



**SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939**

MEDLEMSFORUM

**för
SPF-Håbo**

**SPF-Håbo firar
20-årsjubileum**

1985–2005



SPF HÅBO 1985 - 2005

Denna tillbakablick på SPF HÅBO 20- åriga historia, försöker ge en bild av föreningens utveckling under två decennier.

En berättelse av den här arten, kan naturligtvis inte beskriva varje möte eller aktivitet, men vi har försökt visa vad som byggts upp under åren. Vi har varit sparsamma med namn på alla personer som deltagit i arbetet, och i många fall lagt ner massor av tid och energi för föreningens bästa, då det är en omöjlighet att ta med alla. Vi vill även ge lite bakgrundsfakta till föreningsarbetet genom en kortare historik om förbundet och berätta lite om verksamheten i förbund och distrikt.

Just nu har föreningen nära 500 medlemmar och prognosen för ökat medlemsantal är god. Med nio välbesökta månadsmöten om året får medlemmarna god kontakt med varandra och styrelsen.

Föreningen har valda representanter i det *Kommunala Pensionärsrådet* (KPR) samt *Stödorganisationerna för Pomonas äldreboende*, som arbetar för bra förhållanden för de äldre i samhället. Tillsammans med övriga pensionärsorganisationer deltar föreningen i driften av *Träffen*, samlings- och arbetslokaler för hantverk och hobby. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) bedrivs en intensiv verksamhet genom många studiecirkelar. Föreningen har ett utvecklat program för friskvård med flera olika aktiviteter. En aktiv resekommitté arrangerar uppskattade resor, och skrivarcirkeln ger ut föreningens medlemsblad *Medlemsforum*. I samband med vissa offentliga arrangemang i kommunen försöker SPF att synas och nå ut till allmänheten genom bemannad "skärminformation". Verksamheten står på stadig grund efter 20 år av målmedvetet arbete.



Sveriges Pensionärsförbund - Historik

Folkpensionen infördes i Sverige 1913, men först efter andra världskriget blev den tillräcklig för en knapp försörjning.

Pensionärsrörelserna i Sverige är av relativt ungt datum och det var först i slutet av 1930-talet som en organiserad samverkan mellan dem växte fram. Den offentliga debatten under detta årtionde stimulerade pensionärerna att söka påverka sin situation. Dåvarande ledaren för det socialistiska partiet i Göteborg, Albin Ström, organiserade

kommittéer för att uppvakta fattigvårdsstyrelsen i Göteborg. Ströms medarbetare var senare verksamma för att få till stånd en pensionärsförening i staden.

I september 1939 bildades *Göteborgs Folkpensionärers Förening*, men denna blev inte dominerad av Ströms åsikter, utan deklarerade politisk neutralitet. En minoritetsgrupp inom föreningen ville dock proklamera kamp mot det bestående samhället i klart kommunistiska termer, men de förblev i minoritet.

På initiativ av enskilda pensionärer samt socialistiska och syndikalistiska kontakter bildades pensionärsföreningar även utanför Göteborg, och pensionärsaktiviteter tycks även ha varit på gång i huvudstaden.

År 1939 hade man kommit så långt att bildandet av en riksorganisation blev aktuellt. Den 5 september 1939 samlades representanter för västsvenska föreningar och bildade *Sveriges Folkpensionärers Riksförbund (SFRF)*. Detta blev den första pensionärsorganisationen av rikskaraktär. Vid förbundets kongress 1986 ändrades namnet till *Sveriges Pensionärsförbund (SPF)*.

I början av 1940-talet blandade sig en starkare kraft i leken. Malmö arbetarekommun beslutade vid styrelsesammanträde den 17 februari 1941 att stödja bildandet av en socialdemokratisk pensionärsförening vilket uppmuntrades av tidningen *Arbetet* med en artikel den 24 februari samma år. Liknande initiativ togs även på andra håll. Ombud från Malmö, Göteborg, Mölndal, Alingsås och Uddevalla bildade den 16 november 1941, *Sveriges Folkpensionärers Riksorganisation (SFR)*. Namnet ändrades senare till *Pensionärernas Riksorganisation (PRO)*.

Medlemsantalet i SPF har från bildandet fram till slutet av 1970-talet ökat i relativt långsamt tempo, delvis beroende på de mycket blygsamma ekonomiska villkoren. Den 1 januari 1978 hade SPF 36 000 medlemmar i hela landet, medan medlemsantalet den 1 januari 2005 har ökat till drygt 230 000.

Studieverksamheten inom SPF har utvecklats genom åren. År 1967 tecknade dåvarande förbundsstyrelse ett samarbetsavtal med Studieförbundet Vuxenskolan, och detta avtal gäller fortfarande.



