

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo årsmöte torsdag 26 februari klockan 13.30 i Fridegårdsteatern. Förslag till nya stadgar finns nu på expeditionen och senare i årsmöteslokalen. Maila till [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu) så sänder vi förslaget på E-post.



Eleverna i Håbo Musikskola underhåller oss och vi skall ha utdelning av 2 stipendium.

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



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 19 februari 18.30.

*Kommande 19 mars, 16 april.*

Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.

Lite musik och hjärnkoll.

Men framför allt en trevlig kväll med vänner.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



## Vi i styrelsen har ordet!

Laila Carlsson

**N**u har vi SPF medlemmar ett nytt händelse-rikt år framför oss.

Jul och nyårsfirande är över för den här gången och vardagen tar vid med många trevliga aktiviteter med SPF Håbo.

Jag heter Laila Carlsson och är 65+ och har varit medlem i SPF Håbo några händelserika år.

Invald i styrelsen sedan årsmötet 2013. Min uppgift har varit att hålla ordning på ekonomin som kassör, det har varit lärorikt och trevligt.

Jag är född i nordvästra Ångermanland, en liten ort som heter Rossön, känd för de idrottsintresserade eftersom vi hade en skidåkare, Sigvard Jonsson, som vann Vasaloppet 1956. Han omkom tragiskt i en drunkningsolycka 1969.

Efter avslutad skolgång reste jag söderut som de flesta ungdomar gjorde och sökte jobb, på den tiden behövde ingen gå arbetslös.

Jag började arbeta i bank och efter en tid flyttade vi till Bålsta, det fanns gott om tomter och vi byggde nytt här 1978. Jag började arbeta på Sparbanken i Enköping, Bålstakontoret, där jag stannade i över 30 år.

Det har varit en enorm utveckling i bankväsendet under min tid. I början var allt arbete manuellt och vi fick räkna pengar och räntor. Nu är allt datoriserat och bankerna vill inte gärna ha kontanter.

Sommartid tillbringar jag på golfbanan, bra motion och frisk luft. SPF Håbo har en grupp golfspelare som träffas en gång per vecka och vi har det trevligt med spel, lite tävlingar och gott fika. Håll utkik i Medlemsforum när det startar våren 2015.

Vintertid spelar jag bridge där är det spader, hjärter, stick och trick m.m.

Önskar alla en god fortsättning på 2015!

## Funktionärsresa

**Ä**ven i år bjöd styrelsen föreningens funktionärer på en resa som tack för nedlagt arbete. Det hör till saken att vi är cirka 150 medlemmar som, mer eller mindre, jobbar för att hålla igång ruljansen. Allt från rullstolsförare och tidningsutbärare till styrelsen själva.

Mellan två kulingar, den 11 december, bussades nära 100-talet medlemmar till Kappellskär där färjan Rosella väntade. Från bussen var det bara att klättra upp till restaurangen och kasta sig över ett dignande julbord signerat Leif Mannerström. Vi har ännu inte hört någon som klagat på maten!

Vädret var så bra som man kan begära en decemberdag på Ålands hav, men på återresan från Mariehamn vållade motsjön vissa problem för den dansanta delen av publiken. Alla höll sig dock på benen, och med inhandlat juldricka var det bara att sitta upp i bussarna och snart var sällskapet åter i hemkommunen.

Deltagarna tackar styrelsen för den fina resan genom Sverker Jonasson.

---

## In memoriam

**E**n av SPF:s äldsta medlemmar, Margith Nyström, har gått bort.

Margith har tillhört vår förening ända sedan den startades.

Hon engagerade sig då i Pysselgruppen, som bestod av ett antal flitiga damer. Genom intäkter från försäljning av egenhändigt tillverkade alster, så köpte de in, och skänkte en svensk fana till föreningen. Pysselgruppen gjorde också bl.a. en behjärtansvärd insats för ett barnhem i Baltikum.

Margith var också en trogen deltagare i Redaktionscirkeln för Medlemsforum, där hon bidrog med berättelser från sin hembygd i Dalarna.

Vi minns Margith som en varm och generös person. Hon fick därför många vänner, som kommer att sakna henne.

Kamraterna i SPF Håbo tackar Margith för hennes insatser i föreningen.

*Vännerna i 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 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  
Kent Magnusson, 0171-515 75  
Olof Svedell, 0171-597 01  
Tommy Landegren, 0171-46 93 96

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2014

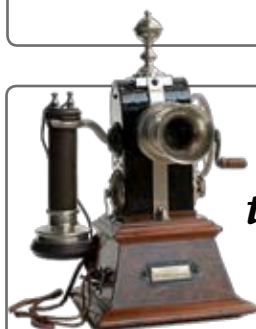
Barbro Larsson, 070-541 65 29  
Lars Hansson, 509 87  
Sverker Jonasson, 595 69  
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83  
Birgit Olofsson, 530 83  
Agneta Lindbohm, 568 08  
Lars-Erik Öman, 070-378 47 88

### Kommande månadsmöten

26 februari. Årsmöte BCJF  
26 mars. Björn & Linda Rapp  
23 april. Treooo & Monika Bring  
15 maj. Vårfest, Bobos orkester och  
trollkarlen Ola.

### Underhållning på Pomona torsdagar klockan 14.00

29 januari Bo Senter  
12 februari Curt Beijer  
26 februari Durlaget  
12 mars Glade Glenn  
26 mars Swing Society  
9 april Ottarsbälgarna  
23 april Björksta Trio  
21 maj Mona Rosell



### 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



Jag glömmmer en del, men det gör ingenting.  
Jag har fullt upp med det jag kommer ihåg.

## 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
- A Small World
- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Järnhandel
- Bålsta Kabel-Tv & Bredband AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- 20% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- Eijas Hårstudio
- Fixar-Ia
- % Go fix:it Datorer & service
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- % Håbo Kontorsbutik
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- Lyssna & Njut
- MK-däcket HB
- Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Renast Biltvätt
- Röda Korset
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivstidsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- TonerProffsen
- Vintage Room



Foto: Sverker Jonasson

## Filmvisning på Anders Hansers biograf måndag den 2 mars

Vi kommer att få se hans senaste film  
**GUDOMLIGA INDIEN.**  
Ett fantastiskt bildspel om livet i Indien.



En bildsatt berättelse som börjar och slutar på en båt på Ganges vid den heliga staden Varanasi. Däremellan tar filmen med tittaren till såväl Calcutta, New Delhi och Bombay som Rajasthan, Uttar Pradesh, Madhya Pradesh, Tamil Nadu och Kerala.

Anders Hanser introducerar och berättar själv om bildspelen.

Föreställningen tar ca 1,5 timme inklusive paus, då vi serveras 1 glas vitt vin alternativt alkoholfri cider.

Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Kaknästornet.

9.30 Avfärd med buss från gamla järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

11.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommandörsgatan 28.

12.30 Föreställningen är slut.

13.00 Lunch.

15.30 Hemkomst.

Pris 430 kronor/person, inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, 1 glas vin/cider. Välkommen med anmälan från den 3 februari kl. 9.00 (gäller även mail) till Lisbeth Nilsson, telefon 073-929 06 61 e-post: lisbeth.nilsson@lnctv.com Sista anmälningsdag är den 20 februari. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Rese- information

### Riksdagshuset och Europahuset torsdag 12 mars

Välkomna att följa med att besöka Europahuset och Riksdagshuset.

Vi börjar med Europahuset där vi får en presentation av EU och EU-relaterade frågor och vi har möjlighet att ställa egna frågor.

Därefter studiebesök på Riksdagshuset med rundvandring.



Kl 8.30 Avresa med buss från gamla järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

Kl 10-11.30 Studiebesök Europahuset. Lunch.

Kl 13-15.00 Studiebesök Riksdagshuset.

Kl 16.00 ca: Hemkomst.

Välkommen med anmälan från den 3:e februari kl 9.00, gäller även mail till Barbro Landegren, barbro.landegren@lnctv.com  
Telefon 0707-97 56 86

Sista anmälningsdag är den 20 februari. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Pris: 250 kronor/person, inkluderar buss, lunch, guidningar.

# Maria Stuarda på Stockholmsoperan tisdag 28 april klockan 19.00



Maria Stuarda är ett av den italienske kompositören Gaetano Donizettis mästerliga kvinnoporträtt i operaform. Operan handlar om den politiska maktkampen mellan Englands och Skottlands drottningar, Elisabeth I och Maria Stuart och den baseras på Friedrich von Schillers skådespel "Maria Stuart".

Det kommer att bjudas på mycket vacker musik med många Bel Canto-rior och välklingande körer.

Vi har bokat biljetter på Parkett.

17.00 Avresa med buss från gamla järnvägsstationen, stopp vid bussterminalen, Kalmar Livs och Kalmarsand.

19.00 Föreställningen börjar.

Två akter med paus emellan.

21.30 Föreställningen slut.

22.30 Hemkomst till Bålsta.

Pris: 600 kronor. (Biljett & bussresa.)

