

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • maj 2025 • nummer 4



***Besök i bagarstugan
Vandring i Sandviken
60+ mässan
Månadsträffar***

Välkomna till månadsträff 22 maj 13.30

Program:

Birger Öhman - Författare, företagsekonom och VD kommer att hålla en inspirerande föreläsning med rubriken **Livskvalitet & hälsosamt åldrande**, en föreläsning för alla som vill få ett friskare, längre och rikare liv. Birger har skrivit boken "Bli yngre med tiden".

Intern information och lite hjärngympa om tiden medger

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast tisdagen 13 maj kl. 10.00 och senast 19 maj. Helst via mail till

spfhabo.anmalan@spant.se

eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00-12.00.

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

Tänk på våra allergiker, undvik gärna starka dofter som parfym och after-shave.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till pubkväll onsdag 4 juni 17.30

Vi vill inför sommaruppehållet inbjudas till en annorlunda kväll, som skiljer sig från "den traditonella pubkvällen" genom att vi ersatt underhållningen med några "ej fysiskt krävande men roliga aktiviteter och tillfällen att bara umgås". Hoppas att vi kan få lika soligt väder som förra året.

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 20 maj kl. 10.00 och senast 30 maj helst via mail till

spfhabo.anmalan@spant.se eller

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

PS! 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

Tänk på våra allergiker, undvik gärna starka dofter som parfym och after-shave.

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

. Kulturarrangemang i samarbete med



Vårens sista Bingo söndagen den 25 maj klockan 14:00 med insläpp från 13:30

Anmälan via telefon 0171 - 557 47 eller via mejl till spfhabo.anmalan@spant.se ti-

digast 6 maj kl 10:00 och senast 22 maj. Betalning med swish eller kontant. Välkomna!

SPF, Lions, PRO och BFF

Ta gärna med en vän

Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 18 juli.
Utgivning vecka 32.
Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till:
spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.
Döp bilderna med några beskrivande ord.

Säsongstart för Gåfotboll

**from 9 maj
fredagar 10-12
på Futurum**

Välkomna!

<i>Styrelsen har ordet.....</i>	<i>4</i>
<i>Månadsträff.....</i>	<i>14 & 26</i>
<i>60+mässan.....</i>	<i>20</i>
<i>Besök hos Gyproc.....</i>	<i>22</i>
<i>Vandring i Sandviken.....</i>	<i>24</i>



*Omslagsbilden: Tunnbrödsbakning.
Foto: Kent Magnusson*

SPF kan ge trygghet i en oförutsägbbar värld

Våren har äntligen gjort sin efterlängtnade entré med ljus, värme och en härlig, skir grönska. Det ger oss hopp, glädje och kraft.

SPF Seniorerna Håbo är en gemenskap som bygger på engagemang, omtanke och framtidstro. Varje dag gör vi medlemmar och förtroendevalda en ovärderlig insats. Vi skapar mötesplatser, driver viktiga frågor, erbjuder aktiviteter och stärker seniorernas röst i samhället - tillsammans gör vi skillnad, både i det lilla och i det stora.

Att vara medlem är att vara en del av något meningsfullt. Det är att få nya vänner, påverka, lära sig nytt – och ha roligt längs vägen.

Oavsett krig och oro i världen finns vi här i Håbo och vill göra vårt bästa för er medlemmar.

Alla förtroendevalda och funktionärer

försöker hitta sätt att få er att trivas och må bra.

Även om vi redan har massor av aktiviteter, försöker vi ständigt hitta nya som kan attrahera.

Några exempel: bingo på söndagar, annonseras i Medlemsforum, Hemsidan och på Facebook.

Vi planerar även att bjuda in till sport-sändningar i Klipper på storbildsskärm i helger för sportintresserade. Mer information kommer.

Pratcaféet fortsätter nu med ny plats på Resecentrum, ett härligt tillfälle att träffas och umgås.

Sedan har vi också vårt 40-årsjubileum. Det blir en jubileumsfest 12 september på Aronsborg. Inbjudan finns med i detta nummer av Medlemsforum. Utöver det ett Öppet Hus på Skeppsgården 28 augusti med roliga aktiviteter och underhållning.

Den 6 juni kommer vi medverka på Nationaldagsfirande i Skokloster, en härlig dag med en massa aktiviteter.

Vi kommer även lägga ut en enkät i Medlemsforum, där ni alla kan tycka till om våra aktiviteter.

Så ta chansen att tycka till, så att vi får koll på vad vi kan göra bättre.



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 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

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

22 maj: Se annons i tidningen

28 augusti: Öppet hus

Kommande pubkvällar

4juni: Se annons i tidningen

11 september: Oktoberfest med Alpen Kapelle

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

Historiska vandringar för SPF och PRO

I sommar tänker jag ha tre historiska vandringar. Både SPF och PRO blir inbjudna. Vi samlas vid gamla järnvägsstationen kl 9.20 för uppdelning i bilar. Vi går delvis i terräng och vandringarna varar 2-3 timmar.

Kläder efter väder och fika/lunch medtages. I händelse av REGN RING mig. 070-1719301. Vid förhinder: avanmäl dig!

