

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • april 2025 • nummer 3



Årsmöte 2025
Figaros bröllop
Besök hos Eon
Pubafton

Välkomna till månadsträff 24 april 13.30

Program:

Fonus Bålsta plus en jurist kommer och informerar om vad de har för tjänster att erbjuda.

Allehanda intern information.

Efter fikapausen står sångkören Protonerna för underhållningen.

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 tisdagen den 9 april kl. 10.00 och senast tisdagen den 21 april. Helst via mail till : spfhabo@anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag 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.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till pubkväll 8 maj 18.30

Trubaduren Stefan Lindeborg och dottern Clara underhåller med sång, gitarrer och lite munspel. Hög igenkänningsfaktor....

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 22 april kl. 10.00 och senast 2 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 18.00

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 25 april .
Utgivning vecka 20.
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

Årsmötet.....14

Vandring Frösundavik-Kalmar.....18

Figaros bröllop.....20

Besök hos Eon.....24



Omslagsbilden: Nya styrelsen

Foto: Birgitta Liinamaa

Vi formar gemensamt vår framtid

Nu har vi i februari genomfört vårt årsmöte med ett fantastiskt deltagande av våra medlemmar. Våldigt få föreningar har ett så gediget engagemang för årsmöten, som i sig är ganska tråkiga med en massa formalia, men samtidigt en jättemöjlighet att påverka vad vår förening ska göra, genom motioner och inlägg på mötet.

På mötet valdes 2 nya styrelsemedlemmar, Ronnie Jyrell (med förflutet i Marknadskommittén) samt Karl-Erik Thulin som också är vår representant i Kommunala Pensionärsrådet (KPR).

Det känns som om vi har en styrelse som kanske inte kan förflytta berg, men i alla fall vara rejält drivande i de frågor som ni medlemmar önskar att vi ska driva. Kopplingen till KPR med Karl-Erik gör att vi kommer närmare våra kommunpolitiker. Vi i styrelsen är väldigt tacksamma för era tankar och funderingar, så att vi kan driva dem vidare. Så tveka aldrig att kontakta någon i styrelsen. Kontaktuppgifter till alla finns i Medlemsforum.

När vi talar framtid, har SPF centralt just haft en så kallad "Framtidskonferens" där alla föreningar fått möjlighet att tycka till om framtiden för SPF.

Frågor som diskuterades:

Nya seniorer: De första 60-talisterna har fyllt 65. Vad betyder det för oss?

Framtidens utmaningar: AI, digitalisering och dess påverkan på vår verksamhet

Hur rustar vi inom SPF för en snabbt föränderlig värld?

Från Håbo hade vi 2 deltagare som blev väldigt inspirerade.

Den 19-20 mars var det Seniormässan i Uppsala, där vi från Håbo deltog med 5 personer. Vi informerade och rekryterade nya medlemmar. Lena Lensen ordförande i Enabygden höll ett intresseväckande föredrag om ofrivillig ensamhet. Det var massor av deltagare, flera tusen varje dag.

Närmast på agendan är Distriktsstämman i region Uppsala i slutet av mars. Där ska vi driva frågor om hur distriktet kan bli bättre på att se till alla föreningars behov. Det finns 31 föreningar i distriktet.

Vi har haft en speciell förening för boende på SÄBO tillsammans med PRO och Bålsta Finska förening, vars uppgift varit att svara för underhållning på våra äldreboenden. Föreningen är nu nedlagd, och BFF, PRO samt SPF svarar nu för att upprätthålla detta.

Samarbeten är alltid bra och på Skeppsgården försöker vi så långt det är möjligt att samarbeta med PRO och BFF, ett exempel är Seniordansen. Vi försöker även samarbeta med SPF Enabygden, som har intressanta arrangemang på ett rimligt avstånd från Bålsta. Dessa arrangemang läggs upp på vår hemsida.

Tänk på att det snabbaste sättet att få information är via hemsidan och facebook, eller appen SPF Håbo. Medlemsforum är såklart en härlig informationskälla, men det tar lite tid med manusstopp och tryckning. Vi i styrelsen hoppas att ni alla får en riktigt härlig vår, med massor av sol, sjungande vårfåglar och blommor!

Carin Svensson
Ordförande



Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

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

Sven-Olof Näslund, *vice ord-
förande* 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

Karl-Erik Thulin
070 - 5239686
ke.thulin@gmail.com

Ronnie Jyrell
0760 - 597898
ronnie.e.jyrell@gmail.com

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

Kommande månadsträffar

24 april: Se annons i tidningen

22 maj: Föreläsning av Birger Öhman
Livskvalité & hälsosamt åldrande

Kommande pubkvällar

8 maj: Se annons i tidningen

Juni: Annorlunda kväll

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 - 521 91 77 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.

Natur- och kulturvandringar

Sandhagens naturreservat gränsar mot Ekoln och Skokloster 17/4

Samlingsplats: Gamla järnvägsstationen kl. 9.30 för samåkning. Boende i Skokloster kan ansluta vid restaurangen i Skokloster.

Vandringens längd: 2 km
på en liten skogsstig längs
strandlinjen efter Ekoln.

Tema: Urskog. Joachim Tiefensee leder vandringen.

Bjud gärna med vänner eller bekanta
på vandringen.

Rekommendation: Kläder efter väder
och fika efter behov.

På hemvägen kan vi eventuellt åka förbi Flasta kyrkoruin.

Vid frågor ring:
Joachim 072-217 40 36

Välkomna!

