

# Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

*Resa till Bohuslän med Evert Taube på sidan 17.*

*Lars Lerin ställer ut på sidan 19.*

*Månadsmöte 26 april på sidan 27.*





## Ordförande har ordet!

**N**u har vi snart vår, och allt börjar att spira efter en ganska lång vinter.

Visst är det underbart att känna att vi går mot ljusare och varmare dagar.

Snart plockar vi tussilago i dikeskanterna, och kan sitta och sola oss mot en husvägg men näsan vänd mot söder.

Men du, det här med sommartid gör mig bara morgontrött. Om jag fick bestämma så skulle det bli normaltid hela året, med det får jag ju inte så det är ju bara att gilla läget.

När jag skriver det här så är det dagarna före påsk, en helg med god mat och samvaro med familjen.

Jag hoppas att ni har haft en trevlig och mysig påskhelg, med alla tillbehör.

I vår förening jobbar vi på med olika aktiviteter. Några från styrelsen skall representera oss på distriktets årsstämma 5 april. Gårdsrådet har årsstämma 3 april, och där är vi två från styrelsen som representerar SPF.

Yvonne Lindström har blivit vald till ordförande i det samråd som vi deltar i, och jag vet att hon kommer att göra ett bra jobb som sammanhållande för vårt samråd.

Jag ser med glädje hur aktiva vi är i vår förening, det är full fart på Skeppet med olika aktiviteter både dagar och kvällar.

Själv spelar jag gitarr och sjunger i vår gitarrgrupp, jättekul att tillsammans göra något man blir glad av. Jag lagar även mat tillsammans med fem matglada herrar, som vi sedan gemensamt äter med god aptit. Vi har det trevligt och roligt både i köket och runt matbordet.

Det jag vill komma till, är att det finns mycket att göra så det är bara att hänga på de erbjudande som finns och kommer. Saknar du något, så hör av dig till oss i styrelsen.

Jag avslutar med en dikt återigen på ångermanländska.

På soffan av Birger Norman:

Langsamt å bära sette.

Langsamt å bäre gå.

Langsamt å bära legge.

Omafällt å ta sä na för.

Ha det bra!

*Bo Lundgren*



Pubafton 17 maj. Irländsk afton.

Entréavgift **70 kronor** inkluderar en annorlund tallrik.

Dricka kommer därutöver. Även gäster är välkomna!

**Anmälan** till expeditionen senast den **7 maj!**

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

Omslagsbild: Lena Moberg i Pure Malt. Foto Kent Magnusson. Se vidare på sidan 28.

## Styrelsen i SPF Håbo 2018

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu  
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com  
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu  
Lave Arnell, vice sekreterare, 073-352 41 15, lolavove@gmail.com  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com  
Lars Bäck, vice kassör, 076-794 41 90, larsback01@gmail.com  
Gustaf af Jochnick, ledamot, 070-815 80 45, gustaf@districon.se  
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com  
Ingrid Kläringe, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Organisationsnummer: 817001-1079.

---

## Redaktionscirkel för Medlemsforum 2018

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29  
Bo Lundgren, 070-544 84 26  
Ansvarig utgivare.  
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24  
Birgit Olofsson, 0171-530 83

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

---

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 4 maj**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87  
eller till Elisabet Lundstedt, Odlingsvägen 9, 746 34 Bålsta, telefon 0171-541 53.*

***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*

***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*

***SPF Seniorerna Håbo hemsida:** www.spfseniorerna.se/habo  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhaboweb@boesha.se*

### Kommande månadsmöten:

24 maj. Månadsmöte klockan 13.30.  
Duromoll sjunger in våren.

### Kommande pub-kvällar:

17 maj. Irändsk afton.

### Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

24 maj Aila Mattila  
7 juni Mona Rosell

## Byfilosofen



Varje år framskrider våren med tussilago som små solar vid väggkanten och med lärkans drill i skyn. Alltid likadant varje år – men alltid så nytt! Visst är det förunderligt!

## 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 sponsorererna!

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES4YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- 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

## Medlemsforum är inte sig lik!

Har Du synpunkter på förändringen kan Du ringa 0171-507 49 eller maila Barbro Larsson [barbrolarsson.6126@gmail.com](mailto:barbrolarsson.6126@gmail.com) i Redaktions-cirkeln.

Ris eller ros eller några andra idéer?



## Bridge på Skeppet

En onsdag i slutet av februari samlades en stor skara bridgeentusiaster för den sedvanliga onsdagsbridgen. Att Skeppet kan vara svalt och att det håller på att sjunka, vet vi ju alla som ofta vistas där, men att det också innehåller förstadie till istappar fick vi erfara denna kalla onsdag.

När vi vaknade på morgonen och tittade på termometern och såg att det var dryga -16 grader förstod vi att det var läge för att hänga på sig en extra tröja för att klara av cirka fyra timmars stillasittande vid bridgeborden.

Känslan fanns att idag blir det nog inte fullsatt vid bridgeborden, men bridgespelarna på Skeppet är ett härdat gäng, så det blev som vanligt i det närmaste full anslutning till bridge-spel även denna eftermiddag.

Det blev lika många bord som vanligt, 13 fullt bemannade bord samt ett ½ översittarbord, således var vi totalt 54 tappra spelare, av cirka 70 spelare i bridgesektionen!



Bridge är ett märkligt och förunderligt spel som kan variera kolossalt i spännvidd och utmanande svårighet, från att du ena gången är högt på resultatlistan till att man en annan gång "har lite otur" och hamnar sist.

Vi har ett gäng "Bridgare" som är väldigt duktiga och som vi kan lära mycket av, i alla fall vi som normalt håller till i den undre halvan av resultatlistan!

Bridgen är fascinerande på det viset att varje spelbricka är unik. En bricka kan spelas på, så många olika sätt, och ge olika resultat, vilket tydligt framgår när vi efter färdigspelad bricka matar in resultatet på vår spelterminal Bridgemate.

Mångas erfarenhet visar att, när man väl börjat lära sig, ökar intresset rejält för detta förunderliga och spännande kortspel.

Vi har också ett helt gäng eldsjälar som är ansvariga för alla detaljer runt en Bridge-eftermiddag.

Bord skall placeras ut, kort skall blandas med hjälp av kortblandare, kortbrickorna skall fyllas, någon håller koll på hur många spelare som är på plats, andra sköter kaffedetaljen och åter ett annat gäng ansvarar för våra Bridgemate-inmatningar och framtagning med rapportering av dagens resultat.

Dessa intryck nedtecknades av en något frusen bridgespelare en onsdag i februari. Att spela Bridge i kyla, och med ytterkläderna på går faktiskt bra det också!

