

MEDLEMSFORUM

för
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte
25 januari klockan 13.30.

Program:

Bo Lundgren berättar om det senaste från styrelsen.

Vad kan biblioteket göra för dig?

Kathy Wiberg från Håbo bibliotek informerar.

Ombudsman Tina Tiefensee Lüning berättar om stödverksamheten för äldre och funktionsnedsatta.

Gött sväng, Håbo musikskolas storband underhåller (kanske några barnbarn deltar).

Dessutom lite information om vissa av våra verksamheter.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Pubafton 11 januari 18.30. Nya kluriga frågor och många bra svar utlovas med hjälp av bilder och eventuella svarstips.

Entréavgift 30 kronor inkluderar ost- och korvtallrik.

Dricka kommer därutöver. Även gäster är välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Styrelsen har ordet!

Nu när jag sitter och skriver detta så har vi fortfarande november, det är kolsvart ute och +2 grader. Man säger ju att det är ljusets tid och det kan man ju förstå, för det krävs ju en hel del för att lätta upp mörkret.

Men det är jättemysigt att tända ljus och kanske en brasa, som sprider värme och ljus från lågorna.

Snart är det också advent, med ljusständning och glöggdoft samt en och annan pepparkaka med lite ost.

Julen är ju också en stressfaktor för många, det skall städas, fixas julklappar och mat så att traditionerna fortlever. Men ta det lugnt, jag vet att julafton inträffar alltid 24 december hur vi än har det. Det brukar bli bra, eller hur.

I vår förening så är det snart terminsavslutningar och julbordsresa för våra funktionärer, alla dessa medlemmar som jobbar för att vi skall trivas i vår förening. Ett stort tack till er alla.

Mellan augusti och december har det varit full fart på Skeppet, och även utanför med många trevliga och intressanta aktiviteter. Det är tur att vi har vår lokal där vi kan ha en meningsfull tillvaro, och träffa både nya och gamla vänner. Vi i styrelsen jobbar enträget för att vi skall få sjösätta ett systerfartyg 2019.

Nu vill jag önska er alla en riktigt god jul och ett gott slut på 2017.

*Många och varma julhälsningar
Bo Lundgren*



Kallelse till årsstämma i SPF seniorerna Håbo!

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma **måndagen den 14 februari 2018**
klockan 13.00 i Fridegårdsscenen.

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

Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda före **2:a januari**.

Styrelsen



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
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

Kommande månadsmöten:

25 januari.

Kommande pub-kvällar:

11 januari.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

7/12 Glade Glenn
21/12 Envisorna



**SPF seniorerna
trygghetsringning
är tillgänglig
för alla!**

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

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

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

Byfilosofen



Om man kan bevara fattningen när andra tappar huvudet, kan det bero på att man inte har uppfattat situationen.

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.



Det skulle behöva vara fler för att täcka fler boenden än Pomona!

Detta är våra sponsorer

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

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- 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
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room



Min matte/husse gillar reflexer!

Berlin med SPF HÅBO/BÅLSTA

Följ med till BERLIN – TYSKLANDS HUVUDSTAD

Det blir en kombinerad buss- och båtresa med NORD-SYD RESOR



Vi färdas med buss till Göteborg, vidare till Kiel med TT-Line. I Berlin får vi en 3-timmars guidning med lokal guide. Vi passerar många intressanta platser, REICHSTAGSGEBÄUDE, CHECKPOINT CHARLIE, KURFÜRSTENDAMM, PARADGATAN "UNTER DEN LINDEN", MUSEER, BRANDENBURGER TOR osv.

Vi har en heldag till eget förfogande. Man kan besöka KdW (Kaufhaus des Westens), gå på Café, göra en båtferd på floden SPREE, möjligheterna är oändliga.

Vi gör en heldagsutflykt till SPREEWALD – åker GONDOL på vattenvägarna, som består av 200 flodarmar och kanaler. UNESCO biosfärområde sedan 1991. 60 000 SORBER, ett västslaviskt folk, lever där sedan flera hundra år.

Resefakta: Pris 6490 SEK/person

Reseledare: Lars Sköld

Reslängd: 6 dagar, 9 – 14 april 2018

I priset ingår:

Från Bålsta resa med helturistbuss

2 övernattningar i insideshytt/2 personer med TT-Line Göteborg – Kiel/Kiel Göteborg,

2 middagsbuffé, 2 frukost ombord

3 övernattningar i dubbelrum på Hotel H4 Alexanderplatz Berlin inkl. frukost

1 lunch i samband med utflykten till Spreewald 4e resdagen)

2 middagar i Berlin (2a resdagen i Berlin på hotellet samt 4e dagen på Hofbräuhaus, med underhållning)

Stadsrundtur 3 tim med lokal guide i Berlin

Heldagsutflykt till Spreewald/Lübbenau

Busskaffe/bröd i samband med pauser

Hotel: H 4 Alexanderplatz, Karl Liebknecht Str. 32, 10178 Berlin, +49 30 30104110

Tillägg för enkelrum: 1180 SEK

Information och anmälan: Till Elke Merkel Ragnarsson, telefon 070-661 74 60,

eller E-post: elke.ragnarsson@gmail.com Från klockan 09.00

onsdag 6 december – fredag 15 december 2017, samt

måndag 8 januari – fredag 19 januari 2018

OBS! Var god ange födelsedatum (år-månad-dag). Eventuella allergier eller annat önskemål.

Pass skall medföras. Bekräftelse att medfölja meddelas i samband med anmälan.

Resehandlingar, övrig information (dagsprogram) och betalning sker efter erhållen

bokningsbekräftelse från Nord Syd Resor, arrangör enligt resegarantilagen.



Håbo/Bålsta



Lyckad Höstfest på Skeppet 13 oktober

Försöket att ersätta den traditionella vårfesten med en höstfest blev lyckosamt!

Vårfesterna har på senare år inte lockat så många deltagare, men till den första höstfesten (någonsin?) kom drygt 70 medlemmar för att äta, dricka, sjunga och dansa i glada vänners lag.

Vid ankomsten möttes gästerna av flammande marschaller och en upplyst, välkomnande entré.

Väl inne fick alla en välkomstdrink i handen och kunde "boa in sig" bland de trevligt arrangerade och dukade borden under tiden som kvällens orkester, Mac Olssons, spelade trevlig bakgrundsmusik.

När alla var på plats tog Elisabeth Andersson i Programkommittén till orda och hälsade alla välkomna. Hon gladdes åt att så många kommit och hoppades att kvällen skulle bli just så trevlig som kommittén hade planerat.

Elisabeth fortsatte med att bjuda in till kvällens förtäring och dryck. Ett bord i taget slussades fram till utspisningen som betjänades av föreningens ordförande, Bo Lundgren, samt f.d. köksmästaren Gustaf Körner. Båda är kända som ledare av föreningens matlagningskurser, men hade denna kväll "fuskat" och beställt maten från Kalmarsand Restaurang.

Precis som på alla finare restauranger kunde man välja kött eller fisk, båda alternativen med allehanda tillbehör, bl.a. öl/vatten eller ett glas rött/vitt vin. De som önskade mer att dricka kunde inhandla detta i baren som sköttes av föreningens kassör Inger Smedberg.

Tillgången på mat var riklig och gästerna ombads flera gånger att "backa".

Slutligen gick det inte ner mer och borden röjdes för att senare ge plats för kaffe med dopp.

Mac Olssons började nu spela allsångsvänliga låtar medan de två orkestermedlemmarna gick runt bland borden till gästernas förtjusning.

Sedan kom kaffet på borden och man började så smått dansa till orkestern som nu dragit sig upp på scenen. Det dansades mest "modernt" men även en och annan hambo!