Anmälan måste ske då jag tar 25 personer som max. Vid flera anmälningar så kan jag gå flera gånger. Anmäl dig helst via mailen: ingrid.ljungkvist@gmail.com . Du får en bekräftelse av mig. Du kan även ringa!

Hagviken & Myrskären 3 juni. Anmälan fr o m 28 maj kl 10.00



Följ med på en vandring då du får Kalmar sockens historia från stenåldern, via bronsåldern till vikingatiden och medeltiden. Kalmar låg mycket strategiskt bland vattenlederna och åslederna i Mälaren. Många är de minnen som finns kvar än idag: Hövdingagraven i Viby, Kalmar kyrkas okända målningar, okända och kända runstenar, Väppebyudden, Knarrbacken och icke minst bronsåldersröset. Öarna utanför har sin historia! Flera kungars namn finns i historien. Vattnets olika nivåer berörs. Vi fikar på bronsåldersröset.

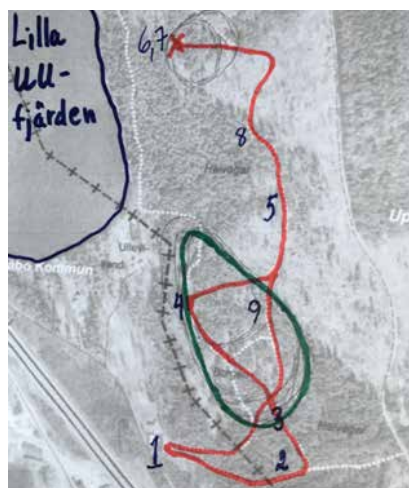
Biskops Arnö 3 juli anmälan fr o m 26 juni kl 10.00



Blå markering: Bronsålders strand Skeppssättning

Ön var sommarställe för den katolske ärkebiskopen i Uppsala i ca 250 år. Efter Gustav Vasas reformation tog kungen hand om ön och sedan har den varit kungars, adelns och militärens boställe. Denna ö, mitt i vattenleden, som var vikingens E4, har ingen historia före ärkebiskopen kom. Vad gömmer sig i öns backar? Von Essen var ägare ett tag och var forntidsintresserad. Vad har han gjort på ön? Ön var en mycket viktig punkt på vikingatid och forntid! Mina tankar är många. Vi fikar efteråt på fästningsberget ovanför parkeringsplatsen

Fornborgen 12 augusti anmälan fr o m 7 augusti kl 10.00



Det är en vandringstur där du får lära känna Draget med fornborgen. Du får kunskaper om dragrännor, en Skansborg, utgrävningar, Ullfjärdarna med sina ishavsrelikter, rara växter, hålvägar, offerstenar, runstenar och vårdkasar. Du får veta vattnets olika nivåer i historien med Håbos historia från forntid till idag och färdvägar i Mälaren med bl a vikingens E4. Håbos utveckling från stenålder till idag. Vi fikar på Rasberget.



Utsikt från Fästningsberget.

Utsikt från Rasberget

Vi ses i sommar! Ingrid Ljungkvist



Nu har vi
möjlighet att
ta emot nya
patienter!

Kontakta oss, så
hjälper vi dig!



Stockholmsvägen 28, 746 29 Bålsta | 0171-574 00 • info@tandlakarebalsta.se | www.tandlakarebalsta.se

OBS! Mottagningen ligger på våning 2. Hiss saknas.

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhall

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





MAXI

BÅLSTA

ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.*

Då ger vi er seniorer
5% rabatt mellan
kl. 07:00-22:00
när du drar ditt ICA Kort i kassan.

För att öka fikasuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr).

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.
Gäller ej spel, lotter, post och tobak.*

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal



Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar Ia
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Kalmarsands Restaurang
- Fonus
- Tandläkarhuset
- Kallhälls Bil & Motor

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

Midnattssolens land—Kiruna 6d,
21/7.....13.825,-
Härjedalen m Röros 4d, 23/7...6.995,-
Vildmarksvägen 4d, 4/8.....7.495,-
Vackra Värmland 2d, 7/8.....4.295,-
Saltstänkta Bohuslän 4d, 11/8..7.995,-
Dalslands Kanal 3d, 15/8.....6.490,-
Höga Kusten 4d, 18/8.....8.350,-
Kristina från Duvemåla 2d, ...3.450,-

Norge med Buss

Norska Pärlor 4d, 12/6, 14/7.fr. 9.395,-
Bergen & Stavanger 6d, 30/6.14.395,-
Hardangervidda 4d, 31/7.....10.995,-
Norges Glaciär, Fjäll & Fjordar 5d,
3/813.690,-

Telemarkskanalen m Rjukan 4d,
11/8.....9.495,-

Europa med Buss

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

London m. ABBA 4d, 4/10....13.995,-
Portugal 7d, 6/10.....21.490,-
Kroatien 8d, 14/10.....17.490,-

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMSÖRD!

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

LÖTHNERGÅRDEN



FINASTE BLOMMORNA OCH PRESENTERNA
HITTAR NI HOS OSS!



@LOTHNERGARDEN



BUTIK@LOTHNERGARDEN.SE



070-777 42 62

STOCKHOLMSVÄGEN 13, GAMLA BÅLSTA CENTRUM



**10%
rabatt**

på arbetskostnaden
vid uppvisande av
annonsen

Lugn – vi fixar det!