SPF-förbundets verksamhet

Verksamheten i förbundet regleras genom stadgarna, ett förslag till nya omarbetade stadgar för förbund, distrikt och föreningar kommer att föreläggas för beslut vid 2005 års kongress.



Förbundet

Förbundet är en fristående ideell organisation som har till uppgift:

Att tillvarata, främja och verka för pensionärernas sociala och ekonomiska intressen.

Att verka för att pensionärernas erfarenheter och kunskaper tillvaratas i samhället i samspel med yngre generationer.

Att lämna information i samhällsfrågor som berör pensionärer.

Att främja studier och annan kulturell verksamhet.

Att främja friskvård och i övrigt verka för god livskvalitet.

Att verka för att pensionärerna inte diskrimineras på grund av sin ålder.

Genom avtal med Skandia kan man erbjuda medlemmarna förmånliga liv- och olycksfallsförsäkringar.

Förbundets främsta informationskanal är tidningen *Veteranen* som sänds till samtliga medlemmar. *Veteranen* finns också som taltidning.



Uppsala Distrikt av SPF

Distriktet skall på det regionala planet verka för de ändamål som anges för förbundet.

Distriktet skall bistå sina medlemsföreningar med råd och upplysningar rörande verksamheten.

Distriktet skall verka för samordning av den verksamhet som bedrivs av pensionärsråden inom landsting och kommun.

Distriktet av SPF har två ordinarie ledamöter och två ersättare i *Landstingets pensionärsråd (LPR)*.

Distriktet bör stimulera till studiecirklar och andra fritidsaktiviteter inom föreningarna, samt arrangera utbildning, studiedagar, informationskonferenser och andra sammankomster för föreningarna. Kurser och konferenser ordnas oftast i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Distriktets arbete verkställs för övrigt genom följande kommittéer och sektioner:

Studiekommittén,

Marknadsföring/Information

Motion/Friskvård

Länskommittén för äldre motion

Boulspekssektionen

Bridgesektionen

Pensionärspolitiska kommittén (PPK)

Trafikkommittén

Medlemsregister och IT

Hemsidan

Stipendienämnden

Distriktsnytt (D-nytt)

En viktig punkt för distriktet är att öka informationen om SPF med god marknadsföring och deltagande i utställningar etc.

Distriktets informationskanal till medlemmarna är *D-nytt* som är åtkomlig på deras hemsida: **www.spf-uppsala.nu** Den finns också upptryckt i föreningens *Informationspärm* som finns tillgänglig vid månadsmötena och i SPF-lokalen i Gamla stationshuset.

SPF-Håbo är för närvarande representerat med en ledamot i distriktsstyrelsen och en i distriktets studiekommitté.

— ❖ ❖ ❖ —

Lokalföreningarna

Föreningarna skall naturligtvis driva samma frågor som förbundet, men då på det lokala planet. Förutom information i frågor som berör pensionärer skall man hålla kontakt med kommunstyrelsen och gentemot denna driva frågor av intresse för medlemmarna. Viktigt är att bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna samt att verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland pensionärerna. SPF-Håbo verkställer detta mandat genom styrelsearbetet och ett antal sektioner och kommittéer som finns uppräknade längre fram.

Lokalföreningen i Håbo bildas

Studieförbundet Vuxenskolas styrelse i Håbo, skapade ett intresse för att bilda en

SFRF-förening i Bålsta. Genom annons i Enköpings Posten inbjöds till ett möte i Medborgarhuset i februari 1985. Sångerskan Margareta Kjellberg engagerades som dragplåster till mötet. Ett 70-tal personer hörsammade inbjudan och en interimstyrelse bildades. Harry Pihl, valdes till ordförande. Han gjorde klart att han endast kunde åta sig uppdraget under det första året.



Margareta Källberg och vår första ordförande Harry Pihl

Interimstyrelsen:

Harry Pihl, ordförande
Anders Andersson, sekreterare
Yngve Olsson
Erik Söderholm
Olle Malmberg
Karl-Erik Degerman

Föreningen bildades som en lokalförening till *Sveriges Folkpensionärers Riksförbund SFRF Håbopensionärerna*.

Ordförandeförteckning 1985–2005:

Harry Pihl, interimstyrelsen	1985
Karl-Erik Degerman	1986–1990
Birgitta Wallard-Eriksson	1991
Fredrik Dahlström	1992–1994
Lennart Eriksson	1995–1998
Karin Seger	1999–2001
Yngve Färnström	2002–2003
Göte Bergqvist	2004–
Karl-Erik Degerman var distrikts- ordförande	1991–1994

I början hade föreningen ingen egen lokal, men man kunde utnyttja ett rum i Medborgarhuset. Där hölls även månadsmötena i Rotundan. Medlemsantalet ökade snabbt och redan efter ett par år hade man ett 100-tal medlemmar.



