

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • maj 2024 • nummer 4



***Ekillåsen
Dansande tranor
Månadsträff
Info från Gårdsrådet***

Välkomna till månadsträff 23 maj 13.30

Program: Information från styrelsen. Diakonerna Linnéa Walger och Maj Ibbinger kommer och berättar om "Diakonens vardag: Om att ge hjälp och stöd"

Våra trafikombud Björn B och Bengt-Olof O informerar lite om cyklar, modeller, vilken cykel skall jag ha o dess historia.

Underhållning av trubaduren Stefan Lindeborg

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor, gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 14 maj kl. 10.00, men senast den 20 maj.

Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00–12.00.

OBS! Bara de 100 första får plats. Tänk på dem som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till "Pub-kväll" ONSDAG 5 juni 17.30

Vi vill inför sommaruppehållet inbjuda till en annorlunda kväll, som skiljer sig från "den traditonella pubkvällen" genom att vi ersatt underhålningen med ett antal "ej fysiskt krävande men roliga aktiviteter".

Hoppas att detta kan få dig att skicka in/ringa in din anmälan när det är dags enligt nedan.

Entréavgift 100 kr (gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) inkl. en välsmakande pub-tallrik + kaffe och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 21 maj kl. 10.00 och senast 30 maj helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller

på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.

Insläpp från kl 17.00

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 19 juli.
Utgivning vecka 32.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

Styrelsen har ordet 4

Hornborgasjön 14 -16

Månadsträff 18 - 19

Ekillaåsen 22-23

Bondjätan Siw 26



Omslagsbilden: Gerd Roxin och Åsa Holmér, Octavia.

Foto: Birgitta Liinamaa

Det händer mycket hos oss nu

Nu när sommaren är i antågande och den kalla våren lämnar oss ser vi såklart framåt med tillförsikt. Mycket händer inom SPF Håbo både under året som gått och mer är på gång framöver!

Vi har genomfört många trevliga studiecirklar och flera kulturarrangemang, där konserten på Fridegårdsteatern i april med Klezmermusik var en höjdpunkt. Det var en främmande musik som ändå kändes bekant från vår barndom. Därutöver trevliga Medlemsträffar och PUB-kvällar

Med den nya styrelsen har vi fått in nya styrelsemedlemmar som kommer med massor av friska idéer och energi.

17 maj blir det Mini-Mässa på Skeppsgården med olika spännande hjälpmedel som kan förenkla vardagen. 85+ lunchen planeras just i skrivande stund och kommer att genomföras 31 maj, som tidigare år på Aronsborg. Mail eller sms kommer att gå ut till de berörda. Några utskick per brev görs till dem som inte nås på annat sätt. Skeppsgården kommer att hålla öppet i sommar, och vi planerar trevliga

aktiviteter tillsammans med Programkommittén, det kan bli Bingo, Grillkväll eller kanske gemensam koll på OS. Håll utkik efter nya spännande aktiviteter i vår fina tidning Medlemsforum och på hemsidan.

Bland annat kan vi nu spela tennis helt kostnadsfritt på Bålsta Tennis&Padelklubb, fredagar 9-11, det är drop-in, bara att komma Racketar finns till utlåning. Gäller till 15 juni och sedan till hösten.

Om du saknar någon aktivitet, vill förändra något, eller har tips på något trevligt så hör av dig till oss SPF expeditionen är öppen tisdag onsdag o torsdag mellan 10.00-12.00. Vår telefonsvarare och vår mail bevakas. Eller direkt till styrelsen, kontaktuppgifter till alla finns i Medlemsforum.

Det kan vara förslag på teman till Medlemsträffar, hur ni vill ha PUB-kvällarna, ska det vara mer "action" med disco, karaoke eller mer stillsamt med t.ex quiz/frågesport? Vi ser fram emot att höra av dig!



Carin Svensson
Ordförande

Skeppsgården i sommar

Cafeterian har stängd från vecka 24 till 32. Skeppsgården kommer vara tillgänglig under hela sommaren, för olika aktiviteter som föreningarna önskar genomföra. Viktigt att ansvariga finns utsedda och att det låses, när aktiviteten är

genomförd. Städningen kommer att minska under sommaren, främst pga av minskad belastning på lokalerna och ekonomin. Gårdsrådet kommer inte finnas behjälpligt på samma sätt under denna tid.

Gårdsrådet

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

Carin Svensson, *ordförande*
070-589 02 13
spfhabo.ordf@spant.se

Sven-Olof Näslund, *vice ord-
förande* 070-561 70 32
svenolofnaslund@gmail.com

Karl-Axel Cedergren,
sekreterare
072 - 214 82 65
spfhabo.sekr@spant.se

Anita Andersson Sigalit,
kassör 070 438 05 67
spfhabo.kassor@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*
070-297 60 12
ankiferm@telia.com

Lena Tydén, *vice
kassör* 070-301 80 10
lena.tyden@home.se

Ledamöter:
Christina (Kicki) Tegré
kicki.tegre@telia.com
070-524 22 23

Kjell Dufvenberg
070-722 36 09
kjell.dufvenberg@gmail.com

Stanley Nilsson
070-555 69 30
stanley.nilsson@lisy.se

Bankgiro: 5111-1425
Bg för resebetalningar:
SPF 688-1684
Organisationsnummer:
817001-1079.

