

Medlemsforum



Nu har vi vaknat på sidan 5.

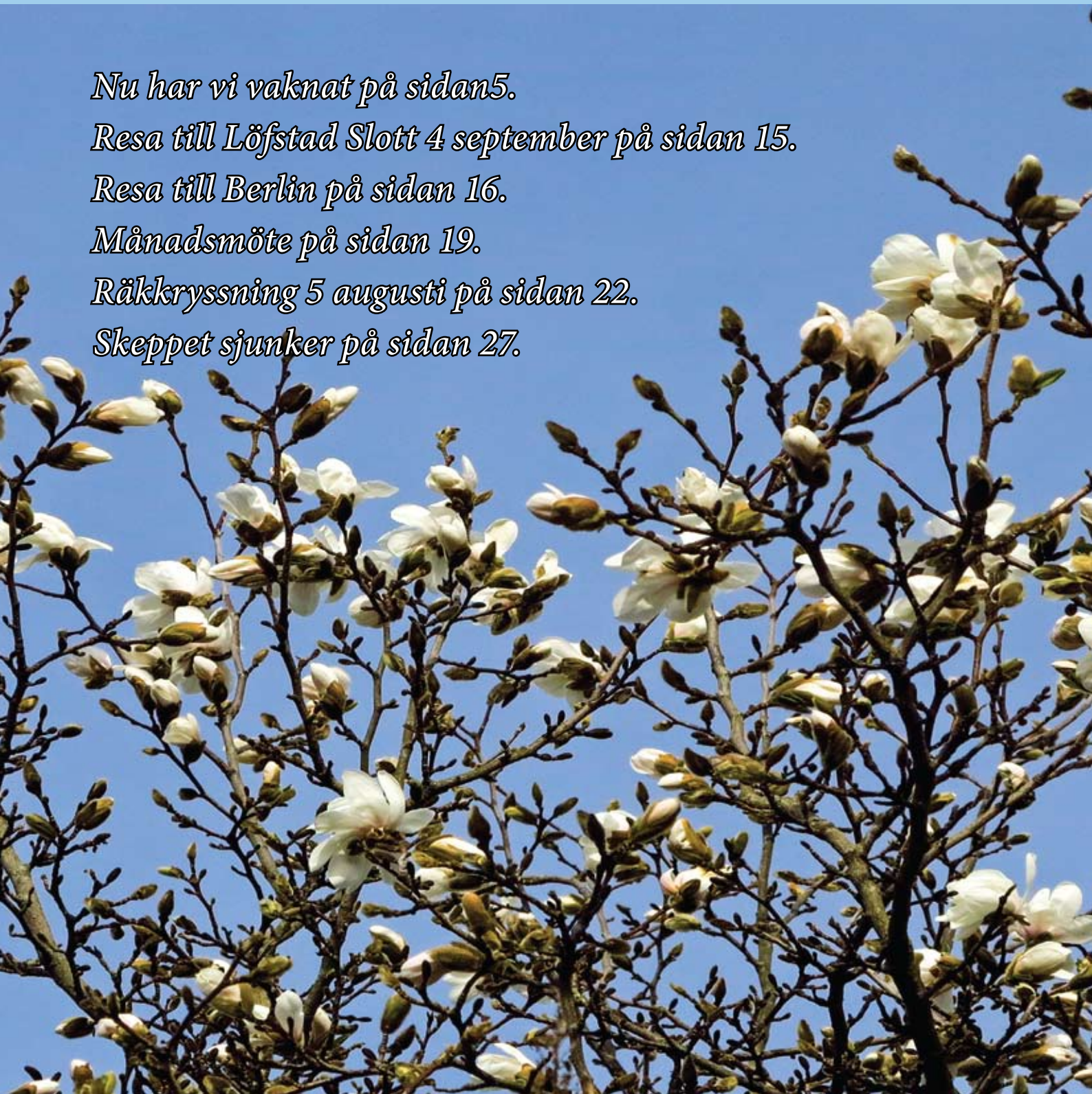
Resa till Löfstad Slott 4 september på sidan 15.

Resa till Berlin på sidan 16.

Månadsmöte på sidan 19.

Räkkryssning 5 augusti på sidan 22.

Skeppet sjunker på sidan 27.





Styrelsen har ordet! Ingrid Kläringe

Man har bett mig, att som ny i styrelsen, berättar lite om mig själv.

Jag är född 1943 i Vendels socken, Uppland, och har 2 yngre bröder. Efter utbildning till karttekniker läste jag in en ingenjörsexamen parallellt med att jag arbetade. Det blev lägenhet i Uppsala, sambo och en dotter 1966, och ett par år senare separerade vi.

Slutet på 70-talet flyttade vi, min dotter och jag, tillbaka till min hembygd, och byggde oss en villa. På 90-talet blev jag mormor och flyttade då till Bålsta, eftersom min dotter med familj flyttat hit, och det gick ju lika bra att pendla till arbetet i Uppsala härifrån. Nu bor jag i Fagerdal. Jag har 3 barnbarn som nu är vuxna och flyttat till Stockholm respektive Uppsala.

Jag har arbetat på Lantmäteriet i Uppsala, med indelning av mark och fastighetsregleringar samt en del äganderättsutredningar. Senare arbetade jag som projektör på ett arkitektkontor i Uppsala. Arbetsuppgifterna varierade, här ett axplock: Att ta fram stadsplaner, planera bostäder, ombyggnad av vårdlokaler inom i första hand Akademiska sjukhuset. Vi gjorde

också en skyddsrumspan över Uppsala stad, en utredning hur skollokaler inom grundskolan i Uppsala kommun såg ut, och en hel del annat.

Jag har genom åren varit medlem i olika föreningar och emellanåt också ingått i styrelsen. Har varit fackligt aktiv dels som förhandlare och dels styrelseledamot i företagsstyrelsen. Mina intressen är trädgård både praktiskt och teoretiskt, släktforskning och handarbete. Har exempelvis vävt och sytt en folkdräkt samt byggt en nyckelharpa. Jag deltar i några kurser och var en tid med i programkommittén. Nu har jag fått förtroende att delta i styrelsearbetet, och där göra mitt bästa.

Ett Kinesiskt ordspråk:

*En glädje
driver hundra
sorger
på flykten*

Ingrid Kläringe

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2018

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu
Lave Arnell, vice sekreterare, 073-352 41 15, lolavove@gmail.com
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com
Lars Bäck, vice kassör, 076-794 41 90, larsbacko1@gmail.com
Gustaf af Jochnick, ledamot, 070-815 80 45, gustaf@districon.se
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com
Ingrid Kläring, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.
Organisationsnummer: 817001-1079.

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2018

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26
Ansvarig utgivare.
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Birgitta Larsson, birgitta.larsson2@gmail.com

Elisabet Lundstedt, 0171-541 53
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91
för annonser
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30
christinjonsson@telia.com

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 3 augusti**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87
eller till Elisabet Lundstedt, Odlingsvägen 9, 746 34 Bålsta, telefon 0171-541 53.
Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.
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
SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhaboweb@boesha.se*

Kommande månadsmöten:

- 24 maj. Månadsmöte klockan 13.30.
Duromoll sjunger in våren.
23 augusti. Månadsmöte klockan 13.30.
Håbo spelemän underhåller.

Kommande pub-kvällar:

- 17 maj. Irändsk afton.
9 augusti. Sensommar-pub.

Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

- 24 maj Aila Mattila.
7 juni Mona Rosell.
20 juni Midsommarfirande tillsammans
med Träffpunkten och
Protonerna.

Byfilosofen



Våren tar det vackert,
den var senior!

Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar varannan onsdag förmiddag till att vandra med boende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra äldre att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

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



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

Detta är våra sponsorer

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

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES4YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- Hälsoterassen
- 5 % ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Kalmarsands Restaurang
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room

Medlemsforum är inte sig lik!

Har Du synpunkter på förändringen kan Du ringa 0171-507 49 eller maila Barbro Larsson barbrolarsson.6126@gmail.com i Redaktions-cirkeln.

Ris eller ros eller några andra idéer?



Nu har vi vaknat!



Huggormen är den enda giftorm som förekommer vilt i Skandinavien. Ormars gift är en blandning av enzymer och har två funktioner; att döda bytet, men också underlätta spjälkningen av maten, som påbörjas redan innan bytet sväljs. Bytet består av små däggdjur, ödlor eller andra smådjur.

