

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • september 2025 • nummer 6



Städdagen
Sommarens vandringar
Skyddsrum i Bålsta
Regional info

Välkomna till SPF Seniorernas månadsträff torsdagen den 25 september klockan 13.30

Program:

Intern information

Olle och Helena från Tandläkarhuset kommer och berättar om "Vad är god tandhygien/hälsa" och vad innebär den kommande Tandvårdsreformen.

Hengameh M Azari, verksamhetschef för ProffsSystem, som är Håbo kommuns nya hemtjänstleverantör kommer och berättar om företaget och dess verksamhet.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 9 september kl. 10.00 men senast 22 september. 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. **Glöm ej att avboka din plats om du får förhinder!!**

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till Pub-kväll 9 oktober 18.30

Pontus Gustafsson, sångaren i Pommac Duo/Trio, han med den unika rösten kommer att underhålla oss med låtar från sin enormt varierande repertoar.

Entréavgift 150 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 23 september kl. 10.00 och senast 3 oktober 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 19 september .
Utgivning vecka 41.
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

Regional information.....11

Skyddsrum i Bålsta.....19

Vandring Biskops-Arnö.....20

Städdag.....24

Ingrids sommarvandringar.....26



Omslagsbilden: Städdagen. Mycket ogräs att bekämpa.
Foto: Birgitta Liinamaa

Vi ser fram emot en innehållsrik höst

Hoppas att ni alla har haft en skön sommar trots växlande väder.

Nu i slutet av augusti drar alla våra verksamheter på Skeppsgården igång igen efter sommaruppehållet. Så ta möjligheten att anmäla Dig till en intressant studiecirkel eller något annat. Vi firar 40 år i år, dels med ett Öppet Hus på Skeppsgården 28 augusti samt med en Jubileumsmiddag på Aronsborg 12 september. Hoppas att Du anmält Dig!

Iaugustinumret av Medlemsforum fanns en Medlemsenkät, som vi hoppas att alla svarar på. Vi i styrelsen vill gärna veta vad ni tycker om våra aktiviteter och vad vi skulle kunna göra bättre, och vad som saknas i vårt utbud.

Även under sommaren jobbar vi funktionärer för er trivsel. Vi har haft en

städdag där vi skurat, dammat och rensat ogräs utomhus. Drygt ett 20-tal medlemmar ställde upp och jobbade stenhårt.

Under hösten blir det förutom jubileumsaktiviteterna även bingo och såklart Medlemsträffar med intressant innehåll och PUB-kvällar med trevliga artister, så missa inte det.

Vi deltar under Håbo Festdag och visar där upp alla våra aktiviteter.

Våra representanter i Kommunala pensionärsrådet är på hugget och arbetar bland annat med trafikfrågor i vår kommun samt mycket annat.

Ett annat prioriterat projekt under året är digitaliseringsfrågor. Vi måste alla oavsett ålder hänga med i digitaliseringen. I medlemsforum har ni kunnat se att kommunen anordnar sk. Tech-tisdagar där man kan lära sig att hantera telefon, platta och dator. Inom SPF planerar vi även att ordna träffar där vi kan lära oss mer om digitala verktyg. Information kommer i Medlemsforum.

Missa inte heller det populära pratcaféet som äger rum varje tisdag 13-15 på Resecentrum. Alla är välkomna dit för att umgås och äta goda bakverk eller smörgåsar.

Hoppas att vi ses under hösten!



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

25 september: Se annons i tidningen

23 oktober: Vad är Seniornet ?
Arne Lindqvist berättar och visar bilder från sitt besök på Färöarna

Kommande pubkvällar

9 oktober: Se annons i tidningen

13 november: Bålstaduo Across the Country

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.

Ekolsund 16 september

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

Vandringens längd: 3 km i lätt terräng, stig och väg.

Tema: Parklandskap, kulturhistoria, lövskog, "besiktning" av runsten från Bålsta ditflyttad för 200 år sedan.

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

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Rölundaåsen 14 september

Vad döljer sig i Rölundaåsens fornhistoria? Följ med på en fornhistorik vandring, ca 4 km, längs Rölundaåsen. Vi börjar med Varpsundstenen och går sedan på den flertusenåriga vandringsleden uppe på åsens krön. Det är en brant backe uppför i början men vi tar det lugnt och går i "slalom" på vägen upp. Jag går långsamt.

