

Medlemsforum



- Oktobervandring sidan 5
- Månadsmöte sidan 9
- Pubafton i repris sidan 15
- La Bohème sidan 19
- Oktoberfesten sidan 20
- Besök på Wenngarn sidan 24
- Julmarknad på sidan 28





Ordförande har ordet!

Nu är det november 2018 och vi har börjat att knäpra på den näst sista månaden av årets tolv.

Jag hoppas att vi får ordning på det politiska läget under de kvarvarande månaderna i både stat och vår kommun.

Äntligen har vi normaltid, och vi slipper att känna oss lurade på en timme varje dag. Lite ljusare på morgonen är det och det blir man ju bara lite pigare av, något som jag så väl behöver.

Tiden går fort när man är engagerad och tycker att det är roligt och stimulerande att få vara med, samtidigt får jag ju se hur det går.

Hösten har gått fort och vi har upplevt välbesökta månadsmöten, pubaftnar och en oktoberfest med korv och öl. Det är vår programkommitté som ser till att det som skall hända händer, och det är tack vare dessa medlemmar som vi kan få uppleva stunder av gemensam glädje.

Samtidigt är det mycket aktiviteter runt om på Skeppet och utanför. Våra stads- och naturvandringa ökar hela tiden med antalet deltagare, det visar ju att det är värdefullt att komma ut och vara med i gruppaktiviteter.

Själv är jag med i två grupper på Skeppet, gitarr och sång, män i köket. Vi har riktigt kul, och det märks när jag kommer hem lite gladare och pigare.

Våra resor är också välkomna avbrott i vardagen, dessa resor blir oftast fullbokade och det är ju ett gott betyg till arrangören.

Vårt samarbete med kommunen när det gäller vår nya lokal skrider sakta framåt och jag tror att det kommer att bli riktigt bra. Information om lokalen kommer i nästa Medlemsforum.

Hoppas att vi ses på novembers pubafton och månadsmöte. För mig är pubafton en spännande kväll, gitarrgruppen skall underhålla och sprida glädje.

Vi ses och hörs, Bo Lundgren

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

*Decembertumret av Medlemsforum utkommer vecka 49 – manus **senast den 23 november**
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:

22 november. Duromoll sjunger.
13 december. Ev. Lucia på Skeppet i samarbete
med Lions

Kommande pub-kvällar:



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

22/11 Olle Ejlestam.
6/12 Envisorna.
7/12 Julmarknad i samarbete
med Träffpunkten.

Byfilosofen



Örngottsband finns inte längre på moderna örngott. Snart vet inte de yngre att örngottsband över huvud taget funnits – än mindre att man förr i tiden satt och veckade dem.

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?



En oktobervandring

Den andra dagen i oktober började i dimma över Bålsta.



Då träffades 30 SPF'are vid pendeltåget och reste in till Odenplan. Där gick vi över perrongen till tåget norrut och åkte en hållplats till Solna Station. Från stationen går en nybyggd övergång till stadsdelen Arenastaden. Utbyggnaden av området startade med byggandet av Friends Arena, som togs i bruk 2012.



Därefter har området utökats med ett stort antal hus och området planeras att så småningom ha 30 000 arbetsplatser på en sammanlagd kontorsyta på 450 000 kvm och 2 000 bostäder. För att också kunna använda bil för anställda och boende finns 10 000 parkeringsplatser i området. Här finns inte bara kontor och bostäder utan också den stora gallerian Mall of Scandinavia, som 2018 utsågs till Nordens bästa köpcentrum.

Efter besöket bland höghusen gick vi vidare längs Råstasjön, ett naturreservat, med vacker natur. Här rastar och häckar ett stort antal fåglar. Men i den sena hösten såg vi bara svanar, sothöns och häger.

Vigår vidare genom Golfängarna, som har fått sitt namn efter Råsunda golfbana, som öppnade 1912. Då hade banan nio hål, som spelades två gånger

förutom första och sista hålet. 1926 stängdes golfbanan. 2012 firades banans 100-årsjubileum med spel på sex av de ursprungliga nio hålen.

I anslutning till Golfängarna ligger Lötsjön, som båda tillsammans bildar ett naturreservat. I området finns flera växt- och djurarter, som är listade som hotade arter i Sverige. Från Lötsjön rinner en mindre bäck som förenar Lötsjön med Råstasjön.



Vid Lötsjön ligger Gröna stugan, där vi intog vår lunch. Huset är förmodligen en kopia av caféet Gröna Stugan, som låg vid Sturegatan i Sundbyberg. Den verksamheten lades ned på grund av för mycket fylla och bråk och huset skulle flyttas i sin helhet till Lötsjön. Men det var tekniskt komplicerat. Då räddades innertaket av målat glas från den gamla stugan och monterades upp i bottenvåningen. I övrigt byggdes stugan upp som en kopia av det gamla caféet.

Efter lunchen bröt vi upp och tog oss till pendeltågsstationen i Sundbyberg för att återvända hem till Bålsta.

Text: Eva Lidö. Foto: Rolf Adolfsson



Lunch Galopp

Den 3 oktober var det dags att genomföra vår lunch galopp i repris.

Det var lika populärt att åka till Bro galoppbana denna gång som i våras. Vi var 40 stycken som gav oss i väg till Bro.

Vi hälsades välkomna av Lars Wetter som försåg oss med dagens galopp-program och berättade vad som skulle hända under dagen.

Vid stallarna möttes vi av Patrick Wahls, en av Sveriges största och bästa tränare. Patrick har själv ca 40 hästar som han äger och ansvarar för. Vi fick en mycket trevlig och upplysande guidning över allt arbete som ligger bakom tävlandet. Han upplyste om att hästarna sköts bättre än vad våra barn gör. Bland annat tas tempen på alla hästar varje morgon.

Vi imponerades av det stora området med stallar och träningsbanor som finns bakom det synliga vid galoppbanan.

Efter guidningen åkte vi ner till restaurangen för att avnjuta vår lunch och spela på dagens tävlingar.