Kommande månadsträffar

23 maj: Se annons i tidningen

22 augusti: Något tvevligt, ännu ej bestämt.

Kommande pubkvällar

5 juni: Se annons i tidningen

12 september: Något trevligt, ännu ej bestämt.

OBS! Du måste boka plats både på månadsträffar och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum och tid.

Vill du bli medlem?

Kontakta Karl-Axel Boström 073-501 34 12
eller Annika Magnusson 070-832 68 68.
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:
spfhabo.webmaster@spant.se

Redaktionen

Bo Lundgren , ansvarig utgivare,
tel 0171 - 594 12, 070 - 544 84 26
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

För annonsering: Olle Atling 070 - 731 29 91
olle.atling@bktv.nu

För utdelning: Christin Jonsson 070 920 11 93
christinjonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till: spfhabo.medlemsforum@spant.se
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.



Att köra rullstolar är roligt och nyttigt

Häng med du också på trevliga promenader till glädje för våra rullstolsbundna vänner som får komma ut och njuta av vår fina natur.

Vi träffas varje onsdag kl.10.30 och vandrar i en timma. Ojämna veckor träffas vi vid äldreboendet Västerhagsvägen 17, Parkgården, och jämna veckor vid äldreboendet Dalgården. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.

Hoppas du tycker det låter trevligt att umgås med likasinnade och samtidigt göra nytta.

Hör av dig till Peje 070 - 548 80 20 eller peje@telia.com

SPF-seniorernas trygghetsringning är tillgänglig för alla

Vi vill 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.

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

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte



står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker
070 - 440 38 71 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

Parkering allmänt och 17/5

Backa in på alla parkeringsplatser. Speciellt viktigt på 5 tim parkering på baksidan. Det underlättar när många ska ut samtidigt.

Parkering enligt kartan uppsatt på Skeppsgården gäller alltså. Parkera på markerade vägar i vägens färdriktning.

Vad gäller vägen Mansängen, får man alltså parkera på den sida, i riktning från Skeppsgården och mot Däckvägen/Stockholmsvägen.

Tänk på att inte parkera direkt i an-

slutning till utfarter & korsningar.

Risk för P-böter.

Parkering kan även efter ske på

A) Läraskolans parkering efter 1800.

B) Gröna dalskolans parkering efter 1900.

Vid utställning av olika hjälpmedel den 17/5 parkerar de som ska hjälpa till från föreningarna, på baksidan och längst vägen Mannsägen (se kartan).

Utställare parkerar på framsidan.

Kvarvarande platser på framsidan avsedda för besökare till mässan.

Gårdsrådet

Fortsatta arbeten på Skeppsgården

Kommunens ekonomi, innebär att bara absolut nödvändiga åtgärder (lag/förordning/säkerhet) kommer att genomföras under året. Förhoppningsvis får vi dock grus, där det nu sjunkit efter grävarbetena.

Vill vi förbättra vissa saker, kommer i att behöva göra det själva. Tex kommer gårdsrådet själva, genomför bla tvättning av tyget på stolarna i mitten på juni.

Den allmänna städdagen genomförs 24/8. Då bjuder Gårdsrådet trevligt umgänge och bla på grillad korv special.

Ytterdörrar och låsning

Det måste bli bättre vad gäller att låsa entrédörren. Vi har fått ta över ansvaret från kommunen, för att bl.a. förenkla hanteringen av låsningen. Lås alltid när ni går ut. Man kommer ut, även om det är låst.

Är det låst på dagtid och man är inte tilldelad en elektroniskt kort/motsv. ringer man på dörrklockan om dörren är låst. Klockan hörs numera i alla lokaler.

Bakre entrédörren är alltid låst. Den går inte att öppna, om främre dörren är låst.

Lägg inte en mattstump eller annat, för att hålla dörrarna på glänt.

Betalning i cafeterian

Betalning med Swich fungerar väl. Ca 60 % betalar nu med Swich. Avsikten är att om det är möjligt, införa betalning via kontokort, för att minska kontanthanteringen till ett minimum.

Sittplatser vid entréerna

Bänkar kommer att införskaffas så att det går att sätta sig ner för att byta skor.

Gårdsrådet

Natur- och kulturvandringar

Vandring vid Järvägsparken 27 juni 2024

Järvägsparken den 27 juni. Samlingsplats gamla järnvägsstationen kl: 9.30.

Härifrån går vi till järnvägsparken sedan till tegelvillan, bostad för anställda på järnvägen. Sedan går vi en kort sträcka på Bålstaåsen för att fika på ett "hemligt" ställe. Här har vi en social samvaro och rasten blir längre än normalt. Samtidigt blir det avslutningen på vårvandringarna.

