

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • januari 2025 • nummer 1



*Årsmöteshandlingar
Bowlingavslutning
Adventskonsert*

Kallelse till årsmöte 2025

SPF Seniorerna Häbo kallar till årsmöte torsdagen den 27 februari 2025, kl. 13.00 på Skeppsgården.

Anmälan om deltagande görs till SPF:s expedition senast den 13 februari på mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171- 55747 från den 14 januari till den 13 februari 2025.

Handlingar inför årsmötet kommer att finnas tillgängliga på expeditionen från den 11 februari 2025.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast 30 januari.

Välkomna till pubkväll 13 mars 18.30

Thomas Gee från Skokloster kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik.

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast 25 feb kl. 10.00 och senast 7 mars 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 18.00

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 21 februari .

Utgivning vecka 11.

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

Årsmöte 10-19

Bowlingavslutning..... 20

Adventskonsert..... 26



Omslagsbilden: Bowlingavslutning

Foto: Hans Renner

Vi firar 40 år!

Nu har vi lämnat år 2024 bakom oss, ett år som inte bjudit på så mycket positivt, framförallt inte internationellt med krig och politisk oro i många länder.

Men det gäller att se framtiden an med tillförsikt, så att 2025 blir ett mycket bättre år.

På hemmaplan i Håbo firar vi i år 40-årsjubileum och det ska vi såklart fira med olika aktiviteter, utöver alla våra andra pågående aktiviteter.

Vi i styrelsen funderar på vad vi skulle kunna göra för att uppmärksamma jubiléet på bästa sätt, och tar gärna emot förslag från alla våra medlemmar så maila gärna era förslag till spfhabo@spant.se med rubriken jubileum.

Från 1985 och framåt har SPF Håbo verkat för att stärka seniorernas ställning i Håbo, genom att interagera med politiker och andra beslutsfattare och det ska vi såklart fortsätta med på alla möjliga sätt.

Just nu arbetar styrelsen med att förbereda vårt årsmöte den 27 februari och i detta nummer av Medlemsforum hittar ni vår verksamhetsberättelse och verksamhetsplan.

För att vi ska kunna göra ett bra arbete

behöver vi veta vad ni alla tycker och önskar, så tveka aldrig att maila eller ringa med era synpunkter och kom gärna på årsmötet.

Vi arbetar vidare med vårt projekt kring "ofrivillig ensamhet" tex. genom pratcaféet i gamla simhallen. Vi kommer att starta bingo i samarbete med Lions på söndagseftermiddagar under våren på Skeppsgården. Vi förbereder även visningar av olika sportevenemang på storbildsskärm på Skeppsgården till hösten.

Vi kommer att använda den långa "korridoren" på Skeppsgården till olika utställningar, med början om runstenar i Håbo i februari.

Andra funderingar vi har är att försöka bilda en "bil-pool" så att de som har svårt att ta sig till Skeppsgården på egen hand till våra arrangemang, kan få skjuts.

Det är med andra ord mycket som är på gång, som vi hoppas att alla våra medlemmar kommer att uppskatta.

Vi i styrelsen vill tacka alla er medlemmar för allt ert engagemang under det gångna året och hoppas att vi ses många gånger även under år 2025.



Carin Svensson
Ordförande



Styrelsen för SPF Håbo,
från vänster: Lena Tydén,
Carin Svensson, Kicki
Tegré, Kjell Dufvenberg,
Anki Ferm, Anita Anders-
son Sigalit, Sven-Olof
Näslund, Stanley Nilsson
och Karl-Axel Cedergren.

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

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

Sven-Olof Näslund, *vice ordförande* 073-561 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
anki ferm@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.

K o m m a n d e m å n a d s t r ä f a r

27 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

13 mars: Se annons i tidningen

10 april: Ackordz

OBS! Du måste boka plats både på månadsträffar och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningdatum 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: Elisabeth Cedergren 070_5219177 elisabeth.cedergren@live.se

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.

Skörbyområdet med Balders hage 10/2

Samlingsplats: gamla järnvägsstationen kl. 9:30 för samåkning.

Vandringens längd 5 km.

Under turen kommer både gammal och ny tid att blandas. Även information om olika vandringsstråk.

Bjud gärna med vänner eller bekanta som tycker om att vandra.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov. Vandringen tar ca 3 timmar.

Vid frågor ring: Peje 070-548 80 20

Välkomna!

Vandringskommittén.



Ett kulturarrangemang
i samarbete med



Så kan vi få ett Sverige för alla åldrar -föreläsning om ålderism

I samarbete med Anhörigföreningen i Håbo inbjuder vi i SPF Håbo till en föreläsning av Ingrid Kinne om ålderism måndagen den 24 februari kl 13.00-15.00 på Skeppsgården, Skeppsvägen 20.

Ingrid Kinne Lindgren är journalist och författare med inriktning på nyhets- och samhällsjournalistik. Hennes mission är att berätta om ålderismen, var den finns och vad man kan göra åt den. Hennes tankar bygger på den bok som hon skrev tillsammans med läkaren och den liberala politikern Barbro Westerholm "Bort med ålderismen – Så får vi ett Sverige för alla åldrar"(SPF Seniorerna 2023)



Föreläsningen är gratis, men om Du blir fikasugen kommer kaffebiljetter att säljas i anslutning till föreläsningen. Kaffe och bulle kostar 30 kronor och kan betalas med kontanter eller swish.

Anmäl dig senast den 10 februari på e-post till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171- 55747. Ange i anmälan om

Du önskar kaffe och bulle.

Vi och Anhörigföreningen delar på platserna, så anmäl Dig i tid till denna intressanta föreläsning.

Varmt välkomna!

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.



uppgge 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!

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

Ring Kerstin Jungmarker

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

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. Samtidigt som du kan umgås med kollegor. Gratis fika efter en timmas nyttig promenad.

Vi träffas varje onsdag kl. 10.30 och vandrar en timma. Ojämna veckor träffas vi vid Parkgården och jämna veckor vid Dalängen/Solängen. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.



Hoppas du tycker det låter som ett trevligt sätt att umgås och samtidigt göra nytta.