Lars var med oss under lunchen och gav många fina stalltips. Stämningen var hög i restaurangen av våra SPF-are då hästarna närmade sig målgång och vinsten låg nära.

Det var många som vid hemgång stod vid luckan för att hämta ut vinsten. Om dagen gick med plus eller minus förtäljer inte historien, men en trevlig dag var det.

Kerstin Adestedt



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

Det var musikern från Östersund som tog nattåget till Stockholm för en inspelning. Han hade just installerat sig i sovkupén då det knackade på dörren och konduktören kom in med en dam i sällskap. Han undrade om musikern kunde tänka sig att dela kupén med henne?

”Javisst” sa musikern ”vill du ha över- eller underlaf?”

”Det gör detsamma” svarade damen ”bara jag får ligga innerst.”

Glade Glenn

Den gamla onda tiden

Jag minns hur hon
liksom hukade sig
när hon gick genom byn
följd av hatfulla blickar.
Hon var frisör Alms
yngsta dotter
den vackraste.
Hon var sjutton år
och väntade barn
dömd till livstid
av byborna.

Jag minns hur vi barn
smög i kallfarstun
hos grannen som hade
förskingrat
och skulle i fängelse.
Jag minns hur vi lystet
lyssnade efter ljud
från en förskingrares
familj

Jag minns att en pojke
i femte klass
hade svurit
ute på skolgården.
Örfilen från läraren
gjorde honom döv
på vänster öra
för resten av livet.

Jag minns hösttvätten
som skulle sköljas
nere vid bryggan
i Indalsälven.
En tunn isskorpa
hade hunnit bildas.
De gamla kvinnorna satt
med sin reumatism.
Mot värken fanns bara
fetvadd
och kamfersprit.

Och Gud var med överallt.
Han räknade varenda
kaka
i varenda kakburk
i hela byn.
Och man var aldrig
säker på
vilket straff
Som var utmätt.
Att stjäla var värst
då skulle man hamna
i helvetet.

Men vi lekte vidare.
Helvetet skulle komma
när man var gammal.
Och vi ville inte bli stora.

*Birgitta Granberg 94 år
(saxat ur DN 2018)*

Litteraturcirkeln

Vi är drygt 10 seniorer från 70 - 90 år som deltar i litteraturcirkeln som Barbro och Göthe Eriksson leder. Vi träffas varannan onsdag på Skeppet och redan i våras bestämde vi oss för att göra en utflykt till Fridegårdsmuseet vid Övergrans kyrka.

Göthe hade gjort hallontårta som vi njöt av medan vi fick följa Fridegårds liv på TV-skärmen, mycket trevligt. Karin Seger deltar i cirkeln, ordförande för SPF Håbo från 1999-2001, någon som minns?

På träffen den 26 september på Fridegårdsmuseet hade hon med följande text på prosa och vers som hon läste för oss, tankar som hon skrivit och publicerat i Medlemsforum för ca 20 år och som vi alla tyckte är värt att få läsas även detta valår; visst känns det igen både innehållet före och efter valet? Bara namn som skall bytas ut.

Inte blev jag klokare för det

Det har väl inte undgått någon, att det i år varit allmänna val till riksdag, landsting och kommun.

Alla svenska medborgare, som senast på valdagen fyllde 18 år, hade möjlighet att avge sin röst, för att välja de representanter, som skall styra i land och rike.

Egentligen är väl den här valproceduren onödig. Vi har ju vårat Sifo och Temo, och allt vad de heter, som med jämna mellanrum meddelar oss ställningen mellan de olika partierna. Ibland med tillägget statistiskt säkerställt, eller i felmarginalen.

Under veckorna före valet hämtade jag i min brevlåda broschyrer från alla politiska partier, med respektives program och valsedlar med namn på alla kandidater.

För att bilda mig en uppfattning, om hur jag skulle rösta, satte jag mig ner och jämförde budskapen i de olika programmen.

Eftersom jag är pensionär, var jag intresserad av vad partierna ville göra för den kategorin. Och tänk, alla partierna värnade om åldringarna. En trygg ålderdom med hög livskvalitet. Pensionen skulle återställas till sitt rätta värde i förhållande till basbeloppet.

Jag har barnbarn, och då faller det ju sig naturligt, att jag är angelägen om att barnen får en bra barnomsorg och en skola där de kan förkovra sig.

Alla partier är överens. Barnen är vår framtid. Alla resurser måste satsas för deras del.

Arbetslösheten är ett stort problem, men nu skall alla partier ta krafttag för att minska antalet friställ-da. Och så ekonomin. Ja, alla vet hur den ska skötas, så att välfärden ökar i takt med att skatterna sänks. Med ledning av den här informationen kände jag mig beredd att rösta på samtliga partier. Rubriker som Ansvar, Förtroende, Rättvisa och Omsorg var ett gemensamt motto i årets val.

Det var inte lätt. Jag beslöt mig för att gå efter färgerna och symbolerna på programmen. En bu-kett bestående av blåklint, röda rosor, vitsippor, maskrosor, klöverblad och nejlikor tillsammans med några hundben blev originell. Speglade den verkligheten?

Slutligen erinrade jag mig ett ordspråk, som någon myntat:

Aldrig ljugs det så mycket som före ett val, under ett krig eller efter ett fiskafänge.

Efter valet

Valet är över och alla har vunnit
Enligt egna ord har de målet hunnit
Nu endast en fråga återstår
Vilka i riket som styra får
I radion jag tycktes de varna för Bildt
Men jag hörde fel, det var varning för vilt
Ur munnen på Göran hoppade en groda
Ett litet misstag, får man förmoda
Gudrun, charmig och snabb i repliken
Enda ledande kvinnan i politiken
Svensson predikade etik och moral
Gick fram som ett lok i detta val
Birger, som pratade miljö för hela slanten
Nu lutar sig snällt åt vänsterkanten
Lennart i mitten plöjde en fåra
Ej många den följde, nej endast nå'ra
Och till slut Lars Leijonborg
Som ville ha ordning på gator och torg
Men nu är det räknat och klart
På Svea rike skall det bli fart
Birger, Gudrun och Göran
Skall reda upp i den saliga röran.