Vandringskommittén



I samarbete med



Sånka 15/5

Samligsplats: Gamla järnvägsstationen kl. 9.30 för samåkning. Boende i Skokloster kan ansluta på parkeringen vid Sånkan, Sjökrogen.

Vandringens längd: Ca 3 km.

Tema: Biotopskydd & rekreations-skog. Joachim Tiefensee leder vandringen.

Bjud gärna med vänner eller bekanta
på vandringen.

Rekommendation: Kläder efter väder
och fika efter behov.

Vid frågor ring:
Joachim 072 - 217 40 36



Välkomna!

Vandringskommittén

I samarbete med



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.



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!

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

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhåll

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

WRANDINGS RÖRMOKERI DIN LOKALA RÖRMOKARE

Tidigare **Bålsta Rörmokeri** – nytt namn, samma erfarna team! Vi hanterar allt från reparationer till nyinstallationer och renoveringar.

Värmepumpar för både värme och kyla är vår specialitet – vi hjälper dig att hitta en energi-effektiv lösning som passar ditt hem.

08-10 12 00 WWW.WRANDINGS.SE



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



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. 0171-854 25

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se

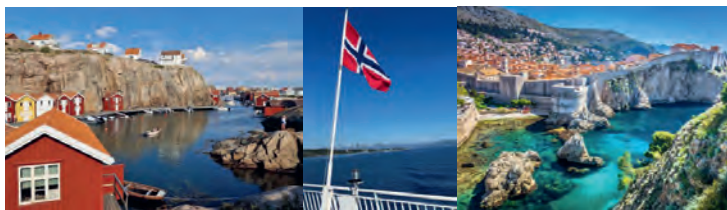
Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Kalmarsands Restaurang
- Fonus
- Bålsta Optik & Eye Clinic
- Rasta Ekolskrog
- Skafferier Mazarin

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

Resor med buss & flyg 2025

Högbergs Bussresor—heltäckande bussbolag och researrangör,
Buss- & paketresor till privatpersoner, grupper och företag



Sverige med Buss

Trädgårdar på underbara Österlen
4d, 9/6.....8.490,-
Midnattsolens land—Kiruna
6d, 21/7.....13.825,-
Vildmarksvägen 4d, 4/8.....7 495,-
Saltstänkta Bohuslän 4d, 11/8..7 995,-

Norge med Buss

Norska Pärlor 4d, 12/6, 14/7.fr. 9.395,-
Bergen & Stavanger 6d, 30/6.14.395,-
Kultur i Oslo 3d, 23/5, 22/8....fr. 6.495,-
Hardangervidda 4d,10.995,-
Norges Glaciär, Fjäll & Fjordar 5d,
3/813 690,-
Telemarkskanalen med Rjukan 4d,
11/8.....9 495,-

Europa med Buss

Schweiz med Europas topp 9d,
22/5.....26.650,-
Fyra Huvudstäder & en Kurort 10d,
27/8.....22.790,-
Baltikum med Kuriska Näset 6d,
24/8.....12.990,-
Alsace m Rhendalen & Patchwork-
mässa 9d, 14/9.....18.990,-
Rhen- & Moseldalen—Klassiker!
7d, 21/9.....14.390,-
Italiens sjöar—Como & Maggiore
10d, 22.9.....26.995,-

Europa med Flyg

Portugal 7d, 6/10.....21.490,-
Kroatien 8d, 14/10.....17.490,-



DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoaterassen erbjuder bl.a:

- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Lackning av naglar samt manikyr
- Vårtbehandlingar
- Behandlingar av nagelsvamp
- Ansluten till Epassi

OBS!
TAR EJ
REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen
att boka tid
hos Sanna.



FOTBILEN

- MEDICINSK FOTVÅRD PÅ VÄG -

Mansängsterassen 1 (bakom polisen) 0171 55572
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: Info@halsoterassen.se

bokadirekt.se

Lunchsittning
förbokas.

Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch

Kalmarsand
RESTAURANG & BAR

Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.

Även
lunch catering.

Vi fortsätter med lågpriser för SPF

Gäller även vid beställning av catering om ni är
många. SPF-medlemmar har rabatt även på kvällar!

Öppettider: mån - fre kl: 9 - 17, lör kl 12-17, söndagar endast förbokning

Dagens lunch inkl. dryck, salladsbord, kaffe och kaka 135:-

Avhämtning inkl. sallad 115:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av SPF-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Vi finns i Bålsta

Med lång erfarenhet inom branschen och stor lokalkännedom om området hjälper vi, Catrin, Richard och Åsa, dig med alla frågor om begravning.

Tillsammans skapar vi en vacker och personlig ceremoni.

Välkommen till vårt kontor i Bålsta!



Catrin Rosenberg
Kundrådgivare



Richard Ekstrand
Kundrådgivare



Åsa Gårdh
Kundrådgivare

Västerhagsvägen 4, Bålsta | 0171-567 20 | fonus.se

PENSIONÄRSRABATT i vår RASTA-APP

SMÖRREBRØDS-
DAGAR på Rasta



1 FØR 45KR 2 FØR 85KR


RASTA
EKOLSKROG

Välkommen!

RESTAURANG och BUTIK Öppet Restaurang 8-20 Butik -22
E18, Jättorpsvägen 1 Bålsta Tel 0171-100 910 E-post ekolskrog@rasta.se


Med vår app
får du
15% rabatt
på varje köp i alla våra
restauranger

Scanna Qr-koden för
att ladda ner appen



Välkommen till Nya Bålsta Ögonklinik – i samarbete med Region Uppsala!