Platsens historia är spännande men



utforskad. Vi får kunskaper om fyra runstenar, en hällkista, en gammal väg, två förmodade gamla hamnar och ett misstänkt offeraltare. Kungshögarna vid Rölunda ligger vid Biskops Arnö, vad betyder detta? Tankarna är många. En del om vikingens liv och tro till lands och till sjöss får du också. Medtag fika.

Anmäl dig tidigast den 10 sept kl 10.00 helst via mail till ingrid.ljungkvist@gmail.com eller ring 070-171 93 01

Vi samlas vid gamla järnvägsstationen på söndagen för samåkning kl 9.30.

Vid regn ring Ingrid.



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 konserterevenemang. 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 julbordet 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 Buffet
- Jullunch dag 2 kl. 15.00 i Viking Buffet (finsk tid)

Tillval enkelhytt utsides: 150 kr

Avresa:

Kl. 14:00 Bålsta Åter ca 20:15 dag 2

Anmälning senast 28/9:

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
Resebransch
Föreningen

SPF
SENIORERNA

Håbo
Bålsta

Sveriges Bussföretag

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

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





BÅLSTA **MAXI** **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
- Fonus
- Löthnergården
- Rasta
- Eva Persson Art

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



Musik & Teater

Kristina från Duvemåla 2d, Tonhallen
24/103.450,-
Tommy Körberg & Lisa Nilsson
Hyllningskonsert till Barbra Streisand
6/91.190,-
Jul med Tommy Körberg, Nya Cirkus
30/111.350,-

Dagsresor

Vävmässan 2025 26/9650,-
Utställningen Nordbor 30/9925,-
Trädgårdsmässan Höst 11/10560,-
Sy & Hantverkermässa 25/10495,-
Jul i Gasklockorna 8/11745,-
Jul på Taxinge Näsby 14/11820,-
Växbo Lin & Amaryllisutställningen
22/11895,-

Europa med Buss

Alsace m Rhendalen & Patchwork-
mässa 9d, 14/918.990,-
Rhen- & Moseldalen—Klassiker!
7d, 21/914.390,-
Italiens sjöar—Como & Maggiore
10d, 22/926.995,-
Julmarknad i Gdansk 3d,
28/113.590,-
Julmarknad i Lübeck 4d,
7/127.450,-

Europa med Flyg

Spanska Baskien 6d, 7/1018.990,-
Kroatien 8d, 14/1017.490,-
London m ABBA 4d, 28/4 2026
Amalfi 5d, 2/5 2026

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterassen 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

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMBORD!

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

Lite information från vårens möten i Regionala pensionärsrådet (RPR)

Text: Susanne Hultgren Edholm

Rådet är ett organ där Region Uppsala och pensionärsorganisationer i Uppsala län samverkar.

Spf Seniorerna är under nuvarande mandatperiod representerade av två ordinarie ledamöter samt två ersättare. Jag representerar SPF Seniorerna Håbo och är en av de ordinarie ledamöterna. Övriga pensionärsorganisationer är PRO, RPG (Riksförbundet Pensionärs-Gemenskap), SKPF (Svenska KommunalPensionärernas Förbund), SFP (SverigeFinska Pensionärer)

Vi i rådet får information om planer och förändringar i Region Uppsala som berör pensionärerna. Vi har möjlighet att ställa frågor och ge synpunkter och förslag. Informationen är oftast av en övergripande karaktär. Vi har t.ex informerats om:

- Regionplan och budget
- Regionala kulturplanen
- Länsplanen
- Ny policy för miljö
- Strategisk plan för den allmänna kollektivtrafiken i Uppsala

Vi får löpande lägesrapporter från projektet "Effektiv och nära vård" där nu alla vårdcentraler i regionen har en äldreomvårdning. Gäller både de regionala och de privat drivna vårdcentralerna. Regionen arbetar också för att uppnå ett snitt om högst 1100 patienter per läkare i primärvården. Pilotprojekt kommer att startas.

Inom lokaltrafiken har vi informerats om den tilltänkta spårvagnslinjen i

Uppsala, som ska gå från en ny station vid Bergsbrunna, över Fyrisån till Ulltuna.