Så småningom började en och annan bryta upp för att i tid kunna möta morgondagens utlovade värmebölja och vid halv elvdraget annonserade Mac Olsson kvällens sista dans. Det blev trots allt en extra plusdans också!

Bland de mera festbenägna seniorerna hördes lite gny för att det trevliga slutade så tidigt, "man har ju just kommit igång".

När vi kom ut i friska luften hade värmen redan kommit och det var väl tur för de stackare som försökte få tag i en taxi och fick beskedet att den enda bilen i tjänst just lämnat Bålsta för en tur till Arlanda!

Bo Hansson & Kent Magnusson





Studiecirkeln "Våra fordon, gamla som nya" har varit på utflykt igen och besökt bilmuseet, "World of Classics".

Tio personer styrde kosan till Tumba där museet ligger. Leif-Ivan Karlsson är inte ett helt okänt namn och vi var nyfikna på vad han hade fått ihop. Det visade sig att han är en samlare av stora mått.

Lokalerna, ett stenhus i tre våningar låg i Bovallens industriområde, Tumba.

När vi kommit in fick vi en introduktion om vad som finns att se. Vi började med att ta oss upp till plan tre där vi fick kaffe med dopp. Våning tre var egentligen en enorm stor festlokal med bar, dansgolv och scen med tillhörande ljudutrustning.

Vi vandrade så sakteliga neråt för att beskåda bilarna. Samlingen var på ett 80-tal bilar och bestod till 100 % av 50- och 60-tals amerikanare fördelat på två våningar. Bilarna var renoverade till toppskick.

Man brukar tala om dollargrin. Kromet på jänkarna lyste ikapp med kristallkronorna i taket. Krom krom krom. Inte något vidare ergonomiskt tänk med solreflexer. Men härligt snyggt när man ser på det.

Bland muskelbilarna hittade jag min lilla pärla, Mustang Shelby Cobra från 1968. Med de rätta färgerna.

Att Chrysler ligger varmt om hjärtat för Leif-Ivan märktes för det fanns många bilar av det märket. Vem har Chrysler 300 från modell A t.o.m. modell F? Denna bil, från 1957, är klockad för 220 km/h.

När vi tittat oss mätta på grannlåten så var det dags att vända kylarna hem mot Bålsta.

På vägen hem hittade vi en pizzeria där vi stannade till för att magarna också skulle bli nöjda.

Maten var både god och riklig och efter måltiden fortsatte vi mätta resan hemåt.

Man måste inte pressa sig på E4-an, det går att göra en genväg över Mälarens vatten från Slagsta till Ekerö så slipper man värsta trafiken.

Vid kamera & penna Björn Burström



En gammaldags Jul

Det lackar återigen mot jul och det märks tydligt på all upptänklig reklam som dagligen dimper ner i brevlådan.

I affärerna är julpyntningen kolossal som skall få oss att shoppa för ännu större belopp än förra året. Då handlade vi i Sverige för ofattbara 100 miljarder kronor på mat, julklappar och annat som anses höra julen till.

För i tiden, i min barndom strax efter krigsslutet, då var det minsann annorlunda. I början av december började man så smått med vissa förberedelser. Slaktgrisen som sedan länge var utsedd, gick fortfarande intet ont anande i sin stia och grymtade. I månader hade den slafsats i sig massvis med godsaker som blivit över i hushållet, så den skulle bli riktigt tjock och fet.

När slaktaren en lördag morgon anlände, dröjde det inte många minuter tills grisen gav ifrån sig sitt allra sista skri och med van hand och olika knivar styckades grisen snabbt upp. Vissa delar saltades ner i stora kar, samtidigt som det i köket var full fart. Köttkvarnen vevades runt och av köttfärsen blev det olika sorters korv, vissa skulle kokas medan andra blev inhängda i skorstenen genom rensluckan för att bli rökta. I ugnen, i den svarta vedspisen, bytte pastejerna och blodpuddingen plats med varandra allt eftersom de blev färdiga. Att slakta var ett enormt arbete som höll på i dagar och alla fick hjälpa till, stor som liten, där man kunde göra nytta.

På julafton var förväntningarna stora, speciellt för oss barn. Hela förmiddagen gick man otålig och hade svårt att få tiden att gå eftersom ingen hade tid med en. Mamma var upptagen vid järnspisen och i hela huset kändes snart en härlig doft av julmat.

När klockan närmade sig två började gästerna droppa in. Oftast var det mormor och morfar och andra nära släktingar som kom i en stor svart taxi av märket Plymouth med sittplatser för sex vuxna, i golvet fanns två extra säten som kunde fällades upp och användes för barn.

Först bjöds det på kaffe gjorda på äkta kaffebönor och hembakt, men det gällde att beställa bönorna långt i förväg. I annat fall blev det surrogatkaffe som var beskt och gjort på rostat spannmål (vete och råg) men kunde också



innehålla rostat cikoria, maskrosrot eller ekollon, men även lupinrot och kikärter. Hade man riktig otur var surrogatet gjort på billig torv.

Men mamma var alltid tidigt ute och dessutom god vän med Handlaren och lyckades alltid hamstra ett halvt kilo "äkta" kaffe, men det kostade, och när sedan aromen spred sig doftade det gudomligt. Detta var minsann annat än det vanliga rävgiftet som de drack till vardags.

På den tiden blev man jätteglad om man fick mjuka paket, som nästan alltid innehöll stickad mössa, tumvantar och tröjor i olika färgkombinationer. Plaggen var ofta stickade av garn från upprepade gamla plagg som blivit utslitna på vissa ställen, som nu fick nytt liv.

Julklapparna var inte många då, men ibland kunde det även vara en sagobok eller en plåtask med vattenfärger. Ett år fick jag en sugga med flera smågrisar och brorsan fick en häst som pappa stått i stallet och snidat till, (grisen finns kvar). Vi fick även var sin strut med kandisocker uppblandat med engelsk konfekt, men det var den gula apelsinen som vi längtade mest efter.

Naturligtvis hoppades vi ungar på att avkastningen från grödorna på åkern hade gett så mycket vinst att det också kunde bli någonting från leksaksaffären. Tillsammans med andra ungar hade vi tryckt våra näsor mot butiksrutan och glott, för kanske kunde det bli en röd bil eller någonting annat spännande som fanns där rakt framför ögonen.

Varje år fanns det uppbyggt ett vackert snölandskap, där ett Märklin-tåget åkte in och ut ur olika tunnlar genom berget, som vi barn med avund i blicken följde. Men det fanns även

tre olika kartonger med Mekano-byggsattser hängande i snören och det var den minsta kartongen som vi hoppades mest på. För då kunde vi bygga ihop en lastbil eller en byggkran av perforerade plåtstänger. I den största asken fanns många fler delar och då gick det att bygga ett riktigt flygplan, men den förstod vi var på tok för dyr.

På den tiden var det samvaron som var det primära och julmaten naturligtvis. Men det fanns också en doft av terpentin i huset. Inne i finrummet stod den nyhuggna julgranen pyntat som vi barn ännu inte fått se. Strax innan alla satte sig till bords öppnades dubbeldörrarna in dit och äntligen fick vi skåda trädet stå klätt med alla de tända stearinljusen och massvis av handgjorda flätade hjärtan och strutar hängande i grenarna. Det fanns även enstaka röda glaskulor och en gnistrande stjärna i toppen.

Tillika var det utlagt strimlat stanniol på grenverket som symboliserade snö. I vissa grenar hängde små blankpolerade röda äpplen och det fanns även girlander med flaggor i massor, men vackrast var förstås de färggranna glasfåg-larna som satt så högt att små klåfingriga barnhänder inte kunde nå dem.