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



Kolla elföretaget.se

ELSÄKERHETSVERKET



INSTALLATIONSPÖNATAN

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhall

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

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/luftvärmepumpar.



balstarormokeri.se | 08-101200

Susan's Hårteam

Susan & Mona

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

0171-500 00



fixar ia

Persbultipgrövnin
kupan, 1635m
Boleagtri d
0707341809
Bastubacklesnt



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. 0171-654 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

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

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

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Val av ordförande för mötet
3. Tyst minut för medlemmar som lämnat oss under året.
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2025
17. Beslut om medlemsavgift för 2026
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
23. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

**MOTIONER TILL ÅRSMÖTET SKA VARA STYRELSEN TILLHANDA
SENAST 30 JANUARI.**

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 29 februari 2024.

Vid årsmötet valdes Carin Svensson till ordförande, övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag:

- Vice ordförande: Sven-Olof Näslund, nyval 2 år
- Kassör: Anita A. Sigalit, ett år kvar på mandatperiod
- Sekreterare: Karl-Axel Cedergren, nyval 2 år
- Vice kassör: Lena Tydén, nyval 2 år även ledamot i distriktsstyrelsen
- Vice sekreterare: Anki Ferm, ett år kvar på mandatperiod
- Ledamot: Stanley Nilsson, ett år kvar på mandatperiod
- Ledamot: Kjell Dufvenberg, omval 2 år
- Ledamot: Christina Tegré, ett år kvar på mandatperiod

Till revisorer valdes:

- Lars Hammar, omval
- Yvonne Lindström, omval
- Anna-Karin Andersson, ersättare omval

Till valberedningen valdes:

- Håkan Jonsson, 2 år och tillika ordförande
- Britt-Marie Danielsson, 2 år ledamot
- Inger Smedberg, ett år kvar på mandatperiod ledamot
- Gunilla Kjerrström, ett år kvar på mandatperiod ledamot

Verksamhet

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden och träffats en gång för teambildning. Vidare har styrelsen haft budgetmöte med verksamheten. Vi har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska föreningen med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet runt 1000.

För att nå målen gemenskap, trygghet och trivsel har SPF Seniorerna Håbo i år varit representerade i samt medverkat i:

- Kommunal pensionärsrådet och Regionala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona (under året namnändrad till Intresseföreningen SÄBO)
- Föreningen Träffen
- Skeppets Gårdsråd
- Pratcafé tillsammans med Håbo Kommun och PRO (Nyhet 2024).

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid ordförandemöten i distriktet

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och har erbjudit ett stort antal studiecirkelar och andra aktiviteter.

Föreningens tidning och expeditionen

Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

SPF:s expedition har hållits öppen under vår och höst, tisdag, onsdag och torsdag 10–12. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har hjälpts åt med bemanning.

Hemsidan - Facebook

Under året som gått har vi arbetat med att göra materialet på hemsidan mer lättillgänglig för de som använder telefon och/eller platta. Vi lär oss nyheter allt eftersom och satsar på fortsatt utveckling det kommande året.

Vi är tacksamma för allt material som skickas till oss - det är materialet som gör hemsidan läsvärd.

Vi har även fått mer fart på information via Facebook.

Ekonomi

SPF hade budgeterat ett underskott för 2024. Efter det att räkenskapsåret nått sitt slut visar vi dock ett positivt resultat. Överskottet beror bland annat på ökade intäkter av Sverigelotter samt minskade kostnader på ett antal områden. Ekonomin upplevs som stabil.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiecirklar

Under året har ett 25 tal studiecirklar med god uppslutning. Ett flertal av studiecirk-larna har nu pågått i ett antal terminer och intresset är fortfarande stort.

Friskvårdskommittén

Natur och Kulturvandringar

Vandringskommittén har genomfört 8 vandringar av planerade 9. En inställd pga. dåligt väder. Det har varit c: a 25 deltagare vid varje vandring. Följande platser besöktes: Lastberget, Häggeby, Ekill, Pungpinan med Bäckravinen, Järnvägsparken med Bålstaåsen, Dalkarsbacken i Bro, Frölunda i Bro, Stämsvik.

Vandringskommittén har bestått av Gun-Britt Wranding, Kerstin Träskböle, Margareta Elmqvist, Joachim Tiefensee och Peje Josefsson.

SPF Boule

SPF Boulesektion anordnar boulespel för våra pensionärer två gånger i veckan. Spelet sker på boulebanan vid Gipsvägen på tisdagar och fredagar mellan 10 och 12. Vid banorna finns en låsbar container där vi kan förvara diverse utrustning. Nycklar till containern har Erik Lindström och Monika Körner. Vi delar container och skötsel av banan med PRO.

Boulesäsongen 2024 började den 5 mars efter städning då banan används som avfyrningsramp för nyårsraketer.

Ett lag med tre spelare har deltagit i ENA-kulans bouletävling på Hökens boulecenter i Enköping den 25 juli.

Spelet fortgår tills snön lägger sig på banan. Under året har det varit 59+ speltillfällen med 864 spelare, ett snitt på c: a 15 spelare per tillfälle.

Senioryoga

Vi har träffats i yogagruppen under våren vid 12 tillfällen mellan 24/1–25/4 och hösten vid 12 tillfällen mellan 19/9–5/12. Vi har som mest varit 17 deltagare. Vårt mål är att förbättra vår styrka, smidighet, balans och vår kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga. Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas med "långa vilan" i ca 7 minuter.

Seniordans

Seniordansen är ett samarbete mellan PRO och SPF Seniorerna. Vi är omkring 25 personer, som dansar på onsdagar, mellan 10.00-12.00, 12 gånger per termin.

Seniordans är danser i olika turer med grundsteg ifrån gammeldans. Vi dansar även Linedance.

Dansen ger motion, glädje och en fin social samvaro. Kavaljerer mottages tacksamt, men damer med slips är bra ersättare.

Vi avslutade terminen med en liten uppvisning på sista månadsträffen för i år.

Ledarfrågan är ständigt aktuell.

Stavgång

Vi är 13 som träffas vid tennishallen på onsdagar för att gå stavgång. Under året har det blivit 30 gånger. Vi väljer olika stigar på Åsen och går cirka 5–6 kilometer.

Vi har också gjort utflykter till Ekillå och Biskops Arnö.

Förutom motion och frisk luft får vi en trevlig social samvaro.

Bowling

Ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 37 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela och umgås. Möjlighet till extraträning varje fredag em för de som så önskar (max 12 spelare).