Pysselgruppen, som egentligen var en hantverksgrupp, startade 1987. Från början var de ca 25–30 personer, men antalet minskade något efter en tid för att de sista åren bli en avancerad syförening. Genom försäljning, auktioner och lotterier av tillverkade saker fick man in pengar för att köpa förbundsstandar och svensk fana. Det inköptes även textilier, glas, porslin och bestick som nu finns i SPF-lokalen. Under ett 15-tal år stickade, virkade och sydde gruppen barnkläder som skänktes till Frälsningsarmén. Dessa gick vidare till godset Skangal utanför Riga i Lettland. Skangal tillhörde tidigare Olof Palmes släkt men har donerats till Frälsningsarmén som byggt om det till ett centrum för att hjälpa utsatta barn. Ett par medlemmar ur pysselgruppen har vid ett tillfälle besökt Skangal.



Motionsdans var en stor sak på de första månadsmötena. En grupp medlemmar utvecklade dansen så att man till och med hade uppvisningar för andra föreningar.

Även sångkören gav föreställningar som uppskattades såväl i Håbo som i andra SPF-föreningar. Vid festerna under de första åren, lagades all mat, samt ordnades all underhållning av medlemmarna själva. Vid samtal med äldre medlemmar, som varit med från början, frapperas man av den glädje och entusiasm de visat föreningen.



Föreningens ekonomi

För att kunna bedriva en utvecklande verksamhet erfordras god ekonomi. Såvitt vi kan bedöma har det alltid funnits goda ekonomer som har kunnat åta sig att bli kassör, och äldre redovisningar är lika klara som de se-

naste. Trots den omfattande verksamheten stannar föreningens budgeterade omsättning för år 2005 på endast 170 000 kronor. Medlemsavgiften är för närvarande 160 kronor 60 kronor av dessa tillfaller SPF-Håbo. De resterande 100 kronorna går till förbund och distrikt. Kommunens bidrag till föreningen uppgick år 2004 till 16 000 kronor.



SPF-lokalen i gamla stationshuset

Den nuvarande SPF-lokalen i gamla stationshuset uppläts av kommunen 1989. Den del som SPF utnyttjar har tidigare varit stationsinspektorns bostad, men före SPF hade fackliga organisationer disponerat lägenheten. När föreningen tog över lokalen var den i ett bedrövt skick, ostädad och nergången. Ett gäng arbetsamma SPF-medlemmar tog sig an arbetet att skura, tvätta, tapetsera och måla lokalen. Möbler och övriga inventarier donerades i stor utsträckning av medlemmarna, och än i dag tillförs utrustning genom gåvor. Problemet med lokalen är den långa utomhus-trappan av trä som hindrar handikappade medlemmar att komma in.



Pensionärsträffen

Den barackliknande byggnaden nedanför Medborgarhuset har tidigare inrymt postkontor och kommunens terapiverksamhet. Kommunen har ställt huset till pensionärernas förfogande. Här finns goda möteslokaler och verkstad för snickeri och keramikarbeten. Verksamheten styrs av *Träffens gårdsråd* där samtliga pensionärsorganisationer är representerade. SPF har fyra ledamöter i rådet. Lokalen är öppen måndag - torsdag 10.00 - 14.00 med uppehåll under sommarmånaderna. Varje dag finns möjlighet att läsa dagstidningar, fika till självkostnadspris, och inte minst, tillfälle att träffa andra pensionärer. En torsdag i månaden under "terminstid" bjuds på underhållning eller information.

Månadsmöten

Dessa sammankomster, som numera oftast hålls i Kyrkcentrum, är mycket uppskattade.

Trots detta är det mindre än en fjärdedel av medlemmarna som regelbundet deltar i mötena. Kyrktorget rymmer 125 personer. Styrelsen vill gärna hälsa fler medlemmar välkommen till varje möte. Mötena hålls vanligtvis på eftermiddagarna ca 9 gånger per år med uppehåll juni och juli. Februarimötet blir även årsmöte.

På månadsmötet har ordföranden och styrelsen möjlighet att informera om föreningens löpande verksamhet. Medlemmarna kan själva komma med förslag på frågor som de önskar att föreningen skall driva. Några gånger per år inbjuds politiker och tjänstemän i kommunen som föredragshållare. Även företrädare för samhällstjänster som polis och räddningstjänst har varit på besök och informerat om sin verksamhet.

Underhållning med t.ex. sång och musik förekommer ofta. Skrivarcirkeln har framträtt några gånger med "Prat i kvadrat" och på marsmötet i år visades Seniorshopens värkollektion med hjälp av föreningens egna "mannekänger".