Från fikaplatsen går vi tillbaka till gamla järnvägsstationen.

Tema, park, natur och byggnadskultur i tätortsmiljö.

Lätt vandring, ca 2,5 km leds av Joachim Tiefensee.

Bjud gärna med vänner eller bekanta



på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring
Margareta 070-684 07 45.

Välkomna!

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Pungpinabacken och Övergran 29 maj

Vandring vid Övergran och Pungpinabacken 29 maj.

Samlingsplats gamla järnvägsstation kl: 9:30 för samåkning.

Vandring 5 km grusväg, börjar vid Övergran kyrka, Joachim Tiefensee leder oss.

Tema, jordbrukslandskap, bäckravinen samt kulturella inslag.

Bud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring Margareta 070-684 07 45.



Vandringskommittén Välkomna !

Ett kulturarrangemang i samarbete med



MiniMässa på Skeppsgården den 17 maj kl 1300 - 1600 ”Hjälpmedel i vardagen för ökad trygghet”

Några av utställarna
Fler kan komma...

hjälpsam
- för en enklare vardag

iris
hjälpmedel

ActiLeg

Zafe
care systems
- A PART OF AddLife

evondos

Gratis inträde

By Rune Weststrand

Serveringen kommer att vara öppen för enklare förtäring.

Efterlysning!

Vi i SPF Håbo efterlyser en person intresserad av Hälsa- och Friskvård, som kan ta ansvaret som koordinator för detta.

Eftersom vi är en ideell förening behöver vi hela tiden personer som brinner för en viss fråga och vill engagera sig i den för att vi ska få verksamheten att fungera. I Håbo har vi redan massor av aktiviteter som flyter på genom engagerade kommittéledamöter, tex bowling, boule, vandringar, bordtennis, stavgång, shuffleboard, yoga, seniordans samt rullstolspromenader och cykling.

Som koordinator är Ditt uppdrag att ha kontakt med verksamhetsledarna och kolla vad de behöver i form av stöd, både för verksamheten och rent ekonomiskt, samt meddela detta till styrelsen. Självklart är det bra att ”peppa” de olika kommittéerna och komma med förslag.. Via SPF centralt och Uppsaladistriktet får Du massor av hjälp och inspiration.

Så om Du är intresserad av Hälsa-Friskvård anmäl gärna Ditt intresse till styrelsen, spfhabo@spant.se eller kontakta någon i styrelsen, kontaktuppgifter till alla finns i Medlemsforum.



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasögon du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optiker gör.

Hos oss får du alltid 25% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

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

Köp vad du vill till hela familjen.
Delbetala med 295 kronor/månad

Stort tack våra kunder för den uppskattning vi har fått från er!

Vi har förärats av reco.se utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



EYES4YOU
Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09
klarsynt.se

Våra kundens omdömen om oss.

4,9
5,0



VI ÄR DIN LOKALA FULLSERVICE-RÖRMOKARE



... SOM GÖR ALLT INOM RÖRMOKERI

BÅLSTA RÖRMOKERI hjälper dig gärna att energioptimera ditt boende för både värme och kyla då vi är experter på värmepumpar och luft/luft-värmepumpar.



balstarormokeri.se | 08-101200

Susan's Härteam Susan & Mona

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Penskarlinrarabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000



fixar ia

Personlig bh-utprovning,
kupa A-N, 65-130 cm

Boka egen tid

0707348098 Ingrid Rylow

Bastubacken 6, Bålsta



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-954 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströmsgruppen

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Gynna gärna våra härliga sponsorer.



Räkkryssning

Måndagen den 5 augusti kl.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 550 :-/ person. Dryck tillkommer

Välkommen med anmälan från den 22 maj kl. 9.00 (gäller även mail)

Till Lisbeth Nilsson, E-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se, Mobil: 0739290661

Var god ange: e-mailadress och mobilnummer.

sista anmälningsdag är den 9 Juni.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälningsstidens slut.

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhåll

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

Behov av personal till cafeterian

Efter nu snart två år som medlem i SPF, och ett år som ordförande i Gårdsrådet, är det inte svårt att konstatera, att cafeterian är fungerar "som ett hjärta för" mycket av verksamheten på Skeppsgården.

Det finns alltid ett behov av olika skäl, att rekrytera ny personal till Cafeterian.

Idag har man ett pass om ca 3 timmar varannan vecka. När det spelas bridge, har de aktivitetsansvariga lovat att ställa upp med hjälp till cafeterian, om det behövs. Det går givetvis att



byta tider med varandra.

Det behövs fler män som tar ett pass.

Är ni intresserad av att bli en av de som hjälper till, prata med några av de som nu arbetar i

cafeterian, så får ni veta mer hur det fungerar.

Det finns också en reservlista att sätta upp sig på, ifall man kan rycka in då och då, när behov uppstår.