För att avlasta området runt Centralstationen i Uppsala vill Regionen bygga "knutpunktsstationer" utanför centrala Uppsala dit regionbusstrafiken ska gå. Från "knutpunkterna" är det tänkt att man ska kunna resa vidare in till centrala Uppsala med turtät stadstrafik. Tidsplan 2030-2050.

Inom hörselvården har vi informerats om att de långa köerna till hörseltester och hörapparats-utprovningar, beror på att en privat utförare valt att säga upp sitt avtal samt att det råder stor brist på audionomer över hela landet. Det är även svårt att få sökanden till audiometriutbildningarna.

Region Uppsala har inget remisskrav vilket medför att alla patienter som upplever hörselnedsättning hamnar i samma kö, det finns ingen möjlighet till medicinsk prioritering utefter behov. För att avlasta och även kunna prioritera i remisskön planeras fyra automatiska hörseltest-maskiner placeras ut i Regionen. Dessa ska kunna användas av personer mellan 20-75 år.

Regionen har avtalat med Uppsala kommun (gäller inte Håbo kommun) om att överta deras färdtjänst, tidigast under våren 2026. Kommer att kallas "särskilda transporter" och innefatta förutom färdtjänst, sjukresor, skolresor med taxi, omsorgsresor, riksfärdtjänst.

Ta gärna kontakt med mig när det gäller regionala frågor på e-post: susanne.hultgren@edholm.be

DU ÄR INBJUDEN TILL BINGO PÅ SKEPPSGÅRDEN!

SPF HÅBO i samarbete med LIONS CLUB BÅLSTA bjuder in dig till att spela Bingo med en stunds trevlig samvaro.

Söndagen den 12 oktober kl. 14.00 – 16.30 inkl. 20–30 min. paus. Insläpp från 13.30

1 häfte (10 spel) 100 kr

Betalning kontant eller med Swish.

För att vi skall ha möjlighet att förbereda lokalen med bord och stolar samt göra inköp till caféet är vi tacksamma om du föranmäler dig. Lokalen vi använder har dessutom ett tak för antal gäster. Om du inte har möjlighet att anmäla dig är du hjärtligt välkommen ändå.

Anmälan till spfhabo.anmalan@spant.se eller på Tel: 0171-557 47 tisdag – torsdag kl.10-12.

Anmälan TIDIGAST 2025-09-30 kl. 10.00 och SENAST 2025-10-09.



Fika kommer att finnas till försäljning i pausen. Eget fika får inte tas med.

Välkommen!
Ta gärna med en vän

Arrangerat av
SPF Seniorerna Håbo & Lions Club Bålsta



Välkommen till höstens pratcafé!

Oavsett om du är äldre eller yngre är du välkommen till pratcaféet på tisdagseftermiddagar, som nu hålls i Resecentrum i Bålsta. Kom som du är, själv eller med en vän. Här får du en stunds sällskap och möjlighet att köpa fika till självkostnadspris.

Datum: Tisdagar med början 19.augusti

Tid: klockan 13.00-15.00

Plats: Resecentrum (nya stationshuset), Bålsta.

Kostnad: Du betalar själv för fikat du handlar i caféet.

Ingen föranmälan behövs.

Pratcaféet ordnas av Håbo kommun tillsammans med SPF (Seniorernas pensionärsförening) och PRO (Pensionärernas riksorganisation).

Välkommen till Bålsta Optik & EyeClinic

Din ögonläkare och optiker i Bålsta – i samarbete med Region Uppsala
Här får du professionell synvård och medicinsk ögonvård under ett och samma tak.

Specialiserad ögonvård – tryggt, nära och tillgängligt

På Bålsta Optik & EyeClinic möter du legitimerade optiker och erfarna ögonläkare med kompetens att behandla både enklare och mer avancerade ögontillstånd.

Vi erbjuder medicinsk ögonvård för bland annat:

- Gra starr (katarakt)
- Grön starr (glaukom)
- Åldersförändringar i gula fläcken (AMD)
- Diabetesrelaterade ögonförändringar
- Övriga synproblem och ögonsjukdomar
- Synfältsundersökningar och uppföljning

Vi har drop-in tider för akuta ögonbesvär

Vi utför även:

- Ogonbottenfotografering – särskilt viktigt vid diabetes
- YAG-laserbehandling – effektiv behandling av efterstarr

Synvård & optik

Hos oss hittar du det mesta inom optik:

- Noggranna synundersökningar
- Trevlig personal som hjälper dig med precis det du behöver.