Karin Seger

På skrivbordet i stugan finns ett brevställ med kuvert. Jag tog på måfå upp ett kuvert som var ställt till *Författaren Jan Fridegård Uppsala*.

Poststämpelns datum var 1960-tal och det hade kommit fram. Visst kan man hålla med om att uttrycket – kommer som ett brev på posten – mer och mer blir något som hör till en förgången tid!

Läshälsningar / Eva

Inbetalnings- och medlemskort 2019

Inbetalningskortet, som avser medlemsavgiften för år 2019, kommer att skickas ut centralt från förbundet i mitten av januari med förfallodag den 28 februari.

Medlemskortet för år 2019 kommer att finnas i *Senioren* nummer 2.

Årsstämman år 2018 beslöt, att enligt styrelsens förslag, höja medlemsavgiften till 300 kronor och avgiften för vänmedlemmar till 100 kronor. Redovisat i *Medlemsforum* nummer 2 2018.

Medlemskommittén



Välkomna till månadsmötet 22 november klockan 13.30

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.
Lite information om vissa av våra aktiviteter.
Duromoll sjunger kända ”örhängen”.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.
Programkommittén önskar alla välkomna till årets sista månadsmöte.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Konst-hösten 2018

Nu är det ny termin och hösten har börjat kännas av, ja vad vore livet egentligen utan årstider? – Tänk er utan vårkvällar med koltrastsång, sommaren med sin praktfulla grönska, och nu flammande höstfärger och sedan snötyngda granskogar? Alltid något att längta till, så vill vi ha det.

På konstcirkelmötet den 28 september på Skeppet, en blänkare i Medlemsforum nummer 6, som Agneta Wahlström och Kaj Broch inbjöd till bestämde vi oss för konståkning till olika museer. Och nu fredag 12 oktober har vi varit på Thielska Galleriet på Djurgården i vår vackra huvudstad.

I närheten finns minnesvården efter flodvågskatastrofen 2004, då en kvarts miljon människor miste sina liv varav flera hundra svenskar, till följd av en tsunami i Indiska oceanen.

Om konstnären. – Har ni hört talas om Abdul-Hadi el Maghati? På svenska ”Vägvisarens tjänare”? Antagligen inte. Han är mer känd under namnet Ivan Aguéli, född John Gustav Agelii 1869 i Sala. Från tidig ålder har han tecknat och målat och hans mesta behållning från skolgången i Sala blev att han intresserade sig för och lärde sig alla traktens växter på latin.

En tid på Gotland, dit fadern skickade honom för att läsa upp sina skolbetyg blir han förtrollad av ljuset på ön, havet som reflekteras mot land och det blir här Aguéli hittar sitt sätt att tolka och forma landskapen inom den framväxande modernismens former. Levde sedan under 1890-talet - 1916 mestadels i Egypten (sju år), Indien, Frankrike, Spanien och Sverige – sökt av polis för anarkistisk verksamhet, konverterade till islam, gick klädd i muslimsk dräkt, adress mestadels okänd, språkgeni behärskade minst 9 språk och levde större delen av sitt vuxna liv under mycket fattiga förhållanden. Utvisas 1916 av de engelska myndigheterna från Egypten för att han ”umgåtts med turkvänliga egyptier”.

Kommer till Barcelona, där han målar små katalanska landskapsbilder, omkommer den 1 oktober 1917, påkörd av ett lokomotiv i byn Hospitalet i utkanten av Barcelona.

Konsuln i Barcelona ansåg att Aguéli inte ägde något av värde. I det som betraktades som värdelöst ingick 145 målningar på pannå eller duk, 34 på papper samt 80 teckningar. Prins Eugen och Carl Wil-



Foto: Bukowskis

helmsson agerar och bekostar och ombesörjer att konsten sänds hem till Sverige. Genom stora donationer under åren har Aguélis konst deponerats till Nationalmuseum och sedan början av 1960-talet finns ett Aguéli-museum i Sala.

Nu till vårt konstsmål – Thielska Galleriet som ligger på Blockhusudden på Djurgården, där det pågår en härlig utställning om Ivan Aguéli, måleriet och mystiken. Thielska Galleriet är för övrigt ett museum fyllt med nordisk konst från förra sekelskiftet, en gång skapat för bankmannen och konstsamlaren Ernest Thiel med familj.

Åk dit själva och förtjusas över det magnifika huset och all vacker och värdefull konst. Vi 9 konstintresserade tog pendeln från Bålsta till Stockholm City, och därifrån buss 69 till vårt mål på Djurgården.

Nästa konståkning blir fredag den 16 november då vi samlas klockan 10.40 vid pendeltågstationen i Bålsta för att åka till Sven Harrys vid Vasaparken, där det då pågår en utställning om Jenny Nyström och hennes fina barnboksillustrationer och tomtemiljöer.

Från konst till skidåkning – mer information kommer i Medlemsforum, PROs och Bålsta finska förenings tidningar framöver om gemensam skidåkning på natur- eller konstsnö på Granåsen i januari - februari 2019. Årets gemensamma evenemang i januari som samlade runt 20 kända skidåkare i skidspåret tål att upprepas.



Och här kommer en höstdikt av Bo Bergman, 1869 - 1967, född i Stockholm, författare, litteraturkritiker, posttjänsteman ända fram till pensioneringen 1935, invald i Svenska Akademien 1925.

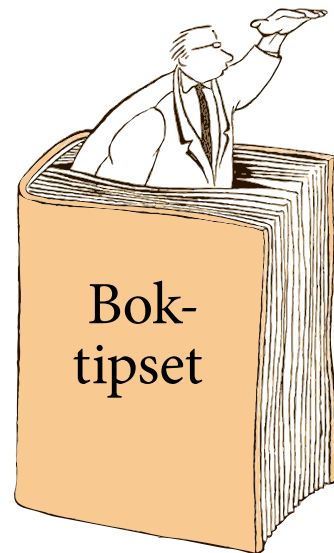
*Hösten är skördetid och vissnandets tid
men också det tunna solskenets
och den melankoliska glädjens tid
liksom den första köldens och de sista lidelsernas.*

Konst- och skidåkningshälsningar Kenneth Eriksson.