Kopparödlan saknar helt yttre extremiteter. Hela dess kropp är metalliskt glänsande. Översidan är brun- eller gråaktig eller kopparfärgad och utmed ryggens mitt löper oftast en mörk rand. Undersidan är mörkt svartblå. Hela kroppslängden kan uppgå till 50 cm. Fjällen är släta och rundade. Ögonen är väl utvecklade och arten skiljer sig från ormar genom att den har ögonlock och blinkar som andra ödlor. Det påstås att den är den mest långlivade av alla ödlor och att den blir omkring 30 år i vilt tillstånd och upp till 54 i fångenskap. Som synonyma namn förekommer kopparorm och ormslå.



I Sverige förekommer snoken upp till norra Västerbotten. Liksom övriga grod- och kräldjur är snoken fridlyst i Sverige. Den är tillsammans med huggormen en av Sveriges två vanligt förekommande ormar, och snoken är även den största ormen i Sverige.



Sommarhälsning

Skepp ohoj, när ni läser det här så är vi inne i mitten av maj och vi ser fram mot en skön sommar.

Aktiviteterna på skeppet avtar och cirklar och olika aktiviteter har sina avslutningar.

Men en del aktiviteter sträcker sig ut även över sommaren med vandringar, boule, golf, rullstolspromenader, stavgång samt MC-utflykter. Vi har även en sommarresa till Bohuslän.

Styrelsen jobbar vidare fram till juni och sedan har vi sommarlov till augusti, men vi är några som tar hand om det löpande under hela sommaren.

Jag hoppas att vi har lite mer att informera er om i nästa Medlemsforum om hur det går med vårt Skepp, och i vilken hamn det skall lägga till vid.

Slutligen vill jag önska er alla en skön och trevlig sommar, med solvärme och somriga upplevelser.

Ta hand om er och sommaren!

Bo Lundgren

”Våren...

– är som en kär gammal vän, som har kommit tillbaka igen”.

Detta skrev Alice Tegnér för 150 år sedan och den sången är precis lika aktuell än i dag. Denna årstid är för oss nordbor någonting alldeles speciellt och redan i februari börjar vi längta. Det återkommande ljuset ger oss kraft och nytt liv.

Efter en lång och kall vinter med mycket snö och kyla finns inget skönare än att få komma ut och känna vårsolens värmande solstrålar.

Överallt i naturen finns det knoppar som snart skall brista och slå ut. Allt levande börjar förbereda sig och de sväller så sakteliga och sträcker på sig. Solljuset gör att blommorna och bladen gör sig redo, och som på en given signal vecklar de ut sig. De öppnar sig allt de förmår och det sprids en vidunderlig doft men också en färgprakt som är överväldigande.

Det är något mycket speciellt med denna årstid, när klockan ställs fram en timme och när trädgårdsmöblerna bärs ut på terrassen. I trädens kronor hörs en nästan öronbedövande symfonikonsert där småfåglarna försöker överrösta varandra. Deras ljuvliga sånger har inspirerat flera av de stora kompositörerna, men något som vi får avnjuta helt gratis mestadels morgon och kväll. Även de ljusa kvällarna, som vi längtat efter så länge, är tillbaka.

Visst är det härligt att få ta sin kaffekopp och sätta sig på terrassen. Råkar det vara en blåsig dag, sätter man sig i ”kuvösen” istället och öppnar glaspartierna lite på glänt så alla naturens dofter kan ta sig in. Sedan väljer man noggrant sin plats så solens värmande strålar kan komma åt både kropp och själ.



Tar man sig en promenad i trädgården finns det massvis med utslagen vintergäck, snödroppar och krokus i rabatterna. Deras kronblad är vidöppna, det är fritt fram för bin och fjärilar att hämta nektar samtidigt som de pollineras och plantan får möjlighet att bära frukt så det blir nya växter till nästa säsong. Detta är naturens geniala sätt att fortplanta sig.

Också i fågelholkarna är det full fart. Ut med det gamla och in med nytt bomateriel. Både talgoxe, blåmes och de små flugsnapparna håller på att göra i ordning sina redan för en ny ruvningsperiod. Man kan bli alldeles salig av att höra hannens vårsång när han uppvaktar sin tillkommande, som låtsas vara opåverkad sittande på grenen strax intill.



I gräset ligger huskatten och rullar sig från sida till sida, medan vårsolen värmer hennes mjuka päls. Då och då spanar hon efter kattkompisen Classe som bor i huset intill, men han tycks ännu inte ha vaknat ur sitt vinteride. Istället kom igelkotten på besök, som har övervintrat i den stora komposthögen i det västra hörnet på tomten.

Högt i det blå syns redan vårhimlens plogformade hundspann. De återvändande tranflockarna trumpetar ut för full hals: ”Kan ni höra oss. Vi är tillbaka!”

Några timmar senare kommer även en stor flock vita svanar som framför sin speciella vårsång.

Det återvändande ljuset och allt vackert som uppenbarar sig runt omkring oss, gör att det börjar spritta i den vintertrötta kroppen på ett förunderligt och härligt sätt. Livet känns plötsligt mycket lättare att leva. Det som för några veckor sedan var näst intill omöjligt att genomföra, går nu som en dans. Man ser saker och ting med nya ögon och helt oväntat ploppar det upp oprövade idéer från ingenstans.

Det gäller att ta vara på denna speciella årstid och även titta med båda ögonen. Finns det något finare än att få se en sömndrucken humla leta nektar i en vidöppen vårbloomma eller när årets första citronfjäril är ute på premiärturen och en rätt så vinglig färd.

Så passa på och njut – vilken dag som helst spricker björkens små ljusgröna spetsar ut och blir till musöron-stora löv och överallt i trädgården finns dagligen nya färgkavalkader att beskåda och på samma gång fantastiska doftsensationer att registrera. Om några månader sitter vi återigen inne bakom rutan och tittar ut. Hösten har anlänt med rusk och regn, men i färskt minne har vi den absolut finaste och mest efterlängtdade årstiden – våren.

Text och foto Arne E Due

Tvärfullt på Skeppet!

Sin vana trogen drog Bosse Lundgren och hans gitarrvänner fullt hus på Skeppet under PUB-kvällen den 12 april. Elisabeth Andersson fick två frivilliga att ställa upp som utrymningsansvariga, vilket erfordras när vi är fler än 100 personer. Tack Hans Finnman för dina insatser (som tack och lov inte behövdes).

Gitarristerna övade duktigt innan våra vänner anlände för att inhandla diverse dricka från baren.

Vem kunde tro att det alkoholfria ölet skulle ta slut så fort! Sagt och gjort, en rusning till Circle K löste kvällens stora alkoholproblem.

Kvällens stora utmaning var att fundera på ett antal frågor om Mars. På den stora bildskärmen snurrade ett antal kluriga frågor och en hel del av församlingen lyckades att svara rätt på frågorna.

Efter att de flesta hade hämtat sin välsmakande PUB-tallrik började gitarristerna ta ton och vi fick alla en trevlig kväll och man kommer speciellt ihåg hyllningen till både Jerka och Lill-Babs och då särskilt "Klas-Göran" framfört av Kickan och Aili.

På begäran fick vi ännu en gång höra låten om en "Gammal Amazon".

Programkommittén måste ha stora problem med att veta hur många tallrikar som skall fixas inför våra PUB-kvällar men ingen gick lottlös denna gång heller. Stort tack till dessa fantastiska människor.

Kent Magnusson



Natur och kulturvandringar under våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vintern och vårens vandringar.

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

Notera följande datum:

15 maj - Biskops-Arnö.

12 juni, 10 juli samt 14 augusti. Var promenaderna kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

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

Välkomna!

Kent Magnusson



Välkommen

att följa med på stadsvandring runt norra delen av Brunnsviken torsdag 7 juni.



Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 8.40 och tar pendel och T-bana till Stockholms universitet. Vi börjar med kaffe och sedan går vi till Bergianska trädgården. Efter att vi gått en stund i trädgården fortsätter vi längs vattnet runt den norra delen av viken och avslutar promenaden med lunch någonstans i närheten av Hagaparken. Därifrån tar vi bussen till Sundbybergs station. Välkomna med anmälan (helst senast tisdag 5 juni) till Elisabeth, telefon 515 75, Eva 545 64 eller Margareta, 577 90.

Kulturrevenemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Humorhörnan



Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

Skicka den till Barbro Larsson,
Plommonvägen 10, 746 33 Bålsta
eller
barbrolarsson.6126@gmail.com

Vi har nästan
skilda sovrum.
Han sover framför
TV:n och jag i
sängen under
en bok.



Gunilla Dahlgren

Barnen i den katolska lågstadieskolan stod i lunchkön i matsalen. Främst på bordet stod en skål med äpplen där en nunna satte en lapp med texten: "Ta bara ETT äpple. Gud tittar på." Lite längre bort, på den bortre delen av bordet fanns det en skål med chokladkakor. Ett barn hade skrivit en lapp: "Ta så många chokladkakor du vill! Gud tittar på äpplena."

Siw



Lillsjöns Trädgård

Butiken med Kunskap,
Kvalitet och Kreativitet

Vi fyller 5 år!

Det firar vi med fina jubileumserbjudanden under hela säsongen.

Butiken är sprängfylld med trädgårdsväxter och tillbehör.

Vi hjälper dig med snittblommor och arrangemang för alla tillfällen.

Välkomna!

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och trädgårdsprodukter. (Gäller ej förmedling eller trädgårdstjänster.)



Följ oss på Instagram och Facebook!



Vardagar 10-18, lördag - söndag - helgdag 10-16.
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.
info@lillsjons.se

Vintage Room

Vi köper och säljer LP- och EP-skivor, vintagemöbler, retrosaker, gamla stereodelar, konsertaffischer, designprylar, gamla leksaker, svenskt porslin, silverbestick och annat kul vi gillar.

Kom in i butiken och låt er inspireras. Vill ni sälja något kan ni ringa eller komma förbi oss.

Adress Dragrännan 2 (Lillsjöns Handelsträdgård).

Öppettider:
Onsdag - fredag 12.00 - 18.00
Lördag - söndag 12.00 - 15.00
Telefon: 073-537 07 17
Email: stefan@vintageroom.se
www.vintageroom.se

Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.

Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

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

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

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

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsparing med 0,08% per dag från leveransdagen. Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålls en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU®
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.
Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.

Medicinsk fotvård

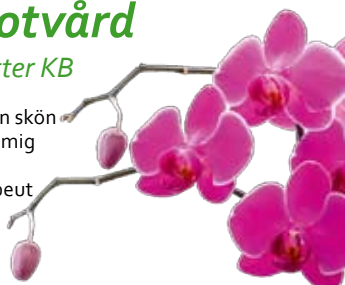
Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en skön och avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 528 6996

Jag finns på Olavis Kiropraktik
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för pensionärer.
Jag gör hembesök.

Jag erbjuder nu även zoonterapimassage.

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!

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.

Medlemmar i SPF Håbo har alltid 300 kr rabatt på flerdagsresor

MIDSOMMARRESA Guldriket, Inlandsbanan Höga Kusten ons 20/6, 6d.	7 770 kr
MIDNATTSOL -Lofoten & Lappland Slivermuseet, Lofotsakvariet, Lofotsmuseet, Esrange, Ishotellet i Jukkasjärvi. lör 30/6, 8d.	10 490 kr
NORDKAP - midnattssolens land Få rese mål är så fängslande som Nordkap, Europas nordligaste utpost. lör 7/7, 8d.	9 760 kr
NORSKA FJORDAR & FJÄLL ti 10/7, 5d	6 890 kr
FINLAND - tusen sjöars land sö 22/7, 8d.	9 990 kr
IRLAND - den gröna ön tis 16/10, 8d.	13 490 kr
GOTLAND Visby Fårö Hoburgen 23/8, 4d.	5 280 kr
FRANKRIKE - kultur, dryck & mat Alsace Reims Loiredalen Normandie to 6/9 9d.	9 690 kr
REHN-MOSEL i vinskördetid ons 12/9, 7d.	7 390 kr
KINA-PEKING tor 15/11 8d. "svensktalande lokalguide"	12 690 kr
TEATERRESOR I HÖST ! rabatt 50 kr/medl	
"SÅ SOM I HIMMELEN" to 18/10 & to 8/11	995 kr
"MAGNUS UGGLA" lör 27/10	1 195 kr
"PETER JÖBACK - Med hjärtat som insats" to 11/10	1 195 kr

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB
www.nordsydneyresor.se

Tel 018 474 49 44 0171 35663
må-fre 9 -12 & 13 -18
info@nordsydneyresor.se

Vårvandring i Stockholm

På morgonen den första vardagen i april träffades tjugo Håboseniorer på tågstationen och tog pendeln till Stockholm City. Med hjälp av ett antal långa och korta rulltrappor tog vi oss upp till Klarabergsgatan och fram till Kafferepet, där det smakade bra med kaffe och dopp.



Vår promenad började sedan vid Sankta Klara kyrka, som började byggas under 1500-talets andra hälft. Tidigare har här legat ett kloster men Gustav Vasa lät riva både kloster och kyrka. Men hans son Johan III byggde en ny kyrka, men klostret återuppstod inte.



Kyrkan har under lång tid hjälpt hemlösa med mat. I dag delas mat ut varje dag klockan 9.30 utanför kyrkan. Maten skänks av restauranger, hotell och kiosker i närområdet.

Volontärerna som arbetar med detta kommer från EFS (Evangeliska Fosterlandsstiftelsen).

Vi fortsatte längs Drottninggatan och Fredsgatan. Mitt emot Rosenbad ligger Kungliga Akademien för de fria konsterna eller Konstakademien. Akademien är belägen i det tidigare Sparreska palatset, som uppfördes 1671. Just nu finns en del av Nationalmuseets konst i huset och skall förbli där tills renoveringen av museet är klar i oktober i år.

Utanför Rosenbad står två vakter och betraktar omgivningen men inga regeringsmedlemmar syntes till, tyvärr. Vi rundar huset och kommer fram till Riddarfjärden. När vi kommer fram till Riksbron ser vi Sagerska huset längre fram till vänster. Palatset byggdes i slutet av 1800-talet och köptes av staten på 1990-talet i syfte att vara permanent statsministerbostad. Anledningen var mordet på Olof Palme.

Vi går över Riksbron och går runt Riksdagshuset längs med vattnet. Här får man en fin vy över Riddarfjärden och Riddarholmen.

När vi så småningom kommer upp på Norrbro ser vi Gustaf Adolfs torg omgivet av vackra byggnader, bl.a. Sofia Albertinas palats, senare Arvfurstens palats, nuvarande UD, och Stockholmsoperan. Gustaf III lät bygga två hus vid torget som var varandras spegelbild, Sofias palats tillägnat hans syster och Kungliga Operan. Tyvärr var man tvungen att riva operahuset eftersom det inte var brandsäkert, hade dåliga arbetsutrymmen och (sågs det) höll på att glida ner i strömmen. Det nya operahuset byggdes 1898 och blev inte särskilt populärt eftersom det inte alls liknade det motstående huset. Men nu står det där och är i stort behov av renovering.

Utanför Jakobs kyrka passerar vi statyn av Jussi Björling, vår stora operasångare och vi fortsätter ner mot Kungsträdgården. Här ligger Café Söderberg, där Hjalmar Söderbergs Doktor Glas, i boken med samma namn, sitter med pastor Gregorius och dricker kaffe. I Kungsträdgården ligger också Molins bronsfontän som stod färdig 1873. Runt om fontänen har skulpterats figurer ur den svenska mytologin.



Fontänen är också omsjungen i Hasse och Tages Svea Hund 1974 av Tommy Körberg.

På vägen mot lunchrestaurangen passerade vi också Synagogan, Musikaliska akademien, Berzelii park, Berns salonger och Norrmalmstorg.

Efter denna innehållsrika promenad smakade det bra med lunch på restaurang Efes på Brunkebergstorg.

Text: Eva Lidö Foto: Kent Magnusson.



*Jussi Björling.
Okänd fotograf.*

Må bra till knopp och kropp

För 6 år sedan startade Sonja Österling Rittgård en ny cirkel om att må bra till knopp och kropp. När Sonja sedan efter bara någon termin flyttade till Göteborg blev jag ombedd att ta över och leda cirkeln. Jag var synnerligen tveksam eftersom jag redan hade många olika slags uppdrag men övertalades att fortsätta, vilket jag idag är mycket tacksam för.