Boka tid till Ögonläkare



Boka tid till Optiker



Vi finns här för er och vi gör vårt bästa för att få er att känna er trygga med ert köp av glasögon & Kontaktlinser

Enkelt att hitta oss – enkelt att boka

📍 **Bålsta Optik & EyeClinic Centrumstråket 11, Bålsta** ☎ **0171-561 09**

Ditt seende är vår prioritet — varmt välkommen!

Rivstart för höstens café

Den 19 augusti var det premiär för pratcafé på re-secentrum. Det känns som om det vore svårt att få en bättre start. 31 personer kom och det blev mycket fika och diskussioner om alla möjliga och omöjliga ämnen. Vi kan inte annat än rekommendera att besöka caféet som är på tisdagar kl 13. Ställ gärna upp som volontär och representera SPF du kommer garanterat inte ångra dig.

Kicki T och Kalle C



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.



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

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bi-

drag från Håbo kommun. 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

drag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker

070 - 440 38 71 för mer information 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

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
 Titta gärna hävet innan
Betala med
 Swish . Kontant . Bank Giro
 Eva Persson Artdesign
 Reg varumärke moms . f-skatt




Foto: Rolf Adolfsson

LÖTHNERGÅRDEN



**FINASTE BLOMMORNA OCH PRESENTERNA
 HITTAR NI HOS OSS!**

 @LOTHNERGARDEN
 BUTIK@LOTHNERGARDEN.SE
 070-777 42 62

STOCKHOLMSVÄGEN 13, GAMLA BÅLSTA CENTRUM

<i>Lunchsittning förbokas.</i>	<i>Konferens ~ Festvåning ~ Catering</i> <i>Dagens rätt ~ Affärslunch</i> Kalmarsand RESTAURANG & BAR Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.	<i>Även lunch catering.</i>
Vi fortsätter med lågpriser för SPF <i>Gäller även vid beställning av catering om ni är många. SPF-medlemmar har rabatt även på kvällar!</i> 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		

LUNCHKONSERT I UPPSALA

Banne mej! - Mattias Enn hyllar Brita Borg

SPF Seniorerna Håbo



Varmt välkommen till en festlig dags-tur, där en konsert kombineras med lunch samt bussresa tur & retur. Njut av god mat, sällskapet och underhållning på trevlig på Uppsala Konsert & Kongress.

En kärleksfull hyllning till Brita Borg – en av efterkrigstidens största svenska artister – med den populäre estradören Mattias Enn.

Estradören Mattias Enn sjunger och hyllar artisten Brita Borg (1926–2010) i ord och ton. Från okänd Söderböna via Knäppuppen till soloartist och skådespelerska. Sånger av Povel Ramel, Karl Gerhard, Evert Taube och Hasse & Tage: "Ljuva sextiotå", "Augustin", "Fat Mammy Brown", "Utsikt från en bro" med flera.

Vid pianot: Carina E Nilsson

Mattias Enn är uppmärksammas för sina tolkningar av Zarah Leander, Karl Gerhard, Jules Sylvain och Cole Porter. Föreställningar på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm, konserter ute i landet, TV-framträdanden samt turnéer med Riksteatern. Han har sjungit in 18 skivor, återfinns på Spotify och Youtube och är en återkommande gäst i podden "Snedtänkt" med Kalle Lind.

Dagens program

10.45–12.00

Lunchen serveras i UKK:s restaurang på entréplan. Här sitter vi tillsammans vid reserverade bord. Dagens lunch är en varmrätt och i restaurangen har du även möjlighet att köpa valfri dryck.

12.15

Konserten äger rum i Sal B, en rulltrappa upp. I foajén finns en bar ifall du vill köpa dryck med dig in. Konserten pågår ca 60 minuter.

13.30 Avresa med bussen hemåt.

RESFAKTA

Avresa: 14 november 2025

Pris: 595 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Dagens lunch inkl. sallad, smör, bröd, vatten, kaffe och kaka (öl & vin går att beställa på plats för den som önskar)
- Biljett till lunchkonsert

Anmälan är öppen 12/9–28/9 fr. 09:00

Kerstin Adestedt 0703-460890

Kerstin.adedstedt@gmail.com

- Ange hållplats där du vill stiga på bussen i Bålsta
- Ange ev. matallergi vid bokning, så hin- ner köket planera din lunch.