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 el-
ler Gunilla 070-511 03 73



Mina bästa noveller

Novellsamling av Arne E Due.

En ny bok har igen getts ut av vår ständige skribent Arne E Due, innehållande femton noveller med egna teckningar och fotografier.

Han beskriver livets skörhet, hopp och förtvivlan som fragment av den bistra verkligheten. Om den lilla pojken Franks barnhemsvistelse fram tills han möter den underbara tryggheten, om en farofylld färd på öppet hav, och om hur ett bortglömt hus berättar sin historia, men också om den gamla mannens återblick på sin ungdom fylld av dans och kärlek, samt många andra fängslande berättelser.

Livet är sällan en dans på rosor utan en salig blandning av gott och ont – så är det även i hans lättlästa och fängslande novellsamling.

Dues texter är mättade av värme och kärlek – de har en stor famns räckvidd.

I förordet till boken skivar Due:

Trist vore livet om inte det fanns bra och spännande litteratur som kan få läsaren att glömma tid och rum och sedan se livet med nya ögon.

Mina noveller handlar om just livet som ibland kan te sig både trist och tråkigt samt präglas av vemod och sorg. Men så helt oväntat blommar det ut och blir ren eufori.

PS Arne Due kommer att närvara tillsammans med författaren Anne-Lie Högberg vid Pomonas julmarknad fredagen den 7 december då de signerar sina böcker under eftermiddagen.

Boken kan även köpas genom Barbro Larsson med SPF-medlemsrabatt. ISBN: 978-91-88857-53-8

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. Värdeinsknipning 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.



SPF seniorerna trygghetsringning är tillgänglig för alla!

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

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

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

RESETRÄFF 2019

Warnemünde Rostock

3d tis, 29 jan • bussresa • 2 st frukost, lunch och en middag • Välkomstdrink • Utlottning av presentkort • 300 kronor bokningsrabatt på 2019 års resor • Tillfälle till shopping (50kg/p) **3 250 kr**

LÜBECK WEEKEND Fre 26/10, 3d (shopping 70kg/p) **2 990 kr**

WEEKEND I GRYTHYTAN

3 rätters gourmémiddag - Besök hos Lars Lerin

lör 13/10, 2d. **2 970 kr**

JULMARKNADSRESOR

BERLIN med TT line. tor 29/11 4d **3 990 kr**

Hamburg Lübeck Goslar. tor 6/12, 4d **3 990 kr**

LÜBECK med TT-Line. fre 7/12, 3d, halvp **2 990 kr**

LÜBECK Julmarknad. mån 3/12, 3d **3 190 kr**

RUNDRESA SRI LANKA. fr 15/2, 12d **20 990 kr**

JOKKMOKKS MARKNAD

ons 6/2, 6d halvp, besök i LKAB gruvan, Jukkasjärvi ishotell. **8 990 kr**

TEATERRESOR VÅREN 2019

”ELVIS the musical” sö 17/3 **995 kr**

OBS ! Nya katalogen Medlemmar i SPF Håbo har alltid är här! **300 kr rabatt på flerdagsresor**

För mer information och bokning av resor
Tel 018 474 49 44 0171 35663
www.nordsyoresor.se

Rapport från årets FM i bowling i Falun

Årets förbundsmästerskap i bowling 9 – 11 oktober arrangerades av SPF Seniorerna Falun i Falu Bowling & Krog, ett nöjespalats i centrum med 10 bowlingbanor.

Vid 8-tiden den 10 oktober lämnade vi (12 spelare och 3 medföljare) Bålsta i 4 bilar för vidare färd till Falun, där vår starttid var klockan 12.00. Det glädjande för mig var att 5 av spelarna deltog för första gången i denna typ av arrangemang. Tyvärr fick jag fredagen 5 oktober meddela tävlingsledningen i Falun att 2 av våra 14 anmälda spelare p.g.a. av skada respektive sjukdom fått förhinder att delta.

För att öka våra chanser att få spela önskad dag och tid, så anmälde vi oss redan i slutet av februari, kort efter att inbjudan lagts upp på SPF:s förbundshemsida.

Efter en fikapaus med goda smörgåsar (flera med stekt bacon och ägg) i Hedemora anlände vi i god tid till hallen i Falun, där det visade sig att omklädningsrummen låg utanför huvudbyggnaden. En miss i planeringen enligt de ”lokala SPF-bowlarna”, som kämpade för att få ett tak över de ca 15 meterna mellan dessa byggnader.

Innan det var dags för de 4 provrutorna/spelare blev det uppställning för det så viktiga gruppfotot.



Ca 170 spelare från Sundsvall i norr till Eslöv i söder deltog i detta mästerskap.

Vi från SPF Seniorerna Håbo spelade på 6 av de 10 banorna inför bl.a. vår lilla men trogna hejarklack.

I denna typ av tävling spelar man 6 serier utan handicap. Herrarna och damerna är indelade i 5 åldersklasser, där klass 1 består av spelare födda 1942

eller tidigare och klass 2 av spelare födda 1943-1947 osv. Förutom att vi spelade individuellt så hade vi anmält 6 stycken 2-mannalag, bestående av de 2 som spelade på samma bana. Efter avslutad serie flyttar alla 1 bana åt höger, paret på bana 10 flyttar till bana 1.

Spelet gick väl så där, några var nöjda med sitt resultat och andra vet att de kan bättre – som det brukar vara. Vi var i alla fall där med en ganska stor trupp och alla spelade efter bästa förmåga och tyckte att det var jätteroligt, samtidigt som vi genom vårt deltagande visar att vår förening SPF Seniorerna Håbo ”finns på kartan”. Den kompletta resultatlistan finns på vår hemsida.

Vi träffade även i år spelare som deltagit i mästerskapet, som vår förening år 2011 arrangerade i Bålsta i bowlinghallen Bowlroom med endast 6 banor. Flera av dessa har fortfarande inte glömt ”vattenflaskan med SPF-loggan och det egna namnet” som varje spelare fick i välkomstpresents.