Snart är det ny onsdag med nya givar och annat väder, kanske!

*Bridgeparet*

*Yvonne & Calle Lindström, text och bild.*

## Påskan

*Det sägs att Julen varar till Påsk, men då är den definitivt också slut. Den person som då fortfarande har jultomtarna framme och inte tagit ner julgardinerna eller slängt ut julgranen, den får nog anses vara sent ute.*

*Fast å andra sidan, om åtta månader ska ju allting fram igen, så kanske kan man säga att den personen istället är tidigt ute. Hur som helst.*

Påskan är kristendomens mest betydelsefulla helg under hela året. Budskapet är en påminnelse om Jesu lidande, död och uppståndelse.

I många hem finns lamm på menyn, precis som förr i tiden. För femtio år sedan fanns det gott om påbud att hålla reda på. Alla var tvingade att hålla sig i stillhet hela Långfredagen, man fick i stort sett inte utföra några sysslor överhuvudtaget. Allt med hjul, såsom skottkärra eller vagn fick inte användas. Inte heller fick spinnrocken snurra och röra i grytor var absolut förbjudet. Alla cirkelrörelser var bannlysta.

Inte fick man dricka, vattenkannorna var undangömda. Dessutom var maten extra saltad för att frambringa törst, allt för att påminna om den smärta som Jesus fått utstå på korset. Sägna sade, lika många droppar vatten en person inmundigade under Långfredagen, lika många ormar skulle den få se under kommande sommar. Den som bröt mot dessa regler riskerade att någon i smyg fäste en påse med aska på syndarens rygg.

Påskan har firats sedan 1844. Innan dess kallades helgen för "fastlagsris" och firades redan på 1600-talet. Då risade (piskade) hufvuderna familjemedlemmarna och det skedde troligtvis på Fettisdagens morgon, numera Långfredagen.

Risningen påstods ha livsbefrämjande inverkan, men ansågs också ha en lyckobringande effekt. På 1700-talet övergick traditionen dock till att vara mera på lek, då barnen i stället fick piska sina föräldrar. Men mot århundradets slut började man istället klä björkris med pappersblommor och färgglada tygremor.

I mitten på 1800-talet övergick man till att sätta fjädrar i påskriset, främst i storstäderna. Det skulle dröja nästan åttio år innan seden spridit sig i hela landet. Den traditionen finns kvar än idag, men fjädrarna i björkriset har fått



sällskap av gulliga små kycklingar och färggranna miniatyrtuppar tillsammans med vackert målade ägg.

Ett annat trevligt inslag är att vi på Skärtorsdagen gästas av små påskkärringar. De har fräknar på näsan och rosiga kinder, de tigger godis eller en slant i utbyte mot en färggrann teckning.

Skall man tro sägna åker vissa personer av "det täcka könet" iväg, sittande på ett kvastskäft. De flyger ofta tillsammans med en katt och en kaffepetter till en plats i Tyskland som kallas Blåkulla, som på tyska heter Blocksberg och ligger i Harzen. Men i vår stressade värld behövs troligtvis en espressomaskin om de ska hinna fram i tid.

Påskan är den tid på året då vi äter flest ägg. Vi stoppar då i oss 70 miljoner ägg på några få dagar. Men tvåhundra tusen äter inga ägg alls, av medicinska skäl, men alla vi andra mumsar i oss minst sex till tio ägg per person.

Påskgodis är en rätt så modern företeelse, som inte blev vanlig förrän omkring 1935 och var då rätt så spartanskt med enbart kandissocker, som var hårt och glasaktigt. Bitarna var små eller medelstora och fanns i färgerna vit eller ljusbrun och förpackades i enkla pappersstrutar.

I dag är utbudet kolossalt med hundratals smaker, färger och former. Enbart under påskan beräknas vi äta cirka 13 000 ton godis, till ett värde av mer än 100 miljoner kronor.

Påskan är en härlig tid och "oxdagarna" är äntligen till ända. Ljuset har kommit tillbaka och våren står för dörren med utslagna krokus och snödroppar i rabatten. I den södra delen av vårt avlånga land är troligtvis även påskliljorna utslagna.

Med sina många helgdagar blir påskan som en minisemester, som ger oss möjlighet att träffa nära och kära, även om avstånden är långa. Men det finns också de som flyr de vanliga traditionerna och drar till fjälls för att testa laggen en sista gång innan snön helt smält bort och säsongen är över.

*Arne E Due*

## Vilka frågor de hade!

Bernt och Egons musikquiz denna kväll var nog lite mer än vad de flesta kunde svara på men visst var det riktigt trevligt!

Entré och en mycket fin tallrik för bara 40 kronor är inte dyrt, hoppas det går ihop sig för Programkommittén.

Trevlig musik från Egons spellista mötte oss med några bilder från de kommande aktiviteterna.

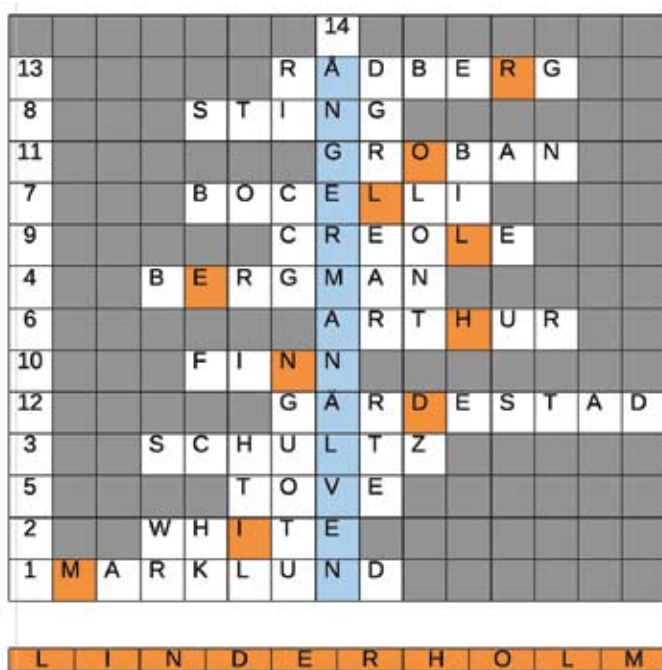
Efter att vi satt oss till bords och avsmakat det som fanns på tallrikarna tog Berndt till orda och ledsagade oss igenom dagens musikquiz som gavs oss mycket huvudbry.

