



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till **SPF Håbos årsmöte** torsdag den 27 februari 2014  
klockan 13.00 i BCJF, Fridegårdsskolans aula.  
Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda  
senast 2 veckor före årsmötet.

Trubaduren Allan Mattson inleder årsmötet.

OBS! Detta är årsmöteshandlingarna,  
tag med tidningen till årsmötet!



Nästa pub-kväll inträffar  
torsdag 23 januari klockan 18.30.  
Dart, shuffleboard, några kluriga  
frågor men framförallt en trevlig kväll med vänner.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

Nummer 1, januari 2014. Årgång 27.



## Ordförande Inger har ordet!

Hej medlem!

Jag sitter här i början på januari och skriver detta. Det är fortfarande grönt ute och plusgrader men om meterologerna har rätt så blir det snart minusgrader och snö.

Hoppas du haft en bra jul och nyår tillsammans med familj och vänner.

Nu startar vi upp vårsäsongen med alla våra aktiviteter. Ni har väl köpt biljetter till konsertkarusellen den 26 februari, ett trevligt avbrott med bra musik.

Vi i styrelsen arbetar en hel del med det nya stadgeförslaget från Förbundet. Det är en hel del ändringar som är föreslagna t.ex. regioner istället för distrikt. Medlemsavgifterna skall betalas direkt till SPF centralt.

Vårt Gårdsråd som vi har gemensamt med PRO och BFF skall också förnya sina stadgar vilket också ger oss i styrelsen lite arbete.

Du får i denna medlemstidning handlingarna till årsmötet den 27 februari. Läs och begrundna vår verksamhetsberättelse. Vilken fantastisk verksamhet som vi haft 2013 där ca 180 medlemmar gjort en insats för alla oss medlemmar.

Som ett tack till alla våra funktionärer bjöd vi dem på en julkryssning i december.

Kolla upp alla erbjudande av cirklar i slutet av tidningen. Det kanske är någon ny aktivitet som du inte har gått på tidigare så passa på och anmäl dig och nyttja vårt fina utbud av aktiviteter.

Trevlig fortsättning!

Inger

---

## Lediga lägenheter

Det finns några hyreslägenheter lediga i det nya huset på Dalvägen som byggs för oss som har fyllt 60 år. Ring Håbohus AB telefon 0171-46 88 00 för mer information.

---

## Byfilosofen



Tror man på en sak och låter det bära eller brista är det förvånansvärt hur ofta det bär.

---

## CANCER

Informationsmöte om sjukdomen i  
Fridegårdsskolans aula måndagen den 10 februari  
klockan 18.00 - 21.00

Alla, även de som inte är medlemmar i SPF, är välkomna att delta i mötet som handlar om bröst- och prostatacancer. Inbjudna gästtalare är Lena Vidh, ordförande i Bröstcancerföreningen Kungsliljan i Uppsala län, samt Stig Lindahl, ordförande i Prostatacancerföreningen i Uppsala län.



SPF Håbo



**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 2013

Inger Smedberg, ordförande, 070-649 67 40  
Yvonne Lindström,  
vice ordförande, 070-583 69 17  
Birgitta Rosenkranz, sekreterare, 505 48  
Margareta Persson, v. sekreterare, 0733 72 03 94  
Bo Lundgren, 594 12  
Göran Ohlsson, 517 64  
Laila Carlsson, 598 16  
Marianne Harrisson, 509 44  
Lars-Erik Öman, 594 38  
Olof Svedell, 597 01  
Tommy Landegren, 46 93 96

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2014

Barbro Larsson, 507 49  
Lars Hansson, 509 87  
Sverker Jonasson, 595 69  
Margith Nyström, 070-593 51 10  
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83  
Birgit Olofsson, 530 83  
Karin Seger, 520 66  
Inger Smedberg, 070-649 67 40  
Agneta Lindbohm, 568 08

### Kommande möten

Årsmöte 27 februari.  
Månadsmöte 27 mars.  
Månadsmöte 24 april.

### Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 30 januari, Hörs om Helst
- 13 februari, Curt och Maria
- 27 februari, SPF-kören Duromoll
- 13 mars, Kavaljererna
- 27 mars, Peter Nydahl och Bo Simonsson
- 10 april, Björksta trio
- 24 april, Ottarsbälgarna



### SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 20 år sedan och fyller alltjämt en viktig uppgift. De som ansluter sig ringer varje morgon före ett bestämt klockslag till en telefonsvarare och meddelar att de är på benen.

Om detta inte har gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till.

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 KEA 0171 - 514 58 för mer information och / eller anmälan.

## Rullstolspromenadens historia

Rullstolspromenaderna från Pomona i SPF:s och PRO:s regi började 2004.

Således är det nu 10 år sedan dåvarande vice ordförande i SPF Håbo, Börje Karlsson, lyckades övertala ett antal medlemmar att ställa upp som dragare.

Det är verkligen roligt att vi nu kan fira 10-årsjubileum och sänder samtidigt en tacksamhetens tanke till alla de som hjälpt till under åren. Det är ju nödvändigt att dragaren kan gå ordentligt och flera har tvingats sluta när åldern tar ut sin rätt.

## Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar var annan onsdag förmiddag till att vandra med inneboende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra åldringar 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 kl. 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 sponsorerna!

- % Ademso
- Bålsta Färghandel Colorama
- Eijas Hårstudio
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- JNC Consulting
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB





## Rese- information

### LuftStridsSkolan LSS i Uppsala

Tisdag den 4 mars



Avresa från Bålsta klockan 08.30.

Återkomst ca 15.00.

Kostnad 200 kronor/person.

Program: Presentation av LSS

Visning av Stridsledning och Luftbevakning (STRILS)

Lunch

F16 Museum

Anmälan 3 februari från klockan 09.00 till Lennart Carlsson, 0171-548 59,

070-569 75 74, lennart5592@gmail.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Övrigt: Som en förberedelse till besöket på LSS håller Lennart Carlsson en föreläsning "Stridsledning/Luftbevakning".

Tid och plats, Skeppet den 13 februari klockan 13.00 - 14.30. Anmälan enligt ovan.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

---

## Aktuella regler för färdtjänsten i Håbo

När man har beviljats färdtjänst finns det vissa regler som t.ex.

- Resorna beställs hos Bålsta Taxi telefon 0171-500 49, 0771-14 70 00.
- Lägsta avgift är 35 kronor, annars 25 % av taxikostnaden.
- Man får ta med en medresenär.
- Man kan inte använda färdtjänst till sjukresor.
- Man kan resa upp till 6 mil från kommungränsen till en kostnad av max 105 kronor.
- För riksfärdtjänst gäller att man bokar i god tid, minst 10 dagar före önskad resa. I regel kommer en påminnelseannons i BuB-bladet inför storhelger då ca en månad gäller.

Färdtjänsthandläggare Hevi Aziz kan du nå på telefon 0171-528 46 eller e-post: hevi.aziz@habo.se



Barbro Larsson

## Konsertkarusellen i Håbo

Liksom tidigare år arrangerar "Musik i Uppland", tillsammans med lokala föreningar, en konsertserie med utmärkta artister. Redan nu kan alla intresserade pricka av sina favoritkonserter i kalendrarna.

Brahmsfrossa med Uppsala kammarsolister  
Kyrkcentrum 2014-01-31, klockan 14.00.

Linnékvartetten och Jacke Sjödin  
BCJF 2014-02-26, klockan 19.00.  
Medarrangör SPF Håbo.

Louisa Lyne & di yiddishe kapelye  
BCJF 2014-03-12, klockan 19.00.

Ale Möller Trio  
BCJF 2014-04-09, klockan 19.00.

## Bjud familj eller vänner på en härlig upplevelse!

Jacke Sjödin och Linnékvintetten kommer till Fridegårdsgymnasiet den 26 februari 2014 klockan 19.00.

SPF i samarbete med Håbo Kommun och Musik i Uppland står som arrangörer.