Andreas Tydén
Ordf Gårdsrådet



Resa till Hornborgasjön med omnejd

*Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö
Foto: Gert Lidö, Lennart Carlsson*

En gråmulen aprilmorgon samlades 24 SPF-medlemmar för en två dagar lång resa till Hornborgasjön med omnejd. Högbergs Buss med reseledare Henrik W och chaufför Mats F hälsade oss välkomna ombord. Färden gick västerut via Enköping, Västerås vidare mot Örebro och Skövde/Falköping och första besöket sjön Kvismaren för studier av snok och huggorm. Vädret var för kallt för att de skulle vara framme men det är någonting att besöka senare om man passerar där. Lunchen intogs vid Brunsbo Gästgiveri utanför Skara.

Vi åkte genom ett område som kallas Kameområde där terrängen är böljande med kullar som bildats av sediment från isälvar och dödissjöar som uppkom under och efter istiden. Nästa stopp

blev Varnhems Kyrka, guidad tur där Catarina Samuelsson berättade historien om kyrkan där bla Birger Jarl ligger begravd.

Färden gick vidare mot Hornborgasjön och Trandansen. Drygt 9 000 tranor var på plats. Vi hade tur och fick se några tranor som dansade.

Dagen avslutades med incheckning och middag på Billingeus. Hotellet var helt nyrenoverat och vi hade en makalös utsikt av delar av Skövde från restaurangen.

Dag 2 inleddes med ett besök på Dalémuseet med guidad rundvandring. Guiden Anders Löf berättade om den store uppfinnaren Gustaf Daléns historia, AGA-fyren, spisen, radio, TV, sjukvårds-utrustningar mm.

Efter detta gick färden vidare för ännu



Gustaf Dalén och guiden Anders



Catarina berättar om kyrkan.

ett besök vid Hornborgasjöns Naturrum som är beläget vid den norra delen av sjön. Här kunde vi studera en mängd olika fåglar dock ej tranor som befinner sig vid södra delen. Lunchen intogs på Mössebergs Kurort i Falköping. Efter lunch var det ett besök vid Falbygdens Osteria där möjlighet gavs att köpa ostar från ett urval av totalt 350 olika sorter. Efter detta påbörjades färden hemåt med ett stopp vid den kända fågelsjön Tåkern utanför Vadstena. Vi besökte Tåkerns Naturrum vilket är mycket imponerade och fick se en mängd olika fåglar som höll till i vattnet utanför. Besöket inleddes med en genomgång av guiden Hanna Hederberg. Vi hörde rördromen men kunde inte se den annat som uppstoppad i Hannas händer.

Efter detta besök var det dags för "bussfika" vid Tåkern.

Vi var åter i Bålsta kl 21.30.



Tåkerns naturrum med guiden Hanna.

Sammanfattning

Det var en mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg av Högbergs Buss tillsammans med en mycket duktig och kunnig guide, Henrik Waldenström, som behärskar natur, kultur, historia och fåglar, Stort Tack till Henrik. Ett tack till Mats som var vår bussförare och framförde bussen på ett säkert sätt. Vi tackar också Jennie och Viktoria på Högbergs Buss för ett mycket bra och trevligt arrangemang.

Många minnen kommer att finnas kvar länge.



Vår guide Henrik Waldenström



Hornborgasjöns naturrum



Möjliga medlemmar på ICA Maxi Bålsta

Text & foto: Bo Lundgren

Innanför grindarna på ICA Maxi dukade Karl-Axel Cedergren och Elisabeth Cedergren upp informationsbord med information om SPF Seniorerna och vår egen SPF-förening.

Allt för att försöka värva nya medlemmar men även för att informera om vår verksamhet.

Paret Cedergren lyckades värva tre

nya medlemmar och även intressera pensionärer som passerade för vår förening. Informationsfoldrar om SPF-Seniorerna och annan nyttig information för oss äldre delades ut till passerande kunder.

Vi kommer att fortsätta med våra kampanjer för att få fler pensionärer att gå med i vår förening. Var med du också och ta med en kompis in i värmen i vår SPF förening.

***Vi i redaktionen vill önska er
En riktigt skön sommar***

Birgitta, Christin, Ursula, Olle och Bosse





Månadsträff och fullt hus

Text & foto: Bo Lundgren

Verkligen kul att så många kom till aprils månadsträff. Vi alla såg fram mot en trevlig eftermiddag och det blev både intressant och trevligt.

Carin hälsade välkommen och informerade oss om att det finns planer på att starta med sommaraktiviteter. Efter sommaren så kan det bli både gåfotboll och innebandy men även tennis.



Carin hälsade även en ny medlem Gunnar Eriksson välkommen i gemenskapen.

Parken bakom Skeppsgården kommer att invigas i höst under "pompa och stått".

Zandra Edman, sjuksköterska och äldrekoordinator hos Bålstadoktorn informerade om deras äldreverksamhet. Alla som är fyllda 75 år kommer att bli kallade till ett hälsosamtal. Om du inte kan ta dig till mottagningen så kan det även ske i hemmet.