Välkomna med anmälan måndag den 2 februari klockan 9.00 (gäller även mail) fram till och med fredag den 20 februari till Gert Lidö, telefon 0171-545 64,

e-post: gert.lido@telia.com

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

## Medlemmar i SPF Håbo har ALLTID RABATT:

### 300 kr på flerdagsresor

#### Påsk PRAG

ons 1/4 6d. 5.890

#### Påsk BERLIN

to 2/4 5d. 4.890

#### HOLLAND

**Blomsterkarneval**  
ti 21/4, to 23/4 7d 7.290

#### SKOTTLAND runt

Edinburgh Orkney Hebriderna  
sö 10/5 12d. 15.900

#### GOTLAND

to 14/5 4d. 4.990

#### MAINAU Alperna Alsace

lö 16/5 8d. 7.990

#### POLEN runt

to 21/5 7d. 6.990

#### GEILO Hardanger

Kjeåsen to 2/7 4d. 4.390

#### NORDKAP Tromsø

lö 4/7 8d. 8.950

#### ÖSTERRIKE Saalbach

lö 18/7 8d. 9.390

#### SHOPPING Tyskland

27/3 3d. 2.790

#### BUDAPEST Flyg t/r

fre 8/5 5d. 6.990

#### ISLAND 8d Flyg t/r

Unik rundresa med buss till Islands mest kända platser  
sö 19/7 8d. 19.280

#### SVALBARD 4d Flyg t/r

to 30/7 4d. 16.750

#### SKOTTLAND Flyg t/r

Edinburgh Military Tattoo  
ti 4/8 6d. 9.860

#### ISLAND 4d Flyg t/r

to 13/8 4d. 7.990

#### UNGERN 7d Flyg t/r

Kultur Vin Thermalbad  
Tokaj Eger Balatonsjön  
fre 4/9 7d. 8.570

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

### 50 kr på teaterresor

to 12/3, 26/3 **Livet är en Schlager**, Cirkus 995

to 26/3 **Tommy Körberg**, China 845

to 12/11 **Kristina från Duvemåla** Cirkus 995

Inkl.: bussresa, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås.

lö 2/5 **Hjalmars Drömvvy**, Örebro 1.095

Inkl.: bussresa, middag, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås.

### ALLTID påstigning BÅLSTA Enköping

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Box 1010, 745 27 Enköping

Tel 0171-356 63 må-fre 10.00-12.00 och 13.00-17.30

epost: info@nordsydneyresor.se

Läs om resor/boka på: [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

## Konstresa i november

Konstgruppen trotsade årstidens väder för lite storstadsluft den 28 november. 12 konstintresserade SPF-medlemmar och en inlånad flicka (pie) från Danmark tog pendeltåget till Stockholm.

På auktionsfirman Bukowskis hade man för dagen visning för sin Klassiska Auktion den 3 december. Det var spännande att se föremålen och i efterhand vet vi att, en nyupptäckt Strindbergstavla, "Stormlandskap", ropades in för 14,3 miljoner. Det fanns en lång rad tavlor från våra mest kända konstnärer som Zorn, Liljefors, Larsson m.fl. Porslin, juveler, silver och en Hauptbyrå som ropats in för 5,6 miljoner. Ett udda föremål var Hans Helighet Påve Franciskus kalott som skulle säljas för välgörenhet, men den fick tydligen inga tillräckligt höga bud och återropades.

Mätta på utropspriser och ståtliga pjäser drog sällskapet över bron till Skeppsholmen och Moderna Museet. Där kunde alla köpa god lunch och se delar av de fantastiska samlingarna. Inte minst Duchamps get på en utställning som kallas: "Surrealismen & Duchamp." Det är tänkt att man skall sätta den senare i relation till andra konstnärer som arbetade inom samma område, t.ex. Dali, Miró, Arp med flera.

En speciell, lite spännande utställning var "Skulptur efter skulptur", där man sammanfört verk av Jeff Koons (f. 1955), Katharina Fritsch (f. 1956) och Charles Ray (f. 1953). Enligt katalogen trotsade dessa konstnärer avantgardekunstens krav på evigt framåtblickande och övergick till rent figurativa (lite komiska) verk i stål, aluminium och plast. Resultatet är faktiskt ganska intressant.

Så blev det tid att fara åter till Bålsta och vardagen efter några trivsamma timmar bland många fantastiska konstverk.

Sverker Jonasson



Jeff Koons "Ballonghund (röd)"



Jeff Koons "Michael Jackson and Bubbles"



Katharina Fritsch "Dam med hund"

## Månadsmötet i november

Årets november sägs vara den solfattigaste på många år, men i allt mörker bjöd SPF Håbo på en liten ljusglimt med årets sista månadsmöte. Omkring 110 medlemmar hade samlades i medlemslokalerna "Skeppet" för en stunds umgänge med vänner, klubbinformation, lite kaffe och underhållning. Ett arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Ordförande Lars-Erik Öman öppnade mötet och hälsade alla välkomna samt presenterade några nya medlemmar. Så småningom önskade han även deltagarna en God Jul och ett Gott Nytt År. Programkommitténs Hans Finnman berättade om dagens program som började med att Susanna Engström, som förestår Hjälpsambutiken i Bålsta, informerade om utbudet av moderna hjälpmedel för att göra vardagen enklare. Sanna nämnde att affären har öppet måndag, onsdag och torsdag.

Kerstin Adestedt från Studiekommittén berättade om kommande studiecirklar: Skrivarcirkel, Disgen (släktforskningsprogram), Konstcirkel med ny ledare och Män i Köket. Föreningens trafikombud Bengt-Olof Olsson påminde om "att nu är det mörkt ute, och den som älskar livet skall se till att bestycka sig med reflexer eller helst reflexväst". Bengt-Olof informerade även om ny trafik kurs och en ny cirkel: "Gamla bilar".



Så kunde Hans Finnman presentera dagens underhållare, sångerskan Petra Kvist med Ann Blom som ackompanjator på piano.

Petra har ju underhållit SPF Håbo förut, men denna gång hette programmet Lady Day, och handlade om den amerikanska sångerskan Billie Holiday (1915-1959). Holiday växte upp i Baltimore men kom som tonåring till Harlem i New York där hon blev upptäckt som sångerska. Trots ett hårt liv, med perioder av missbruk av droger och alkohol, gjorde hon en enastående karriär och sjöng med de flesta stora jazzband som Benny Goodman, Lester Young, Louis Armstrong, Artie Shaw, Count Basie, Duke Ellington, med flera. Hennes diskografi omfattar flera hundra nummer och fortfarande ges nya skivor med hennes musik ut.

Petra sjöng bra med härlig intensitet och diktion, och Anns pianospel kompletterar föreställningen utmärkt. Mellan många bekanta sångnummer berättar Petra om Holidays tuffa liv men även om hennes fantastiska framgångar. Under 40- och 50-talen var fortfarande svarta människor i USA utsatta för rasdiskriminering och det drabbade naturligtvis även Holiday. Hennes berömda sång "Strange fruit" (om lynchade män) sjöng nu även Petra med rejält tryck i rösten. De båda artisterna tackades med applåder och blommor.

Så kom kaffe med mäktiga bullar och lottdragning med ståtliga tomtar m.m. som vinner varefter mötet avslutades. Nästa månadsmöte blir i januari nästa år, och till dess skall alla ha firat Jul och Nyår och därvid spenderat större delen av pensionen. Vi hoppas att allt går bra!

*Sverker Jonasson*

*Foto Bosse Hansson*





## Årets julbordskryssning med M/S Birka

**I**nför årets traditionella julbordskryssning med M/S Birka steg vi på egen buss i Bålsta och tog oss snabbt och smidigt in till Stadsgrårdskajen. Det var inte så mycket folk i terminalen så vi kunde ta oss ombord direkt och ta en öl eller vin i baren medan vi väntade på att hytterna skulle bli klara. Birka Line har sedan några år infört kontroll av väskor för att kunna upptäcka medhävda drycker och andra oönskade föremål. En passagerare hade en schweizerkniv i bagaget, som man ville beslagta, men man lät det passera med en varning. Det är till att hålla högt på säkerheten!



Vi började direkt efter avgång med julbordsbuffén. Maten var riklig och det smakade bra och stämning var hög vid våra bord. Efter maten spred vi ut oss åt olika håll. Pianobaren är en populär träffpunkt och naturligtvis var det många som skulle undersöka vad taxfreebutiken hade att erbjuda. Lite senare på kvällen var danssalongen kvällens höjdpunkt. Där var det en hög stämning och flera dröjde sig kvar till långt in på småtimmarna. De andra som inte höll ut lika länge sökte sig tillbaka till sina fina och rymliga hytter med stort runt fönster.

Överfärden blev lugn och den kuling som prognosen hade varnat för märktes det inte mycket av. På morgonen kunde vi tidvis se solen över Åland. Den har vi inte blivit så vana vid i november i år. I väntan på lunchen träffades många i panoramabaren på däck 10 för att avnjuta en drink och förföras av vårt fina skärgårdslandskap.