Biljetter på Söders Bokhandel  
fr.o.m. 11 november.



---

## Swingmusik

Spelar du något instrument och gillar vår ungdoms härliga jazzmusik med stor anknytning till "The Great American Songbook".

Då är du varmt välkommen till det band (studiecirkel) som Sune Olsson och Peter Lövgren vill starta.

Är du intresserad så ring Peter på telefon: 0171-599 65 eller 070-442 10 49.



## Konstvännen

Snart är det riktig vår igen, och det är tid för konstgruppen att planera för vårens konstresor.

Alla medlemmar är välkomna till planeringsmöte på Skeppet (Bryggan) fredagen den 7 februari 2014, klockan 1400. Ta gärna med tips och idéer på bra utfärdsmål med god konst.

*Agneta, Kaj och Sverker*



*Carl Eldh*

## Månadsmötet i november

Mötet den sista torsdagen i november blev även årets sista möte för SPF Håbo. Med tanke på underhållningen blev det även en Grand Finale på 2013 års möteskavalkad och 100-talet medlemmar deltog i sammankomsten på Skeppet.

Göthe Eriksson från programkommittén öppnade mötet, varefter Yvonne Lindström hälsade nya medlemmar välkomna och överlämnade SPF-märket.

Det är ju väl känt att äldre människor måste ha bra fötter för att klara motionsdansen och hänga med barnbarnen. Till den änden hade fotvårdsterapeuten Lydia Lind, från firman Må Bra, inkallats. Hon ger medicinsk fotvård och fotmassage och talade entusiastiskt om vikten av att sköta fötterna, och hon gav många goda råd för detta.

Vid medlemmarnas kvart berättade Gert Lidö om resekommitténs planer för resor under våren. Kerstin Adestedt från Studiekommittén framhöll föreningens omfattande studieprogram i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Hon påpekade att det inte kostar något att delta förutom materialinköp i vissa cirklar. Kerstin flaggade särskilt för en ny cirkel i Swing-musik. Det är Peter Lövgren och Sune Olsson som gärna vill sätta upp ett band som känner sig hemma med The great American songbook. Sverker från marknadskommittén berättade om det kommande offentliga informationsmötet om bröst- och prostatacancer den 10 februari, samt SPF:s konsert i BCJFs aula den 26 februari. Då gästas Bålsta av Linnékvintetten med ordvitsaren Jacke Sjödin.

Scenen övertogs nu av violinisten och operasångerskan Mona Rosell med pianisten Jerry Horwath. Mona, vid tillfället iförd vacker röd aftonklänning, är en kompetent musiker som tidigare spelat bland annat i Hovkapellet, och hon har bakom sig många roller som sångerska i opera och operett. Med skicklighet och gott humör spelade och sjöng duon ett varierat program med wienervalser, operettkupletter, csardas och andra nummer i samma stil. Med en blinkning till de stora mästarna fick Brahms vara med med några Ungerska danser. Monas mellansnack var lättsamt och trevligt. Jerrys

ackompanjemang var följsamt och behagligt och det var tydligt att duon jobbat länge tillsammans.

Vid kaffepausen presenterade sig Gårdsrådets ordförande, Håkan Welin, och berättade om rådets verksamhet på Skeppet. Han redogjorde även för den förbättrade städningen som nyligen kommit igång med ny entreprenör.

Så fortsatte konserten med härlig varierad musik som uppskattades av åhörarna med en lång applåd och vackra blommor. Som extra-nummer gavs "Så skimrande var aldrig havet" (Evert Taube) i ett fantastiskt arrangemang av Jerry samt "Hambo om bakfoten" (Svend Asmunsen).

Efter sedvanlig lotteridragning avslutades sammankomsten av vice ordförande Yvonne Lindström som tackade alla som ställer upp i föreningen och framför allt de som jobbat med dagens arrangemang. Så återstod endast för de närvarande att ta sig hem i den tidiga skymningen.

*Sverker Jonasson*



*Mona Rosell*

## Friends Arena och ABBA-museet

En vacker novemberdag, den 25, reste 57 medlemmar med buss till den goda staden Solna för att besöka Friends Arena, den nybyggda anläggningen som nu ersätter Råsunda fotbollsstadion. Resekommittén hade arrangerat resan och Lars-Erik Öman var reseledare.



Kring arenan pågår stora byggnadsarbeten för att färdigställa den nya Arenastaden som 2015 skall vara klart som ett affärscentrum. Friends Arena stod färdigt i oktober 2012 och sällskapet togs nu emot av guiderna Susanne och Sara. Det är ju fråga om en häftig anläggning som kan ta emot 50 000 åskådare vid fotboll och ytterligare 15 000 vid t.ex. konserter. "Jumbotronen", den fyrsidiga TV-skärmen under taket mäter hela 65 kvadratmeter. Taket är för övrigt öppningsbart med två paneler, men dessa får man inte manövrera med publik inne på arenan. "Banans" beläggning kan varieras med gräs, grus, is och parkett som nu var på väg att tas bort efter helgens konsert.

SPF-arna visades runt i byggnaden och fick se faciliteterna för fotbollslagen med omklädningsrum, dopingkontroll, uppvärmning, massage, medicinsk behandling etc. Alla skyltar är på engelska. Vidare fick resenärerna se logerna som är högst upp på läktaren. Där kunde man konstatera att anläggningen verkligen är gigantisk. På väg tillbaka fick vi en titt in i bankettsalen som rymmer ca 1 800 personer.

Efter en verkligt intressant rundtur var det tid att embarkera bussen för vidare färd in till Stockholm och en präktig lunch på Filmhuset vid Gärdet.

Nästa begivenhet var det som officiellt heter "ABBA the museum", ute på Djurgården. Museet öppnades i maj i år efter flera års planering, och där ingår även The Swedish Music Hall of Fame med Svenska populärmusikens historia, vars samlingar omfattar populärmusik från 1920-talet fram till idag.

Gruppen ABBA gjorde ju en fantastisk internationell karriär. Den bildades 1970 (som Festfolket) och bestod av Björn Ulvaeus, Agnetha Fältskog samt Benny Andersson och Anni-Frid Lyngstad. 1983 upplöstes gruppen. Museet, som har mycket elektroniska hjälpmedel, visar detaljerat hur gruppen arbetade med klipp från alla stora konserter jorden runt. Man visar även intervjuer med personer som stod bakom gruppen som bl.a. managern Stikkan Andersson.

Hela historien med ABBA var ju ett stort äventyr som egentligen pågår fortfarande. Musiken lever faktiskt kvar och man kan höra en och annan ABBA-låt då och då ute i stora världen. Tiden gick fort och snart måste bussen äntras för hemresan som gick utan problem trots att det var rusningstid på Stockholms utfarer. Under återfärden till Bålsta applåderades resekommittén för ännu en bra utfärd och chauffören Anders för god styrning.

*Sverker Jonasson*

*På Abba-museet*



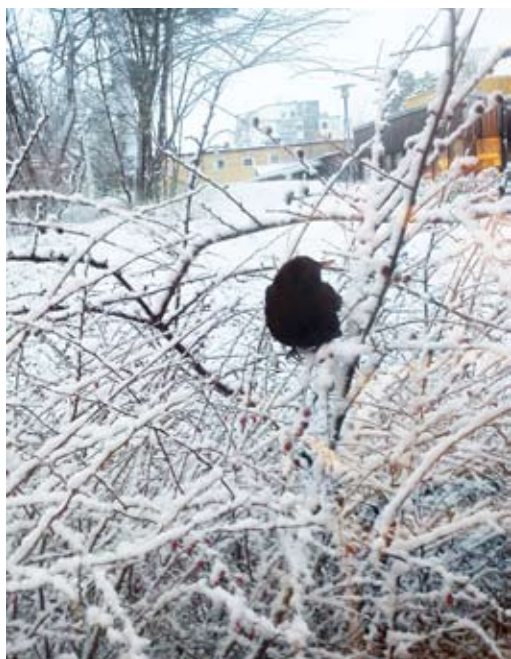


## Duromoll

**D**uromoll-kören har för 6:e eller möjligen 7:de gången varit på Kungsängens Dagcenter och sjungit för de gäster som för dagen kommer och får kaffe och underhållning.