Vi erbjuder:

- Drop-in för akuta ögonbesvär.
- Synfältsundersökningar och uppföljningar för patienter med glaukom (grön starr).
- Undersökningar och uppföljningar för patienter med förändringar i gulafläcken.
- Laserbehandling för efterstarr.
- Ögonbottenfotografering vid diabetes och andra tillstånd.
- Bedömning och behandling av olika ögonsjukdomar.
- Synundersökningar och ett brett utbud av glasögon, kontaktlinser

Hos oss möter du både optiker och ögonläkare på samma plats för en smidig och trygg vårdupplevelse.

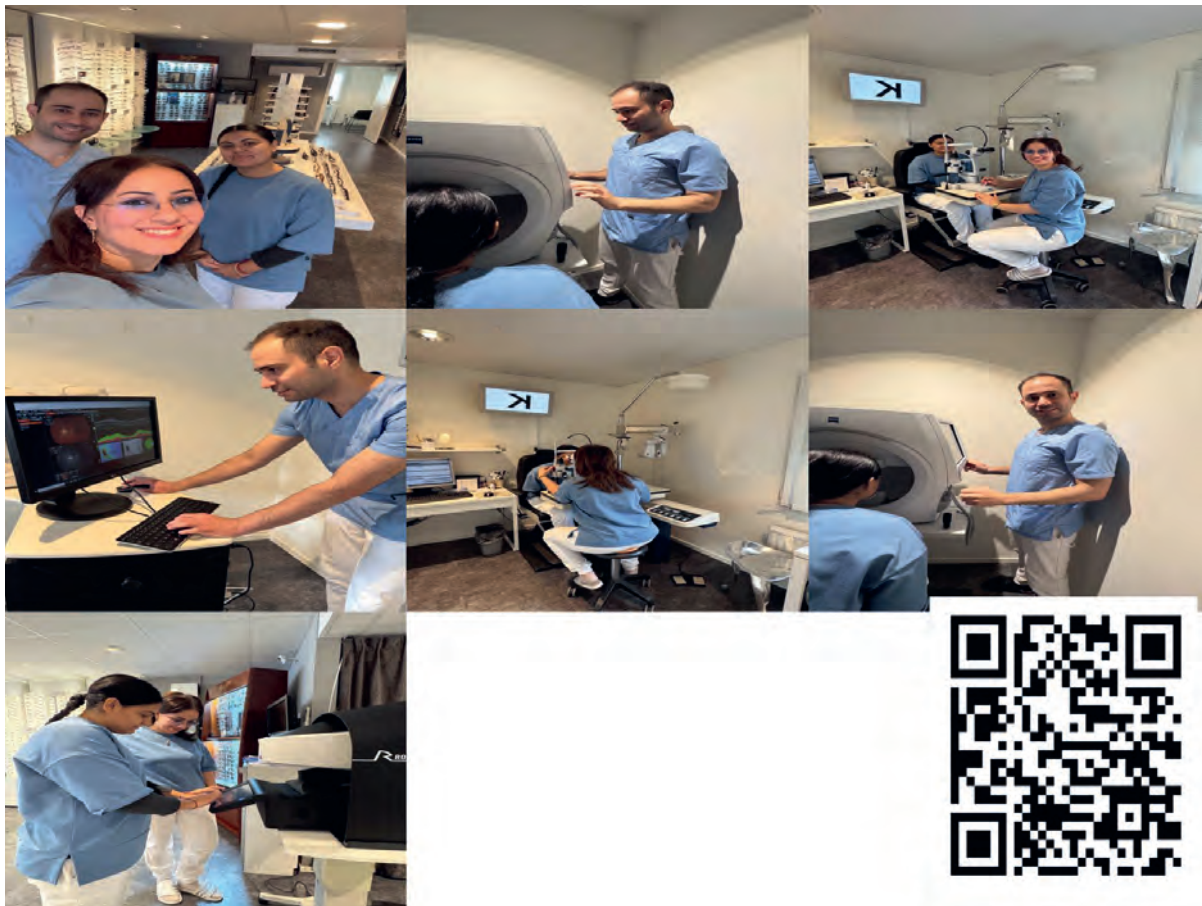
Vi välkomnar både patienter med och utan remiss.

- *Patientavgift: 260 kr (frikort gäller).*

📍 Besök oss på Bålsta Optik & Eye Clinic,
Centrumstråket 11, Bålsta.

Ditt seende - vår prioritet. Välkommen in!

Vill du boka tid hos en ögonläkare? Hitta oss enkelt via 1177 och skanna QR-koden för snabb och smidig bokning!



VÄSTANÅ TEATER & MÅRBACKA

Kejsaren av Portugallien efter Selma Lagerlöfs berättelse



Värmland bjuder på skön natur, kultur och konst. Värmland är känt som skaldernas landskap och här har flera av dem verkat, två av de mest uppskattade är Gustaf Fröding och Selma Lagerlöf.

Dag 1 Håbo - Sunne

Avfärd på morgon från Bålsta. Vi äter en gemensam lunch på Ölme Prästgård och fortsätter upp till Sunne och Hotell Selma Spa. Efter incheckning och eventuellt ombyte tar vi åter plats i bussen för att den korta vägen ta oss till Västana teater och föreställningen *Kejsaren av Portugallien* som börjar kl. 16:00. *Kejsarn av Portugallien* är ett av Selma Lagerlöfs mest älskade verk och var en av de första föreställningarna som spelades i Berättarladan (år 2000). Den gripande föreställningen pratar många ur publiken om än idag som en höjdpunkt i Västana Teaters repertoar.