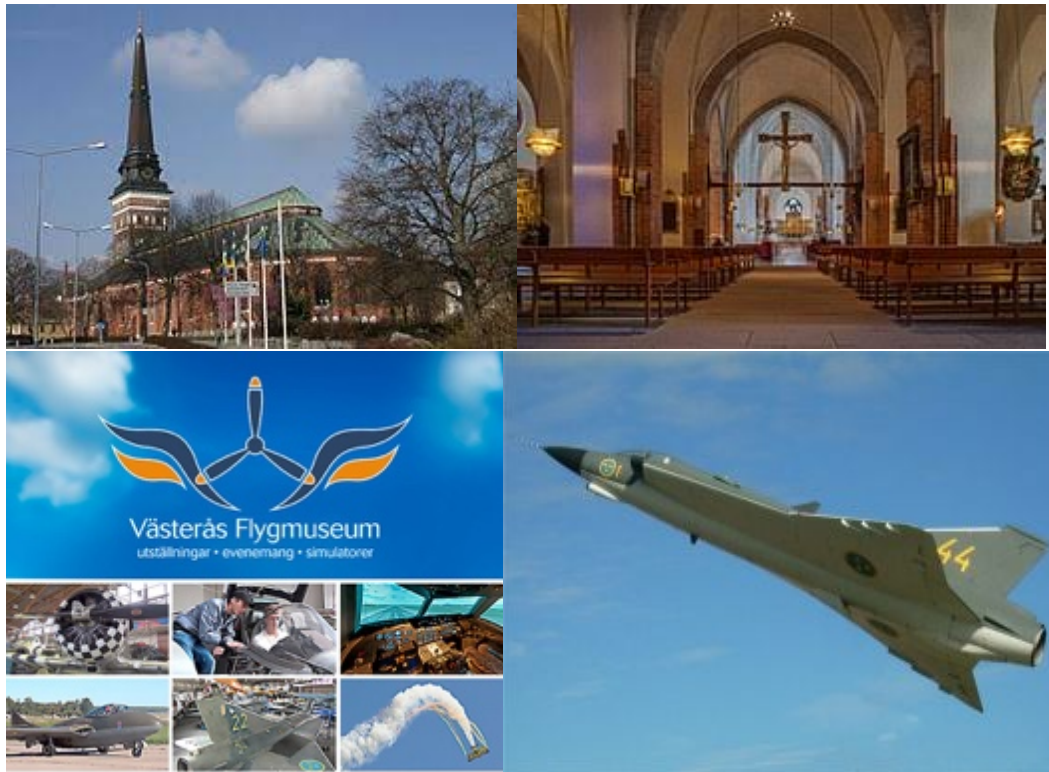
Bernt och Egon har nog jobbat hårt med detta sedan förra musikquizet.

Många hjärnor gick varma under kvällen. Kanske fick inte alla ihop de rätta svaren varför det ifyllda krysset publiceras.

Programkommittén hade verkligen lyckats med att skapa en riklig och god tallrik och stämningen var på topp till strax efter 22.00 när lottdragningen hade skett och borden och stolarna började plockas ihop inför nästa dags arrangemang.

*/Kent Magnusson*





## Resa till Västerås

**Tid:** Tisdag 15 maj.

### Program:

- 09.00** Avresa Bålsta (gamla jvstn, bussterminalen, Kalmar Livs).
  - 10.00** Guidad visning av Domkyrkan.
  - 12.00** Lunch Hässlö Vårdshus.
  - 13.00** Flygmuseum guidad visning (simulatorflygning J35 Draken, DC 10, JAS 39 Gripen, **pris erhålles vid anmälan**).
  - Kaffe med bulle
  - 15.30** ca Återresa Bålsta.
  - 16.30** ca Ankomst Bålsta.
- Pris:** 450 kronor, ej medlem 500 kronor i mån av plats (Buss, guidning, lunch.)

Anmälan till Lennart Carlsson, 18 april klockan 09.00 (gäller även email), 070-569 75 74, [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com)



*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



## Vi har bara 2 fötter, de måste vi vara rädd om!

Detta är en inbjudan till alla Bålstas pensionärer (och andra vuxna) som är kunder eller vill bli det hos mig.

På Internationella Kvinnodagen den 8 mars gick startskottet för en möjlighet till att vinna presentkort på en behandling hos mig.

Så här kommer det att gå till:

Tävlingen började 8 mars och kommer att pågå till 30 november 2018.

Efter en genomförd behandling hos mig skrivs ditt namn och telefonnummer på en lapp som läggs i en urna. Detta kostar inget extra.

Återkommande kunder får således flera lotter i urnan.

Dragningen kommer att ske på min namnsdag, Lydia, den 3:e december. Det blir 3 stycken presentkort på fotvårdsbehandling som lottas ut.

Presentkortet kan du ge bort till någon i julklapp eller utnyttja det själv. Du hittar mitt telefonnummer och adress i annonsen i denna tidningen.

Välkommen att delta och stort lycka till!



*Lydias friska fötter KB.*

*Lydia Lindh, diplomerad  
medicinsk fotterapeut.*



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](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



[www.facebook.com/ikakvantumbalsta](http://www.facebook.com/ikakvantumbalsta)



## 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:

**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](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.

Välkomna!

*Kent Magnusson*



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)

## Hej du som besöker Skeppet!

**V**i behöver bli fler i köket/cafét.  
Det gäller några timmar på förmiddagen eller eftermiddagen varannan vecka.

Uppgiften består av att göra smörgåsar och koka kaffe.

Vi är alltid i sällskap med någon dvs. alltid två personer i köket samtidigt.

Du som har några timmar "extra" under dagen kom och delta.

För visst vill vi ha cafét kvar?

Vill du ha mer information, hör av dig till Eva Fogelberg, telefon 0171-506 61 eller mobil 073-801 43 94.



Februari 2018. Hälsningar "cafédamerna".

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

**Fyra huvudstäder** Budapest Wien Bratislava Prag  
ons 2/5, 9d, buss, hotell m frukost, 7 middagar, alla arr. 8 990 kr

**Polen Warszawa-Krakow-Auschwitz**  
må 21/5 7d, buss, hotell, 6 frukost & 5 middagar, besök Auschwitz. 7 490 kr

**Sommarkryssning - Kiel**  
ons 6/6, 3d, med Stena Line, 2 frukost & middagsbufféer. 3 250 kr

**Midsommarresa** Guldriket, Inlandsbanan Höga Kusten  
ons 20/6, 6d, buss, hotell, halvp, alla arrangemang. 7 770 kr

**Norska Fjordar & Fjäll** ti 10/7, 5d 6 890 kr

**Hardangervidda** to 26/7, 4d. 4 690 kr

**Finland - tusen sjöars land**  
sö 22/7, 8d, buss, båt, hotell, halvp, alla arr. 9 990 kr

**Skottland med Edinburgh Tattoo**  
to 16/8, 7d, flyg, hotell m frukost, 4 middagar, alla arr. 13 490 kr

**Rundresa på Sicilien** Agrigento, Taormina, Etna, Palermo  
fre 31/8, 8d, flyg, hotell, halvp, alla arr. 11 990 kr

**Franska Rivieran** Menton - citronernas stad  
ti 4/9, 6d, flyg, hotell. 8 450 kr

**Gotland Visby Fårö Hoburgen**  
Vi gör utflykter både till norr med besök på Ingmar Bergmans Fårö och söderut till Hoburgsgubben.  
23/8, 4d, buss, hotell, båtresa. 5 280 kr

