

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte 31 augusti.
Program:

**Jocke Göransson spelar gitarr
och sjunger.**

**Resekommittén informerar
om höstens resor.**



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 21 september. Pianisten Pancho spelar och sjunger och ser gärna att man tar en svängom på dansgolvet. Entréavgift 30 kronor inkluderar ost- och korvtallrik. Dricka kommer därutöver. Även gäster är välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Ordförande har ordet!

Hej, och god fortsättning på sista sommarmånaden augusti.

Sommaren har nästan försvunnit, och jag tycker att den blir kortare för varje år som går. Eventuellt är även det "åldersrelaterat".

Bibbi och jag har gjort några resor med bilen i sommar. Först det årliga besöket till Sundsvall och besök på kyrkogården, den ligger 13 mil norr ut från Sundsvall i en by som heter Kyrkdal.

Efter det så bar det av till Helsingborg för att utforska Kullahalvön, samt besöka systrarna Lundgren med "go fika". Vi hann även med ett kort besök till Helsingör, där vi åt friterad fiskfilé med remouladsås och pommes frites.

Om jag blickar bakåt på vinter och vårens verksamheter, så tycker jag att det har varit bra

drag i verksamheten. Några av aktiviteterna drog fullt hus på Skeppet med nästan 150 personer var gång. Det var också mycket medlemmar på filmkväll, vinprovning, pubafton och månadsmöten.

Våra vandringar har även de blivit populära aktiviteter, med över 40 deltagare ibland.

Det jag tycker är roligt är också att vi ser nya deltagare på våra aktiviteter, det är ett bra be-tyg och stimulerande för alla som är med och jobbar för föreningen.

SPF Seniorerna har kongressat i Gävle och där det togs många beslut, ett av besluten var att höja årsavgiften med 30 kronor från 2019. Lite synd men jag tror att vi alla klarar av belastningen på ekonomin, det blir cirka 8,2 öre per dag.

Men nu ser jag fram mot en fin höst och vin-ter med många aktiviteter, som lockar till be-sök på skeppet.

Det kommer även att bli kul att starta sty-relsejobbet för höstomgången, och träffa med-lemmarna i styrelsen.

Vi ses på Skeppet.

Hälsningar

Bo Lundgren

In memoriam

Fem medlemmar, som alla gjort betydande insatser för SPF Seniorerna i Håbo har gått ur tiden i sommar:

Lennart Eriksson som var ordförande 1995 - 1998. Lennart var ledamot i KPR liksom i SPF-distriktets valberedning, där han för övrigt såg till att södra länsdelen blev representerad i distriktsstyrelsen. Han var en varm förespråkare för motion och såg till att pensionärerna använde bangolfbanan. Lennart var också en av pådrivarna att pensionärerna skulle kunna få rabatt på ICA, det som utmynnade i "antikrundan" på onsdagar.

Birgitta Wallard Eriksson vår första kvinnliga ordförande, som verkade 1991. Hon försökte att tillsammans med bl.a. Röda Korset få igång i väntjänst i Håbo.

Alvar Zetterholm var den som såg till att det monterades en automatisk telefonsvarare till Trygghetsringningen i början på 1990-talet. Det betydde att jourhavande inte behövde åka till expeditionen för att lyssna av samtalen utan kunde göra det från sin hemtelefon.

Börje Pettersson valdes in i styrelsen ganska omgående efter att han blivit medlem. Han tog hand om ekonomin och var föreningens kassör under flera år.

Ingrid Bruun Andersson kom tidigt med i föreningen och verkade som medlemssekreterare under nästan 20 år. Då sköttes allt för hand och hon förde noggranna listor över samtliga medlemmar, skrev ut medlemskort, inbetalningskort till medlemsavgifter och skickade gratulationskort till jämna födelsedagar. Ingrid deltog också i redaktionskommitténs arbete i flera år. Ingrid var en period ledamot i SPF-distriktets valberedning.

Vi tackar samtliga för väl utfört arbete i föreningens tjänst och lyser frid över deras minne.



HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.



SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.

Välkomna in till oss!

LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET

Styrelsen i SPF Håbo 2017

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

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2017

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Agneta Lindbohm, 0171-568 08
Lene Holton, 073-9883009
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

Kommande månadsmöten:

31 augusti. Jocke Göransson underhåller och resekommittén informerar om hösten.

Kommande pub-kvällar:

21 september. Pianisten Pancho spelar och sjunger och ser gärna en svängom på golvet.

23 november. Bosse Lundgren med gitarrister underhåller.

13 oktober. Höstfest med bland annat Mac Olsson

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

31/8 Peter Nydahl o Bo Simonsson
14/9 Tonbandet
28/9 Aila Mattila
12/10 Olle Eilestam
26/10 Duromoll
9/11 Mona Rosell
23/11 Håbo Spelemän



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. Dessutom får man uppge vem som har en nyckel till bostaden. Nyckeln kan också förvaras på SPF:s expedition om så önskas.

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

Byfilosofen



Det är lättare att motstå en frestelse om man tänker på att man antagligen får en ny chans så småningom.

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.

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



Detta är våra sponsorer

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

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

En fullmakt om framtiden

En ny lag trädde i kraft den 1 juli 2017. Läs mer om den i Seniorens nr 5 2017 på sidan 31.

Barbro Larsson

Dagsresa till Örebro 19 september

Följ med på en utflykt till Örebro Slott och ett besök i Wadköping.

Vi får en historisk vandring genom slottet, med guide, på ca 1 timme, äter lunch på Vattentornet AQUA i Örebro, besöker den gamla trästaden Wadköping och får en intressant guidning med berättelser om Hjalmar Bergman.

Vi åker med Håbo Buss.

08.00 Buss från Bålsta.

(Buss-kaffe med fralla vid lämpligt tillfälle.)

10.30 Guidning av Slottet.

12.00 Lunch på Restaurang AQUA. (Svampen i Örebro.)

14.00 Besök i Wadköping med "Hjalmar Bergman".

15.30 Åter från Örebro.

17.30 Ankomst till Bålsta.

Kostnad: 490 kr/person och medlem.

Icke medlem får följa med i mån av plats. 540kr/person.

Anmälan: Fr.o.m. 28 augusti, kl 09.00 (även mail) t.o.m. den 8 september (OBS! kort anmälningstid.) till Elke M Ragnarsson: 070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com.

Var god och ange: Namn, adress, telefon, email-adress samt påstigningsplats.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Hjalmar Bergman i Wadköping

Besök på Riddarhuset i Stockholm 9 oktober

På begäran av flera medlemmar, som inte kunde vara med den 21 februari i år, gör vi ett nytt besök på Riddarhuset i Stockholm. Visningen tar ca 1–2 timmar. Vår guide är Oscar Langensköld, en mycket kunnig person. Han kommer att ge oss en intressant och innehållsrik presentation.

Vi åker från Bålsta med Håbo Buss.

08.30 Buss från Bålsta

10.00 Presentation och visning av Riddarhuset

12.30 Lunch på närbelägen Restaurang

14.00 Från Stockholm

15.00 Ankomst Bålsta



Kostnad: 350 kr/person och medlem. Icke medlem får följa med i mån av plats. 400 kr/person.

Anmälan: Fr.o.m. 28 augusti, kl 09.00 (även mail) t.o.m. 8 september (OBS! kort anmälningstid.) till Elke M Ragnarsson: 070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com.

Var god och ange: Namn, adress, telefon, email-adress samt påstigningsplats.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Välkomna till höstens första stadsvandring måndag 28 augusti

Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.40 för avresa mot Sundbyberg där vi börjar vandringen med cafébesök.

Sedan går vi längs Bällstaviken och Ulvsundasjön till Västra Skogen.

Där avslutar vi med lunch på något trevligt ställe.

Välkomna med anmälan till Elisabeth, telefon 515 75,

Eva 545 64 eller Margareta 577 90.

Kommande vandringar:

Måndag 25 september på Söder i Stockholm.

Tisdag 24 oktober, promenadväg ännu ej bestämd.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Trafikfrågan

Men vad nu då? Du kommer cyklande på denna gemensamma gång och cykelväg och det är markerad enbart som övergångsställe. Vad är sant i denna situation?