Överallt på tavelramarna fanns det klätternissar som hade olika hyss för sig. På buffén stod det årliga jullandskapet uppbyggd av fetvadd som föreställde snö. Baktill fanns miniatyrgranar och små hus gjorda av styvt papper. Överallt fanns mängder med tomtenissar, där vissa åkte släde andra skidor, några befann sig på spegelglaset som föreställde en frusen sjö.

När alla var mätta och belåtna var sittningen över, snabbt dukades det av och alla gick till finrummet. Det var nu dags att gå runt granen och traditionsenligt sjunga de fem julpsalmerna som alltid avslutades med "Härlig är jorden..." och alla kände sig andäktiga och tagna av stunden.

Därefter delades julklapparna ut och vi blev tillsagda att vara rädd om det bruna pappret, som blev hopvikt och sparat till annat tillfälle. Strax därefter började högläsningen av julposten som kommit från släkten som bodde långt bort och äntligen fick alla veta vad som hänt under året.

Sent omsider tog mormor fram stora sagoboken och läste H C Andersens "Flickan med sva-velstickorna". En ganska sorgsen historia som

gav eftertanke åt oss barn. Vi satt tysta som små möss och lyssnade. Mormor var duktig att berätta och hade olika röstlägen beroende på vad som hände i texten, något som förstärkte sagans ibland rysliga innehåll.



Nu var det kolmörkt ute och var det hög tid att visa vättarna sin tacksamhet. Med fotogenlampan i hand gick mormor först upp för trappan till den oinredda vinden. Mamma bar tallriken med risgrynsgröten som småfolket skulle få som tack för att de sett till att inga allvarliga olyckor inträffat under året. När alla var uppe ställdes gröten intill en kartong som hade ett litet runt hål i gaveln, för just därinne bodde vättarna sa mormor.

När vi åter var nere fick vi äntligen leka med leksakerna vi fått, i ett hörn i finrummet utan att störa de vuxna. Senare på kvällen spelades det Fia med knuff och även andra brädspel.

Strax före nio brukade taxin komma för att hämta gästerna och då sa morfar alltid: "Nu vill jag tillsammans med min älskvärda fru tacka för den fantastiskt goda maten samt de oförglömliga gåvorna, men även framföra min tacksamhet att värdfolket har stått ut med mig så här länge!" - därefter lyfte han på hatten, bugade sig djupt och sa: Adjö!

Till slut vill jag önska alla läsare en trevlig Julhelg.

Arne E Due



Rättelse

I förra numret stavades finska namnet för jul fel! Skall vara *joulu* och inget annat.

Julradio i åminnelse

Oskar på Höjden, en av mina bästa vänner i gott minne bevarad, var till allt annat i sitt liv även en durkdriven uppfinnar-jocke. Inför julfirandet 1927 kom han på idén att tillverka en kristallmottagare, vilket var en populär selsättning för den tidens alla tekniska underbarn.

Oskar på Höjden var ett sånt underbarn, nu vuxen och gift med sin kära Ida.

Kunde andra genier göra en egen kristallmottagare, tänkte han, då skulle också han klara av det. Recept och ingredienser kunde han skaffa från utbudet i Åhlén & Holms höstkatalog.

Oskar skickade in en order och förberedde sig på att bli byns första radioamatör. Paketet kom, men också det problemet att varken Åhlén eller Holm hade skickat med något chassi att sätta fast prylarna på. Nu var goda råd dyrare än materialet. Detta dilemma skulle han försöka lösa tillsammans med Ida, som omedelbart kunde ge honom ett gott råd.

– Du kan få ta den där gamla tillbringaren som står i skänkskåpet och stoppa ner skräpet i den. Snytan på bringaren är i alla fall trasig, så jag kan inte använda den till grötvätan längre.

Sagt och gjort. Oskar monterade in kristallmottagaren i tillbringaren, provade och fick den att låta. Efter ett par smärre justeringar kom klara toner i en främmande tonart, kanske i hilldur.

Sensationen på Höjden omtalades däremot vida omkring i renare tonarter. Julfirandet på Höjden var räddad. Det märkligaste med radiobygget hände på självaste julmorgonen. Ida öppnade skåpdörren för att ta fram grädde till morgonkaffet. Oskar hade kvällen före satt in musiktillbringaren på sin vanliga hylla inne i skänkskåpet och när Ida öppnade skåpdörren, började den plötsligt sjunga: Hej tomtegubbar, slå i glaset, och låt oss lustiga vara. Det lät kristallklart, vackert och i rätt tonart.

Men som med så mycket annat i livet fick epoken kristallmottagare ett slut. Redan året därpå, lagom till julen 1928, greps Oskar av storhetsvansinne och slog på så stort att knaparna rök ur storvästen. Han köpte den största radioapparat som fanns att få och senare aldrig



någonsin funnits i byn. Det var ett åbäke som hade åtta rör, lampor med flimrande sken, och med en högtalartratt som var dubbelt så stor som den på trattgramofonen. Nu skulle det bli julmusik.

Redan första kvällen öppnade han fönstret ut mot byn och satte högtalaren på fönsterbänken. Oskar tänkte överraska grannarna med den ljuva musiken. Han vred på rattarna för att få in den rätta frekvensen, men det mesta som kom ur högtalaren till att börja med, var morsetelegrafi och illtjut. Det var ju vackert så, även om det inte var så njutbart. Det hade i alla fall det goda med sig, att Oskar fick rykte om sig att ha skaffat en radiomakapär, där man kunde höra änglarna vissla på varann, då dom ville gå ut och gå i armkrok på vintergatan.

Året därpå, 1929, köpte mina föräldrar vår familjs första radio. Även dom gjorde köpet inför en julhelg. De nöjde sig med en betydligt enklare apparat av märket Stern & Stern, en fyrkantig låda med högtalaren i locket. Även i den hörde vi ibland hur änglarna visslade på varann.

En ofta återkommande åhörare på vår radio den första tiden, var hemmadottern Hulda, en medelålders ungmö som var släkt i släkten. Hulda ägde släktet Homo Sapiens ädlaste sinnelag, och ansågs vara salt och god som en nykärnad smörklimp. Men trots detta, var och förblev hon ogift. Vår Herre hade under skapelseakten använt sej av oslipade verktyg, så hon blev lite kantig här och där, både in- och utvändigt. Det betydde ingenting i sammanhanget, då vänligheten alltid dominerade.

Hulda kunde inte hjälpa att hon var nästan helt tandlös, så när som de två hörntänderna i

överkäken. De stod som två grindstolpar mellan läpparna och gett henne bitmärken på underläppen och långt ner på hakan. Det betydde mindre, för Hulda hade allt sitt vackra på insidan.

Sven Olof Sandberg var den tidens store "smörsångare". Han lockade ofta Hulda hem till oss som känslös radiolyssnare. När SOS med sin varma stämma sjöng om Mor lilla mor, eller om Vintergatans stjärnehär, då grät Hulda strida tårefloder av rörelse. För att inte tala om när han sjöng om Bröllopsklockorna som ringde, då öppnades alla slussar, och tårarna studsade mot bröstet. Det var säkert inte bara dom smäktande tonerna som orsakade tårflödet, utan kanske mer grämseln över att inga bröllopsklockor hade fått ringa för henne.

En annan kär gäst och radiolyssnare den första tiden, var kastrullfabrikanten Gustav. Han pressade aluminiumkastruller och sålde dem samtidigt som han åkte runt i byarna och köpte upp skinn, lump och stick-ylle. Han älskade fiol- och dragspelsmusik före allt annat. Självt hade han i ungdomsåren ofta uppträtt som trallare när de samlades till dans och de saknade en musikanter.