Telefon 018-10 25 00

www.hogbergsbuss.se



Bussresor märkta med Bra Miljöval



SPF Håbo finns på Facebook

Vill du ha något publicerat på SPF:s Facebooksida?

Maila i så fall direkt till carin.rubbestad@gmail.com

PENSIONÄRSRABATT i vår RASTA-APP

Erbjudande 11/8-28/9
PANNBIFF
med stekt lök & kokt potatis,
gräddsås OCH rårörda lingon



159KR

INKL DRYCK, SALLAD & KAFFE

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

Scanna Qr-koden för
att ladda ner appen



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

Inget sommaruppehåll här inte!

Text: Annika Magnusson

Foto: Leif Magnusson

Bridgespelandet har fortsatt under sommaren med så kallad "Sommarbridge". Vi har varit cirka 25-30 personer som har träffats sju onsdagar och spelat. Dessutom under en lördagseftermiddag i augusti träffades vi igen några glada bridgespelare på Skeppsgården för att spela bridge som vi kallade för "Afternoonbridge". Vi började med att spela några spel för att sedan äta lite god mat och dricka kaffe, och naturligtvis framförallt umgås och ha trevligt, efter kaffet återupptogs bridgespelen, som avslutades senare med det sedvanliga resultatet av spelen. Eftermiddagen/kvällen var ett upp-



skattat arrangemang som förhoppningsvis och troligen kommer att upprepas.

För information: Här finns skyddsrummen

Med hänsyn till det geopolitiska läget vill vi publicera en information om skyddsrum i Bålsta, inte för att oroa utan för att upplysa. Listan kommer från MSB.

På webben kommer en länk att publiceras med möjlighet till fylligare uppgifter och en karta.

/Styrelsen

Skyddsrum i Bålsta		Adress	Antal personer	Fag
MSB } Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.				
1	Bålsta1:239	Fagerdalsvägen 1	150	
2	Bålsta1:239	Fagerdalsvägen 3	150	
3	Bålsta 1:239	Fagerdalsvägen 5	150	
4	Bålsta1:606	Fagerdalsvägen 4	150	
5	Bålsta1:606	Skvadronvägen 6	150	
6	Bålsta1:606	Skvadronvägen 8	150	
7	Bålsta1:598	Bålstavägen 1	150	
8	Bålsta1:598	Bålstavägen 3	150	
9	Bålsta1:9	Bålstavägen 11	150	
10	Bålsta3:6	Stockholmsvägen 7	180	Mittermot Hemköp
11	Bålsta2:34	Jan Fridegårds väg 15 A	180	
12	Bålsta2:34	Jan Fridegårds väg 13 A	180	
13	Bålsta2:195	Bålstavägen 27	150	
14	Bålsta2:195	Stockholmsvägen 30	180	Ingång i porten
15	Bålsta2:194	Västerängsvägen	335	Västerängsskolan
16	Bålsta3:358	Skörbyleden	50	Ekillas Schakt
17	Bålsta1:618	Äppelvägen 2	168	
18	Bålsta1:618	Astrakanstigen 6	168	
19	Bålsta1:24	Plommonvägen 8	180	
20	Bålsta1:287	Centrumleden 1	120	Kommun huset
21	Bålsta1:537	Centrumleden	172	Familjeläkarna
22	Bålsta 48:1	Körsbärsstigen	120	Vid parkeringen (2)
23	Bålsta1:537	Centrumleden	225	Folk tandvården
24	Eneby1:11	Centrumstråket	50	Fridegårds gymnasium
25	Eneby1:11	Centrumstråket	240	Fridegårds gymnasium
26	Mansängen6:46	Stockholmsvägen	200	Mittermot Mansängsstigen 2
27	Mansängen6:46	Stockholmsvägen	200	Mittermot Mansängsstigen 3
28	Mansängen6:46	Stockholmsvägen	200	Mittermot Mansängsstigen 4
29	Mansängen6:46	Stockholmsvägen	200	Mittermot Mansängsstigen 5
30	Mansängen6:46	Mansängsstigen	200	Mittermot Mansängsstigen 6
31	Eneby1:61	Kalmarleden 12	120	Futurumskolan
32	Eneby1:61	Kalmarleden 12	120	Futurumskolan
33	Frösunda3:1	Skolhyddan	120	Vibyskolan
34	Råby 4:102	Västra Myrkären	60	
Antal platser			5468	