A: Det står på hänvisningsskylten att det är en gång och cykelväg så det är bara att cykla på.

B: Eftersom det är ett övergångsställe för gångtrafikanter får cyklist inte cykla på övergångsstället.

C: Jag måste stanna först, kontrollera om det kommer någon korsande trafik och när det är fritt cykla över.

D: Jag måste stanna först, sitta av cykeln, kontrollera om det kommer någon korsande trafik och när det är fritt, leda cykeln över övergångsstället.

E: Den blåa skylten med gågubben är ett väjningspliktsmärke. *(Rätt svar på sidan 14)*



En brevbärarens problem!

Har nyligen tagit på mig att distribuera vårt mycket uppskattade Medlemsforum.

Distriktet ligger utanför centralorten vilket innebär en del åkande fram och tillbaka på landet. I och för sig roligt att få känna på en del nya och spännande vägar och se många fina gårdar och hus.

Något som skulle uppskattas mycket är väl uppmärksade brevlådor, har ju inte samma erfarenhet som våra postiljoner.

När det varken finns namn eller gatu- / vägnummer på lådorna känns det tungt. Du som känner på dig att din brevlåda är anonym kanske kan sätta dit ett nummer i alla fall.

Tack på förhand!

Kent Magnusson, din leverantör av Medlemsforum.

(Skulle förmodligen uppskattas även av PostNord. Sättarens anmärkning.)



My Fair Lady

på Stadsteatern januari eller februari 2018.

Huvudrollerna spelas av:

Johan Rabeus som Higgins, Nina Zanjani som Eliza och Magnus Uggle som Doolittle.

Resekommittén planerar att göra en resa till Stadsteatern för att se musikalen My Fair Lady i början av nästa år. Förutsättningarna att beställa gruppbiljetter på Stadsteatern har tyvärr blivit kraftigt försämrade jämfört med tidigare.

Det går därför inte att redan nu veta till vilken dag det är möjligt att få biljetter. De datum som kan bli aktuella är den 30/1, 31/1, 6/2, 7/2, 13/2, 14/2 eller som reserv någon dag i mars. Vid tidpunkten för anmälan kommer datumet att vara bestämt.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Föreställningen börjar klockan 19.00. Återkomst ca klockan 23.00.

Kostnad: 540 kr per person (640 kr för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa.

Välkommen med anmälan **onsdag 23 augusti klockan 9.00 (gäller även mail) – tisdag 29 augusti** till Gert Lidö, telefon 54564, e-post: gert.lido@gmail.com.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Kom ut och rör på dig!



Vi är ett glatt gäng som går stavgång på onsdagar klockan 09.00. Vi träffas vid Granåsen och går ca 5-6 km och anpassar tempot, så att alla kan hänga med.

På vår tur passerar vi vacker natur och följer årstidernas växlingar. Förutom motion får vi en trevlig pratstund och knyter nya kontakter.

Vi startar vecka 37.

Anmäl dig till Solveig Fredriksson,
telefon 0171-50 743.

Månadsmöte i april

Månadens träff på Skeppet lockade över 70 personer som just hade bänkat sig när Elisabeth Andersson från Programkommittén hälsade alla välkomna. I Bo Lundgrens frånvaro berättade Kent Magnusson lite om kommande aktiviteter och nämnde speciellt styrelsemötet den 2 maj och uppmanade de som har förslag eller frågor att höra av sig snarast.

Dagens välfyllda program startade med att Yvonne Lindström redogjorde detaljerat för alla vedermödor vår KPR-grupp har.

Det händer mycket på teknikfronten vad beträffar äldrevården och Karl-Erik Thulin som också tillhör vår KPR-grupp höll ett uppskattat föredrag om vad som sker och kommer att ske med omsorgen av de som behöver tillsyn nattetid.

De bilder som visades hittar du på vår hemsida. Ta gärna del av denna information.

Efter en kopp kaffe med tilltugg blev det dags för ett trevligt föredrag om *Ludwig II av Bayern och hans sagoslott*. Staffan Wohrne berättade initierat om tre av slotten som Ludwig II lät bygga. Han var kung av Bayern mellan 1864 och 1886 och har kallats för Månkungen på grund av sina nattliga vanor.

Yvonne Lindström om alla vedermödor i vår KPR-grupp

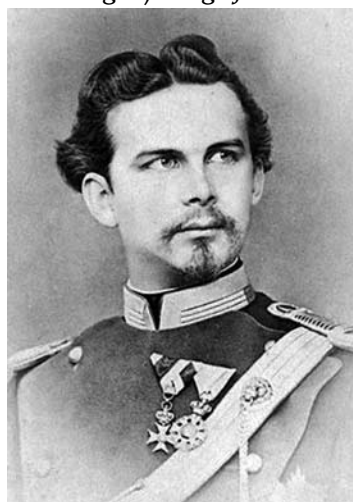


Staffan och Margarethas resa runt i Bayern tog dem bland annat till Neuschwanstein och Linderhof varifrån vi fick se ett stort antal bilder på den prakt och överflöd som speciellt kännetecknar Neuschwanstein.

Efter Staffans trevliga föredrag återstod endast lottdragningen. Tro det om du vill men undertecknad vann faktiskt sista priset – en stor korg full med godis och som om det inte skulle räcka vann jag också ett halvt kilo kaffe på entrébiljetten. Tack Programkommittén för ett uppskattat månadsmöte!

Kent Magnusson

Ludwig II, King of Bavaria





Staffan Wohrne om Ludwig II, King of Bavaria

Neuschwanstein



Lindferhof



Till Gävle för besök vid Järnvägsmuseum och Mackmyra Svensk Whisky

Tisdagen den 25 april samlades 28 medlemmar för en resa till Gävle.

Väderprognosen ett par dagar tidigare sade att det skulle dra fram ett snöoväder i området där vi skulle färdas. Det visade sig att ovädret dragit förbi och ett kraftigt snöfall en bit förbi Tierp påminde oss om hur det skulle kunna varit hela vägen.

Vi anlände till Järnvägsmuseet enligt plan och där väntade vår guide Olle på oss som under en timma förevisade/föreläste om Svensk Järnvägs historia med början i mitten av 1800-talet fram till idag. Ett stort antal lok och vagnar finns att beskåda och dess historia. Museet är mycket välskött och är beläget intill Norra Stambanan i södra delen av Gävle. Efter guidningen fanns det tid för egna studier av museets innehåll m.m.

Sveriges första ånglok, Förstlingen, som var byggt vid Munktells mekaniska verkstad i Eskilstuna hade sin premiärtur i juni 1853. Det fungerade emellertid inte så bra utan ett modernare och förbättrat ånglok, Fryckstad, byggdes 1855 och kom i drift året därpå på banan mellan Fryksta vid Frykensjöarnas södra ända och Lyckan vid Klarälven. Loket ersatte ett hästspann som tidigare dragit rälsbundna vagnar lastade med järn- och trävaror mellan vattenvägarna.



Klockan 12.00 lämnade vi museet och åkte en kort sträcka för dagens andra evenemang som var Mackmyra Svensk Whisky AB. Anläggningen ligger strax intill E4 i västra delen av Gävle.

Besöket inleddes med en utsökt lunch och därefter tog våra guider Helly och Patrik över för att i två grupper visa anläggningen där besök gjordes i rökeriet, Skogslagret och huvudanläggningen Destilleriet.



”Varför tillverkas det ingen whisky i Sverige?” var det några personer i ett kamratgäng som frågade sig. Året var 1998 och samma år föddes idén att göra verklighet av detta. Året efter destillerades de första dropparna whisky och utvecklingen rullar på med utveckling av verksamheten. Bland annat den anläggning som vi besöker stod klar 2011. Det är en anläggning av typ gravitationsdestilleri vilket innebär att processen börjar 34 m över marken och faller sakta ner i anläggningen till färdig produkt att fyllas på tunnor/fat av i huvudsak ek som sedan lagras ett antal år. 2012 utsågs Mackmyra till European Spirits Producer of the Year av IWSC.

