.

Vandringsdatum: Tisdag 3 april, onsdag 2 maj och torsdag 7 juni.

Stadsvandringsgruppen



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	8/1 - 11/6. Klockan 13.30-15.30. Jämna veckor.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Start 18/1 t.o.m. 17/5 varje vecka. Kl. 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Ronny Kjellqvist	16/1 - 22/5. Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00 - 12.00	0171-516 15
Litteratur Barbro Eriksson	17/1 - 9/5. Onsdagar ojämbna veckor kl. 11.00-13.30	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	Start 7/2 - 30/5, 16 gånger. Bryggan. Onsdagar kl. 13.50-15.30.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 10/1 - 2/5. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning fortsättning Catharina Josefsson	18/1 - 19/4. Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52
Inger Kölestam		070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5. Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämbna veckor 11.00-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	18/1 - 3/5. Torsdagar kl. 14.30-16.30.	0171-515 80
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 14.00-16.30. 29/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	19/1 - 25/5. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	19/1 - 27/4. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskrning Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	17/1, 7/2, 28/2, 21/3, 11/4, 2/5, 23/5. Onsdagar kl. 16.30 - 22.00.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat. För tillfället inga nya anmälningar. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks. Gert-Inge Öman	18/1, 15/2, 15/3, 29/3, 19/4, klockan 17.00.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	Start 15/1 - 28/5 Måndagar 11.00 - 13.30	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämnta veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 30/1. Tisdagar klockan 15.00-16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00 Start vecka 3. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 14/2. Onsdagar 9.00-10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 9/1 - 15/5, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	070-750 32 37 0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 8 maj - 2 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start preleminärt 16 januari. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 9 januari t.o.m. 15 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 17 januari t.o.m. 25 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 10 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 25 januari t.o.m. 26 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Dans Yvonne Vojbacke	Start 29 januari t.o.m. 23 april. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
Skidåkning Kennet Eriksson	23/1, 30/1, 6/2, 13/2, klockan 10.00-11.00. 100 kronor för alla tillfällena.	romoraf@balsta.net
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 10/1 - 16/5. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 22/1 - 14/5. Måndagar kl. 13.00-16.00	070-932 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 17/1 - 2/5. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Bingo Anders Boström	10/1 - 30/5. Mansängstorg 2, 10.30 - 12.30.	0171-549 62
Vävning Inger Moberin	11 januari - 7 juni. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Breemark Royne Eriksson	Start 26 april klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38



Välkommen till oss i SPF Seniorerna Håbo!
Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.
Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.
Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079
Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson
telefon 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 11 – manus **senast den 2 mars**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.*

Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu

SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg sänds till: spfhaboweb@boesha.se
SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: www.spfseniorerna.se/uppsaladistriktet
SPF Seniorerna Förbundets hemsida: www.spfseniorerna.se
SPF Seniorerna expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu
Ordförande i SPF Seniorerna Håbo mailadress: ordf.spfhabo@bktv.nu
Sekreteraren i SPF Seniorerna Håbo mailadress: sekr.spfhabo@bktv.nu
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.
Ansvarig utgivare: Bo Lundgren, 070-544 84 26, bosbi@telia.com