"Handlingen försiggår här i (Östra) Emtervik i min barndom, med alla de gamla figurerna här som bifygurer. Ja huvudpersonen är nog verklig han också, en stackars gubbe som sörjde sig galen av längtan efter sin dotter. Det är en kung Lear historia på sitt sätt. Den är mycket enkelt skriven för att inte de talandes enkla egna språk skall sticka av mot mitt. Jag vill ha in något av det rörande och naiva som fanns hos den stackars gubben." (Selma Lagerlöf i ett brev till Sophie Elkan 1914)

När Klara Gulla föds vaknar faderns Jan i Skrolyckas hjärta för första gången och från det ögonblicket föds en kärlek utan gräns. När de båda skiljs åt störtas Jan ner i det mörkaste mörker och enda möjligheten för att överleva gör att han öppnar dörren till en alternativ värld. Det är i fantasin och drömmens värld som porten öppnas till en verklighet större än verkligheten själv. Hustrun Katriona beskriver detta så: *"Jan är inte stollig. Men Vår Herre har satt en skärm för ögonen på'n, så att han inte ska behöva se det, som han inte tål ve att se. Å, det kan en bara vara tacksam för."*

Efter föreställningen som är 3 timmar inkl. paus, tar vi oss tillbaka till vårt hotell för att avnjuta en god trerätters middag innan det är dags att slå sig ner i lobbyn för en stunds gemenskap eller en skön promenad i de vackra omgivningarna. Ca 33 mil

Dag 2 Sunne - Håbo

Efter frukost besöker vi Västana-teaterns kostymutställning. Här visas ett hundratal av Inger Hallström Stinnerboms kostymer från teaterns tidigare uppsättningar. Färgsprakande detaljrika kostymer sida vid sida med oansenliga fattigfolks-kostymer. Här finns också masker och huvudbonader samt rekvisita och scenografielement. Huvudsommerska på Västana sedan mer än 20 år är Camilla Torpegård. Vi fortsätter färden till Mårbacka, där en av våra mest folkära författare, Selma Lager-

RESFAKTA

Avresa: 15 augusti, 2 dagar

Pris: 4 495 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum
- 1 frukost
- 1 middag
- 2 luncher
- Biljett till *Kejsaren av Portugallien*
- Entré och visning av kostymutställningen på Västana teater
- Entré och guidning Mårbacka

Tillval: Enkelrum 300 kr

Logi: Hotel Selma Spa i Sunne

Anmälning från den 14-30 april

Kerstin Adestedt 070-346 08 90

E-post: kerstin.adedstedt@gmail.com

Vid bokning ange: Telefon, påstigningsplats, mejladress samt ev. matallergier

www.hogbergsbuss.se

018 -10 25 00

löf föddes 1858, vilket vår guide kommer berätta mer om innan vi intar en god lunch i Caféet. Vi påbörjar resan hemåt, eftermiddagsfika innan vi åter är i Bålsta ca kl. 18:00. Ca 33 mil



Ingemar Persson, webredaktionen, Stanley Nilsson, styrelseledamot, och Gunilla Kjerrström, medlemsregistret, avtackades med blommor.

God uppslutning till årsmötet

SPF Håbos årsmöte hölls i år på Skeppsgården och var välbesökt.

Carin Svensson, ordförande, öppnade mötet och välkomnade alla 78 närvarande medlemmar.

Till mötesordförande respektive sekreterare valdes Lennart Carlsson och Ursula Edfast.

En tyst minut hölls för de medlemmar som lämnat oss under det gångna året. Styrelsens digra verksamhetsberättelse, som finns att läsa i förra numret av Medlemsforum, behandlades, liksom verksamhetsplan för kommande året. Carin Svensson framhöll vikten av att motverka ensamhet bland äldre, vilket föreningen bidrar till bland annat genom att delta i pratcaféverksamheten och bingo i samarbete med Lions.

Ekonomi ligger på plus. Försäljning av Sverigelotter och bidrag från ICA Maxis pantkassa bidrar till bra bokslut.

- Dessutom gör alla våra kommittéer

ett bra jobb, så kassören Anita och tackade för det.

Hon, och övriga styrelsen fick också tummen upp av revisorn Lars Hammar.

Den gamla styrelsen förnyas med två nya ledamöter, Karl-Erik Thulin och Ronnie Jyrell, som ersätter avgående Stanley Nilsson och Kjell Dufvenberg. Carin Svensson omvaldes till ordförande.

Kulturskolan stod som vanligt för underhållningen med två duktiga elever, Disa Mårtensson och Erik Nyholm Medin. Dessa två belönades med SPF:s årliga stipendier.

Utmärkelser i form av blombuketter delades ut till Ingemar Persson, webredaktionen, Stanley Nilsson, styrelseledamot, och Gunilla Kjerrström, medlemsregistret, som lämnar sina respektive uppdrag.

Disa Mårtensson och Erik Nyholm Medin tilldelades SPF Håbos musikstipendium för sina insatser i Kulturskolan.





Full rulle på Skeppsgården

Text & foto: Bo Lundgren

Marspuben startade med en härligt god och matig tallrik som innehöll rostbiff och potatissallad samt lite grönt. Efter mat och valfri inköpt dryck, startade kvällens underhållning.