**TEATERRESOR I HÖST!** rabatt 50 kr/medl  
"Så som i himmelen" to 4/10 995 kr  
"Peter Jöback - Med hjärtat som insats" to 11/10 1 195 kr

**NORD SYD RESOR** Tel 018 474 49 44 0171 35663  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB må-fre 9 -12 & 13 -18  
info@nordsydresor.se  
www.nordsydresor.se

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

#### Florida med kryssning i Karibien

Resan börjar med fyra dagar i Fort Lauderdale i Florida där sol och bad varvas med utflykter som kanaltur och Everglades. En av kvällarna åter vi gemensam middag på den välkända restaurangen Mai-Kai. På resans femte dag går vi ombord på Celebrity Cruises fartyg "Reflection" Nu väntar en härlig 11-nätterskryssning. Under den högklassiga rutten besöker vi Grand Cayman, Colombia, Panama, Costa Rica och två stopp i Mexico. Innan hemresan stiftar vi också bekantskap med Miami, en stadsrundtur med skandinavisktalande guide innan hemresan påbörjas.  
fr 2/11, 16 dagar, flyg, hotell, insides hytt, mm. 29 780 kr

#### Kina Peking - 8 dagar

Följ med på en spännande resa till Kinas huvudstad Peking. Under dagarna här får vi uppleva många berömda sevärdheter som exempelvis Kinesiska Muren, Den Förbjudna staden, Himmelska Fridens Torg, Sommarpalatset m. m. Vi besöker också någon av de många marknaderna där man kan fynda bland de många butikerna. Här finns ett enormt utbud av såväl kinesiskt hantverk, siden, pärlor, te som kläder klockor, skor m. m. När man beskriver Peking gör man det gärna genom att räkna upp den väldiga stadens alla sevärdheter. Det är inte underligt eftersom några av världens absolut främsta sevärdheter finns just här. Flera av dem finns med på UNESCO:s världsarvslista. Bli imponerad och fascinerad av deras storslagenhet!

to 15/11 8d, flyg, hotel, frukost och middagar, fem luncher, alla arrangemang, svensktalande lokalguide, Visum tillkommer. 12 690 kr

#### LIGGA STILLA RESOR

**Spanien Andalusien** 8 dagar ti 2/10, halvp 7 990 kr

**Kroatien- Istrien** 8 dagar, lö 29/9, halvp 7 990 kr

**NORD SYD RESOR** Tel 018 474 49 44 0171 35663  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB må-fre 9 -12 & 13 -18  
info@nordsydresor.se  
www.nordsydresor.se

# Opalringen

Den skimrande opalstenen fascinerar och glittrar i smaragdturkosens färgskala, den är livgivande. Det finns även svart opal på svart grund men den vanligaste är opal på vit grund. Den svarta är mer sällsynt och värdefullare, den glittrar i regnbågens färger mot en skönjbar svart bas.

Opalstensmycken är inte så vanlig i vårt land men däremot är Australien känd för sina opalstenar och cirka 90 % kommer därifrån. Opaler upptäcktes så sent som 1915 i en liten ort Coober Pedy cirka 850 kilometer norr om Adelaide, denna kuststad ligger i sydöstra Australien.

Efter första världskriget flyttade många f.d. soldater hit för att leta opaler och hoppfullt bli rika! Ett stort hinder var hettan i denna ökenliknande del av landet. Så hett att de byggde sina bostäder under marken. Aboriginer kallar dessa bostäder för vitmans hål under marken. De gav svalka på sommaren och värme på vintern. Själva stenen finns långt ner i marken ända upp till 20 meter får man gräva för att hitta den värdefulla skatten. Idag finns färdigrävda schakt, övergivna eller i bruk. Hela området ser ut som ett jättegruvsamhälle med schakt ner i marken.

Min mamma var lycklig ägare till en vacker opalring. Stenen var infattad i en silverring och inramad med små diamanter. Jag beundrade och njöt av att titta på denna ring. Den fick med åren ett speciellt affektionsvärde. Ringen var en gåva till min mamma.

Så längesedan som på 40-talet var min familj bosatt i Melbourne Australien. Föräldrarna blev tidigt bekanta med ett australiskt par, Hans och Doris. De blev för oss en del av vår familj och vi barn var mycket förtjusta i dem. Hans ställde varje år upp som jultomte och vi semestrade ibland tillsammans. Till min förtjusning hade de en colliehund, en riktig Lassie. Kanske var det några år innan vi 1949 flyttade hem till Sverige igen, som Doris fick en hjärnblödning och dog. En förfärlig tragedi för oss alla och inte minst för maken Hans.

Varför jag skriver om dem är att opalringen var Doris förlovningsring. En dag kom Hans till min mamma och ville att hon skulle ha ringen som ett minne av hans älskade Doris. Mamma och Doris hade blivit mycket nära vänner.

Denna ring fick jag många år senare ärva, jag var mycket rädd om ringen. Men glädjen tog ett abrupt slut. Vi var borta över en helg och då vi kom hem igen hade vi haft inbrott och mitt smyckeskrin länsades där ringen låg. Förlusten blev en stor sorg.

För några år sedan var jag inne i Josés Ateljé och sökte efter ett halssmycke. Jag fick plötsligt ett infall och frågade om de möjligtvis hade opalsmycken. Nej det hade de inte men väl stenar. Då började paret José berätta att de hade hämtat dem från Australien. Det blev ett långt samtal då de berättade att de varit i självaste Coober Pedy nere i ett av schakten och bott under marken. Jag blev alldeles tagen av deras berättelse.

– Nu måste jag få se på era opalstenar sa jag. Några dagar senare var jag tillbaka i Josés affär och bestämde att han skulle tillverka en opalring åt mig i guld. Det blev en mer modern version än den tidigare. Stenen skiftar i turkos precis som den tidigare opalringen men är modernt utformad med en opalsten direkt hämtad från mitt forna hemland. Jag är åter lycklig ägare av en opalring.