Vi samlades sedan för lunch i á la carte-matsalen där vi åt en utsökt lunch. Tiden var så avpassad att det direkt efter avslutad lunch var lagom att gå upp och packa ihop bagaget och sedan bege sig ut till den väntande bussen. Det var lite trafikstörningar på E4 men efter en halvtimmes köande gick färden vidare till Bålsta med en grupp nöjda SPF'are.

---

## En stämmingsfull julkonsert

**M**ed knappt en vecka kvar till julafton kändes julstämningen in i själen när vi återvände hem från en härlig musikupplevelse.

Ett sextiototal seniorer från SPF Håbo fick veckan före jul glädjen att få lyssna till en både stämmingsfull och rolig konsert i Konserthuset i Stockholm. Konferencier för kvällen var Mark Levengood, som med sin mjuka och behagliga stämma försatte oss i stämning.

Kvällens artister var operasångarna Susanna Andersson och Olle Persson samt Idol-vinnaren 2006 Danny Saucedo. Alla tre bjöd på vacker sång. Susanna Anderssons vackra röst framförde bl.a. Mozarts Alleluja ur Excultate, jubilate med en strålande drill och renhet, Olle Perssons öppningssång var en Figaroaria ur Barberaren i Sevilla med en fyndig svensk text.

Danny berättade att han var uppfödd i en familj med kyrkliga traditioner, där sången var ett stort inslag. En av hans käraste sånger var en gammal medeltida sång "Veni, veni Emmanuel" som han sjöng tillsammans med Olle Persson och Susanna Andersson. Kören som bestod av 200 sångare från sju olika körer ljöd härligt och Kungliga Filharmonien under ledning av Jonas Nydesjö förstärkte känslan av ljuvliga toner. Vad vore livet utan musik?

Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
www.sparbankenenkoping.se



## Konsertkarusellen

Även denna säsong kommer Musik i Uppland, tillsammans med lokala föreningar, att arrangera konserter i Bålsta. Programmet ser verkligen lovande ut.

### 27/2. Uppsala Kammarorkester & Mats Bergström.

Stråkkvintett med den kände gitarristen Mats Bergström spelar kammarmusik.

18/3. Trio X och LaGaylia. LaGaylia, Sveriges soul-drottning möter Trio X.

14/4. Navarra. Nordisk folkmusik i ny tappning.



## Vintage Room

Vi köper och säljer vintagemöbler, retrosaker, LP-skivor, designprylar och annat kul vi gillar. I butiken finner ni t.ex. teak och shabby-chic möbler, egentillverkade smycken, vinylspelare, armaturer, prydnadsaker m.m.

Söndagen den 1 februari 13.00 - 16.00 dukar vi upp tillsammans med Lillsjöns Trädgård:

Afternoon Tea med scones och hemlagad marmelad.



Ring eller kom in i butiken om ni har något ni vill sälja.

Vi delar butik med Lillsjöns Trädgård, Dragrännan 2 i Bålsta.

Öppettider:

Onsdag – fredag 12.00 - 18.00

Lördag – söndag 10.00 - 15.00

Telefon: 073-537 0717

Email: info@vintageroom.se

www.vintageroom.se

## Se fram mot våren!

**H**oppas 2015 blir ett bra år för våra medlemmar och för föreningen. Litet sent kanske att säga god fortsättning eftersom tidningen Du nu håller i kommer i februari.

Jag gör det ändå, för är det något vi önskar varandra är just *En God* fortsättning med vårt pensionärsliv. Att vi har ork och tid att ta tillvara alla möjligheter som finns.

Vi inom SPF Håbo har ett fullspäckt vårprogram att välja mellan, med många aktiviteter och kurser. De flesta kör igång redan nu i januari. Det är bara att välja, man kan inte hinna med allt så ta en funderare och slå till direkt sedan!

Du som har dator har väl "tittat in" på SPF Håbo's hemsida som Bosse Hansson med be-  
näget bistånd av Nils Runberg driver med den äran! Där finns "snabba klipp" och annat matnyttigt läsvärt. Medlemsforum är litet långsammare av sig men 9 nummer kommer vi att ge ut under 2015. Precis lika många får Du också av Veteranen, som är rikstäckande.

En tråkig händelse för oss (och många andra) i redaktionen är att vi mist en kär medarbetare: Margith Nyström, som avled i december 2014.

Hon är en av de som varit med längst och var in i det sista aktiv. Kan berätta att hon så sent som på SPF-dagen i Centrum i september vann en frågetävling som SPF ordnat. Hon var skärpt och kunde mycket om mycket. Vi saknar henne redan och det är vi många som gör.

Vi kallade hennes bil, helt privat, för "Röda Faran" för hon körde snabbt. Det kan jag intyga, för hon körde före oss på valdagen i september och vi blev långt efter. Hon bodde i Krägga som vi, så trots hennes förmåga att köra bil fort och bra åkte hon med mig till redaktionscirkeln hos Barbro Larsson i Åby varannan onsdag.

Hon talade alltid om framtiden, berättade att barnbarnen från Amerika skulle komma till jul och hon städade och fixade inför deras besök. En dag då jag knackade på hos henne kom hon med köksverktygen i högsta hugg och sade: Har inte tid just nu. Barnbarnen från Bålsta skulle komma på lunch. OK sade jag, då får vi prata en annan gång, men den andra gången

kom aldrig för en dryg vecka senare fanns hon inte mer. Det här är en del av livet, jag vet det, så ta vara på varandra!

Vad som hänt under året inom SPF Håbo finns dels i Era egna minnen och dels i medlemsforums 9 nummer och filmer via hemsidan, läs och titta!

Vad anbelangar SPF på riksplanet står en del att läsa i Veteranen, att det varit kongress vet Du nog också och vi heter SPF Seniorerna. Tycker det var bra att inte de mer radikala fick igenom sina namnförslag. Jag tycker inte att vara senior är något vi behöver skämmas för, vi är seniorer. Tror inte ett namnbyte lockar så många fler medlemmar om man låtsas något annat!

Det är väl upp till oss äldre möta upp de som är "bara barnet", vill säga nyblivna pensionärer, på ett mångsidigt sätt så de också känner sig välkomna. Tycker nog att styrelsen rent lokalt, det är ju dem vi möter, lyckats bra med det i de flesta fall.

Att det sedan finns personer som är eller vill vara "evigt unga" får vi stå ut med! De blir väl också vuxna någon gång för inte är det väl roligt att hela livet vara "barnrumpor"!

Du som läser detta, skriv om Dina tankar, hur vill Du ha det i vår förening och i vår tidning. Medlemsforum tar så gärna emot Dina ideer och bidrag.

*Vänliga hälsningar Birgit Olofsson.*

---

## Studiekommittén söker...

ledare för en cirkel i  
Franska.

Intresserad?  
Vänd dig till Kerstin Adestedt  
på telefon 0171-579 79  
eller  
kerstin.adedstedt@gmail.com



## Ledarepok tillända vid höstens bridgeavslutning

**D**rygt 50 spelare hade anmält sig till finalomgången i höstens bridgespel. Här får ingen spela med sin ordinarie partner, utan det är lotten som avgör vilka som spelar tillsammans. Detta gör att det genast blir lite mer ovisst och spännande. Framgång i bridge kräver nämligen att spelarparen förstår varandra under budgivningen och när man som här får en ny partner så kan det uppstå problem.



Lottningen hanterades som vanligt av Kalle Danielsson och Ingegerd Eriksson. Kalle är SPF-bridgens kultfigur. Han började spela bridge i övre tonåren hemma i Hälleforsnäs. När han senare flyttade ut i stora världen (och ganska snart blev stationär i Bålsta) blev det slut på spelandet under en lång period. Men så, när han fyllt 65 och kunde titulera sig pensionär, gick han med i SPF Håbo och började spela i den då ganska blygsamma bridgeverksamheten. Oftast fyllde man inte mer än två till tre bord men kunde i undantagsfall komma upp i fyra bord!

Efter ett par år blev Kalle ledare för bridgeverksamheten och då inleddes en expansion utan dess like! Kalle har under årens lopp utbildat uppemot 70 bridgespelare hemma vid sitt köksbord och har med varsam hand lotsat dem in i det reguljära onsdagsspelet. Bridgespelet har under Kalles ledning blivit SPF Håbos mest

framgångsrika aktivitet och är den verksamhet som utan motstycke samlar flest deltagare varje vecka. Under spelet flyttar man mellan borden för att möta andra spelare och gruppen bildar och vidmakthåller på så sätt ett socialt nätverk där alla känner varandra mycket väl och där man har bridgespelet som gemensamt intresse. Detta har dessutom bidragit till att det bland alla spelare har skapats flera mindre grupper som träffas hemma hos varandra och spelar bridge även under veckans övriga dagar. Kalle har genom sitt idoga arbete skapat ett unikt trivsel-centrum i SPF Håbo!

Men – innan Kalle inledde dagens lottning förkunnade han att detta skulle bli hans sista insats som ledare i bridgeverksamheten! Som skäl angav han en kombination av ålders- och hälsoskäl. Bland annat har Kalle drabbats av nedsatt syn.