För oss i kören har det blivit något av en tradition och en fin avslutning på höstsäsongen, när vi för 3:e året i rad inviger julfirandet hos den glada och trevliga publiken. När det som denna gång är ”fullspikat” och åhörarna är med på noterna och gärna sjunger med, känns det extra roligt.

Denna fredag den 6:e december, hade den första snön fallit och utanför fönstret på en buske satt en koltrast som nog gärna velat komma in i värmen och sjunga med oss. Den satt på den snöklädda grenen i över en timme och flera av oss, bland annat Vivianne Gudmundsson som fotade, gick så nära fönstret, men den blev inte skrämmd.



Vi får så fin respons av den härliga publiken och av Anette Holm, föreståndaren på Centret och hela personalstyrkan. Vi trivs hos dem, de trivs med oss. Tack alla där för Er underbara medverkan!

Då vi sjungit klart, efter flera extranummer, fick vi kaffe och hembakade bullar. Jag kan avslöja att jag tog 3 stycken, jag kanske inte får någon alls nästa gång?



Vår omtyckta, ”mänskliga” (han kan också glömma som vi andra) körledare Hans Svennberg, tycks ha fått pli på oss. (Hur nu det kan ha gått till, vi skulle nästan kunna kalla oss prat&skratt-kören för vi har ju så roligt.) Vi har fått en ny dragspelare, Bernt Gahn, som har efterträtt Walter Rodin. Walter som i många år på ett föredömligt sätt givit oss sitt stöd men som nu dragit sig tillbaka. Bernt är också en lugn och harmonisk person och just harmoni behöver en kör mycket av!

En annan klippa i kören är Ove Jansson, som vid våra framträdanden presenterar sångerna och berättar lite roliga historier om allt mellan himmel och jord.

Så har vi fått en ny medlem, Lave Arnell, som sjunger så taktet lyfter sig, han har en jättefin stämma och sjöng Vintersaga bättre än någon jag tidigare hört, Andreas Jonsson med flera.

Alla vi andra fick också beröm efteråt av Hassse och Anette och publiken, så vi både gör nytta, och har nytta, av sångkören allihop. Dessutom har alla gått i den ”positiva” skolan, *Livets!* Det är inte det sämsta. Här kan man verkligen känna sig som en i gänget.

Innan vi bröt upp, hälsade Anette Holm oss välkomna att hälsa in våren 2014! Det tackar vi för! Så nu övar vi inför vårkonserterna med glädje. Kom och sjung med oss, Du är välkommen.

*Birgit Olofsson*

## Julbord för föreningens funktionärer

SPF Håbos styrelse visade att de verkligen värdesätter sina funktionärer genom att bjuda på ett gentilt julbord den 12 december.

Styvt 100-talet medlemmar, som hjälper till att hålla föreningen igång, steg på inhyrda bussar i Bålsta på morgonen för vidare befordran till Kapellskär och skeppet "Rosella".

På resa över Ålands jäsande hav var uppgiften att äta det fina julbordet som var komponerat av TV-kocken Leif Mannerström. Vid ankomsten till Mariehamn var uppdraget väl genomfört.

På återresan fick alla tillfälle att snacka, lyssna till musik, dansa och umgås innan "Rosella" så småningom kom in på svenskt vatten och slutligen förtöjde i färjeläget på Kapellskär. Bussarna rullade iland och snart var resenärerna tillbaka till Bålsta. En trevlig dag med vackert väder, god mat och angenämt sällskap var till ända.

Deltagarna tackar styrelsen genom  
Sverker Jonasson

---

## SPF Håbo på Facebook

Föreningen har två gruppkonton på Facebook. **Skattediskriminering av pensionärer – fy!** "SPF Håbo gör uppror och uppmanar alla pensionärer att protestera mot rådande orättvisa skattesystem". Gå in på Facebook och gilla.

**SPF Håbo**

Sedan flera år har föreningen haft ett konto med hänvisning till Hemsidan.

### *Susan's Hårteam*

Måndag – fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 09.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

## Julkonserten 2013

Årets julkonsert hade resekommittén bokat in på musikens högborg i Stockholm den 18 december. Det blålysande konserthuset vid Hötorget utgjorde tjugig bas för en härligt varierad musikupplevelse. De ca 50 deltagarna från Håbo bussades direkt in till Hötorget och det var bara att kliva rakt in i Ivar Tengboms vackra skapelse från 1926.

Förutsättningarna för en bra kväll var uppenbara. De Kungliga Filharmonikerna, en erkänt bra symfoniorkester på ca 100 personer, med Mats Rodin som dirigent, en kompetent kör med 200 strupar, Lisa Nilsson, Hannah Holgersson och Fredrik Lycke. Det blev mycket och bra sång och musik. Senare dök Pia Johansson från Stadsteatern upp på scenen och visade sina unika färdigheter i att tala tungomål, d.v.s. dialekter. Som värd för evenemanget fanns Mark Levengood som stod för trevligt mellansnack.

Jodå! Allt fanns med. Jingle Bells, Jul, jul, strålande jul, Ave Maria, Streisands gamla People, en häpnadsväckande snapsvisa till Drottningholmsmusiken (musik av Roman). Självklart fick vi höra O helga natt och många andra sånger i olika arrangemang. Samspelet mellan orkester och kör var fantastiskt och solisterna gjorde ingen besviken.

Efter konserten var det bara att stiga ombord på bussen för direkt transport till Hemkommunen. Det kan inte bli bättre! På resan genom den Uppländska natten blev föreningens duktiga resekommitté hyllad både för denna resa, men även hela årets resor som alla varit lyckade. Även chauffören, som tog in bussen till Stockholms city utan att det märktes att det var rusningstid, blev avtackad med applåd. Föreningen är lyckligt lottad som har bra kontakt med Håbo Buss som alltid ställer upp med fina bussar och trevliga chaufförer.

*Sverker Jonasson*

## Dresden

Tack Agneta för din intressanta artikel om Dresden. Man kan verkligen fundera över om det var nödvändigt att jämna många tyska städer med marken. Då detta skedde hade Tyskland i princip redan förlorat kriget. Vilket lidande för civilbefolkningen, många dödade och vilken enorm förstörelse. Tyvärr blir det så i krig.

Tillåt mig att göra några positiva tillägg. På Frauenkirche fanns det ett stort kors. Då kyrkan återuppbyggdes skedde en fin gest.

Ett antal söner till de engelska piloter som hade bombat Dresden startade en insamling för att tillverka ett nytt kors till kyrkan. Korset överlämnades som en försoningsgest. Detta uppskattades mycket av befolkningen. Tänk om sådant kunde göras oftare och därmed skapa en eftertanke och därmed förhindra krig och förstörelse.

Staden Dresden har alltid ägd enorma konstskatter. Under kriget såg myndigheterna till att konstföremålen kom i säkerhet. Detta skedde genom att placera dyrgriparna utanför stadens gränser.

Då de sovjetiska trupperna marscherade in i Tyskland fraktades alla konstskatter till Moskva. Så småningom återlämnades alla föremålen tillbaka till staden Dresden. En uppskattad handling. Utöver den stora glädjen att föremålen kom tillbaka var konstskatterna i utmärkt skick.

Det tyska "muséefolket" kunde direkt konstatera, då föremålen kom tillbaka från Moskva, att det var "yrkesmänniskor" i Moskva som hade tagit hand om dyrgriparna. Allt var väl bibehållet.