De ingredienser som ingår i Mackmyras whisky är korn, vatten och jäst. Kornet fuktas med vatten och börjar då gro och kallas då malt. En del av malten röks med torv och enris och användes sedan till den rökta whiskyn. Vi fick lära oss att för att få kallas whisky så måste den destillerade drycken ha lagrats på ekfat i minst 3 år och ha en alkoholhalt på minst 40%.

Efter rundvandring var det dags för whiskyprovning och en mycket kvalificerad föreläsning av Patrik om whisky. Whiskyprovningen gjordes i 5 s-steg: se, snurra, sniffa, smaka och svälj. Vi serverades 4 sorter av Mackmyra Whisky varav två finns att köpa på Systembolaget, Mackmyra Ten Years och Mackmyra Svensk Rök samt två s.k. fatägarkoncept som var baserade på unika recept. Det var många som tyckte att den örökta whiskyn av fatägarkoncepten var den som smakade bäst. Den var förlagrad på Sherry Olorosofat.

En specialitet som lanseras av Mackmyra är att man som privatperson kan köpa ett fat på 30 liter som sedan lagras i Skogslagret till färdig produkt. Det innebär att just ditt fat är en unik whisky som bara finns i just ditt exemplar.

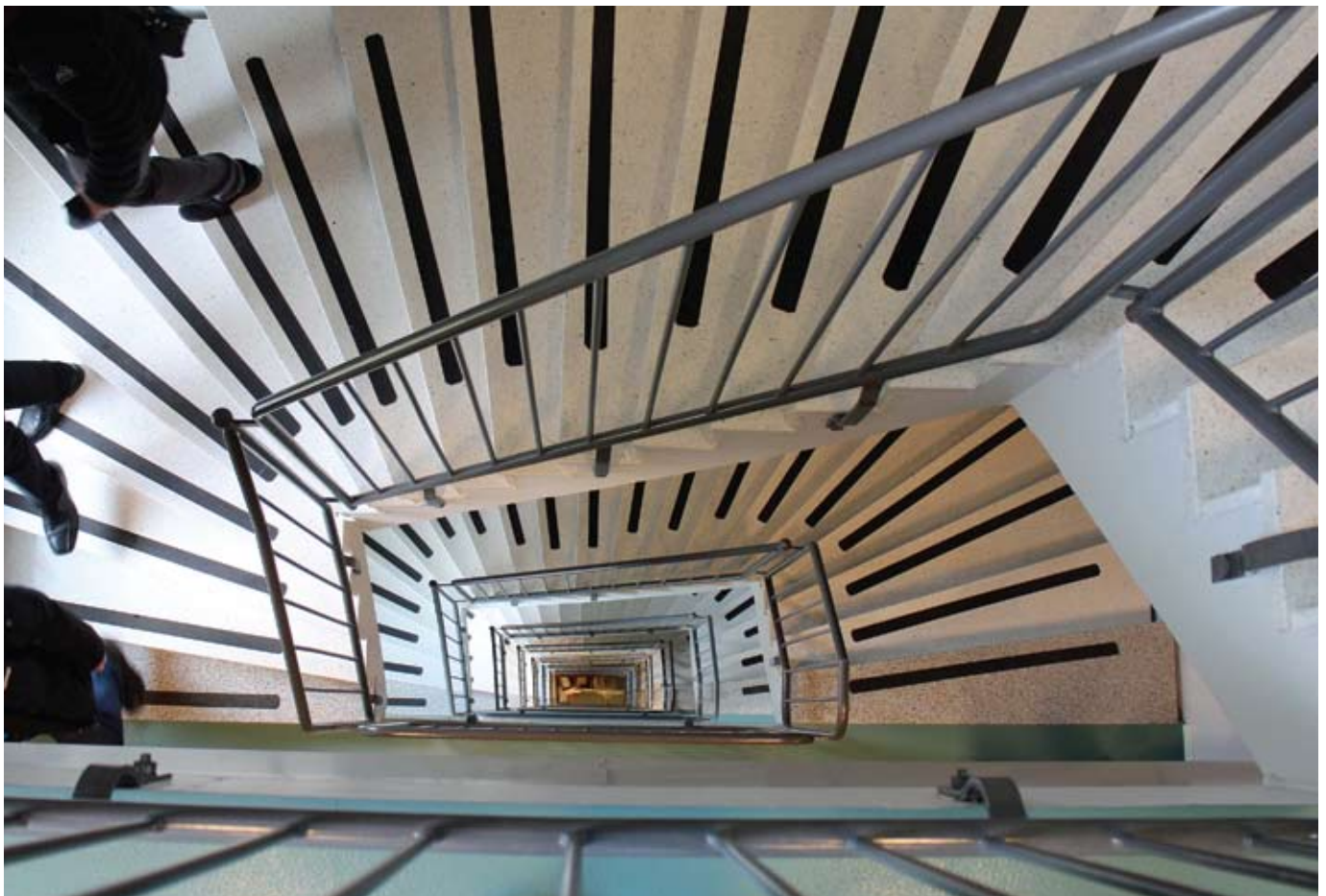
Klockan 15.30 vände vi åter mot Bålsta efter en mycket intressant och givande dag.

Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö

Foto: Kent Magnusson, Gert Lidö



Många trappor finns det...



Studiecirkeln "Våra fordon" har varit på utflykt.

Gruppen brukar nosa upp något sevärt i bilväg.

Förra året var vi till Sparreholms Slott och besökte Helge Karinens bilmuseum. Nu gick Helge bort i januari i år så vi hade tur att vi fick träffa honom då förra året.

I år så tipsade en i vår grupp om en unik samling av Porschar.

Samlingen är privat och inte tillgänglig för allmänheten men vi blev ditbjudna på ett exklusivt besök.

Måndagen 24 april bar det iväg till platsen där vi möttes upp av den ansvarige. Efter uppmaning att torka av skorna på mattan fick vi kliva in i garaget. Det fanns ett 30-tal Porschar av olika modeller.

Den äldsta Porschen var från 1972 och den yngsta hade kommit till samlingen förra veckan. De flesta var "gatregistrerade" men det fanns också några s.k. banbilar.

Vi strövade runt ett tag i garaget, besåg grannlåten och tog lite kort. Efteråt samlades vi för en pratstund över en macka och kopp kaffe.

Bilderna får tala för sig själva.

Björn Burström, text och foton.

Så många 911-or på samma gång.



En del samlar på frimärken och en del på...



*Att glida in bakom den här ratten skulle säkert en av det motsatta könet uppskatta.
Verkligen ombonad miljö.*



Öppet kanske?



Eller en svart Porsche!



*Ägarens senaste fynd GT3RS,
500 hästar på 4.0 liter, ej turbo.*



*Svarta analoga instrument utan lullullkromlister.
Varvräknaren i mitten.*



SPF-gänget som var med på visningen.



Marknadsföring

Ett bra sätt att marknadsföra vår förening är att offentliggöra reportage och rapporter från våra trevliga sammankomster.

Då är det också vanligt att någon eller flera tar bilder som kan komma att visas på hemsidan och/eller i Medlemsforum.

Vi förutsätter att alla samtycker till detta, men om du har anledning att undvika publicitet, så hoppas vi att du säger till den för tillfället aktiva fotografen.



Marknadskommittén vill flagga för 2 stora evenemang i augusti & september:

Håbo festdag:

Först ut är Håbo festdag den 19 augusti. Som vanligt ordnar vi ett tält där vi säljer lotter, tillhandahåller informationsmaterial och, kanske, värvar nya medlemmar.

Tältet ska vara bemannat från klockan 10.00 till 17.00 då dagen officiellt avslutas. Vi delar upp dagen i 2-timmars pass och det är jättebra om det är 3 personer på plats/pass. Olle, Konrad, Anita och Bernt tar första passet eftersom de fixar tältet och sätter upp det, så det är tiden från klockan 12.00 - 17.00 som det är aktuellt att välja mellan.