När alla fått sin lottade partner började så höstsäsongens sista omgång. I kaffepausen blev det sedvanlig avtackning av de som under hösten jobbat med funktionärsuppdrag. Mest ovationer fick naturligtvis Kalle, eftersom han nu beslutat lämna över rodret till Staffan Wohrne och själv bli en spelare bland alla andra.

Under de senaste åren har det blivit en vana att bridgespelarnas grand old man, Carl-Bertil Ericsson (känd som "CB"), har bjudit sina vänner på julbord efter sista spelomgången före jul. Och så blev det även i år, dock med den trista skillnaden att nestorn själv inte kunde närvara på grund av fysisk ohälsa.

Trots detta insisterade han på att avslutningen på Bålsta Gästgivargård skulle genomföras enligt planerna och han såg till att dottern Anita med man fanns på plats för att representera honom själv som värd.

Den gesten gjorde att gästerna ändå kände Carl-Bertils närvaro och man kunde därmed, trots omständigheterna, släppa loss och glädjas som man gjort så många gånger förr i denna illustra samling av trevliga profiler.

Julbordet var av yppersta klass och mellan tuggorna kunde gästerna njuta av underhållning i form av dragspelsmusik och sång, levererad av ett artistpar med viss anknytning till värden. Paret såg också till att alla fick ge hals under ett stort antal allsånger.

Alla gäster var ense om att årets bridgeavslutning går till historien som något att minnas och alla ville naturligtvis att Anita skulle framföra bridgevännernas tack och förhoppningar om ett snabbt tillfrisknande till Carl-Bertil.

Carl-Bertil är nu inne på sitt 101:a levnadsår och har spelat bridge sedan 12-årsåldern. Sin höga ålder till trots har han fortsatt att spela varje vecka i SPF-bridgen och har ständigt legat resultatlistans toppskikt. Med en nära 90-årig period som bridgespelare lär han vara tämligen unik vid alla jämförelser. Den mentala hälsan har aldrig sviktat, men han har på senare tid fått lite problem med fysiken.

Carl-Bertil, det finns inte ord för den beundran vi känner för dina insatser vid bridgebordet!

*Text och bild: Bo Hansson*

Carl-Bertil Eriksson (CB) somnade in och lämnade detta jordeliv den 23 december. Begravningen kommer att ske i kretsen av de närmaste.

Bridgevännerna hedrar CBs minne med en krans med texten: *Tack för trevliga bridgestunder. Dina bridgevännar i SPF.*



Genom sorgens mörker  
lyser minnenas ljus

**BBM**   
**I BÅLSTA**

**Bista Bil & Motor AB**  
Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

**Allbilverkstad**  
**Däck service**  
**SAAB-Parts**  
**Reservdelar**  
**Anslutna till MECA**  
**M  CA**

10% rabatt på arbete vid  
uppvisande av SPF-medlemskort.

**colorama**  
BÅLSTA FÄRGHANDEL

Stockholmsvägen 85 Bålsta Telefon 0171-50033  
Öppettider:  
Måndag – fredag 9.00 - 18.00, lördag 9.00 - 14.00  
Välkomna önskar Jill, Harry, Fia & Christina.  
balsta@colorama.se • www.balstafarg.se

**KLIPPHÖRNAN**  
**HERR & DAM**

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-51238



*Anki & Birgitta*

## SPF Håbo, årsmöte 2015-02-26

### Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Mötets behöriga utlysande
7. Anmälan övriga frågor
8. Fastställande av föredragningslista
9. Behandling av styrelsens årsredovisning och revisorernas berättelse
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Behandling av motioner
12. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
13. Behandling av nytt namn på föreningen
14. Beslut av nya stadgar för föreningen
15. Beslut om budget och plan för 2015
16. Beslut om årsavgift för 2016
17. Beslut om antal styrelseledamöter och eventuella ersättare
18. Val av ordförande för 1 år
19. Val av övriga styrelseledamöter för 2 år om så följer av beslut enligt § 17
20. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
21. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsstämma
22. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
23. Val av valberedningens sammankallande och övriga ledamöter på 1 år
24. Besvarande av anmälda övriga frågor
25. Utmärkelser/avtackningar
26. Mötet avslutas

## Verksamhetsberättelse SPF Håbo för år 2014.

Styrelsen för SPF Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse:

Styrelsen bestod vi utgången av verksamhetsåret av ordförande Lars-Erik Öman, vice ordförande Bo Lundgren, vice sekreterare Marianne Harrisson, kassör Laila Carlsson samt av Tommy Landegren, Göran Ohlsson, Olle Svedell och Kent Magnusson. Under verksamhetsåret har tre ledamöter lämnat styrelsen.

Som framgår av verksamhetsberättelsen för Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd nedan så lämnade fyra ledamöter sina uppdrag i samband med arbetet med stadgarna. Överenskommelse kunde inte träffas med ordföranden och styrelsen för Gårdsrådet å ena sidan och medlemmarna SPF, PRO samt Finska Föreningen å andra sidan. Det kan dock konstateras att skadorna som åsamkats verksamheten kommer att kräva en hel del arbete under 2015 för att återställas till normal funktion.

### Verksamhet

Vid kongressen 2014 för SPF beslöts bl.a. att vi måste byta namn och anta nya stadgar. Styrelsen föreslår till årsmötet nya namnet ”SPF Seniorerna Håbo”.

Under året har hållits ett årsmöte samt tio styrelsesammanträden. Programkommittén har anordnat sju välbesökta månadsträffar med underhållning, den traditionella vårfesten samt sju PUB-aftnar.

Planeringsdag för våra funktionärer har genomförts. Medlemmar över åttio år har inbjudits till en lunch med underhållning. För nästa års planering inbjuds de 100 äldsta medlemmarna i föreningen.

För nya medlemmar har det hållits två välkomsträffar och alla funktionärer bjöds på julbuffé på M/S Rosella som tack för allt det arbete de gjort under året. Vi har cirka 180 funktionärer i föreningen och ungefär 100 deltog i dagsresan.

Under året har vi deltagit i verksamheter för att förstärka vår marknadsföring av SPF. Trots en del utflyttningar och dödsfall, har vi behållit vårt medlemsantal från 1024 medlemmar i början av året till 1034 medlemmar vid årets slut.

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

**Håbo kommuns pensionärsråd (KPR)**

**Anhörigrådet**

**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 betydande intäkter för bl.a. annonser i Medlemsforum och många andra aktiviteter som bedrivits.

Föreningens tidning, **Medlemsforum**, har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av ca 40 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- och höstterminen.

### **Studiekommittén**

Studieverksamheten genom studiecirklar har varit omfattande under 2014.

Studieverksamheten sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Det har funnits 27 olika ämnen att studera i, med 37 stycken studiegrupper i vår studieverksamhet. Cirka 300 personer har deltagit i studieverksamhet.

Några av nyheterna under 2014 har varit,

- ✓ EU kunskap
- ✓ Vinkunskap
- ✓ Vi spelar Swing musik
- ✓ Må bra i knopp och kropp
- ✓ Nya datakunskaper

Information och utbildning har också skett till exempel i ”Windows 8” och ”smarta telefoner”.

Medlemmar lämnar förslag på lämpliga ämnen att studera i, studiekommittén försöker efter önskemål ordna fram lämpliga cirkelledare, ibland lyckas det utmärkt, men ibland är det svårare. Så en förhoppning inför nästa verksamhetsår är, fortsatt ett aktivt studerande och många förslag till nya ämnen och nya ledare.

### **Fysiska aktiviteter**

De fysiska aktiviteter som SPF anordnar i egen regi är boule, bordtennis, seniordans, shuffleboard, Qi-gong och yoga på Skeppet. Dessutom har vi bowling, stavgång, bangolf, och långgolf. Varannan onsdag året runt är det rullstolspromenader för boende på Pomona.

**Bowling:** Drygt ett 50-tal bowlare uppdelade i fyra grupper har träffats i Bålstas bowlinghall för att träna/spela. Dessutom har vi har fyra lag (5-8 spelare/lag) med i korpserier på måndag- resp. tisdagskvällar. I augusti arrangerade vi DM för Uppland, där vår sektion tog storslam i både dam- och herrklassen. Vid riksmästerskapet i Vårby gård deltog fyra av våra manliga spelare. Resultaten från våra aktiviteter redovisas löpande på vår hemsida.

**Shuffleboard:** Ett gammalt spel som tidigare spelades på båtar. 15-20 spelare har samlats på Skeppet varje tisdagskväll under vinterhalvåret för träning/tävling.

**Bordtennis:** 8-10 medlemmar har spelat på onsdagsmorgnar samt några har haft extraträning på torsdagar.

**Boule:** Sommarhalvåret har en grupp i Bålsta spelat på banan vid Medborgarhuset. I Skokloster spelas boule året runt eftersom där finns bana både utomhus och inomhus.