Vandring på Biskops-Arnö

Text: Gert Lidö

Foto: Gun-Britt Wranding, Gert Lidö

Vi var 30 personer som en mulen och lite kylig morgon samlades på Gamla Järnvägsstationen för att åka till Biskops-Arnö. Väl på plats hälsade oss Joachim Tiefensee välkomna och berättade kort om öns historia. Biskops-Arnö är en plats med anor tillbaka till 1200-talet. Då tillhörde ön kyrkan, men under Gustav Vasas tid övergick den i kronans ägo på 1520-talet. Sedan 1958 har Föreningen Norden drivit en folkhögskola här. Under dessa decennier har endast fyra rektorer innehaft posten, vilket vittnar om en långvarig kontinuitet.

Vandringen började längs den allékantrade vägen i riktning mot den mäktiga Biskopseken. Joachim berättade att alléen är biotopskyddade och inte får tas bort utan tillstånd. Träden i denna allé hade dessutom varit hamlade, vilket gav dem ett särskilt uttryck. På en

närliggande äng hördes betande djur som gjorde sig påminda med högljudda brölanden, vilket skapade en härlig stämning.

Vid Biskopseken stannade vi en längre stund. Trädet är imponerande, med en omkrets på cirka 7,2 meter i manshöjd. Eken är ca 600 år och den är idag inhägnad på grund av risk för nedfallande grenar.

Vi avvek därefter från den markerade slingan och följde en mindre stig i alléns riktning. Vid en stor myrstack fick Joachim tillfälle att berätta om sin fascination för myrsamhället och dess egenskaper. Han nämnde att myrsyran kunde användes som lindring mot förkylning och reumatism. Material från myrstacken kunde också nyttjas till att tåta träbåtar.

Längs stigen påträffade vi en sten med en inskription i romerska siffror, som vi tolkade till 1858. Denna hade hug-



gits in av en tidigare arrendator på ön, Henrik von Essen, överste på Kungl. Livregementet till häst i Stockholm. I närheten fanns även två stensättningar i form av skepp, som också tillkommit på hans initiativ.

När det var dags för rast slog vi oss ner på nerfallna trädstammar och plockade fram matsäcken. Under pausen berättade Bengt Karlsson, vars mor var hushållerska på ön under majorskans tid på 1920- och 30-talet, om hur förbindelsen till fastlandet gick till förr. Ville man lämna ön fick man ringa i en klocka så att färjkarlen på andra sidan kom över och hämtade. Efter att Västerbron i Stockholm färdigstälts fick Biskops-Arnö tillgång till den flottbro som blivit över. Den ersattes senare av en grusbank 1951, och virket från den gamla flottbron återanvändes för att bygga hus vid Tallbacken.

Efter rasten återvände vi till slingan och kom fram till ytterligare en allé, denna gång enkelradig. Kanske hade den en gång varit dubbel. En intressant detalj var att vid varje träd fanns

en större sten, sannolikt placerad för att skydda träden från skador av transportfordon.

Vid ett uppehåll längs vägen, där en bänk var placerad, tog Joachim fram olika sorters tickor ur sin ryggsäck. Han visade bland annat talticka, eldticka, korkticka och björkticka – den sistnämnda hade förr använts som nåldyna. Vi fick även stickor av töreträ, kådrik tallved, som spred en tydlig terpentinliknande doft. Joachim demonstrerade dess lättantändlighet genom att enkelt få stickorna att fatta eld med en tändsticka.

Promenaden avslutades i kastanjeallén, där träden planterats i ett sick-sack-mönster för att ge kronorna större utrymme.

Det blev en berikande och lärorik dag fylld av natur, kulturhistoria och berättelser. Vandringsen avslutades med att Joachim avtackades med en varm applåd för sin kunniga och inspirerande guidning.

Västana Teatern och Mårbacka

- kultur på hög nivå

Text: Kerstin Adestedt

Foto: Kerstin Adestedt & Lennart Carlsson

Tidigt den 15 augusti åkte vi från Bålsta och riktade färden mot målet som var Sunne och Västana Teatern.