Thomas Gee greppade sin gitarr och startade med underbart gitarrspel och sin fantastiska sångröst. Vi fick höra låtar av olika artister och någon med munspelskomp. När ordförande Carin önskade Proud Mary blev det fullt ös i lokalen, alla ställde sig upp och hoppade och klappade takt. Jättekul att se och uppleva att även vi "kan".

Efter det så kom låten Lady in red, en något lugnare låt men även här kom publiken loss och viftade med lysande mobiler. Avslutningen med låten Anthem blev helt underbar och vi belönade Thomas med en lång applåd.

En jättetrevlig och kul kväll.







Natur- och kulturvandring i Frösundavik och Kalmar kyrka

Text Margareta Elmqvist
Foto: Gun-Britt Wranding

Tisdagen den 18/3 -2025 vandrade drygt 25 seniorer i Frösundavik med avslutning i Kalmar kyrka. Vi inledde vandringen från Kalmar kyrkas parkeringsplats igenom Frösundaviks småhusområden. Området byggdes i etapper 2011-2014 av bland annat Småa (Stockholms

stads småhusområde.)

I centrum för byggandet står kvalitet och energisnålhet.

Tillhörande området anlades lekplatser och parkstråk. Kommunen förvaltar numera dessa områden. Närmast kyrkan byggdes faluröda radhus av ett annat företag och vid infarten byggdes även 8 Attefallshus.



Vandringen fortsatte till Frösundaviks strandpark med fantastisk natur och det finns möjlighet till att ta sig ett bad där.

Vi gick uppför berget som ligger i anslutning till parken. Där fanns det bänkar där vi kunde sitta och njuta i solskenet med utsikt över Mälaren. Nu var det dags att vandra tillbaka till Kalmar kyrka, där Johannes Berg, kyrkvaktmästare, tog emot oss. På kyrkogården började vår guidning av Peter Westerberg, präst i Kalmar kyrka.

medeltida träskulpturer där den äldsta är från tidigt 1400-talet.

Efter en mycket intressant guidning så intog vi vårt medhavda fika inomhus. Johannes Berg ordnade en lokal där vi kunde sitta.

Ett stort tack till Peter Westerberg och Johannes Berg för en mycket intressant guidning och till ett mycket trevligt mottagande och bemötande. Och givetvis ett stort tack till Peje som har planerat och lett vandringen.

Planen för kyrkogården fanns redan på 1700-talet. Muren runt kyrkogården är från 1799. Den senaste renoveringen av muren var 2005.

Sedan blev det besök inne i kyrkan. Kyrkan byggdes i slutet på 1100-talet. Kyrkan har genomgått ett stort antal restaureringar genom åren. Den senaste genomfördes 2004. Då installerades klimatanläggning med styrsystem för luft och värme.

Kyrkan har dekorationer med kalkmåleri från medeltiden på väggar och valv. De klara färgerna har mörknat, kanske beroende på en brand 1813.

Kyrkans äldsta bevarade föremål, en cuppra, används nu som dopfunt. Där finns också 5





SAFAR MATSAL
LUNCHBUFFÉ
Husmanskost, A la carte, Kebab, Sallad, Pasta, Grill

Klövtorpsvägen 1
197 40 Bro
08 - 121 463 63



Safar
Restaurang
& Catering

Dragrännan 2
746 50 Bålsta
072 993 57 29

Vi serverar hemlagad husmanskost!



Erbjudande!
10% pensionärsrabatt
på lunchbuffé

Ordinarie priser:

Lunch: 135 kr

Lunchkort (11 luncher): 1350 kr



Catering

Mat för alla tillfällen! För avhämtning hos oss eller leverans i Bålsta med omnejd. Vi erbjuder även hjälp med minnestunder på plats eller i församlingslokaler.

Café

Ta en kaffe och fika eller enklare lunch i vår mysiga lokal i Gamla Bålsta.

Matlådor

I vårt kök lagar vi all mat från grunden med de finaste råvarorna. Matlådorna är förpackade så att de håller minst 7 dagar i kylan. Se vår hemsida för meny och hur ni beställer.

Grupper

I våra lokaler har vi möjlighet att ta emot grupper på ca. 36 personer för lunch, fika och andra sammankomster.



