



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till SPF Håbos vårfest torsdag den 16 maj klockan 17.00.

Middag med dans till Mac Olson's orkester.  
Kostnad: 280 kronor/person.  
Vatten och lättöl ingår.  
Övrig dryck kan köpas i baren.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



M/S Symfoni  
– Den Svenska Hurtigrutten  
STOCKHOLM – NYKÖPING

Upplev en underbar kryssning  
genom den vackraste av världar  
– den Svenska skärgården.

Kryssning från Stockholm – en av världens kanske vackraste huvudstäder.

Se vidare sidan 5!



## Vi i styrelsen har ordet!

Jag heter Håkan Welin och är hälsing av börd, även om jag har bott i stora delar av landet. Jag har de senaste 30-talet åren huvudsakligen arbetat med personal- och organisationsfrågor i olika organisationer, internationella och nationella företag och ett antal kommuner, alla på ledande nivå. Fritiden har jag genom åren ägnat åt familjen, musik, politik och ett rikt föreningsliv.

Jag har tre barn som bor i olika delar av världen och är nybliven morfar sedan hösten 2013. Och nu bor jag sedan 2006 tillsammans med Margareta här i Bålsta och jag inträder faktiskt i år i det stolta pensionärgardet!

Jag har för andra året i rad fått förtroendet att vara ordförande för Gårdsrådet. Också har jag sedan årsmötet i år fått förtroendet att sitta i SPF:s styrelse här i Håbo.

Styrelseuppdraget i SPF Håbo har, menar jag, flera dimensioner. För min personliga del är det viktigt för mig att lära mig hur organisationen fungerar, lära mig av och lyssna mycket på alla er som varit med länge för att ta del av all er erfarenhet. Jag har stor respekt för alla medlemmar som gör en så viktig och stor insats i den rika och engagerande verksamhet som många ägnar tid och lust åt i SPF:s regi, med alla grenar detta växande träd består av. Det är ju främst ni som ser till att alla utbildningar, kurser, cirklar, aktiviteter, gemensamma träffar m.m. blir av. Det är en imponerande verksamhet vi har här i SPF Håbo.

Att sitta i styrelsen betyder för mig främst att företräda våra medlemmar, att på bästa sätt bidra till att alla medlemmar verkligen känner att vi agerar för de viktiga frågor som står oss åldersrika nära. Vår organisation ska ge glöd för alla medlemmar, tryck mot kommunen och landstinget så att det blir ett innehållsrikt och utvecklande liv för alla medlemmar och att det blir förändringar till oss åldersrikas förmån i vår kommun. Det gäller ju t.ex. sådana värden som gemenskapen, folkhälsa, ekonomi, boendet, ensamheten, friskt liv och värdet och respekten som åldersrik.

Grunden är att vi inom styrelsen har valts i förtroende av er medlemmar. Det betyder enligt mitt förmenande för mig att jag därmed har att verka för medlemmarnas bästa, att jag ska lyssna på medlemmarnas vilja och bidra i organiserandet av verksamheten och dess arbete så, att medlemmarna verkligen känner att styrelsen verkar för deras sak. Både när det gäller att utveckla gemenskapen som att utveckla SPF som organisation.

Och det är här jag ser min uppgift som medlem av styrelsen för SPF i Håbo. Tack för förtroendet! Jag kommer att arbeta för att kunna nå upp till detta mål. Det är ju medlemsnytta som ska präglade all vår verksamhet.

*Allt gott denna vår!*

*Håkan Welin*

*Mobil: 070-4699344*



**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 2014

Lars-Erik Öman, ordförande, 070-378 47 88  
Bo Lundgren, 0171-594 12, vice ordförande  
Marianne Harrisson, v. sekreterare, 0171-509 44  
Laila Carlsson, 0171-598 16, kassör  
Göran Ohlsson, 0171-517 64  
Håkan Welin, 0171-44 86 35  
Kent Magnusson, 0171-515 75  
Olof Svedell, 0171-597 01  
Tommy Landegren, 0171-46 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  
Agneta Lindbohm, 568 08

### Kommande möten

16 maj, Vårfest  
28 augusti, Bobos orkester.  
25 september, Gunilla Patau Sjöberg.  
30 oktober, ej klart.  
27 november, Petra Qvist.

### Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

- 22 maj, Bo Senter
- 6 juni, Envisorna
- 18 juni, midsommarfirande med Protonerna



### 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.

## Byfilosofen



Ju mer man ser av människorna,  
desto mer uppskattar man sin hund.

## 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
- Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Eijas Hårstudio
- Fixar-Ia
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Hjälpsam
- 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
- Lyssna & Njut
- MK-däcket HB
- Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB





## Rese- information

### Enköpings parker och Dr. Westerlundskas gård / museum

Tisdag den 20 maj besöker vi delar av Enköpings berömda parker med en guddad minitågstur på 1 timme.

Vi kommer att få se de mest fantastiska blomsterparker av olika slag i sin blomning för årstiden.

På Dr. Westerlundskas gård/museet blir det en guddad visning i 1 timme med intressant historik om Enköpingsprofilen Dr. Westerlund.

Lunch / dagens rätt äter vi på restaurang Park Astoria efter de båda besöken.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 9.00 med stopp vid bussterminalen, Kalmar livs och Kalmarsand.

Återkomst ca 15.00

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

---

## Den Svenska Hurtigrutten – Stockholm - Nyköping

**Torsdagen den 26 juni** lämnar vi kajen med M/S Symfoni från Stockholm, Skeppsbron. Kryssningen till Nyköping kommer att gå via Mälarens vatten och söderut genom Sörmlands skärgård. Vi gör ett intressant strandhugg under kryssningen. Guidning under färden.

Efter avgång 09.00 serveras kaffe med dubbelfralla. Lunch under dagen bestående av ungsbakad lax, sås, potatis, smör, bröd, måltidsdryck samt kaffe på maten.

Ombord på båten finns fullständig bar, cafeteria och restaurang.

Buss avgår från Bålsta bussterminal klockan 07.45. Båten avgår 09.00. Ankomst till Nyköping 19.15. Buss från Nyköping och åter Bålsta 21.15.

Kostnad 695 kronor / person inkluderar bussresa, kryssning, kaffe och fralla samt lunch och guidning.

Välkommen med anmälan **måndagen den 19 maj klockan 09.00 (gäller även mail) fram till fredagen den 30 maj.**

Lennart Carlsson, lennart5592@gmail.com telefon 070-569 7574.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



Välkomna med anmälan till Anette, telefon 515 43, Eva 545 64 eller Margareta 577 90.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Välkommen till vårens sista stadsvandring

Tisdag 10 juni börjar vår vandring i Bergianska trädgården där vi njuter av försommarens blomsterprakt. Vandringen går vidare längs södra delen av Brunnsviken och avslutas med lunch i Koppartälten i Hagaparken. Vi träffas vid pendeltågsstationen klockan 8.45 och åker pendel till Karlberg, där vi byter till buss till Bergianska.



*Koppartälten i Hagaparken*



## Glöm ej!

Den 25 maj 2014 är det EU-val i Sverige. Då väljer vi 20 ledamöter som ska representera oss i Europaparlamentet i fem år.

**32 Mb bredband 319 kronor/månad.**  
**Marknadsledaren på bredband i Håbo Kommun.**

**LYSSNA**  
Europas största hemelektronikkedja  
**EURONICS** *enjut*

## Månadsmöte i mars

En vacker torsdag under denna välsignade vår samlades ca 110 medlemmar på Skeppet för att umgås, informeras och lyssna till dagens underhållare.

Ordförande Lars-Erik Öman öppnade mötet och hälsade en ny medlem välkommen, samt meddelade att SPF Håbo, under våren, kommer att arrangera en politikerutfrågning inför valet i höst. Redan nu kan det vara lämpligt att fundera på viktiga frågor att ställa till våra lokala politiker.

Ingrid Rylow, Fixar ia, berättade om kvällens "klädparty" på Skeppet. Ingrid har affär på Stockholmsvägen 28 och hon är specialist på BH.

Fernando Mena informerade om behovet av hjälp i restaurangen på Pomona. Under helgerna räcker personalen inte riktigt till för servering och assistans till gästerna vid lunchen. En eller två frivilliga som ställer upp ca 1,5 timme skulle vara perfekt. Lönen blir, förutom ett tack, en god lunch. Är du intresserad så ring Fernando Mena på telefon 574 84.