Vi tar hand om din bil tryggt,
snabbt och proffsigt!

- Bilreparationer alla märken
- Däckservice/försäljning även MC
- Hjulinställningar
- Diagnosläsning/felsökning

Vi säljer även MC-delar & däck till cross, enduro och landsväg

Kallhälls Bil & Motor AB

Tel. 0171-568 50 • Helgövägen 7, Bålsta

info@kabomab.se • Mån-tor 8-17, fre 8-15, lunchstängt 12-13

Klipp ut och ta med

Rapport från Pratcaféet i Resecentrum 15/4

Text & foto: Sven-Olof Näslund

En solig vårdag träffas vi i det trevliga caféet i ljusa lokaler med högt i tak på alla sätt.

Flytten till Resecentrum är tillfällig och beror på ombyggnadsarbeten i gamla simhallen.

Cafépersonalen gjorde allt för att vi skulle trivas och serverade oss med kaffe och dopp till rimliga priser.

På plats var tjänstepersoner och politiker från kommunen samt representanter från SPF och PRO.

Ett glatt piggt gäng av ca. 30 personer besökte caféet den här dagen. Som vanligt var det en trevlig stämning



med trevliga och givande diskussioner. Motvilligt avslutades samkvämet kl. 15:00 efter att vi önskat varandra Glad Påsk.

WIKS SLOTT & LENNAKATTEN

SPF Seniorerna Håbo



Välkommen till en dagsutflykt med sommarkänsla!

Wiks slott är ett av landets bäst bevarade medeltida borgar. Byggnaden uppfördes troligen under 1400-talet och är ett senmedeltida stenhus byggt i gråsten och tegel. Gården som har legat där har äldre anor och den äldsta kända ägaren levde på 1200-talet. Slottet hade från början elva våningsplan, men idag finns endast nio kvar. Innanför de tjocka murarna finns mycket vackert att titta på, allt från kakelugnar, vapensköldar målade i taken och gamla porträtt av tidigare ägare. Gustav Vasa belägrade en gång i tiden Wiks slott i över ett år utan att lyckas komma innanför murarna.

Wiks första kända kvinnliga ägare *Fru Ramborg* visar dig runt i den fascinerande medeltidsborgen med sina vindlande gångar och intressanta historia. Under guidningarna får du bland annat möjlighet att följa med ner i fängelsehållorna och ta dig igenom den hemliga lönngången. Många sägner och legender florerar kring slottet som är känt för sina spöken.

Vid Östra Station avgår Veterantåget Lennakatten, som tar oss ut på den vackra landsbygden och ankommer en timma senare till Länna Bruk. År 1760 hade ett nytt järnbruk öppnats i den lilla orten Länna (på den tiden stavat Lenna). Järnproduktionen gick bra, men man hade problem med att få råvaror till bruket. Därför beslutade man sig för att bygga en ny järnväg mellan Uppsala och Länna. 1876 öppnade Uppsala-Lenna Jernväg för trafik. För att spara pengar byggdes banan med smalare bredd på spåret, så kallat smalspår, vilket krävde mindre markanvändning och klarade tvärrare kurvor.

På det gamla bruksområdet i Länna hittar vi en Restaurang. Lokalema har blivit renoverade och ombyggda med natursten för en rustik känsla och dessutom har en vinkällare byggts med vinprovningssal. Maten har grekiska influenser, men restaurangen serverar även klassiska grillrätter. Vi välkomnas till bords och kan gemensamt summera dagen innan vi vänder hemåt igen. Vi beräknas vara hemma igen ca 16:30-17:00

RESFAKTA

Avresa: 24 juni 2025

Pris: 1 090 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Visning av Wiks slott
- Kaffe och smörgås
- Tågresor med Lennakatten
- Lunch inkl. kaffe

Boka din resa 19 maj fr. kl. 09:00 och senast fram till 24 maj
Kicki Tegré 070-5242223

kicki.tegre@telia.com

Anmäl ev. matallergier.

Avresa: ca 09:00 från Bålsta och tillbaka ca 17:00

På din bekräftelse kommer tid och påstigningsplats att anges.

www.hogbergsbuss.se

018-10 25 00

Kort rapport från SPF:s Framtidskonferens i Västerås

Den 19 mars fick vi möjlighet att vara med på SPF Seniorernas Framtidskonferens 2030.

Konferensens syfte var att tillsammans med föreningsrepresentanter, distriktsstyrelse och förbundsstyrelsen blicka framåt och diskutera vägarna mot framtiden. Konferensens huvudtema var vad är vi idag och vilka vi vill vara i framtiden.

Bland de punkter som behandlades hittar vi bland annat:

- En kort historik om SPF Seniorerna
- Varumärkesplattformen 2025.
- Nya seniorer. De första 60-talisterna fyller 65 vad innebär detta för oss. Punkterna är på väg, härligt.
- Framtida utmaningar - AI Digitalisering mm.
- Framtidens ledarskap – Hur leder man i en snabbt föränderlig värld.

Grupparbeten i olika ämnen genomfördes. Konferensen körs på ett flertal ställen och resultaten från grupparbetena skall användas i framtida planeringsarbete.