Vi har haft 3 lag med i Bowlrooms korpserier Måndagsligan o Tisdagsligan. De 4 bästa lagen i resp. liga blev kallade till slutspel, där SPF1 blev 2: a i Måndagsligan o SPF Dam 3: a i Tisdagsligan. Första tisdagen i varje månad får ihop lottade paret med högsta sammanlagda poäng i par tävlingen varsitt paket kaffe. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Prisutdelning vid avslutningen i december.

Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO alla dessa matcher. Vid förbundsmästerskapet (FM) i Markaryd 8–10 okt deltog endast 4 av våra spelare (orsak kanske Spanienresan 27sep-6okt?), där vi hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Inget distriktsmästerskap i år heller.

Året avslutas i mitten av dec. med skojtävling, äta landgång o sedan ett antal prisutdelningar innan hemgång för juledighet.

Skidåkning

Skidåkningen har bedrivits under januari-mars på Granåsens fina skidspår som sköts av Bålsta skidklubb och de har erbjudit pensionärerna i Bålsta ett bra pris för 6 tillfällen.

Vi har samlats 6 tisdagar för att åka under en timme så många varv man önskar och orkar och sedan fortsätter vi till Bålsta alpinas fina klubbstuga för att umgås över en kopp kaffe med dopp. Några vintervandrare har också dykt upp lagom till fiket.

Vinterns härliga möjligheter att vara ute i sol och kyla har vi som deltagit (ca 10–12 personer) verkligen tagit vara på.

Shuffleboard

Vi är 14 personer som träffas varje tisdag i ca två timmar. Vi tävlar mot varandra på mattor som är indelade i poängsystem. Vi är ett troget "gäng" som en gång på gamla Skeppet startade schuffelboarden.

Cykling utan ålder

Vi har även denna säsong vår parcykel i bruk alla onsdagar på äldreboendet Parkgården. Cykeln har också varit ute på turer i närområdet.

Vi har instruerat personer som vill köra cykeln (nödvändigt för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss fler cyklister även kommande säsong.

Tanken är att den som har fått instruktioner även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

Gåfotboll

Gåfotbollen startade i oktober med Håbo FF som huvudansvarig och i samarbete med SPF och PRO. Verksamheten sker på Räddningsstationen och Futurum. 15–20 deltagare som var och en betalar 429 kronor till Håbo FF. Betalningen är medlemsavgift till Håbo FF samt olycksfallsförsäkring. Kostnader för handledare, material och lokal står Håbo FF för.

Gåfotbollen är mycket uppskattad och vi har både roligt och får motion.

Rullstolsvandring

Under året har ett gäng pigga SPF-pensionärer skjutsat rullstolsbundna pensionärer varje onsdag. Ojämna veckor från äldreboendet på Parkgården och jämnaveckor från Dalängen.

Aktiviteten har varit populär och i snitt 14 pensionärer har skjutsat 7 rullstolar och 1 cykel. Efter vandringen har äldreboendet bjudit "chaufförerna" på kaffe.

Medlemskommittén

Medlemskommittén har två medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens medlemsträffar under året och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Representant från kommittén har även suttit vid insläpp till medlemsträffar och Pub-kvällar. Kommittén har utfört schemalagd expeditionstjänst. Medlemskommittén samarbetar också med marknadskommittén.

Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret. Medlemsantalet håller sig kring 1 000.

Marknadskommittén

Marknadskommittén: Gruppen består av Annica Daneskär, Anki Ferm, Ursula Edfast, Lena Tydén, Britt-Marie Danielsson och Ronnie Jyrell som sammankallande.

Marknadskommittén arbetar för att SPF Håbo skall synas och att antalet medlemmar ökar.

Vid 60 + mässan i Uppsala, 19–20 mars, hade SPF Upplandsdistrikt en fin monter. Montern bemannades och besöktes av Bålstabor.

Via Konsertkarusellen anordnades den 31 januari 2024 konsert med Linnékvintetten och Gunnar Axelsson Fisk i våra egna lokaler. 60 personer kom, lyssnade och njöt.

Under året har SPF Håbo haft informationsträffar på ICA Maxi/Bålsta Centrum.

Håbo festdag, 31 aug. genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades.

Håbo Julmarknad genomförs 7 december i Bålsta centrum, där vi informerar om vår verksamhet och värvar nya medlemmar.

Resekommittén

Resor som genomförts är Anders Hanser i mars, Trandansen vid Hornborgarsjön i april, Barberaren i Sevilla på operan i april, Nora i maj, Landskapsresan till Kalmar, Öland, Blekinge i juni, traditionell Räkkryssning i augusti, Västana Teater, Herr Arnes Penningar i augusti, Andalusien i september, Soppteater och Nordiska museet november, Adventskonsert i Blå Hallen med efterföljande Julkryssning på Glory i nov-dec. Resekommittén arbetar nu med resor för 2025/26.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, medlemsträffar och andra festligheter för våra medlemmar.

Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och åtta medlemsträffar. Till pubkvällarna med varierande underhållning har vi komponerat välsmakande pubtallrikar och sett till att det funnits goda drycker att köpa därtill. Vid medlemsträffarna med intressant information av varierande slag serveras kaffe/te o gott kaffebröd i den efterlängtede fikapausen innan underhållningen.

I år har även våra kommittéer fått chansen att presentera sin verksamhet, vilket uppskattats mycket. Pubkvällen i oktober med Jacke Sjödin och medlemsträffen i samma månad där Joachim Tiefensse berättade sin levnadssaga hade båda högst deltagarantal detta år.

Sammankomsterna avslutas alltid med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Lucia-soarén den 13 december, som var fullsatt avslutade året på Skeppsgården. Överskottet från arrangemanget skänks till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besöker oss. Under året har ca 1300 personer besökt våra arrangemang.

SPF Bridge

Under verksamhetsåret 2024 har vi haft 15 speldagar på våren och 16 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. 40 personer i medeltal har spelat per tillfälle. Varje termin har avslutats med att vi ätit en landgång på Skeppsgården. Därefter har vi lottat spelpartner.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st.

En datorgrupp som har hand om Bridgemate hålls samman av Viveka Alexander, som även utbildat nya personer att köra bridgedatorn. Stort tack Viveka!

Spelledare är Staffan Wohrne.

Utrustning är gemensam med PRO, som även använder sig av Bridgemate. En ny bridgedator planeras tas i bruk 2025.

Ekonomi är självgående och vi har inte tagit någon deltagaravgift. Förbrukningsmateriel mm som vi behöver äskar vi av Gårdsrådet.