Vi startade upp cirkeln på nytt, jag tog kontakt med Vuxenskolan varifrån vi fick mycket god hjälp. Vi erbjöds en studiecirkel som handlar om livsmod, livsglädje och livsmening. Till hjälp finns samtalskort som består av 8 olika teman med frågor som kan användas både enskilt och i grupp. Vi arbetade med korten under 2 terminer och beslutade då att fortsätta med cirkeln och att hjälpas åt att ta fram olika ämnen att diskutera.

Jag vill nämna några ämnen vi diskuterat, relationer, framgångar/motgångar, engagemang, styrka/svaghet, kroppsspråk m.fl. Vi delar på ansvaret för ämnena och många timmar har åtgått för att söka på nätet för att få så bra discussionsunderlag som möjligt.

I gruppen på 8 personer råder en total tillit för varandra och mycket skratt men även tårar förekommer. Personer har frågat mig om att komma med i gruppen men tyvärr måste vi säga nej eftersom vi nu är en lagom stor grupp och som varit tillsammans i cirkeln 5 år. Närvaron är mycket hög, bara sjukdom eller resor gör att någon avstår.

Vi byter nu ledare och Margareta Persson tar över efter mig. Min önskan är att någon mera person är villig att starta upp en ny kurs igen, jag kan mycket väl hjälpa till i början om så önskas. Det är så givande och resultatet är "Må bra till knopp och kropp."

Gun-Britt Renefalk

Kommunala Pensionsrådet (KPR)

Vi har haft möte i KPR och som vanligt var det många ärenden. Första frågan på dagordningen är som alltid boendefrågan.

När det gäller äldreboendet vid Kyrkcentrum har det behandlats i KF och beslutats att Håbo-Hus skall uppföra äldreboendet.

Planeringsarbetet för boendet är redan på gång. Det finns en del förslag om förändringar vad gäller bland annat kök. KPR har varit med och givit en del av dessa förslag till Vård och Omsorgsnämnden.

Man har beslutat att byggnaden skall vara flexibelt uppförd, vilket medför möjlig anpassning till andra verksamheter och framtida teknisk utveckling.

Korttidsboende:

Det är nu, till vår stora glädje och många års påpekande, beslutat att A-Huset på Plommonvägen 6 åter skall öppnas som ett korttidsboende. Efter viss renovering är förhoppningen att det skall öppnas redan 1 september. Därmed kommer korttidsplatserna på Solängen att stängas och konverteras till demensboende.

Färdtjänst:

KPR och KHR's Au har varit på ett extrainkallat möte med anledning av det pågående arbetet med upphandling av färdtjänst. Vi informerades om att upphandlingen just nu pågår. Vi fick också en genomgång av de kriterier som krävs. På grund av upphandlingssekretess fick vi ingen insyn.

Hemtjänst:

Det finns numera bara en aktiv privat utförare vad gäller Hemtjänsten i Håbo kommun och det är Grannvård. Dock har Grannvård haft svårt att rekrytera tillräckligt med personal för att möta efterfrågan sedan tidigare privata utförare slutat i kommunen. Därför kan nya brukare för tillfället inte välja Grannvård, då företaget måste komma i kapp med bemanning. Tanken är att Grannvård åter skall vara valbara från och med den 1 maj. Det är viktigt att vi har valfriheten i hemtjänsten.

Äldreplan:

Vård- och omsorgsnämnden har beslutat att en äldreplan ska arbetas fram under 2018 för antagande av nya nämnden i början av 2019.

För närvarande skissar förvaltningen på arbets sätt för att få fram denna plan. Bland annat planeras öppna möten i Bålsta, Skokloster och Krägga. Dessa ska baseras på olika diskussionsteman och rikta sig till intresserade personer som vill diskutera framtidens äldreomsorg. KPR's au ska vara referensgrupp i arbetet med äldreplanen.

Ombudsman äldre och funktionsnedsatta, årsrapport:

Tina Tiefense Luning, ombudsman äldre och funktionsnedsatta informerar om att tjänsten som ombudsman har utökats till 80%. Vidare lämnas information om några av de frågor som varit aktuella under året:

Informationsträffar. Uppföljande verksamhet för de som fyller 80 år. Framtidsfullmakter.

Det nya avgiftssystemet har väckt vissa frågor. Många önskar att få preliminär information om den ungefärliga kostnaden redan vid biståndsbedömningen.

Förvaltningen ska se över hur man kan förbättra informationen gentemot brukarna när det gäller avgifter.

Detta är ett sammandrag av pensionärsrådets senaste möte.

Yvonne Lindström

Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta
0171-537 70
handelsbanken.se/balsta

Handelsbanken

Samråden inom SPF Seniorerna i Uppsala län

I SPF Seniorerna Uppsala län finns tre samråd för samverkan inom distriktet och Håbo tillhör det som kallas Södra samrådet.

I Södra samrådet ingår föreningarna i Enköping – Heby - Håbo, det vill säga Enabygden, Håbo, Fjärdhundrabygden, Heby, Grillby, Trögd och Örsundet.

Ordinarie ledamöter i Samrådet är ordföranden och ytterligare en ledamot från varje förening samt ordinarie KPR- (Kommunala Pensionärsrådet) och RPR- (Regionens Pensionärsråd) ledamöter samt deras ersättare. Till sammanträden kallas även de av Samrådet nominerade och av SPF Seniorerna Uppsala län utsedda ledamöter för distriktets kommittéer.

Detta är ett sammandrag för att ge er en bild av vad Samrådet är för någonting. Som framgår av namnet är vi bara rådgivande och är underställda SPF Seniorerna i Uppsala län.

Vad gör då Samrådet i södra distriktet kallat: Enköping-Heby-Håbo? Enligt 2017 års verksamhetsberättelse har Samrådet haft fyra sammanträden, inklusive årsmöte. Rapportering och erfarenhetsutbyte har skett mellan föreningarna vid samtliga tillfällen. Ledamöterna i KPR, RPR, och PPK (Pensionärspolitiska kommittén) har kontinuerligt lämnat information, och aktuella ärenden har diskuterats.

Södra Samrådet hade också i uppdrag att anordna distriktets höstmöte. Mötet 2017 genomfördes i Litslena bygdegård.

Det har varit och är vissa svårigheter för valberedningen att nominera ledamöter inom SPF Seniorerna Uppsala län.

Samrådets styrelse för 2018 består av tre personer:

Ordförande	Yvonne Lindström	Håbo
Sekreterare	Eva Fogelberg	Håbo
Kassör	Marjo Henriksson	Håbo
Revisor	Ralf Diktonius	Håbo
Valberedning	Peje Josefsson	Håbo

Det saknas 2 personer i styrelsen och två personer i valberedningen.

Som framgår av ovanstående består för närvarande Södra Samrådet enbart av styrelseledamöter från Håbo, som visserligen har det största antalet medlemmar, men det är inte tillfredsställande att enbart Håbo representerar Södra Samrådets styrelse, revisor och valberedning.

Vi kommer under verksamhetsåret 2018 fortsätta samverka fördjupat mellan de lokala föreningarna inom SPF Seniorerna i Enköping-Heby-Håbo.

Första mötet med Södra Samrådet kommer att vara den 17 maj i Bålsta och vi hoppas det kommer så många som möjligt, så vi får ett bra underlag för diskussion hur vi skall jobba fortsättningsvis.

Vi vill gärna se ett fördjupat samarbete med SPF Seniorerna Uppsala Läns distriktsstyrelse.

Vi återkommer med information efter nästa möte och fortsättningsvis, kontinuerligt.

*SPF Seniorernas Samråd i Enköping-Heby-Håbo
Yvonne Lindström*

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000

Välkommen till en heldag i Björke Vävstuga och Löfstad Slott, tisdag 4 september.

Först besöker vi Björke Vävstuga i natursköna Vånga Bergslag, tre mil NV om Norrköping. Här har man samlat design, tillverkning och försäljning på samma ställe.

Vid ankomsten och under presentationen serveras kaffe, varefter vi får tillfälle att besöka utställningen, väveriet och butiken.

Här kan du läsa mer om Björke Vävstuga:
www.bjorkevavstuga.se

Vi åker sedan vidare till Löfstad Slott, beläget högt på ett berg vid E4 mellan Norrköping och Linköping.



Slottet uppfördes under 1600-talets första hälft och var bebott till 1900-talets början. Genom testamente övertogs slottet av Östergötlands museum 1940.