*Annagreta Tiefensee*



## Eldsjälar hoppas på ny lokal för Håbos äldre

Andelen Håbobor över 80 år växer mycket snabbt. Den här åldersgruppen kommer att, enligt den senaste befolkningsprognosen, mer än fördubblas, från 631 till 1466 personer under den närmaste tioårsperioden, en av de procentuellt sett snabbaste ökningarna i landet.

Samtidigt finns det över 3 000 Håbobor, yngre pensionärer, som är mellan 65 och 79 år.

Det ställer förstås krav på Håbo kommun när det gäller äldrevård och hemtjänst, men även på bra samlingslokaler för de växande pensionärsföreningarna.

### Skeppsgården. Närmare centrum.

”Det här är, under rätt förutsättningar, fortfarande ett alternativ”, menar pensionärsföreträdarna.

EP har träffat Ralph Abrahamsson och Bo Lundgren, två eldsjälar vid Skeppet, den gemensamma lokal på Kalmarvägen i gamla IP-gallerian, där Håbos pensionärsföreningar har verksamhet.

Nyligen fick kommunstyrelsen, på initiativ av Agneta Hägglund (S), som säger till EP att hon vill skynda på frågan för att kunna ta med den i nästa års budget, läsa deras sammanställning.

Den visar vad deras många medlemmar gör under dagar och kvällar, till exempel konstcirkel, IT-kunskap, hälsa och fler än 100 andra kurser här på Skeppet, men också utspridda på andra platser i Bålsta.

Kommunstyrelsen fick också en lista med krav, eller önskelista, på vad som behövs i lokalväg för att täcka behovet.

Antalet aktivitetstimmar får skrivas med sexsiffrigt tal och tillsammans hade PRO, SPF och Bålsta Finska Förening, samt gårdsrådet, 32 941 deltagartillfällen under förra året.

– Man får fruktansvärt mycket aktivitet för pengarna tack vare det ideella engagemang-  
et hos våra ledare, säger Ralph Abrahamsson, samlade kraft i projektgruppen ”Skeppet sjunker”.

– Rena rama friskvården. Det här är värdefullt för kommunen och det sparar kostnader med aktiva äldre, fortsätter Bo Lundgren, ordförande i SPF Seniorerna i Håbo.

Men de är oroliga.

– Tiden tickar och går. Nästa år löper kommunens hyreskontrakt ut här och lokalerna blir sämre och sämre, säger Ralph Abrahamsson.

Nu väntar han och de andra pensionärsföreningarna på svar från kommunen. I april ska en ny utredning från förvaltningen vara klar.

En flytt och eventuellt nybygge vid Skeppsgården, där Håbohus planerar att bygga de närmaste åren, kan vara ett alternativ.

Abrahamsson och Lundgren visar ritningar gjorda 2015, anpassade för Skeppsgården som idag tillfälligt används som evakueringsförskola i väntan på att Frösundaviks förskola ska bli färdig i augusti.

– Det här är, under rätt förutsättningar, fortfarande ett alternativ. Vår bedömning är att man kan bygga inom befintlig byggnadsram och få plats för våra behov, bland annat en större samlingslokal för 200 personer, menar Ralph Abrahamsson.

Bo Lundgren säger att det mer Centrumnära läget vid Skeppsgården, närmare kommunens äldreboenden, också skulle vara en fördel.

*Saxat ur Ep 29 mars.*

*Anders Liljestränd.*



## 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. Värdeinsknring 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.



**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.

## Medicinsk fotvård

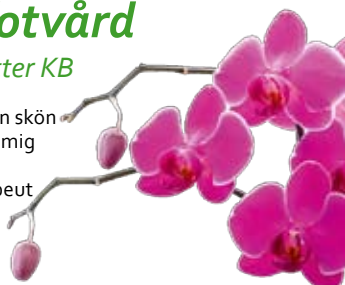
*Lydias friska fötter KB*

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
070- 528 6996

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



Reducerat pris för pensionärer.  
Jag gör hembesök.

Jag erbjuder nu även zoonterapimassage.

**Olavis Kiropraktik**

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor  
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

**Konditori Solslätten**

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.  
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment  
mot uppvisande av medlemskort.

Välkommen!

**Susan's Hårteam**

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000

## Onsdag 2 maj

vandrar vi på  
Liljeholmen och runt sjön Trekanten.

Vi samlas klockan 8.40 på pendelstationen och åker pendel till Sundbyberg och vidare med Tvärbanan till Liljeholmen.

Efter kaffepaus vandrar vi till sjön Trekanten och till Gröndal, sedan vidare tillbaka Liljeholms torg, där vi intar vår lunch.

Välkomna med anmälan till: Eva, telefon 545 64, Margareta 577 90 eller Elisabeth 515 75. Helst senast måndag 30 april.



Redan 1907 vandrade man runt Trekanten.  
Bild: Stockholms stadsmuseum.

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

Kulturarrangemang  
i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan

### 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](http://handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**

**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](mailto:balsta@colorama.se) • [www.colorama.se](http://www.colorama.se)

### ÅRLIGA PÅMINNELSEN OM FÄSTINGVACCINATION!



**KLIPPHÖRNAN  
HERR & DAM**

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

## Vi har swish®

Med Swish-app installerad i mobiltelefonen kan du nu snabbt och enkelt betala arrangemangskostnader till föreningen. Som "Mottagare" knappar du in siffrorna 123 559 95 19.

Om betalningsanvisningen innehåller denna symbol, kan du som alternativ ange "Mottagare" genom att skanna symbolen med Swish-appens QR-läsare.



## Boulen börjar!

**S**nart är det dags igen och som vi har längtat! Du som kanske aldrig har spelat boule tidigare eller du som kanske har provat någon gång i goda vänners lag – till dig säger vi: Häng på! Självklart hälsar vi även våra "gamla" spelare varmt välkomna tillbaka till en ny säsong.

Som vanligt tar vi det för vad det är, en stunds trevlig samvaro utan krav. Vi träffas och har roligt några timmar under spelets gång, tar inte alltid reglerna på alltför fullt allvar men många skratt blir det. Har du inga egna klot att ta med så finns det alltid att låna av någon om du kommer för att testa. Du förbinder dig inte till någonting.

Vi startar tisdagen den 8 maj klockan 10.00 och spelar på banan bakom Medborgarhuset.



Skulle det ösregna denna dag så ses vi istället tisdagen därpå.

Vi ser fram emot att träffa många av er under årets boulesäsong!

Kontakta oss gärna om du undrar över något. Sonja, telefon 070-5711274 eller Kristina 073-1548383.

*Sonja Fahlström*



## *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 är helt kostnadsfritt! 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.

Ring Lars Hallberg 0171-51535 för mer information och / eller anmälan.