I januari 2025 fanns 2,3 miljoner personer med allmän pension enligt Pensionsmyndigheten. Av dessa är cirka 250 000 medlemmar i SPF och 14 000 av dessa medlemmar arbetar på något sätt som förtroendevalda.

SPF bildades 5 september 1939 då det första protokollförda styrelsemötet hölls i Göteborg. SPF hette då Sveriges Pensionärs RiksFörbund (SFRF). Efter några namnbyten heter vi idag SPF Seniorerna. SPF Seniorerna är ett varumärke vi skall vara stolta över och värna om. Vi är en politiskt och religiöst obunden organisation med mål att vara Sveriges

mest engagerade seniororganisation.

Vi skall jobba för att öka antalet medlemmar genom att via vårt engagemang och vår välkomnande attityd behålla befintliga och attrahera nya medlemmar. Det är också viktigt att få befintliga medlemmar att utnyttja det breda utbud av aktiviteter som vi har.

Vi skall jobba för att vara synliga i så många medier som möjligt både traditionella och digitala. Genom synlighet får man bättre genomslag för sitt budskap. Vi skall även jobba för att bilda starka partnerskap med andra organisationer utan att tulla på vårt oberoende.

SPF Seniorerna skall sträva efter att vara en ledande röst för seniorernas rättigheter inom bland annat ekonomi, hälsa, sjukvård, och boende. Delvis arbetar vi med dessa frågor genom vårt deltagande i KPR (Kommunala Pensionärs Rådet) och RPR (Regionala Pensionärs Rådet). Det finns säkert mer vi kan göra.

Ensamhet och digitalt utanförskap är idag ett växande problem som diskuteras. Vi i Håbo har redan börjat arbeta mot ofrivillig ensamhet med vårt engagemang i pratcaféet. Avseende digitalt utanförskap har vi genomfört studiecirklar avseende surfplatta och telefon i vardagen men det finns mer att göra.

Ytterligare frågor vi måste arbeta med in i framtiden är välfärdsfrågor och det växande problemet med bedrägerier.

Som ni ser så finns det mycket att arbeta med. Ju fler som engagerar sig ju starkare blir vi.

Anki och Kalle

Månadsträff med Veteranpoolen

Text & foto: Birgitta Liinamaa



Träffen i mars ägnades åt jobbonärer, det vill säga arbetande pensionärer. Veteranpoolen är Sveriges största arbetsgivare för pensionärer med cirka 12 000 anställda med en omsättning på runt 500 miljoner.

Företaget drivs av franchisetagare. Sofie Jansson har hand om området där Bålsta ingår.

- Veteranpoolen är ett bemanningsföretag med 66 kontor i landet. Det är 35 personer som jobbar i Bålstateamet. Kunderna är mest privatpersoner, men inte bara. Vi hyr ut arbetskraft även till företag, kommuner, bostadsrättsföreningar och samfälligheter, berättade Sofie Jansson.

Efterfrågan på deras tjänster är stor, enligt Sofie vilket hon förklarar med de anställdas ofta breda kompetens, lång erfarenhet och hög flexibilitet.

- Dessutom tycker de att det är kul att jobba, när de själva får bestämma vilka uppdrag de vill ta. Man jobbar för att man själv vill och tycker att det är roligt, som Lasse Smids. Motivation

och arbetsglädje bidrar till kundernas förtroende.

-Våra kunder ger mycket rosor till de anställda, säger Sofie.

Lasse Smids gillar att ha något för händer och stortrivs med det han gör.

-Jag städar, putsar fönster och gör trädgårdsarbete med mera. Jag träffar många äldre som sitter ensamma i sina hus och blir jättegglade när jag kommer så de får en pratstund, säger han och betonar vikten av det sociala.



Vissa uppdrag är återkommande, och han har även företag bland sina kunder.

Veteranpoolen betalar mellan 160 och 200 kr i timmen, beroende på vilken typ av arbete det gäller, till sina anställda för arbete hos privatkunder. Hos företag är det avtalsenlig lön som gäller. Kunderna kan också få rut- eller rotavdrag.

Karl-Erik Thulin berättade om studiebesök på renoverade Pomona där den första etappen, hus 2, blev inflyttningsklar i början på april.

- Det var fräscht och fint, konstaterade han.

Den andra etappen, med hus 4, är planerad att bli klar till hösten.



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*



Pub med husbandet Ackordz

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Bosse överraskade när han inledde kvällens underhållning med att sjunga en låt alldeles själv. "I have a dream" blev det, och publiken jublade. Gitarrgruppen Ackordz är en studiecirkel, och som Hans Renner konstaterade, en del av vår stora SPF-familj. Det blev fler soloframträdanden, och många andra sångkombinationer under kvällen som bjöd på en stor bredd av musik. Vi fick höra både country, Elvis, Creedence, Hootenanny Singers, Lalla Hansson och mycket annat, Shadows Apache och en gammal



Amazon inte att förglömma. Publiken kunde också vara med och sjunga, och fick viss hjälp av refrängtexter serverade på duken. För att vi ska kunna njuta av musiken och sången krävs att det finns någon som sköter ljudtekniken. Det gör Egon



galant, och tackades för det med något drickbart av Bosse Lundgren. Programkommittén var något minimerad för kvällen eftersom flera fick stanna hemma på grund av sjukdomar. Trots det hade damerna i köket

lyckats få till en både välsmakande och vacker pubtallrik åt oss. Där fanns två goda mackor som hade fått sällskap av både påskägg och skumharar.