Det är många som brukar tycka att det är kul att ta ett pass under dagen och du är hjärtligt välkommen att anmäla ditt intresse med eventuellt önskemål om tid till undertecknad. Enklast genom att svara med ett mail till buedfast@gmail.com

Konsertkarusellen:

SPF har fått möjlighet att medverka i Konsertkarusellens program igen. Torsdag den 28 september håller vi, tillsammans med Envisorna, i konserten med TrioX och Bengan Jansson! Det blir säkert en jättetrevlig tillställning så sprid gärna information om detta till alla du känner.

Lev väl!

Ursula Edfast

Natur och kulturvandringar

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens 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:

22 augusti – Vandring i Frölunda naturreservat.

12 september – Vi tar oss till Härjarö och letar kanske svamp.

17 oktober – Vår vandrarled, favorit i repris.

28 november – Ännu en favorit i repris, lätt vandring till Lastberget med eventuell lunch.

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

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)
746 32 Bålsta
Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Svar på trafikfrågan.

A: Nej, det är bara en anvisningsskylt till Åbergs Museum och är inget väjningsplikt-märke.

B: Nej. Man får inte cykla på ett övergångsställe.

C: Nej. Fortfarande inte någon cykelöverfart.

D: Ja. Det är korrekt gjort. När det är lämpligt i trafiksynpunkt leder du cykeln över övergångsstället. Om ett fordon nalkas övergångsstället har du då samma status som en gående.

E: Ja. Det är det som är upplysningen till de fordonsföraren som skall korsa ett övergångsställe, att han har väjningsplikt.

Ni som fått ändrade mail-adresser:

Kom ihåg att meddela

Medlemsseketeraren!



Adresserna till vår och distriktets hemsida:

www.spfseniorena.se/habo och

www.spfseniorena.se/distrikt

[/uppsaladistriktet](http://www.spfseniorena.se/distrikt)

Uppgifter till web-redaktionen skall fortsättningsvis skickas till:
spfhaboweb@boesha.se

Våravslutning och höststart på en och samma gång!

Vi hade avslutning i SPF-kören Duromoll den 18 maj.

När du läser detta är det snart dags att återuppta övningarna inför höstsäsongen igen.

Vi startar den 24 augusti, detta för att vi skall hinna öva ett par gånger före framförandet i Övergrans kyrka den 3 september vid högmässan klockan 11.

Den dagen firas också Hembygdens dag i Övergransgården och höstmarknaden går av stapeln. Där kan du köpa allt möjligt; från potatis och grönsaker till vantar och smycken av lokala producenter och som kyrkobesökare brukar man få en kaffebiljett och smaka på härligt god äppelkaka. Vad som bjuds i år vet jag förstås inte, men något blir det nog tror jag, i alla fall körsången ju!

Nu tillbaka till vad jag ursprungligen tänkte skriva om, nämligen säsongavslutningen.

I bland har kören haft sin sista säsongsträff, efter litet sång på någon pizzeria eller liknande, så icke denna gång.

Vi stannade kvar ombord på Skeppet. (Än har det inte gått i kvav.)

Vi blev förplägade av godsaker till kaffet av Agneta Pettersson och Barbro Fransson. Vill passa på att från kören tacka er duktiga tjejer för det goda ni bjöd på, kakor, tårta och er underbara förmåga att göra allt detta för så många som vi nu är.

Vår duktiga körledare och dragspelare Bernt Gahn hade fyllt jämna år och blev uppvaktad i efterskott. På själva Dagen med stort D rymde han till London och vi hade inte någon inbokad resa dit. Så vi fick så klart fira honom vid vår träff den 18 maj och då kunde han inte "rymma" och kom således inte undan!

Den här gången övade vi inte skalor och sång lika mycket, det blev desto mer prat och skratt, vilket vi är ganska bra på annars också. Det är verkligen så roligt att sjunga med så många intressanta och roliga människor och inte minst: nyttigt för kropp och själ.

Tack Bernt för att Du tar dig an denna brokiga härliga skara!

Hälsningar Birgit Olofsson



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

Besök Tumba Bruksmuseum

I ett fantastiskt vårväder den 3 maj samlades 39 medlemmar för en dagsresa till Tumba Bruksmuseum.

Vi möttes av våra guider Christian och Patrik utanför museets huvudbyggnad och delades upp i två grupper. Under en och en halv timma skulle vi få höra historien om tillverkning av sedelpapper i Sverige.

Riksbanken köpte bruket i 1755 i avsikt att starta tillverkning av sedelpapper. Det hela började strax därefter då en holländare Erasmus Mulder kom till Sverige och hade med sig hemligheten hur det gick till att producera sedelpapper som vid den här tiden var en statshemlighet i de länder som hade kunskapen bl.a. Holland. Tillverkning av sedelpapper kommer igång något år efter Erasmus och senare även hans bror Caspers ankomst.

Platsen valdes beroende på att det fanns ett vattendrag, Tumba Ström, där det byggdes en vattenkvarn samt att en närliggande sjö innehöll vatten av hög kvalitet. En liten detalj var att vattendraget sällan frös på vintern.

Brukssamhället utvecklades och de boende som arbetade där fick också god omvårdnad som att det fanns läkare, barnmorska, präst, skola, badhus. Det bildades också en konsumentförening.

Det var hög sekretess runt tillverkningen av sedelpapper och hela processen fanns här d.v.s. från pappersmassa till tryckt sedel. Den första sedeln trycktes 1661 och sedlar trycks här än idag och inte bara till svenska riksbanken utan till ytterligare 49 länder. Dagens tryckeri ägs av ett USA baserat företag som heter Crane AB.

Flera av dagens byggnader är från tiden då det hela startade.

Vid vårt besök fick vi också en genomgång av Riksbankens historia, sedelns historia och hur man ser skillnad på en falsk och äkta sedel, papperstillverkning, vattentrycksteknik m.m.

Efter besöket var det dags för lunch som intogs på Lida Vårdshus i ett mycket naturskönt område beläget vid sjön Getaren.

Vi återvände mot Bålsta och var hemma ca 16.00.

Dagen lärde oss mycket om våra sedlars historia och livet runt detta i brukssamhället i Tumba.

Text: Lennart Carlsson, foto: Gert Lidö.

Information i vårsolen





Sedelns säkerhetsdetaljer

Joachim visar Lida idrottskyrka



Knökat på Skeppet 22 maj!

Tänk att det blev fullsatt på Skeppet bara för att det serverades Guinness på Puben, eller var det den Irländska musiken som drog?

Med 150 personer på Skeppet blir det gärna lite trångt mellan borden men finns det hjärterum brukar det också finnas stjärterum.

I väntan på lite mat blev det sittande mingel efter att de flesta hade inhandlat dricka från den välförsedda baren. Efter ett hjärtligt välkommen från Programkommittén och försäljning av lotter blev det ordning och reda på matkön.



Maten var lite inspirerad av det Irländska köket och som toppen på tallriken satt en Irländsk flagga.

Sorlet steg mot oanade höjder innan kvällens höjdpunkt introducerades, Nämligen bandet Pure Malt där inte en enda var Irländare.

Det blev inte bara musik från Irland utan också en hel del från Skottland. De kunde verkligen skapa hög stämning och en hel del sjöng med i de örhängen som spelades.

Under den för öronen välbehövlig pausen tog nästa alla öl- och vinflaskor slut vilket nog innebar att stämningen steg ytterligare inför de avslutande numren av Pure Malt.

Bandet avtackades med rungande applåder och var sin ros! Efter ett extranummer fick Lena som spelade dragspel de rosor som inte hade gått åt varvid Bo Lundgren ansåg, att i jämlikhetens namn, borde hennes man, Dan på basen, ha en whiskeyflaska.

Stort tack till Programkommittén för en mycket lyckad kväll.

Kent Magnusson



Natur- och kulturvandring – hällristningar

Under morgonen kändes det nästan som att majvädret äntligen nått oss när 31 SPF:are samlades för att beskåda en hel del av de hällristningar som finns i Boglösa mellan Grillby och Enköping.

När vi hade parkerat alla våra 11 bilar vid stigen mot Brandskogsskeppet fanns det inte plats för en enda till.