Det finns numera ett telefonnummer för personer över 75 år där man slipper alla knappval. Telefonnumret är 0171-569 40 och är öppet vardagar mellan kl.08.00-12.00. Vi som är över 75 år och listade hos Bålsta doktorn träffar nog gärna Zandra igen.

Att träna med tyngder och andra styrkemaskiner är nyttigt för oss äldre fick vi information om av Stefan Nyholm som är personlig tränare.

Det gäller att hålla kropp och knopp i gång för att orka med att bli äldre. Det gäller bara att anpassa träningen för att inte skada sig och må bra av träningen.

Ett avbrott i informationsflödet blev det när eftermiddagsfika kom in med kaffe/te och ett jättegott wienerbröd.

När alla pratat av sig så klev dagens underhållare upp på scenen och det var sånggruppen Octavia under ledning av Ingegärd Petersen. Vi fick höra en varierande repertoar med flera gamla örongodisar och flera hattbyten, gruppen avslutade med "följ med bortåt vägen".

Vi ser fram mot nästa månadsträff.



Pubafton med Thomas Gee

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Det var fullsatt till sista plats när SPF bjöd in till april månads pubkväll.

När vi avnjutit kvällens läckra förtäring med diverse godsaker och svalt ner allt med goda drycker intog kvällens artist Thomas Gee från Skokloster scenen.

Han har besökt oss tidigare, och tydligen förstått att det är rätt högt i tak på våra tillställningar för han var lite mer vågad i sina skämt.

Det blev både test av berusningsgraden hos publiken med komplicerade övningar och mycket annat skojigt.

Thomas bjöd på både sig själv och många goa låtar, med stor bredd, och vi fick också sjunga till flera av dem.

Lena Tydén, en av våra nya styrelseledamöter och vice kassör, tillika vår representant i distriktsstyrelsen avslöjade sin musikaliska talang när hon, påhejad av publiken gick upp på scenen och sjöng Sommartider tillsammans med Thomas.



Utbildningsdag för cirkelledare

Text & foto: Bo Lundgren

Fredagen 19/4 samlades 16 cirkelledare på Skeppsgården. Tre av deltagarna kom från SPF i Enköping.

På dagens meny stod.

Folkbildning och dess historia, Information om studieförbundet Vuxenskolan.

Folkbildningens pedagogik, praktisk info och cirkelledarens roll och ansvar.

Ledare för dagen var Helena Elvidotter Forslund från SV i Enköping.

Helena berättade att folkbildning är ett samlingsbegrepp för det fria bildningsarbetet, som är fritt från statlig styrning och frivilligt för deltagarna.

Den första studiecirkeln hölls 1902 och den första i SV regi 1920. Organisationerna bakom SV är Lantbrukarnas



Riksförbundet (LRF), Liberalerna och Centerpartiet.

SV har 200 kontor fördelade på alla kommuner i hela Sverige.

Gösta Westlund, en man som var folkbildare i hela sitt långa 107 åriga liv förtydligade begreppet bildad. Bildad är den som aldrig kränker en annan människa.

Våra cirkelledare fick möjlighet att lära känna varandra och få kunskaper om SV och vad som förväntas av en cirkelledare. En givande dag med nya kunskaper och gofika.





Vandring på Ekillaåsen

Text: Peje Josefsson

Foto: Gun-Britt Wranding

Ett 20-tal pigga SPF-are samlades vid Gamla Station, som brukligt är, inför en kommande vandring. Denna gång gick färden till Ekilla, inte för att bada, utan att utforska det spännande Ekilla naturreservatet med Ekillaåsen. Som vanlig hade vi med oss vår kunnige Joachim Tiefensee. Naturreservatet bildades i början 1970-talet för att bevara en fantastisk och spännande natur för friluftslivet.

Efter att parkerat våra bilar gick färden upp över åsen som är kommunens enda tvärsås. D.v.s. den går i öst-västlig riktning. Det blev en nyttig vandring uppför på 30 meter till åsens topp. En fin utsikt mellan de c:a 170 år gamla tallarna och med många stora myrstackar samt den sällsynta bombmurklan som växer där. Stigen vände av neråt och vi hamnade vid en praktisk badplats. Där har man strand åt både norr, Döparviken, och åt söder, Djupvik. Vid norra viken har troligen förekommit dop,



vilket var mindre praktiskt vid södra. Här har det även varit en festplats med dans och uppträdande berättade Bengt Carlsson som också kunde berätta en hel del om Ekilla. Den enda aktiviteten nu var två soldater som såg till att vi inte gick längre öster ut.

Vandringen fortsatte utefter stranden förbi det stora Ekillabadet och vi kom fram till Ekilla kvarns väg där vi svängde in till huslängan med Ekilla Vandrarhem och Ekilla kvarn. Där blev vi trevligt mottagna av nuvarande ägaren Carl-Erik Eneskjöld som berättade om kvarnens historia. Det var från

början en vattenkvarn men i början på 1900-talet blev den eldriven och kring 1930 flyttades kvarnen till "Skroten" på Stockholmsvägen. Dammen är nerplockad och lämnat en imponerande bäckravin där bävern bygger sin damm. Idag används kvarnen som vandrarhem. Tidigare känt som Sundbybergs kursgård. Carl-Erik bjöd in oss till kvarnhuset där vi kunde njuta av vår medhavda matsäck.