Vid mötena serveras lättare förtäring, ofta i form av kaffe och kakor. Olika serveringsgrupper ställer i ordning, köper bröd, dukar borden samt återställer allt efter mötet.

Genom lotterier vid våra månadsmöten får föreningen ett gott tillskott till kassan.



Medlemsforum

Det stod tidigt klart att föreningen måste ha någon form av informationskanal för medlemmarna. I oktober 1987 var föreningen mogen att ge ut det första medlemsbladet. Det blev en enkel fotokopierad upplaga: *SPF-Aktuellt - smått och gott för Håbo-pensionärerna*. Skrivarcirkeln startade tidningen och har fortsatt under olika "redaktörer". Efter namnbytet ger den nu ut *Medlemsforum* med nio nummer per år. I stora drag är innehållet ganska likt det första medlemsbladet. Lite föreningsinformation blandat med kåserier, referat och en ordförandespalt som speglar föreningens utveckling och verksamhet. Sedan mars 2001 trycks tidningen på HSO tryckeriet i Uppsala. Tack vare att

ett 20-tal medlemmar ställer upp och bär ut tidningen, kan distributionskostnaderna hållas på ett minimum.

Numera införs annonser i bladet, och intäkterna från annonsförsäljningen täcker i stort sett kostnaderna för tryckning. Medlemmarna uppmanas att gynna tidningens annonsörer.

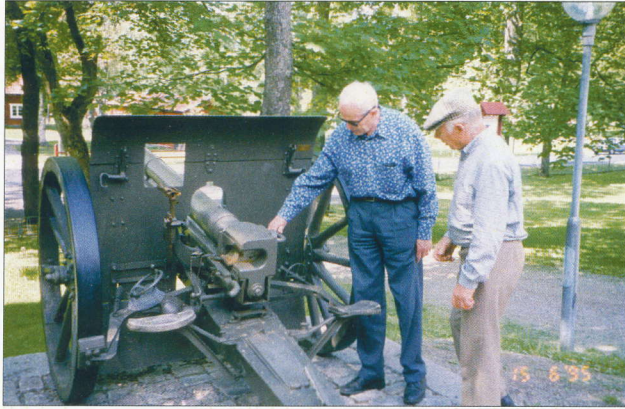
I första numret av SPF-Aktuellt skriver ordföranden en intressant text som vi här delvis återger:

"Först vill jag tacka skrivarcirkeln för initiativet till detta och kommande nummer av SPF-Aktuellt. Sveriges Pensionärsförbund förde fram till 1983 en tämligen anonym tillvaro trots att förbundet är landets första pensionärsorganisation.

Då började nya föreningar bildas och medlemsantalet ökar. Vi är nu över 700 föreningar och närmar oss 150 000 medlemmar. 1985 bildades Håbopensionärerna av SPF, och vad vill vi då göra inom vår förening? Vi vill genom vår representation i KPR (Kommunala Pensionärsrådet) föra fram våra medlemmars önskemål och åsikter, som efter behandling förs vidare till beslutande politiker.

Vi vill verka för att vi själva skall kunna bestämma om vår ålderdom, tillvaro och levnadsförhållanden. Vi vill verka för att ålderdomshemmen skall finnas kvar, fast i förbättrat utförande, samt att vi får fungerande servicehus för dem som önskar ett sådant boende. Vi vill verka för att ge pensionärer en trivsam och meningsfull tillvaro. Möjligheter att delta i resor, studier och friskvård. Vi vill fungera som remissinstans i centrala, regionala och lokala frågor

Vi är politiskt och kyrkligt neutrala. Vi vill mycket för att göra våra pensionärsår så bra som möjligt, men för detta fordras en stark förening. För att vara en stark förening behöver vi många medlemmar. I Håbo finns ca 900 pensionärer. Av dessa är bara hälften organiserade, resten står utanför. Kan vi få de som står utanför med oss, ökar vår styrka, och våra valda poli-



SPF-resa till Närke - Värmland juni 1995,
Henry Dahlin och Olov Rosling.



SPR-resa till Närke - Värmland juni 1995,
Mary och Erik Söderholm i Askersund



SPF-resa till Hälsingland juni 1997,
Besök på Karlsgården.



SPF-resa till Hälsingland juni 1997,
På vandring i Hudiksvall.



SPF-resa till Hälsingland juni 1997.



SPF-resa till Hälsingland juni 1997,
Ombord på Warpen, i förgrunden Solveig och Bengt Ångman.



Ella Högman överlämnar en flagga till ordförande
Fredrik Dahström.



SPF Uppsala distrikts höstmöte 2000.