SKAFFERIMAZARIN.SE

info@skafferimazarin.se • 0171 - 571 00

Stockholmsvägen 15 i Gamla Bålsta

Klippning 350:- Hemleverans

Utomhus eller inne

Du väljer vad som passar dig bäst

Priset gäller pr. person

Gammal som ung

Kontakt - 070 2362240

Fri hemkörning

Ha gärna en bild på önskad frisyr

Tvätta gärna håret innan

Betala med

Swish . Kontant . Bank Giro

Eva Persson Artdesign

Regvarumärke moms . f-skatt



Hantverksbageri

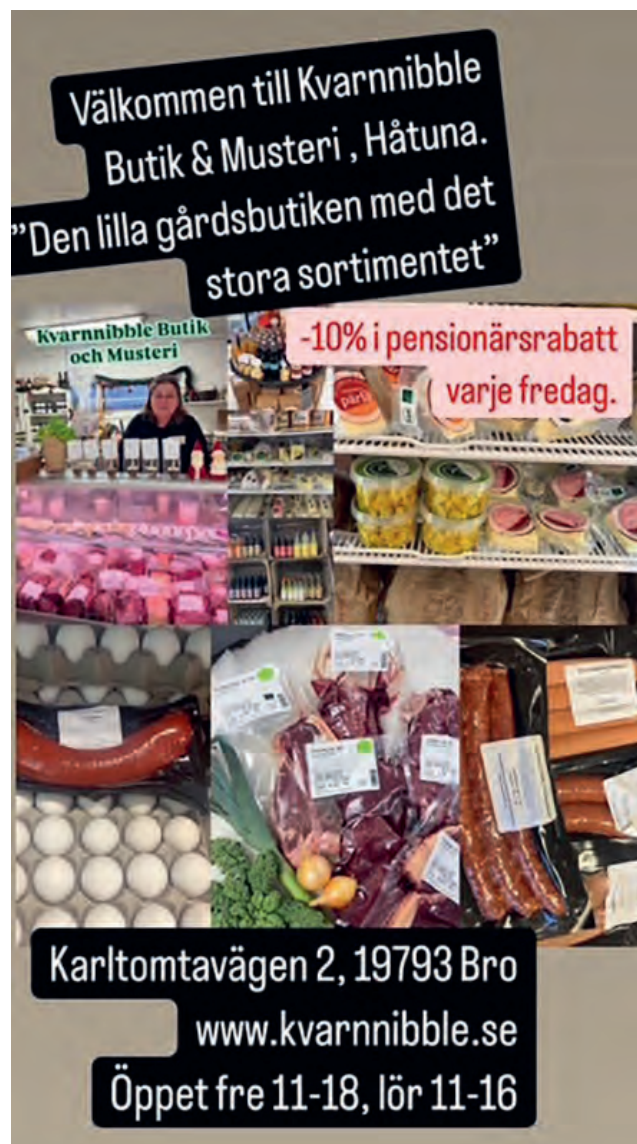
Bröd, bullar och tårter.
Allt bakat från grunden
på fina råvaror

Öppettider

Tisdag - fredag 7:00-17:00

Lördag 8:00-15:00

Stockholmsvägen 32, Bålsta



Välkommen till Kvarnibble
Butik & Musteri, Håtuna.
"Den lilla gårdsbutiken med det
stora sortimentet"

-10% i pensionärsrabatt
varje fredag.

Karltomtavägen 2, 19793 Bro

www.kvarnibble.se

Öppet fre 11-18, lör 11-16



Figaros bröllop på Stockholmsoperan

Text och foto: Gert Lidö

Den 11 mars reste 54 Håbo SPFare till Stockholmsoperan för att se Mozarts opera Figaros bröllop.

Figaros bröllop bygger på en pjäs av Pierre A. C. de Beaumarchais. Denne har även skrivit underlaget till Rossinis opera Barberaren i Sevilla som är den första delen i en trilogi med en mindre känd tredje del, Den skyldiga modern, som sällan spelas. Figaros bröllop är en komisk opera i bästa comedia dell'arte-stil. Det hade man även tagit fasta på här med harlekinliknande kostymer till de agerande på scenen.

Det var ett avskalat sceneri som var fyndigt gjort. Hela handlingen utspelade sig i och omkring en huskropp.

Huset som bestod av två ytterväggar kunde vridas runt så att man kunde följa handlingen både ute och inne på ett enkelt sätt.

Handlingen utspelar sig på en herrgård i närheten av den spanska staden Sevilla och kretsar kring tjänaren Figaro och hans fästmö Susanna, som vill gifta sig. Greven Almaviva, Figaros arbetsgivare, försöker dock utnyttja sin rätt att förföra Susanna innan bröllopet. Grevinnan Almaviva, som tröttnat på sin mans otrohet, samarbetar med Figaro och Susanna för att sätta honom på plats. Samtidigt uppstår fler komplikationer: Figaro har en gammal skuld och tvingas lova att gifta sig med den äldre Marcellina, men det visar sig senare att hon är hans egen mor! Dessutom förälskar sig den unge Cherubino i grevin-



nan, vilket skapar ytterligare förvecklingar.

Genom en rad förklädnader, missförstånd och listiga planer avslöjas grevens svek. Till slut tvingas han be grevinnan om förlåtelse, och alla par återförenas. Operan slutar med försoning och fest, men samtidigt en satirisk skildring av klasskamp och maktförhållanden.

Huvudrollen, Figaro själv, sjungs av barytonen Erik Rosenius. Han är medlem i solistensembeln vid Operan. Utbildad vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm och Operahögskolan i Stockholm. Han har bl.a. mottagit Joel Berglunds stipendium och Operans stipendium.

Johanna Wallroth, sopran, sjunger Susanna, är utbildad i Wien. Hon har haft många roller både i Sverige och i Europa. Just nu är hon engagerad vid Wiener Staatsopers Opernstudio. Hon har vunnit ett flertal stipendier, bl.a. Birgit Nilsson-stipendiet 2021.

Camilla Tilling, sopran, sjunger gre-

vinnan. Hon är utbildad vid operahögskolan i Göteborg och Royal College of Music i London.

Jens Persson Hertzman som spelar greven är baryton och utbildad i Stockholm på Musikhögskolan och Operahögskolan. Han tillhör solistensembeln på Operan och har gjort över 300 föreställningar på Kungliga Operan.

Bethany Horak-Hallett, mezzo, Cherubino, debuterar våren 2025 i rollen som Cherubino. Är en brittisk mezzosopran, utbildad vid bl.a. Leeds University i Storbritannien.

Alan Gilberg – dirigent, är musikchef på Operan, född i New York. Han har också varit chefsdirigent för Filharmonikerna i Stockholm. Nu är han också hovkapellmästare vid Kungliga Operan.

