

Medlemsforum



Håbo
Bålsta

God Jul och Gott Nytt År!





Ordförande har ordet!

När jag skriver det här så är det snart advent, och den förväntansfulla julen är snart här.

Kommer ni ihåg sommaren, varm och solig med många sköna kvällar. Det är lätt att glömma de sköna dagarna, när kylan tränger sig in under jackan och huden knottrar sig. Sitter man i bilen så skramlar dubbdäcken och ibland blir det onödigt spännande i halkan. Men, vi har ju en viss erfarenhet av våra fyra årstider och har lärt oss att anpassa oss till dom. En fundering har jag ju, hur kommer de att upplevas av våra barnbarn och deras barn i dessa förändringens tider.

Nu åter till julen som är mysig med alla traditioner både i umgängesformer och mattraditioner.

Själv har jag ett måste till julmaten, jag blandar vårt eget svartvinbärs-brännvin. Jag och mina två söner har en tävling om vem som har blandat det godaste brännvinet. Vi gör det genom en blindtest och poängsätter det från 1 - 5, flest poäng vinner. Detta görs med glimten i ögat, men med strikta regler. Självklar har vi vår favoritjulmat, som brukar hänga med ganska många dagar till slutet av december.

Jag hoppas att vi ses på Skeppet när vi firar Lucia med sång och kaffestund. Det är Håbos lucia som skrider in i vår lokal och sprider både ljus och värme. Ta detta tillfälle och var med på säsongavslutning på Skeppet.

Vårt verksamhetsår lider mot sitt slut och vi siktar fram mot nästa år med nystart av en mängd aktiviteter och förhoppningsvis en flytt till Skeppsgården. Jag är helt övertygad om att det kommer att bli en lokal som möter våra behov och framtid.

Till sist vill jag avsluta med att tacka mina kompisar i styrelsen för allt jobb under året.

Tack alla ni som har hjälpt till under året och för att ni gör vår förening till vad den är i dag. Hoppas att ni känner att ni vill fortsätta även nästa år.

Än en gång tack!

God jul och gott nytt 2019, Bo Lundgren

Medlemsforum

**och alla medlemmar i SPF Seniorerna
tackar annonsörer och sponsorer för året som gått!**

Vi önskar alla läsare

God Jul och Gott Nytt År!

Redaktionscirkeln

Omslagsbild: Tomtarna var tidiga till Vattunöden vid vår vandring. Foto: Kent Magnusson

Styrelsen i SPF Seniorerna 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
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com
Ingrid Kläring, 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
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49

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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 4 – manus **senast den 11 januari**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87
eller till Elisabet Lundstedt, Odlingvägen 9, 746 34 Bålsta, telefon 0171-541 53.*

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

E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

Tidningen sätts i Minion 12/14.4, rubriker i Optima 19.

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:

13 december. Lucia på Skeppet i samarbete
med Lions
24 januari Eva, förbundsordförande
14 februari Årsmöte

Kommande pub-kvällar:

10 januari Inga kluriga frågor
14 februari Stefan Lövgren



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

6/12 Envisorna.
7/12 Julmarknad i samarbete
med Träffpunkten.
31/1 Lars Gunnar Wiklund.
Program om Gunnar Wiklund.

Byfilosofen



Korpen som för många är symbolen för olycka, borde egentligen vara en förebild för människan. Den är både klok, vetgirig, lekfull, trogen sin partner och vårdar ömt sina ungar.

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 trivsamt samvaro.



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 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.
- % Kalmarsands Restaurang
- % 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 i Redaktionscirkeln.

Ris eller ros eller några andra idéer?



Morsan

Det är möjligt att det var en liten hustomte som smög omkring och höll sitt vakande öga på folk och få i forna tiders gårdar och torpstugor. I dag är det nog oftast en halvtrött morsa som går runt och kollar sjutillhållarlås, laddar diskmaskinen och skiljer färgat returglas från ofärgat innan hon får någon helgvila själv. Till hennes ära skaldar vi därför en hyllning, fritt – mycket fritt – efter Viktor Rydberg skriver Lisbeth Lundahl i en veckotidning 2008.

Midvinternattens köld är hård
Stjärnorna gnistra och glimma
Alla som sova i morsans vård
Djupt under midnattstimma
Månen vandrar på himlen bort
lyser på enslig Ford Escort
Snön lyser vit på taken
Endast mamma är vaken

Står där vid sin mikrovågsugn
grå mot den vita kylan
Sömnig och seg men alltid lugn
Upplockad är sista prylen
Tittar på staplar av flottig disk
skrapar bort rester av lutad fisk
grubblar, fast ej det lär båta
över en underlig gåta

Varför blev julen en brådiskans tid
med överdåd, mat och presenter?
Den som bara skulle handla om frid
ej en tävling för konsumenter
Slår som hon brukar, inom kort
sådana konstiga tankar bort
går att ordna och pyssla
går att sköta sin syssla

Går till guldhamstern i sin bur
Ser hur den sover därinne
Går till hunden som tar sig en lur
Drömmer om att jaga en pinne
Katten sover i soffan så gott
Vaknar och spinner lite smått
Misse sin matte känner
De äro goda vänner

Morsan smyger sig sist att se
tonåringarna de kära
Kopplar loss en mp3
Smutstväkten bort får hon bära
Vaxade luggar stryker hon så
De är ändå för rara, de små
För mycket makeup kan man tycka
men de är hennes största lycka

Så har hon sett dem växa upp
lära sig skriva och läsa
Skaffa frisyr likt en konstig mupp,
mopeder och ringar i näsa
Släkte följa på släkte snart
tar studenten och flyttar – men vart?
Om framtiden vet man så lite
ska dom få jobb med IT?

Tyst är kvarteret och hemmet med
livet därute är fruset
Blott från fjärran motorled
höres helt sakta bruset
Morsan vid sena kvällspass är van
Vattnar till sist sin barrande gran
Mycket hon lärt sig att tåla
Trampar i en seg kola

Midvinternattens köld är hård
Tv:n den gnistrar och glimmar
Alla sova i morsans vård
Djupt under nattens timmar
Månen sänker sin tysta ban
Sista bussen har gått till stan
Ensam hon smuttar konjaken
Endast mamma är vaken

Den hundraåriga grisen

Faktum är att jag lagom till jul fyller ett helt sekel – det är verkligen inte många förunnat bland mina vänner. Dessutom är det fantastiskt roligt och på samma gång nästan otroligt att en enkel skärbräda kunnat bli så gammal.

Jag tänkte ta tillfället i akt att berätta om skolynglingen som tillverkade mig. Det var i byskolans slöjdlokal och under pojkens sista skolår. Första världskriget hade nyss avslutats i november när han sågade ut mig ur en vanlig ekplanka. Grabben hette Lars Peter Richard Emanuel, men kallades Emanuel och på julafton gav han bort mig till sin mamma som blev både överraskad och glad.

Emanuel var duktig även i andra ämnen. På examensdagen vid fjorton års ålder mottog han inte bara betyg utan också ett skriftligt omdöme av rektorn, där framhölls hans konstnärliga talanger som han uppvisat i teckning och när han efteråt färglagt sina alster.

Vid den tiden var det i stort sett omöjligt för en grabb från ett vanligt arbetarhem att få studera vidare. Hans förälder hade ingen möjlighet att bekosta honom en konstutbildning i huvudstaden, dessutom var allmänhetens tilltro till dessa institutioner inte särskild stor.

Det påstods att konsteleverna drack stora mängder absint i sällskap med likasinnade medan de väntade på att inspirationen skulle infinna sig, men också att de rökte franska cigaretter och i övrigt levde ett sedelöst liv.