En kväll under den obligatoriska gramfontimmen blev det för mycket av det goda. Han klarade inte av den musikaliska njutningen i den högre genren. Gustav satt tillsammans med oss andra och lyssnade andäktigt. Bl.a. spelades den kvällen en stenkaka med den världsberömda koloratursopranen Amelita Galli-Curci. Hon tillhörde ju den högre skolan, och det blev för mycket för Aleminum-Gusta, som han allmänt kallades. Han reste sej hastigt, vände huvudet in mot köket och sa:

"Kan ni int' släppe ut katta?"

Det var inte så lätt för djurvännen Gustav att uppskatta det fina i kråksången.

Göte Ingelman julen 2005

Let's Dance!

Seniordansarna söker efter dig/er som vill leda dansen på måndagar 10.00-12.00.

Vi dansar just nu gillesdanser med grunder i gammeldansen. Dans ger oss motion, samvaro hjärnjympa och mycket glädje!

Vi berättar gärna mer, när du hör av dig/er.

Dansarna genom Christin 070-920 1193

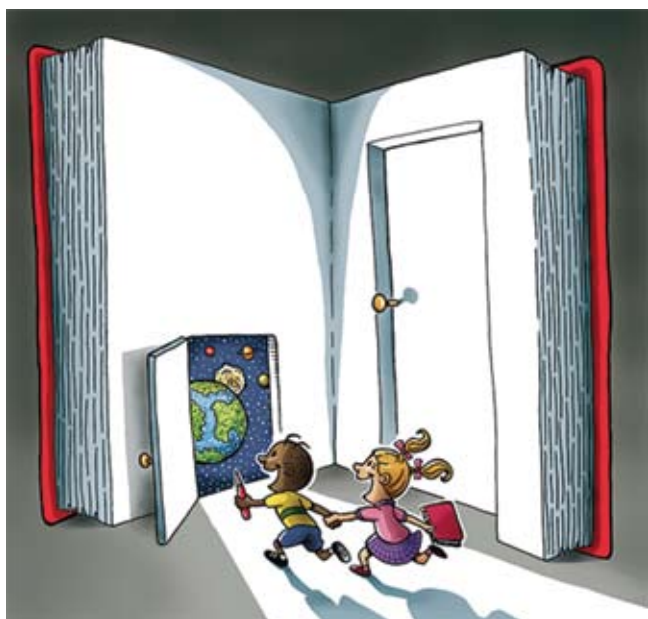


Det här var sista Medlemsforum för detta år. Du som delar ut tidningarna i ur och skur ska ha ett stort och varmt tack för detta. Jag önskar Er en härlig helg och väl mött igen nästa år.

Christin Jonsson



Boktipset



1919 skrev Ester Blenda ungdomsboken *En rackarunge*, som handlar om 13-åriga Ann-Maries äventyr en sommar i Småland, den filmades 1923. Jag fick boken i julklapp 1943 då jag fyllt nio år, det var den åttonde upplagan och kostade 1.50, boken finns fortfarande i min bokhylla.

Barbro Larsson

Ett jävla solsken

– en biografi om Ester Blenda Nordström.

Den norm- och banbrytande journalisten som wallraffade långt innan begreppet var uppfunnet.

I den första biografien om Ester Blenda Nordström berättar journalisten och författaren Fatima Bremmer historien om vad som fick Sveriges modigaste journalist att tappa modet. Med hjälp av tidigare okända brevsamlingar och dagböcker porträtteras en av 1900-talets mest fascinerande svenska kvinnor. Hon föddes 1891 och dog 1948 i Stockholm, föräldrarna kom från Småland.

”Det är en fantastisk historia som beskriver Ester Blenda som person och hennes gärning. Men biografien är också en intressant tidsskildring över 1900-talets första hälft, en historiebrevskrivning ur delvis nytt perspektiv, inte bara de stora händelserna utan även en påminnelse om de sociala och politiska förflyttningar som äger rum under perioden.”

Skriver Nerikes Allehanda.



80+ lunch på Lastberget

Tänk så bra vi har det som är med i Håbo SPF. Hösten är här och det kommer en inbjudan till den traditionella lunchen för alla 80-åringar som är med i SPF. Att bli bortbjuden på lunch gör oss glada och inte minst att få komma ut i naturen till Lastberget. Vädret är på vår sida och vi njuter av sprakande höstfärger och den vackra naturen på väg ut till Lastberget. De som inte har bil blir hämtade med buss, så allt är både genomtänkt och välordnat för oss.

Vi som fyllt 80 år har blivit en anseelig grupp vid det här laget och är numera "seniorernas seniorer"! Många av oss har varit med i SPF i många år och lärt känna varandra genom cirklar och andra evenemang som ordnas. Det märks på sorlet då vi äntrar lokalen att vi känner igen varandra och gläds att ses igen.

Vi fyller salen och det känns redan festligt. Vår ordförande Bo Lundgren hälsar oss alla hjärtligt välkomna. Efter en stund kommer kocken in och presenterar dagens lunch meny.
* Blandad sallad med smör och bröd och som huvudrätt Smörstekt rödingflé med grönsaksrisotto och klassisk vitvinsås *

Väldigt gott och lite annorlunda. Sittande bord och vi blir serverade, det känns så skönt

och bra. Det ger också tillfälle till konversation med våra bordskamrater och det är ingen tvekan att alla trivs.

Vi äter gott och njuter, Bo går runt till bordet och pratar med oss frågar om allt är bra. Bättre kan vi inte ha det. Till kaffet får vi en specialkaka kärleksmums med vit choklad, som konditorn berättar om. Har man trevligt och äter gott går tiden väldigt fort, det är dags för uppbrott men innan alla börjar resa på sig tackar Joachim Tiefensee styrelsen för maten och omtanke om medlemmarna för en härlig samvaro i goda vänners lag.

Annagreta Tiefensee

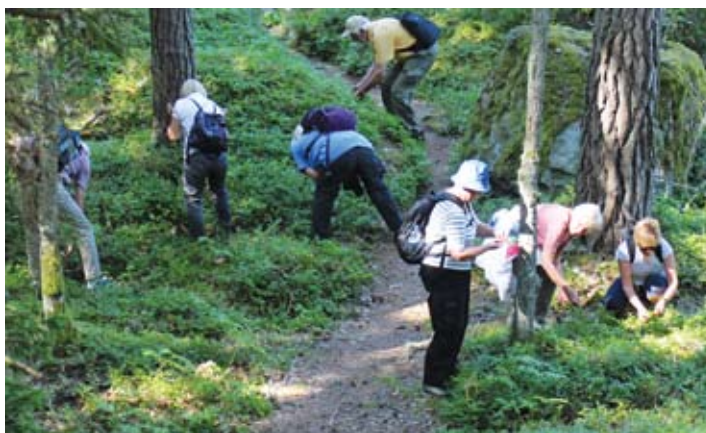


Natur och kulturvandringar

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:

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!

Adressändring

Har du flyttat – eller ska du flytta?

För att få Medlemsforum i din brevlåda måste du meddela din nya adress till Christin Jonsson telefon 0171-516 30 eller christinjonsson@telia.com



En repris!

Vi behöver en kvinna eller man som har lust att vara reserv/ersättare vad gäller sättning och bildbehandling av Medlemsforum.

Eftersom jag är den ende personen i hela världen som ägnar mig åt detta så känns det emellanåt mycket märkligt med den sköra tråden. Utan mig ingen tidning!

Alltså söker vi, som vanligt, en person för produktionen som vill och kan avsätta en timme(?) om dagen till ett roligt jobb.

Kontakta redaktionen!

Lasse



Visste du...

Att du kan skriva en fullmakt till anhörig eller granne för att kunna hämta din medicin på apoteket. Du kan ha flera personer som fullmaktshavare. Be om en anmälningsblankett på apoteket.

Att du kan få hjälp på apoteket att kolla om dina mediciner passar ihop. Du kan be farmaceuten på apoteket att gå igenom dina recept med hjälp av Elektroniskt expertstöd – EES. En förutsättning är att dina recept är sparade elektroniskt.