Hur känner jag till dessa positiva skeenden! 2006 var min fru och jag på en resa med Skoklosters Slotts Vänner till Dresden. Här hade vi möjlighet att ta del av en "liten del" av de enorma konstskatterna. Det var verkligen imponerande. Är man konstintresserad kan lystmätet tillfredställas där med råge.

Det var i samband med besök i kyrkan och guidning genom muséerna vi fick denna information. Onekligen blir man både rörd och glad över sådant. Fina mänskliga drag på olika områden.

*Joachim Tiefensee*

*Original och det nya*



## Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

*Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.  
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment  
mot uppvisande av medlemskort.*

*Välkommen!*

### Lite naturkunskap

**D**e flesta vet att grävlingen ligger nere i sitt gryt och sover under vintern. Men hur gör den för att få det så varmt och bekvämt som möjligt nere i det mörka grytet? Det fick jag se när jag en tidig senhöstmorgon kom tassande genom ett mindre skogsområde där jag visste att det fanns grävlingsgryt.



Plötsligt hörde jag ett kraftigt prassel i ett stort snår av torra ormbunkar. Eftersom jag inte kunde räkna ut vad det var som orsakade prasslet så smög jag mig fram till snåret. Rätt vad det var så fick jag se en grävling som kom ut från ormbunkarna. Men den kom inte ut på vanligt sätt utan baklänges och med framtassarna tryckte den till sitt bröst ett stort fång av torra ormbunkar. Sedan backade den baklänges hela vägen fram till närmaste gryttöppning och först när den kommit dit vände den och gled ner i grytet. Efter en stund kom den upp igen och sprang fram till snåret med ormbunkar varpå allt upprepades medan jag stod bredvid och tittade på arbetet med att skapa en så mjuk madrass som möjligt nere i grytet.

*Ulf Weinberg*

## ADEMISO AB CATERING

**Matlåda (husmanskost)  
hemkört & klart!**

**SPF:are 10 % rabatt.**

**Vi hjälper er med bufféer  
(kalla & varma), smörgåstårter,  
pajer, sallader med mera.**

**Beställ broschyr!**

**ADEMISO AB Catering  
Industrivägen 18, 746 40 Bålsta  
Telefonnummer: 0171-558 48  
Mail: [info@ademso.se](mailto:info@ademso.se)  
Hemsida: [www.ademso.se](http://www.ademso.se)**

## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER

**Dam & Herrklippning  
300:-**

**Välkomna  
till Helen!**

 **HÄLSOTERRASSEN**

Mansängsterrassen 1, Bålsta (bakom Polisen),  
[info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se), [www.halsoterrassen.se](http://www.halsoterrassen.se)

**0171-555 72**  
 **Bokadirekt.se**



## Geologi

Vår studiekommitté söker ledare för en studie-cirkel i ämnet *Geologi*.

Det handlar inte om att utbilda doktorander, utan "bara" om att ge oss vanliga lite kunskaper om vardagsgeologi. Kanske främst med inriktning på våra lokala förhållanden med grusåsar, bergknallar och vad som för övrigt kan gömma sig under mossan.

Om du är intresserad av uppgiften, (eller att leda cirkel i annat ämne) tag kontakt med Kerstin Adestedt som är studiekommitténs ordförande.

Ring 0171-57979, 070-3460890 eller mejla till [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com)



## Data

Studiekommitten söker dataintresserad.

Är du intresserad och lite kunnig i data och vill leda en studiecirkel i data?

Ring 0171-57979, 070-3460890 eller mejla till [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com)

## Julkryssning 2013

I början av december genomfördes den traditionella Julkryssningen. 57 stycken SPF-are från Håbo startade med buss från Bålsta klockan 15.00 för vidaretransport till Birkaterminalen vid Stadsgården i Stockholm. Biljetter och hyttnycklar delades ut och ombordstigning cirka en halvtimme före avgång.

Klockan 18.00 serverades stort julbord med tillbehör och två timmar senare stegade vi vidare mot danssalongen där en stor del av kvällen tillbringades i form av dans och samtal. Musiken framfördes av två orkestrar växelvis.

Nästa morgon inleddes med frukost strax före avgång från Mariehamn, därefter var det shopping i taxfreebutikerna, Skybaren med utsikt av vår fina skärgård. Skepparlunchen intogs klockan 14.00 och därefter närmade vi oss Stockholm och var i hamn strax före klockan 16.00 och bussresan hem till Bålsta gick som en dans och återigen Bålsta klockan 17.00. Resan genomfördes i lugnt väder. Ett dygn senare var det storm på Ålands hav.

*Lennart Carlsson, resekommittén*

## Antikt



Vår studiekommitté söker ledare för en studie-cirkel i ämnet *Gammalt och eventuellt antikt*. En cirkel där vi pratar och tittar på gamla ting som då kommer att väcka känslor och ytterligare nyfikenhet.

Om du är intresserad av uppgiften, (eller att leda cirkel i annat ämne) tag kontakt med Kerstin Adestedt som är studiekommitténs ordförande.

Ring 0171-57979, 070-3460890 eller mejla till [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com)

# SPF-Håbo (817001-1079)

## Årsmöte 2014-02-27

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val:
  - Ordförande för mötet
  - Sekreterare för mötet
  - Justeringspersoner tillika rösträknare (2 st)
4. Mötets behöriga utlysande
5. Anmälan övriga frågor
6. Fastställande av föredragningslista
7. Styrelsens verksamhetsberättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandling av motioner
11. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
12. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2014
13. Fastställande av årsavgift för 2015
14. Beslut om antal styrelseledamöter
15. Val av ordförande för 1 år
16. Val av styrelseledamöter för 2 år om så följer av beslut enl. § 14
17. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
18. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsmöte
19. Val av ledamöter till valberedning på 1 år
20. Övriga frågor
21. Utmärkelser/Avtackningar
22. Mötet avslutas



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

### Verksamhetsberättelse för SPF Håbo för år 2013.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen har bestått av följande ledamöter: Ordförande **Inger Smedberg** v. ordförande **Yvonne Lindström**, sekreterare **Birgitta Rosenkranz**, kassör **Laila Carlsson**, övriga ledamöter **Marianne Harrisson**, **Tommy Landegren**, **Bo Lundgren**, **Göran Ohlsson**, **Margareta Persson**, **Olle Svedell** och **Lars-Erik Öman**. Adjungerad ledamot **Birgitta Pettersson**.

Under året har hållits ett årsmöte, tolv styrelsesammanträden. Programkommittén har ordnat sju välbesökta månadsträffar med underhållning, den traditionella vårfesten och sju PUB-aftnar. En julgransplundring, två st planeringsdagar för våra funktionärer. Medlemmar över åttio år har inbjudits till en lunch med underhållning. För nya medlemmar har det hållits två välkomsträffar. Alla funktionärer bjöds på julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året.

Under året har vi trots att vi inte haft någon större marknadsföring, en del utflyttningar och dödsfall, behållit vårt medlemsantal från 1020 medlemmar i början av året till 1024 medlemmar vid årets slut.

För att nå **LIVSKVALITET – INFLYTANDE – VALFRIHET** har SPF Håbo med gott resultat varit representerad i:

**Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)**

**Anhörigråd**

**Håbo kommuns trafikråd**

**Landstingets pensionärsråd (LPR)**

**Pomonas intresseförening**

**Skeppet och Träffens Gårdsråd**

**SPF Uppsala läns distriktsstyrelse**

SPF Håbo har varit representerat vid flera av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i **Samrådet Enköping-Heby-Håbos** möten där KPR- och LPR- frågor behandlas och även ge varandra tips och råd om vad man kan göra för medlemmarna i respektive förening. SPF Håbo samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)**.

Genom marknadskommitténs försorg har vi fått intäkter för bl.a annonser i Medlemsforum och många andra aktiviteter de bedrivit.

Föreningens tidning, **Medlemsforum**, har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

Vår webbmaster Bo Hansson har producerat en utmärkt **Hemsida**, som alltid är aktuell med bra information och värd att besöka.