Vid ankomsten äter vi lunch på slottets Vårdshus och får sedan en guddad visning. Därefter får vi tillfälle att vandra runt i slottets parker och trädgårdar. Här kan du läsa mer om slottet:
www.ostergotlandsmuseum.se

Bussen avgår 7.30 från gamla järnvägsstationen och stannar sedan vid bussterminalen och Kalmar livs (nära Skeppsrondellen). Beräknad hemkomst: 18.30-19.

Kostnad för buss, guidningar, kaffe och lunch: 540 kr (640 kr för icke medlem i mån av plats). Anmälan till Kerstin Adestedt från kl. 9.00 den 28 maj, tfn: 070-346 08 90 eller e-post: kerstin.adedstedt@gmail.com

Ange namn, telefonnummer, e-postadress, påstigningsplats och kött/fisk till lunch.

Reseskildring från Berlin- resan 9 - 14 april

SPF Håbo har en mycket engagerad och kompetent Resekommitté. Ansvarig för Berlinresan var Elke Ragnarsson. Resmålet omfattade Berlin, Potsdam och Spreewald.

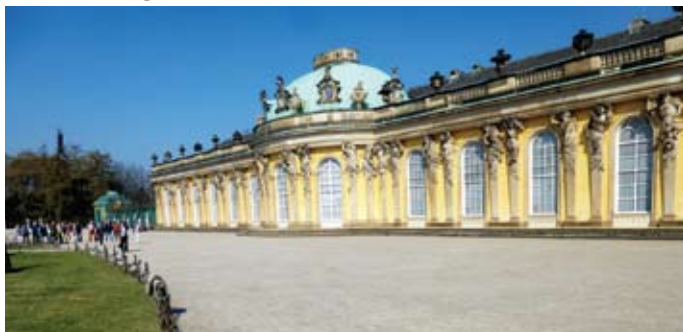
Resan var från början planerad att ske med flyg. Med kort varsel fick Elke vetskap om att flygbolaget Air Berlin hade gått i konkurs. Detta blev ett intensivt arbete för Elke och Nord Syd Resor att ordna en ny möjlighet att komma till Berlin. Miljömässigt blev det nya alternativet positivt med buss och båt. En månad före resan, den 9 mars, fick deltagarna information om Berlinresan på Skeppet.

Hur färdades vi till Berlin? Buss från Bålsta till Göteborg där Jan-Åke Karlsson VD för Nord Syd Resor följde med och guidade oss fram till Göteborg. Lunchstopp på Götala Kungsgård, en 1800-tals klenod utanför Skara med intressant historik. I Göteborg hann vi med en stadsrundtur och tittade in i Masthuggskyrkan. Då kyrkan är högt belägen har man en fantastisk blick över staden och Göta älv vilket passade bra här med en fikapaus.

Kattegatt låg som en spegel och båtresan till Kiel gick utan mankemang. Nu var vi äntligen på tysk mark. Till Berlin hade vi ytterligare 355 km, tills vi nådde vårt mål. Vårt hotell H-4 låg vid kända Alexanderplatz, i före detta Östberlin.

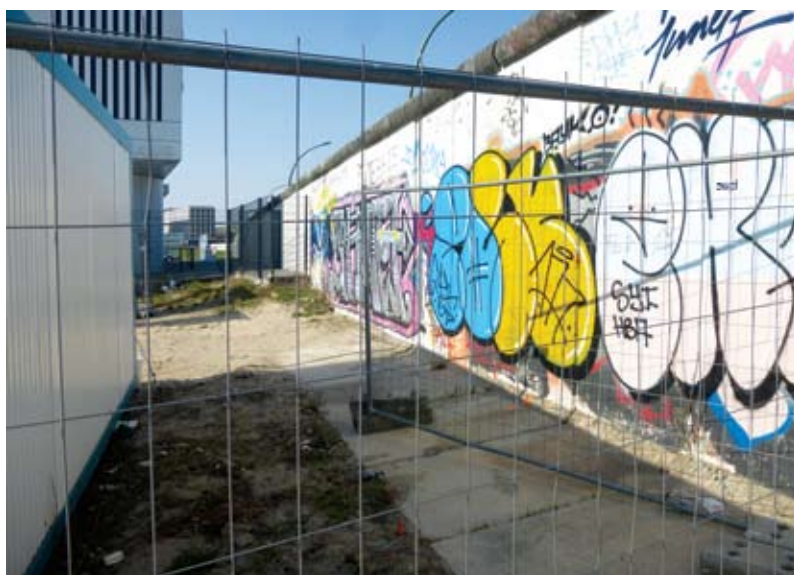
Första kontakten med Berlin blev en intressant bussrundtur som leddes av en "inhemsk" svensk guide som hade bott i Berlin i 13 år. Under det kalla kriget delades Berlin in i en Öst – och en Västsektor. Genom murens tillkomst 1961 blev isoleringen från Väst total. Efter återföreningen har delar av muren sparats som minnesmärke. Olika konstnärer har på sitt speciella sätt med graffiti "förskönat" muren. Jag upplevde muren 1988 som då var dubbel, försedd med taggtråd och diverse larmanordningar. Människorna på andra sidan satt bokstavligen i fängelse. Att genom ett politiskt system förlora friheten och kontakten med släkt och vänner var säkert depri-

merande. Dödsrunor över personer som försökt fly men misslyckats var utplacerade där muren tidigare fanns. För oss från Sverige med andra referensramar är det svårt att tänka sig in i att förlora sin frihet. Dagen avslutades med en god middag på vårt utmärkta hotell.



Nästa dag besökte vi Potsdam som ligger 25 km sydväst om Berlin. Programmet var en visning av slottet Sanssouci (utan bekymmer) Fredrik den Stores sommarresidens som byggdes på 1740-talet. Slottets gyllene salar var imponerande att beskåda. Till slottet hör en otroligt stor park den är på 287 ha. Parken tillhör en av de vackraste anläggningar i Europa. Tyvärr hade vi inte så mycket tid att ägna oss åt den. I Potsdam, på slottet Cecilienhof träffades 1945 de tre segermakternas ledare Churchill, Truman och Stalin för att avgöra Tysklands framtida öde.

Efter lunch var vi tillbaka i Berlin, eftermiddagen disponerade sällskapet sina "lediga timmar" på egen hand. Somliga besökte det kända varuhuset Ka de We andra gjorde en Stadtbummel, (stadspromenad).



Efter återföreningen var Berlin under ett decennium byggkranarnas stad. I dag ser man ingen skillnad mellan Öst- och Västberlin. Stadsdelarna har blivit en harmonisk enhet. Staden är rik på historiska byggnader blandat med modern arkitektur. Prestigefyllda byggnader är bland andra Brandenburger Tor, Reichstagsgebäude och Gedächtniskirche för att nämna några vi kom i kontakt med.

Betydande gator är bl.a. Unter den Linden, Bismarckstrasse, Strasse des 17 Juni och Kurfürstendamm Berlins mest kända affärsgata. Berlin är en av Europas "grönaste" städer. Tiergarten, (Djurgården) är den dominerande gröna lungan.



Då jag fick höra upplägget för resan undrade jag försynt om Spreewald eventuellt kunde ingå i programmet. Elkes svar blev "det låter spännande", allt är möjligt för henne.

Tredje dagen besökte vi Spreewald. För att komma dit är det en bussresa på 95 km till Lübbenau utgångspunkten för båttrafiken. Spreewald är ett stort våtmarksområde på ca 3 000 km² stort. 15 % av ytan är ett biosfärreservat som bildades 1991 av UNESCO. Stora delar av området kan endast nås per båt. Under orostider en bit in på 1900-talet, blev området genom sin svåråtkomlighet ett tillflyktsområde.



Under den ca två timmar långa färden, enkel resa, till restaurangen Wotschofska där vi intog lunchen passerade vi den pittoreska byn Lehde. Båtarna är flata gondolliknande som tidigare byggdes i furu men idag i aluminium. Båtarna är 9 m långa och knappt 2 m breda. Färjekarlen stakar fram båten och djupet i de smala slingrande vattenkanalerna är endast en meter. Ca 150 människor är fortfarande helt beroende av denna båttrafik. Posten, sophantering, läkarebesök, djurtransport osv. sker med sådana båtar. I vattnet finns det alla sorters sötvattensfiskar även bävern har sitt tillhåll här.