Barbro Larsson

Visste du...

Att vi flyttat Manusstopp till fredagar. Detta för att vi inte skall sitta på måndagskvällen och kanske behöva "göra om" hela tidningen och att tryckeriet skall ha den tisdag morgon.

Lite petitesser går säkert att fixa under måndagen.

Redaktionscirkeln



Längdskidåkning

Nu är det dags för vintermotion.

Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 100 kronor för 4 tillfällen vintern 2018, tisdagar klockan 10.00-11.00. 23 januari, 30 januari, 6 februari och 13 februari.

Vi samlas klockan 09.45 på övre parkeringen/ Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Vi åker så många varv vi orkar och vill mellan klockan 10.00-11.00. Därefter finns möjlighet att fika i

Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

Anmäl dig senast 2 dagar, söndag, innan första tillfället till respektive förening. Betalning 100 kronor sker första skid tillfället kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

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

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

BFF: Päivi Hirvonen, e-post- balsta.finskaforening@bktv.nu. Telefon 070-7899312.

**Välkommen att testa
Mälardalens bästa
skidspår!**

Bålsta skidklubb välkomnar Bålsta Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallbod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga. 23 jan, 30 jan, 6 feb, 13 feb.

100 – för alla tillfällen, [normalpris 80kr/gång]
Anmälan och betalning sker till resp förening:
SPF: romoraf@balsta.net
PRO: birgitta.naeslund@gmail.com
BFF: balsta.finskaforening@bktv.nu

GRANÅSENS KONSTSNÖSPÅR
Bålsta Skidklubb
1981

SENIORERNA Håbo
Bålsta

PRO Håbo

BÅLSTA
BÅLSTA SKIDKLUBB

Bålsta skidklubb

BSK
BÅLSTA SKIDKLUBB

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 ANNONSER TILL BUTIKEN FÖR
ERHÅLLANDE AV OVANSTÅENDE ERBJUDANDEN**

Medlemsforum

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

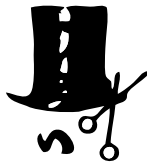
Vi önskar alla läsare
God Jul och Gott Nytt År!

Redaktionscirkeln



**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

colorama
BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33

Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,
lördag - söndag 10.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry & David.
balsta@colorama.se • www.colorama.se

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/bålsta

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

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.

Tjugo sagorna av Astrid Lindgren

Här hade vi tänkt oss en bild på tjugan men på grund av att lagen och även det rent tekniska gör det omöjligt att trycka en sådan så får ni gå till plånboken i stället.

På vår tjugo-kronors-sedel kan vi läsa några korta snuttar ur Astrids sago-skatt.

Text placerad i håret på Astrid Lindgren skriven utan mellanslag eller skiljetecken:
JAGVILLSKRIVAFÖRENLÄSEKRETSSOMKANSKAPAMIRAKELBARNSKAPAR
MIRAKELNÄRDELÄSERDÄRFÖRBEHÖVERBARNBÖCKER
(Astrid Lindgren, Skolbiblioteket 1958:3: Jag vill skriva för en läsekrets som kan skapa mirakel.
Barn skapar mirakel när de läser. Därför behöver barn böcker.)

Text placerad i den nedersta boken (ur Pippi Långstrump, första utgåva 1945):
OM NI SKULLE TA OCH GÅ HEM NU, SA PIPPI, SÅ ATT NI KAN KOMMA TILLBAKA IGEN
I MORGON. FÖR ATT OM NI INTE GÅR HEM SÅ KAN NI JU INTE KOMMA TILLBAKA.
OCH DET VORE JU SYND. PIPPI

Text placerad i den nedersta boken (ur Pippi Långstrump i Söderhavet, första utgåva 1948):
FINA LILLA KRUMELUR, JAG VILL ALDRIG BLIVA STUR. PIPPI

Text placerad i den översta boken (ur Om läshunger, essä av Astrid Lindgren i tidskriften
Vi husmödrar 1956:10):
EN BARNDOM UTAN BÖCKER, DET VORE INGEN BARNDOM. DET VORE ATT VARA
UTE STÄNGD FRÅN DET FÖRTROLLADE LANDET, DÄR MAN KAN HÄMTA DEN SÄLL-
SAMMASTE AV ALL GLÄDJE. ASTRID

Ta fram förstoringsglasat och försök att hitta texten, lycka till!

Bo Lundgren och källan: Myntverkets hemsida.

Rullatorn

Nej, jag har inte skaffat mig dator
eller annat med elektronik
Men jag har fått till låns en rullator
som ger livet en ny metodik

Mina åldriga ben var så stela
och balansen var lika med noll
vilket fick mig att känna, att hela
min levnad var utan kontroll

Men rullatorn har ändrat på tingen
nu är tryggheten med när jag går
Men hur länge den varar vet ingen
jag hoppas förstås den består

Det har blivit ett plus i min levnad
och tillsammans så har vi rätt kul
Den är en kompis för vardagens trevnad
på fyra små rullande hjul

Så ha tröst ni alla som är gamla
och har svårt med er gång och balans
Med rullatorn har risken att ramla
med er, ej den ringaste chans

Hilding Evstedt

Besök på Teleseum och JP Johansson museum i Enköping

En vacker höstdag den 31 oktober samlades 24 medlemmar för en dagsresa till Enköping för att där besöka två museum, Teleseum på Ledningsregementet och JP Johansson på gamla Bachområdet.

En av våra guider, Olle Stedt (pensionerad överstelöjtnant i Flygvapnet) mötte oss vid vaken på Ledningsregementet och efter sedvanlig inpasseringskontroll släppte vi in på området. Olle höll en föreläsning om Teleseum, historia, innehåll och därefter blev det rundvandring och frågor kunde ställas till ett antal guider som hade olika bakgrund och specialiteter såväl teknisk som taktisk. Museet speglar i första hand samband och kommunikation inom armén genom åren dvs. signaltruppernas historia. På senare år är Ledningsregementet en försvarsgemensam organisation och ansvarig för kommunikation inom totalförsvaret och även med svenska förband utomlands. Det finns en mindre avdelning som visar en begränsad del av luftförsvarets ledningssystem från 50-talet till idag. Besöket vid Ledningsregementet avslutades med en välsmakande lunch i matsalen.



Eftermiddagen fortsatte med besök på JP Johansson museum som är beläget på gamla Bacho-området i Fanna.

Vi möttes av vår guide Stig Lundh som inledde med en genomgång omfattande verksamhetens historia.



HISTORIA:

FÖRÄLDRAR: Torparen under Fötene, Nolgården i Vårgårda, Västergötland, Johannes Johansson-Juhlin (1826-1904) och Christina Bryngelsdotter (1830-1922). Paret emigrerade 11 april 1883 till Minnesota, USA.

FÖDD: Måndagen den 12 december 1853 i en backstuga kallad Stöppatorpet, tillhörande Fötene-Nolgården. Äldst av 7 syskon.

UTBILDNING: Fyra klasser begränsad folkskola mellan 7 och 12 års ålder med långa uppehåll.

FÖRSTA UPPFINNINGEN: En smörjkopp för Munktells i Eskilstuna år 1883. Ingick i bolagets patent.

UPPFINNINGAR: Drygt 110 stycken registrerade på Patentverket.

YRKEN: J.P. var först vallpojke, sedan lilldräng på granngårdar och innehade därpå följande 16 yrken: Kultorvphantlangare, eldare, järnvägsrallare, nithantlangare, nitvärmare, lokomobilmontör, smidesmästare, maskinuppsättare, ritare, konstruktör, avsynare, resemontör, värmeinstallatör, elinstallatör, fabrikör, direktör. Det första riktiga arbetet: Som hantlangare vid ångmaskinen på torvfabriken i Vårgårda 1871 (oktober)-1872 (januari).