**Expeditionen** har hållits öppen måndag till torsdag kl 10.00–12.00 under vår- höstterminen.

## Studiekommittén

Studieverksamheten genom studiecirklar har varit omfattande under 2013.

Studieverksamheten sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Det har funnits 29 st studiecirklar. Ca 300 personer har deltagit i studiecirklar.

Några av nyheterna har varit, ”Att tyda gamla texter”, ”Alla talar väder”,

”Sociala medier”, ”Vardagsekonomi i samarbete med Nordea” och ”Vi läser deckare”.

Medlemmar lämnar förslag på lämpliga ämnen och studiekommittén försöker ordna fram lämpliga cirkelledare.

En förhoppning inför nästa verksamhetsår är ett fortsatt aktivt studerande och många förslag till nya ämnen och nya ledare.

## Fysiska aktiviteter

De fysiska aktiviteter som SPF anordnar i egen regi är bowling, boule, seniordans, shuffleboard, stavgång, golf, yoga på fastande mage, bangolf, Qi-gong och rullstolspromenader.

*Bowling:* Ett 45-tal aktiva bowlare spelar varje tisdag samt spel på fredagar. Vi har fyra lag med bowlinghallens korpserier måndags- respektive tisdagsligan. Dessutom har vi tävlingsutbyte med PRO Håbo, MPF-arna från Åland och SPF-arna från Örsundsbro och Jakobsberg samt DM för Uppland som vi arrangerade. Vid riksmästerskapet i Markaryd deltog åtta spelare.

*Shuffleboard:* Ett gammalt spel som tidigare spelades på båtarna. Numera spelas det på Skeppet varje tisdag under vinterhalvåret.

*Bangolf:* Bangolfklubben Spiken har i år hyrt in sig och spelat sina hemmamatcher i Enköpings fina och välskötta banor. De har även tränat tillsammans med Enköpings golfare. De har deltagit i seriespel med varierande resultat.

*Boule:* har spelats på kommunens bana vid Medborgarhuset och vid Skoklosters bygdegård. I Skokloster spelas det även vintertid eftersom de ordnar bana inomhus i Bydegården.

*SPF-golf:* som bedrivs i samarbete med Sofielunds GK, startade i början av maj. Verksamheten som genomförs på tisdagar med spel på endera 9- eller 18-hålsbana.

*Träning på ”gym”:* SPF har under hösten provat med att ordna styrketräning med gemensam träning i styrkelokal.

*Stadsvandringar:* Under året har fem vandringar ägt rum.

*Naturvandringar:* Under året har åtta vandringar ägt rum. Vandringarna har samlat 6-18 personer per gång. På alla vandringar har det varit historiska inslag utom den sista som bl a var att studera fåglar.

*Övriga fysiska aktiviteter:* som våra medlemmar deltagit i är bl.a simning, vattengymnastik och motionsgymnastik, vilka organiseras av andra föreningar.

*Övrig verksamhet:* Våra medlemmar har deltagit i t ex vävning i Talltorp, knyppling, hantverkscafé och schack i Skeppet. Träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i f.d Träffen samt bingo i Föreningshuset.

*En samtalsgrupp:* ”Må bra i knopp och kropp” har bildats under hösten. Syftet är samtala om ämnen som tynger oss - vi ska må bra i själen.

*Bridge:* är SPF:s största grupp med 70 aktiva deltagare, ca 50 deltagare per tillfälle, som spelar varje onsdag, augusti- maj i Skeppet. Dessutom är det övningsbridge varje måndag. Under sommar-månaderna blev det spel fem gånger. Nybörjarkurser har hållits under året samt en bridgeresa till Åland.

## Resekommittén

De planerade resorna för året har genomförts. Vi har gjort sammanlagt 12 resor och haft 592 resenärer. Våren inleddes med besök på Stockholms slott och Bernadottemuséet. I april åkte vi till Linköping och tittade på flygvapenmuséet. På Stockholms Stadsteater såg vi ”I sista minuten”. Nästa resa blev ett besök till Pershyttan med stopp i Gyttorp och Nora. Slutet av maj gick båten till Helsingfors där vi såg musikalen ”Kristina från Duvemåla”. Vi besökte även skalden Runebergs hem i Borgå och fortsatte bussresan till Åbo där vi åkte hem med den nya båten Grace. Inför sommaren avslutade vi med en skärgårdskryssning till Utö. Höstens resor inleddes i september med en utflykt till Biskops Arnö och Grönsö Slott. I oktober ännu ett besök hos Anders Hansers biograf där vi nu såg bildspelet ”Röd sol över Kina”. Novemberbesöket gick till Friends Arena och Abba museet. Hösten avslutades med traditionell julkryssning med m/s Birka och julkonsert i Stockholms Konserthus.

## Medlemskommittén

Kommittén har 5 ledamöter där medlemssekreteraren med ersättare ingår. Kommittén har i år haft 6 sammanträden och arrangerat och genomfört två träffar med nya medlemmar. Till dessa träffar, som syftade till att ge information om SPF:s verksamhet, inbjöds medlemmar som gått med i föreningen mellan 1 oktober 2012 och



30 mars 2013 vid ena tillfället, samt mellan 1 april och 30 september 2013 vid andra tillfället. Antalet inbjudna nya medlemmar var 58 respektive 35. Vid medlemsträffarna medverkade även SPF Håbos styrelse och ledare för olika kommittéer. Medlemskommittén medverkar också vid månadsträffarna och tar där hand om de medlemmar som är nya. Representanter ur medlemskommittén medverkade vid distriktets marknadsföringsdag i maj.

### **Boendekommittén**

Boendekommitténs verksamhet har varit och är att driva frågor om seniorbostäder/pensionärsbostäder inom Håbo kommun. Bakgrunden till detta är att det byggs alldeles för få seniorlägenheter i Håbo. Boendekommittén har aktivt deltagit i planerna för det nya seniorboendet vid Dalängen. Ett flertal skrivelser har dessutom skickats till kommunen om kommande byggprojekt.

### **Marknadskommittén**

Marknadskommittén har bestått av åtta medlemmar. Under året har kommittén haft 11 möten förutom nedan angivna möten och aktiviteter. Vid ett möte var Håbo Närradio och Tores TV inbjudna för att informera om vad de kan erbjuda för att marknadsföra SPF Håbo. Vid ett annat möte var föreningens alla kontakter med kommunen inbjudna. Marknadskommittén ville få kunskap om våra kontakter med myndigheterna.

Den 15 mars arrangerade vi en konsert i Fridegårdsteatern i samarbete med Musik i Uppland och Håbo kommun. Drygt 200 personer kom. SPF Håbo deltog på Nationaldagen med lottförsäljning och information om vår förening. Även på Håbo Festdag den 17 augusti deltog vi med samma vinstgivande koncept. Inför denna aktivitet tog vi fram, med hjälp av Bo Hansson, en mycket bra broschyr om vår förening. En mindre grupp med 4 personer som planerat SPF-dagen har träffats 6 gånger.

Den 11 sep. invaderade SPF Håbo Bålsta Centrum, vilket numer har blivit en tradition. Ett flertal kommittéer visade upp sina aktiviteter. 8 st aktiva medlemmar delade ut rabattkuponger för Bålsta Centrum några timmar 25-27 september.

### **Medlemsforum**

Föreningens medlemsblad *Medlemsforum* har utkommit med nio innehållsrika nummer. Under 2013 har vi fått många trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av 31 utbärare som ansvarar för var sitt område. Medlemsforum skickas via post till ca 100 medlemmar som bor i ytterområden samt till vänmedlemmar ute i landet, den placeras också i väntrum och på bibliotek och finns i sin helhet på hemsidan. Tidningen har tryckts på Kaigan AB i Sundbyberg.