Peje Josefsson anordnade en bridgeresa till Åland 28–29 april. 20 glada bridgespelare hade en trevlig kväll med god mat, dryck och fin gemenskap på Viking Glory. Stort tack Peje!

Sommarbridge har spelats onsdagar 8/5 – 21/8. Mycket uppskattat. Stort tack till Viveka Alexander, Rolf Andersson, Annika och Leif Magnuson som skött datorn vid speltillfällena.

Mellandagsbridge i december planeras av Viveka.

Redaktionskommittén

Medlemsforum, vår egen tidning. Medlemsforum utkommer med 9 nummer om året och skall spegla verksamheten i vår förening.

I tidningen annonseras alla evenemang och aktiviteter.

Vi tar in artiklar från medlemmar och redovisar artiklar från olika aktiviteter.

Vårt mål är att våra medlemmar skall uppskatta och värdesätta vårt arbete med tidningen

För att finansiera tidningen behöver vi fler annonsörer. Ett arbete pågår för att få fram annonsansvarig och "annonsjägare".

Vår tidning distribueras i huvudsak av medlemmar, brevduvor. Brevduvans arbete är extremt viktigt eftersom vi sparar mycket stora summor på porto genom att distribuera tidningen själva.

Trafikombudet

Har genomfört studiecirkel "våra fordon". Man har besökt Alfa Motor och Kaross i Nacka och blev guidade i bilmärket Maserati. Vid besök i Enköping åt man god mat på hamnmagasinet och besökte därefter Bachomuseet. Man avslutade dagen med besök på Mels "Car and Coffee".

8 cirkelträffar där man haft:

- Flera intressanta föredrag om historiska bilar, moderna och framtida bilar och även om klimatpåverkan.
- Planering av nya besök på intressanta objekt.

Cirkelledare:

- Bengt-Olov Olsson
- Björn Burström
- Lennart Bergsten

Kommunala Pensionärsrådet

Syfte och mål:

Kommunala pensionärsrådet (KPR) består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhörigföreningen. Rådet arbetar enligt reglemente och är ett remissorgan underställt kommunstyrelsen. Syftet är att ta tillvara seniorernas rättigheter.

Vårt främsta mål är att få en öppen och kreativ dialog med våra politiker och att få information från först och främst Vård o Omsorgsförvaltningen om framtiden, vad gäller våra seniorer i kommunen samt att få vara delaktiga i diskussioner när det gäller förändringar inom äldreomsorgen, hemtjänst och färdtjänst samt övrigt som berör målgruppen.

Uppgifter:

Vår uppgift är att så långt det är möjligt få framföra våra önskemål i olika frågor rörande våra seniorer. Detta skall ske innan kommunstyrelsen eller vård- och omsorgsnämnden fattar sina beslut. Tidigare Boendekommitté är nu en integrerad del av den interna KPR-verksamheten inom SPF Seniorerna Håbo. Publicera rapporter från KPR på hemsidan och i Medlemsforum.

Pensionärsrådet består av tio ledamöter och åtta ersättare. Av ledamöterna är sex representanter för pensionärsföreningar och fyra ledamöter utsedda av kommunens nämnder.

Pensionärsrådet har många olika uppgifter, några av dem är:

- Förstärka inflytandet i alla frågor som rör äldre
- Verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering
- Vara remissorgan i de frågor som rör pensionärerna
- Initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

Kommunala pensionärsrådet består av representanter från fyra organisationer och politiker från kommunstyrelsen, vård- och omsorgsnämnden, kultur- och fritidsnämnden samt socialnämnden.

Regionala pensionärsrådet

Regionala pensionärsrådet är en motsvarighet till det kommunala pensionärsrådet, fast inom Region Uppsala. Här arbetar man främst med Vård- och omsorgsfrågor. Susanne Hultgren-Edbom har representerat SPF Håbo där.

Trygghetsringningen

Verksamheten har under hela året fungerat väl. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka.

Nya informationslappar har under året trycks och delats ut bland annat via vårdcentraler och kommunen. Dessutom annonseras trygghetsringningen fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. Information finns också på SPF:s hemsida och kommunens hemsida.

Under året har fem nya anslutit sig till trygghetsringningen och en har slutat.

Den årliga kontrollen av de anslutnas uppgifter som telefonnummer och kontaktpersoner har gjorts. Ett möte för de som avlyssnar telefonsvararen har hållits. Arbetsfördelningen som infördes 2019 är fortfarande aktuell.

Pratcafé

Under året har vi startat en viktig verksamhet tillsammans med kommunen och PRO. Varje tisdag anordnas ett s.k. Pratcafé. Här är alla välkomna och det serveras fika till självkostnadspris. Vi har bemanning från kommunen, SPF och PRO. När gästerna kommer välkomnar vi dessa och går sedan runt och pratar med alla. Målet med caféverksamheten är bl.a. att nå ensamma människor.

Pratcaféet har blivit mycket uppskattat både av gäster och av oss som bemannar. För SPF:s räkning har bemanningen i huvudsak varit från styrelsen. Vid en trolig fortsättning kommande år så vore det bra om fler skulle kunna ställa upp.

I slutet av året utvidgade vi verksamheten till Skokloster och även detta med lyckat resultat.

Gårdsrådet

Lämnar egen verksamhetsberättelse

SPF Seniorerna Håbos verksamhetsplan för år 2025

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna.

Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Regionala Pensionärsrådet (RPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och stötta kommunens äldreboenden med underhållning, rullstolspromenader med mera

Föreningens övergripande verksamhetsmål:

- Nå ut med information till medlemmar
- Tillvarata medlemmarnas intressen
- Gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- Motverka ofrivillig ensamhet
- Intressant och givande studiecirkelverksamhet

Styrelsen ska arbeta aktivt för att föreningen ska bedriva en så effektiv och ekonomisk verksamhet som möjligt för att uppnå de uppställda övergripande målen. Vi uppnår bäst detta genom att i samarbete med kommittéer, cirkelledare och medlemmar bland annat:

- Producera och distribuera tidningen, Medlemsforum, med intressant och informativt innehåll.
- Underhålla föreningens hemsida och hålla informationen aktuell och intressant.
- Informera via utvalda sociala medier (Ex. Facebook)
- I samarbete med PRO Håbo och Bålsta Finska Förening (BFF) ha ett väl fungerande Gårdsråd för att samordna underhållsarbeten, Café mm på Skeppsgården.
- Bevaka och påverka (lobba för) medlemmarnas och övriga äldres intressen i Håbo kommun genom aktiv medverkan i Kommunal Pensionärs Rådet (KPR) samt i Regionala Pensionärsrådet (RPR).
- Aktivt arbeta med trygghetsringning för medlemmar och övriga äldre i kommunen i syfte att skapa ett tryggare liv för bland annat ensamstående.
- Anordna aktiviteter som syftar till att minska ofrivillig ensamhet i samhället exempelvis genom att medverka och driva på och medverka i pratcafé eller andra liknande aktiviteter.
- Undersöka möjligheter och förutsättningar för att hitta aktiviteter inom alla delar av Håbo Kommun, till exempel Skokloster.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo bland annat genom:
 - Medlemstidningen förutom distribution till medlemmar även placeras på andra ställen exempelvis bibliotek, vårdcentraler mm.
 - Göra reklam för vår hemsida
 - Vara aktiv på Facebook
 - Delta i olika aktiviteter i Håbo exempelvis Håbo festdag, julmarknad mm.
 - Söka nya marknadsföringsmöjligheter med gamla och nya samarbetspartners.
- Ordna medlemsträffar med intressanta och aktuella ämnen. Följa upp träffarna och uppmuntra de nya medlemmarna att aktivera sig inom föreningen.
- Ordna Pub-aftnar med underhållning, information och gemenskap

- Ordna gemensamma TV kvällar med idrottsfokus.
- Prova möjligheterna till Bingospel och gåfotboll
- Vid de olika aktiviteterna se till så att styrelsemedlemmar och funktionärer är spridda i lokalen för att fånga upp ensamma människor.
- Ordna studiecirkelar i intressanta och varierande ämnen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) samt marknadsföra dessa cirkelar.
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök
- Medverka i konsertkarusellen i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Anordna rullstolspromenader för boende på Dalängens-, Solängens- och Parkgårdens-äldreboende.
- Behålla och stärka de goda relationerna med kommunen.
- Tacka aktiva funktionärer genom speciella aktiviteter.
- Ha budget och planeringsmöten i samarbete med kommittéerna.
- Arrangera årlig 85-års lunch
- Medverka och påverka i alla sammanhang som gynnar medlemmar och övriga äldre.

Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under det närmsta året:

- Intensifiera arbete för att minska ofrivillig ensamhet
- Sprida information om trygghetsringning
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Engagera och rekrytera fler medlemmar
- Engagera fler medlemmar som funktionärer i olika verksamheter
- Utöka antalet annonsörer i Medlemsforum
- Att förutom hemsidan även använda sociala medier för informationsspridning.
- Trivsel och aktiva medlemmar i styrelsen

Gårdsrådet: Lämna egen verksamhetsplan.

Pratcaféet i gamla simhallen

Nu är det klart att det blir en fortsättning på pratcaféet i gamla simhallen med början den 4 februari, som tidigare tisdagar mellan kl.13-15.

Personal från Håbo kommun kommer att finnas på plats och därutöver volontärer från SPF och PRO.

Under år 2024 har styrelsen i SPF ställt upp mangrant som volontärer varje tisdag, men vi behöver bli många fler.

Efterlysning: Vi behöver volontärer till pratcaféet för att det ska kunna fungera och bli en plats för glädje och gemenskap.

Uppdraget som volontär är enkelt, det man behöver göra är följande:

- Att dyka upp i gamla simhallen 12.45-15
- Koka kaffe och sälja kaffe och bakverk till deltagarna
- Gå runt och prata med deltagarna, och se till att ingen sitter ensam
- Varje gång är vi minst 2 volontärer

Anmäl Ditt intresse att bli volontär till spfhabo@spant.se och ange kontaktuppgifter, samt datum när Du kan ställa upp (alltid tisdagar)
Bara Du kan några enstaka gånger är värdefullt!



Bowlingavslutning i Bowlroom

Text: Hans Renner

Foto: Bengt Boethius o Hans Renner

Tisdagen den 17 december var bowlingsektionens medlemmar inbjudna till höstsäsongens avslutning med skojtävling, äta landgång och prisutdelningar.

Till den traditionella skojtävlingen kom 36 spelare till start och detta innebar att 18 ihoplottade par, som spelar 4 serier vardera placerades in i 3 omgångar. 6 par/omgång.

I serie 1 o 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 o 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpoäng efter 4 serier.

Omgång 1 kom igång planenligt kl 9.45.

Efter avslut av omgång 3 vid 12 - tiden var det så dags att sätta sig till bords och vänta på de 38 landgångarna, som Patric skapat i köket.

Efter att de jättegoda landgångarna "ätits upp" var det så dags för prisutdelningarna.

Vi började med att dela ut priserna till de tre bäst placerade paren i dagens skojtävling.

1:a Sven-Olof Näslund/ Ronnie Lundqvist 668p

2:a Catarina Wallin/Monica Wahlberg 646p

3:a Kerstin Träskböle / Leif Ardanius 627p

Därefter var det dags att dela ut priserna till de tre bäst placerade spelarna i dam- resp. herrklassen vid årets klubbmästerskap (KM), som spelades tisdagen 26 november.

Damklassen:

1:a Gerd Abrahamsson 639p

2:a Catarina Wallin 601p

3:a Lisbeth Karlsson 590p

Herrklassen:

1:a Hans Renner 690p

2:a Bo Danielsson 663p

3:a Leif Ardanius 662p

Sedan fick vi i ledningsgruppen

mottaga varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S), som tack för vårt arbete för sektionen under 2024.

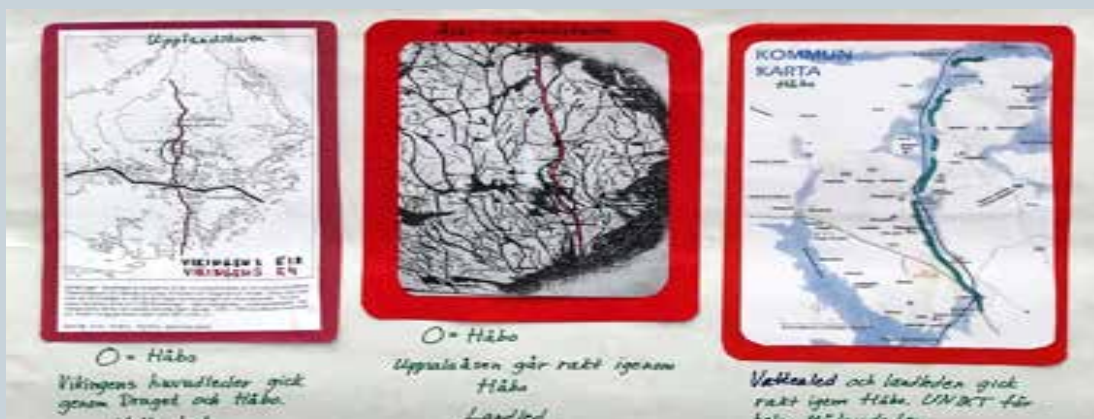
Innan hemgång tackade jag å hela bowlingsektionens vägnar hallägaren Patric o hans personal för ett jättevänligt bowlingår, som för vår del avslutades denna dag med ett perfekt arrangemang.