## I EVERT TAUBES FOTSPÅR 11 - 14/6 -2018



*En 4-dagars resa till vackra Bohuslän där vi bl.a. besöker de platser som betydde mest för Evert Taube och som gav honom inspiration till dikter och visor.*

### **11/6-2018 utresedag**

08.00 Avresa från Bålsta mot Ljungskile. Stopp under vägen för busskaffe och en bensträckare. Lunch på Tre Älgar i Grästorp. 15.30 Beräknad ankomst, incheckning.  
19.00 Gemensam middag. 20.30 Välkomstsamling inkl. programinformation av vår guide.

### **12/6-2018 Malö - Flatö - Ängö**

07.15 Frukost i Västkustgården. 8.30 avresa via Orust och Malö strömmar - besök hos handelsman Flink. Besök på fiskeläget Grundsund, känt från TV-serien Saltön. Efter lunch fortsätter vi över Gullmarsfjorden till Lysekil och innan vi styr mot Ljungskile besöker vi Brodalen med sina vackra hällristningar. 19.00 Gemensam middag. 20.30 Taube -kväll med sång och musik

### **13/6-2018 Smögen och Hållö**

07.15 Frukost. 8.30 avresa mot Smögen och vidare med färja till Hållö. Här besöker vi ön och Hållö fyr. Efter gemensam utelunch besöker vi på vår hemväg Sotekanal och Svenneby gamla kyrka.  
19.00 Gemensam skaldjursbuffé

### **14/6-2018 hemresedag**

07.15 Frukost, utcheckning. Vi avreser 08.30 mot Uddevalla, vi promenerar längs strandpromenaden "Sveriges första badort Gustavsberg". Vårt sista besök blir Bohusläns museum. Lunch på restaurang Kajkanten beläget i Bohusläns museum.  
13.30 Avresa mot Bålsta med stopp för busskaffe. Beräknad hemkomst c:a 19.00

**PRIS:** 5000-5400 kr beroende på antalet deltagare

Vid enkelrum tillkommer 600:- (avser 3 nätter)

**I priset ingår:** Bussresa i helturistbuss, busskaffe t/r, inkvartering del i dubbelrum, 3 frukostar, 4 luncher inkl. bordsdryck, 3 middagar inkl. bordsvatten, utflykter enligt program, guide från ankomsten till Ljungskile till avslutningen i Bohusläns museum.

Information SPF Håbo: Anmälan tisdag 17 april kl. 09.00 (gäller även mail) -t.om. 26 april till Lennart Carlsson, telefon: 0705-697574, E-post: [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com).

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavi skickas från Resekompaniet.

# ReseKompaniet

Nya Resekompaniet i Eskilstuna AB, <http://www.resekompaniets.se>, [info@resekompaniets.se](mailto:info@resekompaniets.se)

## Humorhörnan



Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

Skicka den till Barbro Larsson,  
Plommonvägen 10, 746 33 Bålsta  
eller  
barbrolarsson.6126@gmail.com

### Här kommer vår första historia (som påstås vara sann):

Ett par i Chicago skulle fira sin guldbrylllopsdag i Florida. Mannen for i förväg för att förbereda det hela. Han skriver ett mejl till sin fru, men adressen blev fel och hamnade hos en prästänka i Houston. Hennes man prästen hade begravts någon dag innan och när sonen kom till sin mor fann han henne avsvimmad vid datorn. På skärmen läser han:

Min kära hustru!

Jag har kommit fram nu. Och tänk så bra att det finns datorer här så att jag kan skriva till dig. Allt är väl förberett för din ankomst hit på fredag. Men du – var beredd på att det är mycket hett härnere.

Din käre make.

## Missförståndet

*att alla äldre har mist förståndet! Yngve Wahlgren i Uppsala har skrivit följande i Namn och Nytt i DN.*

Att födas och att dö  
en resa från A till Ö.

Du startar ditt liv, du är juvenil,  
men år läggs till år, du blir alltmer senil.  
Först vital med alla fysiska funktioner,  
men åldern ger oss alla förlängda reaktioner.  
Tiden förbrukar din medfödda kraft  
och sinnena förlorar den spänst de haft.  
Hörseln försämras och synen skymmer,  
dina muskler försvagas och minnet rymmer.  
En naturlig process – en förlängd grossess.  
Men häri ligger ofta ett missförstånd,  
den gamle har ej mist sitt förstånd,  
bara passerat sitt sommarsolstånd.  
Så utnyttja den visdom den gamle besitter  
– om ni gitter.

För bland dagens alla goda nyheter,  
saknas ibland nyttiga erfarenheter.  
Och lär dig skilja medicinska elementa  
blanda ej samman senila och dementa.

Fotnot: Alla äldre är senila (=gamla),  
men absolut inte dementa.

*Barbro Larsson*

## 3 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.

Turerna brukar ligga på ca 20 - 25 mil. Vart vi åker bestämmer vi 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.

Vi brukar besöka museum eller något annat som intresserar oss.

Vi samlas vid gamla järnvägsstation torsdagar klockan 10.00 som är vår utgångspunkt för dagen, beräknad återkomst till Bålsta ca 16.00 - 18.00.

**Vi åker inte  
10 maj och 21 juni.**

Frågor ring:  
Royne Eriksson  
0171 - 570 44  
070 - 225 49 38



Bengt Bremark  
0171 - 46 72 68  
073 - 967 64 46



## Lars Lerin på Liljevalchs

Välkomna att följa med till Lars Lerins Konstutställning  
torsdagen den 31 maj.

**Vi får en guidad visning av Lars Lerins fantastiska akvarellmålningar.  
Efter vårt besök på Konstutställningen äter vi lunchbuffé på Hasselbacken.**

- 08.00 Avfärd med buss från gamla järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen & Kalmar Livs.
- 09.30 Vi går in på Liljevalchs Konsthall.
- 11.45 Lunch på Hasselbacken.
- 13.30 Hemfärd.
- 14.30 ca: Hemkomst.

Pris 440 kronor inkluderar buss, lunch, besök på Liljevalchs / medlem och 490 kronor för icke medlem i SPF Seniorerna Häbo.

Välkommen med anmälan från den 18 april klockan 9.00 (gäller även mail) till Lisbeth Nilsson, telefon 073-929 06 61 eller e-post: [lisbeth.nilsson@lisy.se](mailto:lisbeth.nilsson@lisy.se)  
Sista anmälningsdag är den 30 april.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.



## Skeppet sjunker!

Efter mötet med Karin Gustavsson 17/1 har det lagts ned mycken tid och energi på att inventera och bokföra alla de aktiviteter som görs i Skeppet.