### **Pomonas intresseförening**

Verksamhetens tyngdpunkt är musikunderhållning, även bokning av underhållare, samt kaffeservering varannan torsdag under året. Aktiviteterna som bedrivs är i samarbete mellan SPF, PRO och BFF och representanter från Pomona, har varit uppskattade. Under våren har det varit underhållning 9 ggr och midsommarfirande med dans runt stången. Hösten startar med en resa med lunch till Lastberget, och det är inbokat 8 underhållningstillfällen. I skrivande stund är det 3 inbokade tillfällen kvar innan jul. Även en julmarknad arrangeras samt Lucia den 13 dec tillsammans med Lions.

Under året har föreningen bytt ordförande och en representant från Pomona avlidit.

### **Trafikombuden**

Under 2013 har vi deltagit i/ genomfört följande aktiviteter:

- genomfört 2 utbildningar Trafik 65+. Vårtermin med 6 deltagare och hösttermin med 10 deltagare
- deltagit i trafikutbildning av 8:e klassare i Håbo skolor under 3 dagar
- deltar i Håbo trafiksäkerhetsråds arbete med 6 möten under året och Håbodagen
- medverkat vid SPF-dagen i Bålsta centrum
- genomfört en övningsdag i fickparkering och backa med hjälp av backspegel.

### **Konstgruppen**

Föreningens konstgrupp har varit aktiv under året med i genomsnitt 10-12 medlemmar varje gång. Verksamheten har bestått av planeringsmöten, Liljevalchs Vårsalong, Valdemarsudde, Thielska galleriet, Aguèlimuséet i Sala, Bror Hjorts Hus i Uppsala, Liljevalchs Home Sweet Home, Artipelag och Porslinmuseet i Gustavsberg och Konstakademien.

### **KPR Kommunala pensionärsrådet**

Under 2013 har KPR haft 4 + 4 möten. Vi har drivit frågor som rört Solängen, återinrättande av äldreombudsman, inrättande av ett demensteam. Frågan om ledsagning har genomförts och kommer att inrättas från 2014.

”Riktlinjer för biståndsbedömning” samt ”Riktlinjer för hjälpmedel” är sådant vi varit med och format, det senare tillsammans med handikappföreningarna.

Ledamöter från bl a KPR har haft regelbundna möten med ledningarna från vårdcentralerna om bl.a läkemedelsgenomgångar av 75+ samt förordat om vikten av att ha tillgång till geriatriker för multisjuka. Geriatriker har numera ansvar för samtliga äldreboenden i kommunen. Vi har varit med på seminarier och utbildningar. Bl.a var vi med på kommunens uppstart vad gäller nya värdighets-garantier.

### **LPR Landstingets pensionärsråd**

LPR arbetar mest med hälso- och sjukvårdsfrågor, men även trafikfrågor har varit aktuella under året. Skrivelser till produktionsstyrelsen har inlämnats, på initiativ från SPF ledamöterna, om kost-hållningen på UAS samt lasarettet i Enköping. Säkerhetsfrågor i vården har tagits upp liksom de långa väntetiderna som gäller till specialistmottagningar, främst inom ortopedin. Minskade vårdplatser inom geriatriken har vi helt sagt nej till. Studiebesök och seminarier har vi deltagit i samt utbildningsdagar.

### **Gårdsrådet**

Under verksamhetsåret har Gårdsrådet efter årsmötet genomfört följande.

Vi har kommit överens med Håbo kommun om ett nytt hyresavtal till en billigare kostnad jämfört med föregående år. Vi har vidare varit tvunget att skaffa ett nytt digitalt bokningssystem då servern för det förra bokningssystemet har slutat fungera. När det gäller lokalvården har Gårdsrådet, efter att Svensk Kommuntjänst flyttade från kommunen, dels avtalet med Rent&Fint att uppehålla städningen till dess att nytt avtal kommit till stånd, därefter skrivit nytt avtal med Jennys Alljobb AB vilket därefter måste redigeras.

Gårdsrådet har vidare skaffat in en ny videoprojektor till Jollen samt på olika sätt sökt lösa problemen kring sopcontainern där kommunen numera har ansvaret. Vi har även tagit tag i vissa tekniska problem i köket som diskmaskinens otillräcklighet och tagit fram eller fräschat upp instruktionerna för mikro och spis samt lokalvården för de egna föreningarna. Gårdsrådet har vidare genomfört informationsmöten med de frivilliga i köket i syfte att skapa och informera om rutinerna samt fastställt nya öppettider för Caféet. Vi har också genomfört surströmmingsfest och julfest.

Gårdsrådet har vidare i enlighet med beslut på årsmötet arbetat fram nytt förslag till stadgar och skickat ut det på remiss till föreningarna. Beslut i frågan tas därefter på årsmötet 2014. Vi har påbörjat arbetet med att gemensamt med övriga hyresgäster i IP Gallerian angripa problemet med värme m.m. samt se över alternativa lokaler för verksamheten. Slutligen har Gårdsrådet tillsatt ett arbetsutskott för att effektivisera styrelsens arbete.

### **Trygghetsringningen**

Trygghetsringningen är en möjlighet att ge varandra en trygghet även om man lever ensam.

Flera av våra ”brukare” vittnar om att det fungerar som den trygghet som är ändamålet med verksamheten. För närvarande är det 26 ”brukare” som är anmälda till tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio ”jourhavande”.

## Resultaträkning & budget

Intäkter	2012	2013	Budget 2014
Medlemsavgifter	194 500	247 110	255 000
Medlemsforum, annonser	28 100	48 550	38 000
Lotterier	30 475	35 889	30 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	48 118	51 100	50 000
Studief. VUX		41 375	40 000
Månadsmöten/Fester	75 556	62 402	93 000
Övriga intäkter	46 357	36 455	12 000
Resor	302 654	408 835	400 000
Ränteintäkter	1 087	483	1 000
	<b>730 847</b>	<b>936 199</b>	<b>923 000</b>

### Kostnader

Distrikt o förbund	127 660	153 300	173400
Medlemsforum, tryckning	75 699	67 450	70 000
Medlemsforum porto	4 760	636	0
Lotterier	23 739	12 363	15 000
Månadsmöten o fester	118 838	76 064	70 000
Ledarträffar	31 462	33 693	40 000
Seminarier o kurser	8 538	15 390	12 000
Marknadsföring	5 398	2 453	10 000
Resor	294 371	391 313	400 000
Lokalhyra/städning	15 717	15 817	30 000
Styrelsekostnader	6 726	1 668	6 000
Förbrukningsmaterial	16 042	23 997	25 000
Reseersättningar	9 043	5 391	8 000
Tele o Porto	8 441	20 408	15 000
Datakommunikation	1 200	0	0
Övriga kostnader	15 202	21 357	30 000
Eget kapital			
Årets resultat	-31 989	94 898	18 600
	<b>730 847</b>	<b>936 199</b>	<b>923 000</b>

## Balansräkning

Tillgångar	2012-12-31	2013-12-31
Kassa	6 504	2 014
Bankmedel	170 023	303 074
Fordringar, annonser	5 500	7 550
Förutbet kostnader	18 917	36 141
	<b>200 944</b>	<b>348 779</b>

### Skulder

Övriga skulder	62 440	115 376
Eget kapital	136 846	138 505
Eget kapital, resor	33 647	0
Årets resultat	-31 989	94 898
	<b>200 944</b>	<b>348 779</b>

### Styrelsens förslag till disposition

Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år 138 505

Årets vinst 94 898

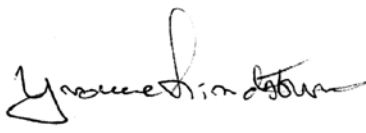
**233 403**

Föreslår att hela beloppet disponeras av styrelsen.

Styrelsen får tacka för förtroendet att leda verksamheten.