Kom och fira vårt 40-årsjubileum

Välkomna att vara med och fira vårt jubileum på Aronsborgs konferenshotell!

När: Fredagen den 12 september 2025 med start 15.30.

Hur: Fördrink med mingel
därefter

Jubileumsmiddag med vatten och lättöl, annan dricka köps i baren

Sedan: Efter middagen samlas vi i baren för lite eftersnack, dryck och spontandans samt lite underhållning.

Våra nuvarande funktionärer, hedersmedlemmar och gamla ordföranden blir bjudna som tack för det arbete de har utfört.

Övriga medlemmar betalar bara 200 kr exklusive öl och vin från baren.

Anmälningstiden är från den 14 maj till den 22 augusti 2025.

Anmälan görs på e-post spfhabo.anmalan@spant.se eller på 0171-557 47 och betalning senast den 5 september 2025 på bankgiro 5111-1425 med angivande av ert/era namn och eventuella allergier etc. Glöm inte att avanmäla om du/ni inte kan komma.

OBS! Maximalt 300 personer får plats.

Hjärtligt välkomna

Med vänliga hälsningar från styrelsen för SPF Seniorerna Håbo.

LUNCHKRYSSNING MED MORDGÅTA

SPF Seniorerna Håbo



Välkommen till en spännande lunchkryssning på Mälaren!

Följ med på en spännande båttur bland kobbar och öar i Västerås. Lunch serveras ombord, resten av kryssningen kommer att ägnas åt ett äkta Mälarmysterium. Av författarna Marianne Cedervall, Aron Olafors och Maria Bergström.

Detta blir en kryssning då du får prova din slutledningsförmåga, att vara Sherlock Holmes i egen hög person som med förstoringsglaset,

dryckesglas och några kluriga ledtrådar löser gåtan, ett fängslande mordmysterium.

Ombord delas ni in i bordsgrupper samt tilldelas en specialskriven berättelse som utspelas på Mälaren utanför Västerås som ni läser och sedan gäller det att lösa dagens gåta, vem är egentligen mördaren?

Dagen avslutas med prisutdelning! Kryssningen kommer att kännas som en riktig deckarresa helt i den forna västeråsaren Maria Langs anda.

RESFAKTA

Avresa: 1 september 2025

Pris: 940 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Lunchkryssning med mordgåta

Boka din resa 2 juni fr. kl. 09:00

Kicki Tegré 070-5242223

kicki.tegre@telia.com

Anmäl ev. matallergier.

Avresa: ca 10:00 från Bålsta och tillbaka ca 15:30

På din bekräftelse kommer tid och påstigningsplats att anges.

www.hogbergsbuss.se

018-10 25 00



60+mässan i Fyrishov, Uppsala 19-20 mars där SPF Håbo gjorde en stor insats

Text & foto: Lena Tydén

Årets 60+mässa i Uppsala/Fyrishov är nu genomförd, och i och med det, min årliga stora uppgift inom distriktsstyrelsen avslutad. Jag har dessutom, vid distriktets årsstämma, nu lämnat min plats i distriktsstyrelsen.

Vi, SPF Seniorerna Uppsaladistriktet, hade, precis som tidigare, en mycket bra placering av vår monterplats precis vid ingången till mässan. Alla besökare måste passera den och det var många, närmare bestämt 5 616 personer som hade letat sig till mässan.

Vi hade med oss informationsmaterial som vi delade ut och pratade om varför man bör välja att vara med i just SPF Seniorerna. Många som passerade var redan medlemmar, men stannade gärna till och pratade, ställde frågor och tog nytt informationsmaterial. Vi hade

i år dessutom en gissningstävling som många deltog i.

Studieförbundet Vuxenskolan, som vi SPF Seniorerna har ett mycket nära samarbete med, när det gäller våra utbildningar, studiecirkelar etc, deltog ena dagen på mässan i vår monter. Deras kurskatalog var populär.

Mässan genomfördes med hjälp av flera fina SPFare från olika föreningar inom länet. Och vi gjorde det återigen TILLSAMMANS på ett mycket bra och proffsigt sätt! Vi marknadsförde SPF och det viktiga arbete som SPF står för gällande äldre frågor mm men också allt roligt det innebär att vara med i en förening. Att få nya vänner och kunna delta på trevliga aktiviteter, utbildningar, studiecirkelar, resor mm.

Från SPF Håbo var det Carin Svensson, vår ordförande samt Kicki Tegré och

Ronnie Jyrell från styrelsen som bemannade vår monter ett pass ena dagen. STORT TACK till Er!

Nästa års 60+mässa i Uppsala genomförs 18-19 mars 2026!



ADVENTSKONSERT

I BLÅ HALLEN & KRYSSNING

MED VIKING GLORY

SPF Seniorerna Håbo



Välkommen till adventskonserten i mäktiga Blå Hallen!

Adventskonserten laddar upp för den 31:a årgången 2025 och är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang. Några av landets främsta körer medverkar i den unika Blå hallen - det blir stämningsfullt, högtidligt och lekfullt!