**Bangolf:** Bangolfklubben Spiken har i år spelat sina hemmamatcher på bangolfbanan i Bålsta. Alla tävlingsmatcher har skett på annan ort eftersom banorna i Bålsta är i ganska dåligt skick. Klubben har deltagit i seriespel, fyra på våren och fyra på hösten, med mycket varierat resultat.

**SPF-golf:** Golf har bedrivits i samarbete med Sofielunds GK. Varje tisdagsförmiddag april-oktober har 3-9 deltagare haft gemensam uppvärmning, slagträning på rangen, puttövningar och spel på endera 9 eller 18-hålsbanan.

**Stavgång:** Två grupper med 1½ timmes vandring dels i Ekillaområdet och dels med utgångspunkt från Skeppet har givit deltagarna extra styrka i ben och armar



**Natur och kulturvandringar:** Under året har 10 vandringar och 4 cykelturer genomförts. Gruppen har vandrat bland fornminnen och andra intressanta ting som bland annat svampar. Varje termin har avslutas på Solslätten där gott kaffe och trevlig samvaro har varit uppskattat.

**Stadsvandringar:** Under året har sex stadsvandringar ägt rum. Dessa har varit mycket uppskattade och deltagarantalet har varit stort. Årets tre vårvandringar har dels gått mellan Vårberg och Bredäng, dels i området Sickla udde och delar av Södermalm samt runt södra delen av Brunnsvikén. Under hösten har besöksmålen varit Norra Djurgården, Norra Begravningsplatsen och Gamla stan.

**MC-träffar:** Under tiden från 24 april t.o.m. september har ett antal SPF-medlemmar träffats varannan torsdag klockan 10.00 vid Gamla järnvägsstationen.

Vi planerade våra rutter på cirka 20 – 25 mil var för sig hemma och när vi träffades kom vi överens om målet för dagen så att var och en skulle få sitt lystmäte tillgodosett. Grunden har hela tiden varit att vi skulle hitta fina vägar och att det finns ett bra mål samt ett utskänkingsställe i närheten där vi kunde få något att äta och framför allt en god stund med intressanta diskussioner.

Några av de besökta platserna under sommaren 2014 var: Strängnäs, Taxinge, Björklinge, Rimbo, Rosenhill, Sala, Gysinge, Arboga, Österbybruk och Norberg. Tyvärr har några tillfällen ställts in på grund av för mycket regn.

**Övriga fysiska aktiviteter** som medlemmarna deltagit i är bl. a. simning, vattengymnastik, motionsgymnastik och styrketräning. Dessa aktiviteter har organiserats av andra föreningar.

**Övrig verksamhet:** Ett antal medlemmar har deltagit i bland annat vävning i Talltorp, knyppling, hantverk av olika slag på Skeppet, träslöjd i en mycket fin lokal med bra utrustning i f d Träffen samt bingo i Föreningshuset.

**Bridge sektionen** är SPF:s största grupp med för närvarande ett 70-tal aktiva spelare. Under vår och höst har deltagarna spelat 32 onsdagar med i medeltal 52 deltagare och extra träning varje måndag. Flera spelare deltog dessutom fyra gånger under sommaren. En bridgeresa till Åland har också arrangerats. Under året har även en nybörjarkurs genomförts.

### **Resekommittén**

De planerade resorna för året har genomförts. Vi har besökt Luftstridsskolan i Uppsala under en dag, varit på teater och sett Amadeus på Dramaten respektive Karl Gerhard på Stads-teatern. En kall vårdag besökte vi Filmstaden i Solna med efterföljande lunch på Ljunglöfska Slottet i Blackeberg. Enköpings parker kombinerat med Westerlundska gården besöktes under en dag.

Långresan gick till Holland under 6 dagar med buss där ett antal olika besök gjordes och huvudattraktionen var den stora Blomsterparaden. Strax efter midsommar var det tänkt att åka Lilla Hurtigrutten som går mellan Stockholm och Nyköping via Mälaren och Södertälje kanal. Ett missöde uppstod redan i starten vid Skeppsbron vilket innebar att vi fick gå av båten och återvända hem till Bålsta. Nytt försök planeras till sommaren 2015.

Ett besök vid Käppala Reningsverk gjordes och kombinerades med besök på Millesgården.

Anders Hansens biograf besöktes under hösten.

Året avslutades med den traditionella julkryssningen till Mariehamn samt julkonsert på Stockholms konserthus i december.

### **Medlemskommittén**

Kommittén har 5 ledamöter inklusive medlemssekreteraren med ersättare. Kommittén har under året samlats för att planera och genomföra två träffar för nya medlemmar i SPF Håbo. Dessa träffar har varit avsedda för information om SPF Håbos verksamhet. Funktionärer från styrelsen och olika kommittéer har informerat om SPF Håbo allmänt och om respektive kommittés verksamhet. Dessa träffar har varit mycket informativa och uppskattade. Vid första träffen deltog 25 nya medlemmar och vid den andra 26 st. Medlemskommittén medverkar också vid SPF:s månadsmöten och tar där hand om de medlemmar som är nya och där första gången. SPF Håbo hade vid årets ingång 1024 medlemmar och vid årets slut 1033.

## Boendekommittén

Under år 2014 har boendekommittén främst drivit på politikerna vad gäller byggnation av lägenheter främst i områdena:

- ✓ Glastomten med detaljplan och Håbohus offertunderlag. Tyvärr inkom bara 1 offert, vilken inte kunde godtas av Håbohus
- ✓ Dalängen med tyvärr alltför dyra hyror för 60 +
- ✓ Centrumplanerna med flera planerade bostadsprojekt av hyreslägenheter och bostadsrätter
- ✓ Björkvallen där det planeras för hyreslägenheter

Under 2014 har vi också drivit frågan om ett politiskt bostadsförsörjningsprogram för Håbo där det beslutats om att bygga minst 200 lägenheter per år under mandatperioden.

Boendekommittén har till viss del drivits tillsammans med PRO och Finska Föreningen. Inför 2015 verkar KPR vara en bättre kanal att driva frågor om äldreboende tillsammans med kommunen.

Vi blir alla allt äldre men under de senaste 8 åren har det bara byggts 65 lägenheter till de närmare 3 000 köande till Håbohus lägenheter.

## Marknadskommittén

Marknadskommittén hade vid ingången av året åtta medlemmar. Under året har Sverker Jonasson, Henry Eskolin slutat och Olof Svedell har haft förhinder. Elke Ragnarsson och Birgitta Rosenkranz har kommit till. Kommittén haft 12 egna möten under året, förutom nedan angivna möten och aktiviteter.

**10 februari** arrangerades ett informationsmöte om bröstcancer och prostatacancer i BCJF aula. Två representanter från Uppsala Akademiska sjukhus, Lena Vidh, Stig Lindalh och vår SPF-medlem och läkare Arne Lindqvist var föredragande och svarade på frågor.

**26 februari** står SPF som värd för Konsertkarusellen i BCJF aula. Marknadskommittén sköter marknadsföringen innan och information om SPF vid entrén. Det var 212 betalande och det gav 19 465 kronor i intäkter.

**På förslag** om ökad information om vår verksamhet arrangeras tre publika aktiviteter: Boule 11 mars, shuffleboard 23 april och bridge 21 maj. Respektive kommitté genomför dessa.

**3-4 april** delar vi ut rabattkuponger åt Centrumföreningen som gav ett arvode på 4 000 kronor.

**På Marknadskommittémöte** 10 april gästas vi av Karl-Erik Thulin som bland annat informerar om kommunens kommande aktiviteter gällande Valborg, midsommar, nationaldagen och Håbo festdag den 16 augusti. SPF deltar vid de tre senare med lotteristånd m.m.

**Den utlysta försäljningen** av hela fastigheten där Skeppet ingår har både oroat och engagerat många.

Marknadskommittén ber styrelsen om att agera i lokalfrågan för SPF:s del. Marknadskommittén har av Gårdsrådet fått besöksstatistik för 2012 och 2013. Med dessa siffror skapades ett underlag som personligen överlämnades till våra politiker vid valstugorna inför valet i september. Besöken var 21 402 stycken för 2012 och 23 099 stycken för 2013.

**Den nu traditionella SPF-dagen** i Centrum arrangerades 24 september med tipspromenad, lotteri och flera informationsbord. Eftersom vi detta år var hänvisade till ”torget”, hade vi s.k sandwichmän som informerade om aktiviteterna på torget.

**Konsertkarusellen i Uppsala län** inbjuder till information om marknadsföring. Olle Atling, Birgitta Rosenkranz och Elke Ragnarsson från Marknadskommittén representerar SPF vid mötet den 27 september i BCJF.

**30 oktober** har SPF-distriktet ett marknadsmöte i Uppsala. Olle Atling, Peje Josefsson och Håkan Jonsson från SPF Håbo deltar och berättar om vår marknadsföring.

**5 november** arrangerar Håbo kommun en Seniordag i centrum med deltagande av kommunens egna verksamheter. Övriga inbjudna att medverka var bl.a. vårdcentraler och räddningstjänsten. Även SPF var med och informerade om våra verksamheter för seniorer.