För grabbens bästa hade pappan redan stakat ut hans väg. Gossen skulle precis som hans jämnåriga kamrater ut och tjäna bönder och det fortast möjligt, eftersom hårt arbete och frisk luft hade ännu ingen dött av. Något som dessutom var nyttigt för både kropp och själ. Teckna och måla kunde han hålla på med på fritiden, om det blev tid över.

De första åren arbetade han på gårdar nära hemmet, men vid nitton års ålder ville han prova sina vingar och stå på egna ben. Han bestämde sig för att ta anställning på en gård nästan tjugo mil hemifrån och enligt brevväxlingen med hemmet trivdes han bra där.



Men i november 1924 fick Emanuel en stor knöl på halsen. Det visade sig vare en böld, något som inte var ovanligt på den tiden. Men någon råkade klämma bölden några dagar för tidigt och varet spred sig ohämmad via blodbanorna till övriga delar av kroppen – snart fanns det bölder lite varstans på kroppen, där vissa satt nära halspulsårdern och adamsäpplet.

Brevväxlingen till föräldrahemmet berättar att Emanuel snabbt blev sämre och hade svåra smärtor. Halsen svällde upp och han fick allt svårare att andas. När det var som värst kunde hans skrik höras vida omkring i grannskapet.

Dagligen kom husläkaren på besök som misstänkte att även hjärnan blivit infekterad. På hans inrådan blev Emanuels händer och fötter fastbundna med läderremmar till sängen för hans egen skull, men också för de närståendes säkerhet.

Emanuels hälsa försämrades dagligen och på hans 20-årsdag, den 4 december, var han knappt kontaktbar. Han låg nu som i koma och påföljande dag somnade han in för gott.

Livets lott är väldigt olika för oss alla. Naturligtvis är jag enormt tacksam att han formade mig till en vacker skärbräda och att jag sedan blivit väl omhändertagen av släkten.

Visst har jag fått några ytliga sår och lite missfärgningar, men vem har inte det efter ett så långt liv. Jag kan dock fortfarande vara till stor nytta i köket trots min höga ålder och tänker hänga med ännu ett tag.

God jul önskar Arne E Due

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

Julgrubbel

Para ihop följande kärlekspar:

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Frédéric Chopin | a) Carmencita |
| 2. Frithiof | b) Rose |
| 3. Jack | c) Josepha |
| 4. Jason | d) Georg Sand |
| 5. Leopold | e) Medea |
| 6. Orfeus | f) Helena |
| 7. Paris | g) Eurydice |
| 8. Pyramus | h) Julia |
| 9. Robin Hood | i) Ariadne |
| 10. Romeo | j) Thisbe |
| 11. Tarzan | k) Marion |
| 12. Theseus | l) Jane |

Svaren finns på sidan 11.

Data för noveller:

”Data för noveller” ändrar form och dag under 2019. Det blir nu tisdagar 15.00-17.00. Nu provar vi även med ”Dropp in” för problemlösning. I övrigt är ni välkomna med löpande cirkelverksamhet. Start 15 januari 2019. Ring gärna och boka till Olle Atling 070-731 29 91

Julhistoria

Det var kristendomslektion i en småskola i Enköpingsstrakten. Fröken talade om Jesu födelse och frågade barnen om de visste varför han föddes i ett stall.

En liten flicka svarade: ”För att de inte fick något rum i Härkeberga.”

Jul

Familjen samlades kring granen och julbordet. Förväntansfulla hoppade barnbarnen omkring och äntligen kom jultomten. Allt var frid och fröjd.

Flera månader senare, en sommardag:
Farmor, farfar och barnbarnen stretade långsamt hemåt från badplatsen med fullastad skrinna. De stannade upp för att vila en stund.
Lilla Therese, 3-4 år, tittade intensivt upp på sin farmor och sa:
”Vad konstigt, farmor, jultomten hade samma örhängen som du har nu!”

Eva Grabs

Konstcirkeln



Fredagen den 18 januari 2019 kl. 14.00 träffas vi igen på Skeppet för att planera vårens aktiviteter. Kom gärna med förslag. Alla är välkomna.
Önskar Er alla en God Jul och Ett Gott Nytt År.
Agneta/Kaj

Längdskidåkning

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2019, tisdagar klockan 10-11. Datum 15 januari, 22 januari, 29 januari, 5 februari och 12 februari, 19 februari. Ordinarie pris är 100 kronor per gång.

Vi samlas klockan 9.45 på övre parkeringen/ Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Åk så många varv du orkar och vill mellan klockan 10-11.

Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

Anmäl dig senast 2 dagar (söndag) innan första tillfället till respektive förening. Betalning 200 kronor sker första skid tillfället kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

SPF – Kenneth Eriksson, e-post- romoraf@balsta.net telefon 506 61.

PRO – Birgitta Naeslund, e-post- birgitta.naeslund@gmail.com telefon 070-753 69 31.

BFF – Päivi Hirvonen, e-post- balsta.finskaforening@bktv.nu telefon 070-789 93 12.

Välkomna till årets första månadsmöte 24 januari med start klockan 13.30

Kom och lyssna på vår förbundsordförande Eva Eriksson som kommer att berätta om vad förbundsstyrelsen kämpar med. Det finns naturligtvis tillfälle att ställa alla frågor du har om höjd pension och vad du i övrigt funderar på.

Polisinspektör Maria Arosenius deltar också på månadsmötet och informerar om hur man kan skydda sig mot brott och hur man därmed kan känna sig lite tryggare.

Naturligtvis blir det lite information om det senaste från styrelsen.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.

Hjärtligt välkomna till en givande eftermiddag!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Låtsasmiddag

I TV-programmet Gokväll anordnas varje fredag en "låtsasmiddag". En känd person får bjuda in fyra gäster till en middag och sedan redogöra för varför just dessa personer inbjudits. Gästerna kan vara nu levande, eller för länge sedan bortgångna. Om jag skulle vara värdinna för en sådan tänkt middag, vilka skulle jag då vilja ha som gäster?

Jo, det skulle vara roligt att få bjuda in våra härliga tvättgummor, som jag kommer ihåg sedan länge. De kom troget höst och vår och hjälpte till med stortvätten. De hade humor och var väldigt slagfärdiga. Klockan 7 på morgonen kom de, och stod vid sina tvättbaljor hela dagen med avbrott för kafferast och middag. Lite extra förtäring blev det t.ex. sockerkaka till kaffet och maten lite utöver det annars vardagliga.

Om tvättgummorna skulle komma till mig nu, så skulle jag visa dem tvättmaskinen och lägga in en vittvätt. Under tiden maskinen gjorde deras gamla jobb skulle vi umgås och berätta gamla minnen.

ALLA dessa kvinnor är värda stor beundran. För en billig dagslön gick de och hjälpte till i gårdarna, inte bara med tvätt utan också andra sysslor. Om man bortser från hårt arbete, så var det förhoppningsvis även lite omväxling i deras vardag.

Vem skulle Du vilja bjuda på "låtsasmiddag?"
Skriv gärna och berätta!

Karin Seger

Redaktionens anmärkning:

Vi vill gärna ha era beskrivningar på "låtsasmiddagar"!

Välkomna med texter till

Barbro Larsson, Plommonvägen 10, 746 33 Bålsta eller

E-post: barbrolarsson.6126@gmail.com



Kört för fort

En kvinna som kör för fort blir stoppad av polisen.

Polisen: Ni körde för fort!

Kvinnan: Oh, jag förstår.

Polisen: Kan jag få se körkortet.

Kvinnan: Jag skulle gärna visa er det, men jag har inget.