Bland Söderkåkar juni 2004.



Studiecirkel 2002.



Duromoll underhåller vid Distriktets höstmöte 2000 i Bålsta.



Fyra badbrudar på Gotland 1994.



Publik vid Ingmarsspelen i Nås Dalarna.



Julfest i Rotundan 2001, Bålsta Dragspelsklubb och Harriet underhåller.



Luciatåg 13 december 1988.



Karin och Anders Carlsson vid resa till Norge 1987.



SPF:s 10-års jubileum 1995,
Karl-Erik Degerman, Erik Söderholm och Nils Carlshamre.



Cirkeln EU 1994.



JAMTLI 1993. Från vä. Olow Rosling, Göte Ingelman, Greta Ryö, Karl-Erik Degerman, Agnes Dahlström och Anna From.



Busskaffe i samband med resa till Norrvikens Trädgårdar 1996.



Infört i EP den
14 mars 1988.



Resa till Mosel 1999, Rolf Björklund och Henry Dahlin.



Nationaldagen 1993 firas av bland andra SPF och PRO
på gröna dalen.



Kurs i blomsterbindning år 2002.



Boulebanan på Lastberget 2003.



Studiecirkel i morgondagens antikviteter år 2000.



Håbo Festdag 2003, Yngve Färnström och Börje Karlsson.



En kaffegrupp på ett månadmöte 2003.



Månadmöte i Kyrkcentrum år 2003.



Pyssegruppen har tillverkat barnkläder, Margit Nyström och Brita Degerman.



Ella Högman och Karl-Erik Degerman dansar hambo.



Cirkel om Uppsala Ekeby.



Bowlinggänget 1988.

tiker måste lyssna på oss och i viss mån följa våra önskemål. Är du pensionär?

Stå inte ensam. Bli medlem hos oss. Vi stöder dig. Välkommen till Håbopen-sionärerna SPF”.

Bortsett från siffrorna som citeras ovan, så tycker vi att denna skrift är lika aktuell 2005 som när den skrevs, och den är väl fortfarande ett bra riktmärke för föreningens verksamhet. Det bör noteras att samme ordförande i flera kommande tidningar oroar sig över statsmakternas tankar om att institutionsboendet skall avvecklas. Ordföranden Degerman framför sin tydliga uppfattning att ålderdomshemmen måste få finnas kvar, men i moderniserad form, och med personal för dygnet runt passning. Detta blir senare aktuellt även på det kommunala planet i samband med att *Pomonas äldreboende* blir klart. I dessa dagar när vi från TV har lärt oss att det är nästan omöjligt att komma in på ett äldreboende om man inte är dement, så önskar vi verkligen att flera röster hade tryckt på i denna viktiga fråga.



Trygghetsringning

Våren 1990 startade SPF-Håbo länets första trygghetsringning som fungerar än i dag. Till denna kan vem som helst ansluta sig, man behöver inte vara medlem i SPF. Den här delen av vår verksamhet bygger på, att de som bor ensamma och känner behov av den här formen av jour, ringer upp en telefonsvarare varje förmiddag före kl. 10.30. Frivilliga medlemmar i SPF har sedan jour varsin vecka året runt och ringer till telefonsvararen och kontrollerar att samtliga har hört av sig. Om någon person inte ringt upp blir hon/han kontaktad så att det blir klarlagt om något har hänt. Gruppen består av 10 personer samt en teknikansvarig.

Arbetet med avlyssningen blev enklare när man installerade en telefonsvarare som den jourhavande kan ringa upp och lyssna av hemifrån, tidigare fick man åka fram till lokalen för att göra avlyssningen.

Håbo kommun lämnar bidrag till telefonavgifter och utrustning.



Medlemsförsäkring och Medlemsregistrering

Förbundet erbjuder, i samarbete med försäkringsbolaget Skandia, försäkringar för medlemmarna i SPF. Personer som fyllt 60 men ännu ej 70 år har möjlighet att teckna en *livförsäkring* inom sex månader efter att personen blivit registrerad som medlem i SPF.

Varje medlem, oavsett ålder, kan teckna en *olycksfallsförsäkring*. Samtliga medlemmar är automatiskt anslutna till *SPF:s mötesförsäkring vid olycksfall*. Denna senare försäkring ger skydd för medlem som deltar i SPF-aktivitet, vid resa till och från SPF-möte, samt för väntjänst. Vid skada skall man kontakta SPF:s förbundskansli.

Eftersom försäkringen baseras på medlemskap i SPF så är det viktigt att medlemsregistreringen sker med stor noggrannhet. Ingen får anmälas som medlem till förbundet förrän medlemsavgiften betalats. Den styrelseledamot som ansvarar för medlemsregistreringen har en ansvarsfull uppgift.