Lars-Olov Eklund från programkommittén kunde så presentera dagens underhållare, Krister Ulvenhoff och Hans Kumlien. De hade en liten show baserad på Ernst Rolfs kända visor som man fortfarande hör då och då. Rolf levde mellan 1891-1932, så knappast någon i publiken har eget minne av honom på scen, men alla har säkert hört talas om mannen med de fantastiska revyerna och de många sångerna. Ernst Ragnar Johansson föddes i Falun och började tidigt uppträda som artist på lokala evenemang. Redan 1907 tog han efternamnet Rolf och började turnera som professionell sångare och skådespelare. Hans första stora revy var Lyckolandet på Oskarsteatern 1924, och det blev en stor framgång där kabaré blandades med amerikansk show: "Lustiga historier, humor, trevliga melodier och massor av vackra flickor på scenen."

Dagens artister, Krister med dragspel och båda med sång, nådde väl inte Rolfs nivå på artistriet, men publiken fick höra många av de kända melodierna, samt mellansnack med intressanta bilder från Rolfs karriär. Alla sånger

som framfördes på Skeppet denna dag hade man hört förut och Rolf hann faktiskt sjunga in hela 850 melodier på skiva.

I samband med depressionen i början på 30-talet blev det ont om pengar i samhället, och Rolf hade svårt att få affärerna att gå ihop. De lyxiga föreställningarna var enormt kostsamma. Slutet blev tragiskt då han dog efter ett misslyckat självmordsförsök 1932.

Krister och Hans tackades med applåd och blommor varefter det blev dragning i dagens lotteri. Hans Finnman i programkommittén avslutade därefter mötet och hemförlovade deltagarna, och serveringsgruppen tog itu med disk och återställning av lokalen. Tack för det!

*Sverker Jonasson*



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

Service Support Nätverk

**0171-44 86 65**

Supporten för windows XP har nu upphört !  
Du bör byta till windows 7 alternativt win 8.  
Kontakta oss för rådgivning.

Vi utför reparationer, virusrensning, m.m.  
Försäljning av datorer och tillbehör.

*Vi hämtar och lämnar din dator gratis i Bålsta tätort.*

10% rabatt på vårt tjänsteutbud till SPF-medlemmar.

Vänersborgsvägen 1A i G:a Bålsta Mån-Fre 8-17

## Zoo

Jag var in till Bålsta Zoo och pratade med Titti Simon som driver företaget, nu på 7:de året.



Det var något av en slump som fick henne att starta upp och det har hon aldrig ångrat. Även om hon tidigare varit bilskolelärare och bussförare för Stockholms Flygbussar och tyckte mycket om chaufförsyrket, ville hon prova på något annat. Men Titti vill inte helt släppa bussyrket så, bara för det är så roligt, kör hon buss ibland på söndagarna.

Det är lag på att den som handhar djur i Zoo-butik måste ha certifikat. Först går man en utbildning och sedan utfärdar Länsstyrelsen detta bevis. Både Titti och medhjälparen Annika Hurtig har det. Känns tryggt för deras många kunder.

Förutom de djur som finns i butiken: Kaniner, marsvin, hamster, råttor och fiskar, tar de på beställning hem det djur kunden önskar.

Här i butiken tar man emot inackorderingar av smådjur när Du åker bort eller på annat sätt är förhindrad ta hand om Ditt djur. Detta till ett förmånligt pris.

När jag var där kom flera personer in med hundar och jag undrade vad an detta? Fick till svar; kloklippning för 60 kronor på drop-in.

Drop-in är det även på onsdagar klockan 17 - 18 när veterinär Lisbeth Borg är på plats och svarar på frågor, vaccinerar, utför enklare göromål på Ditt djur. Fin service tycker jag.

Titti med personal har tid för kunden, det märkte jag under den dryga timmen jag var på plats.

Som SPF-medlem får Du 10 % på alla tillbehör i denna väl sorterade butik.

Inom kort skall en Hästhörna finnas på plats, gäller produkter för häst och ryttare. Behöver någon en hästtransport går det också bra.

Som Ni förstår är det fullt upp så någon långsemester kan man inte ta och absolut inte ha semesterstängt, det är ju då som de flesta

vill ha hjälp med inackorderingen av sina djur.

När jag undrade hur vanligt det är med allergier svarade Titti: Det förekommer att kunden inte kan behålla ett djur av den anledningen, men ibland kan det vara så att köparen inte tillräckligt tänkt över sin situation innan de bestämmer sig för en ny familjemedlem och vad det faktiskt innebär. Prata med och rådfråga personalen först!

Akvariefiskar är som en vacker levande tavla.

Fåglar låter litet mer.

Reptiler och ödlor fascinerar på ett annat sätt.

Katter och hundar fordrar mer uppmärksamhet.





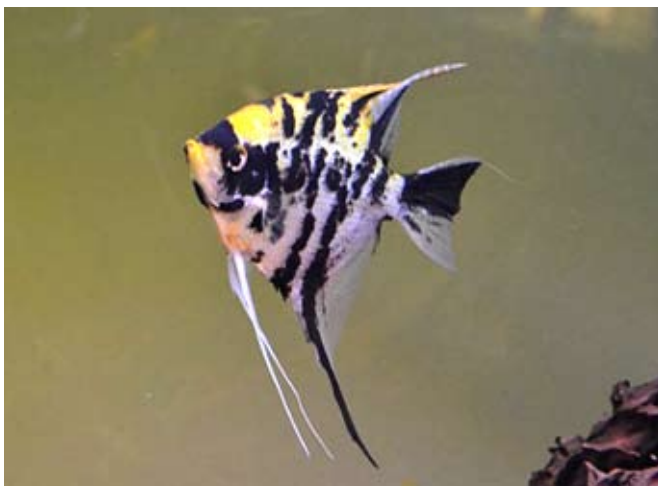
Annika Hurtig &  
Titti Simon

Titti och Annika uppmanar Dig! Kom in och fråga, fråga, se Dig omkring, var inte rädd att "besvara" för det gör Du inte här.

Jag tackar för en trevlig stund hos Er på Bålsta Zoo.

*Birgit Olofsson*

*Scalar*



 **Bålsta Zoo**  
*din personliga zoobutik*

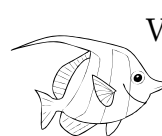
**HÄR HITTAR DU DET MESTA  
FÖR DITT HUSDJUR!**

Veterinär Lisbeth Borg finns hos oss på onsdagar klockan 17.00 - 18.00. Drop-in.

Kloklippning drop-in 60 kronor.

**Klipp ur och tag med annonsen vid ditt besök och få en gåva till ditt husdjur!**

SPF-medlemmar har alltid 10% rabatt.



Varmt välkomna önskar  
Titti och Annika!



Måndag- fredag 10.00 - 19.00,  
lördag 10.00 - 16.00  
Enköpingsvägen 10, 746 52, Gamla Bålsta.  
Telefon 0171-556 00  
info@balstazoo.se

## En Hollandsresa

I slutet av 70-talet var jag med familjen till Holland. Husvagnen kopplades på och fylldes med det som behövdes och så startade resan. Amsterdam var första uppehållet i Holland. Vi körde in på en campingplats men eftersom det hade regnat mycket var marken blöt och vi fick inte köra in med bil. Ett par starka karlar kom istället och drog in vagnen på en plats. Lite trötta efter resan var vi och skulle göra oss i ordning för natten men först måste det ju bli en upp-täcktsfärd på platsen. En servering fanns på plats och vi var förvånade när vi såg vilka bilar som stod utanför, bara BMW, Porsche och Mercedes. Några stationära husvagnar stod parkerade på små tomter med staket runt.

Vi satte oss utanför vår vagn med kaffe och smörgåsar och studerar de andra turisterna. Många vackra flickor gick förbi, vackra i håret, sminkade och med korta kjolar och stövlar som gick över knäet. Äldsta dottern undrade hur man kunde vara så fin på en campingplats, hon som knappt kunde tvätta håret. Så småningom förstod vi var vi hade hamnat. De vackra flickorna var de som bodde i de fasta vagnarna. Sonen tyckte det var mycket spännande att följa det som skedde runt oss men äldsta dottern ville åka därifrån.