Innan vi nådde fram till det beryktade skeppet berättade Elisabeth Andersson dels en hel del om Einar Kjellén som har hittat alla hällristningarna i detta område och dels om alla de ristningar som finns vid Brandskogs-skeppet.

Tror att alla som inte varit här tidigare var djupt imponerade och förundrade över vad människorna lyckades åstadkomma under bronsåldern för ungefär 3000 år sedan.

Förutom det fantastiskt fina skeppet såg vi människor i olika skepnader, djur som ibland vara svåra att artbestämma och en hel del annat. Någon letade efter gravida kvinnor och lyckades kanske hitta en.

Vi återvände till bilarna och tog oss till Hemsta hage, ytterligare ett hällristningsområde. Vi gick igenom en kohage för att nå området. Backsipporna i hagen förnöjde vandrigen men några kor stötte vi inte på.

Efter en kortare vandring nådde vi denna fina häll med många intressanta ristningar. Klockan hade redan passerat 11 och kaffesuget blev alarmerande varför vi satt ned nära ristningarna och avnjöt vårt kaffe i strålände sol.

Vårt nästa mål var att beskåda Stora Rickebyhällen vilket innebar en ny vandring.

Denna gång runt 2 km, genom fina hagar, över sådda åkrar och på en gammal grusväg.

Att vandra över sådda åkrar är ju som de flesta är väl medvetna om helt förbjudet men här har markägaren tillåtit detta och ägaren hoppas på att vi inte ska sprida ut oss över hela åkern. Det tackar vi för!



Trots allt kändes det lite konstigt att korsa den skirt gröna åkern för att komma vidare till nästa hagmark.

Innan vi nådde nästa hällristningsområde passerade vi den gamla radbyn Rickeby, de två första husen var välvårdade och människor bodde och verkade där men sedan kom ett flertal hus med ladugårdar och uthus som alla stod tomma och förfallet var stort. Inte roligt att se hur landsbygden avfolkas och mycket lämnas att förfalla.

Vid denna häll finns en av de mest kända hällristningarna, något man kallar för en livklädnad. Någon form att klädedräkt alltså men ingen kan veta säkert.



Vi närmade oss nu de sista hällarna som vi tänkt besöka idag. De tre sista kallas för Hästspannshällen, Krigarhällen och Grishällen. De är nog de hällar som traditionellt har legat för långt från allfartsvägen för att besöka men de är verkligen sevärda.

Det är bara ens fantasin som kan sätta begränsningar på vad man tror att människorna på bronsåldern ville visa med alla dessa ristningar. Det blev nog många funderingar om detta under vandringen tillbaka till bilarna vid Hemsta hage.

Solen sken fortfarande vid återkomsten och temperaturen hade nått hela 18 grader när vi konstaterade att vandringen var runt 9 km lång.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Natur- och kulturvandring – ett slott och dess arboretum

Det var 16 grader och sol när vi träffades men tunga moln syntes i alla väderstreck. Humöret var det inget fel på så vi åkte raskt till parkeringen vid värdshuset nära Ekolsunds slott.

Det blev tvärfyllt på parkeringen, vi var faktiskt 45 personer på denna utflykt.



Gustav III lät uppföra huset som förutom värdshus också innehöll det kungliga postkontoret. Postkontoret flyttade ungefär hundra år senare till Ekolsunds samhälle när järnvägen drogs fram.

Vid nästa stopp fick vi höra det mesta om Ekolsunds slott och dess historia. Många kungliga personer har bott och verkat här under århundraden, Gustav III inte att förglömma. Dock har Carl Kempe betytt mycket för renoveringen av slottet alltifrån 1917 då han köpte slottet fram till sin död 1967. Han var bland annat chef för Mo och Domsjö i många år, vann faktiskt en silvermedalj i tennis i de olympiska spelen 1912 i Stockholm. Raija Ohlin köpte slottet 2001 och hon har fortsatt renoveringen.

Under vandringen genom arboretumet fick vi oss berättat att det finns hela 438 arter träd i området och fascinerades av de gamla och höga träden och då kanske speciellt jättetuja, silvergran, nordmannsgran, kustgran, serbgran, ja många är de!

Efter en kort vandring på vägen som bland annat går till badet i Nylada vände vi in i skogen igen. Klockan hade med god marginal blivit elva innan vi intog vårt kaffe med goda tillbehör på en fantastiskt fin rastplats.

Vårt nästa mål var att beträda Lycksalighetens ö, en konstgjord ö omsluten av inte särskilt mycket vatten. Mitt på denna ö finns ett monument och troligen Carl Kempes grav.



På vägen tillbaka till vandringsstigen hittade några en växt som ingen kunde artbestämma.

Alla fick i hemuppgift att leta reda på namnet på denna obekanta växt.

Efter arboretumet kom vi ut på Ekolsundsvägen som vi följde en bit innan vi tog av mot slottet och senare tillbaka till bilarna. Håkan Jonsson hade klockat oss för 4,9 km under denna vackra sommardag trots vissa tunga moln i början.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

PS: Växten heter Gul Skunkkalla & är giftig.

Internationella tapasdagen

Det var nog bara ett fåtal som visste att den 15 juni är den internationella tapasdagen. Det passade perfekt att fira denna högtid på Skeppet tillsammans med i stort sätt 150 andra SPF:are.

Bo Lundgren tillsammans med Gustav Körner, Allan Düring samt Berit och Gösta Melin hade redan jobbat många timmar i köket när gästerna började anlända. De förberedde 5 goda tapas med lite tillbehör till var och en av oss så det blev nästan 750 små rätter när allt var klart. Vilket tålamod de måste ha haft.

Gästerna bjöds på ett glas cava när de anlände tillsammans med lite chips och goda snittar som Marianne Harrisson så förtjänstfullt hade tillrätt.

Snart ringlade en lång kö framför baren som denna dag erbjöd diverse öl och viner med spanska smaker.

Under Bror Wahlström säkra ledning började sedan kön formas för avhämtning vid köksluckan av den välsmakande tallriken. Toppen på anrättningen var naturligtvis en spansk flagga.



Kvällens underhållning stod Tobias Eriksson för med sin välstämda gitarr. Tobias spelade en hel del spansk musik och avslutade med några svenska örhängen som han också sjöng till. Framförandet var mycket uppskattat av alla.

Med nästan 150 person på Skeppet blir det inte bara lite trångt utan temperaturen stiger också av olika anledningar.

De 400 lotterna som Anita och Bernt Gahn sålde gick åt som smör i solsken och vinsterna var riktigt bra, sas det. I alla fall av de som hade lyckan med sig och vann. Vissa vann lite för ofta tyckte en del!

Tror jag kan göra mig till tolk för alla de som deltog och påstå att det var en mycket lyckad kväll och riktar samtidigt ett stort tack till alla de som jobbade hårt för att vi skulle få det så trevligt.

Kent Magnusson

Resa på Göta Kanal

I en lite kylig sommarmorgon den 4 juli samlades 49 medlemmar för en dagsresa till Töreboda och en fem timmars båtresa på Göta Kanal till Sjötorp vid Vänern.

Rederiets buss från Mariestads Skärgårdstrafik hämtade upp oss i Bålsta.

Bussfärden tog ca tre timmar med en kort rast vid Borasjön strax sydväst Laxå.

Vi anlände till Töreboda strax efter klockan 10.00 och ombordstigning på Kanalbåten M/S Bellevue. Aktersalongen var reserverad för SPF Håbo och förmiddagskaffe med tekaka var framdukat och efterlängtat av oss efter tre timmars bussresa.

Befälhavare Sony Modig hälsade oss välkomna och önskade oss en trevlig resa på Göta Kanal till Sjötorp.



Kanalbåten M/S Bellevue är den största båten som trafikerar kanalen med kapacitet på 220 passagerare. Fartyget är byggt i Tyskland 1961 och har trafikerat Göta Kanal i 35 år med Kapten Sony Modig som befälhavare.

Vi kastade loss klockan 10.45 och påbörjade färden mot Sjötorp med en fart av max 5 knop som är högsta tillåtna hasighet i kanalen.