**Vår annonsförsäljning** till Medlemsforum 2014 har i år ökat med cirka 35 % och omsätter ungefär 65 000 kronor.

## **Medlemsforum**

Redaktionscirkeln har producerat nio innehållsrika nummer av SPF-tidningen Medlemsforum. Under 2014 har vi fått många trevliga artiklar från medlemmarna. Tidningen delas ut av drygt trettio utbärare som ansvarar för var sitt område, den skickas per post till de medlemmar som bor i ytterområden samt till vänmedlemmar ute i landet. Den placeras också i väntrum och på biblioteket samt finns i sin helhet på SPFs hemsida. Tidningen har tryckts genom Kaigan AB och finansieras till största delen av annonsintäkter.

## **Pomonas intresseförening**

Verksamhetens tyngdpunkt har varit musikunderhållning med kaffeservering som bedrivits varannan torsdag vilka har varit välbesökta och uppskattade. Aktiviteterna är i samarbete med SPF, PRO och BFF samt representanter från boende på Pomona. Under våren har det varit underhållning 10 gånger samt midsommarfirande tillsammans med dagverksamheten. Under hösten har det bokats in 8 tillfällen och i skrivande stund har vi 2 tillfällen kvar. I början av hösten var det en resa till Lastberget med lunch och underhållning. Sista fredagen i november var det julmarknad tillsammans med dagverksamheten och lokala hantverkare. Planering och bokning pågår nu för vårens aktiviteter.

## **Trafikombuden**

Under 2014 har vi deltagit i/genomfört följande aktiviteter:

- ✓ 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 backning med hjälp av backspegel.

## **Konstgruppen**

Under året har konstgruppen samlats till planeringsmöte en gång i början på vardera termin (den 7/1 och 11/9). Under vårterminen genomfördes fyra konstresor och under höstterminen har ytterligare två resor utförts. Vid resorna har museer, konsthallar och gallerier besökts. Deltagarna har varierat med 10 – 15 medlemmar per resa. Föreläsningar och diskussioner om de olika utställningarna har också förekommit.

## **KPR Kommunala pensionärsrådet**

Under 2014 har KPR haft 4 ordinarie sammanträden samt 4 för arbetsutskottet. Många av de frågor vi drivit under 2013 är nu sjösetta under 2014. Solängen öppnar sin sista enhet om 10 platser i januari 2015. Ny äldreombudsman är tillsatt och även ett demensteam. Gratis ledsagning har påbörjats under året. Tillsammans med kommunala handikapprådet har vi svarat och lämnat synpunkter på Lokala värdighetsgarantier inom äldreomsorgen. Bristen på avlastningsplatser på korttidsboende har ofta påtalats. Vi har tillsammans med kommunen deltagit i utformning och utskick av en enkät till alla som fyllt 80 år.

KPR har också träffat respektive ledning för vårdcentralerna vid 4 tillfällen där många frågor lyfts bland annat läkemedelsgenomgångar för 75+. Vi har också deltagit i seminarier och utbildningar.

## **LPR Landstingets pensionärsråd**

Samrådet i södra länsdelen representeras i LPR med 1 ordinarie ledamot från Håbo. Fyra sammanträden har hållits under året varav 2 heldagar. Vi har tagit del av mycket information om såväl sjukvård, kollektivtrafik och förebyggande hälsovård. Rådet har haft mycket synpunkter på gällande kötider till både akuta och beställda mottagningsbesök. Väntetider vid planerade operationer, speciellt inom ortopedin har tagits upp.

Primärvården och brist på geriatrisk kompetens har aktualiserats vid flera tillfällen.

Skrivelse har inlämnats om försök med äldrevårdscentraler, som skulle innebära en betydande förbättring för äldre personer vid läkarbesök.

## **Gårdsrådet**

Gårdsrådets har som uppgift att svara för drift och underhåll av lokalerna på Skeppet och Träffen. I Gårdsrådet ingår SPF Håbo, PRO Håbo samt Bålsta finska förening.

Gårdsrådet består av en styrelse och en funktionärsorganisation. Gårdsrådet har under det gångna året bestått av 4 ledamöter från respektive förening jämte ordförande från SPF.

Under året har Gårdsrådet efter återremiss från årsmötet 2014-03-19 aktivt arbetat med framtagandet av nya stadgar för föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd.

Efter presentation av Gårdsrådets förslag till stadgar beslutade årsmötet efter en längre diskussion vid extra årsstämman 2014-10-23 att

- ✓ Föreningens namn enligt stadgarna från 2011 skall bibehållas. Namnet skall därför vara Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd.
- ✓ Lydelsen i ändamålsparagrafen skall vara  
Gårdsrådets uppgift är att svara för drift och underhåll av de lokaler som Gårdsrådet hyr av Håbo kommun i Skeppet och Träffen, fördelningen av lokalutnyttjandet samt viss service gentemot de föreningar som är medlemmar i Gårdsrådet.

Med dessa två ändringar beslutade årsmötet fastställa det utsända förslaget till stadgar.

Efter att fyra ledamöter begärt entledigande från sina uppdrag i Gårdsrådet hölls ett extra årsmöte den 10 december 2014. Extra årsmötet beslutade då utse en interimsstyrelse med uppgift att arbeta i enlighet med Gårdsrådets arbetsbeskrivning, fram till årsmötet 2015.

Under det gångna året har Gårdsrådet vidare arbetat med bland annat

- ✓ Framtagandet av ny organisation för externa bokningar av Skeppet, installation av nytt entrélås,
- ✓ Införskaffandet ny diskmaskin och handdusch till köket.

Under hösten har Gårdsrådet anordnat en Surströmmingsfest den 2 oktober samt som traditionen bjuder ”Julegröt” med besök av Bålstas lucia den 12 december. Mycket uppskattade tillställningar bland våra medlemmar.

## **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. Funktionen är enkel. Den som deltar ringer varje dag och anmäler sig genom att uppge vem man är, dagens datum och sitt telefonnummer. För närvarande är det 25 ”brukare” anmälda till tjänsten. Lever du ensam eller är ensam att ta hand om en närstående som är handikappad, så är du kvalificerad att utnyttja den här tjänsten. Vi som lyssnar av telefonsvararen är tio ”jourhavande”.

# SPF Håbo

## Verksamhetsplan för år 2015

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), Skeppet och Träffens Gårdsråd, Håbo kommuns trafiksäkerhetskommitté, SPF Uppsala läns distriktsstyrelse, SPF-samråd Enköping-Håbo-Heby, Uppsala läns landstings pensionärsråd (LPR), Anhörighetsföreningen i Håbo, Pomonas intresseförening och Dalängens äldreboende.

### SPF Håbos verksamhet skall under året 2015 bestå av följande

- Bevaka och påverka byggandet av **äldreboendestäder** i kommunen genom boende-kommittén. 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, årsmöte, PUB-kvällar** och andra sammankomster samt att arrangera **vårfest**.
- Ta fram ett program för **friskvårdsaktiviteter** (fysiska aktiviteter, social gemenskap och meningsfulla sysselsättningar). I detta program ingår också utflykter och stadsvandringar.
- Arrangera intressanta **resor, konsert- och teaterbesök**.
- Arrangera **konsertkarusell**.
- Ansvara för **trygghetsringningen** och fortsätta med **rullstolspromenader** för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera **informations- och planeringsmöte** för funktionärer.
- Arrangera lunch för 80+ (de 100 äldsta).
- **Medlemskommittén** skall arrangera möten för nya medlemmar för att informera om SPF:s verksamhet samt ta reda på vad de önskar av ytterligare aktiviteter.
- **Medlemskommittén** kommer att analysera och utvärdera varför så många 40-talister lämnar sitt medlemskap i SPF Håbo.
- SPF Håbo skall marknadsföras genom att delta i olika evenemang som **Håbo festdag, nationaldag och seniorveckan**.
- **Veteranen** och **Medlemsforum** skall finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentralerna och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner etc.
- **SPF Håbo** skall arbeta för att uppnå en årlig tillväxt.
- Arrangera föreningens 30-års jubileum på värdigt sätt.