En smakrik och trevlig lunch serverades på Ölme Prästgård under vägen.

En snabb incheckning på Selma SPA, då vi hade eftermiddagsföreställning på Västana Teatern som i år spelade "Kejsaren av Portugalien"

Västana Teatern spelas i Värmlands största ombyggda lada "Berättarladan". Som vanligt är det en stor upplevelse att se föreställningarna med sin speciella spelstil. Föreställningarna har stora inslag av folkligt inspirerad musik och

dans. Ledordet för teatern är "Att väva in en guldtråd i den grå vardagen".

Årets föreställning handlar om Jan i Skrolycka som längtar sig galen efter sin dotter Klara Gulla som rest till Stockholm för att tjäna pengar så hon kan hjälpa föräldrarna så de slipper bli vräkta. För att överleva saknaden öppnar Jan dörren till en alternativ värld där fantasin och drömmen får råda.

Åter på hotellet väntade en tre rätters middag, som även den uppskattades.

Något besök på spaavdelningen blev det inte. Då vi inte hinner med det i vårt program.

Tidig morgon även följande dag.

Besök på teatern stora kostymutställning, där designen Inger Stinnerbom guidade oss bland de fantastiska kläder som samlats av tidigare föreställningar. Hon berättade hur hon från första ritsträcket





*Jan i Skrolycka
med hustru
och dottern
Klara Gulla*

till färdigt plagg arbetar
med att leta tyg, med hjälp
av sömmerskor sy och
många provningar få två
uppsättningar dräkter till
varje skådespelare.

Kort bussfärd till Mårbacka
och besök hos Selma Lager-
löf.

Mårbacka är Selma Lager-
löfs barndomshem som
hon efter att fått pengar
i Nobelpriset kunde köpa
tillbaka efter att fadern var
tvungen att sälja då han
gått i konkurs. Vi guidades
av Madelene och David ,
som berättade med inlevelse om Selma
och hennes Mårbacka. Vi fick också en
insyn i Selmas liv och levne.

Vi hade här tid att promenera i den
stora och fina trädgården som är an-
lagd kring huset.

Lunch på Mårbacka.

Nu börjar resan närma sig hemfärd.
Under hemfärden fick vi en verklig be-
rättelse av Joakim Tiefensee. Som be-



rättade hur det var då han som barn,
med sin familj kom som flyktingar till
just Värmland
och de trakter
vi nu reste i.
En gripande
och intressant
historia.

Vi tackar
busschauffö-
ren Cattis för
en trygg resa.



Rent och fint på Skeppsgården

Text: Bo Lundgren/Birgitta Liinamaa

Foto: Birgitta Liinamaa

På lördag den 16 augusti träffades ett antal, omkring 30, hörsamma medlemmar från alla tre föreningarna för att på Gårdsrådets uppmaning städa och fixa ute och inne. Efter utdelning av arbetsuppgifter skred alla till verket. Ogräset hade bitit sig fast överallt, i gruset och mellan plattor och det krävdes hårda tag för att få bort det. Köket städades och lokaler fixades till. Även stolar tvätades rena från fläckar, och trasiga armstöd lagades.

När allt var klart bjöds det på en lättare förtäring i form av kokkorv med bröd samt kaffe och bulle. Trevlig samvaro följde på köpet.

Vi som inte var där bockar och bugar för er insats.





Sommarens vandringar vid Myrskären, Biskops Arnö och Fornborg.



Kalmar kommer från kummeln på Getbergets

Text & foto: Ingrid Ljungkvist

Det var ca 10 personer som anmälde sig till varje vandring. Vi hade tur med vädret varje gång och det var härligt att få röra sig i naturen, få frisk luft och motion. Det har varit ca 10 stopp på varje vandring. Här redovisas ett fåtal.

Myrskären



Det röda är Bronsåldern

Myrskären = En ö. Kalmar kommer av kummeln på Getbergets topp.

Vid Myrskären fick vi veta mycket om bronsåldershögar. Då de byggdes

stod vattnet ca 15 m högre upp och de vattenrullade stenarna har kanske plockats ute i vattnet från botten. Varje sten är ungefär så stor att en människa kunde bära den. Klimatet var mycket varmare, ungefär som södra Frankrike idag. Efter stenålderns kyla var det mycket folk som flyttade hit och handlade med oss. Det var ett skärgårdslandskap här, Vi fick många brons- och guldföremål under bronsåldern.