*Operan*

Nåväl åka därifrån kunde vi ju inte, vi måste i alla fall stanna över natten och åka in till staden på morgonen. I staden Amsterdam var det då-

ligt med P-platser, till och med på broarna över kanalen stod bilar parkerade. Till slut hittade vi äntligen en gata där det fanns tomma platser lite här och där, vi parkerade och gick därifrån. Vi såg många vackra flickor här också.

På små tak över portarna satt de lättklädda och tittade på alla som gick på gatan. En del balkongdörrar stod öppna och även i dessa fönster satt lättklädda damer. Vi hade återigen hamnat alldeles galet, detta var inte en plats för en barnfamilj. Men nu hade vi ju i alla fall hittat en parkeringsplats så det var bara att fortsätta promenaden längs affärsgatan.



*Affärsgata*

Mycket folk och trevliga affärer längs kanalen där man också kunde se många vackra husbåtar, några med planteringar.

Först i familjen gick maken och sonen som då var i 16-årsåldern och efter kom jag med våra yngre flickor. Vid gatans slut berättade maken att de vid flera tillfällen blivit erbjudna knark av något slag. Någon de mötte öppnade bara handen lite för att visa att det fanns till försäljning. Det gjordes så fint att inte ens vi som gick precis bakom såg vad som hände.

Tillbaka vid vagnen beslöts att vi skulle koppla på igen och åka vidare. Hamnade på en annan campingplats, ställde upp vagnen och lagade mat. Vi såg att det skulle bli fest i ett par vagnar på området och trodde inte vi skulle få sova något på natten. Men lugnt och fint gick det till och vi kom ut till en campingplats på morgonen efter där man inte ens kunde se att det varit fest. Hade det varit i Sverige hade det förmodligen legat ölburkar

och flaskor, papperstillrikar med rester och kanske en del annat. Men gräsmattorna var rena och allt bortplockat. Så ryktet om att holländarna är renliga stämmer.

Efter Amsterdam gick resan till betydligt mer familjevänliga mål.

*Agneta Lindbohm*



*Ett annorlunda Amsterdam i konstnärsögon*



*Så är det dags för fästingvaccin igen!*



## NU ÄR VÅREN HÄR!

Hos oss finner du växter och tillbehör för trädgård, balkong och fönsterbräda.

Dessutom har vi snittblommor och blomsterförmedling via Euroflorist. Vi utför även blomsterarrangemang och sorgbinderier.

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och trädgårdsprodukter.

(Gäller ej snittblommor, förmedling, sten eller externa uppdrag.)

Vardag 10 - 18, lör-, sön- och helgdag 10 - 16.

Dragrännan 2, Bålsta. 0171-580 50

[info@lillsjons.se](mailto:info@lillsjons.se)

Butiken med Kunskap, Kvalitet och Kreativitet

## Bli BrilliantKund och köp vad du vill!

Du betalar endast  
**295 kr/månad**

Som BrilliantKund får du ett livslångt köputrymme på 15 000 kr helt utan uppläggningsavgift och räntor. Ditt köputrymme ökar varje gång du betalar och du betalar så länge du har en skuld.

Vårt enda krav är att du har fyllt 18 år, har en årlig inkomst på minst 100 000 kr och inte har några betalningsanmärkningar. Av månadsbeloppet utgör 14 kr en administrationsavgift.

KlarSynt.

Hos oss får  
SPF's medlemmar alltid

# 15% rabatt

på allt utom redan prisnedsatta produkter och på synundersökning. Den prutar vi aldrig på.  
(Medtag annonsen till butiken för erhållande av rabatten.)

## Bålsta Optik.

Bålsta Centrum • Tel 0171-561 09

Hos oss får du kompetens, valfrihet och omtanke

Vi är delägare i Sveriges största butiksägda optikerkedja med 140 butiker över hela landet

## Pub, en kväll i mars

Den 20 mars samlades 60-talet medlemmar på Skeppet för att umgås, dricka vin och öl samt äta från den trevliga "snackstallriken" som dukades fram till var och en. Denna gång hade programkommittén lånat in boulemattan från Skokloster och deltagarna fick prova på inomhusboule.

Den vanliga frågesporten fanns naturligtvis med på programmet och denna gång var temat pirater, ett oerhört otyg som ibland drabbar oskyldiga sjömän och andra sjöfartsintressen än i våra dagar.

Det är alltid trevligt att träffa vänner och bekanta en stund och tiden gick fort innan det var dags att gå hem. Som vanligt gör berörda funktionärer ett gott jobb med arrangemanget och tack till dem alla.

*Sverker Jonasson*



*Bror provar inomhusboule*



*Lars Olov Eklund i programkommittén hälsar välkomna*



*Lars-Erik presenterar sig*

## Bilfärd med problem

**N**ågon gång på senhösten första terminen på Garpenberg fick vi möjlighet att fara hem under en helg. Jag hade mitt föräldrahem 14 km söder om Askersund på västsidan av Vättern och min kurskamrat Bengt bodde i Motala så jag fick åka med honom eftersom det bara blev en liten omväg för hans del att skjutsa mig hem.

Resan till våra hem gick bra men det gjorde inte återresan till Garpenberg. Redan när Bengt kom för att hämta mig kokade kylarvatten i hans bil. Det var nu inte mycket att göra åt detta utan vi påbörjade färden och fyllde på vatten i kylaren varefter det fanns öppna bensinmackar. Vi åkte faktiskt med hjälp av luktsinnet. Lukten av kokande kylarvatten bekymrade oss inte – det var en fullkomligt normal företeelse. När det började lukta målarfärg var det dock kritiskt och absolut nödvändigt att fylla på vatten.

Det gick ju bra så länge det fanns öppna mackar. Så småningom stängde de dock en efter en för natten och vi blev då hänvisade till att få vatten från hus där familjen fortfarande var vaken. Inte heller det gick ju så länge – det var ju söndagskväll och därmed arbetsdag nästa dag och folk gick därför tidigt till sängs. Vi fick då försöka få vatten på annat håll vilket inte var så lätt i det tilltagande mörkret.

Vid ett tillfälle alldeles i nedkanten av en lång uppförbacke talade vårt luktsinne om för oss att nu var det allt bäst att fylla på vatten. Det enda vatten vi kunde hitta fanns i landsvägsdikedet och var förstås inte precis av bästa kvalitet. Det var i alla fall vatten och Bengt som tyckte att motorn blivit väl het tog sig för med att – förutom att fylla på vatten – också slå en del av vattnet på motorblocket – en åtgärd som av flera skäl inte är särskilt välbetänkt. Så var det nu inte heller för en del av vattnet hamnade på strömfördelaren och därmed startade inte bilen.

För att kunna se i mörkret kopplade Bengt då loss en av strålkastarna men då gick en säkring. Den lagade vi med en säkerhetsnål. Trots våra bemödanden – eller kanske snarare på grund av dessa – så startade inte bilen.

Där stod vi alltså i mörkret på en väg där det inte tycktes förekomma någon som helst trafik vid den här tiden på dygnet.

Lyckligtvis kom det dock efter lång väntan en bil och dess förare var vänlig nog att bogsera oss uppför backen. När vi sedan lät bilen rulla nedför på andra sidan så startade den faktiskt och vi kunde ta oss till Garpenberg dit vi kom först vid tre - fyrtiden på morgonen.

Vi var då tämligen trötta och såg fram emot att få sova några timmar innan lektionerna skulle börja klockan åtta.

Därav blev emellertid intet ty det första våra ögon mötte när vi kom in på elevhemmet var ett anslag på vilket det stod: "Idag älgjakt. Samling 06.00". Hur den älgjakten avlöpte är en annan historia, nog så dramatisk även den. Jag kan dock avslöja att vi fick vår hushållsälg.

*Ulf Weinberg*

# MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta

Behöver du sköta om dina fötter?  
Vi har **medicinsk fotvård**  
och gör även **hembesök**.

**Lydia 070-528 6996**

Lydia bjuder på **lackning** av  
tånaglarna till slutet av augusti.

**Eleonora 070-412 58 36**

Eleonora tar även emot **remiss**  
för dig som har **diabetes**.