Polisen: Har ni inget körkort?

Kvinnan: Nej, jag har förlorat det fyra gånger för rattfylla.

Polisen: Kan jag få se registreringsbeviset?

Kvinnan: Tyvärr inte.

Polisen: Varför inte?

Kvinnan: Jag har stulit bilen.

Polisen: Stulit den?

Kvinnan: Ja, och jag har dödat ägaren och styckat honom i bitar.

Polisen: Vad har ni gjort sa ni?

Kvinnan: Delarna av honom ligger i plastpåsar i bagageutrymmet, ifall ni vill kolla.

Polisen tittar på kvinnan, backar långsamt därifrån, och ringer efter förstärkning. Inom några minuter kommer ytterligare fem polisbilar, och en annan polis närmar sig med dragen pistol.

Polis 2: Kan ni kliva ur bilen?

Kvinnan: Är det något problem?

Polis 2: Min kollega har berättat att ni har stulit den här bilen och mördat ägaren.

Kvinnan: Mördat ägaren?

Polis 2: Kan ni vara snäll och öppna bagageluckan.

Kvinnan öppnar luckan, men där finns inget.

Polis 2: Är det här er bil?

Kvinnan: Naturligtvis, här är registreringsbeviset.

Polis 2: Min kollega säger också att ni inte har något körkort.

Kvinnan gräver i handväskan, tar upp sin plånbok och räcker sedan över körkortet.

Polis 2: Jag måste säga att jag är konfunderad. Min kollega har berättat att ni inte har något körkort, inget registreringsbevis, att ni har stulit bilen och mördat ägaren.

Kvinnan: Jaha, och snart påstår han väl att jag körde för fort också!



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/icakvantumbalsta



Intresseföreningen Pomona och Träffpunkten inbjuder till Julmarknad på Pomona

Fredagen den 7 december 14.00 - 16.30

(Obs. sluttiden, så att ni som kommer med kyrkbussen kan komma in och handla.)

Lokala hantverkare, affärsidkare och författare säljer sina alster

Servering med hembakat

Lotterier



Välkomna!



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

Har du ny mejladress och/eller nytt telefonnummer?



Skicka dina nya uppgifter till
medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu
Du kan också ringa Britt-Marie 070-497 58 56 eller
Gunilla 070-511 03 73

Rätt svar Julgrubbel

1. Frédéric Chopin och Georg Sand
2. Jack och Rose (i filmen Titanic)
3. Leopold och Josepha (Vita hästen)
4. Paris och Helena
5. Frithiof och Carmencita
6. Jason och Medéa
7. Orfeus och Eurydike
8. Pyramus och Thisbe
9. Robin Hood och Marion
10. Romeo och Julia
11. Tarzan och Jane
12. Theseus och Ariadne

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.

BBM 
I BÅLSTA

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.



Relax
inspiration • hälsa • skönhet

MEDICINSK FOTTERAPEUT

Jag heter Åse och arbetar på Relax
i Bålsta, Stockholmsvägen 15.

Jag erbjuder bl.a. nagelvård,
fot- och underbensmassage, medicinsk
fotvård, behandling av förhårdnader
och liktornar m.m.

Välkommen till en avkopplande och
harmonisk miljö på Relax.

För bokning 0171-599 92 eller 0736-78 93 82
eller www.bokadirekt.se

Hoppas vi ses !

NORD SYD RESOR **NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**

RESETRÄFFEN 2019

Warnemünde Rostock

3d tis, 29 jan. 3 250 kr

JOKKMOKKS MARKNAD

Besök i LKAB gruvan &
Jukkasjärvi ishotell.

ons 6/2, 6d, halv. 8 990 kr

LÜBECK WEEKEND

fre 29/3, 3d. 2 990 kr

HOLLANDSRESOR

med blomsterkarnevalen

9/4, 7d buss. 8 490 kr

10/4, 4d med flyg. 8 390 kr

11/4, 6d m buss & båt. 7 490 kr

STORSLAGNA ISLAND

ons 24/4, 5d. 11 990 kr

SPANIEN - COSTA BRAVA

Malgrat de Mar

ons 24/4, 8d, halv. 7 990 kr

FYRA HUVUDSTÄDER

BUDAPEST BRATISLAVA

WIEN PRAG

ons 1/5, 9d. 9 750 kr

POLEN RUNT

tis 14 maj, 7d 7 650 kr

ÖSTERLEN BORNHOLM

Simrishamn Rönne Christians Ö

lör 25/5, 5d, halv. 6 990 kr

SANKT PETERSBURG

med Kryssning Helsingfors,

St Petersburg och Tallin

tor 30 maj, 7d, halv 11 990 kr

MEDELHAVSKRYSSNING



med Royal Caribbean

fre 18/10, 9d 14 990 kr

TEATERRESOR:

ELVIS the musical sön 17/3 995 kr

JONAS GARDELL Show tor 21/3 1140 kr

SÅ SOM I HIMMELEN tor 4/4 995 kr

Medlemmar

SPF Håbo har alltid

300 kr rabatt

på flerdagsresor

För mer information och bokning av resa

Tel 018 474 49 44 0171 35663

www.nordsydresor.se

Pub i november

De spelade på Puben i november men vad kallas ”bandet”? Frågan dök upp när Bosse Lundgren och hans gitarrkompisar spelade för oss på Skeppet.

Bosse sa att de länge har funderat på ett bra namn och bad om förslag men inget hördes.

”Bandet” som är en studiecirkel på Skeppet består av 11 glada gitarrister men bara två av dessa är damer. Dessa damer (och naturligtvis herrarna också) efterlyser fler av det ”täcka könet”.

Innan underhållningen aväts en god Pub-tallrik med stor aptit och allehanda drycker slank nog ned. På väggen visades kvällens frågesport om oktober. Bland de 10 frågorna fanns nog några knepigheter men många hade många rätt.

Bosse tog sedan till orda och introducerade sina gitarrister och vi fick höra många gamla örhängen och några mindre kända stycken.

Kickan och Aili gjorde sig riktigt bra som Owe Törnqvists Dagny.

Publiken var med på tonerna under ett flertal örhängen och det blev till och med en del allsång.

Under pausen fanns möjlighet att fylla på glasen för att släcka törsten efter allt sjungande. Det blev några tallrikar över som en del hugade spekulanter gärna satte tänderna i.

Vi fick höra och sjunga med i ett fint potpurri på diverse svenska örhängen. Kickan spelade ett flertal solon på sitt dragspel och det uppskattades verkligen av publiken.

Naturligtvis önskades ett speciellt avslutningsnummer med Karl-Åke och gissa vilken låt det var...

En gammal Amazon, naturligtvis!

PS

Programkommittén har beslutat att från 2019 blir det obligatorisk anmälan till Pub-kvällarna så att ingen blir utan den smakrika tallriken. De hoppas på er förståelse!

/Kent Magnusson som tackar Programkommittén för en trevlig kväll!



Vi besöker nyinvigda Nationalmuseum



Den 1 februari 2019 åker vi och får en guidad visning av det nyinvigda Nationalmuseet, varpå vi äter lunch på Filmhusets Bar och Bistro.

- * 9.00 avgår buss från Gamla Järnvägsstationen och stannar för påstigning även vid Bussterminalen och Skeppsrondden.
- * 11.15 får vi guidad visning av museet. Om allt fungerar som det ska med transport o.s.v. kommer vi att ha en stund för egen tid då vi kan vandra runt i museet.
- * 13.15 serveras en lunch-buffé på Filmhusets Bar och Bistro.
- * 14.30 börjar hemresan mot Bålsta.

Kostnad för buss, guidning och lunch: 360 kronor (410 kronor för icke medlem i mån av plats).