Vi hade 16 slussar framför oss att passera och det skall tilläggas att fartygets längd innebär att marginalen i varje sluss är ca 50 cm och kräver mycket stort sjömanskap att manövrera på ett rätt och säkert sätt vilket också gjordes.

Under färden informerade Kapten Sony på ett mycket skickligt och med stora kunskaper om Göta Kanal och dess historia från byggnation till idag.

Göta Kanal (Sveriges Blå Band), Sveriges längsta byggnadsverk med sina 58 slussar, är

en av världens vackraste vattenvägar. Kanalen, som är Baltzar von Platens storverk, sträcker sig från Sjötorp vid Vänern till Mem, Slätbaken vid Östersjön (Söderköping). Hela sträckan är 190,5 km varav 87 km är grävd kanal. Arbetet utfördes med enkla handredskap av ca 60 000 man, åren 1810-1832.

Strax efter klockan 12 serverades en utsökt lunch bestående av varmrökt lax, dillcreme, grönsaker, potatis, bröd, måltidsdryck (även vin för den som så önskade), kaffe och kaka.

Färden gick fram i lugn fart i strålände sommarväder och tid för att titta på slussning, stopp vid Lyrestad med möjlighet att besöka Lyrestads Hembygdsmuseum.

Strax innan passerade vi Ezo där all trafik stoppas och bron fälls upp för vår passage.

Sista delen fram till slutstationen Sjötorp passerades ett antal slussar innan båt färden var över vid hamnen i Sjötorp på utsatt tid 15.30.

Innan hemfärd till Bålsta fanns möjlighet att besöka Kanalmuseum samt diverse butiker i Sjötorp.

Under hemfärden till Bålsta serverades kaffe med tillbehör i trakten av Arboga Allt fältmässigt ordnat i anslutning till bussen av vår bussförare Bosse.

Strax efter klockan 19.00 återkom vi till Bålsta efter en mycket givande och intressant dag där vi fått lära oss mycket om Göta kanal och dess historia, slussteknik, byggnadsteknik etc.

Jag vill också framför ett stort tack till Befälhavare Sony Modig med besättning som på ett föredömligt sätt såg till att allt fungerade på ett utmärkt sätt avseende förtäring, logistik, information om kanalen samt ett särskilt tack till bussförare Bosse som hämtade oss i Bålsta och körde hem oss till Bålsta.

Lennart Carlsson



Vårvandring på Djurgården

En vacker vårdag i maj träffas en grupp SPFare vid tågstationen för att ta pendeln till Stockholm C och sedan åka vidare med buss till Blockhusudden på Södra Djurgården.

Här börjar vår vandring med kaffe och dopp på caféet vid udden och med härlig utsikt över vattnet. Efter denna stärkande stund fortsätter vi runt udden och stöter på en staty av Erik Grate, Yxman, som är en replik av den stora statyn i Rålambshovsparken och i Europaparlamentet.



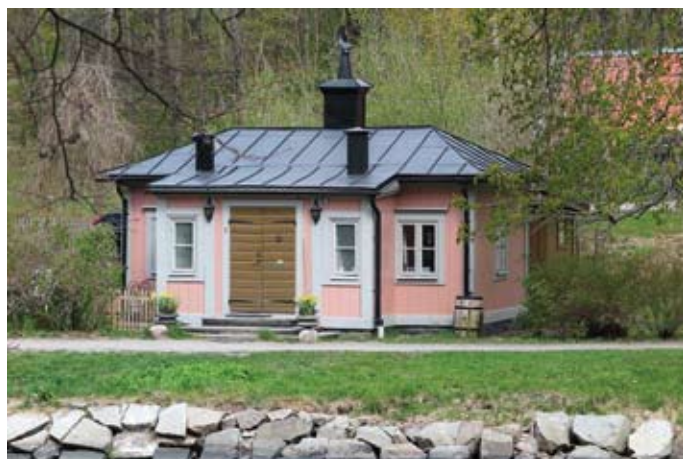
Vi njuter av grönskan när vi går längs vattnet och kommer så småningom fram till Djurgårdsbrunnskanalen, som slingrar sig stillsamt genom parken. Här ligger Lilla sjötullen, en tullstuga från 1830-talet. Det kom till i samband med att Djurgårdsbrunnskanalen anlades och öppnades för trafik. Den var också ett komplement till Stora Sjötullen, som var tullstation vid Blockhusudden. Huset är nu privatbostad.

Vid Isbladskärret, som är en av Stockholms traktens finaste fågelsjöar, kan man ta en paus och njuta av fågellivet och förhoppningsvis se några av de häckande hägerparen.

Åter nere vid inloppet till Skeppsbron möter vi ett pittoreskt litet hus. Det är ett badhus och tillhör familjen Wallenberg, vars hus Täckas Udden ligger på andra sidan gångvägen upp till höger.

På andra sidan vattnet utgör Kvarnholmen med sin gamla och nya bebyggelse en kontrasterande vy.

Området väster om Täckas udden ägdes mot slutet av 1700-talet av den spanske diplomaten



Lilla sjötullen



Badhuset

Coral, som döpte det till Manilla efter Filippinernas huvudstad, som spanjorerna hade grundat. Här byggdes i mitten av 1800-talet bl.a. Manillaskolan som vårdhem för hörselskadade, senare grundskola för barn med hörselskador. Huset är nu en gymnasiefriskola.

På udden vid vattnet står monumentet Frihetens Port från 1994. Det restes av ester och estlandssvenskar för att fira 50-årsminnet av upprottet från Estland och ankomsten till Sverige. Det skulle uttrycka sin tacksamhet till Sverige för det mottagandet de fick här och det liv de har kunnat leva i frihet och välstånd. Men de skulle också påminna om de många estlandssvenskar som inte kunde följa med på resan. Till invigningen kom ca 700 personer.

Vår promenad fortsätter längs vattnet mot Waldermarsudde, där vi studerar några skulpturer i parken och där vi skiljs för att i olika grupper inta välbehörlig lunch.

Text: Eva Lidö

Foto: Rolf Adolfsson och Gert Lidö

Aprilvandring på Kungsholmen

En vacker morgon i april samlas ett 20-tal SPFare vid pendeltågsstationen för att åka till Stockholm och vidare med T-banan till Fridhemsplan. Där besöker vi det trevliga caféet Café Fix för att stärka oss med kaffe med tilltugg inför vandringen.



Vistartar vår promenad mot Rålambshovsparken, den mycket populära parken vid Västerbron. Här är mycket aktiviteter, speciellt på sommaren, med bad, gympa-grupper, teater och picknick i det gröna. Vi fortsätter vår promenad under Västerbron till Smedsudden. På vägen passerar vi Riksarkivet, en myndighet som grundades 1618. I det just nyrenoverade huset finns bl.a. publikationer som myndigheterna publicerar. Här är också en guldgruva för släktforskare.

Vid Smedsudden, som på 1700-talet var en ö, har byggts ett flertal byggnader. Tyvärr har de flesta brunnit ner, men det hus som återstår är annexvillan till Krügerska villan, som nu disponeras av bl.a. Stockholms kanotklubb. Udden har också använts som landstigningsplats.

Då och då rymde arrestanter från Långholmen, som ligger på andra sidan vattnet. De brukade kasta sig i vattnet och simma över sundet till Smedsudden och friheten. En kväll på 1960-talet orkar två rymmare bara halvvägs ut i farleden, hänger sig fast i en sjöprick och ropar på hjälp. Polisbåten plockar upp dem. Många år senare berättar småtjuven och sedan journalisten och författaren Lasse Strömstedt i sina memoarer att han var en de misslyckade rymmarna.

På 1970-talet iordningsställdes Smedsuddsbadet, som är en populär badplats för omkringboende.

Vidare längs promenaden kommer vi fram till Mårten Triewalds Malmgård, som ligger vackert inbäddad bland träden alldeles vid vattnet. Huset uppfördes i slutet av 1600-talet och har fått namn av vetenskapsmannen Mårten Triewald, som tillsammans med bl.a. Linné och Alströmer grundade Vetenskapsakademien. Triewald byggde Sveriges första ångmaskin, hade biodling och odlade ananas. Nu tillhör gården Sjöscoutkåren S:t Görans.