Efter konserten serveras en smörgås och dryck i bussen, vi gör sedan en rundtur i Stockholm, innan vi når Stadsgården och checkar in på m/s Viking Glory som avgår kl. 20:00.

Ombord letar vi upp våra hytter innan middagen serveras i Restaurang Kobba kl. 20:00. *(val kött eller fisk)*

Kom ihåg att tiden ställs om på vår väg över till Finland, -1 timme.

Efter en god natts sömn serveras frukost i Viking Buffet 08:30 (finsk tid). Njut av fartygets faciliteter under dagen. Musik, underhållning, dans och kanske ett besök till spaavdelningen.

Klockan 15:00 (finsk tid) serveras julkbordet i Viking Buffet. Och klockan 18:55 är vi tillbaka i Stockholm.

Vår buss står och väntar för att köra oss den sista biten hem.

Prel. medverkande (ej klart inför 2025)

Stockholm Singers
Storkyrkans Kammarkör
Dansare från Balettakademien
Stockholm Concert Orchestra

Orgel: Jonas Lundblad

Koreografi: Adrienne Åbjörn

Solister:

Henriikka Gröndahl
Lars Johansson Brissman

Dirigenter:

Helene Stureborg
Bo Aurehl (även programvärd)

Kom ihåg! Obligatoriskt med ID-kort vid resa med Viking Lines fartyg

RESFAKTA

Avresa: 30 november 2025

Pris: 2 750 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Biljett till Adventskonserten
- Eftermiddagsfika efter konserten
- Kryssning Stockholm – Åbo t/r
- Del i utsides tvåbäddshytt,
- 2-rätters middag inkl. fartygets vinpaket i restaurang Kobba kl. 20:00
- Frukost dag 2 i Viking Buffét
- Jullunch dag 2 kl. 15.00 i Viking Buffét (finsk tid)

Tillval enkelhytt utsides: 150 kr

Avresa:

Kl. 14:00 Bålsta Åter ca 20:15 dag 2

Anmälning fr.o.m. den 26 maj kl. 09:00

Lennart Carlsson 070-5697574

E-post: lennart5592@gmail.com

Vid bokning ange telefon, mejl, bostadsadress, hållplats samt ev. matavvikelser/allergier

Ange val av kött eller fisk till middagen

www.hogbergsbuss.se

018-10 25 00

Svenska
Reseransbransch
Föreningen

SPF SENIORERNA Håbo
Bålsta

Svenska Bussföretag

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

Besök hos välkänt Bålsta företag

Text och foto: Björn Burström

Är det någon som inte vet att Gyproc ligger i Bålsta?

Och att de tillverkar gipsskivor?

Troligen inte för företaget har funnits i Bålsta sedan 1964 så de flesta av oss är inflyttade efter att Gyproc startade sin verksamhet.

Studiecirkel "våra fordon" ville veta lite mera och hade turen att ha en tidigare anställd på företaget i vår grupp och med Lennarts hjälp fick vi komma på ett besök.

Väl på plats började den guidade turen med en presentation i konferensrummet av Thomas och Niklas samtidigt som vi bjöds på kaffe med tilltugg.

Gyproc ingår i koncernen Saint Gobain med tillverkning av olika byggmaterial, verksamt i hela Europa. Dock så går hela Gyprocs produktion åt i Sverige.

Vi fick veta att gipskivan har sedan 60-talet utvecklats i flera faser till den produkt den är idag som finns på marknaden. Både material och storlekar har förändrats. Exempelvis har standardbredden ändrat till 900 mm istället för mått-

tet 1200 mm. Det av både ergonomiska och ekonomiska skäl. De nuvarande skivorna är 25% lättare och därmed skonsammare mot kroppen samtidigt som arbetet går fortare.

Kraven på återvinning har gjort att material från gamla gipsskivor återanvändes i produktionen till 30% och det är planerat att framöver öka till 50%. Det rågips som användes kommer från Spanien med lastbåt, ett transportsätt som är mycket miljövänligare än med lastbilar.

Produktionen kräver mycket värme och från början användes oljebrännare för tjockolja klass 5. I dag har den tunga



Rågips som kommit med båt från Spanien som är den smartaste miljötransporten



Till höger tillsätts flytande gips och till vänster formas skivan av papper och gips mellan valsarna.

oljan byts ut till ett miljövänligare alternativ, naturgas.

Gyproc är även högspänningsabonnent på el. Det blir en hel del spillvärme och den säljes tillbaka till E.ONs fjärrvärmecentral som ligger granne med Gyproc. För att tillvarata spillvärmen bättre planeras i ett framtida projekt att använda den gamla tomma oljetanken till energi lager.

Efter informationen och frågestund var det dags att sätta på sig skyddskläder och kliva in i själva verksamheten.

Utomhus informerade Thomas om gipsåtervinningen, sorteringen och hur rågipset såg ut.

Väl inne i fabriken. Den är stor och det behövs för maskinen är nästan 500 meter lång.

I ena ändan formas flytande gips mellan två papper och i andra ändan kommer det ut färdiga gipsskivor som staplas i paket.

På den resan har skivan formats, gipsen stelnat och torkats.