**Välkommen!**

**0171-551 25**

Mansängsstigen 11, Bålsta.  
(Polishuslängan)

## Ålderism

**E**n fin vårdag närmare bestämt 24 mars kl. 15 kom jag med andan i halsen för att lyssna på ett föredrag som Barbro Westerholm (BW), riksdagsledamot, f.d. chef för Socialstyrelsen, f.d. SPF-ordförande skulle hålla i BCJF aula, Bålsta.



Såg annonsen i Bålsta-Bro-bladet söndagkväll, men sonen skulle komma på lunch måndag, så det fanns nog ingen chans hinna med trodde jag. Han stannade inte så länge, då han åkte vid 14-tiden såg jag en möjlighet att jag ändå kunde hinna, om jag "snodde" mig. Vi bor i Krägga så det tar en stund komma in till "stan". Mitt beslut var värt stressen.

Håkan Welin hälsade föredragshållare och publik välkomna. Tror det var ca 40-personer, men vet inte säkert. Folkpartiet stod som arrangör och inbjudare.

Jag var inte beredd skriva denna dag, hade inget block med utan letade fram ett par gamla kuvert som jag "kluddade" litet stolpar på, så ha förståelse om jag missuppfattat något.

Huvudpersonen började tala och visa bilder som beskrev scenariot – Ålderism-Äldre-Årsrika.

Tror BW tycker bäst om Årsrika, det är ett ord hon ofta återkom till i stället för gammal – gamla i sitt tal. Hon nämnde en bok "Positiva pseodonymer" skriven av språkprofessor Lars Andersson, den handlar om åldersdiskriminering.

BW menar att årsrika har en rikedom av kunskap och livserfarenhet som ofta inte tas till vara, det kan vi alla hålla med om.

Bo G Eriksson skrev något 2010 där de uttrycker att man "föds som kopior, men dör som original".

BW tycker vi skall hävda våra rättigheter och bestämma mer över oss själva och våra liv. (Så länge vi kan det.)

Att få vara *någon* hela livet och inte förvandlas till *ingen*. (För det är ingen som frågar efter ingen, min egen kommentar.)

Vi skall vara stolta över vad vi åstadkommit både före och efter pensioneringen, t.ex. de som varit eller är anhängigvårdare. Där gav hon SPF Håbo en eloge, det gällde en artikel av en medlem (tror hon menade Bernt Fredrikssons redogörelse om att pensionärer inte är tärande utan närande) som BW tyckte skulle följas upp i flera föreningar.

Vi fick se en bild av hur det var i går med en pyramid som symbol, en som det är i dag, formad som en skyskrapa, en i morgon som en Muffins. Det var för att beskriva hur antalet pensionärer mellan 65 - 84 år kommer förändra behoven.

Det blev så tydligt för de närvarande hur svårt det blir om inte systemet håller.

1913 kom lagen om pensionen där man hade rätt gå i pension vid 67 år.

BW satt med i Äldreboendedelegationen och de kom fram till att för att klara omsorgen borde man jobba till 72 år. Det blev ett ramaskri och röstades ner, framförallt facket och arbetsgivarna tyckte inte om vad de hörde. Tror detta var 2005? Dessförinnan 1981 röstades ett annat förslag om att jobba till 70, nerröstat även det. Kjell-Olof Feldt och Bengt Westerberg bidrog till debatten med Livslång Semester!

Några som är positiva till att jobba längre är främst småföretagare, artister, och konstnärer som aldrig vill sluta! BW tycker att Finland och Norge går före och vi borde "kika" på hur de gör där. BW tror inte det händer speciellt mycket före valet i september, men efter valet får vi väl jobba på för att förändra attityderna.

Vad som ligger närmast är: Jämlika skatter, arbetsförmedling för årsrika, lätta på kostnader för dem som säljer t.ex. en villa, då reavinstbeskattningen kan vara ett hinder för att sälja sin bostad.

Då det gäller ålderism. En bok av Ludvig Rasmusson "Äldreupproret" från 2003 beskriver en del av problemet. *BW* beskrev en händelse som hon själv blev utsatt för 2013. Hon var inbjuden talare till en konferens i Helsingfors. Alla medverkande skulle fylla i papper för att få tillträde. När hon kom till fråga 5 blev det stopp. Stod nämligen 1935 och hon är född 1933 så hon hoppade över den frågan och trodde väl inte någon skulle opponera sig. Men det var det visst det, i ingången. Då tillkallades en ansvarig och Barbro sade då "vill Ni jag skall tala så måste Ni väl släppa in mig". Tror att detta senare anmäldes till DO. Det inkom 262 anmälningar till diskrimineringsombudsmannen förra året och de flesta som rörde ålderism lämnades utan åtgärd. Det säger väl något om att lagen om diskriminering av äldre måste ändras. I Kina och Japan har man en helt annan syn på äldre, det är nog allmänt känt? Något vi bör läsa mer om och framför allt lära skolbarn hur man ser på äldre, det är där det börjar.

*BW* berättade om en 12 åring någonstans hade frågat: Varför en gammal möbel anses värdefullare än en gammal människa? Tänkvärt!

Vi återvinner allt men tar inte till våra äldres erfarenheter.

*BW* sade att vård och omsorg är mycket bättre i Sverige än i de flesta andra jämförbara länder. Högre kvalitet men också höga kostnader, för vård & omsorg kostar i genomsnitt 500 - 800 000 per person och år.

Efter föredraget blev det en frågestund med många bra frågor, som jag inte har utrymme att referera. Kom Ni som har möjlighet nästa gång denna underbara människa har ett framförande.

Håkan Welin tackade av *BW* från arrangörerna med en present från, som han hade sagt, "en årsrik man vid namn Lasse Åberg".

*Ansvarig för dessa rader är Birgit Olofsson*

## Inför SPF:s kongress i juni

**SPF** håller kongress vart 3:e år och i år hålls den i Jönköping 11 - 13 juni.

Som Ni kanske läst i *Veteranen* så kommer förslag om nya modernare stadgar att behandlas förutom ett antal motioner, som endera avslås eller bifalls för implementering i förbundet. Förbundsstyrelsens förslag till nya stadgar, namnbyte, central avgiftsdebitering och "nedläggning" av landstingen har remissbehandlats under januari - mars och förväntas leda till intensiva diskussioner före avgörande beslut.

Från Uppsala län har minst 8 motioner sänts in varav 4 från SPF Håbo och 1 från distriktets marknadskommitté där Peje och jag ingår. Motionerna berör aktiviteter i skattefrågan för pensioner, nya grepp för att göra SPF känt för mediefolk och för arbetsmarknadsaktörer samt ett modernare sätt att göra informationsutskick till potentiella medlemmar flera år innan 65-årsdagen. Nuvarande metod med "65-årsbrev" har tyvärr en ganska låg attraktionskraft. Övriga motioner berör frågor om bättre möjligheter för oss att följa nyhetsflödet även om vi inte är datanördar och kan fördjupa oss på [www.xxx.yyy](http://www.xxx.yyy).

I augustinumret av Medlemsforum avser jag att återkomma med rapport från kongressen eftersom jag fick årsstämman förtroende att representera Er där och förhoppningsvis medverka till en nödvändig förnyelse av SPF.

*Göran Ohlsson*

## Kulturreisa till Hälsingland

Tid: Slutet av augusti - början av september, 3 dagar, 2 övernattningar.

Pris: Ca 4000 kronor inklusive buss, boende, frukost, lunch, middag.

Intresseanmälan till Lennart Carlsson

070-569 75 74, [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com)

Resan är under planläggning och detaljer kommer under sommaren.



## Cykla med SPF under våren/försommaren

Att cykla i sin hembygd ger inte bara bra motion utan allt syns och upplevs på ett helt annat sätt från cykelsadeln.

Ett antal torsdagar under våren/försommaren arrangerar SPF cykelutflykter runt Bålsta på omväxlande grus- och asfaltvägar. Sträckan vi avverkar blir 20 till 30 km per gång. Tempot anpassas till deltagarna!

En helt vanlig cykel (med några växlar) är nog det bästa fortskaffningsmedlet. Dessutom bör några flaskor vatten tillsammans med kläder för alla väder finnas i packningen.

Vi träffas vid Smultronställets närköp (tidigare PIA-närköp) som också är slutpunkten.

Följande dagar är du välkommen.