Fyllda med mat och kunskap fortsatte vandringen till Ekilla gård där Bengt Carlsson har bott och hans förfäder sedan 1860-talet.

sStenbron över bäcken ner till kvarnen revs 1972 när den nuvarande bron för dåvarande E18 kom till. Joachim berättade att vid stenbron stod två ståtliga 2 meter höga runstenar. För 200 år sedan "borttrövades" dessa till Ekolsunds slott som grindstolpar till den vackra järngrinden. Joachim har försökt få tillbaka stenarna till sin ursprungliga plats vid

Ekilla bro men till det krävs tillstånd och att vederbörande står för kostnaderna. Se separat insändare i EP 2019. Kvar i närheten av bron finns en Ingvarsten. Samma typ som den vid Varpsund. När stenbron försvann byggde Bengt en egen bro så skolbarnen skulle kunna gå en säkrare väg till skolbussen. Bengt startade även Ekilla Schakt.

Mot Rölundaåsen



*Text: Per-Eric Josefsson
Foto: Gun-Britt Wranding*

Ett 20-tal pigga vandrare och 2 hundar samlades vid Gamla Station. I samlad trupp for vi i väg till Varpsund och parkerade några bilar. Resten av bilarna fylldes och färden gick till Häg-

geby Kyrka där vår vandring började. Joachim Tiefensee, som var vår informatör, berättade om kyrkans historia och den märkliga bildstenen i röd kalksten. Stenen vi såg var en kopia och originalet finns på Historiska museet. Vi fortsatte utefter Häggeby kyrkväg.

Nästa anhalt blev den gamla skolan, som är fint bevarad såsom ett museum från tiden då läraren bestämde i klassen. På den andra sidan vägen fanns förr här även en affär. Vi hade även hjälp med berättandet om Häggeby av Isa Bremark som växt upp där. Kvar finns ett antal äldre hus och äppelträd. Vandrigen fortsatte utefter Upplandsleden och vi passerade en hasselskog där det påstods finnas murklor. Traktorvägen, som från början endast varit en skogsstig sedan 1000 år, fortsatte uppför och så småningom passerade vi den stora kraftledningsgatan. Där gjorde vi rast och njöt av vår matsäck.

Efter rasten fortsatte färden nedför en brant backe och vi kom fram till vattnet Ryssviken och en fin udde med namnet "Kärleksudden". Ett alla tiders vandringsmål sommartid. Som vanligt när Joachim är med fick vi veta en hel del om skogens träd och växter. "Spränglärda" gick vi utefter Ryssviken och kom så småningom tillbaka till Varpsund och en del av våra bilar. Vi fyllde dem och for tillbaka till Häggeby kyrka och resten av bilarna. Vi hade haft en mycket trevlig och nyttig vandring på några timmar och 5 km.



Bondjäntan Siw

- vår trogna lottförsäljare

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Siw Ågren är ett välbekant ansikte för alla SP-F:are. Hon har fyllt 85 år men är fortfarande en trogen lottförsäljare på våra tillställningar.

Hon är en "bondjänta", född och uppvuxen på östra Lagnö, öster om Ljusterö i Roslagen.

- Det fanns fyra gårdar i Lagnö by då, och ingen broförbindelse, berättar hon.

Deras gård var en släktgård, som hade varit i familjens ägo i många generationer. De hade fem-sex kor, två hästar, grisar och höns, och som alla bondungar fick hon vara med och hjälpa till med allt arbete på gården. El drogs in till byn först 1955, så det var en himmelsvid skillnad jämfört med tillvaron för dagens barn och unga.

Hon har en bror och en

syster, och i de andra gårdarna i byn fanns ytterligare några barn, men de var inte tillräckligt många för att byskolan skulle kunna hållas igång. Därför blev skolgången rätt besvärlig.



- Vi fick ro över sundet för att ta oss till skolan. På vintern fick vi dra oss fram på isen med en båtklyka och ibland när det var strömt kunde vi

inte ta den vanliga vägen utan fick klättra över berg. Det fanns inga dunjackor på den tiden så det kunde bli riktigt kallt, minns Siw.

Utedass med flera hål på rad, och lärare som använde pekpinnen till att slå olydiga på fingrarna hörde till dåtidens skolgång. För Siws del stannade den efter sju år. Trots magisterns besök hos föräldrarna för att övertala Siw att fortsätta till realskolan blev hon kvar hemma på gården. Hon hade läshuvud, var bland de bästa i klassen, men hon ville inte.

- Ja hjälpte till hemma i stället, plockade potatis och gjorde allt möjligt som hörde till, berättar hon.