LPR - Landstingets pensionärsråd

LPR ger pensionärsorganisationerna möjlighet till en dialog med landstingspolitikerna samt sjuk- och äldreårdens tjänstemän. Genom distriktet utses två ordinarie ledamöter och två ersättare från SPF. Innevarande mandatperiod representeras södra länsdelen av Enköping, medan de två föregående perioderna representerats av Håbo.



KPR - Kommunala pensionärsrådet

KPR är ett viktigt organ för samråd, överläggningar och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunens politiker och berörda tjänstemän. Arbetet styrs av ett reglemente som anger följande syfte:

Att rådet skall förstärka inflytandet i alla frågor som gäller äldre.

Att rådet skall medverka vid förberedelser för upphandling av vårdgivare.

Att rådet skall verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering.

Att rådet kan initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

Att rådet skall vara remissorgan i frågor som berör pensionärerna.

Att rådet skall vara ett forum för opinionsbildning och kunskapsspridning.

SPF-Håbo har två ordinarie ledamöter och en ersättare i rådet. KPR leds av ordföranden i Vård- och omsorgsnämnden. Vice ordförande i rådet utses av pensionärerna.

De frågor som nu är mest aktuella är pensionärsbostäder/äldreboende och kostnader för boende på Pomona samt de som har hjälp av hemtjänsten.

— ❖ ❖ ❖ —

Äldre- och handikappombudsman

Kommunens äldre- och handikappombudsman kommer fortsättningsvis att oftast delta i våra månadsmöten, och föreningen samarbetar naturligtvis med henne. Hon finns i Kommunhuset och var och en kan kontakta henne vid behov.

— ❖ ❖ ❖ —

Pomonas gårdsråd

Rådet är sammansatt av ansvariga tjänstemän och representanter för de boende samt pensionärsorganisationerna. SPF har två ledamöter i rådet och kommunens omsorgschef är ordförande. Sammanträdena protokollförs. Rådets uppgift är att ta upp och i samråd hjälpa till att lösa boendes önskemål och problem.

Pomonas intresseförening

Föreningens syfte är att tillvarata de boendes sociala intressen och miljö. En styrelse bestående av två personer från vardera SPF, PRO och Finska föreningen samt tre boenderepresentanter ingår i föreningen.

Exempel på aktiviteter:

– Trivselträffar med artister som underhåller.

– Utflykter i form av shoppingturer och resor.

– Kaféverksamhet i Pomona.

Intresseföreningen hjälper till vid aktiviteterna och flera frivilliga deltar i verksamheten. Senaste året arrangerades 14 olika trivselträffar. Genom intresseföreningen får de boende möjligheter till omväxling och en trivsammare tillvaro.

Intresseföreningen tar tacksamt emot bidrag till verksamheten, bankgiro: 5596 - 7657.

— ❖ ❖ ❖ —

Rullstolspromenader

Sedan något år tillbaka är medlemmar från SPF engagerade i rullstolspromenader från Pomonas äldreboende. Varannan tisdag samlas ett gäng SPF:are och tar med de boende, som så önskar, ut på en promenad. Våra kollegor i PRO gör samma tur varannan vecka. Promenaderna är mycket uppskattade både av de boende och av personalen.

— ❖ ❖ ❖ —

Håbo trafiksäkerhetsråd

Trafikrådet har till uppgift att se till att kommunens vägtrafik utformas så säkert som möjligt, men det har ingen beslutsfunktion. Man tar naturligtvis särskild hänsyn till barn, äldre och handikappade när vägar, gator och andra trafikplatser skall utformas. Rådet driver kampanjer för t.ex. användande av bilbälte, cykelhjälm och reflexer, samt har även haft viss utbildningsverksamhet. Två personer från vardera SPF och PRO ingår i rådet för att tillvarata äldre personers intressen. Rådet har sju till åtta möten per år.

Här kan tilläggas att SPF har haft en utbildning för äldre bilförare i nya trafikregler som t.ex. körning i rondell.

— ❖ ❖ ❖ —

Ombud för syn- och hörselfrågor

Föreningen har ombud för medlemmar med syn- och/eller hörselproblem. Vid begynnande svårigheter kan medlemmar ta kontakt med ombuden och få stöd och information om möjligheter att få hjälp. Just nu arbetar ombudet för synfrågor med att få Medlemsforum inläst på band genom bibliotekets försorg.



Håbo stödgrupp

Detta är kommunens organ för hjälp och stöd till människor som drabbats av svår kris. Gruppen leds från räddningsstationen. Flera av medlemmarna i gruppen har erfarenhet av egna kriser, och ständig utbildning och information i krishantering erbjuds dem. SPF har två medlemmar i gruppen. Medlemmarna kan när som helst kallas när det uppstår ett behov.