Vi fortsätter längs vattnet och efter en stund viker stigen av upp mot Fredhäll. Här har vi en vacker utsikt över Essingeöarna och Essingefjärden. För att komma till Fredhällsbadet måste vi gå ner igen mot vattnet och så småningom passera under Tranebergsbron och Kristineberg.

Nu är det lunchdags och i det nya området Hornsberg hittar vi restaurangen Beaux Amis. Där intar vi en läcker buffé.

Efter en behövlig lunchpaus går vi längs Karlbergskanalen mot Karlbergs slott och tar tåget hem vid Karlbergs Station efter en trevlig dag.

Text: Eva Lidö, foto: Gert Lidö



Mårten Triewalds Malmgård

Rapport och reflektion från SPF Seniorernas kongress.

SPF Seniorernas förbunds kongress, som hålls vart tredje år, var i år förlagd till Gävle i juni månad. Eftersom jag, vid förra kongressen i Jönköping, blev invald i förbundets valberedning fick jag möjlighet att delta i Gävle.

Valberedningens elva ledamöter började sitt arbete redan tidig höst 2014. Vid det första mötet satte vi upp ett schema för att fördela arbetet för de kommande 3 åren. En av de första uppgifterna var att bestämma vilka kompetenser som bör ingå i styrelsen. Därefter gällde det att bevaka hur styrelsen fungerade. Sedan vi fått nomineringarna till styrelseledamöter från distrikten vidtog intervjuer av dessa liksom av sittande styrelse. Vid dessa intervjuer var vi alltid två som intervjuade. Resultaten ställdes mot de kompetenser vi önskade. Efter diskussioner enades vi om namnen på den styrelse vi föreslog för kongressen, med halva antalet styrelseledamöter nyvalda.

Sent (oktober 2016) fick valberedningen veta att Christina Rogestam inte önskade fortsätta som ordförande. Eftersom vi hade föreslagit omval av Christina, fick vi helt plötsligt börja leta efter en ny ordförande för SPF Seniorerna. En grannliga uppgift med tanke på de egenskaper, kunskaper och erfarenhet som krävs. Varje medlem i valberedningen fick i uppgift att snabbt leta fram tänkbara namn. Vi samlades och enades om några namn som skulle vidtalas och intervjuas. Resultatet blev att Eva Eriksson, f.d. riksdagsledamot och landshövding i Värmland m.m åtog sig uppdraget.

Kongressen invigdes tisdagen den 13 juni klockan 14.00. Sedan vidtog möten/dialogforum där delegaterna gick igenom och diskuterade de 99 motioner som lämnats in. Själva mötesförhandlingarna började på onsdagen och fortsatte torsdag förmiddag.

Kommentarerna om de inte fungerande medlemsregistret Miriam och likaledes inte fungerande hemsidan Episerver blev heta och långa:

"Krav på att stoppa fortsatta arbeten med systemen framfördes. Återgå till de gamla. Anlita en leverantör som kan sin sak och specificera rimliga krav med krav på garantier/bötesklausuler. Styrelsen bör inte få ansvarsfrihet."

Kongressen beslutade trots detta att fortsätta med Miriam och Episerver.

Lika het och lång debatt blev det om medlemsavgiften. Förbundsstyrelsen föreslog en höjning med 30 kr, medan ett flertal delegater inte ville höja. Vår distrikts-ordförande Hans-Ivar Byberg var uppe i talarstolen två gånger och argumenterade för att inte höja avgiften. Heder åt honom (min kommentar). Alla styrelseledamöter liksom Generalsekreteraren Peter Sikström pläderade emellertid för en höjning, och med ytterst liten marginal röstade kongressen för att årsavgiften höjs.

Min privata reflektion från kongressen är att förbundsstyrelsen (FS) är för stark och lyssnar inte tillräckligt på distrikten och föreningarna. Samtidigt är många kongressledamöter för svaga och törs inte gå emot FS. Kongressen blir därför inte det forum där medlemmarnas behov och önskemål kommer fram.

Slutligen valde kongressen en ny valberedning, nu med nio ledamöter, varav fyra omval och fem nyvalda. Jag fick förtroendet att fortsätta och lovar att göra mitt bästa.

Peje



BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33
Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00
Välkomna önskar Jill, Harry & David.
balsta@colorama.se • www.colorama.se

KlarSynt.

Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter,
paketprisprodukter och synundersökning.

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

Du får ett livslångt köputrymme på 15 000 kr och så
länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

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

Bålsta Optik.

Centrumstråket 11, Bålsta, Tel 0171-561 09

Öppettider:

Måndag - Fredag: 10-18 • Lördag: 10-14 • Söndag: Stängt

**MEDTAG ANNONSEN TILL BUTIKEN FÖR
ERHÅLLANDE AV OVANSTÅENDE ERBJUDANDEN**



VIANOR
Member of Nokian Tyres

SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

Nu i centrala lokaler med butik
Sjövägen 4.
(Bakom Smådjursveterinärerna)

Din VIANOR-verkstad i Bålsta.

Montering

Balansering

Bilservice

Reparation

**Däckhotell
från 650:-**
Inklusive skifte,
tvätt av däck &
förvaring

Öppet måndag - fredag 8-17.

0736-26 17 54

www.sehmansdack.se

Sehmans
däck & service



GoFix:it

Datorer & Service

Vi fyller 10 år!

Dator-hjälp hemma!

500:-



1 tim, med RUT-avdrag



Drop-in

500:- vid löst problem



0171 - 66 77 20

mån - fre 9-17 Mjöd. 6, Bålsta
lördag 11-14 www.gofixit.se
Ring 8-17 för bokning annan tid!

SPF/PRO-rabatt!
10% på Drop-in
tjänster!

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.

Runstenar i Håbo

I Sverige finns det fler runstenar än i något annat land. I Uppland sätter de en viss prägel på kulturlandskapet. Vallentuna är den kommun där förekomsten av runstenar är som mest. I Sverige finns 2 500 runstenar. Den nordligaste runstenen står på Frösö i Jämtland.

Genom runstenarna får vi en inblick i hur förhållandena för folket tedde sig under forntiden. Vikingatiden räknas från 800 till 1050 talet. Runskriften kan betecknas som vår äldsta litteratur. För de svenska vikingarna var färden till Österled den vanligaste. I Bålsta har vi en liten gata som heter Österled, den har knappast något att göra med vikingatiden? Men passar väl in i det historiska skeendet! Kul att få bo på denna gata.

I Håbo kommun har vi 33 runstenar. För 200 år sedan fanns det 35 stenar. Man kan fråga sig var dessa två stenar har tagit vägen? Dessa imponerande runstenar står vid grinden upp till Ekolsunds slott. Fram till 1820 talet stod dessa runstenar vid Ekilla bro vilket är dokumenterat på en lantmäterikarta från 1668-69.

För några år sedan blev jag intresserad av sternas öde och min frågeställning via brev till Riksantikvarieämbetet blev följande:

”Vad blir svaret om Hembygdsföreningen eller någon annan organisation i Håbo kommun gör en framställning om att de aktuella runstenarna bör flyttas tillbaka? Finns det någon juridisk praxis vid sådana tillgrepp?”

Svaret blev följande:

”Det var inte ovanligt under 1700-talet och första delen av 1800-talet att runstenar flyttades från sina ursprungliga platser för att i stället pryda någon närbelägen slottspark och det var nog främst av praktiska och ekonomiska skäl som Riksantikvarieämbetet inte fann det angeläget att de återbördades till sina platser. Något rättsfall känner man inte till där runstenar efter domslut återförts till sina ursprungliga platser.”

Något kryptiskt skriver ämbetet att det är omständigt att flytta så tunga föremål. En personlig kommentar, för 200 år sedan flyttades stenarna med handkraft.

Under 1860 talet gjordes försök att flytta runstenarna tillbaka till Bålsta. Dåvarande Riksantikvarien medgav inte detta. Under denna tidsperiod ägdes Ekolsunds slott av den skotska

adelssläkten Seton. Min tolkning är att Seton och Riksantikvarien förmodligen hade ett vänskapsförhållande.