Anmälan till **Kerstin Adestedt från klockan 9.00 den 10 december**. Telefon 070-346 08 90 eller e-post:kerstin.adedstedt@gmail.com

Vid anmälan, ange: namn, telefonnummer, e-postadress och påstigningsplats.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Kallelse till årsstämma i SPF seniorerna Håbo!

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma **torsdagen den 14 februari 2019** klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

Handlingarna till årsstämman kommer att finnas i nästa nummer av Medlemsforum.

Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda före **17:e januari**.



Styrelsen

Första Pub-kvällen 2019

Nytt år och nya möjligheter på Skeppet!
Välkomna till en kväll med *Ingas kluriga frågor* den 10 januari med start klockan 18.30.
Enligt uppgift har man ingen nytta av att försöka googla fram svaren.
Entréavgiften är 50 kronor som inkluderar en "Pub-tallrik" men eventuella inköp i baren kommer därutöver.
Kontant betalning eller Swish går bra.

PS!

Du måste anmäla ditt deltagande senast den 8 januari antingen på telefon 0171-557 47 eller via e-postadressen sekr.spfhabo@bktv.nu



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



God Jul

Text och illustration Arne E Due

Ute singlar den vita snön,
den faller från höga höjder.
Må alla få en helg så skön
med högtidens alla fröjder.
Förväntan är stor i varje hus
det är mysigt med juletider.
I granen gnistrar alla ljus,
julens budskap värme sprider.

Medicinsk fotvård

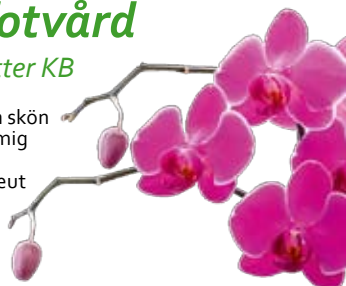
Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070-528 69 96

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



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

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

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

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

Höstens sista stadsvandring

En lite mulen morgon samlades 43 SPFAre vid pendeltågstationen och tog pendeln in till Stockholm..

När vi slingrat oss upp genom systemet med både långa och korta fungerande rulltrappor stod vi på Vasagatan mitt emot den gamla Centralposten.

Den ståtliga byggnaden, som byggdes vid förra sekelskiftet visar vissa likheter med Vadstena slott. Arkitekt Boberg var mycket intresserad av medeltida borgar och slott, därav anledningen till detta utseende. Sedan mitten av 1990-talet finns inget postkontor i huset men huvudkontoret flyttade ut först 2003. Efter ett antal renoveringar finns nu Arbetsdepartementet och delar av Regeringskansliets förvaltningsavdelning här.

Vi gick längs Vasagatan och passerar Oscarsteatern på Kungsgatan till vänster. Teatern byggdes också vid förra sekelskiftet och döptes efter kung Oscar II. Många av oss har sett teatern från insidan men kanske inte betraktat huset utvärtes. Taket på huset är ett koppartak som av många anses som Stockholms vackraste tak, som nu också är k-märkt. De föreställningar som har gått längst på teatern är *My fair lady* med två uppsättningar med sammanlagt 1150 speltillfällen och *Fantomen på Operan* i sex år med 1173 föreställningar och har setts av 1 055 800 personer.

Längre fram på Vasagatan passerar vi Vasateatern, den berömda privatteatern som kom till redan 1886. Två av dem som drivit teatern är Karl Gerhard och hans son Per och många stora skådespelare har också framträtt på Vasans scen, bl.a. Jarl Kulle, Inga Tidblad och Edvin Adolphson. Teatern är fortfarande i bruk efter renovering och används numera också som konsertlokal.

Vi fortsätter fram till Norra Bantorget, som fått sitt namn efter Norra Stambanan som passerade här 1876. Redan 1902 gick cirka 40 000 människor i den första tillåtna arbetardemonstrationen i Stockholm med avslutning på Norra Bantorget och arbetarrörelsens egen byggnad Folkets hus vid Barnhusgatan. LO-borgen, som byggdes 1899, blev LO-hus först 1926.

På Norra Bantorget står också ett stort monument över Hjalmar Branting av Carl Eldh. Reliefen framställer ett arbetartåg i maj i början av 1900-talet. Bland deltagarna i tåget finns männen omkring Branting bl.a. August Palm.

Barnhusgatan, som passerar gamla Folkets Hus, numera Dansens hus, går mellan Norra Bantorget och Drottninggatan. Gatan har fått sitt namn från ett tukth- och barnhus, som låg här ända fram till 1885. Barnhuset var ett av de tidigare barnhemmen i Sverige och hette Stora Barnhuset i Stockholm.

Det hade börjat regna så smått och snart var vi framme vid City-kyrkan, där vi intog välförtjänt kaffe med tillbehör i den vackra salongen.



Nu var det dags att träffa vår guide, Jack Fagerström, som visade oss runt i f.d. Fenixpalatset. Vad många inte visste är att det är samma hus som Citykyrkan, så vi behövde inte gå så långt.

Fenixpalatset invigdes 1912 och var fram till 1940 ett av Stockholms ledande krog- och nöjespalats. Efter att ha varit konkursmässigt köpte Citykyrkan byggnaden och driver det ännu. Det var den förmögna affärsmannen Carl Smitt som byggde palatsen och ville att det skulle vara en lyxkrog med exklusiv inredning i varje rum. Trots flera ägarbyten och en mängd olika aktiviteter i byggnaden är mycket av husets historia och ursprung utseende bevarat och vi kan fortfarande se guld och utsmyckningar på de olika våningsplanen.



Vi började vår promenad genom huset i nuvarande kyrksalen, en mycket vacker inredd sal, där det än gång varit danssalong och festsal. Här uppträdde dåtidens främsta artister och orkestrar, bl.a. Ernst Rolf, Karl-Gerhard och Zara Leander. I källaren under salongen fanns en kägelbana, där det också serverades rikligt med öl.

En våning ovanför danssalongen låg ett café och den franska matsalen, där gästerna i lugn och ro kunde inta sin måltid och dessutom genom vackra fönster betrakta aktiviteterna i våning under.

I den översta våningen låg en festvåning, som också var mycket vackert inredd i mahogny med skulpterade sidostycken vid väggarna..



Vår guide berättade i slutet av vårt besök att Citykyrkan är en mycket aktiv kyrka, som bedriver, vid sidan av sin traditionella verksamhet, ett stort ungdomsarbete med ungdomar som man bjuder in från "Plattan" och som deltar i samtalsgrupper och spelar och sjunger tillsammans.



Efter denna mycket intressanta visning fortsatte vi vår vandring mot ytterligare en kyrka, Adolf Fredriks kyrka. Vi gick runt på kyrkogården. Här finns många berömda personer begravda, t.ex. Hjalmar

Branting, Olof Palme, och Thor Modéen. En ganska okänd person är Jacob von Balthasar Knigge som var en av ägarna till det så kallade Spökslottet (Schefflerska palatset) på Drottninggatan.

Vi gick vidare längs Holländargatan, som sträcker sig från Kungsgatan till Observatorielunden och är 700 meter lång. Gatan fick sitt namn efter en holländare, som var ägare till en gård som låg längs gatan. Vid gatan ligger också Spökslottet, som med sin trädgård gränsar till gatan och där det enligt legenden har förekommit spöckerier. På andra sidan ligger Kårhuset, som var platsen för den så kallade "kårhusockupationen" maj 1968.

I slutet av Holländargatan ligger Observatorielunden med Observatoriekullen. Lunden är uppkallad efter Stockholms gamla observatorium som ligger i parken. På kullens norra sluttning stod tidigare en väderkvarn, som brann år 1868.