Efter några år så flyttade hon i alla fall, i början på 60-talet, till ett ungdomshotell i Björkhagen, och fick jobb på Postgirokon-

toret, liksom många andra ungdomar.

Då kunde hon gå ut och roa sig ibland och hon berättar bland annat om en tillställning i Hellasgården som benämndes Pjäxdans. Hon och väninnan snörde på sig pjäxorna, och gick iväg, men det visade sig att alla andra tjejer hade på sig högklackat.

- Men det gjorde inget, vi fick i alla fall dansa mest, säger hon med ett skratt.

Efter Postgirot fick hon jobb på Vattenfall, jobb med siffror och ekonomi även där, och därefter var hon lönekontorist på ett stort byggföretag på Östermalm.

Lagom till det var dags för tillökning i familjen flyttade Siw till Bålsta med sin

sambo. Hon var 35 år då.

Här sysslade hon med lite av varje; hjälpte till med barn gymnastik, var med i Mulleskogen och hoppade in som vikarie i sarskolan som då fanns i Västerängsskolan.

I skolvärlden blev hon sedan kvar i många år, Hon har hunnit vara pensionär i 20 år, och i dag spelar hon boule, går på balansgymnastik. Hon är frisk och pigg, och trivs med livet, som kan vara många år än. Båda hennes föräldrar levde i 99 år.

Livet börjar vid 70!

Eller hur? Livet innan 70 är ju bara som en lång transportsträcka där i stort sett varje händelse är något nytt. Tidigt i livet är vi nybörjare på nästan allt.

Innan första förälskelsen visste man ju inte hur den var. Och inte hade man någon aning om hur det var att få sitt första barn. Visserligen hade man läst om det, men man hade aldrig upplevt det på riktigt. Och nog var det där med pension något som länge inte angick oss.

Nu däremot, nu vet vi hur det är att vara förälskad, få sitt första barn och vad pension är för något! Nu kan livet börja. Synd bara, att nu, när vi vet och kan, så ställer inte alltid kroppen upp på det. Å andra sidan består ju det mesta av vår livserfarenhet av tankar, kunskaper, funderingar, idéer mm. Och de är som bekant inte särskilt beroende av en utsliten kropp.

Så - vad tror ni om att starta en cirkel där var och ens tankar, kunskaper, funderingar, idéer får en rimlig chans att ventileras med andra? Utan krav på att hitta lösningar. Utan krav på redovisning. Utan krav på kursplan. En alldeles egen stund varannan vecka i en lokal på Skeppsgården i Bålsta. Där vi pratar om sådant som annars aldrig får stå på livets agenda. Till exempel: Vad är konst? Får man tro hur som helst? Hur kan samma sak ha olika värde? Vad ska man med makt till?

Vi kan döpa cirkeln till Livet börjar vid 70 och ägna första träffen åt att tillsammans sätta upp ramarna. Innehållet fyller vi i tillsammans under övriga träffar.

Intresserad? Kontakta Åsa Öman tel 070-212 21 27 eller Ulf Hamrin 070 - 893 91 88.

Aktivitetsansvariga och andra som är ansvariga när aktiviteter genomförs

Ni måste säkerställa att dörrarna det låses när gruppen lämnar lokalerna! Återställning och tex avtorkning av bord, måste bli bättre. Cafeterians personal har annat att göra. Tror ingen vill komma till ett bord, där det ligger diverse smulor är kvar, efter förgående användare eller bord och stolar i oordning. Gör rent skrivtavlor, efter användning.

Allt detta blir extra viktigt i sommar,

UPPROP!

SPF behöver en medhjälpare/efterträdare till "Samordnare för studiecirkel"

Roligt och givande samarbete med föreningen.

Dessutom kan man jobba hemifrån som är så aktuellt numera.

Har haft "arbetet" i många år och skulle gärna fortsätta men

åren tar ut sin rätt och man blir ju inte yngre.

Hör av er till Åsa Öman så berättar jag mera.

Tel: 070-2122127 asa.oman@mail.

när Skeppsgården kommer ha öppet för olika aktiviteter.

Bokningar av lokaler och avbokningar måste hanteras bättre. Gårdsrådet kommer att se över rutinerna och tillsammans med ordförandena ta beslut om förändringar. Detta gäller även den policy som idag finns, avseende förutsättningarna och nyttjande av lokalerna.

VÅRT ENDA LIV

Vi är några som under en tid har samtalat kring några böcker om livsåskådning och sådant som påverkar vår förståelse av vad det är att vara människa i vår tid.

Nu kommer vi att börja studera en ny bok. "Alternativa fakta, om kunskapen och dess fiender" av Åsa Wikforss. Hon är filosof och medlem i Svenska Akademien.

Det finns plats i gruppen för några till. Vi träffas varannan tisdag kl 13:30 -16.