Via Håbo Rotaryklubb är jag fadder för en av runstenarna i Håbo sedan 1992. En fadders uppgift är att tvätta stenen och därmed undvika lavbildning på runorna och även ta bort vegetation och sly runt stenen samt en allmän tillsyn. Resultatet av den årliga tillsynen rapporteras till Riksantikvarieämbetet som för några år sedan blev utlokaliserat från Stockholm till Visby. Tänkvärda reflexioner uppstår då man står framför en runsten.



”Min runsten” har ett fantastiskt läge på ås-krönet av Rörlundaåsen alldeles norr om Varp-sundsbron. Denna runsten liksom runstenen på gravhögen vid Rölundagård är flyttat från ett gårde intill gården till de nuvarande platserna. Detta skedde för ca 150 år sedan och utfördes av von Essen som var överste vid Kungliga Lifregementet till häst i Stockholm och hade Biskops-Arnö som tjänstebostad. Där anlade han nya fornminnen som domarringar, skeppssättning, treudd, stenar med inskription och diverse ridstigar.

Under 1800-talet var det inte ovanligt att nationalromantiken yttrade sig genom att anlägga fornminnen.

Alldeles norr om denna runsten ligger grunden till en hällkista, gravkammare, men locket i form av en stor sten saknas. I Uppland finns det endast ett fåtal hällkistor från stenåldern.

På Rörlundaåsens krön slingrar sig en mycket gammal led med olika fornminnen intill. Vi som bor i Håbo kommun har en vacker bygd med rika kulturforntinnen.

Joachim Tiefensee



Grunden till Hällkistan



Grunden vid Ekolsunds slott

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odlå på liten yta Robin Welch	Återkommer till våren.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Inget i höst. Återkommer i vår. lennart5592@gmail.com	070-569 75 74 0171-548 59
Plocka rätt svamp Kristina Winroth	Återkommer i höst.	072-312 00 80
Fransk konversation Staffan Wöhrne	4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Onsdag 9.00-11.00 Äpplets samlingslokal.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz	22/9, 6/10, 27/10, 10/11, fredag klockan 14.00-16.00. Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	
Frågor om cirkeln besvaras av Agneta Wahlström på telefon		070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. 19/9 – 28/11. Äpplets samlingslokal. Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 11 7
Skrivarcirkel Gunnel Ferm	Start 19/9. Klockan 10.00-12.00. Plommonvägen 10. Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21
Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnelferm43@gmail.com		
Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.) 24/8 – 30/11. Inger Kölestam	Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Catharina Josefsson		
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		
Religionskunskap Vårt svenska samhälle är numera relativt sekulariserat men religiösa strömningar av olika slag har under senare år gjort sig kända. Många riktningar härstammar från "gamla" religioner men har radikaliserats. Vad är ursprunget till det vi tror på? Hur har det förändrats? Hur påverkar religionerna vårt samhälle? Gunnel Ferm	Start 12/9. Tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00 Plommonvägen 10.	0730-46 47 21
gunnel.ferm@gmail.com		
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	19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 14/11 kl. 14.00-16.00	0708-72 07 65
Hälsa och välmående Mari Starbakovi`c	Start vecka 36 eller 37 klockan 14.30-17.00	070-585 74 38
Disgen Gert Lidö	25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12, kl. 9.00-12.00 20/11 kl. 08.30-11.30.	0171-545 64
Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet <i>Disgen</i> . Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner.		

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	4/9 - 11/12. Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-59412
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Start 24/8 t.o.m. 7/12 varje vecka. bernt.gahn@telia.com	0171-50206
Historia Ronny Kjellqvist	12/9 - 5/12. Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.00	0171-51615
Litteratur Barbro Eriksson	29/8 - 5/12. Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.00	0171-50024
Engelska Brian Turner	Start 5/10, 10 gånger. Äpplets samlingsal. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-55761 070-5741224
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Start 26/7. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-50749
Släktforskning nybörjare/fortsättning Catharina Josefsson Inger Kölestam	31/8 - 7/12. Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	0171-54880 0171-59563
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-7332489
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
Data för noveller Olle Atling	14/9 - 30/11. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-51580
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 14.00-16.00. 4/9, 2/10, 30/10, 27/11.	0171-51061
Knyppling Ella Andersson	Start 15/9 - 1/12. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-4400636
Hantverk Helena Löfgren	Start 22/9 - 1/12. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-59965
Busk- & trädbeskäring Robin Welch	Börjar september/oktober.	070-7287913
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	6/9, 27/9, 18/10, 1/11, 6/12. Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.	0171-59412
Goda och lättlagade måltider		
Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat. För tillfället inga nya anmälningar. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks.		
Gert-Inge Öman	24/8, 14/9, 5/10, 26/10, 16/11, 7/12, kl. 17.00 - 21.00.	070-9315991
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	Start 21/8. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-59412

Fysiska aktiviteter:**Rullstolspromenader**

Fernando Mena
Gustav Körner

Qi gong. Lokal Korpen

Eva Hermansson

Seniordans på Skeppet

Monica & Björn Källberg

Vattengymnastik

Kontaktperson Birgitta Pettersson

Stavgång vid Granåsen

Solveig Fredriksson

Bowling, 110 kr/gång.

10-kort 90 kr/gång

Hans Renner

Bowling nybörjare

Hans Renner

Boule Medborgarhuset utomhus

Sonja Fahlström

Boule Skokloster Bygdegården

Christer Ridderstråle

Shuffleboard Skeppet

Britt-Marie Pettersson

Bordtennis

Karl-Åke Palm

Tennis

Staffan Wohnr

Golf

Bo Ekberg

Leif Lindberg

Senior-Yoga

Svea Sahlén

Övrig verksamhet:**Bridge**

Staffan Wohnr

Övningsbridge

Håkan Jonsson

Hans Hedström

Träslöjd på f.d. Träffen

Olle Atling

Bingo

Anders Boström

Vävning

Inger Mobrin

MC-gruppen

Bengt Bremark

Royne Eriksson

Dag och tid:

Pomona onsdagar ojämnta veckor kl. 10.30.

Start 19/9. Tisdagar klockan 15.00-16.00.

I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.

Start 18 september t.o.m. 20 november.

Måndagar 10.00-12.00.

Onsdagar 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00

Start vecka 36. Stora bassängen.

Start 13/9 - 20/11. Onsdagar 9.00-10.30

Anmäl dagen före om du tänker delta.

Start 15/8 - 19/12, 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.

Anmäl intresse.

Start 9 maj - 3 oktober. Tisdagar klockan 10.00.

Start preleminärt 15 augusti.

Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.

Start 5 september t.o.m. 5 december.

Tisdagar 18.00 - 20.00.

Start 13 september t.o.m. 6 december.

Onsdagar 09.00 - 10.30.

Intresserad?

Kontakta Staffan.

Start 4 april. Tisdagar kl. 09.00.

Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift.

Sofielunds golfklubb.

Start 28 september t.o.m. 7 december.

Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.

Dag och tid:

Start 23/8 - 13/12.

Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.

Start 4/9 - 11/12. Måndagar kl. 13.00-16.00

jonssonh46@gmail.com

Start 13/9 - 29/11. Onsdag 15.00-17.00.

Ring gärna dagen före om intresse finns.

Byte av lokal. Återkommer när det är bestämt.

Torsdagar 24 augusti t.o.m. 7 december.

Talltorpskolan. I samarbete med PRO.

Start 27 april klockan 10.00.

Samling vid Gamla Järnvägsstationen.

Anmälan:

0171-574 84

0171-592 95

073-641 56 64

0171-544 18

0171-500 32

0171-507 43

070-750 32 37

0171-590 10

070-750 32 37

0171-590 10

073-154 83 83

070-571 12 74

018-38 60 62

0171-46 77 56

076-186 56 25

0171-577 90

0171-591 37

0171-507 74

0171-542 19

Anmälan:

0171-577 90

0171-516 30

0171-579 33

070-731 29 91

0171-549 62

070-323 14 18

073-967 64 46

070-225 49 38



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

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 38 – manus **senast den 4 september.***
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.
Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu

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