Skivorna kontrolleras fortlöpande med manuella labprov för att säkra kvalitén. Skivorna går på löpande band in i jätteugnar som stegvis torkar skivorna



Efter att ha transporterats till andra ändan av maskinen fortsätter transportbandet åt andra hållet och bakom dessa väggar sluttorkas skivorna.

till sina rätta egenskaper. Därav den stora värmeåtgången och också problemet med att minimera värmeförlusterna.

Nu har vi förstått att denna verksamhet är bra mycket större än vad vi hade trott från början.

Som vanligt i vår grupp, efter ett studiebesök, har våra magar vant sig med att efteråt vankas det mat. Därför avslutade vi dagens utflykt med att inta en förträfflig lunch på Kalmarsands Restaurant.



Aprilvandring i Sandhagens naturreservat

Text: Joachim Tiefensee

Foto: Gun-Britt Wranding

Till vandringen till Sandhagens naturreservat kom 26 personer trots stundande påskhelg. Under tecknad hälsade välkommen, särskilt till nytilkomna i gruppen. Naturreservatet ligger längst upp i norr på Skoklosterhalvön mot Ekoln. Ingen sol men bra väder till vandringen. Det var endast ett fåtal i gruppen som tidigare hade besökt området, vilket kan bero på läget.

Skogen består delvis av urskog. I skogsbältet mot Ekoln består äldsta trädskiktet av 300-åriga tallar och 200-åriga granar.

En månad innan vandringen skulle äga rum var jag och inspekterade området. Döda granar efter angrepp av granbarkborren hade ramlat över

stigen och blockerad den. Kontaktade länsstyrelsen, Naturvårdsenheten som resulterade i att stigen blev framkomlig.

Efter utdelning av karta och en kort beskrivning över reservatet kunde vandringen börja. Strax efter starten stannade gruppen vid en plats där det fanns spår av skogsbrand. I Sverige uppkom, historiskt sett, de flesta skogsbränder genom blixtnedslag. På de gamla gro-

va tallarna fick vi se spår av skogsbranden i form av mindre deformationer på



nedre delen på stammen. Dessa kallas för brandlyra. Branden skedde inte i nu-tid utan enligt min bedömning för c:a 150 år sedan, vilket tidsperspektiv! Vid en skogsbrand brinner granarna upp. Tallarna har en tjock bark och en pålrot som innebär att tallarna klarar branden bättre.

Deltagarna fick uppskatta omkretsen på en av de grova tallarna. Peje kom närmast med 230 cm. De gamla tallarna i reservatet har alla en omkrets mellan c:a 220 till 250 cm. Troligen finns det knappast några tallar i den grovleken någon annanstans i vår kommun. Vi kanske ska utlysa en tävling att spåra upp tallar med grövsta omkrets!

Vi tittade på frön som jag hade tagit med från barrträd vilka endast är 4 mm långa. Av detta lilla frö kan det växa upp träd som blir 25 till 30 meter höga, imponerande. Dessa frön är mycket begärliga av fåglar som har en näbb att bända upp kottarna som hackspettar och korsnäbbar. Korsnäpparna får sina ungar redan under februari-mars.

Efter stigen fanns det några övergivna större myrstackar. Anledningen till det är den täta skogen och därmed solfattigt på marknivå. Myrorna är helt beroende av solen för sin livssituation. Det förekommer att myrorna flyttar på stacken några meter. I detta fall har myrorna känt på sig att de måste lämna området för gott. Stackarnas placering är som regel söder om stammen för solexponering. Människan har haft gott samarbete på olika sätt med myrorna bland annat genom att täta trädbåtar. Jag förmedlade ett tips: är man täppt i näsan lägg en näsduk på stacken några sekunder. Skaka av myrorna och drar upp doften i näsan, då är problemet avhjälpt. Myrsyran är tio gånger starkare än ättiksyran.

Nu var det dags att förflytta oss till



den vackra och välskötta rastplatsen Norsholmen och njuta av den medhavda massäcken. Det finns gott om bord och sittplatser där. Härifrån är det en fantastisk vy över Ekoln och en blick in mot Uppsala. Sedan dryga 100 år arrenderar Uppsala Motorbåtsällskapet området av Skokloster gods. Här utdelades vinsten till vinnaren Peje, en flaska must. Jag hade kontakt med båtklubben innan om vi fick rasta där. Vi lämnade Norsholmen i gott minne.

På vägen tillbaka plockades en del skräp inom reservatet. Skräpet hade blåst in till stranden vid kraftig nordlig vind. Det var ett tack till Naturvårdsenheten för frikapning av vindfällan över stigen.

Då vandringen var avslutad var en av deltagarna som tackade för den fascinerande informationen om träd och skogen, vilken mångfald han inte hade en aning om. På våra vandringar får vi kunskap om naturen, motion och fin social kontakt med varandra.

I skogen & naturen känner vi alltid vår litenhet i det stora sammanhanget i naturen.

VÄL MÖTT I NATUREN!



Text & foto: Bo Lundgren

Hans Renner hälsade oss alla välkomna till april månadsträff och presenterade vad som vi kunde förvänta oss av eftermiddagen.