1873: Rallare vid järnvägsbygget Hallsberg-Mjölby på hösten, därefter rallare vid SWB-bygget Västerås-Kolbäck. Där arbetade han med efterjusteringar vid Långängskrogen mellan Västerås och Dingtuna. Han bodde då i rusthåll nr 112 i Ytterhälla hos soldaten Carl Erik Wickholm-Ytterholm och dennes familj.

1874-76: Anställd vid Munktells i Eskilstuna, först som nithållare, därpå som nitvärmare och sedan som lokomobiluppsättare.

1877: Smidesmästare vid Hagbyholm i Irsta. Praktiserade en kort tid vid Västerås Mekaniska Verkstad, där han bland annat färdigställde skärapparater för slättermaskiner till utställningen i Paris 1878.

1878-86: Avsynare, resemontör, ritare och uppfinnare vid Munktells, där J.P. konstruerade talg- och smörjkoppar (patent reg.) till cylindrar. Hösten 1881 deltog han vid installationen av den första elektriska gatubelysningen i Sverige, det var i Stockholm. J.P. skötte lokobilen som drog generatoren. Han installerade centralfängelsets (Långholmen) första värmeledning. "Satt på Långholmen i 3 månader, men inte i någon cell", lär han själv ha sagt.

1881: (27/11) Gifte sig med en småländska från Björnasjö, Oskars församling i Kalmar län, Ingrid Matilda Johansson (26/10 1857-1/4 1914).

1886: (3/7) Hyrde smedjan vid Gustav Adolfs plan och etablerade sig som egen företagare i Enköping.

1887: (8/11) Flyttade till stadsdelen Fanna 3 500 meter öster om stadens centrum, startade Enköpings Mekaniska Verkstad och bosatte sig i Villa Fridhem. Gjorde en revolutionerande nykonstruktion till tröskverk.

1888: Uppfann den ställbara rörtången, patenterad 17 augusti.

1890: Framställde klövernötningsmaskinen, ett effektivt jordbruksredskap.

1891: Invald i Svenska Uppfinnareföreningen. Vid invalet höll han föredrag om klövernötningsmaskinen.

1891: Erhöll på hösten patent på en ställbar skrufnyckel med två rörliga käftar.

1892: Utvecklade denna genom att göra den ena av skäftarna fast och anpassa verktygets utformning därefter. Skiftnyckeln, nu definitivt uppfunnen, tilläggspatentreg. den 11 maj.

1892: J.P. gav B.A. Hjorth ensamrätt på verktygsförsäljning och tillsammans med Frans W Lindqvists uppfinning, fotogenköket med varumärket "Primus", fördes båda dessa uppfinningar ut på världsmarknaden.

1902: Bildades Enköpings Mekaniska Verkstad AB. B.A. Hjorth näst störste aktieägare.

1905: Villa Fannalund klart för inflyttning.

1909: Sockertången med fjäder och gripklo, registrerad 3 februari. Den uppfann J.P. efter det att han en dag kommit in i köket, grävt med lortiga fingrar i sockerskålen och fått en mild tillsägelse av sin fru.

1914: Enköpings Mekaniska Verkstad AB sammanslogs med AB Enköpings Maskinfabrik. Firmamnamnet blev AB Enköpings Verkstäder med J.P. som vd.

1916: Företaget ombildades till dotterbolag under försäljningsfirman. Intressenten och styrelseledamoten Hjorth övertog ledarskapet tillsammans med J.P.s son Hannes Brynge (22/11 1888-6/3



1972), som två år tidigare tagit civilingenjörsexamen. Aktiestockens värde: 1,4 miljoner!

1916: J.P. var nu 62 år och vistades ca 3 månader i USA, där han uppsökte sin 86-åriga moder. Vid hemkomsten återupptog J.P. verksamheten på heltid som uppfinnare och nykonstruktör.

1919: J.P. blev färdig med utvecklingen av den s.k. Triplex-pendeln med svängande belysning från rörlig arm. Syftet: Att förbättra förhållandena i arbetslokaler på sjukhus, kontor m.m. Triplexfabriken uppfördes i Fanna.

1923: Piprensaren uppfanns av J.P. och P.G. Salwén. Patent nr 58293.

1928: Uppfann den genialiska dörrknäppet, till bl.a. skåpdörrar. Fabrikationen påbörjades ett år senare.

1940: J.P:s sista uppfinning, en lampställare till Triplex-pendeln, pat.reg. den 22 augusti.

1943: J.P. Johansson avled i augusti och är begravd på Vårfrukyrkans gravplats i Enköping.

Avslutningsvis riskerar museet att läggas ner under nästa år som det ser ut idag.

Lennart Carlsson

Ensamhet

Det är tidig morgon. Hade ringt min trygghetsringning och hängt upp telefonluren.

Jag återvände till min ensamma kaffekopp. Tänkte på att när klockan är elva så är det alltid någon som lyssnar till min röst. Någon som tänker: Jaså hon är i farten i dag också.

Ja, visst är jag i farten. Tar en skorpa och börjar knapra på medan jag tänker för mig själv.

Tänk om jag skulle låta bli att ringa en morgon. Då skulle ingen höra min röst. De skulle undra om jag var sjuk, eller om jag bara glömt att ringa. De skulle ringa. Om jag inte svarade skulle de snart ringa på min dörr, rent av komma in till mig. Då skulle jag inte vara ensam längre.

Jag vrider skorpan ett varv och funderar. Men vore det rätt gjort? Vore det inte att missbruka omtanken om min person? Jo helt visst, men det känns frestande när ensamheten känns som tyngst. Ändå har jag så svårt att komma mig för att ringa eller hälsa på någon som är ensam. Ändå vet jag hur ensamheten känns.

Är det blyghet eller är det egoism? Varför kommer ingen till mig? Då behöver väl inte jag gå bort till någon annan heller.

Men någon måste ta första steget. Varför skulle inte det kunna vara jag?

L. L.

Pepparkakor

För en tid sedan ringde sonen och frågade om ett av barnbarnen fick komma till mig för lite egentid med farmor. Han börjar tycka att lillebror är jobbig, får aldrig vara ifred. Naturligtvis får storebror komma till farmor.

Nu börjar jag fundera på vad jag ska sysselsätta honom med. Det lackar mot jul så kanske lite pepparkaksbak skulle passa en fyraåring, de brukar ju gilla att kleta och kladda. Gick igenom mitt förråd av formar, fanns lite av varje bilar, flygplan, änglar och bockar, de skulle väl räcka. De små kavlarna jag har haft hade jag givit bort, trodde nog inte jag skulle få flera barnbarn, men leksaksaffären har säkert kavlar för en liten hand.

Nåväl, Lilleman kommer och vi tar en promenad ner till Centrum där vi köper en kavel och pepparkaksdeg. Finns ingen anledning att göra egen deg när det finns så bra att köpa. Så sätter vi igång men Lilleman har ingen lust alls att baka pepparkakor, han sätter sig hellre vid farmors dator, han börjar klara av den ganska bra nu.

Så var det bara för farmor att plocka undan igen, in med degen i kylan, får jag ta själv någon annan dag. Att baka pepparkakor är inget drömjobb för mig och varför ska jag göra det när



ICA har så goda pepparkakor men degen måste användas. I förrådet av pepparkaksformar fanns en gubbe och gumma samt ett hjärta i riktigt stort format. Så blev det och nästan all deg gick åt. Vad ska jag nu göra med dessa, passar kanske bra till någon juldekoration till kaffebordet. Får tänka lite på det, undrar om hunden kan låta bli dekorationen i så fall.