Efter ombyte till civila kläder begav vi oss till hotellet för att ladda upp inför banketten klockan 19 med Grillbuffé med dessert och därefter ett par timmars dans.

Efter samling i hotellets bar så gav vi oss i samlad grupp iväg de ca 500 meter till nattklubben på Falu Bowling & Krog, där vi intog de reserverade platserna.

Kvällens konferencier hälsade oss ca 140 gäster välkomna och berättade vad som gällde för kvällen, bl.a. bordvis hämtning av läckerheterna från de 4 bufféborden. Först gästerna vid bord 1 och sedan gästerna vid bord 2 osv.





Efter att vi avnjutit den "jättegoda buffén" så var det dags för friskvårdsansvarig från förbundet att presentera var "nästa års FM i bowling" kommer att hållas. Det blir i Visby 9 - 10 oktober i Uncle Joes-hallen med 18 banor.

Enda vinsten som vi från Håbo fick med oss från besöket i Falun var en lotterivinst.

Efter några varv på dansgolvet till musik av kvällens orkester Falu Evergreen så var det dags att tacka

arrangörerna för en jättetrevlig kväll innan hemgång till hotellet i den ljumma oktoberkvällen.

Efter frukosten på hotellet besökte några av oss bowlinghallen för att kolla in våra vänner från Sundsvall, som spelade på alla 10 banorna med start klockan 9.00.

Därefter var det dags för hemfärd till Bålsta efter jättetrevliga 24 timmar i Falun.

Text och foto Hans Renner



Favoriter i repris på Puben i oktober!

Kommer ni ihåg det där med ”fisken och brödet”? Lite så blev det eftersom Programkommittén hade skattat antalet gäster till cirka 80 stycken och förberett tallrikar i den mängden och sedan dök det upp 115 personer.

Pommac Duo har spelat ett antal gånger runt Bålsta i närtid men det har tydligen inte varit tillräckligt.

Elisabeth Andersson hälsade alla hjärtligt välkomna på Program-kommitténs vägnar och berättade utförligt om utrymnings-bestämmelserna.

Pommac Duo spelade för oss i februari och många har önskat ännu ett framträdande av dem. Att de är så populära inses lätt när man har hört dem sjunga och spela.

Vi lät oss väl smaka av de fina tallrikarna och tog oss ett glas öl eller vin under tämligen högt sorl innan det var dags för Marcus Kopp på piano och stämsång och Pontus Gustafsson på sång och gitarr att sätta fart på våra hjärnor och röster.

Marcus och Pontus hade delat in sitt uppträdande i två delar, första delen var ett musikquiz som nog inte var helt lätt men riktigt bra framföranden. På Instagram #spfhåbo så kan du höra lite av några av de låtarna som ingick i quizet. De fick verkligen oss att nynna vidare när de plötsligt slutade sjunga. Hur många som hade alla rätt är nog lättträknade men trevligt var det.



Efter en kortare paus fortsatte de med den andra avdelningen som innehöll allt från Cornelius till en del ”moderna” låtar, allt framfört på absolut bästa sätt. Vilka killar, man förstår att de åker riket runt och underhåller och deras nästa spelning skulle ske i Lysekil bara några dagar efter uppträdandet hos oss.

Att uppträdandet var uppskattat insågs lätt när det blev stående ovationer efter deras sista låtar.

Hoppas vi får återse Pommac Duo vid ett senare tillfälle!

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



Vill du prova på något nytt?

Du har datorvana och kan hantera Word. Du kan ladda ner filer/bilder från nätet.

Vi behöver hjälp med att lägga upp artiklar på vår hemsida. Det innebär att du laddar upp filer och bilder och publicerar dessa.

Vi utbildar dig och du kommer in i jobbet i din egen takt. När du börjar bli van går du en SPF-kurs och sedan kan du allt om hemsidan. Välkommen till ett kul uppdrag.

Skicka ett mail till spfhaboweb@boesha.se och meddela ditt namn och telefonnummer eller ring Ingemar Persson 070-685 95 97.



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 zonterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!



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

Grattis Gerd, Ronny, Mona och Bo

... till era första och andra placeringar i Uppsala Läns SPF-DM i bowling 2018 i Bowlroom.

Här tillsammans med prisutdelaren Göran Pilström, från distriktets friskvårdskommitte Tredjepristagarna i dam- och herrklassen, från SPF Björken respektive SPF Trögd hade lämnat hallen innan prisceremonin.

Text och bild Hans Renner



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

Bridgespel i österled

I mitten av oktober månad (närmare bestämt den 15-16), anno 2018, begav sig ungefär halva bridgetstyrkan från SPF Håbo ut på (o)kända vatten mellan Stockholm och Mariehamn. Syftet var att umgås i glada vänners lag samt att dra en spader, som brukligt är i detta sällskap.

Resan började i en Viking Line-buss som hämtade oss i Bålsta och såg till att vi (så småningom) hamnade på Stadsgårdskajen. Vägen dit var obegripligt komplicerad, mycket på grund av den pågående ombyggnaden av Slusskarusellen, men troligen också beroende på andra hinder som bara chauffören kände till.

Näväl, incheckningen till M/S Cinderella gick smidigt under ledning av reseledarna / arrangörerna Peje och Catharina, som till och med lyckats para ihop rätt personer i hytterna.

Tämligen omedelbart fick vi gå ombord och första anhalten var förstas baren, som beredvilligt ställde upp för att hjälpa till med att "grunda" kvällen (bridgespelet skulle börja först morgonen därpå).

Efter grundläggningen var det så dags för kvällens middag. Vi erbjöds ett mycket omfattande och även mycket välsmakande buffé-bord med fri tillgång till vin och öl. Eventuell snaps drabbade däremot kontokortet.





Vid tillfällena likt detta hör det till vanligheterna att Henke drar en mer eller mindre rumsren historia. Så även denna gång, men renheten var av den arten att historien inte lämpar sig för tryck.

Efter middagen var det fria aktiviteter och utan att ha gjort några undersökningar kan man väl gissa att det stora flertalet (alla?) tog tillfället i akt att besöka en av fartygets större attraktioner – avdelningen Taxfree.