Det var en mycket bra föreställning som vi fick se med strålande insatser av sångarna och orkestern. Alla avtackades med varma applåder.

Besök på EONs kraftvärmeverk i Högbytorp

Text: Björn Burström

Foto: Lennart Bergsten

Jag vet inte om vi var tredje eller fjärde besöket från SPF, men nu lär alla som ville besöka anläggningen ha varit där.

Väl på plats blev vi välkomnade av två av EONs personal.

Vi fick en allmän introduktion på verksamheten och därefter fick vi gå runt i anläggningen och se anläggningen inifrån.

Vad var det då vi fick se?

Jo, ett värmekraftverk som producerar värme och elenergi. I denna anläggning görs ingen sortering av det vi lagt i de svarta sorteringskärlen. Det är endast facket med "restsopor", som EON tar hand om och de åker in i pannan tillsammans med importerade sopor.

Del av resterna efter förbränning går dock vidare till andra som sorterar.

Innehållet i de övriga sju facken i våra soptunnor går till helt andra aktörer.

Det var alltså inte rätt forum att ställa frågor om hur man skall sortera hemma.

Vad som är intressant är hur aktuella aktörer har planerat för Storstockholm och närliggande kommuner när det gäller energiförsörjning.

EONs anläggning i Högbytorp är ena ändan av ett komplext fjärrvärmesystem som sträcker sig in i Stockholm och i andra ändan finns Bristaverket i Märsta. Däri emellan finns det ett pärlband med olika kraftvärmeverk. Högbytorp med sitt bidrag av energi går huvudsakligen till Bro.



Bålsta är inte ansluten till detta fjärrvärmesystem utan försörjes med en fliseldad panna bredvid Gyproc.

Södra sidan av Storstockholm har sina egna "fjärrvärmeslingor".

Hur blir det då med informationen till oss om sopsorteringen?

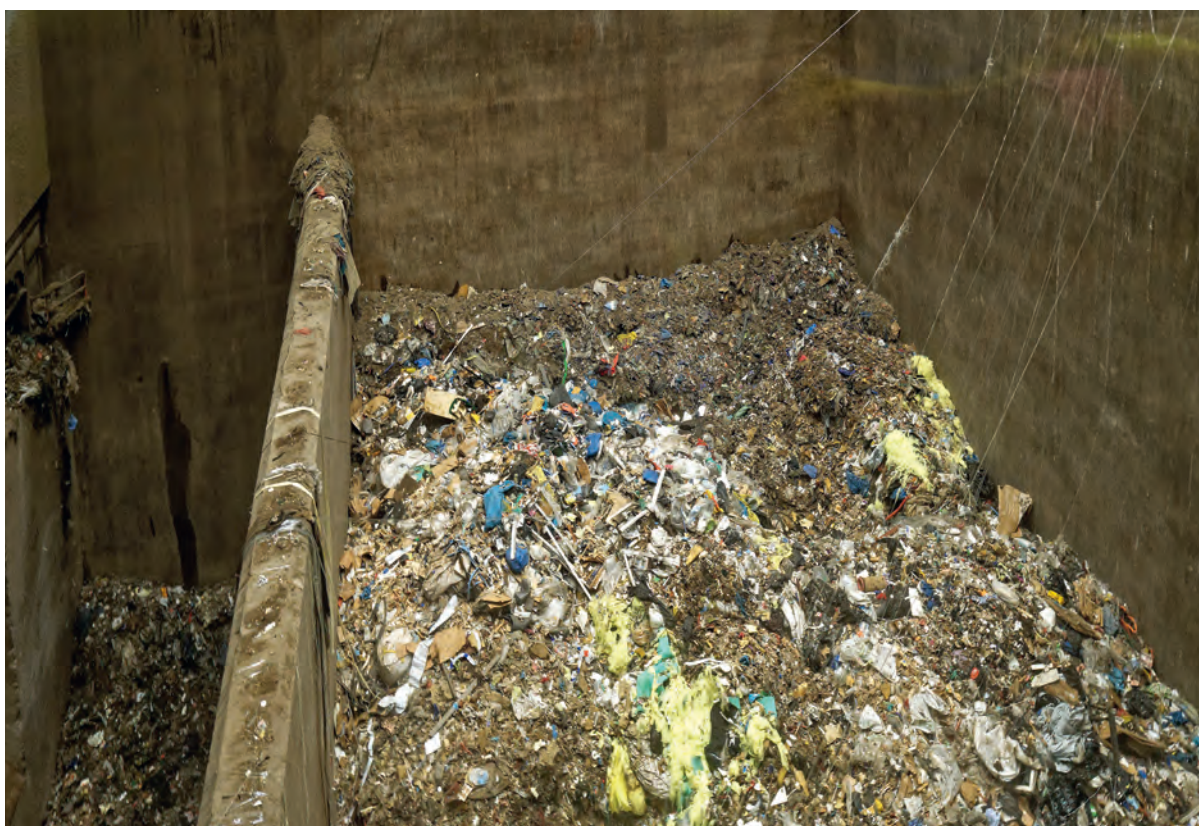
Ja, eftersom Håbo kommun i dag har hela ansvaret för insamling och sortering så borde det komma någon information därifrån.

I dagsläget finns en "avfallsapp" från Håbo kommun. Men det är nödvändigt med mer information från ansvariga,

för att vi skall kunna sortera bättre.