Vi i projektgruppen vill tacka Gustaf af Jochnick (SPF), Päivi Hirvonen (BFF) och Kjell Dufvenberg (PRO) för de timmar de lagt ned på att sammanställa aktivitetsrapporter, intervjua alla kommittéer mm. för att få fram underlag som visar hur och hur mycket skeppet används.

Skeppet besöktes av cirka 33.000 besökare under 2017. Dessa spenderade ungefär 107400 timmar i aktiviteter som skett i föreningarnas namn.

6/3 träffade vi Karin Gustavsson igen med den dokumentation vi sammanställt och som visar hur vi idag nyttjar lokalerna. Förutom Karin så deltog Mats Norrbrand (VD Håbohus) och arkitekten Monika Norling. Vi framställde våra önskemål om vad en ersättningslokal bör innehålla för att vi ska kunna fortsätta att bedriva våra aktiviteter.

Den önskelista vi presenterade ser ut som följer:

Totalt bör 250 personer kunna vistas samtidigt i alla lokalerna. Vi önskar en stor delbar sal utrustad med teleslinga och scen för ex. vis en kör på över 20 personer plus div instrument och ljudanläggning och plats för 200 personer.

För att kunna bedriva våra studiecirklar, möten m.m. behövs 4 konferensrum och för släktforskning, datautbildning med flera aktiviteter önskar vi ett "datarum" med 15 arbetsplatser. Varje förening och gårdsrådet bör få sin egen expedition och varsitt förråd. Dessutom bör köket och städpersonalen ha ett förråd.

Våra gemensamma möbler, ljudanläggning, m.m. behöver separat utrymme tillgängligt av alla föreningarna.

Köket ska klara hygienkrav och ha utrustning som klarar PUB-aftnar, medlemsmöten och andra aktiviteter som besöks av upp till 200 personer. I anslutning till köket vill vi ha ett omklädningsrum för cafépersonal med tvättmaskin och separat toalett.

I anslutning till köket ligger vår Café-lokal med plats för 30-40 personer vid cafébord.

Innanför entrén till "Skeppet" vill vi ha en hall med 4 toaletter plus en handikapptoalett och möjlighet att hänga upp 200-250 ytterplagg.

I den framtida verkstaden ska vi ha plats för snickeriutrustning och den utrustning vi idag har för keramiktillverkning.

De som idag ägnar sig åt vävning, bör få flytta in sina 6-8 vävstolar i det framtida väveriet.

Givetvis ska lokalerna kunna besökas av både rullstolsburna och de som har rullator. Skalskydd och bredband är självklara krav idag.

Arkitekten, Monika, har nu i uppdrag av kommunen att ta fram ett förslag på hur dessa faciliteter ska kunna inrymmas i "Skeppsgården". Vidare att undersöka om det är möjligt att genomföra och vilka ändringar i detaljplaner etc. som krävs för att genomföra projektet. Monika var efter mötet med oss till Skeppet där hon fick en presentation av Skeppet.

Resultatet av Monikas utredning ska presenteras vid ett möte under april för projektgruppen och Karin Gustavsson. Är det möjligt att realisera projektet så går det till KS och fullmäktige för beslut.

*Ralph Abrahamsson*  
*"För projektet SKEPPET SJUNKER"*

## En seglats i Västindien



**T**rots att de flesta nog hade insett att det bara skulle bli en massa "prat" under månadmötet den 22 mars kom nästa 100 personer för att lyssna på många intressanta föredrag under gemytlig samvaro.

Först ut var vår ordförande Bo Lundgren som presenterade den nya styrelsen där speciellt de nya ledamöterna visades upp. Det är Lave Arnell som återkommit i styrelsen och Ingrid Kläringe som är helt ny i styrelsen. De övriga 7 ledamöterna är antingen återvalda eller har 1 år kvar.

Gustav Körner gjorde sedan sitt bästa för att intressera fler att dra rullstolar vid Pomona varannan onsdag (udda veckor).

Olle Atling tog därefter till orda och berättade om studiecirkeln "Data för noviser", som han leder. Det är någon form av dropp in så kom gärna till Jollen på torsdagar mellan 15.00 och 17.00 med dina datorbekymmer.

Yvonne Lindström, med viss hjälp av Gun-Britt Renefalk, berättade ingående om allt som finns på agendan för det kommunala pensionsrådet (KPR). Yvonne var bekymrad över det dåliga gensvaret KPR får ifrån kommunens tjänstemän.

Gun-Britt Renefalk och Elisabeth Andersson gjorde reklam för två kommande evenemang som är riktat till alla tre pensionärsföreningarna på Skeppet. "Trygg och aktiv vardag" den 12 april och "Försäkringar vi behöver" den 26 mars.

Kaffe med dopp hamnade snabbt på våra bord och efter att pratet hade stillats tog Sven Nilsson till orda.

Sven berättade inte bara om de oerfarna matroserna under en seglats i Västindien utan också om alla de trevliga platserna de hade besökt under sin seglats. En 51 fot lång segelskuta lär inte vara alltför lätt att navigera in och ut i alla trånga farvatten som finns där. Bland alla de bilder som visades var det lite kul att se den plats där TV-programmet "Mord i paradiset" är inspelat.

Sven fick många frågor efter att applåderna ha lagt sig och det tyder på att föredraget var mycket uppskattat.

Traditionen bjuder att lottdragningen sker efter avslutat fördrag eller annan underhållning men vi har väl aldrig varit med om en så orättvis dragning som idag.



Olle



Sven

Det är väl okey att en person vinner en gång eller i värsta fall två gånger men när Catharina Josefsson gick fram för att hämta sin tredje vinst vid samma månadsmöte börjar man fundera... Ett stor tack riktas till Sven Nilsson och Programkommittén för ett mycket trevligt och innehållsrikt månadsmöte.

*Kent Magnusson*



Catarina

## Natur- och kulturvandring – Järvafältet

Det var en ganska kylig vind den soliga morgonen den 20 mars när vi träffades vi PIA-närköp för att gemensamt ta oss till norra spetsen av Översjön på Järvafältet. Sjön ligger i den norra delen av Järvafältet inte långt från Kallhäll.

Parkeringen ligger i skogskanten vilket gjorde att vinden knappast kändes och ännu bättre blev det under vår första del av vandringen som gick längs en mindre skogsväg. Vi passerade den så kallade Jaktvillan, torpet Bodaäng och ett antal jättekast under vår vandring mot den efterlängttade kaffepausen vid Kalkviken. Solen sken och det kändes skönt där vi satt i lä för vinden.



När alla 15 deltagarna hade kommit till parkeringen och fått ordning på alla kläder fick vi oss en hel del historia om Järvafältets användning till livs. Staten beslutade redan 1905 att använda området som ett militärt övningsområde. Först 1970 lämnade militären de sista delarna av området och de inblandade kommunerna fick möjlighet att skapa ett antal naturreservat. Vissa bitar hade dock tidigare byggts runt Husby och Kista.