Bålsta 2014-01-07

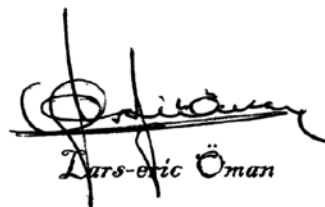
  
Inger Smedberg


  
Yvonne Lindström

  
Birgitta Rosenkranz

  
Laila Carlsson

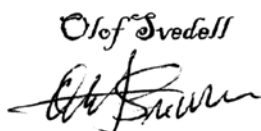
  
Margareta Persson

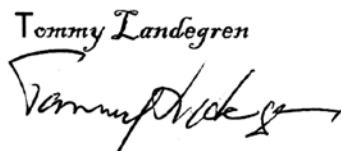
  
Lars-eric Öman

  
Bo Lundgren

  
Göran Ohlsson

  
Marianne Harrisson

  
Olof Svedell

  
Tommy Landegren

## Verksamhetsplan för SPF Håbo för 2014

SPF Håbo är en ideell, i partipolitiska och religiösa frågor obunden och helt fristående förening, som ingår i Sveriges Pensionärsförbund. Verksamheten bedrivs enligt stadgarna och beslut från årsmötet samt enligt de anvisningar som förbund och distrikt utfärdar.

Föreningens representanter skall aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Gårdsrådet i Skeppet, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Uppsala läns distriktsstyrelse, SPF samråd Enköping-Håbo-Heby, Uppsala läns landstings pensionärsråd (LPR) och Anhörighetsföreningen i Håbo, Pomonas intresseförening, och Dalängens äldreboende.

### SPF Håbos verksamhet skall under året 2014 bestå av följande

- Bevaka och påverka byggandet av **äldreboendestäder** i kommunen genom boendekommittén. Bostäderna ska vara anpassade till pensionärernas olika behov till lägsta möjliga byggkostnad.
- Utge föreningens tidning, **Medlemsforum**, med nio nummer under året, samt att hålla **hemsidan** kontinuerligt uppdaterad.
- Arrangera **studiecirklar** i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV)
- Ordna trevliga och intressanta **månadsträffar (7 st.), årsmöte, PUB-kvällar** och andra sammankomster. Samt att arrangera **vårfest**.
- Ta fram ett bra program för **fysiska aktiviteter (friskvård och motion)**. I detta program ingår utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta **resor, konsert- och teaterbesök**.
- Arrangera **konsertkarusellen i februari**.
- Ansvara för **trygghetsringningen** och fortsätta med **rullstolspromenader** från Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera **informations- och planeringsmöte** för funktionärer.
- Arrangera lunch för 80 +.
- **Medlemskommittén** kommer att arrangera möten med nya medlemmar för att informera om SPF:s verksamhet samt ta reda på vad de önskar av ytterligare aktiviteter.
- SPF Håbo skall marknadsföras genom att delta i olika evenemang som **Håbo festdag, nationaldag och seniorveckan**
- Tidningen **Veteranen** och **Medlemsforum** skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss.
- **SPF Håbo** skall arbeta för att uppnå en årlig tillväxt.

Välkommen - Du som är medlem i  
**SPF HÅBO**

**Du har alltid RABATT**

**300 kr/p**  
**på alla flerdagsresor**

**50 kr/p**  
**på alla teaterresor**

Läs om/boka Din resa på vår hemsida  
**www.nordsygresor.se**

Alltid pris från och påstigning i  
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

**Arrangör/bokning**

NORD SYD Flyg och buss AB  
Box 1010 745 27 Enköping  
e-post: info@nordsygresor.se

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB  
08 247100 0171 35663

## *Eijas Hårstudio*

Eijas Hårstudio hälsar  
välkommen till

Stockholmsvägen 28  
746 33 Bålsta  
Telefon 0171-555 22

Utför barn-, dam- & herr-  
klippning från 230 kronor.  
Dessutom utföres toning,  
färgning, slingor och premanent.

## Olavis Kiropraktik

Obs!  
Ny adress!

Medlem i KFS

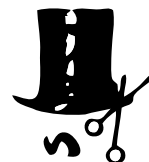
Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor

Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)  
746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

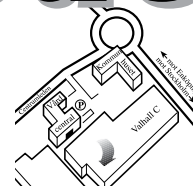
## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

## Bok & Pappershandel Söders



## colorama

BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-500 33

Öppettider:

Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00

Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.

balsta@colorama.se • www.balstafarg.se



## Är du rätt placerad?

Det är alltid en bra idé att med jämna mellanrum se över sina placeringar. Låt oss gemensamt se om vi kan hitta nya alternativ för att du ska känna att dina pengar är rätt placerade.

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta  
Tfn: 0171-53770  
[www.handelsbanken.se/balsta](http://www.handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **onsdagarna**.

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan  
klockan 08:00-16:00**

Rabatten gäller ej spel, lotter och post.  
Dra ditt ICA-kort i kassan för att erhålla rabatten.

*Varmt välkommen*  
Önskar Krister med personal

**ICA** **KVANTUM**  
**Bålsta Centrum**  
Din färskvarubutik

Öppet 8 - 22 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880





# Datorservice

Privat och företag [www.jcn.se](http://www.jcn.se)



0171-44 86 65

Behöver du hjälp med datorn?

Reparation

Virusrensning

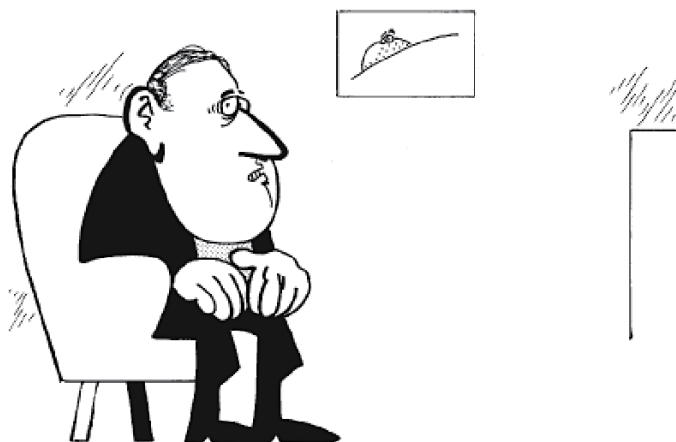
Fjärrsupport

Vi hämtar och lämnar din dator gratis i Bålsta tätort.

10% rabatt på vårt tjänsteutbud till SPF-medlemmar.

Vänernborgsvägen 1A i G:a Bålsta

Mån-Fre 8-17



– Man blir klokare med åren – men i allmänhet ändå några år för sent!

Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobil BankID?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

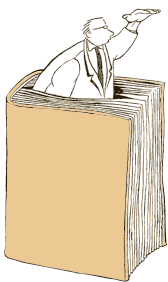
## Sparbanken i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)

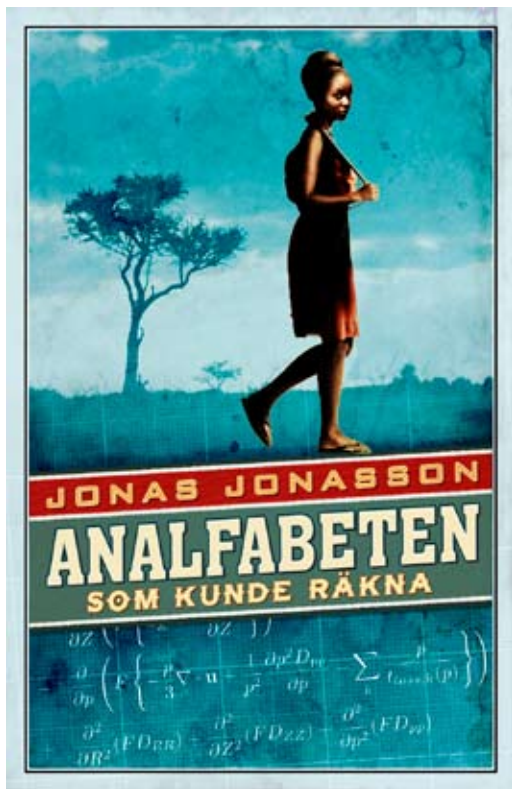






## Boktipset!

Har Du tråkigt? Vill Du ha roligt? Läs och njut 400 underbara sidor!