Ett exempel på problem fick vi i dag. Kraftverket får för mycket plast i soporna och får svårt att hålla gränsvärdena på rökavgaser och askdeponi. Vi borde alltså sortera ut mer plast ur restsoporna.

Efter besöket på EON hade vi blivit rejält hungriga och valet i dag blev Bro Park Krog på Bro Galopp. De brukar ha bra käk och lunchen i dag höll samma klass. Efter det så var det hemfärd till Bålsta.



Det här är slutstationen för våra sopor, restavfall, som inte ser så där trevligt ut, som sen eldas upp i pannan.

Gripklon, kapacitet 9 ton, som lyfter upp bränslet (soporna) till intaget till pannan.



Vår guide.



Vy in i helvetets hetta eller förbränningsugnens omvandling av våra sopor till el och värmeenergi I den här inspektionsluckan kunde vi blicka in i det innersta och se hur förbränningen såg ut.

Tack till styrelsen

Vår SPF förening är en stor livskraftig förening. Det framgår tydligt i senaste Medlemsforum där en tredjedel av tidningen återspeglar årets verksamhet, imponerande.

Vad beror det på att vi har så aktiv förening, jo en driftig och kompetent styrelse som har förmågan att aktivera medlemmarna och komma med nya idéer.

Styrelsen är kontaktnät utåt, inte minst mot kommunen och bevakar därmed medlemmarnas behov och önskemål.

Funktionärerna är en stor tillgång för hela föreningen och en personlig tillfredsställelse för de aktiva. Oberoende

vilken aktivitet i föreningen man deltar i är den sociala kontakten otroligt viktig. Föreningens målsättning är ju att medlemmarna ska ha en bra livskvalitet som pensionär.

Många av medlemmar har blivit ensamma och då är den personliga kontakten och omtanken mycket värdefull.

Någon har sagt: Omtanken är aldrig bortkastad.

Vi som träffas här idag vill framföra ett varmt tack till styrelsen och funktionärerna.

Framfördes av

Joachim Tiefensee vid årsmötet 2025

OBS! Bingo 27 april kl 14.00

*Anmälan via telefon 0171-55747 eller via mail till **spfhabo.anmalan@spant.se** tidigast 15 april kl 10 och senast 25 april.*

Betalning med swish eller kontant.

Välkomna!

SPF, Lions, PRO och BFF



Rolf Adolfsson gläder oss med det här vackra vårtecknet.

Studiecirkel Vinets väg

- för er som är intresserade av vin och mat

Detta är en studiecirkel som ska lära oss mer om viner och hur man bäst kombinerar dem med olika maträtter.

Studiecirkeln omfattar 3 tillfällen, fredagarna 9/5, 16/5 samt 23/5, från kl. 14 – till ca 17.

Lokal: Briggen på Skeppsgården

Själva studiecirkeln är kostnadsfri, men vi får betala för vin och tilltugg.

Första gången börjar vi med teori om vinprovning och vinodling, därefter provar vi 3 röda viner av mycket god kvalitet. Det blir druvorna Cabernet Sauvignon, Pinot Noir och Tempranillo. Alla 3 är mycket populära världen över och även i Sverige. Denna gång ska vi känna hur de smakar, vad som skiljer dem åt och framförallt, vad tycker vi själva!

Det blir också några små tilltugg, så att vi kan känna hur vinerna smakar med dem.

Sedan tänker jag att ni själva i samarbete med mig, får utforma vad vi ska göra tillfälle 2 och 3.

Jag kommer så klart fortsätta med teori, som är viktig för att förstå vinvärlden och vinerna samt hur man på bästa sätt kan kombinera vin och mat.

Andra gången blir det fokus på vita viner.

Tredje gången speciella viner, som t.ex. Amarone (torkade druvor), vad som skiljer på viner beroende på om det kommer från Europa eller Australien/NyaZeeland, eller kanske champagne.

Men allt detta kan ni påverka, så jag vill gärna veta vad ni önskar att vi ska ta upp och hur många viner ni vill prova per tillfälle. Första tillfället med 3 viner och diverse tilltugg, landar vi på 60 kronor per person. Därefter blir priset beroende på vad ni väljer.

Så allt är upp till er, vi utformar kursen efter era önskemål, så långt det är möjligt.

Anmälan görs till: carin-x@telia.com senast 25 april.





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 2025

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



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar

Odla på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för
nybörjare
Gert Lidö

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Breemark

Italienska
Göran Widlund

Franska
Eva Fogelberg

Spanska termin 4
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

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

30/1- 22/5 Kl. 12.30-14.45 BRIGGEN

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

7/1 - 20/5 BRYGGAN tisdagar 10.15-
12.30 BRYGGAN

9/1 - 22/7 Torsdagar 10:15-12.30
BRIGGEN

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 - 606 36 09

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
Knypppling Ella Andersson Anna-Karin 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 trädbeskärning 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 PIKEN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	14/1 - 20/5 Kl: 9.00-12.30 tisdagar ojämna veckor JOLLEN	072 - 214 82 65
Vi arbetar med Excel grunderna Karl-Axel Cedergren	18/2 - 29/4 9-12-30 tisdagar varan- nan jämn vecka JOLLEN	072 - 214 82 65
Teckning Ulf Hamrin	5/2 - 14/5 /9 - 13/11 Varannan onsdag jämna veckor RIGGEN 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 ojämn 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 Dalängen/Solängen	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 - 30/4 onsdagar 10.00 - 12.00	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 Wöhrne	15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wöhrne	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.