Som avslutning meddelade jag att vi tre i ledningsgruppen fortsätter även nästa år och jag tackade samtidigt å lednings-



gruppens vägnar för den fina blomgruppen var o en av oss tre erhållit. Vi startar nästa säsong 7 januari.

Varför så många runstenar i lilla Håbo?



Runologen Staffan Blixt: "Runt Ullfjärden och halvön där Skoklosters gamla ägor ligger finns det verkligen gott om runstenar som dominerade det spirande riket Svitjod."

Otto v Friesen angav de uppländska- inskrifningarna i landskapets SÖDRA OCH CENTRALA kustsocknarna och i norr...."

Utställningar av Ingemar
i "Långa Korridoren" på Skeppsgränd

Håbos Runstenar 3 febr – 28 febr

Håbos historia 28 febr – 28 mars

KONST & KULTUR

SPF Seniorerna Håbo



Oslobornas nya samlingspunkt är det nybyggda vackra Operahuset, det tog fem år att bygga och är den största kulturbyggnaden som uppförts i Norge sedan 1300-talet. Henneska vi besöka! Vi tar en sväng till Vigelandsparken, en av Norges mest populära besöksmål. Nya Nasjonalmuseet öppnade så sent som 2022 och här får vi uppleva äldre och modern konst, arkitektur och design. Låt oss frossa i konst och kultur denna helg!

Dag 1 Håbo – Karlstad - Oslo

Avfärd på morgon från Bålsta för färd till Värmlands huvudstad-Karlstad. Att solen skinner i Karlstad har väl alla hört, om inte annat finns solen inne på Lars Lerins konsthall på Sandgrundsudden där vi dessutom får en guidad tur. Han anses vara en av de främsta inom akvarellmåleri! Hans akvareller lockar med det mästerliga ljusdunklet från Lofotens kyla, Indiens värme, barndomens värmländska skogar och Irans okända marker. Nära och fjärran finns på samma plats. Vi åter en gemensam lunch innan vi lämnar Karlstad. Vi fortsätter till Oslo och vårt hotell Comfort Hotel Karl Johan, beläget på huvudstråket med samma namn. Efter incheckning tar vi en kort promenad på några minuter till en mysig restaurang för middag.

Dag 2 Kultur i Oslo

Vi tar en uppiggande promenad från hotellet till det spektakulära operahuset, som invigdes i april 2008. Ett operahus som kostade ca 4 miljarder norska kronor! Operahuset är klätt med plattor av vit carraramarmor utvändigt och invändigt. Vi får en rundvisning med guide. Buss till Skulpturparken i Frognerparken med över 200 skulpturer gjorda av Gustav Vigeland (1869-1943) inklusive kända statyer som Sinnataggen, Monoliten och Livshjulet.

På egen hand promenerar vi runt i Vigelandsparken, ett av Norges mest populära besöksmål. Vi åker tillbaka till staden och på Aker Brygge kan vi promenera utmed vattnet samt äta en god lunch bland de många restauranger som är belägna vid kajerna. Efter lunch besöker vi Nordens största museum, till och med större än kända museer som Rijksmuseum och Guggenheim Bilbao. Museet som öppnade 2022 ligger vackert till, alldeles vid vattnet vid Aker Brygge, med fantastisk utsikt över fjorden! Samlingen består av över 400.000 verk, och runt 6.500 kommer att visas i den permanenta utställningen. Under varje säsong kommer det också finnas ett antal tillfälliga utställningar. I samlingen hittar du flera av konsthistoriens stora namn, däribland många norrmän samt verk av några av de största internationella konstnärerna, som Pablo Picasso, Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Henri Matisse och många fler. Men museet är mycket mer än målningar. En av höjdpunkterna är "Baldisholtapeten" som är vävd någon gång mellan 1040 och 1190, och en 600 år gammal "drakvas" från Mindynastins tid i Kina. Framåt eftermiddagen avslutar vi dagen men för den som vill hinner du med att besöka nya Munchmuseet, på egen hand, som öppnade hösten 2021. Edvard Munch skänkte sin konst till Oslo kommun när han dog, 20 000 teckningar och 1000 målningar. Detta anses vara den största gåva en konstnär gett en kommun. Kvällen lämnas fri för middag på egen hand eller tillsammans med andra i gruppen.

Dag 3 Oslo – Arvika – Håbo

Frukost och avgång mot Kongsvinger och gränsen som passeras vid det självständigt landet/mikrostaten Morokulien. Vi kommer

RESFAKTA

Avresa: 23-25 maj 2025

Pris: 6 495 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum
- Två frukost
- Två luncher
- En middag
- Entré och guidning på våra besök till Lars Lerin, Rackstadsmuseet, Nationalmuseet och Operan
- Reseledare

Tillval per person:

Enkelrum 1 360kr

Logi:

Comfort Hotel Karl Johan

Valuta: Norska kronor

Anmälan till Gert Lidö:

Tel: 070-5533412

Mejl: gert.lido@gmail.com

Från kl. 09:00 den 16/12 till 10/1 2025

Telefon 018-10 25 00 www.hogbergsbuss.se

fram till Arvika och Rackstadsmuseet. Detta konstmuseum öppnades 1993 i anslutning till den berömda konstnären Christian Erikssons bostad och ateljé Oppstuhage från slutet av 1800-talet. I denna trakt verkade en grupp konstnärer runt sekelskiftet 1900, den så kallade Rackstadkolonin, och i museets samlingar finns konst och konsthantverk som har anknytning till dem. Vi äter en gemensam lunch innan vi fortsätter förbi Karlstad till Bålsta.