Hon började arbeta som femåring, blev föräldralös vid tio, överkörd vid femton. Ingenting tydde på annat än att hon skulle leva ett tag i sitt skjul i Sydafrikas största kåkstad och sedan dö, saknad av ingen. Om hon nu inte varit den hon var, men det var hon ju. Nombeko Mayeki var analfabeten som kunde räkna.

Ödet tillsammans med hennes talang för henne bort från Soweto, till internationell storpolitik, till andra sidan jordklotet, till två identiskt lika och väldigt olika bröder.

Under resan lyckas hon reta upp världens mest fruktade säkerhetstjänst innan hon en dag finner sig själv instängd i skåpet till en potatisbil. Där och då är världen som världen känner den hotad.

I Analfabeten som kunde räkna gör Jonas Jonasson upp med fundamentalismen i alla dess former tillsammans med vanföreställningen om olika folks olika värde. Han gör det med humor och värme. Och slår en gång för alla hål på myten om att kungar inte nackar höns.



## Friskvårdsprogram våren 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



### Studiecirklar:

#### Ny cirkel

Vi spelar Swing-musik!  
Peter Löfgren  
dragspelspeter@gmail.com

Må bra i knopp och kropp  
Sonja Österling Rittgård

Litteratur "Vi läser deckare"  
Gunnel Ferm

Vardagsekonomi  
Kerstin Adestedt

Med Kerstin Holgermyr, lokal Nordea i Bålsta.

Tyda gamla texter  
Inger Kölestam

Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.

### Dag och tid:

Vi som tycker det är kul att spela Swing träffas  
torsdagar kl. 9.00-12.00 udda veckor.  
Start den 16 januari t.o.m 15 maj.

Samtal om livet. Start 7 januari t.o.m. 6 maj på Bryggan.  
Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

28 januari t.o.m. 6 maj. gunnel.ferm@gmail.com  
Tisdagar udda veckor 13.00-15.00 0171-512 21

4 mars t.o.m. 10 april. kerstin.adedstedt@gmail.com  
Tisdagar kl. 15.30-17.00. 0171-579 79

9 januari t.o.m. 17 april.  
Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00 0171-595 63

### Anmälan:

0171-59965

0171-517 64

0171-512 21

0171-579 79

0171-595 63

## Studiecirklar:

**Snacka om nyheter**  
Else Coster

**Sånggruppen Duromoll**  
Hans Svennberg

**Historia**  
Ulf Weinberg

**Litteratur**  
Ulf Weinberg

**Engelska**  
Brian Turner

**Redaktionscirkeln**  
Barbro Larsson

**Släktforskning fortsättning**  
Catharina Josefsson  
Inger Kölestam

**Släktforskning grupp 1**  
Sven-Erik Svensson

**Släktforskning grupp 2**  
Sven-Erik Svensson

**Släktforskning grupp 3**  
Sven-Erik Svensson

**Släktforskning grupp 4**  
Sven-Erik Svensson

**Släktforskning grupp 5**  
Sven-Erik Svensson

**Släktforskning grupp 6**  
Sven-Erik Svensson

**Data 1**  
Olle Atling

**Data 2**  
Olle Atling

**Data 3**  
Olle Atling

**Trafikkunskap 65+**  
Bengt Olof Olsson

**Knyppling**  
Ella Andersson

**Hantverk**  
Svea Sahlén

**Religionshistoria**  
Gunnel Ferm

**Busk- & trädbeskrifning**  
Robin Welch

**Män i köket**  
Gustav Körner

**Föreningskunskap**  
Håkan Jonsson

**Geocaching**  
Ingemar Persson

**Lär dig spela gitarr**  
Hasse Svennberg

**Sociala medier**  
Lennart Carlsson

För deltagande krävs egna kommunikationsmedel t.ex. bärbar dator, skrivplatta eller tfn med Internet.

## Dag och tid:

20 januari t.o.m. 28 april.  
Måndagar kl. 13.30-15.30. Jämna veckor.

16 januari t.o.m. 22 maj.  
Torsdagar 10.00-12.00

14 januari t.o.m. 6 maj.  
Tisdagar ojämfna veckor kl. 10.00-12.15

15 januari t.o.m. 7 maj.  
Onsdagar ojämfna veckor kl. 10.00-12.15

16 januari t.o.m. 27 mars.  
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

8 januari t.o.m. 28 april. Åbyvägen 28.  
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

16 januari t.o.m. 24 april.  
Torsdagar ojämfna veckor 8.30-11.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.  
Fredagar ojämfna veckor 8.30-11.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.  
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

17 januari t.o.m. 23 maj.  
Fredagar ojämfna veckor 11.30-14.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.  
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

17 januari t.o.m. 23 maj.  
Fredagar ojämfna veckor 14.30-17.00.

10 januari t.o.m. 16 maj.  
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

9 januari t.o.m. 8 maj.  
Torsdagar kl. 14.30-17.00.

15 januari t.o.m. 21 maj.  
Onsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

8 januari t.o.m. 14 maj.  
Onsdagar jämna veckor kl. 8.30-11.00.

3 februari t.o.m. 10 mars.  
Måndagar ojämfna veckor 10.00-12.30.

17 januari t.o.m. 2 maj.  
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

24 januari t.o.m. 25 april.  
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

21 januari t.o.m. 29 april. gunnel.ferm@gmail.com  
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 - 15.00.

Start under april.  
Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 28 januari t.o.m. 11 mars  
Tisdagar kl. 18.00 - 21.00

Återkommer hösten 2014.  
Anmälan till hc.jonsson@telia.com

Återkommer hösten 2014. Tisdagar 13.00-16.00.  
Anmälan 017156549@telia.com

Start 13 januari t.o.m. 19 maj.  
0723-52 58 26

16 januari t.o.m. 20 februari.  
Torsdagar 15.00-17.00

## Anmälan:

0171-543 56

072-352 58 26

0171-592 84

0171-592 84

0171-557 61  
070-574 12 24

0171-507 49

0171-548 80  
0171-595 63

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

0171-515 80

0171-515 80

0171-515 80

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

0767-91 55 70

070-728 79 13

0171-592 95  
070-683 78 72

0171-516 30

0171-565 49

0723-52 58 26

070-569 75 74

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 21 januari t.o.m 24 mars. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 3 februari t.o.m. 7 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start preleminärt vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar, tid 17.00. Korta personer upp till 165 cm. Tisdagar, tid 17.40. Långa personer över 165 cm. Torsdagar, tid 10.30. Alla oavsett längd.	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 27 januari. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 12 mars. Onsdagar 9.00.	0171-507 43
<b>Stavgång vid Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 12 mars. Onsdagar 9.00.	0171-577 90
<b>Bowling, 100 kr/gång.</b> 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 14/1 - 13/5, 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.	0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Ulla Carlsson	Start preleminärt v19. Tisdagar klockan 10.00.	0171-46 71 06
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Start tisdag 7 januari. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 7 januari t.o.m. 13 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 29 januari t.o.m. 23 april. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Brian Turner Leif Lindberg	Så snart banan öppnar. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
<b>Yoga på fastande mage</b> Svea Sahlén	Start 23 januari t.o.m. 24 april. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 8 januari t.o.m. 21 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 13 januari t.o.m. 19 maj. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 10/2, 10/3, 7/4, 12/5.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 22 januari t.o.m. 7 maj, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-515 80
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 8 januari t.o.m. 14 maj, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start 30 januari t.o.m. 12 juni. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05



Välkommen till oss i SPF-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 0171-546 97 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,  
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 11 – manus **senast den 24 februari**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24  
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

SPF-Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)

SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)

SPF-Förbundet hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)

Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.

Ansvarig utgivare: Inger Smedberg. Telefon 070-649 67 40.