Vi avslutade vår promenad vid kullen och delade sedan upp oss, p.g.a. gruppens storlek, för att på olika håll inta vår lunch. Det smakade bra efter en innehållsrik promenad i det något kyliga vädret.

Text: Eva Lidö. Foto: Gert Lidö.



Oscarsteatern

Nu seglar vi vidare!

Vi har under hösten haft diverse möten med kommunen och arkitekten som ritat om skeppsgården i ett antal varianter som vi sedan diskuterat i arbetsgruppen. Vi ser nu ut att ha kommit fram till en lösning som ger oss det vi efterfrågat och samtidigt passar in i nuvarande detaljplan och den budget som kommunen avsatt för projektet.

Kommunen har tillsatt en projektledare som tillsammans med vår projektgrupp diskuterat fram den lösning som ni ser i ritningen. De som idag deltar i projektgruppen är Bo Lundgren SPF, Bo Koch BFF, Irene Lundbäck PRO, Kennet Jonsson PRO och Ralph Abrahamsson SPF. Har ni funderingar, idéer etc. så kontakta oss.

Den västra delen av skeppsgården kommer att utgöra lokaler för "föreningsadministration". Det är också huvudentrén till lokalerna. Här kommer våra expeditioner att finnas. Entrén har handikapp-ramp och innanför dörrarna finns handikapptoalett, toaletter och ett stort kapprum för ytterkläder. I samma del kommer det att finnas ett stort mötesrum (cirka 45 m²) för upp till 25 deltagare.

Den stora salen som blir en tillbyggnad över drygt halva gården kommer att ha högt i tak och vara cirka 180 m² stor. På ritningen har man dukat upp för 150 personer och det finns plats för fler. Den kommer troligen att vara delbar med en skjutvägg så att parallella aktiviteter kan bedrivas.

Mittendelen innehåller kaféet och köket. Köket utrustas med dubbla spisar, en tillagningsugn, stor



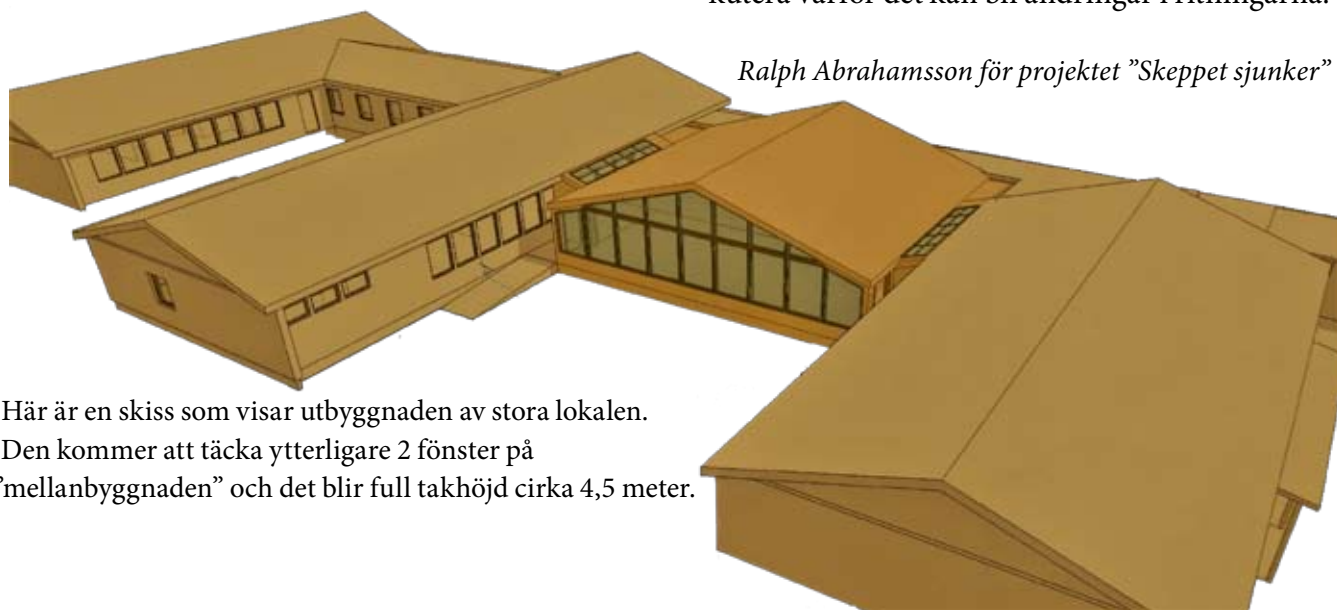
diskmaskin och restaurangkyl som rymmer allt som kan behöva kylas till pubkvällar m.m. Invid köket ligger ett rum för "köksförråd" och en extra stor kyl samt två enheter med kyl-frys kombinerat. För "kökspersonalen" kommer att finnas separat omklädningsrum med toalett, tvättmaskin och torkskåp.

Mellan "mittdelen" och östra-längan byggs ett litet hus som kan användas som mötesrum, musikrum eller vad våra kreativa medlemmar hittar på. Innanför detta får vi en skyddad innergård för kontemplation i skuggan av en, förhoppningsvis, då välansad tårpil.

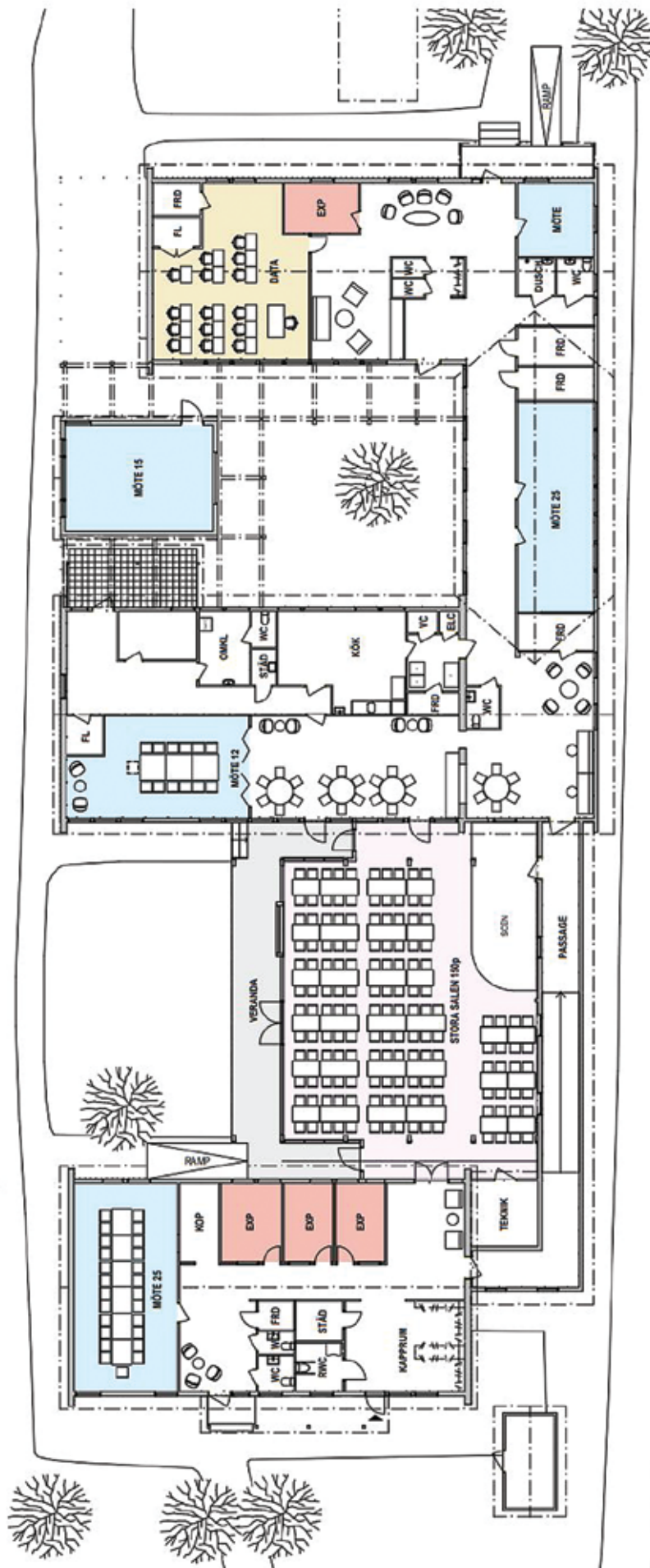
Den östra längan är varuingången och ingång mot datasalen. Datasalen blir cirka 45 m² stor och nära den kommer gårdsrådets expedition.