Många avslutade sedan kvällen på nattklubben med bar och dansmusik levererad av två alternerande orkestrar, därav ett fullt bestyckat storband.

När morgonen randades försökte alla, med blandat resultat, ruska liv i kropp och hjärnceller för att klara den kommande utmaningen med bridge-spel på hemvägen. Efter en stadig frukost började så spelet i fartygets konferensavdelning.

När klockan slagit "lunch time" avbröts spelet och vi serverades en härlig oxfilé med tillbehör.

Efter lunchen återstod endast ett fåtal brickor och när spelet var över, kunde trötta deltagare även ta en liten "power nap" i hytten innan det var dags att lämna fartyget och gå ombord på bussen för att återvända till Bålsta.

Alla var rörande överens om att årets sjöbridge-resa varit lika trevlig som vanligt och att vi har all anledning att tacka Peje och Catharina för att de tar sig tid att planera och arrangera dessa utflykter.

Hur gick det då?

Jo, så här blev resultatet...

1 Henry Holmér & Gert Inge Öman	70,83
2 Konrad & Lena Hölbling	62,73
3 Inger Kölestam & Maggan Tarjanyi	59,09
4 Göran Nilsson & Birgitta Weinberg	56,36
5 Staffan Kröjs & Marianne Wahlberg	50,45
5 Catharina & Peje Josefsson	50,45
7 Karl-Ewert & Yvonne Lindström	45,00
8 Inger Fosselius & Kerstin Adestedt	44,09
9 Viveca Alexander & Rolf Andersson	43,64
10 Lennart & Bia Ahlsén	42,27
11 Birgitta Pettersson & Ingegerd Eriksson	41,82
12 Bo Hansson & Ulla Carlsson	40,91
13 Ralf & Anna-Lisa Diktonius	40,45

Text och foto: Bo Hansson

La Bohème på Kungliga Operan

Tisdagen 5 mars 2019 klockan 19.00.



Välkomna att följa med till La Bohème på Kungliga Operan. Operan La Bohème av tonsättaren Giacomo Puccini är en av de mest omtyckta och spelade operorna i världen. Den handlar om kärleken och drömmarna hos några fattiga studenter som lever ett bohemiskt liv i 1800-talets Paris. I denna uppsättning, som är regisserad av den berömde tenoren José Cura, är handlingen emellertid förflyttad till det sena 1800-talets Stockholm. Föreställningen som varit på repertoaren några år har fått mycket goda lovord.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.30

Kostnad: 720 kr per person (820 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa.

Välkommen med anmälan **onsdag 21 november klockan 9.00** (gäller även mail) – **fredag 7 december** till Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

Om bekräftelse inte erhålles samma dag som anmälan tag kontakt via telefon som ovan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Oktoberfesten samlade 105 gäster av 100 möjliga!

I inbjudan till festen uppmanades vi att skynda på med anmälan, eftersom man maximerat antalet gäster till 100. Hur det gick till förtäljer inte historien, men faktum är att det var 105 närvarande.

När de sist anlända var på plats blev vi därför upplysta om hur en eventuell evakuering genomförs på ett säkert sätt. Sådan utrymningsinformation är obligatorisk när antalet gäster överstiger 100.

Av programkommitténs taleskvinna, Elisabeth, fick vi sedan veta en hel del om det tyska fenomenet Oktoberfest. Den har sitt ursprung i en festlighet i oktober 1810, då anledningen var en helt annan än idag. Nutidens oktoberfest är en ölfestival som firas i 16 dagar. Under dessa dagar dricks det ofantliga mängder med öl (upp emot 10 miljoner liter) och festivalen omsätter lika många miljarder kronor. I det skenet var vår fest ganska blygsam, men inte desto mindre väldigt trevlig.

Under denna inledande informationsstund pågick de sista förberedelserna i köket. Flera damer under ledning av Monika Körner skar tomater, sallad och gurka samt gjorde den goda gurkinläggningen. Två herrar under Bosse Lundgrens överinseende stekte tre sorters korvar. Totalt var det drygt 300 korvar som därefter delades på mitten innan de lades på tallrikar tillsammans med potatissalladen, som fick ersätta den utlovade sauerkrauten.



Arrangörerna hade införskaffat 100 flaskor tysk öl till baren (inga Mariestad denna gång) och nästan alla gick åt. Att törsten var god bevisades också av att allt rött vin, nästan alla roséviner och en hel del av det vita vinet tog slut. Tilläggas bör att baren även erbjöd alkoholfri öl och vatten.

När köket signalerade att allt var klart, tog Elisabeth på nytt kommandot och lotsade gästerna, bord för bord, till köket för att hämta sin tallrik

med tillbehör. Denna gång var borden numrerade, vilket bidrog till att det hela avlöp kontrollerat och smidigt.

När maten hamnat på borden började den mycket rutinerade barpianisten Pancho att underhålla gästerna med sitt keyboard och sin sång.

Pancho är född bulgar men har en internationell karriär bakom sig. Under senare år har han ofta uppträtt på kryssningsfartyget Birka.

Pancho har en mycket bred repertoar och fick publiken med sig, framförallt när han uppmanade till allsång. Vår ordförande Bo Lundgren, själv ledare för föreningens gitarrensemble, fick tillfälle (eller tog han chansen?) att från scenen sjunga duett med Pancho. Och gästerna jublade!



Varvat med sina tolkningar av gamla välkända örhängen spelade Pancho också lite mer dansvänliga låtar. Och gästerna var inte sen att anamma Panchos uppmaning till dans.

Stämningen var på topp och alla föreföll att trivas på föreningens första (?) oktoberfest.

Men, vi är ju trots allt seniorer, och när klockan närmar sig 22 börjar de första gästerna bege sig hemåt. Detta är ett känt mönster bland de lotteri-ansvariga, som därför ser till att hålla dragning i lotteriet just före denna tidpunkt.

Dagens dragning var som alla andra. De flesta blev lottlösa, medan ett fåtal kunde bära hem en flaska vin med ett leende på läpparna.