HALLAND MED GÖTEBORG

S P F S e n i o r e r n a H å b o



Dag 1 Håbo - Varberg

Vi åker ner till Jönköping och fortsätter förbi Ulricehamn via Kinna till Borås skåra, en kort promenad från parkeringen får man uppleva denna 100 m långa, 10 m djupa och endast 0,5-2 meter breda

o 3 3

vägen. Vi fortsätter till vårt hotell i Varberg för lite vila samt en god två rätters

o 3

Kusthotell 3 km från centrum. 52 mil

Dag 2 Halmstad och Varberg

Vi åker ner till Halmstad där vi tillsammans med en guide gör ett besök på slottet (obs inte bekrädda grupper nästa år arbetsplats) Vi fortsätter till Snöstorps Kyrka innan vi stannar för en god lunch med visning på Wapnø slott som ligger utanför Halmstad. Vi fortsätter norrut till Grimeton Radiostation, ett världsarv där vi får en intressant guidning samt tillfälle att bese både Sändarsalen och utställningen. Vi avslutar dagen med ett besök på Varbergs fästning,

givetvis tillsammans med en kunnig guide. Åter till hotellet för middag och en stunds avkoppling. Ca 17 mil

Dag 3 Varberg till Göteborg

Dags att lämna Varberg för en tur upp till Åskhults by och en guidad visning där vi får träffa pigor och drängar som berättar den fängslande historien om Åskhults by, barnamörderskor, riksdagsmän och de starka kvinnorna. Men också om arbetet med att återställa och restaurera marken enligt 1825-års skifteskarta. Kaffe och smörgås innan vi ankommer till Tjolöholms Slott, byggt 1898-1904 och som är en av Sveriges vackraste byggnader och ett stort exempel på en ark & Gränsanläggning av det slag som främst annars kan ses i England. Guidning på slottet samt lunch. Vi ankommer Göteborg på eftermiddagen där vi börjar med en Paddantur på kanalerna runt staden samt i hamnen. Feskekörka har öppnat igen efter en lång renovering.

Ca 10 mil

Dag 4 Göteborg - Håbo

Vi börjar med en stadsrundtur på morgonen där vi får se Götaplatsen, kyrkor och broar. Vi stannar på något trevligt ställe för lunch innan vi på kvällskvisten anländer till våra hemorter. 45 mil

RESFAKTA

Avresa: 10-13 juni 2025

Pris per person: 8 425 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum 3 nätter
- 1 förmiddagskaffe
- 3 frukost
- 4 luncher
- 3 middagar
- Entré och guidningar på Paddan, Halmstad slott, Snöstorps Kyrka, Wapnø Slott, Varbergs Fästning, Tjolöholms slott, Grimeton Radiostation och Åskhults by.

- Reseledare

Tillval: Enkelrum 1 375 kr

Logi: Varbergs Kusthotell

Elite park Avenue Hotel i Göteborg

Anmälan till:

Lennart Carlsson

Tel: 070-5697574

Mail: lennart5592@gmail.com

Från kl 09:00 den 4/2 till 31/3

OBS! Namn, adress, telefon, mail-adress, rumstyp DR/ER, allergier.

Telefon 018-10 25 00 www.hogbergsg



Svenska
Resebransch
Föreningen

SENIORERNA Håbo
Bålsta

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA



Adventskonsert med Glorykryssning

Text & foto: Lennart Carlsson

Lördagen den 30 november samlades 51 SPF-are för en tvådagars resa omfattande Adventskonsert i Blå Hallen (Stockholms Stadshus) och därefter en Julkryssning med Viking Line Glory Stockholm-Åbo-Stockholm.

Adventskonserten var välregisserad och njutbar. Efter konserten bjöd Högbergs på "bussfika" med välsmakande smörgås och kaffe. Före incheckning genomfördes en rundtur med bussen genom centrala Stockholm och från Söders Högder med utsikt över en julsmydd huvudstad. Guidningen genomfördes av en lokalguide från Bålsta.

Viking Glory avgick kl 2000 där vi intog en 2-rätter middag med tillbehör. Kvällen fortsatte med att besöka olika tillställningar ombord.

Efter frukost passade många på att besöka taxfreebutiken. Det blev dags för lunch som bestod av ett välsmakande julbord.

Glory återkom till Stockholm kl 1900 och därefter buss hem till Bålsta.

Viking Glory är det senaste fartyget som trafikerar Stockholm-Finland, helt tyst när man befinner sig ombord. Ny och modern teknik gör att det är mycket behagligt att resa med detta fartyg.

Hittills planerade resor 2025

(med reservation för tillägg och ändringar)

11 mars	Figaros bröllop av Mozart på Kungliga operan
26 april	OD Vårkonsert i Uppsala universitetsaula (Annons i detta nummer av Medlemsforum)
29 april-2 maj	ABBA Voyage i London
April/maj alternativt i höst	Skärgårdsresa med Henrik Waldenström. Tema – Fåglar och Fyrar
23-25 maj	Konst & Kultur i Oslo
10-13 juni	Landskapsresa till Halland med besök i Halmstad, Varberg och Göteborg (Annons i detta nummer av Medlemsforum)
Juli	Resa med Lennakatten och besök i Linnés Hammarby (Annons i Medlemsforum nr 4)
Början av aug.	Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i Medlemsforum nr 4)
Augusti	Resa till Västana teater, Kejsaren av Portugallien, hotell Selma Spa, Mårbacka på hemvägen. (Annons i Medlemsforum nr 3)
September	Lunchkryssning med mordgåta från Västerås (Annons i Medlemsforum nr 5)
29 sept-5 okt	Resa till Sydvästra Portugal med Lissabon (Annons i Medlemsforum nr 2)

Resekommittén:

Lennart, Kerstin, Lisbeth, Kicki och Gert.

Kulturarrangemang i samarbete med





Månadsträff med fall och musik

Text & foto: Bo Lundgren

Novembers månadsträff bjöd på en blandning av olika möjligheter och musik av unga musikanter.

Ordförande Carin hälsade oss välkomna och berättade vad styrelsen sysselsätter sig med och vad vi kan förvänta oss i framtiden.

När Carin var klar så bjöd Seniordansarna upp till dans med uppvisning och en provapå-dans.

Bålsta judoklubb informerade om fallteknik. Vi fick ett erbjudande om att vara med i en äldregrupp för att lära oss att falla rätt men även att träna balans och motorik.