Torsdagen den 8 maj klockan 18.30

Torsdagen den 22 maj klockan 18.30

Torsdagen den 12 juni klockan 18.30

Torsdagen den 26 juni klockan 18.30

Ingen föransmälan behövs men funderar du på något, tag kontakt med Kent Magnusson, telefon 070-715 73 40 eller [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com)



## Mc Touringdagar

Vi är några som tycker om att glida omkring på två hjul.

Vi kommer att åka runt i Mälardalen på sköna Mc-vägar, ca 20-25 mil med kaffepaus och kanske något intressant besök.

Torsdagar udda veckor med start den 24 april klockan 10.00.

Vi träffas vid gamla järnvägstationen, Mickes grill.

Vill Du vara med oss?

Vill du ha mer information. Kontakta:

Royne Eriksson på 0171 -570 44

[royne.eriksson@telia.com](mailto:royne.eriksson@telia.com) eller

Bengt Bremark på 0171-46 72 68

[bengt.bremark@mail.bktv.se](mailto:bengt.bremark@mail.bktv.se)

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*





## Hjälstaviken i aprilväder

Vilken härlig morgon man vaknade till, solen sken och våren kändes nära. När vi samlades vid Smultronställets närköp for snön i luften och vårkänslan var som bortblåst.

Det var ju bestämt sedan tidigare så vi åkte gemensamt till Hjälstaviken med förhoppningen att se några av alla de vackra vårblommorna och kanske några tidigkomna fåglar.

När vi kom till Parnassen fanns redan en hel del bilar på parkeringen och den första vi pratade med hade redan varit där i fyra timmar.

Inte många hade sett det nya Gömslet som invigdes förra året men alla var mycket övervällande över dess läge och konstruktion.

Kaffet och därtill hörande näring intogs på Kvarnberget och vädret blev bara bättre ju längre tiden gick.

Under promenaden tillbaka till parkeringen passerade vi ett antal nyligen uppsatta fågelholkar i stubbar på cirka 2 till 3 meter höga. Naturligtvis beundrade vi också de stora ekarna som måste vara minst 1000 år gamla. Vi hade tidigare pratat om Gustav III liv och leverna på Ekolsunds slott och tyckte det var länge sedan men vad har inte dessa ekar upplevt?

Väl återkomna till Parnassens parkering sken solen och den värmede gott när vi studerade blåsippor, vitsippor och gulsippor på ett och samma ställe. Vi hade också turen att se spirande vätterosor.

Några ville fortsätta att njuta av solen och blev kvar ytterligare ett tag denna, trots allt, fina aprildag.

Kent Magnusson



## Amadeus – En teaterresa

SPF Håbos resekommitté arrangerade en teaterresa söndagen den 30 mars, den första dagen med sommartid.

En av Håbo Buss största fordon togs i anspråk för att föra 57 medlemmar till Dramatiska Teatern i Stockholm. På teatern spelades Amadeus, en pjäs skriven av Peter Shaffer och uruppförd 1979. Milos Formans film med samma namn från 1984 är baserad på pjäsen. Redan på färden in mot staden, påpekade reseledaren Gert Lidö att samspelet mellan huvudpersonerna i pjäsen är en fiktion, och sannolikt har Mozart och Salieri haft ett bättre förhållande än vad skådespelet visar.

Det är bekvämt att åka med SPF på teaterresa. Sällskapet blev levererat till Dramatens trappa, och hade bara att ta några steg in på teatern. Spelets huvudpersoner, Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) och Salieri (1750-1825) spelades av Adam Pålsson och Johan Rabaeus. Mycket av spelet är uppbyggt kring Rabaeus fantastiska skicklighet som skådespelare, men alla på scenen gör ett mycket bra jobb. Huvudlinjen i handlingen är att Salieri upptäcker Mozart, som det musikaliska geni han var, men i sin avund motarbetar han sin yngre kollega i Wiens musikliv. Kring detta finns en ganska spännande berättelse som slutar med begravningen av Mozart och Salieris ruelle för sitt uppförande.

Föreställningen är lång, nära fyra timmar, och en del av första akten går lite på tomgång. Dessutom hade det inte skadat med lite mera musik. Det finns ju en oändlig brunn att ösa ur. Men visst är det spännande att se och höra hur infamt elak mobbaren kan vara, och i det stora hela var nog de flesta nöjda med teaterbesöket.



Efter föreställningens slut var det bara att kliva ut på gatan och rakt in i bussen för hemtransport. Under resan tackades resekommittén för ett fint arrangemang av Bo Lundgren från styrelsen.

*Sverker Jonasson*

Not: Mozart har skrivit en oerhörd mängd musik av alla slag. Operera, symfonier, sonater, barnvisor, marscher, m.m. Verklistan enligt den österrikiske musikhistorikern Ludwig von Köchel (1800-1877) upptar verk från K 1 till K 626.

## Hallwylska museet invaderat av seniorer från Bålsta

Hallwylska museet är ett fantastiskt palats som byggdes i slutet av 1800-talet som privatbostad, och där inga kostnader sparades för att få hus och interiör så praktfulla som det bara var möjligt. Den ekonomiska basen kom från Wilhelm Kempe (1807 - 1883) med de framgångsrika företagen i Ljusne Woxna AB.

Inte mindre än 16 medlemmar i SPF Håbos konstgrupp besökte museet den 11 april. Under ledning av den utmärkta guiden "Kinna" visades byggnaden samtidigt som deltagarna fick en bra information om husets och dess invånarens historia. Wilhelm Kempes enda dotter Wilhelmina von Hallwyl och hennes make Walther lät bygga palatset och de kunde flytta in 1898. Arkitekt var Isak Gustav Clason och han ritade även stora delar av inredningen. Allt skulle vara supermodernt och man hade redan från början elektriskt ljus och indraget vatten samt till och med centralvärme i form av varmluftsinsblåsning. För att hålla igång hushållet fanns 10 personer anställda. Enligt uppgift kostade byggnaden 2,5 miljoner att färdigställa vid förra sekelskiftet. Johannes kyrka som byggdes ungefär samtidigt kostade ca 800 000 kronor.

Det var en fascinerande upplevelse att vandra runt i denna otroliga byggnad där det i varje rum fanns något att berätta om. Redan under byggnadstiden förstod Wilhelmina att huset skulle kunna bli museum och därför lät hon sammanställa ett inventarium. Detta blev hela 78 volymer och var färdigt 1955. Den minsta



lilla pinal finns beskriven här. Wilhelmina dog 1930 och museet öppnades för allmänheten 1938.

Efter guidningens slut kunde man gå runt i museet på egen hand och även studera utställningen, "Hatten av", som visar designern Lars Nilssons samling av hattar.

För de flesta blev det därefter lunch med mat från Främre Orienten innan sällskapet splittrades för egna projekt i Huvudstaden.

*Sverker Jonasson*

---

## Konstresa den 22 maj

Denna dag far vi till Strängnäs och Mariefred. Avresa från gamla järnvägsstationen klockan 09.00 efter det att vi packat samman oss i egna bilar.

Först blir det besök på Keramikens Hus i Strängnäs, därefter besök hos konstnären Marianne Philp i Mariefred, lunch och slutligen besök på porträttgalleriet på Gripsholms Slott.

Varje bilpassagerare betalar 70 kronor för resan. Anmälan till Sverker Jonasson, telefon 595 69 eller Agneta Wahlström, telefon 516 80, sverker.jonasson@telia.com eller agneta.wahlstrom@bktv.nu.

*Sverker, Agneta och Kaj*

## Fortsättning på Vikingatid - medeltid. © Text & bild Ingrid Ljungkvist.

Intressant är också att Knut den Långe tar hit nunnor och grundar ett kloster i Skokloster. Kungar kom i kontakt med kristendomen och ville införa kloster som ett steg på vägen. (Dessutom fick de utbildning till sina döttrar.) Än idag har vi Flastaruinen som står öde i Skokloster med sin fantastiska historia. Vattnet var på denna tid sammanlänkande så Sigtuna och Skokloster hörde mer eller mindre ihop. Kyrkorna är lika och byggdes ungefär samtidigt. (De första kyrkorna av tegel i Mälardalen, och det var munkarna som kom med denna teknik.)



1555 så avyttrades Sigtunalandet och Håbo minskade med fyra socknar till sju. I nära 400 år var Håbo härad så här stort, ända fram till 1952.