## SPF HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

### Resultaträkning 2014

<u>Intäkter</u>	<u>2013</u>	<u>2014</u>	<u>Budget 2015</u>
Medlemsavgifter	247 110	263 035	255 000
Medlemsforum annonser	48 550	64 250	60 000
Lotterier	35 889	28 666	30 000
Trygghetsringning	4 000	4 000	4 000
Kommunala bidrag	51 100	41 984	42 000
Studieförbundet VUX	41 375	45 000	45 000
Månadsmöten	62 402	71 549	90 000
Övriga intäkter	36 455	22 475	12 000
Resor	408 835	258 532	300 000
Ränteintäkter	483	415	1 000
Summa	936 199	799 906	839 000
<u>Kostnader</u>	<u>2013</u>	<u>2014</u>	<u>Budget 2015</u>
Distrikt och förbund	153 300	174 080	175 000
Medlemsforum tryckning	67 450	74 279	70 000
Medlemsforum porto	636	159	0
Lotterier	12 363	14 369	15 000
Månadsmöten	76 064	90 589	80 000
Ledarträffar	33 693	33 292	40 000
Seminarier/kurser	15 390	17 558	15 000
Marknadsföring	2 453	21 059	15 000
Resor	391 313	254 080	300 000
Lokalhyra/städning	15 817	15 704	40 000
Styrelsekostnader	1 668	1 755	5 000
Förbrukningsmaterial	23 997	12 036	20 000
Reseersättningar	5 391	1 052	8 000
Kontorsmaterial	0	10 307	0
Tele/porto	20 408	12 277	14 000
Övriga kostnader	21 357	14 658	19 000
Bankkostnader		5 248	6 000
Årets resultat	94 898	47 404	17 000
	936 199	799 906	839 000

## SPF HÅBO, organisationsnummer 817001-1079

### Balansräkning 2014

<u>Tillgångar</u>	<u>2013-12-31</u>	<u>2014-12-31</u>
Kassa	2 014	1 600
Bankmedel	303 074	490 257
Fordringar annonser	7 550	11 700
Förutbetalda kostnader	36 141	39 850
	348 779	543 407
Skulder		
Övriga skulder	115 376	251 651
Eget kapital	138 505	244 351
Årets resultat	94 898	47 405
	348 779	543 407

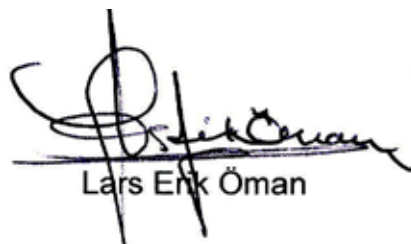
Styrelsens föreslår att årets överskott överförs i ny räkning.

Till årsmötets förfogande står

Resultat från tidigare år	244 351
Årets resultat	47 405
	291 756

Styrelsen tackar för förtroendet att leda verksamheten under 2014.

Bålsta 2015-01-08



Lars Erik Öman



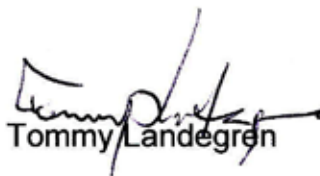
Bo Lundgren



Laila Carlsson



Göran Ohlsson



Tommy Landegren



Marianne Harrisson



Olof Svedell



Kent Magnusson

## Vinterresor till Turkiet

Resor berikar livet, och sitter man i Bålsta en kall och mörk januaridag så är det väl inte så konstigt att man längtar efter sol och värme. Många av oss har säkert fått ett kuvert med reseerbjudande till Turkiet i något magasin eller veckotidning. Det är reseföretaget TSS som marknadsför sig med priser som varit sensationellt låga och man undrar om detta verkligen kan fungera. Vi provade en resa till Turkiska Rivieran (Antalyaområdet och Pamukkale) i mars 2012, och vi var nöjda.

Tidigt i höstas kom ett erbjudande om en resa till Egeiska kusten med Troja och Efesos som höjdpunkter. För en resa i november kostade resan med säsongtillägg endast 3 380 kronor för två personer. Det tillkom ytterligare 4 000 för mat, utflykter och guidning. Hotell och flygbolag är ospecificerade men man lovas hög standard på hotellen. Kusten är vacker och har utnyttjats för en omfattande sommarturism, och det har byggts många lyxhotell. Badsäsongen sträcker sig från april - oktober. För att kunna använda denna resurs även på vintern har man startat dessa kulturreSOR som sponsras av den Turkiska staten. Vår erfarenhet är att dessa resor är givande, men man bör läsa på innan man far. Arrangemangen är av god klass, men de bussar vi åkt med var i sämsta laget med slitna säten och utan bälten.

Den 11 november 2014 drog vi iväg till Arlanda för vidare färd till Ismir i Turkiet. Flygbolaget hette denna gång Freebird som ställde upp med lätt slitna Airbus A 320, men flygresorna fungerade utan anmärkning.

Den Turkiska västkusten mot det Egeiska havet har en "flikig" kustlinje som gett bra möjlighet för skyddade hamnar under antiken och många av städerna blev betydande. Här har funnits kultur och välorganiserade samhällen sedan 1000-talet före Kristus. De antika spår man ser idag är huvudsakligen grekiska och romerska.

Vår duktige guide och färdledare hette Hussein och talade flytande norska. Han installerade oss på ett flott hotell i Kusadasi. Dagen efter for vi med buss till de antika städerna Priene, Miletos och Didyma. Städerna är raserade men

utgrävda och man har rest många kolonner som fallit ner. Det är ju ett område som är utsatt för jordbävningar. Varje antik stad har en teater och dessa står faktiskt ganska oberörda. I Didyma fanns resterna av det stora Apollontemplet som på sin tid måste ha varit unikt.

Nästa morgon packade vi våra väskor för bussresa till Ismir (Smyrna) som nu är en miljonstad med stor hamn. Vi fick några timmar på egen hand i staden och kunde beundra ett fantastiskt monument över det moderna Turkiets grundare, Kemal Atatürk. Landet grundades den 29 oktober 1923 som en sekulär stat. Atatürk dog 1938. Resan fortsatte upp till Bergama och vidare, med linbana, till Pergamon den antika staden högt på en klippa.. Där fanns ett bibliotek som hade ca 200 000 volymer och tävlade med biblioteket i Alexandria. I Turkiet hade man inte tillgång till papyros, men man lärde sig att bearbeta getskinn till tunna blad och hade därmed uppfunnit pergament som var utmärkt att skriva på. Pergamon är med på UNESCOs världsarvslista. Staden grundades av greker men övertogs av romarna. Hadrians tempel finns kvar men Zeus tempel finns i Berlin. Resan fortsatte till Ayvalik för dagens middag och sovplats.



Så var det tid för ett besök i Troja som ligger just söder om Dardanellerna, inloppet till Istanbul och Svarta Havet. Tyvärr var denna dag disig och regnig men det är spännande att gå på gator som är 3 000 år gamla. Staden har funnits sedan 1 400 år f.Kr. och är mest känd för det mytologiska "Trojanska kriget" som beskrivs i Illiaden och Odysseen av Homeros.





Celsusbiblioteket

Grekerna belägrade Troja i nio år, men då föreslog Odysseus på att man skulle bygga en trähäst och i den gömma krigare. Hästen ställdes framför stadporten och när invånarna drog in den innanför stadsmuren kunde trojanerna besegras. Även om trähäst inte använts så finns det belägg för att liknande krigslister förekommit på andra håll under historiens gång.

I dessa resor ingår besök på mattfabrik, juvelfabrik och skinnskrädderi. Det är högklassiga varor som säljs, men man kan ha synpunkter på de ibland väl aggressiva försäljarna. När man reser i denna del av Turkiet kan man njuta av stora apelsin- och mandarinodlingar. Nu var skörden på gång och det lyste vackert av citrus över stora områden. Även olivodling förekommer i stor skala och ett besök i ett olivoljemuseum var intressant.

Så var vi åter i Kusadasi med besök i Efesos, Selkuc och Sirince. Den senare byn, högt belägen, och med smala, slingriga gator och ett enormt folkliv var en trevlig upplevelse. Efesos, en betydande hamnstad, vid Kristi födelse (den ligger nu ca 10 km från kusten) var huvudstad i den asiatiska delen av Romarriket och väl utvecklad med rinnande vatten och avloppssystem som flera andra romerska städer. Man tror att staden hade hela 200 000 invånare när Aposteln Paulus vistades här under två år på sin långa resa för att sprida det kristna budskapet.

Detta framgår för övrigt av Paulus brev till Efesierna som finns i Nya testamentet. Här finns en teater för 25 000 personer och det berömda Celsusbiblioteket vars fasad nu är restaurerad. Efter besök i en kopia av det stora Artemistemplet i Selkuc var resan slut med en god middag på Sealight Hotel i Kusadasi. I stort sett är vi nöjda med resan.

På resans åttonde dag, på förmiddagen, var vi tillbaka till Fosterlandets mörker och kyla.

När man idag besöker resebyrån TSS (Travel Service Scandinavia) hemsida finner man att priserna nu är betydligt högre än de som nämnts i början av artikeln.

*Sverker Jonasson*



Ataturksmonumentet i Ismir

# Olavis Kiropraktik

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

## 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](mailto:info@ademso.se)  
Hemsida: [www.ademso.se](http://www.ademso.se)



## SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

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

**40-45% RABATT  
VID KÖP AV 4 DÄCK**

& 2 stycken WIPERS torkarblad ingår.

**Montering**

**Balansering**

**Reparation**

**Däckhotell  
fr. 650:-**  
Inkl. skifte, tvätt av  
däck & förvaring.

Öppet måndag – torsdag 10 - 18.  
Ring och boka för andra tider!

**0736-26 17 54**

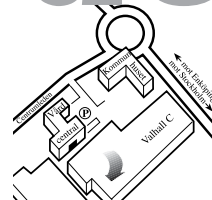
[www.sehmansentreprenad.se](http://www.sehmansentreprenad.se)

## Trogen kärlek

Lille Axel, fem år, anförtror sin mamma:  
”När jag blir stor ska jag gifta mig med Jenny  
(grannflickan). Å jag kommer inte att ångra  
mig.”