Fester

Beslutas och arrangeras av styrelsen och det är framför allt klubbmästaren som verkställer bokningar och övriga arrangemang.

I och med att föreningen bildades fick medlemmarna många nya vänner, och snart väcktes idén att man skulle samlas under festliga former. De första åren höll man till i Medborgarhusets rotunda, där allt arbete med förtäring och underhållning sköttes av medlemmarna själva. Efter några år hyrde man in sig i restaurangen på Pomona eller Bärsta partyhall för vår- och julfester. Vid de senare kunde en del av de kvinnliga medlemmarna överraska med ett luciåtåg, till de närvarandes glädje. I ett tidningsreferat har vi läst att medelåldern på Lucia och tärnor vid något tillfälle var 70 år.

Inflyttade medlemmar från de norra landsdelarna arrangerade surströmmingsskivor där även en och annan upplänning och skåning har synts närvara. Alla glada fester har avslutats med dans, och än i dag talar pionjörerna om hur roligt de haft genom åren.

De senaste åren har alla medlemmar, som

passerat 80-årsgränsen, inbjudits till en träff med lunch och underhållning. Detta har varit mycket uppskattat av våra äldre SPF:are, som har fått tillfälle att träffa gamla vänner.



Resor

Genom hela föreningens kända historia har det funnits aktiva och duktiga researrangörer. För närvarande har SPF-Håbo en resekommitté på tre personer. Vid genomgång av gamla medlemsblad blir man imponerad över den verksamhet som pågått under alla år, och som tydligen varit mycket uppskattad.

Mellan åren 1986–1997 arrangerades 14 flerdagarsresor till lika många olika landskap i Sverige.

Resorna företogs med buss i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, och föregicks av studiecirkel om respektive landskap. Vid varje resa hade man kontakt med en lokal folkhögskola som ordnade logi och uppehälle under de 4–5 dagar som resan gällde.

Att det här var mycket uppskattade resor kan vi förstå vid samtal med våra ”veteraner”, det finns de som deltagit i nästan samtliga landskapsresor. Vårdarna på folkhögskolorna ansträngde sig verkligen med att visa upp och föreläsa om de viktigaste sevärdheterna från respektive landskap.

Föreningen har under årens lopp även haft flera utlandsresor, till exempel till Norge, Leningrad, Moseldalen, Italien, Danmark och Grekland.

Varje år arrangeras flera endagars utflykter. Resekommittén lägger ner ett energiskt arbete på att ordna bussutflykter med rikt innehåll. Vi bor ju i ett område i Sverige med stort kulturutbud och denna möjlighet tar man väl tillvara, medlemmarna får verkligen full valuta för avgiften.

Det kan vara värt att notera att det ännu aldrig inträffat någon incident under alla resorna.



Sångkören Duromoll

De första åren avslutades varje månadsmöte med att medlemmarna unisont sjöng "Du gamla, Du fria".

Då upptäcktes att det fanns många fina sångröster bland deltagarna. Detta gav upphov till att en sånggrupp bildades. Huvuduppgiften var att underhålla vid månadsmöten och andra samlingar. Efter en del funderingar antog gruppen namnet *Duromoll*, men det fanns många fyndiga förslag varav ett var *Sista skriket*. Jämsides med sången övade kören även in små teaterpjäser som uppfördes till allas glädje.

Bowling

Den 28 mars 1987 startade en grupp SPF-medlemmar bowlingsektionen. Det var en av medlemmarna som organiserade det hela. Han spelade dock aldrig själv, om man ska tro de tidningsreferat vi läst. Han och många andra ansåg att det var samvaron och gemenskapen som var det viktiga.

Bowlingsektionen var tidigt ute med tävlingsspel mot andra SPF-föreningar, man hade också två tremannalag i Bålsta korbowlning. Under flera år har man genomfört turneringar med pensionärer från Åland och detta pågår fortfarande. En av spelledarna har en bakgrund i Upplands landskapslag och tog sig i slutet av 1980-talet till World Cup.

1991 var medelåldern på spelarna 72 år. Bowlingsektionen är fortfarande stor och livaktig och det ges instruktion både för nybörjare och mera erfarna bowlare.

Bridge

Bridgesektionen bildades 1986 genom att en av föreningens grundare utnämnde en medlem till sektionsledare, samtidigt som han överlämnade två kortlekar. Fyra personer anmälde sig till den första spelkvällen men ingen av dem dök upp. Emellertid kom det några andra, som inte var anmälda, och spelet kunde börja. Från början spelade man i Medborgarhuset men när Träffen öppnade så lades bridgemötena där.