Tycker du att det låter intressant hör av till Sven-Eric Svensson, 070 733 24 89 eller sewsvensson@gmail.com

Sommarbridge

Spela kort och framförallt bridge kan man göra även på sommaren, därför kan Ni komma till Skeppsgården, Klipper, på onsdagar fr o m 15 maj 2024 kl 13.00. Kom senast 12.45.

Vi håller på t o m 14 augusti 2024 Hör av dig om Du inte har någon att spela med så skall vi försöka hjälpa till.

Du får ta med eget fika.

Viveca 070-2216564
Roffe 073-0628297



Samordnare för studiecirklar:

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

Samordnare för fysiska aktiviteter:

SPF styrelse
Mail: spfhabo@spant.se



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2024

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



Studiecirklar

Odling på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för nybörjare
Gert Lidö

Öppen texttydning
S-E Svensson, Isa Bremark,
Eva Lidö
Vi tittar på gamla texter

Makramé
Ella Andersson

Italienska
Lillemor E Ring
lillemor.e.ring@telia.com

Franska
Lillemor E Ring
lillemor.e.ring@telia.com

Franska
Eva Fogelberg

Spanska termin 3
Göran Widlund

Spanska termin 4
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

Goda och lättlagade måltider
Gert Inge Öman

Dag och tid

Anmäl intresse

9/9 23/9 7/10 21/10 4/11 18/11
2/12 Kl: 9.00-12.30 BRIGGEN

19/8 2/9 16/9 30/9 14/10 28/10
11/11 25/11 Varannan måndag. Kl:
8.00-12.30 JOLLEN

Anmäl intresse.

10/9-19/11 Varannan tisdag, ojämna
veckor. Kl. 12.30-14.45 BRYGGAN

10/9-19/11 Varannan tisdag, jämna
veckor. Kl. 12.30-14.45 BRIGGEN

17/9-26/11 Varannan tisdag, ojämna
veckor 12.30-14.45 Briggen

Tisdagar 3/9 - 26/11 BRYGGAN Kl:
10.15-12.30 RIGGEN 10/9 8/10
12/11

Torsdagar 5/9- 28/11 kl 10.15 - 12.30
BRIGGEN

3/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11
25/11 9/12 BRYGGAN kl 12.30-14.45

19/9 17/10 31/10 21/11 5/12
12/12 KÖK O CAFÉ kl. 17 - 21

Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

076-250 22 10

070 - 440 06 36

070 - 295 12 73

070 - 295 12 73

0171-50661

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

0171 - 59412

070 931 59 91

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Vardagsjuridik	Intresseanmälan Åsa Öman	070-212 21 27
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	23/7 27/8 24/9 29/10 26/11 Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Sven-Erik Svensson	Grupp 1-3 30/8 - 6/12 kl 11.00 ojämna veckor JOLLEN Grupp 2-4 23/8- 29/11 kl. 8.30 - 11.00 jämna veckor JOL- LEN	070- 733 24 89
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	3/9 1/10 29/10 26/11 Kl. 12.30- 14.45 JOLLEN	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	20/9 - 22/11 KL. 9.00-12.30 varje vecka BRYGGAN. 29/11 BRIGGEN	070 - 440 06 36
Historia Alvar Harell	10/9 3/12 Kl.10.15-12.30 Varannan tisdag BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	4/9 25/9 16/10 6/11 27/11 11/12 Kl. 17.00-21.00 KÖK o. CAFE´	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	2/9-9/12 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Bok av Martin Hägglund Sven-Eric Svensson	10/9-19/11 Varannan tisdag kl. 12.30-17.00 EKAN	070 - 733 24 89
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	26/8 2/9 9/9 16/9 23/9 Kl. 12.30- 14.45 JOLLEN	070 - 569 75 74
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	20/8 3/9 17/9 15/10 29/10 12/11 26/11 10/12 Kl: 9.00-12.30 JOLLEN	070 - 931 59 91
Vi arbetar med Excel tillgång till Excel en fördel	27/8 10/9 22/10 5/11 19/11 3/12 17/12 Kl: 9.00-12.30 JOLLEN	072 - 214 82 65
Teckning och Målning Ulf Hamrin	4/9 - 6/11 Varannan onsdag jämna veckor BRYGGAN	
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	4/9 -11/12. Varannan jämn vecka. Kl: 10.15-12.30 RIGGEN	070-8939188

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	13/8 - 17/12, tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Boule Skokloster Bygdegården		
Bordtennis Karl-Åke Palm	Varje onsdag, kl 9.00 - 11.00.	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30 vid Parkgården, jämna veckor vid Daläng- en	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	17/9 - 5/12 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	4/9 - 20/4 onsdagar 10 - 12	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	4/9 - 27/11, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	3/9 - 26/11, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30. Även annan tid efter önskemål	070 - 583 69 17 070 - 280 44 22
Natur- och kultur- vandringar	Se separata annonser	
Övrigt		
Bridge Staffan Wöhrne	1/8 - 11/12 Kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Sommarbridge Viveca	15/5- 14/8 Kl: 13.00- 17:00 KLIPPER	070-2216564
Roffe		073-0628297

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