Vad som nu sker är att byggteknikerna tittar på ventilation och konstruktion för att stämma av att ritningarna går att genomföra och att lokalerna kan utrymmas enligt gällande bestämmelser m.m. Det finns fortfarande mängder med detaljer att diskutera varför det kan bli ändringar i ritningarna.

Ralph Abrahamsson för projektet "Skeppet sjunker"



Här är en skiss som visar utbyggnaden av stora lokalen. Den kommer att täcka ytterligare 2 fönster på "mellanbyggnaden" och det blir full takhöjd cirka 4,5 meter.



ISLAND

15 - 19/5 2019 med SPF Håbo/Bålsta och med svensktalande reseledare/guide till Vulkanernas och Sagornas Ö



Programmets inbördes ordning kan ändras beroende på väder och vind eller andra omständigheter.

Dag 1

OBS! Preliminära flygtider/dock bokade!

Avresa från Arlanda klockan 14.20. (Smörgås etc. säljs ombord.) Vi landar på Island ca 15.30 (två timmars tidsskillnad). Vi åker till Reykjaviks centrum för en kort orienteringstur innan vi kommer till vårt hotell Natura. Middag på hotellet.

Dag 2

08.30 - ca 16.00 **stadsrundtur** och besök i det nya operahuset, Harpa. Lunchpaus - egen bekostnad - en av Reykjaviks mest spektakulära byggnader Glaskupolen Pärlan, vi fortsätter till **Haldór Laxness museum**. På hemvägen stannar vi vid **Álafoss ullspinneris fabriksbutik**. Álafoss är ett litet lokalt konsthantverkscentrum. Där finns tillfälle att handla både tröjor, garn och glasföremål.

16.30 vidare till Reykjaviks största Badanläggning, med bl.a. Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor, (fyra stycken med temperaturer på 38-44 grader.) Här kan vi njuta av det varma vattnet. Middag på hotellet.

Dag 3

08.30 - ca 16.30 utfärd "Gyllene Cirkeln" till Islands mest berömda sevärdheter, **Geysir, Gullfoss, Tingvalla** m.m. med lunchpaus - egen bekostnad - vid Geysir. Middag på hotellet.

I priset ingår:

Flyg och flygskatter Islands Air t/r.
Transfer egen buss t/r Flygplats/Hotellet t/r.
4 nätter på Hotell NATURA.
Frukost buffé, 4 middagar.
UTFLYKTER enligt ovanstående dagsprogram.
Reseledares medverkan.
(Eventuella extra utflykter bokas på hotellet.)

Anmälan till: Elke M Ragnarsson, elke.ragnarsson@gmail.com, Mobil: 070-661 74 60
Från onsdag 12 december - fredag 21 december 2018. (Eventuellt 8 - 15 januari 2019.)
VAR GOD ANGE: FÖR- OCH EFTERNAMN, FÖDELSEDATUM, ADRESS, MOBIL-Nummer.
OBS! GILTIGT PASS medtages.

Dag 4

08.30 - ca 15.30 utfärd till bl.a. Snorri Sturlusons **Reykholt** med Snorris varma källa som är den äldsta kända i Island. Därifrån kör vi till det kända lavavattenfallet **Hraunfossa** samt till Islands största varmvattenkälla, **Deildartunguqver** innan vi kör till Borgarfjörður för lunch (egen bekostnad). Härifrån vänder vi hemåt (obs. att bussen på hemväg från utfärden stannar i Gamla Stan för de som eventuellt vill shoppa m.m.) Middag på hotellet.

Dag 5

Förmiddagen fri för egna aktiviteter och **klockan 13.30** avfärd till flygplatsen, obs. att allt, tax-free-butiker, bank, serveringar m.m. är öppet på flygplatsen i samband med avresan.

VÅRT HOTELL

Hotel NATURA. ****

Vid Reykjavikbornas rekreatiomsområde.

15 minuters gångväg till Centrum.

220 rum med wc/dusch, telefon, TV, kylskåp och hårtork. Alla rum har två bäddar, oberoende av enkel eller dubbelrum.

Pris/person i dubbelrum: 12.985:- SKR

Enkelrumstillägg: 2.600:-

Detta är en rabatt på 2000:- SKR.

Priset beräknat på maxkursen 1.000 ISK = 90 SKR (31/10 2018) eventuella ändringar utanför vårt ansvar.



ÅBERGS MUSEUM

Världens enda konst-, serie- och leksaks-museum med egen djungel samt Bålstas trevligaste restaurang för dagens rätt, hembakat fikabröd, Afternoon Tea, privata middagar och catering.



HAPPY BIRTHDAY TO US!



STÅLMANNEN 80 ÅR OCH MUSSE 90 ÅR

Utställningen visas t.o.m. 31 mars 2019.

ÅBERGS MUSEUM

MED RESTAURANG OCH KONFERENS

ÖPPET: Mån-sön 11-16 • Bålsta • Tel 08-411 00 40
www.abergsmuseum.se • www.abergsshop.se

Välkomna att fira Lucia på Skeppet

Kaffe med saffransbröd och pepparkakor serveras klockan 10.30 den 13 december och därefter kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen.

Entréavgiften är 50 kronor och överskottet går oavkortat till Lions hjälpverksamhet.

Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Natur- och kulturvandring t.o.r. Lastberget



En lite kulen novembermorgon träffades 27 seniorer vid ”PIA-närköp” för att tillsammans vandra ut till Lastberget där det skulle vankas en god lunch innan återtåget till utgångspunkten.

Vi vandrade förbi Futurumskolan, Broby backar mot Skörby och in i ”storskogen” mot Lastberget. Naturligtvis fångades våra blickar av allt vildsvinen ställer till med i naturen men något helt nytt, efter den varma sommaren, skrämde oss en hel del.

Skogsbranden verkar inte har utvecklats alltför mycket så våra tappra brandmän (kvinnor) har nog gjort ännu en förnämlig insats.

Tyvärr har det lagts på en del ”makadam” på den normalt fina skogsvägen men vi fortsatte ändå ut på asfaltvägen.

I stället för att gå direkt till Lastberget tog vi en avstickare till Vattunödens naturreservat för att kanske inmundiga vårt 11-kaffe men vad fanns där?

Glögg och pepparkakor passade nästan alla av vandrarna och det blev inte många äggmackor som äts denna gång.