I vintras var det förhållandevis kallt och skridskoåkare från när och fjärran utnyttjade detta. Husen i området är mycket varierande och sätter sin prägel på omgivningen. Då man färdas genom Spreewald råder en underbar atmosfär. Vilken kontrast mot stadens brus. Tidigare var Spreewald helt självförsörjande när det gäller på det sociala området, med skola, kyrka, post, sjukstuga osv. Skogen domineras av al med en imponerande höjd på 30 m, med inblandning av ask och björk. Denna omfattande information fick vi av våra gondoljärer under båtresan.

På kvällen åt vi en gemensam middag på Hofbräuhaus, granne med vårt hotell. Mat, dryck och underhållningsmusik med typiskt bayersk stil. Servicepersonalen klädda i Lederhosen och Dirndl som ytterligare bidrog till atmosfären och förhöjde stämningen. Några av oss dansade till och med. En oförglömlig kväll.

Hemresan från Göteborg gick via Falköping. Här var det stopp på Osteria för att provsmaka och inhandla ost. Askersund blev den sista an-

halten på resan för att provsmaka god choklad på Venus chokladfabrik och inhandla godsaker till de kära där hemma! Här avnjöt vi den sista bussfikan.

Sammanfattning. Bra uppläggning, en mycket intressant och minnesvärd resa på många olika sätt inte minst på det historiska planet.

Lars Sköld vår kunnige guide, berättade under hela resan kunnigt, sakligt och inlevelsefullt över skeenden i Sverige och Tyskland. I bussen kunde vi ta del av några intressanta TV-inspelningar, bl.a. om murens fall 1989. Roliga anekdoter ledde till glada skratt.

Ett trevligt inslag var vårt stärkande "busscafé" med ett stort utbud i både smått, flytande, och stort. Vi var som en bisvärm kring läckerheterna. Öppenhet, vänlighet och hjälpsamhet är ett bestående intryck hos resenärerna. Vi var som en stor familj som någon uttryckte det.

Efter en utdragen vinter här hemma undrade vi litet till mans över väderläget i Berlin i början av april. Vi hade sommarväder under hela vår resa och njöt i fulla drag.

Båtresan i Spreewald hade inte varit lika njutbar i regn.

Chauffören Rolf Erik körde oss med mjuk och säker hand genom såväl stad som landsbygd. Av Lars och Rolf Erik fick vi genom hela resan en förnämlig service. En bra PR för reseföretaget!

Bussresans längd blev 950 km. Dagboken för minnesanteckningar från Nord Syd Resor var uppskattad.

Elke, Lars och Rolf Erik fick ett varmt tack för omtanke och god service av bussgänget.

Resan kan för somliga innebära ett återvändande till Berlin för ytterligare upplevelser!

Auf Wiedersehn, Joachim Tiefensee



Jag är sen, våren är sen. Har den redan passerat?

Alla behöver nog en Ögontröst (förklarar sedan) i alla fall vi som inte är hurtiga och positiva i alla lägen.

Här ute på Krägga är det alltid senare än i centralorten Bålsta. Vanliga vårar också, inte bara när det är extremt. Först nu börjar Påskliljorna komma i blom och gullvivorna likaså. Man kan undra hur de över huvud taget orkar ta sig upp för nätterna har inte varit av det varmare slaget. Flera gånger vid midnatt har det bara varit 2 plusgrader och då kan man ana att strax före soluppgången faller den ytterligare, men då sover jag förhoppningsvis.

Fåglarna vill fortfarande ha mat och de senaste dagarna har de varit helt vilda på tagbollarna. Det beror väl på att insekterna är få så de har dåligt med föda. Har bara sett ett par humlor och några bin. De senare satt på Julrosblommorna och brydde sig inte om mig, vilket jag är tacksam för, är allergisk mot dem och getingar.

Denna säsong har det varit, säkert 2 - 300 julrosor på plantorna, men bladen har tagit stryk, troligen av den omväxlande väderleken för bladen har varit städsegröna de tidigare vintrarna. Nu gäller det få igång det som återstår och fylla på med barkmull och kompostmaterial. De gillar heller inte att stå alltför soligt, de trivs i sällskap med barrväxter. Allt är en avvägningsfråga, man får prova sig fram. De är giftiga men det vet du väl redan?

När jag häromdagen städade i ett skåp hittade jag en gammal barntidning, "Lyckoslantten", märkt av tidens tand, urblekt, trasig och "slängfärdig". Den är från 1947 alltså mer än 70 år och delades ut av Postsparbanken som gåva till skolorna. Under stod: "Envar sin egen lyckas smed." Då skulle vi spara till allt innan vi köpte något, idag verkar det vara precis tvärtom, köp innan, låna till allt och betala ränta.

Tiderna har verkligen förändrats men många av oss äldre har tankarna och sättet att handskas med kvar i 40 talet och ser inga större nackdelar med sparsamhet. Undrar vad som skulle hända om dagens skolelever fick ta del av uppmaningen. Har det någonsin testats?

Du kan titta närmare på Ögontröst: *Euphrasia stricta* var som är en halvparasit och finns nog bara på Gotland och som är akut hotad. Liten symbolik kan man kanske utläsa i det? Naturvårdsverket och Länsstyrelsen ger närmare besked.

Kan det möjligen vara sommar när du läser detta? Hoppas i så fall vi får en riktigt fin sådan!

Vänligen Birgit Olofsson



Välkomna till SPF Seniorerna Håbos månadsmöte den 24 maj klockan 13.30 på Skeppet.

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.

Lite information om vissa av våra aktiviteter.

Ulf Hamrin, Skokloster berättar om att debutera som författare på gamla dar och om sin bok "Där själen vissnar".

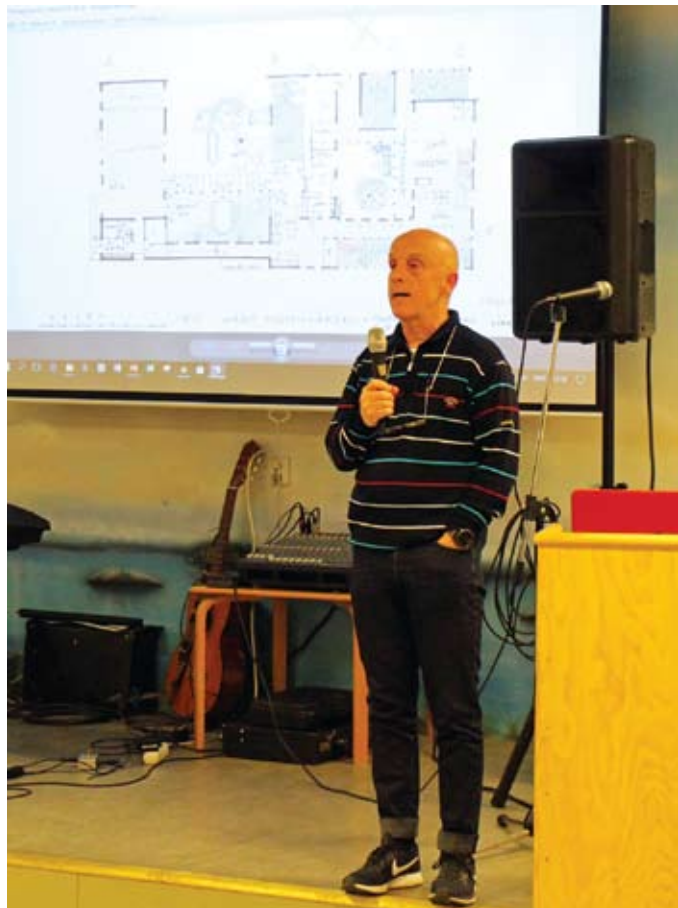
Dur och Moll sjunger in våren/sommaren under ledning av Bernt Gahn.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.



Gubbröra i april

Vår ordförande gjorde ett kort mellanspel på månadsmötet och hälsade två nya medlemmar välkomna och delade ut de fina SPF-nålarna till dem.



Ralph Abrahamsson, vice ordförande tog därefter till orda och berättade en hel del om alla turer runt en eventuell ersättning av Skeppet för de tre föreningar som nu huserar i lokalerna. Ralph visade också det förslag som kommunen och dess inhyrda arkitekt har tagit fram för en ombyggnad av Skepps-gården. Det kvarstår nog en hel del "turer" innan vi kan få en ny lokal för alla våra aktiviteter.