Fonus Bålsta startade sin företagspresentation med att Per Stenvall spelade ett stycke på piano och sjöng Ser du månen där du är i kväll, en låt av Thomas Stenström. En trevlig start på presentationen av företaget och vad dom kan erbjuda när en när och kär har gått bort. Catrin Rosenberg är anställd på Fonus i Bålsta och även hon berättade om vad Fonus kan stötta med. Både Catrin och Per förtydligade hur bra det är att skriva i det vita arkivet innan det tråkiga händer.



Efter deras presentation fick vi en genomgång av många viktiga delar när det gäller arv och bouppteckning av Juristen Cecilia Fällman.

Äntligen, kaffe och ett jättegott wienerbröd serverades och vi fick en pratstund med bordsgrannarna.



När kaffet var slut så blev det körsång av Protonerna under ledning av Ingegärd Petersen. Alla fick vara med i starten med Vintern rasat ut och sedan kom

det en sång som heter Våren i Bålsta.

Protonerna avslutade med en sång om att man skall ta på sig långkalsonger när man går.

Vet inte om alla i kören hade sina långkalsonger på sig när dom tågade av scenen och gick ut.



Baka baka kaka



Text Bo Lundgren

Foto: Bo Lundgren och Kent Magnusson

Grabbarna i gänget män i köket drog till Övergran och Lisbeth Bolins bagarstuga.

När vi kom in i bagarstugan så möttes vi av en underbar värme från den stora murade bakugnen och ett välkomnande av Lisbeth.

Lisbeth hade startat upp sin morgon med att elda i ugnen så att den skulle vara varm när vi gräddade våra tunnbröds kakor

Vi startade baket med att blanda alla delar som skall vara med i en tunnbrödsdeg. Efter det så "slog" vi degen för att sedan kunna knåda den på bakbordet.

Efter att vi knådat degen så att den blev lättare att hantera delade vi den i mindre bitar som räckte till en kaka. Vi turades om att prova på de olika stegen fram till en färdig mjuk tunnbröds-macka.

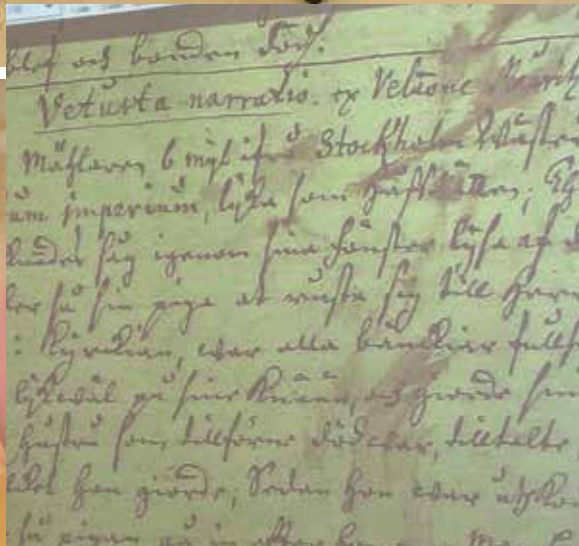
Gräddningen gick väldigt snabbt och krävde ett vakande öga hela tiden som kakan var i ugnen.

När vi hade bakat färdigt så bjöd Lisbeth på kaffe och tillbehör till våra nygräddade mumsiga kakor.

Jättegott och en mysig stund i en varm timrad bagarstuga men även en trevlig fikastund utanför på farstukvisten i härligt solsken.



Ett bildsvep från cirkeln Öppen texttydning. Inte lätt att tyda handskrifter från gamla tider. Men detta gäng ger sig inte i första taget!



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.



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

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

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

Det är helt kostnadsfritt!

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

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

Ny cirkel till hösten!

Nu ska vi lära oss PORTUGISISKA.

Välkomna in med en intresseanmälan till Göran Widlund 070-6063609 eller Åsa Öman 070-2122127



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.



Studiecirklar

Odla på liten yta
Robin Welch

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Bremark

Italienska 2
Göran Widlund

Håll franska vid liv
Eva Fogelberg

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 6
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

18/8 - 8/12 Varannan måndag. Kl:
9.00-11.30 JOLLEN

11/9 - 20/11 Kl. 12.30-14.45 BRIG-
GEN

9/9 - 9/12 Varje tisdag Kl. 12.30-14.45
BRYGGAN

9/9 - 18/11 BRYGGAN tisdagar 10.15-
12.30 BRYGGAN

11/9 - 20/11 Torsdagar 10:15-12.30
BRIGGEN

Anmäl intresse

Återkommer BRYGGAN kl 12.30-
17.00

Intresseanmälan Åsa Öman

Anmälan

070 - 728 79 13

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

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	12/8 - 16/12, tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Bordtennis Karl-Åke Palm	3/9 - 3/12 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	18/9 - 4/12 /1/- 24/4 torsdagar 8.30 - 10.00 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Christin Jonsson	27/8 - 26/11 onsdagar kl. 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	10/9 -26/11, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	8/9 - 17/11, helgfria tisdagar 18.00 - 20.00 KLIPPER	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	Återkommer	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	30/8 - 10/12 15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wöhrne	29/11, 12/11, 26/11, 10/12 Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50
Nybörjarbridge	Intresseanmälan till hösten: asa.oman@mail.bktv.nu	

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta

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

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag kl. 10.00 - 12.00

SPF
SENIORERNA

Håbo