1952 avyttrades 2 socknar till Stockholms län. Så idag består Håbo kommun av endast 5 socknar. Det betyder att den fina fornborgen i Draget gick över till Upplands-Bro kommun.

Socknarna indelning hade med försvaret och kyrkan att göra. En kyrka byggdes i varje socken. Den sydligaste Socken i hela Tiundaland hette Kalmar socken.

**Kalmar sockens sydspets för sjöfarare = Kummel på Getberget.**



Vi skall nu närma oss Håbolandet söderifrån. Vi åker båt och då brukar det finnas kumlar som är placerade på höga berg så att man kan orientera sig på sjön. Den sydligaste socknen heter Kalmar. Kalmar kan komma av kummel. Jag ser på kartan att på sydligaste höjden, på Getbergets topp som är 25



meter ö.h. idag, borde det finnas en kummel av något slag. Jag åker dit och hittar detta "flyttblock" som står med sin plana sida riktad rakt söderut. Tag bort skogen så ser man blocket mot himlen. Är det detta block som givit socknen dess namn Kalmar?

(Det finns ett Kalmar i Småland och vid efterforskningar så kommer det av en viktig kummel. Staden Kalmar var den första svenska hamnen man kom till då man kom söderifrån. Skåne, Blekinge och Halland var danskt.)

Här i södraste delen finns det många Kalmarnamn; Kalmarkyrka, Kalmarnäs, Kalmar udd, Kalmarsand, och Kalmarviken.

## Intressant vapensköld i Kalmar Kyrka

Detta är en numera försvunnen målning i Kalmar kyrka. Den är gjord 1487 och under fanns denna målade text: "Veten det, I folk som bor nära och fjärran, att Sverige är starkt genom sitt folk och sin krigsmakt." Bilden föreställer en järnskodd riddare och en bondgosse som mellan sig håller skölden med de tre kronorna. (Välkommen till Tiundaland!)

Detta kan vara ett monument över den svenska allmogens sammanhållning med Riksföreståndaren Sten Sture den äldre.



## Unik runsten vid Kalmar kyrka finns idag på Historiska museet



Vid Kalmar kyrka har denna runsten stått. Den är unik då på den finns den första människoframställningen i svensk konsthistoria. Idag finns den i Vikingarummet på Historiska Museet efter omändringen på museet. Tidigare stod den vid entrén in till utställningarna. I konstböcker finns den avbildad och konstkritiker har idéer om att den föreställer en präst och en person som håller ett kors utanför rummet. Det kan var någon som skall döpas till kristendomen.

På andra sidan finns en runslinga som lyder: "Niguals lät uppresa stenarna efter Syhsa, sin fader."

Längs hela vattenleden i Håbo Kommun står flera mycket intressanta och väl placerade runstenar. Vi har Varpsindsstenen med Ingvarsfararen, Häggebystenen med hästkampen och båten, Sjustastenen i Skokloster och Rytstarstenen i Skokloster.

Det är i södra Uppland som det finns tätast med runstenar i hela världen. I Nuvarande Håbo kommun har vi ett femtiotal som är registrerade men en del har försvunnit. I Kalmar socken fanns det tio runstenar, men endast sju finns kvar. Det är endast två av dem som stått uppe under hela historien men fem har hittats i jorden och inmurade i kyrkan. Flera av dem har blivit lagade.

## Vibyhövdingen



Viby ligger nära Kalmar kyrka och var en gång en ö. Den var omgärdad av en massa småöar och land. Här var förr en offerplats. "Vi" i namn betyder offerplats, en samlingsplats där kulten skedde. Allteftersom vattnet sjönk så flyttades en del vi-platser så att de var nära vatten. En hövdingagrav i Viby hittades 1974.

Det var en jordkällare som grävskoporna grävde i vid nybyggnation och plötsligt dök det upp järn och andra föremål från graven. Det visade sig att det varit en hövdingagrav för han hade bland annat haft 15 djur med sig i graven. Denna grav blev sedan utställd på Historiska Museet i Stockholm och fotot är av graven som man kan tänka sig att det såg ut. Mannen är målad.

Förbi Viby gick även förr vintervägen mellan Stockholm och Enköping. Man åkte häst och släde och gick över isar längs kusten men här for man över land längst ut på halvön. Därför finns åtskilliga runstenar i Kalmar socken just omkring Viby än idag.

## Viby var en gång en ö omgärdat av land



Kalmar socken som den såg ut på stenåldern. Vattnet var ca 25 meter högre på denna tid. 25-metersnivån är tecknad med rött och det streckade är dagens vattennivå.

Här kan vi se att Viby har legat mycket centralt på en ö omgärdat av land och öar. Enligt Adam av Bremen så hade hedningarna sina offerställen på en ö ute i vattnet. Det var lätt för alla att ta sig dit via vatten.

På denna karta ser vi också att Getberget är den första ön som man passerar med båt. Det var när jag ritade denna karta som jag for ut till Getberget och kollade på dess topp. Jag fann den förmodade kummeln som givit socknen dess namn.

På kartan ser vi att på stenåldern var Draget helt öppet, Väpbeby sticker ut som en udde och Gröna dalen var helt vattenfylld.

## Flera runstenar finns vid Viby



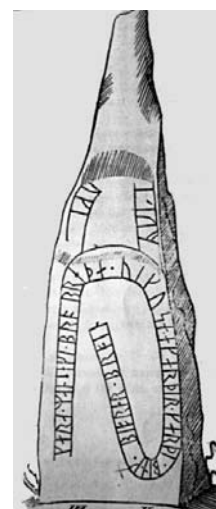
Låddersta



Väpbeby



Tuppstenen



Mansängsstenen

Vid Viby finns flera runstenar. Tre står vid Låddersta Gård, en sten vid Väpbeby Gård, Tuppstenen vid Futurumskolan. Det har dessutom funnits en sten till i Gröna dalen, som är försvunnen. Den avritades på 1600-talet och på den står bl.a. *gjorde Mansänge bro breida*.

Namnet Mansängen är således 1000 år gammalt. I gröna Dalen finns en väg som heter Runbrovägen. Det gick en bro tvärs över dalen en gång och vid denna bro fanns det två runstenar; Väpbebystenen och Mansängstenen. Mansängstenen har försvunnit, men namnet lever kvar, 1000 år gammalt. (Ett område heter än idag Mansängen.)

Väpbebystenen tog ägaren till Väpbeby hand om och satte som grindstolpe. Det kanske är tack vare de som hade resurser att rädda stenarna som vi har många kvar idag. Det heter ju ibland att de välbärgade har tagit stenarna och flyttat på dem från ursprunglig plats. Tuppstenen och Väpbebystenen är de enda två i Kalmar socken som stått genom hela historien!

## Knarrbacken ligger vid Kalmarkyrka

Knarren= Vikingens handelsskepp.



På Kalmarleden vid Kalmarkyrka står denna skylt som visar upp till dagens Knarrbacke.

Detta namn är 1000 år gammalt och betyder att vikingarnas båtar la sig här förr. Efter att ha korsat Björkfjärden var det kanske lämpligt att ta en paus. Sedan ska de dra sig igenom Draget, för att komma vidare norrut. Idag kan det inte byggas på denna backe då utgrävningskostnaderna skulle bli för stora!

### Ansökan om pension som ensamstående

Makar räknas som ensamstående om en av makarna flyttar till särskilt boende. Makarna kan då var för sig, hos pensionsmyndigheten, ansöka om pension som ensamstående. Det är tilläggspension och garantipension som höjs.

Pensionsmyndigheten kan således räkna om pensionen, från och med månaden efter det att make/maka flyttat till demensboende eller vårdboende. Makarna behöver för närvarande inte vara mantalsskrivna på två olika adresser. Den av makarna, som bor på vårdboende, kan fortfarande vara mantalsskriven på sin gamla adress. Från 2016 kommer lagen att ändras, då måste makarna vara skrivna på olika adresser.

Det finns ingen tidsgräns för hur långt tillbaka i tiden man kan söka pension som ensamstående, men man måste kunna styrka uppgifterna. Möjligheten att ansöka om pension som ensamstående upphör inte p.g.a. att make/maka avlider.

### Ansökan om bostadstillägg som ensamstående

Om make/maka flyttar till särskilt boende kan makarna var och en för sig ansöka om BTP (bostadstillägg för pensionärer). Ansökan kan göras retroaktivt, men längst tre månader tillbaka i tiden.