Agneta

Julhistoria 2008

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

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

Rapport från Uppsala läns SPF-DM i bowling

Onsdagen den 25 oktober var speldatum för DM för SPF-bowlare tillhörande Uppsala län. Som så många år tidigare arrangerades denna tävling i Bowlroom av vår förening.

Tävlingsledaren Bo Danielsson hade lyckats locka 36 spelare att delta i år, av vilka vår förening till slut bidrog med hela 21 stycken (23 stycken anmälda från början).

Bo Danielsson hade kompletterat de sedvanliga medaljerna med böcker och "Alladinaskar" skänkta av bröderna Jexell. Tackar dessa båda för denna fina gest.

Innan de första startande anlät gjorde Bo och Ann-Mari en sista genomgång av att allt var under kontroll.

36 anmälda spelare innebar 3 fulla omgångar.

Bosse hälsade klockan 9.00 de morgonpigga spelarna i Omgång 1 välkomna till årets DM och informerade om att vi spelar 4 serier med flytt en bana åt höger efter varje färdigspelad serie.

65 år i år och i Hcp, 66 år i år i Hcp/serie osv.

Vid 14.30-tiden, efter en intensiv tävlingsdag var det så dags att dela ut priser till de 3 bästa spelarna i dam- respektive herrklassen.

I år sköttes prisutdelningen av Göran Pilsäter, ledamot i distriktets SPF-styrelse och ansvarig för folkhälsa.

Jättetrevligt med ett sådant besök.

Första platsen i damklassen togs av vår kassör Ann-Mari, efter en spännande kamp i tredje omgångens sista serie med de övriga två pristagarna.

Stort GRATTIS till DM-titeln!

Prispallen i damklassen:

- 1 Ann-Mari Lyhagen, Håbo, 676 p
- 2 Marianne Lindström, Rurik, 653 p
- 3 Elsie Gelin, Örsundet, 649 p

Förra årets vinnare i herrklassen, "vår Bo" kunde i år inte försvara sin titel, då han fick avvara sin plats på grund av ett "missförstånd" i anmälningsprocessen.

Prispallen i herrklassen:

- 1 Ingvar Bergdahl, Trögd, 745 p
- 2 Sven-Olof Wallinder, Rurik, 712 p
- 3 Göran Nilsson, Håbo, 710 p

Då 2 av de 3 pristagarna deltagit i första omgången och ej hade möjlighet att delta i prisceremonin, så saknas därför en bild på de tre pristagarna.

Stort GRATTIS till er alla sex!

Efter avslutad prisutdelning tackade Göran Pilsäter alla deltagare för en bra tävling och SPF Seniorerna Håbo för ett bra arrangemang.

Bo avslutade med att tacka Göran för att han tagit sig tid att besöka detta arrangemang och alla deltagare för sina insatser och Maria i hallen för de goda frallorna, snabba resultatlistorna och att vi slapp tekniska problem.

Hans Renner Text o bilder





Marianne Ann-Mari Elsie

Prisutdelare



Farfar och Farmor

När jag var liten i början av 50: talet var det inte vanligt att de äldre generationerna lekte med barnen. Möjligen spelade man spel, men lek tillsammans där man använde andra typer av leksaker var inte vanligt. I och för sig var väl leksaker också betydligt ovanligare än vad de är idag, men farfar kunde det där med att roa barn.

Farfar August på
älderdomshemmet 1981



Farfar, August, född 1896 var torpare och kunde det mesta när det gäller jord- och skogsbruk och han var inte heller dålig på att tillverka leksaker. Jag minns de pilbågar han gjorde av ene. Man följde med honom ut i någon skogsbacke där han letade upp den perfekt vuxna enen. Sedan använde han sin fickkniv som han alltid hade i fickan och skar ner den, gjorde skårer i båda ändar så att snöret han spände upp bågen med inte skulle glida av, gjorde pilar av lämpliga rakvuxna buskar. Vi satte upp bilder ur tidskrifterna Såningsmannen och Lektyr på vedbodsväggen, sedan kunde jag sysselsätta mig i flera timmar med att skjuta prick. Jag kommer också ihåg den grävmaskin farfar byggde åt mig när jag var mindre. Jag kunde sitta på den och kontrollera skopan med två handtag.

Farfar visste mycket om det man såg i naturen. Vid vandringar med honom fick man lära sig om de olika djurens spillning. Han hade skarp syn och med honom som sällskap upptäcktes ofta småkryp, ormar och ödlor. Av honom fick jag också lära mig att det inte var så farligt att bli biten av en huggorm. Det hade

hänt honom några gånger och han hade inte behövt uppsöka läkare för det. Ett annat råd från honom var att inte ha halsduk eller knäppt i halsen när man arbetade ute i kyla. Vintertid arbetade han i skogen och enligt hans mening var det bra för hälsan att låta kroppsvärmen passera förbi näsa och mun för att motverka förkylningar. Jag minns inte att farfar var sjuk någon gång, men kanske arbetar vi inte så hårt i dag att vi fullt ut kan följa hans ordination.

Farfar kan kanske ses som urtypen för en smålänning. Som torpare hade han lite egen mark att bruka, samtidigt som han skulle göra dagsverken på Kompersmåla gård. Han förde noggrann kassabok över de timmar han lade ner på bondgården, men det var inte alltid bonden hade pengar att betala med. Vid sådana tillfällen fick han vänta tills pengar flöt in.

Farfars mark var stenig och jag minns hur farfar bröt upp sten och byggde stenmurar för att kunna odla. Det gällde att "gnetta på" för att få det att gå ihop och farfar var både uthållig och stark. En bekant har berättat följande historia om farfar.

På bonden Lindqvists mark behövde man få bort vatten genom att dika ut. Lindqvist, farfar och den som gav berättelsen till mig kom till platsen för översvämningen. Medan Lindqvist och min bekant stod och funderade på vilken typ av maskin man kunde få dit för grävarbetet tog farfar på sig sina höga stövlar, gick ut i det blöta med en spade. Min bekant och Lindqvist kunde snart konstatera att August nog dikade ut snabbare än man kunde få dit en maskin.

Min Farmor, Anna, född 1896 levde mycket för sina djur. Det var hon som morgon och kväll handmjölkade de tre brunvita korna och matade grisen. Fram till jag var tre år hade man också en häst som användes i skogsbruk och på åkrarna. Hästen var inte ett helt idealiskt arbetsdjur för de små åkerlappar som farfar hade. Den var för stark och kunde dra sönder jordbruksredskapen mot stenarna i åkrarna. Fortfarande var det flera som i Kronoberg använde oxar vid plöjning. Oxar var sävligare och stannade om något tog emot.

Mjölken var säkert en viktig inkomstkälla för torpet. Det blev väl ett par 20-liters kannor om dagen som hämtades från mjölkbordet

Anna med barnbarnsbarnet
Andreas 1975



vid stora vägen. Det gällde att vara på sin vakt när man var med farmor eller farfar i ladugården. På den tiden hade alla kor horn och farmor var nog den enda som de utan protest släppte nära.

För oss var Anna inte lika lätt att tas med som August. Hon bestämde i hushållet, jag minns att hon inte gillade när min mor en gång använde varm stearin från ljusen för att tillverka "träskor" i miniatyr.

Farmor blev riktigt uppretad på mig en påsk, då jag ville ha kokta ägg (påskägg) på påskaftonen. Farmor menade att påskägg åt man på påskdagen. Min mor tog parti för mig. Då lägrade sig tystnaden i huset. Farmor vägrade prata med oss. Vi fick ta bussen hem till Ryd på påskafton och sedan var min mor och farmor ovänner i något år framöver.