Nästa stopp blev Naturskolan där barn från förskolan och ända upp till högstadiet får lära sig mycket om naturen och att leva i symbios med den. Monica Happe Linde, lärare på Naturskolan, berättade en hel del för oss om vad som sker i Naturskolan som drivs av Håbo kommun. Alla barn i Håbos skolor får besöka den minst en gång per läsår. Först tittade vi in i den lokal som skolan delar med jaktlaget. Där hängde ett vildsvin som troligen var skjutet under helgen.



Sedan fick vi höra vad barnen får göra efter det att de har åkt buss ut till Vattunöden. Det är allt från att hantera en kniv till att leta adjektiv i skogen. Någon av seniorerna undrade var man hittar adjektiv i skogen och då flinade Monica lite grann.

Innan vi lämnade Naturskolan fick vi se hur de pinnar barnen hade täljt till skulle bli kolpennor. Eftermiddagens uppgift skulle alla gånger bli att göra teckningar med hjälp av dessa pennor.

Efter ett intressant och givande besök fortsatte vi mot dagens höjdpunkt men nu började det bli ett lite äventyr att komma upp på den motions slinga som leder mot Lastbergets konferensanläggning. Passagen över bron var väl inget större hinder men gyttnan på andra sidan gjorde att många använde de "små blå påsarna" på kängorna under lunchen.

Det var säkert fler som såg fram emot en god lunch när vi fick syn på konferensanläggningen. Dagens meny var tämligen omfattande och som start fanns en mycket god bouillabaisse och sedan många goda rätter med bland annat inlagd strömming (min favorit) samt som huvudrätter lammgryta och/eller en god fiskgratäng gjord på sej med räkor, fänkål och vitvinsgrädde. Naturligtvis fanns det en massa sallad och bröd samt kaffe med goda kakor efteråt.

Ni kan förstå att lunchen tog sin tid trots att vi hade ca 6 km kvar att gå för att komma tillbaka till PIA-närköp. Vi tackade för maten och inledde vår vandring tillbaka.



Två av lunchgästerna tog sina bilar direkt ut till lunchen vilket innebar att vissa tog tillfället i akt att få skjuts tillbaka till Bålsta men de flesta av de 27 vandrarna gick hela vägen tillbaka.

Detta var höstens sista vandring och vi ser fram emot att få träffa er igen under vinterns första vandring i februari 2019.

/Elisabeth och Kent



Skogsbranden

Besök på Bålsta Padel Club

Hustrun Margareta hade bestämt att vi skulle gå ner till Bålsta Padel Club 12/11. På vår hemsida stod det: ”Pröva på Padel”. Nej tänkte jag – spelar gör jag inte. Man får tänka på knät och nacken och så är det säkert jobbigt dessutom. Men visst, det kan vara kul att se hur de gör de där som gör något där.

Väl framme konstaterade vi snabbt att någon kö till visningen inte existerade. De flesta andra SPFare tänkte förmodligen som jag – med mitt knä och nacke skall jag absolut inte pröva på Padel.

Tomas Lykkåsen tog väl hand om oss och visade oss runt i den fantastiskt fina anläggningen. Efter en genomgång av grunderna i Padel kunde jag av arthighet inte annat än att ta på mig skorna och hämta en racket.

Undrans om jag får bollen över nät tänkte jag. En studs i golvet enligt reglerna och pang. Bollen flög nästan över hela banan. Pang på returen och hopp-san – vi spelade visst Padel på riktigt. Serven måsta hamna på andra sidan nät inom linjerna men sedan får bollen träffa golv eller väggar men den får bara studsas en gång.



Tomas beskrev Padel som en förlåtande sport. Ja när t.o.m. jag lyckas hålla bollen i spel måste det vara helt sant.

Efter en halvtimmes spel slog det mig – jag känner inget i nacken eller i knät. Padel är tydligen skonsamt för kroppen. Kanske kan det här vara något för dig också. Man är fyra personer som hyr en bana en timme. Om man delar på kostnaden får man en kul timme till rimligt pris.

Hoppas att någon i vår förening kommer att skapa en fysisk aktivitet som heter Padel i likhet med Bowling.

Text och bild Ingemar Persson



Köp årets julkort och du stöder samtidigt Lions hjälpverksamhet!

Önska dina nära och kära, vänner och bekanta, en god jul och ett gott nytt år med vårt kort med kuvert som kan skickas eller lämnas över som julklapp. Kortet är också en lottsedel som ger mottagaren fina vinstchanser. I år är totala vinstvärdet drygt 60 000 kronor.



Årets motiv är som vanligt en teckning av Lasse Åberg. Motivet heter "Kottko".

Korten kostar 25 kronor och finns att köpa av oss. Vi står vid Kicks i Bålsta Centrum fem dagar i veckan. Tisdagar, onsdagar, fredagar, samt lördagar och söndagar. Alla dagar klockan. 11-15. Från 30 november till 23 december.

Lördagen den 1 december finns Lasse Åberg på plats mellan 12 och 14 för att signera de kort som köps.

Korten finns i spelbutiken även Direkten och på Circle K vid Skeppsrondden. Försäljning kommer också att ske vid Pomonas Julmarknad den 7 december och vid Luciafirandet i Skeppet den 13 december.

God Jul och Gott Nytt År önskar Lions Club Bålsta!

En liten rapport från Intresseföreningen Pomona

Lokala underhållare avslutar höstterminen på Pomona.

Först ut var *Håbo Spelemän* den 25 oktober. Mycket uppskattat av såväl tidigare spelemän som övriga publiken.

Sedan kom SPF Seniorernas kör *Duromoll* den 8 november och spred sångarglädje under ledning av Bernt Gahn med sitt dragspel och trevligt mellansnack av Ove Jansson.

I dag, den 22 november, har *Olle Eilestam* spelat och sjungit många glada och trevliga melodier. Vi fick bl.a. höra Gröna små äpplen. Olle berättade att han som åttaåring sjöng i en barnkör som framträdde tillsammans med Barbro Hörberg.

Den 6 december avslutas höstterminen med den traditionella julkonserten med *Envisorna*, en eftermiddag som vi ser fram emot.

Den 7 december blir det Julmarknad.

Barbro Larsson

Biblisk julkaka

Det här receptet har vi fått av Ulf Weinberg som hämtat det ur Änglamat och salig röra.

6 st Jer. 17:11	2 kkp 2 Mos. 15:25
2 tsk 2 Krön. 9:9	2 msk 1 Sam. 14:25
2 kkp Nahum 3:12	2 kkp 4 Mos. 17:8
1 kkp Dom. 5:25	½ kkp Dom. 4:19
4 kkp 1 Kon. 4:22	2 tsk Amos 4:5
1 nypa 3 Mos. 2:13	

Agda i Arvidabo stod i köket och rörde till den traditionella julkakan. På bordet låg mors gamla handskrivna kokbok och en bibel. Albin, brodern, läste högt för henne ur mors bok. ”Nu skall du ta 2 kaffekoppar Nahum 3:12.” ”Du har väl lagt i 6 st Jer. 17:11?” Och så bladdrade Albin i bibeln och när han funnit profeten Nahum och den anvisade versen läste han: Alla dina fästen likna fikonträd med brådmogen frukt. Vid minsta skakning falla de i munnen på den som vill äta dem. ”Då är det fikon du skall lägga i.”

Biblisk julkaka hade mor skrivit över receptet, som hon i början på förra seklet hade fått av en faster, gift med en augustanapräst i Amerika. I sjuttio år har man i hemmet i Arvidabo bakat denna julkaka, där receptet hänvisas till bibelställen för de olika ingredienserna.

Nu låter Agda oss ta del av beskrivningen. Inte minst barnen brukar tycka det är roligt att lära sig hitta i bibeln och tyda receptet och göra en biblisk kaka till sin egen kaka.

Kakan bakas i 175 grader.