Vi gäster tackar alla som jobbat i kulisserna för att vi skulle få tillfälle att uppleva denna fest.

Text: Bo Hansson

Foto: Bo Hanson & Kent Magnusson



Nu vill jag höra er sjunga!



Natur- och kulturvandring Häggeby – Varpsund

Vilken vacker höstdag det var den 22 oktober och vi önskade verkligen att få samma väder den 23 när vi skulle vandra från Häggeby till Varpsund men ack, ack!

Vi var 20 SPF:are som träffades vi ”PIA-närköp” för att i ett fåtal bilar ta oss till Varpsund. Bålsta Finska Förening ställde tacksamt upp och öppnade grinden till deras mycket fina festplats så att vi kunde låsa in våra bilar bakom bommen.

Planen var att ta UL-bussen från Sjönäs till Slottskogens vägskäl vilken gick bra men vi fick en ”avhyllning” av busschauffören som ansåg att vi skulle anmäla vår resa i god till innan. Har aldrig hör något sådant förut...

Regnkläderna var på när vi gick mot Häggeby kyrka och vi passerade ett större antal hästar som hade en mycket bättre ”busskur” än den vi hade vid Sjönäs.



Vid Häggeby kyrka gjorde vi vårt första stopp där förvånansvärt få kände till den fina runstenen (bildstenen) som finns där. Det är i och för sig en kopia av det original som såldes till Historiska museet 1873 men kopian sattes upp 1953. Runstenen har många namn med de mest kända är nog Kampstenen eller Häggebystenen.

Vi fortsatte vår vandring utefter Häggeby kyrkväg och fick lära oss mycket om gamla skolan som numera är ett skolmuseum, bygdegården och allt den har varit tidigare.

På 50-talet fanns det faktiskt två livsmedelsbutiker i Häggeby, idag finns inte ens en kiosk. Vad som däremot finns idag är ett musteri på den gård



som två av vandrarna är uppvuxna på. Isa och Henry berättade utförligt för oss om deras barndom i Häggeby.

Gården hade ett antal hundra äppelträd av alla handa sorter och mellan träden har odlats olika grönsaker och dessutom plummonträd.

Att vandra på Häggeby kyrkväg är nästan som att träda in i Astrid Lindgrens böcker, smala grusvägar med många fina hus av äldre datum men bra underhållna. I slutet på vägen ligger ett hemman, tyvärr tomt idag men tydligen har det sålts i dagarna.

Man kunde nästan skymta lite sol som belyste de lövträd som ligger bakom hemmanet.

Nu började den egentliga Upplandsleden att ta vid. Vi vandrade upp på Rölundaåsen i sakta mak och förundrades över bland annat den äng som Naturskyddsföreningen hävdar varje år. Allt för att våra ängsblommor skall överleva.

Henry berättar också om den grustäckt som fanns tidigare för byborna om de hade behov att förbättra vägarna i byn i gamla dagar. Den är helt igenvuxen idag.

Vi tog oss upp för den enda egentliga uppforsbacken och förundrades över en större ”stensamling” som vid senare forskning hittades på Riksantikvarieämbetets hemsida där följande kan läsas.

Vid 1951 års inv. registrerades 7 st runda stensättningar, 4-6 m diam, 0,2-0,3 m h, de flesta otydliga. 1979 kunde endast med svårighet några stensättningsliknande formationer iakttas. Då marken dessutom är rik på ytlig sten bedöms dessa som naturbildningar. (Mkt goda siktförh). SSÖ om nr 3 finns dock på båda sidor om vägen ett par 3-5 m st förhöjningar med sten i ytan som bör kontrolleras.

Vi fortsatte mot kaffet som skulle intas vid ”Kärleksudden”. Efter en brant backe ned till udden befanns vinden vara för kall och stark varför vi fort-

satte en liten bit till. Det blev inget 11-kaffe utan 12-kaffe varför det smakade extra gott.

Vi fortsatte vår vandring mot Varpsund efter Ryssviken och fick verkligen höra all den aktivitet som försiggår på skjutbanan på Rölundaåsen.

Vi såg många spår efter bäverns framfart under vandringen efter Ryssgraven och nog ger den sig på tämligen grova träd.



Precis innan man vi kom ut på Sigtunavägen vek några av och klättrade ca 30 meter upp till den runsten som ligger mycket nära landsvägen. Enligt Riksantikvarieämbetet är det som följer.



Runsten, grå granit, 1,13 m h, 0,68 m br vid basen (NV-SÖ) och 0,32 m tj. Ristningsytan vänd mot SV. Runhöjd 8 cm. Stenen står på cementsockel. Flyttad kortare bitar pga grustäkt och vägomläggning ett par gånger.

Väl framme vid Varpsunds festplats förundrades många över hur fint och välordnat det är och några kommer sannolikt att åka dit när Bålsta Finska Föreningen bjuder till fest nästa sommar.

/Elisabeth och Kent

Tack för denna MC-säsong!

Det har blivit 22 trevliga utflykter under sommaren runt Mälaren. Många intressanta och trevliga mat- eller fika-stunder (timmar) m.m. har det blivit. Vi siktar på att återkomma nästa år (april/maj) med besked om våren 2019.

Royne & Bengt



Från vänster Jan Andersson, Bengt Bremark, Royne Eriksson och Göran Roxin (även foto).

Besök Wenngarns Slott och Sigtunastiftelsen 26 oktober

En vacker höstdag 26 okt samlades 27 medlemmar för en dagsresa till Sigtuna för att där besöka Wenngarns Slott och Sigtunastiftelsen.

Det var den kände biskopen Manfred Björkquist som grundade stiftelsen och efterhand med stöd av ärkebiskopen Nathan Söderblom. Vid dess invigning 1917 sade Manfred Björkquist att stiftelsen skulle vara ”en borg, ett hem, en skola och en helgedom”.