*Ulf Weinberg*

## Bok & Pappershandel Söders





## 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 7 - 21 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



[www.facebook.com/icakvantumbalsta](http://www.facebook.com/icakvantumbalsta)



## Mr. Cyprianou

För många år sedan förde mig mitt yrke till ett veckolångt möte i en liten sydtysk stad vid namn Radolfzell. För att komma dit flög jag till Zurich och åkte sedan tåg. När tåget passerade gränsen till Tyskland kom två tulltjänstemän och frågade om jag hade något att förtulla. Jag meddelade att det hade jag inte och därmed lät de sig nöja.

Väl framkommen träffade jag naturligtvis andra mötesdeltagare. Bland dessa fanns en grupp cyprioter, ledda av en tulltjänsteman vid namn Cyprianou. Han var djupt upprörd och anledningen till detta klargjorde han mycket tydligt för alla inom hörhåll. När den cypriotiska gruppen passerade tyska gränsen hade det givetvis även då kommit två tulltjänstemän.

Han hade då presenterat sig som kollega från Cypern och därför förstas väntat sig någon form av VIP-behandling. Så blev det nu inte. I stället utsattes han för den värsta tullvisitation han varit med om i hela sitt liv. Över detta var han ytterst förnärmad. Han sade:

”Om ni kommer till Cypern så lovar jag er – ni kommer inte ens att få se en tulltjänsteman. För vår chef har sagt att om en turist har med sig en flaska brandy eller två flaskor eller t.o.m. tio flaskor för mycket, vad gör väl det? Turisterna skall trivas och den som bråkar med dem går det illa.”

Nu har jag aldrig varit på Cypern och alltså inte haft tillfälle att testa hans påstående. Möjligen kan dock andra Cypernresenärer ha nytta av kunskapen om hur cypriotiska tullen fungerar.

När mötet var slut och vi alla skulle åka hem visade det sig att cyprioter och jag delvis hade samma resväg och kom att åka samtidigt. Cyprioter kunde ingen tyska medan jag hjälpligt behärskar detta språk. Jag fann mig därför helt plötsligt vara reseledare för en grupp cyprioter. Som tack för denna ringa gärning sände mig Mr. Cyprianou årligen under många år en sammanställning över Cyperns fågelliv och de förändringar som inträffat under det gångna året.

*Ulf Weinberg*

KlarSynt.

**Hos oss får du  
alltid 15% rabatt**

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter,  
paketprisprodukter och synundersökning.

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

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

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

**Bålsta Optik.**

Centrumstråket 11, Bålsta, Tel 0171-561 09

Öppettider:

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

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

**GoFix:it**  
Datorer & Service

**Kom med din dator  
för gratis rådgivning  
och snabbkontroll!**

Må, To 6:30-18  
Ti, On, Fr 9-15  
Lördag 11-14

**0171-667720**

Mjöd. 6, Draget

**10% rabatt på tjänster vid  
uppvisande av SPF-kort!**

# Vandringar under våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vårens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffet från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland tar vi bilen från parkeringen till starten av vandringen.

**10 mars** – Utforskning av det nya villaområdet vid Frösundavik.

**7 april** – Blåsippor och eventuella vitsippor på Biskops Arnö.

**12 maj** – Kungsängsliljor vid Hjalstaviken.

**2 juni** – Vad döljer sig vid Rösaring i Upplands-Bro?

**30 juni** – Något spännande kommer vi nog att hitta på!

Mer information om dessa vandringar kommer du att hitta på SPF:s hemsida och i Medlemsforum innan vandringarna genomförs.

kent\_magnusson@msn.com

*Arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Friskvårdsprogram våren 2015 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



### Studiecirklar:

### Dag och tid:

### Anmälan:

<b>Vinkunskap</b> Göran Ohlsson	Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner. Tisdagar 18.00-20.30. 13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 5/5, 2/6. goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.	0171-51764 070-3491917
<b>EU, studiecirkel i 7 delar</b> Håkan Welin	Vad är EU egentligen? Start vecka 7.	0171-448635 070-4699344
<b>Beväma säker IT</b> Hans Linde	Start måndag 12 januari 8.30-11.00 Start onsdag 13 januari 14.30-17.00	0171-51131
<b>Säker IT, för vana IT-användare</b> Hans Linde	Datacirkel säker IT Tisdagar kl. 08.30-11.00	0171-51131
<b>Vi spelar Swing-musik!</b> Peter Löfgren dragspelspeter@gmail.com	Vi som tycker det är kul att spela Swing träffas torsdagar kl. 9.00-12.00 udda veckor. Start den 15 januari t.o.m 7 maj.	0171-59965
<b>Må bra i knopp och kropp</b> Gun-Britt Renefalk Nytt studiematerial.	Samtal om livet. Start 20 januari t.o.m. 28 april på Bryggan. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30	0171-56117
<b>Litteratur "Vi läser deckare"</b> Gunnel Ferm	13 januari t.o.m. 5 maj. gunnel.ferm@gmail.com Tisdagar udda veckor 13.00-15.00	0171-51221
<b>Skrivarcirkel</b> Gunnel Ferm	Start 20/1 t.o.m. 28/4 kl.13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	0171-51221
Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande.		
<b>Tyda gamla texter, fortsättning</b> Inger Kölestam	22 januari t.o.m. 16 april. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-59563
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Else Coster	19 januari t.o.m. 11 maj. Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Hans Svennberg	8 januari t.o.m. 28 maj. Torsdagar 10.00-12.00	072-352 58 26
<b>Historia</b> Ulf Weinberg	13 januari t.o.m. 6 maj. Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Litteratur</b> Ulf Weinberg	14 januari t.o.m. 6 maj. Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Engelska</b> Brian Turner	15 januari t.o.m. 19 mars. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	8 januari t.o.m. 28 april. Åbyvägen 28. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
<b>Släktforskning nybörjare/fortsättning</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	15 januari t.o.m. 23 april. Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	16 januari t.o.m. 22 maj. Fredagar ojämbna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	9 januari t.o.m. 29 maj. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	15 januari t.o.m. 7 maj. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
<b>Trafikkunskap 65+</b> Bengt Olof Olsson, Per Bylund	4 februari t.o.m. 13 maj. Kostnad 560 kronor. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-510 61, 018-34 04 50
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	15 januari t.o.m. 8 maj. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
<b>Hantverk</b> Svea Sahlén	23 januari t.o.m. 24 april. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
<b>Busk- &amp; trädbeskrning</b> Robin Welch	Återkommer till hösten 2015. Tidplan kommer beroende på väderleken.	070-728 79 13
<b>Män i köket</b> Gustav Körner	Start 3/2 t.o.m. 24/3. Tisdagar 18.00-21.00	0171-592 95
<b>Män i köket "på egen hand"</b> Bo Lundgren	21/1, 11/2, 4/3, 25/3, 15/4, 6/5 Onsdagar kl. 18.00 - 21.00	0171-594 12
<b>Föreningskunskap</b> Håkan Jonsson	Vid intresse! Anmälan till hc.jonsson@telia.com	0171-516 30
<b>Geocaching</b> Ingemar Persson	Återkommer till hösten 2015. Anmälan 017156549@telia.com	0171-565 49
<b>Lär dig spela gitarr</b> Bo Lundgren	Start 19 januari t.o.m. 4 maj. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
<b>Sociala medier</b> Lennart Carlsson	Start under vecka 9. Datum fås vid anmälan.	070-569 75 74
<b>Avancerad budgivning i bridge</b> Gunilla Lachmann	Start 12 januari 14.00. Varje måndag.	0171-46 79 11 0708-91 19 01

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 27 januari t.o.m 31 mars. Tisdagar kl. 16.30 - 17.30. Avgift 450 kr för 10 gånger	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 2 februari t.o.m. 20 april. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Start vecka 3. Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar, tid 17.00-17.45. Korta personer upp till 165 cm. Tisdagar, tid 17.50-18.35. Långa personer över 165 cm. Torsdagar, tid 9.00-9.45. Korta personer upp till 165 cm. Torsdagar, tid 9.50-10.35. Långa personer över till 165 cm	
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 26 januari. Anmäl innan. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 11 mars. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Bowling, 100 kr/gång.</b> 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 13/1 - 19/5, 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 5 maj - 15 september. 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	Start preleminärt vecka 19.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 6 januari t.o.m. 19 maj. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Ulla Carlsson	Start 21 januari t.o.m. 29 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>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 22 januari t.o.m. 23 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> Staffan Wohrne	Start 14 januari t.o.m. 20 maj. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 12 januari t.o.m. 25 maj. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 21 januari t.o.m. 6 maj. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström i samarbete med PRO	Start 7 januari t.o.m. 3 juni, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start 8 januari t.o.m. 4 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 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,  
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Marsnumret av Medlemsforum utkommer vecka 12 – manus **senast den 2 mars***

*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)