Efter fikat så klev elever och lärare från Håbo Kulturskola upp på scenen och underhöll oss.

Det var *Kevin Jansson*, piano, *Bohemian Rhapsody* (Queen) Saxkomp. av *Anders Nilsson*.

Sofia Lin, saxofon, *Last Christmas* (Wham) Pianokomp. *Anders Nilsson*.

Alicia Johansson, saxofon, *Someone like you* (Adele) Pianokomp. *Anders Nilsson*.

Gwennaella Holmström Borén, trumpet, *När juldagsmorgon glimmar*. Pianokomp. *Klas Eriksson*.



Underbart att höra dessa unga spela och uppleva deras vilja att framträda. Lärarna i kulturskolan är givetvis ett stort stöd och inspiration för eleverna. Som vanligt en trevlig eftermiddag.

Våra studiecirkelar

Gratis och bara för pensionärer!

Visst finns det anledning att klaga på låga pensioner och ålderism, men en sak är i alla fall mycket bättre för pensionärer än för andra - vi har tillgång till studiecirkelar och fysiska aktiviteter som är gratis!

Det finns något för alla: Historia, Spanska, Vardagsjuridik, Knypppling, Släktforskning, Boule, Yoga, Dans, Bordtennis, Bridge och mycket, mycket mer. Faktiskt hela tre sidor i vår medlemstidning! Och det är bara att ringa Åsa Öman tel 070-212 21 27 och anmäla sig!

asa.oman@mail.bktv.se



Europa med Flyg	Fyra Huvudstäder & en Kurort 10d,	-
Vilda Vackra Skottland 5d,		-
Spännande Sicilien 7d, 19.5	Baltikum med Kuriska Näset 6d,	-
19.895,-		-
Spanska Baskien 6d, 7.10	Alsace m Rhendalen & Patchwork-	-
18.990,-	mässa 9d,	-
Kroatien & Montenegro 8d,	Rhen- & Moseldalen 7d,	-
Världsarvens Portugal 7d,	Italiens sjöar—Como & Maggiore	-
	10d,	-
Europa med Buss	Sverige med Buss	
Holland med Blomstertåget 7d,	Trandans med Tåkern 2d,	-
Blommiga Holland & Glittriga Paris	Underbara Österlen 4d,	-
9d,	Midnattssolens land 6d,	-
Schweiz med Europas topp 9d,		-

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMBORD!



Luciafirande

SPF och PRO arrangerade som vanligt ett gemensamt, stämningsfullt luciafirande i samarbete med Bålsta Lions. Vi bjöds på lussebullar, pepparkakor och fantastisk skönsång av kulturskolans elever.



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

Odlå på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för
nybörjare
Gert Lidö

Öppen texttydning
Isa Bremark,
Vi tittar på gamla texter

Italienska
Gert Lidö

Franska
Eva Fogelberg

Spanska termin 4
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter

Goda och lättlagade
måltider
Gert Inge Öman

Kreativt skrivande
Ove Jonsson
vattunoden@icloud.com

Vardagsjuridik

Dag och tid

Anmäl intresse

13/1 27/1 10/2 24/2 10/3 24/3 7/4
Kl: 9.00-12.30 BRIGGEN

20/1 3/2 17/2 3/3 17/3 31/3 14/4
28/4 Varannan måndag. Kl: 9.00-
11.30 JOLLEN

14/1 - 22/4 Varannan tisdag, Kl.
12.30-14.45 BRIGGEN

21/1 - 10/6 Varje tisdag Kl. 12.30-
14.45 BRYGGAN

7/1 - 20/5 BRYGGAN

9/1 - 22/7

20/1 3/2 17/2 3/3 17/3 31/3 14/4
28/4 5/5 19/5 2/5, 1

Anmäl intresse

31/1 21/2 14/3 4/4 25/4 16/5
BRYGGAN kl 12,30 - 17.00

Intresseanmälan Åsa Öman

Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

076 - 250 22 10

070 - 553 34 12

076-340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 931 59 91

072 - 546 01 96

070 - 212 21 27

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	14/1 25/2 25/3 29/4 22/7 26/8 23/9 28/10 25/11 Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 8.30 - 11.00 JOLLEN	070 - 553 34 12
Stanley Nilsson	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 11.30 - 14 .00 JOLLEN	070 - 555 69 30 -
Släktforskning 4 Isa Bremark	24/1 7/2 21/2 7/3 21/3 4/4 2/5 16/5 kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	28/1 25/2 29/4 27/5 Kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 566 50 90
Knyppling Ella Andersson	17/1 - 9/5 kl 9.00 - 12.30 varje vecka BRIGGEN	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell	14/1 - 20/5 varannan tisdag kl 10.15 - 12.30 BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	15/1 5/2 26/2 19/3 9/4 7/5 28/5 Kl. 17.00-21.00 KÖK o. CAFE´	0171 - 59412
Busk- och trädbeskrifning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	13/1 - 9/6 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	21/1 - 15/4 jämna veckor kl 12.30 - 17 EKAN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	20/1 - 17/2 kl. 12.30-14.45 JOLLEN	070 - 569 75 74
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	14/1 - 20/5 Kl: 9.00-12.30 ojämna veckor JOLLEN	072 - 214 82 65
Vi arbetar med Excel grunderna Karl-Axel Cedergren	18/2 - 29/4 9-12-30 varannan jämn vecka JOLLEN	072 - 214 82 65
Teckning Ulf Hamrin	5/2 - 14/5 /9 - 13/11 Varannan onsdag jämna veckor BRYGGAN 12.30 - 14.45	070 - 893 91 88
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	22/1 - 11/6. Jämna veckor Kl: 10.15- 12.30 RIGGEN	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	29/1 - 21/5 varannan ojämnn vecka kl. 12.30-14.45 RIGGEN	070 - 893 91 88

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	7/1 - 27/5, 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
Bordtennis Karl-Åke Palm	15/1 - 21/5 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	23/1/- 24/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Christin Jonsson	22/1 - 9/4 onsdagar 10.00 - 12.00	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	5/2 - 4/6, onsdagar, vi startar vid ten- nishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	21/1 - 20/ 5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	Tisdagar 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2, 4/3 kl 10.00- 11.00 Avgift: 200 kr för 6 ggr	070 - 563 61 98
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 Wohrne	15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig-kan- ske för Dig? Staffan Wohrne	återkommer Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50

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.