*Ann-Christin Borneteg*

## 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!*

## 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  
Hemsida: www.ademso.se**

## En härlig vårdag den 22 april

Hela påsken hade varit fin och vi trodde nog inte att vädret skulle fortsätta på samma sätt men tänk vad fel vi fick.

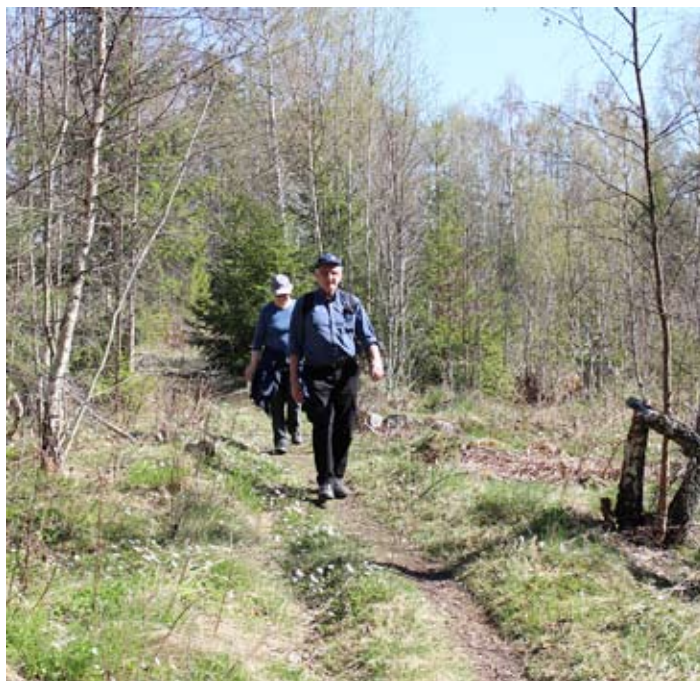
Redan under tiden vi väntade på bussen vid Söderskogens vägskäl, för att ta oss till Skokloster, värmdde solen en hel del.

Vi startade vandringen vid Skokloster slott som nu har blivit inpackat i en massa byggställningar för de håller på att renovera taket som har varit dåligt en längre tid.

Vi följde Upplandsleden utefter Skofjärden ned mot Bondkroken för att därefter ta oss via Måttan tillbaka till bilarna.

Vi fick verkligen uppleva alla vårens blommor, vitsippor, blåsippor, vårlök, svalört, gullivor till och med liljekonvalj som nästan stod i blom. Vätterosen skall vi inte heller glömma.

Ganska lättklädda hade vi avverkat omkring 7 km i omväxlande natur med många fina upplevelser i det härliga vårvädret.



Isa och Bengt

Kent Magnusson

**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.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.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@nordsydneyresor.se](mailto:info@nordsydneyresor.se)

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

### Tyck till om vår förening!

De som planerar och leder vår verksamhet vill gärna veta vad just DU tycker. Du är välkommen med såväl ros som kritik och får naturligtvis komma med egna idéer om vad vi skall ägna oss åt.



E-posta dina synpunkter direkt till vår medlemssekreterare:  
[medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

Om du vill vara anonym - skriv ned ditt budskap på papper och lämna i någon av våra brevlådor på Skeppet (vid entrén och utanför expeditionen).



- Folk borde byta problem med varann!  
Alla vet ju hur dom ska lösa andras!





Från vänster stående: BjörnKällberg (PRO), Leif Svensson (SPF), Margareta Persson (SPF), Marjo Henriksson (SPF), Lilian Niklasson (PRO), Doris Johansson (PRO) Hannu Pokela (BFF) och Nils Runberg (SPF). Sittande Håkan Welin (SPF). Saknas på bilden gör Päivi Hirvonen (BFF), Teija Riisanen (BFF), Eija Markkanen (BFF) samt Ann-Chrstin Borneteg (PRO).

## Presentation av Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som Gårdsrådet hyr av Håbo kommun i Skeppet och Träffen för tre föreningars räkning. Dessa föreningar är SPF, PRO och BFF. Vi ansvarar för fördelning av lokalutnyttjande och svarar för viss service gentemot de föreningar som är medlemmar i Gårdsrådet.

Till våra uppgifter hör bland annat att avtala om hyran av Skeppet med Håbo kommun, att avtala om städning av lokalerna och boknings-systemet så att föreningarna eller externa företag, företag och privatpersoner kan hyra våra lokaler. Det är också vi som ser till att Cafeterian fungerar och det är vi som bemannar den.

Gårdsrådet ser också till att den tekniska utrustningen fungerar i t.ex. Jollen och reparerar eller köper in nytt om det behövs. Vi ordnar så att golven repareras om de går sönder, ordnar fönsterlagning då någon ruta går sönder, ordnar låsningsmekanismen vid entrén och att köksutrustningen fungerar.

Det är också vi som tar fram instruktioner för hur allt fungerar och ska skötas, t.ex. diskmaskinen, mikron, spisen och andra saker. Och det är vi som har tagit hem hjärtstartare m.m.

För att allt ska fungera krävs en bra organisation med en styrelse och en funktionärsorganisation. Utan dessa skulle inte Skeppet fungera. Avtalet med Håbo kommun innebär att vi hyr lokalerna, men allt inköp och underhåll av lokaler, maskiner och att Cafeterian fungerar samt all uthyrning svarar Gårdsrådet med alla frivilliga för.

*Hälsningar  
Håkan Welin  
Ordförande Gårdsrådet*

## SPF Håbo visar upp sig

Liksom under tidigare år kommer föreningen traditionsenligt att delta i Nationaldagsfirandet i Skokloster den 6 juni samt under Håbo Festdag den 16 augusti.

Vid båda tillfällena kommer representanter för SPF Håbo att finnas i stand för information och lotteri. Välkomna att besöka oss!

*Marknadskommittén*



## Insändare: Motions- och lekplats i Bålsta

Vi är fyra pensionärer i 70-80 års ålder som undrar när vi skall få vår första lek- och motionsplats.

För tre år sedan åkte vi till Kina och där fanns det fullt med motionerande pensionärer och massor av redskap. Hilmas syster Hulda, som bor i Danderyd, har just fått en sådan utomhusanläggning så att hon kan motionera utomhus. Och Hulda säger att det är jättekul att träna och samtidigt imponera på gubbarna i omgivningen.

Så nu undrar vi varför bara ungdomar och barn skall kunna träna i Bålsta. Vi tycker att vår kommun även skall tänka på oss ålderstigna ungdomar och låta oss få en egen motions- och lekplats. Gärna i centralt läge.

Får vi vår lekplats blir vi snart mycket piggare och friskare och mycket mindre stökiga och bråkigare.

Snälla SPF; Hjälp oss med detta!

*Varma hälsningar från*

*Hilma och Hilmer samt Hulda och Helmer*



# Styrelsen i SPF Håbo 2014

Ordförande  
Lars-Erik Öman  
Tel 070-378 47 88  
lars.oman@mail.bktv.se  
Kattfotvägen 1  
746 51 Bålsta

Vice Ordförande  
Bo Lundgren  
Tel 0171-594 12, 070-544 84 26  
bosbi@telia.com  
Trägudars väg 11  
746 38 Bålsta

Vice sekreterare  
Marianne Harrisson  
Tel 0171-50944, 073-8323651  
sture.marianne@telia.com  
Ullevivägen 51  
746 51 Bålsta

Kassör  
Laila Carlsson  
Tel 0171-59816, 070-304 30 68  
laila.carlsson@lnctv.com  
Skeppsvägen 14C  
746 32 Bålsta

Göran Ohlsson  
Tel 0171-517 64, 070-349 19 17  
goeran.ohlsson@telia.com  
Tjädervägen 4  
746 34 Bålsta

Olof Svedell  
Tel 070-373 23 71  
svedell@mail.bktv.se  
Rågvägen 6  
746 34 BÅLSTA

Tommy Landegren  
Tel 0171-469396, 070-727 07 93  
tommy.landegren@gmail.com  
Gryningsvägen 14  
746 38 Bålsta

Håkan Welin  
Tel 0171-44 86 35, 070-469 93 44  
hakan.welin@bktv.nu  
Rådjursvägen 15  
746 35 Bålsta

Kent Magnusson  
Tel 0171-515 75, 070-715 73 40  
kent\_magnusson@msn.com  
Kantarellstigen 17  
746 35 Bålsta

Ideellt arbete?