Vi började med kaffe och bulle i Wenngarns Slottskafé och därefter tog vår guide Peter hand om oss för en timmes rundvandring och visning av slottet som har en lång historia tillbaka i tiden. Det finns dokumentation från skiftet Vikingatiden-Medeltiden och många kända kungligheter och andra kända personer har bott och levt på slottet med omgivningar. Peter har mycket stora kunskaper om platsen, personer och händelser som utspelas sig genom århundradena. Det gavs även tid för egna studier av slottet med omgivningar.

När klockan började närma sig lunch fortsatte resan mot Sigtunastiftelsens anläggning belägen strax väster om centrala Sigtuna. Besöket började med en utsökt buffélunch i en fantastisk miljö. Efter lunch tog vår guide Sophia hand om oss i kapellet där hon berättade historien om anläggningen som började för 100 år sedan.

Idag är anläggningen hotell och konferensanläggning men även en plats för författare att använda som ett ställe att skriva.

Flera kända författare har genom åren vistats här och skrivit sina böcker bl.a. Sven Stolpe, Ylva Eggehorn och Lars Widding. Stiftelsens ordförande idag är tidigare biskopen Caroline Crook. Sigtunastiftelsen har ett av Sveriges största privata bibliotek och klipparkiv. I denna unika kulturmiljö rymms 150 000 böcker och mellan 4 och 5 miljoner tidningsartiklar från hela 1900-talet.

Efter en intressant dag med många nya intryck och historiska händelser i vårt närområde vände vi hemåt mot Bålsta.

Lennart Carlsson, Gert Lidö (interiörfoton)



80+ lunch på Lastberget – tisdagen den 30 oktober

Dagen inleddes med ett riktigt ruskväder, hösten är kommen. Då kändes det fint att bli bjuden på lunch på Lastberget av SPF.



Det bjöds på kalvjärpe med gräddsås och pressgurka. En rätt som utan tvivel kommer att uppskattas av alla. Sallad, smör och bröd är redan framdukat så det är bara att sätta igång. Mycket trevligt är att bli serverade och kunna sitta kvar i lugn och ro. Vi är verkligen väl omhändertagna av vår SPF-styrelse.

Vi var fyra personer i vår bil och alla hade kommit fram till att lunchen började klockan 12.00. Vi ville vara i god tid och anlände klockan 11.30. Vi togs emot i receptionen och undrade om vi var först? Vi fick till svar – Absolut, lunchen börjar inte förrän klockan 13.15.

Denna 80+ lunch har blivit en kär tradition och även personalen är inställda på ett återseende varje höst. De är otroligt serviceminded och ställer glatt upp på våra önskemål.

Vi är många som känner varandra och då är det roligt att sitta tillsammans med dem man inte träffar så ofta.

En härlig feststämning sprider sig snabbt i salen och vi känner oss verkligen välkomna av vår ordförande Bo Lundgren som därefter lämnar ordet till kocken som presenterar menyn.

Det bjuds också på underhållning av en av våra medlemmar, Karl-Åke Palm, som spelar och kompar på sin gitarr.





En mycket läcker morotskaka till kaffet säger vi inte nej tack till. Tiden går väldigt fort då man trivs och har det bra. Innan det är dags för uppbrott tackar Joachim Tiefensee styrelsen för SPF som ordnat med lunchen för oss lite äldre. Återigen har vi haft en härlig samvaro i goda vänners lag!

Annagreta Tiefensee



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!



Ett par av alla våra cirklar!

Hälsa och välmående.
Ledare Mari Starbakovic'



Snacka om nyheter.
Ledare Bibbi Lundgren



Foto och hälsningar av
Åsa Öman.



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 hösten 2018 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelna helt utan avgifter för deltagarna.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirkel:	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	Inget till hösten. lennart5592@gmail.com 070-569 75 74	0171-548 59
Fransk konversation Staffan Wöhrne (Ej nybörjargrupp.)	Klockan 09.00-11.00. Hösten: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel	Återkommer när vi fått en ledare.	
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Samtal om livet. 18/9 - 27/11. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
Våra fåglar Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	Återkommer till våren vid intresse.	0708-72 07 65
Hälsa och välmående 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.	I Ekan 11/9, & 9/10, på Bryggan 18/9 & 2/10. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
Disgen nybörjare 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.	15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12. Klockan 08.30-11.00.	0171-545 64
Disgen fortsättning Gert Lidö	24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11. Klockan 9.30 - 11.00.	0171-545 64
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	6/9 - 29/11, torsdagar varannan vecka. Kl. 09.00-11.00.	
Skeppet sjunker Ralph Abrahamsson		070-726 63 00

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12. Klockan 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	30/8 - 6/12 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Ronny Kjellqvist	11/9 - 4/12. Tisdagar ojämbna veckor kl. 9.00 - 13.00	0171-516 15
Litteratur Göte Eriksson	12/9 - 4/12. Onsdagar ojämbna veckor kl. 11.00-13.00	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	Start 5/9 - 12/12. Bryggan. Onsdagar kl. 13.00-15.00.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 25/7. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	30/8 - 22/11. Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12. Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12 Fredagar ojämbna veckor 11.00-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12 Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller Olle Atling	13/9 - 29/11. Torsdagar kl. 15.00-17.00.	0171-515 80
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 10/9, 8/10, 5/11, 3/12.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	21/9 - 30/11. Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	21/9 - 30/11. Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.	0171-599 65
Busk- & trädbeskäring Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	5/9, 26/9, 17/10, 7/11, 28/11, 12/12. Onsdagar kl. 17.00 - 22.00.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat. För tillfället inga nya anmälningar. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks. Gert-Inge Oman	Start 20/9, 18/10, 15/11, 29/11, 13/12. Klockan 17.00.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	27/8 - 10/12 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 18/9. 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 36. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 12/9. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	0171-507 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 14/8 - 18/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	070-750 32 37 0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 8 maj - 2 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start preleminärt 14 augusti. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 4/9 - 27/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 12/9 - 5/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 8 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 27/9 - 6/12. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Dans Yvonne Vojbacke	Start 20/8 - 5/11. 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. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 22/8 - 12/12. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 27/8 - 10/12. Måndagar kl. 13.00-16.00	070-932 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 12/9 - 28/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Vävning Inger Mobrín	23/8 - 6/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar 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.