Tack vare att området har varit ett militärt övningsområde finns en hel del gamla gårdar och torp kvar sedan "urminnes tider". Dessutom finns ett större antal militära baracker och en del befästningar kvar i området.

Från vårt fikaställe kunde vi se de första barackerna från den militära eran, ett lite större komplex som Hässelby scoutkår använder för sin verksamhet. Under den fortsatta vandringen mot den sydligaste delen av Översjön såg vi ett antal mindre baracker som verkade vara i ett gott skick. Vad dessa används till idag är dock obekant.

Innan vandringen mot norr och bilarna påbörjades besöktes både Järfälla orienteringsklubbs klubbhus så väl som Järfälla skidklubbs lilla klubbhus. Antalet skidspår i detta område är imponerande.



Nu var skogsvägarna slut och stigar i skogen tog vid. Lite snö hade kommit i dessa trakter, natten innan vi vandrade. Det var ingen nackdel utan vi fick bra grepp under kängorna under vår fortsatta vandring mot Molnsätra gård. Bosse Danielsson tog kommandot och ställde upp oss i god ordning framför gården (eller kanske snarare herrgården) för ett gruppfoto.

Under passagen av Molnsätra naturreservat hade vi en kall motvind men vi vände oss om vid ett antal tillfällen för att njuta av solen som annars värmdde ryggen.

Tillbaka vid bilarna efter cirka 7 km var vi nog överens om att utforska detta område vid flera tillfällen.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*







## PUB-kväll 12 april med start 18.30

### Favoriter i repris!

Bosse Lundgren och hans gitarrister kommer igen och spelar gamla och nya favoriter för oss. Missa inte detta tillfälle att sjunga några av dina örhängen. Kan vi hoppas på några av "Jerkas" låtar, mån tro?

Entréavgiften 40 kronor inkluderar en god tallrik men dricka kommer dessutom.

Vi tar numera även Swish!

Välkomna önskar Programkommittén!



*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Snabbaste sättet att hitta nyheter på hemsidan!

Välkommen till SPF Seniorerna Håbo

Föreningsnyheter

Kommande event. Bokad på Skeppet.

Reportage och referat från våra aktiviteter

Så hittar du annat på vår hemsida

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA HÅBO

Gå till WebLog för senaste uppdateringar

**Klicka här**

## Studiekommitté'n

Åsa Öman från Studiekommitté'n har besökt några av SPFs cirklar och fångat dessa på kort. Flitens lampa har lyst, fingrarna gått varma och historia och språket har fått sitt.

*Text och foto: Åsa Öman*



Övningsbridge med Gert-Inge Öman och Berth Lundström.



Vi spelar gitarr med Bo Lundgren.



Franska med Staffan Wohrme.



Engelska med finklädde Karl-Axel Boström.



Historia med Ronny Kjellqvist.



Våra fordon, gamla som nya, med Bengt Olof Olsson.

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbos månadsmöte 26 april  
klockan 13.30 på Skeppet.



### Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.  
Lite information om vissa av våra aktiviteter.  
Underhållning av gruppen Gubbröra.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.

**SPF**  
SENIORERNA

**Håbo**  
Bålsta

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Irländsk afton den 17 maj med start 18.30.

Vilket gensvar de fick vid sitt första uppträdande hos oss på Skeppet den 18 maj förra året. Många, många har bett om ett återseende, eller kanske ett återhörande, varför Programkommittén kan annonsera ett nytt framträdande av Pure Malt på Skeppet den 17 maj (inte att förväxla med det normala firandet av 17 maj).

Du måste anmäla ditt deltagande till expeditionen senast den 7 maj antingen på telefon 0171-557 47 (måndag - torsdag 10.00 till 12.00) eller via [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

Din anmälan är bindande.

Entréavgiften är lite högre än vanligt, 70 kronor och inkluderar en annorlunda tallrik.

Dricka kommer därutöver.

Välkomna önskar Programkommittén!



SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



## Studieansvarig:

Åsa Öman, telefon 0171-59438, 070-212 21 27  
Mail: asa.oman@mail.bktv.se



## Friskvårdsprogram våren 2018 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Odlå på liten yta</b> Robin Welch	Start i februari/mars.	070-728 79 13
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	26/4 - 17/5. Varje vecka kl. 14.00 - 16/30. lennart5592@gmail.com 070-569 75 74	0171-548 59
<b>Plocka rätt svamp</b>	Återkommer i höst.	072-312 00 80
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wohnr (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
<b>Konstcirkel</b> Olof Bentz	16/2, 2/3, 20/4, 18/5 kl. 14.00-16.30. 11/5 kl. 13.00-17.00 Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	070-617 11 33
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. Start 23/1. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00 - 12.00	0171-56 11 7
<b>Skrivarcirkel har upphört.</b>		
<b>Tyda gamla texter har upphört.</b>		
<b>Religionskunskap har upphört.</b>		
<b>Våra fåglar</b> 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
<b>Hälsa och välmående</b> 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-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.		
<b>Disgen</b> 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.		
<b>Öppen texttydning</b> Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	11/1 - 3/5, torsdagar varannan vecka. Kl. 08.30-11.00.	

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	8/1 - 11/6. Klockan 13.30-15.30. Jämna veckor.	0171-594 12
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	Start 18/1 t.o.m. 17/5 varje vecka. Kl. 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Historia</b> Ronny Kjellqvist	16/1 - 22/5. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00 - 12.00	0171-516 15
<b>Litteratur</b> Barbro Eriksson	17/1 - 9/5. Onsdagar ojämna veckor kl. 11.00-13.30	0171-500 24
<b>Engelska</b> Karl-Axel Boström	Start 7/2 - 30/5, 16 gånger. Bryggan. Onsdagar kl. 13.30-15.30.	073-501 34 12
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 10/1 - 2/5. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
<b>Släktforskning fortsättning</b> Catharina Josefsson	18/1 - 19/4. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
<b>Inger Kölestam</b>		
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämna veckor 11.00-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	18/1 - 3/5. Torsdagar kl. 15.00-17.00.	0171-515 80
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> 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
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	19/1 - 4/5. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	19/1 - 27/4. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
<b>Busk- &amp; trädbeskrifning</b> Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
<b>Män i köket "på egen hand"</b> 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
<b>Goda och lättlagade måltider</b> 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, 19/4, klockan 17.00.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	Start 15/1 - 28/5 Måndagar 11.00 - 13.30	0171-594 12

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



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.  
E-post till SPF-expeditionen: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Telefon 0171-557 47.