Kanske var det tidigare samma helg som mitt naturvetenskapliga intresse hade förtätat stämningen i torpet. Mina farföräldrar tillsammans med mina föräldrar satt och spelade kort. För att få mig tyst och kunna fokusera på sitt spel fick jag ett spelkort då och då. Fotogenlampan lyste upp rummet. Hemma hos mig fanns ju el, där var det bara att trycka på en knapp för att tända eller släcka. Hur fungerade det här? Jag funderade. Jag hade ju sett hur man skruvade upp vecken för att få en högre låga men hur gjorde man för att släcka? Jag trodde att jag kommit på det och lade ett spelkort uppe på

fotogenlampans glasrör. Till min fasa flammade hela röret upp. Farmor slet bort kortet från lampan, lågan blev normal och jag fick en rejäl utskällning. Samtidigt kunde jag konstatera att så släcker man inte en fotogenlampa.

Torpet bestod av ett rum, kammare (litet rum bakom köket), kök och en farstu. Det hade varken el eller indraget vatten. Vatten hämtade man i brunnen och torpet lystes upp av stearinljus och fotogenlampa. Det gällde att vara ekonomisk både när det gällde det ena eller andra. Den batteridrivna radion var enbart på vid kvällens nyhetssändning och väder fram till prognosen för södra Götaland var avklarad. Då knäppte farfar av den.

Jag är inte helt säker på hur vi fick plats när vi hälsade på hos farmor och farfar och sov över. Det jag kommer ihåg är två höga sängar. Höga då man staplade madrasser ovanpå varandra. Om man investerade i en ny madrass så fick den man hade tidigare ligga kvar under den nya. Jag har också ett minne av att farfars fötter stack ut i nedre kanten av sängen när han sov eller skulle sova, att han stack ut fötterna så han, berodde på att de inte var rena.

När man tvättade sig i torpet hälldes vatten upp i ett handfat eller balja. För att få varmt vatten fick man koka på vedspisen. Det fanns inget speciellt rum som användes för toalettbestyr, utan man stod ute eller i köket och tvättade sig. Man började med händer, ansikte och hals och därefter uppifrån och ner. Det var nog inte alltid som man kom ner till fötterna. Var man nödig var det utedasset över gårdsplanen som gällde. Hos farmor och farfar var dasset byggt för en vuxen person i taget. På dass återanvändes gamla tidningar. Först lästes de medan behoven uträttades, sedan torkades ändan med ointressanta sidor.

Torpet som min farmor och farfar bodde i när jag var liten ligger i Kronobergs län med Blekingegränsen mindre än 100 meter bort. En lanthandel och bensinmack fanns runt en kilometer bort från torpet, ytterligare tre kilometer bort låg Björkelunds skola, som var den skola barnen från Kompersmåla gick i.

Jonny Svensson

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Ein Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se




Medlemsforum utgivningsplan 2018

Nummer	Manusstopp	Tryckning	Utlämningsdag	Månadsträff
1/januari	fredag 19 januari	vecka 4	1 februari/vecka 5	14 februari årsmöte
2/mars	fredag 2 mars	vecka 10	15 mars/vecka 11	22 mars vecka 12
3/april	fredag 30 mars	vecka 14	12 april/vecka 15	26 april vecka 17
4/maj	fredag 4 maj	vecka 19	17 maj/vecka 20	24 maj vecka 21
5/augusti	fredag 3 augusti	vecka 32	16 augusti/vecka 33	23 augusti vecka 34
6/september	fredag 7 september	vecka 37	20 september/vecka 38	27 september vecka 39
7/oktober	fredag 5 oktober	vecka 41	18 oktober/vecka 42	25 oktober vecka 43
8/november	fredag 2 november	vecka 45	15 november/vecka 46	22 november vecka 47
9/december	fredag 23 november	vecka 48	6 december/vecka 49	24 januari 2019 vecka 4

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odlå på liten yta Robin Welch	Start i februari/mars.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	26/4 - 17/5. Varje vecka kl. 14.00 - 16/30. 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 (Ej nybörjargrupp.)	14/1, 7/2, 2/2, 7/3, 21/3, 4/4. Kl. 09.00-11.00. Hösten: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel Olof Bentz	16/2, 2/3, 20/4, 4/5, 11/5. Klockan 14.00-16.00. Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. Start 23/1. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00 - 12.00	0171-56 11 7
Skrivarcirkel Gunnel Ferm	Återkommer till våren. gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.) Inger Kölestam Catharina Josefsson	24/8 - 30/11. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	070-740 53 35 070-548 80 52
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		
Religionskunskap Gunnel Ferm	Start 23/1, tisdagar jämna veckor. gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
Våra fåglar Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjalstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	10/4, 17/4 + några träffar i naturen kl. 14.00-16.30	0708-72 07 65
Hälsa och välmående Mari Starbakovic'	18/1, 1/2, 15/2, 1/3, klockan 11.00-13.30 På Bryggan på onsdagar.	070-585 74 38
En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varfar du skall ta hand om din hud.		
Disgen Gert Lidö	15/1, 29/1, 12/2, 26/2, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5. Klockan 08.30-11.00.	0171-545 64
Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet <i>Disgen</i> . Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner.		
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	11/1 - 3/5, torsdagar varannan vecka. Kl. 08.30-11.00.	

Studiekommitén söker ledare i engelska och latin.

Latin är ett önskemål. Nu slutar Brian Turner efter att ha haft Engelska i 8 år.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	8/1 - 11/6. Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-59412
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Start 18/1 t.o.m. 17/5 varje vecka. Kl. 9.30-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-50206
Historia Ronny Kjellqvist	16/1 - 22/5. Tisdagar ojämna veckor kl. 08.30 - 11.00	0171-51615
Litteratur Barbro Eriksson	17/1 - 9/5. Onsdagar ojämna veckor kl. 11.00-13.30	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 10/1 - 2/5. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-50749
Släktforskning fortsättning Catharina Josefsson	18/1 - 19/4. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-5488052
Inger Kölestam		070-7405335
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-7332489
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämna veckor 11.00-14.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	19/1 - 11/5 Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	12/1 - 4/5 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
Data för noveller Olle Atling	18/1 - 3/5. Torsdagar kl. 14.30-16.30.	0171-51580
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 14.00-16.30. 29/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5.	0171-51061
Knyppling Ella Andersson	19/1 - 25/5. Fredagar 8.30-11.00. Materielkostnad.	070-4400636
Hantverk Helena Löfgren	19/1 - 27/4. Fredagar 8.30-11.00. Materielkostnad.	0171-59965
Busk- & trädbeskrifning Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-7287913
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	17/1, 7/2, 28/2, 21/3, 11/4, 2/5, 23/5. Onsdagar kl. 16.30 - 22.00.	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	18/1, 15/2, 15/3, 29/3, 19/4, klockan 17.00.	070-9315991
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	Start 15/1 - 28/5 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-59412

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 30/1. Tisdagar klockan 15.00 - 16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00 - 18.45, lördagar 9.15 - 10.00 Start vecka x. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 14/2. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 9/1 - 15/5, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	070-750 32 37 0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 8 maj - 2 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start preleminärt 16 januari. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 9 januari t.o.m. 15 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 17 januari t.o.m. 25 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 10 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 0171-507 74
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 25 januari t.o.m. 26 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Skidåkning Kennet Eriksson	23/1, 30/1, 6/2, 13/2, klockan 10.00-11.00. 100 kronor för alla tillfällena.	romoraf@balsta.net

Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 10/1 - 16/5. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 22/1 - 14/5. Måndagar kl. 13.00-16.00	070-932 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 17/1 - 2/5. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Bingo Anders Boström	10/1 - 30/5. Mansängstorg 2, 10.30 - 12.30.	0171-549 62
Vävning Inger Mobrin	11 januari - 7 juni. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start 26 april klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	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

*Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 5 – manus **senast den 19 januari**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 74634 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
Uppgifter/inlägg sänds till: spfhaboweb@boesha.se
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