Natur- och kulturvandringar under vintern/våren 2019

Dags att ta fram almanackan och boka in vinterns 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 genast följande datum:

18 februari, 19 mars, 16 april, 16 maj och den 18 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





Vi på Eklöws Rör & Värmepumpsteknik AB är certifierade VVS och kylmontörer som utför alla typer av rörjobb, ROT-jobb, nybyggnation och kylarbeten. Vi arbetar mycket med värmepumpar av alla de slag och vi använder oss av certifierad lokal personal.

Välkommen att kontakta oss för en kostnadsfri offert!

Vi vill önska både nya och gamla kunder

God jul & gott nytt år !

Med vänliga hälsningar,
Eklöws Rör & Värmepumpsteknik AB.
Org.556900-2834 www.eklows.se
Telefon 073-577 43 01

Konstgruppen

Det sägs att Viktor Rydberg under en vinterpromenad i Slottsskogen i Göteborg 1881 fick hela dikten om tomten klar för sig och med papperet mot hus-truns axel skrevs den ned.

Ett antal år senare läste Jenny Nyström dikten och visste genast hur tomten såg ut – som hennes far, och så illustrerade hon tomten i en jultidning runt år 1900. Det är inte fel att kalla henne ”tomtens mor”, för ingen har väl som Jenny Nyström satt sin prägel på den nutida svenska tomtens godmodiga utseende, med drag av filosof och tänkare och som också kom att sätta sin prägel på svenskt julfirande.

Det var roligt att kunna räkna samman till över 20 personer som fredag den 16 november samlades vid pendeltågsstationen i Bålsta för att åka till Odenplan och sedan gå vidare till Sven Harrys Konstmuseum i Vasaparken.

Där pågår nu en utställning om Jenny Nyström, en för oss känd och omtyckt konstnär och illustratör. När det gäller tomten tog hon som sagt sin far som modell, för ursprungligen var ju den svenska hustomten en ganska vrång figur, som gårdsfolket skulle se till att hålla sig väl med för att inte råka illa ut i livet. Hennes barnillustrationer i böcker och på bl.a. jul- och påskkort präglas också av glada lekfulla barn som leker, spelar och sjunger, ofta med en touch av fantasifull påhittighet.

Jenny Nyström föddes 1854 i Kalmar och gick i skola i Göteborg dit familjen flyttat. Hon visade tidigt talang för måleri och illustration. Under åren 1873-1881 var hon elev vid Konstakademien i Stockholm och ansågs talangfull så via ett stipendium för hon till Paris för fortsatta studier.

Här på Sven Harrys kunde vi se en stor samling av hennes alster som visar flera sidor av hennes begåvning bl.a. porträtt, alla dessa fina barnbilder och även studier/målningar efter levande modell, kroki/croquis, bl.a. av kvinnor med naken rygg vänd mot betraktaren. Hon har även målat ett självporträtt som är imponerande i en på den tiden, mansdominerad värld.

Sven Harrys Konstmuseum, ritat av Wingårdhs arkitekter ser ut som ett ”guldhus” som syns väl från alla håll i hela parken i Vasastan, ett koncept som innehåller hyresbostäder, konstsalor och restaurang. Annars är ju området med Dalagatan vid



Vasaparken i Stockholm mer känt som den världsberömda författarinnans kvarter, som aldrig fick nobelpriset i litteratur, Astrid Lindgren.

Högst upp i huset finns ett ”hem” som man kan träda in i på en guidad visning. Sven-Harry Karlsson, en byggherre, har överlåtit sin fantastiska konstsamling till en stiftelse som idag äger och förvaltar huset i sin helhet. Här är allt vackert, all denna fantastiska konst, mattor, möbler, kopia på kakelugn som finns i original i hans bostad på Lidingö, som är kulturminnesmärkt. Hemmet omgärdas av en terrass där man kan vandra runt och se skulpturer av kända både då- och nutida konstnärer.

Tomten

*Midvinternattens köld är hård,
Stjernorna gnistra och glimma.
Alla sofva i enslig gård,
Djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
Snön lyser hvit på fur och gran,
Snön lyser hvit på taken.
Endast tomten är vaken.*

Kanske Sveriges mest älskade och mest citerade dikt skriven av Viktor Rydberg.

När vi så småningom lagt jul och nyår bakom oss fortsätter vi till vårterminens aktiviteter – vi börjar med en samling klockan 14.00 fredag 18 januari på Skeppet – då alla är välkomna med förslag på nästkommande konstspaningar och utflykter.

/Konsthälsningar Kenneth Eriksson.



Studieansvarig:
Åsa Öman, telefon 0171-594 38,
070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

**Jag efterlyser en cirkelledare i
”Vardags-spanska” och till
Konstcirkeln!**

**Ansvarig för fysiska
aktiviteter**
Birgitta Pettersson
0171-500 32
0730-22 70 06
bb.pettersson@telia.com



**Friskvårdsprogram våren 2019
i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.**

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odla på liten yta Robin Welch	Start i februari/mars 2019.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson.	25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5. Klockan 16-18. Sista anmälningsdag 25/2.	0171-548 59
Fransk konversation Staffan Wöhrne (Ej nybörjargrupp.)	Klockan 09.00-11.00. 23/1, 6/2, 20/2, 6/3, 20/3, 3/4.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel	18 januari klockan 13-15 i Klipper.	
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Samtal om livet. Start 5/2-16/5. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
Må-bra-träffar Mari Starbakovic' 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.	15/1, 29/1, 12/2, 26/2. Tisdagar Bryggan. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
Disgen nybörjare & fortsättning Gert Lidö Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet Disgen. Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner. Fortsättningkursen som tidigare.	Start 14/1. Kontakta Gert för datum. Klockan 09.00-11.00.	0171-545 64
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	10/1 - 18/4, torsdagar varannan vecka. Kl. 09.00-11.00.	

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, 29/4, 13/5, 27/5. Klockan 13.00-15.00.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	17/1 - 23/5 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Ronny Kjellqvist	Start 15/1. Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	0171-516 15
Litteratur Göte Eriksson	Start 16/1-22/5. Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	9/1 - 29/5. Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 9 januari. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson Inger Kölestam	17/1 - 25/4. Torsdagar ojämna veckor 9.00-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	18/1. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	11/1. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Start 15/1. Tisdagar 15.00-17.00 Dropp in för problemlösning. Boka gärna!	070-731 29 91
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 28/1, 25/2, 25/3, 29/4.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	18/1 - 17/5. 8.00(9.00)-13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	18/1 - 26/4. Varje vecka 8.00-11.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskränning Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	23/1, 13/2, 6/3, 27/3, 24/4, 15/5, Klockan 17-22.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att laga utan krångliga recept. Gert-Inge Öman	Återkommer med datum nästa nummer	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	14/1 - 27/5, utom 22/4 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 29/1. Tisdagar klockan 14.30 - 15.30. 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 prel. vecka prel. v3. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 20/1. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 8/1-14/5, 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 7/5-24/9. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bydegården Björn Öhlén	Start 8/1. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 15/1-28/5. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 16/1-8/5. Onsdagar 09.00 - 11.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 7 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 070-687 63 32
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 24/1-25/4. Skeppet onsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Dans Yvonne Vojbacke	Start 21/1-15/4. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
Skidåkning Kenneth Eriksson	Tisdagar klockan 10-11. 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2. Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 9/1-15/5. Onsdagar kl. 12.30 - 18.00.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 14/1-13/5. Måndagar kl. 13.00-17.00	070-931 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 16/1-8/5. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Vävning Inger Mobrin	10/1-6/6. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 24/4 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
Telefon 0171-557 47.