Leif Lindberg och Robin Welch berättade om två av alla de aktiviteter som bedrivs av föreningen. Leif var först ut och berättade om golf. Allt från utslag till putt illustrerat med ett antal fina bilder.

Robin redogjorde för det som han kallar Odlå på liten yta. Han beskrev att en liten yta kan vara allt från en balkonglåda via pallkragar till en liten täppa.

Vårens studiecirkel avslutas snart men Robin tar emot anmälningar redan nu till nästa upp-



laga av cirkeln men helst skriftligt.

Åsa Öman, vår ansvariga för studiecirkelarna tog sedan till orda och berättade bland annat att Arne Lindqvist kommer att göra ett uppehåll med sin cirkel om fåglar.

Yvonne Lindström, en av våra representanter i KPR berättade vad som sker med byggnationen av äldreboende vid Kyrkcentrum och en hel del annat. Yvonne tog också upp det upprop som kommit från förbundet angående de



teman som de vill att vi skall fokusera på inför valet 2018. Det är framförallt tre punkter som förbundet tycker vi skall bearbeta våra lokala politiker med:

1. Trygg ekonomi: Stärk seniorernas ekonomi.
2. Tryggt boende: Bo kvar ska vara en rättighet – flytta en möjlighet.
3. Trygg vård och omsorg: På seniorernas egna villkor.

Yvonne hoppades på att dessa tre punkter kommer att tas upp under den politikerdebatt som genomförs på Skeppet under augusti 2018.

Efter att ha pratat sig varm om valrörelsen 2018 tog Yvonne upp ännu en viktig punkt för oss seniorer i Håbo kommun, nämligen om den nya äldreplanen som kommunen skall ta fram. Yvonne uppmanade alla att delta på någon av de träffar som planeras i närtid. Kom gärna på någon av träffarna.

Följande är saxat från kommunens hemsida:

Tyck till om Håbos nya äldreplan. Här kan du träffa Håbo kommun. Välkommen på en av följande träffar där vi pratar om Håbos nya äldreplan:

- * 15 maj klockan 18.00-20.00 i konferensrummet vid entrén i kommunhuset i Bålsta.
- * 17 maj klockan 18.00-20.00 i konferensrummet vid entrén i kommunhuset i Bålsta.
- * 22 maj klockan 18.30-20.30 på Krägga Herrgård.
- * 24 maj klockan 18.30-20.30 i Skoklosterskolans matsal.

Läs med fördel mer om detta på habo.se

Efter all denna information var det dags för kaffe och sedan blev det riktigt bra underhållning av Gubbröra. Vi fick oss till livs allt från Cornelius till Elvis och dessutom en hyllning till de stjärnor som gått bort i närtid. Synd att inte fler än ett 70-tal personer tog tillfället i akt och lyssnade på dessa "gubbar". De är riktigt duktiga!

Kent Magnusson



Räkkryssning

Söndagen den 5 augusti klockan 18.00 - 21.00



Välkommen ombord på M/S Havsörnen som tar oss ut i Mälaren på en härlig båttur och Räkafton.
Vi kommer att ha en trevlig kväll tillsammans med musik och sång av en trubadur.

17.30 Samling vid Kalmarsands silo.
18.00 Båten avgår från Kalmarsands silo.
21.00 Båten är tillbaka i Kalmarsand.

**Vi får alla ta oss till och från Kalmarsand på egen hand.
Pris 320 kronor / person. Dryck tillkommer.**

Välkommen med anmälan från den 24 maj klockan 9.00 gäller även mail till
Lisbeth Nilsson, tfn 073 9290661 e-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se
Sista anmälningsdag är den 31 maj.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

Filmvisning på Anders Hansers Biograf



Den här gången var vi på Stockholms borgargille (i väntan på Capitol).

Måndagen den 16 april var vi ett glatt gäng som åkte iväg för att se Benny Anderssons Orkester & Orsa Spelmän 30 år.

Som förfilm fick vi se ett kortare bildspel om Orsamålet.

Vi fick även se ytterligare en förfilm om Peter Dahls berättelse om hur hans målning "Dans i det blå" kom till.

Paus med bensträckare samt 1 glas vitt vin alternativt cider innan filmen började.

En fantastiskt bra och underhållande film, då man följer gruppen alltifrån de första repetitionerna i Hansers stuga i Orsa 1987 till medverkan i TV-inspelningen av Moreus med mera 2017.

Vi avslutade denna trevliga dag med lunch på puben The Londoner som vi kunde gå till.

När lunchen var avklarad klev vi på vår buss som tog oss tillbaka hem till Bålsta.

Tack till er alla som gjorde en vanlig måndag till en väldigt trevlig dag.

Lisbeth Nilsson

Selma visste hur gubbar jobbar!

Signaturen Lena skriver i Namn och Nytt i Dagens Nyheter:

Redan Selma Lagerlöf på sin tid hade lite att säga om stofilerna och arbetet i Svenska Akademien. 1916 sade/skrev hon:

"Hade medlemmarna där plikt att avgå vid 70 år, så att gubbarna kommer bort och alla vore arbetsdugliga, skulle den kunna göra mycket gagn. Nu är ju nära hälften arbetsodugliga."

Lagerlöf valdes in i Akademien som första kvinna 1914 på stol nummer 7, den stol som Sara Danius nu tvingats lämna.

Bro Park

Vi var många som en förmiddag ville åka till Bro Park Galoppbana. Kanske var det området, hästarna eller spelet som lockade.

Då vi kom till Bro Park möttes vi av Lisbeth Bolin som välkomnade oss med dagens spelprogram. Vi delades upp i två grupper för besök i stallarna. Möttes av Isadora Karlsson och Maria Johansson, engagerade och kunniga tränare och stallföreståndare. De har en stor kunskap och stort ansvar, i att bl.a. se till att hästarna är friska och mår bra, får rätta vaccinationer, rätt mat och rätta hästskorna.

Viktigast är att hästarna tränas på bästa sätt.

Bro park har 18 stallar med plats för 300 hästar, i dag finns där 230 hästar. Vi förvånades av det stora området och all aktivitet bakom galoppbanan.

Efter stallbesöket väntade lunchen. Borden i restaurangen är väl placerade för att kunna följa tävlingsloppen.



Lisbeth placerade sig vid spelluckan för att hjälpa oss med ställtips.

Efter god mat och några spel återvände vi till Bålsta. Några glada vinnare och de flesta glada förlorare. Om någon blev delägare i galopphest eller greps av speldjävulen är en hemlighet.

Kerstin Adestedt



Natur- och kulturvandring – Hällkana till Kungsängen GC

En småkulen morgon den 24 april träffades 20 seniorer vid PIA-närköp för att tillsammans vandra 8-9 km tillsammans från friluftsgården vid Hällkana till Kungsängens golfklubbs restaurang och naturligtvis tillbaka igen till bilarna vid Hällkana.

Vi började följa det fina elljusspåret från friluftsgården mot det hägrande II-kaffet. Tyvärr såg vi en hel del rester i naturen efter någon större fest vid det första vindskyddet.

Vi fortsatte oförtrutet mot kaffet som vi intog på udden som också har ett vindskydd, utan några rester av partyfolket. Troligen för långt från allfartsvägen. En del satt i vindskyddet och en del sökte lä för den vind som kom från Lejondalssjön. I vilket fall smakade kaffe med tilltugg bra.

Innan vi fortsatte vår vandring blev det en liten kulturstund när Elisabeth berättade det mesta om Lejondal och vad som har hänt under årens lopp med slottet och området här omkring.

Vi vandrade vidare och passerade den gamla sågen och förstod hur den nyttjade vattenkraften en gång i tiden.

Nu tog en fin men kanske lite jobbig skogsstig vid varför en del valde att fortsätta på elljusspåret.

Lite konfunderade blev vi som valde skogsstigen när vi aldrig såg våra kamrater vid den bestämda mötesplatsen. Naturligtvis kom de, de hade bara kollat alternativa vägar.

Det som fascinerar mest i dessa skogar är antalet myrstackar och vi såg många och Bosse Daneliesson skådade djupt in i en av dessa.

När alla var samlade igen fortsatte vandringen över Kungsängens golfklubbs område där vi och golfspelarna visade hänsyn mot varandra.

Väl framme vid restaurangen avåts en god lunch och eftersom det var en tisdag blev det många som åt raggmunk med fläsk.