– Jag söker en arbetsnarkoman som tycker att det enastående jobb han gör är belöning nog!

## Sista delarna av Upplandsleden!

En vandring längs Upplandsleden ger dig inte bara en rofylld naturupplevelse, du får också se en bit av Uppland på ett lättsamt och avstressande sätt. De två sista delarna av Upplandsleden vandrar vi under försommaren.

### Från Sånkan till Hägeby.

Tid: 20 maj klockan 09.00. Plats: Parkeringen vid Hägeby kyrka. Övrigt: Bra skor, kläder för alla väder och kaffe i ryggan.

Behovet av bussbiljett till Sånkan löses vid anmälan.

### Från Sånkan till Skokloster.

Tid: 17 juni klockan 09.30. Plats: Parkeringen vid Sånkans badplats. Övrigt: Bra skor, kläder för alla väder och pengar till kaffe på slottet.



*Detalj Skokloster slott*

### Våren/försommarens sista vandring genomförs inom Bålsta.

Tid: 1 juli klockan 09.30. Plats: Parkeringen vid Smultronställets närköp. Övrigt: Bra skor, kläder för alla väder och kaffe i ryggan.

Anmäl dig till [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40, det går också bra att prata in på mobilsvaret.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

---

---

## Några nya cirklar

### EU – en studiecirkel i sju delar/träffar

Vad är EU egentligen? Hur fungerar det? Vad är det för skillnad mellan EU-rådet, EU-kommissionen och EU-parlamentet? Hur fattas besluten i EU? Ja många frågor finns det – och de flesta får du svar på i denna cirkel.

Vi börjar med EU:s historia och utveckling, från starten redan före kriget fram till idag. Vi går igenom organisation och beslutsprocesser, Sveriges inflytande och roll, hur EU-beslut påverkar oss i kommunen. Vi tittar på EU:s framtida utmaningar. Och förstås myterna om EU. Också granskar vi hur lobbying fungerar och diskuterar positiva och negativa sidor av EU.

Vi besöker EU-kommissionen i Stockholm och får besök av någon högre tjänsteman från EU Sverige, kanske äldresamordnaren. Så avslutar vi hela cirkeln med en 3-dagars resa till Bryssel och besök på EU-parlamentet och EU-kommissionen med möjlighet att träffa någon av Cecilia Wikström, Cecilia Malmström eller Marit Paulsen och en rundtur i Bryssel samt egna utflykter. Möjligen kan det finnas plats för en tur till Brügge också.

Cirkelledare och färdledare för resan blir undertecknad. Resan brukar kunna ordnas med stöd från EU och kan därför subventioneras. Priset för cirkeldeltagandet är 400 kronor per person som kommer att användas för att få ner totalpriset för resan.

Start för cirkeln planeras till den 26 augusti och planerad resa den 7 oktober. Allt 2014.

*Hälsningar Håkan Welin*

## Geologi, vad är det?

Geologi är vetenskapen om uppkomst, sammansättning och förändring av jordskorpans berg- och jordarter. Önskemål om att få ta del av denna vetenskap har framförts vid ett antal tillfällen inom SPF Håbo.

Nu finns möjligheten att intresseanmäla sig till en "kortkurs" till hösten 2014, troligen under september. Olof Jonasson som arbetat med geologi och geoteknik i över 40 år har lovat att stilla vårt intresse under tre tillfällen, en teoretisk träff på Skeppet och två praktiska träffar i Bålstas närhet.

Du som är intresserad uppmanas att snarast kontakta kent\_magnusson@msn.com eller telefon 070-715 73 40.

## Vinkunskap

Da capo på gammalt tema! Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner; exempelvis hur hittar vi de olika smakerna i vinet, hur påverkas druvan av solen eller jorden den växer på?

Kanske löser vi mysteriet hur vinmakare blandar olika druvsorter för att nå prisvärda alternativ. Kanske löser vi också viktiga problem i samtalen efter det inledande smuttandet. Framför gärna förslag när Du anmäler dig.

En tisdag i månaden klockan 18.00 - ca 20.30. 9/9, 7/10, 4/11 och 9/12 ses vi i Skeppets lokaler.

Kostnaden blir materialkostnad.

Du som är intresserad kontakta Göran Ohlsson telefon 517 64, 070-349 19 17, goeran.ohlsson@telia.com

**Obs! Tiderna kan vara något preliminära på grund av att lokalbokningen inte är klar!**



## Friskvårdsprogram hösten 2014 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### Studiecirklar:

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, fortsättning

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 11 september t.o.m 4 december.

Samtal om livet. Start 16 september t.o.m. 9 december på Bryggan.  
Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30

9 september t.o.m. 16 december. gunnel.ferm@gmail.com  
Tisdagar udda veckor 13.00-15.00

23 september t.o.m. 27 november. kerstin.adedstedt@gmail.com  
Tisdagar kl. 15.30-17.00.

4 september t.o.m. 27 november.

Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00

### 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 nybörjare/fortsättning**

Catharina Josefsson

Inger Kölestam

**Nybörjare/fortsättning:**

**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

**Trafikkunskap**

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**

Bo Lundgren

**Sociala medier**

Lennart Carlsson

**Koll på våra läkemedel**

Rosa Babec

## Dag och tid:

15 september t.o.m. 8 december.

Måndagar kl. 13.30-15.30. Jämna veckor.

28 augusti t.o.m. 4 december.

Torsdagar 10.00-12.00

9 september t.o.m. 2 december.

Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

10 september t.o.m. 3 december.

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15

2 oktober t.o.m. 4 december.

Torsdagar kl. 10.00-12.00.

23 juli t.o.m. 26 november. Åbyvägen 28.

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

11 september t.o.m. 4 december.

Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.

29 augusti t.o.m. 5 december.

Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.

5 september t.o.m. 12 december.

Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

29 augusti t.o.m. 5 december.

Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.

5 september t.o.m. 12 december.

Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

29 augusti t.o.m. 5 december.

Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.

5 september t.o.m. 12 december.

Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

4 september t.o.m. 18 december.

Torsdagar kl. 14.30-17.00.

3 september t.o.m. 17 december.

Onsdagar udda veckor kl. 8.30-11.00.

22 september t.o.m. 10 oktober

Måndagar kl. 9.30-12.00

19 september t.o.m. 28 november.

Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

26 september t.o.m. 5 december.

Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

2 september t.o.m. 9 december. gunnel.ferm@gmail.com

Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 - 15.00.

22 september.

Tidplan kommer beroende på väderleken.

Start 1 oktober t.o.m. 18 november

Tisdagar kl. 18.00 - 21.00

Vid intresse!

Anmälan till hc.jonsson@telia.com

Start 23/9, därefter 30/9 & 7/10 kl. 14.00-17.00

Anmälan 017156549@telia.com

Start 25 augusti t.o.m. 8 december.

Måndagar 12.00 - 14.00

Återkommer våren 2015.

Start 3 september t.o.m. 5 november.

Onsdagar 13.00-15.30.

## 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

0171-510 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

0171-594 12

070-569 75 74

018-38 64 78

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämfna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 16 september t.o.m 18 november. Tisdagar kl. 16.30-17.30.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 15 september t.o.m. 24 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start preleminärt vecka 36. 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 2 september t.o.m. 2 december. Tisdagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 10 september. Onsdagar 9.00-10.30	0171-507 43
<b>Stavgång vid Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 10 september. Onsdagar 9.00-10.30	0171-577 90
<b>Bowling, 100 kr/gång.</b> 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 12/8 - 16/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Ulla Carlsson	Start 6 maj. Tisdagar klockan 10.00.	0171-46 71 06
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Tisdagar året om. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Bangolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för vidare information	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 17 september t.o.m. 10 december. 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>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 25 september t.o.m. 4 december. 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 20 augusti t.o.m. 17 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 25 augusti t.o.m. 15 december. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 17 september t.o.m. 26 november, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start 3 september t.o.m. 3 december, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start 14 augusti t.o.m. 11 december. 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 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,  
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 33 – manus **senast den 28 juli***

*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta*

*Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24*

*E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

*Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.*

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: Lars-Erik Öman. Telefon 070-378 47 88. [lars.oman@mail.bktv.se](mailto:lars.oman@mail.bktv.se)