För närvarande är det 44 personer som spelar regelbundet varje onsdag under såsongen och tillsammans har de såväl vårsom julfest. De senaste fyra åren har man gjort Ålandsresor, då man spelar på färjan och har trevligt tillsammans.



Studiekommittén

Under hela föreningens verksamhetsperiod har det bedrivits en omfattande cirkelverksamhet i massor av olika ämnen. Vi har tidigare nämnt landskapscirklarna som genomfördes i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). För närvarande ser listan över studiecirkelar ut som följer: *Snacka om nyheter, engelska, Öarna Patmos och Samos - en lockande kombination, Historia, Konsthistoria, Litteratur, I Arns fotspår, Parkinsons sjukdom, Skrivarcirkeln, Släktforskning, Vardagsjuridik, Rörstrand (Fajans- och porslinsfabrik), Väder och oväder.*

Studiecirkelarna kan variera avsevärt från år till år, det ligger i medlemmarnas intresse att föreslå nya ämnen och att verka både som ledare och deltagare. De flesta cirklarna genomförs i samarbete med SV.

Studiekommittén består för närvarande av tre personer.



Friskvård

Friskvård är en prioriterad verksamhet inom SPF. Föreningen har en friskvårdskommitté som leder verksamheten. Förutom bowling, som behandlats tidigare, finns flera organiserade aktiviteter: *Vattengymnastik, Stavgång, QiGong och Bangolf*. Friskvårdskommittén försöker nu väcka intresset för boules.

Föreningens hemsida

Sedan hösten 2002 har föreningen en egen hemsida. Här finns styrelser och funktionärer namngivna och i vissa fall på bild. Delar av föreningens verksamhetsplan går att läsa samt bilder från olika arrangemang. Vi tror att det är viktigt för framtiden att synas även

på Internet, det är där många av dagens blivande pensionärer söker information. Adressen till hemsidan är:

www.spf.uppsala.nu/håbo

Framtiden

När man läser vad föreningen hittills uträttat och ser den verksamhet som i dag pågår blir man imponerad. Dessutom sker allt detta till ett minimum av kostnader. En hel del av vad föreningen uträttat kommer samhället tillgodo, och vi tror att detta verkligen är något som kommunens och landstingets politiker bör fundera över.

I en nära framtid är en av de viktigaste frågorna att ordna för ett vettigt seniorboende i kommunen. En annan viktig uppgift är att lösa lokalfrågan. SPF-lokalen är alltför trång och även opraktisk i vissa fall. Träffen, som under många år varit en bra och användbar lokal, är i minsta laget. Nu finns preliminära planer på att uppföra en ny lokal som skulle kunna delas mellan SPF och PRO och ha plats för lite större sällskap.

För att SPF skall kunna utvecklas måste nya hänsyn tas till kommande årskullar av pensionärer.

De seniorer som kommer inom kort är sannolikt spänstigare, friskare, rikare och kanske till och med vackrare än vad vi var. De har ofta en något annorlunda kultur och ägnar sig troligen åt andra mera aktiva fritidssysselsättningar än vi som är äldre idag. Det kommer att bli en utmaning att få dessa med i en pensionärsförening. Det är faktiskt en uppgift för varje medlem att försöka övertala framtidens pensionärer att gå med i SPF, förr eller senare blir ju även en ung pensionär gammal, om han eller hon inte bryter nacken i freestylebacken.

Med åren behöver man mera stillhet och vila, och i båda fallen är det skönt att ha gemenskapen i SPF-Håbo.

Källor

Historiken är tagen ur en skrift som Studieförbundet Vuxenskolan givit ut.

I övrigt har vi samtalat med "veteraner", de vill säga de som varit medlemmar från första dagen. Vi har läst protokoll, SPF-aktuellt och tidningsreferat.

Bilder

Fotografierna har vi funnit i album som finns i vår lokal och vi har även fått låna album från våra medlemmar. Oftast vet vi inte vem som hållit kameran.

Bildbehandling: Karl-Erik Andersson (Kea)

Ansvariga

för texten är skrivarcirkeln våren 2005:

Sverker Jonasson
Barbro Larsson
Karin Seger
Göte Ingelman
Margit Nyström
Ingrid Bruun-Andersson och
Laila Lundberg-Åslund



Välkommen till oss i SPF-Håbo

Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter
Vår föreningslokal är i gamla stationshuset i Bålsta

Vill Du bli medlem?

Ring Barbro Larsson tel. 0171-507 49

SPF-Håbo hemsida: www.spf-uppsala.nu/håbo
SPF-Uppsala distriktet hemsida: www.spf-uppsala.nu/
SPF-Förbundet hemsida: www.spfpension.se