Efter lunchen kompletterad med kaffe och kaka var det bara ca 3,5 km tillbaka till bilarna. Nu var solen framme och värmde gott under vandringen på fina skogsvägar.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Friluftsgården vid Hällkana



Bo studerar myror

Raggmunk med fläsk



Skeppet sjunker, hur seglar vi vidare?

Det börjar röra sig i våra farvatten. Projektgruppen har haft möte med Karin Gustavsson, arkitekten Monika Norling och Mats Norrbrand vd Håbohus. Under mötet diskuterades ett antal skisser som Monika gjort sedan vårt förra möte. Målet är som sagt att inom nuvarande Detaljplan förändra Skeppsgården så att den svarar mot våra behov så långt detta är möjligt.

Tack vare idogt arbete av Karin och Monika kan nu KSAU erhålla en skiss på hur vi i de tre föreningarna gemensamt önskar att Skeppsgården utformas. Allt startade med Agneta Hägglunds yrkande i KS om att en oberoende utredning om vårt behov av ersättningslokal för Skeppet skulle vara klar under april 2018. Målet är så tillsvidare nått.

Vad som nu sker är att Karin skriver till KSAU och redovisa vad vi kommit fram till samt ger dem en grov kostnadsberäkning. När jag talade med henne i telefon gav hon mig en ungefärlig uppskattning på 3-5 miljoner för att ändra Skeppsgården enligt "vår" skiss.

KSAU har möte 15/5 och Karin räknar med att kunna presentera hela paketet. Om ingen är emot dras det i KS 28/5 och därefter i KF 11/6 där beslut tas om projektets eventuella genomförande.

Hur ser då vår framkompromissade skiss ut? Vad kan vi berätta om den?



Stora salen rymmer cirka 140-160 personer och i anslutning och vinkel till den ligger ett stort utrymme som kan delas upp i tre rum. Det rummet bör kunna rymma aktiviteter typ bridge m.m. Eftersom det är delbart kan vi ha tre möten pågående samtidigt. Utanför "bridgerummet" finns en innegård där vi kan arrangera grillfester m.m. Köket är placerat mitt i byn, liksom caféet. Entrén ligger längst till höger på skissen och utefter gången mot köket har vi våra expeditioner. Även i den här avdelningen får vi en innegård.

Detta är inte skuret i sten. När KF beviljat pengar och sagt OK till projektet ska Karin göra en detaljprojektering och då kommer det att bli ytterligare diskussioner med oss i projektgruppen om eventuella ändringar m.m.

Ralph Abrahamsson "för projektet sjunker"



Män i köket på egen hand

Vad blir det om man släpper in 6 män i ett stort kök? Ofta blir det välsmakande mat med stor variation och smak.

Vi är 6 "gubbar" som huserar i Skeppets kök var tredje onsdag.

För att få spridning på ansvar och idéer, tar två av oss ansvar för meny och handling. Sedan byter vi ansvarsgång löpande under terminens gång, jättespännande.

Ibland blir det förrätt och varmrätt, ibland varmrätt och efterrätt. Någon gång kan det bli alla tre.

Samvaron i köket när vi lagar mat och sitter vid bordet och äter, är verkligen enbart mysig samvaro och lite grabbig.

Vi sprider våra kunskaper om råvaror och tillagningssätt mellan oss, så vi utvecklas hela tiden.

Den aktuella kvällen som bilderna visar var menyn fiskgratäng som varmrätt och hallon-sufflé till dessert.

Vid varje terminsslut, bjuder vi in våra respektive till en festlig avslutning där vi verkligen tar hand om våra damer och råvarorna. Vi bjuder på tre rätter och lite vin eller något annat att dricka.

Det är en uppskattad kväll som vi "gubbar" ofta får beröm för. När man får beröm så blir



det alltid lättare att jobba lite mer och verkligen bjuda till.

Gubbarna i köket är Bo Lundgren, Kalle Palm, Gösta Melin, Kent Lundqvist, Kent Magnusson och Allan During.

Varma hälsningar från köket. Bo Lundgren.





Studieansvarig:

Åsa Öman, telefon 0171-59438, 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se



Friskvårdsprogram hösten 2018 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan:
Odlå på liten yta Robin Welch	Start i februari/mars 2019.	070-728 79 13
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Inget till hösten. lennart5592@gmail.com 070-569 75 74	0171-548 59
Fransk konversation Staffan Wohnr (Ej nybörjargrupp.)	Klockan 09.00-11.00. Hösten: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12.	070-287 22 50 0171-577 90
Konstcirkel	Återkommer nästa nummer.	
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Samtal om livet. 18/9 - 27/11. Tisdagar jämna veckor kl. 10.00 - 12.00	073-372 03 94
Våra fåglar Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	Återkommer till våren vid intresse.	0708-72 07 65
Hälsa och välmående Mari Starbakovic'	11/9, 18/9, 2/10, 9/10, klockan 11.00-13.00 På Bryggan på torsdagar.	070-585 74 38
En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-brastunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.		
Disgen Gert Lidö	15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12. Klockan 08.30-11.00.	0171-545 64
Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet <i>Disgen</i> . Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner.		
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	6/9 - 29/11, torsdagar varannan vecka. Kl. 09.00-11.00.	

Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

Sånggruppen Duromoll
Bernt Gahn

Historia
Ronny Kjellqvist

Litteratur
Göte Eriksson

Engelska
Karl-Axel Boström

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning 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 för noveller
Olle Atling

Våra fordon, gamla som nya
Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com

Knyppling
Ella Andersson

Hantverk
Helena Löfgren

Busk- & trädbeskrifning
Robin Welch

Män i köket "på egen hand"
Bo Lundgren

Goda och lättlagade måltider

Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat. För tillfället inga nya anmälningar.
Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks.

Gert-Inge Öman

Vi spelar gitarr
Bo Lundgren

Dag och tid:

3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12.
Klockan 13.00-15.00. Jämna veckor.

30/8 - 6/12 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00
bernt.gahn@telia.com

11/9 - 4/12.
Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00

12/9 - 4/12.
Onsdagar ojämna veckor kl. 11.00-13.00

Start 5/9 - 12/12. Bryggan.
Onsdagar kl. 13.00-15.00.

Start 25/7. Plommonvägen 10.
Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00

30/8 - 22/11.
Torsdagar ojämna veckor 9.00-11.00.

31/8 - 7/12.
Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.

24/8 - 30/11
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

31/8 - 7/12
Fredagar ojämna veckor 11.00-14.00.

24/8 - 30/11
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

31/8 - 7/12
Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.

24/8 - 30/11
Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.

13/9 - 29/11.
Torsdagar kl. 15.00-17.00.

Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.
Klockan 14.00-16.30. 10/9, 8/10, 5/11, 3/12.

21/9 - 30/11.
Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.

21/9 - 30/11.
Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.

Återkommer till hösten.

5/9, 26/9, 17/10, 7/11, 28/11, 12/12.
Onsdagar kl. 17.00 - 22.00.

Anmälan:

0171-59412

0171-50206

0171-51615

0171-50024

073-5013412

0171-50749

070-5488052

070-7405335

070-7332489

070-7332489

070-7332489

070-7332489

070-7332489

070-7332489

0171-51580

0171-51061

070-4400636

0171-59965

070-7287913

0171-59412

070-9315991

0171-59412

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong. Lokal Korpen Eva Hermansson	Start 18/9. Tisdagar klockan 14.30-15.30. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
Vattengymnastik Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00 Start prel. vecka 36. Stora bassängen.	0171-500 32
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 12/9. Onsdagar 9.00-10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	0171-507 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 14/8 - 18/12, 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.	070-750 32 37 0171-590 10
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 8 maj - 2 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start preleminärt 14 augusti. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie Pettersson	Start 4/9 - 27/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 12/9 - 5/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 8 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 070-687 63 32
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 27/9 - 6/12. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Senior-Dans Yvonne Vojbacke	Start 20/8 - 5/11. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
Skidåkning Kennet Eriksson	Återkommer till hösten. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 22/8 - 12/12. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman	Start 27/8 - 10/12. Måndagar kl. 13.00-16.00	070-932 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 12/9 - 28/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Bingo Anders Boström	Start 5/9-5/12. Mansängstorg 2, 10.30-12.30.	0171-549 62
Vävning Inger Mobrin	23/8 - 6/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Breemark Royne Eriksson	Start 3/5, ej 10/5 och 21/6 klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.
E-post till SPF-expeditionen: spfhabo@bktv.nu
Telefon 0171-557 47.