Vi fick också bli veta att medeltidens Tiundalands, Attundalands och Fjärdhundalands gränser går samman vid den lilla ön Flisa Tall som ligger där alla tre landen gränsar mot varandra söder om Kalmarviken. Här samlades folk från alla områden runtomkring en söndag vid slätten och hade mat och brännvin med sig. Det blev fest. Man höll riksdag vid en Domarring som ligger vid Gullhällsviken på land mycket nära. Kalmar socken och Kalmar kyrka har varit en viktig punkt att passera för alla sjöfarare. Kalmar kommer av kummel. Ett sjömärke som finns på Getberget!



Biskops Arnö

Biskops Arnö har en nutida kristen historia som sträcker sig från 11-1200-talet. Men hur såg forntiden ut? Ön låg mitt i en mycket frekvent vattenled och många städer har bildats vid öar i vattenleder i Sverige och ute i Europa. Henrik von Essen var forntidsintresserad och har skapat en domarring vid Fästningsberget (i solnedgångsläge), mindre vikingaskepp av stenar, satt upp stora stenar på ön och flyttat på flera runstenar i Häggeby. Jag förstår honom idag!

På ön har tre olika Biskopspalats, Kungaslott och Militärbostad byggts. Till detta har det åtgått mycket sten så vilka stenrester fanns på ön från den hedniska tiden? Den mesta stenen har använts till kristna byggnader. Har ön varit en hednisk handelsort? Mittemot ligger Rölunda med de 4 kungshögar. Spår av hedniska kungar har fått sina gravar här. Bodde kungar i Rölunda? Kohlstavägen finns i Häggeby och Kohl var en kung. I Varpsund har det legat en vikingatida hamn där dansbanan finns idag! På åsen ovanför Rölun-

da finns märkliga stenhögar och två bronsåldersrösen. Trakten skvallrar om en rik historia. Vid Häggeby kyrka finns en märklig bildsten från 500-talet. Vad har hänt här? Birka var handelsplats och Adelsö var kungens bostad med stora gravhögar! Kan Ön kanske



var en handelsplats med kungarna som kontrollanter?

En biskop Arnold Klemensson i Bergen utsågs till ärkebiskop 1432 av Erik av Pommern. Samtidigt utsåg domkapit-

let biskop Olof (Olaus Laurentii). Påven godkände inte Arnold. Det blev en tvist mellan Arnold och Domkapitlet och då bannlystes Arnild. Detta betyder att han inte fick begravas i vigd jord. Biskop Arnild uppges vara begravd någonstans i trädgården på Arnö. Kanske är trädet planterat på våren 1434 då Arnold begravdes. På skylten som finns vid eken står det att nutiden gissar att Jakob Ulfsson har planterat eken, för han är den mest kände! biskopen från medeltiden

Fornborgen

Vår vandring började med att vi gick uppför den mycket branta stigningen till Fornborgen. I äldre litteratur står det Skansborg om denna borg. Den var mycket viktig som försvarsborg av ingången genom Draget för alla båtar. Och viktig för alla båtar från Tiundaland som skulle söderut för att slippa betala tull till Attundaland. Det fanns förr vattendrag genom Attundaland, som gick rakt ut till kusten, men idag är de endast diken.



Hålvägar

På vägen upp passerade vi mycket gamla hålvägar som en gång gjordes då åsen var trädlös. Man kom från Håttunavägen och genade sedan ner mot Ullevisand och den stora vägen



Offersten till guden Ull

som gick här nedanför mellan Stockholm och Västerås. Här har alla kungar passerat då vägen förr fortsatte upp på Bålstaåsen. En tacksten står framför gården Draget som sändes då Karl XIV:s vagn gick sönder i närheten och gården Draget bjöd hela sällskapet på mat då vagnen repareades.

En liten bit från utsikten finns en stor platt sten som står på kanten till Ullfjärden. Den är uppallad på en liten sten för att bli slät som ett altare! När stenen kom till vet jag inte men förmodligen under bronsåldern då kunskapen att flytta stora stenar kom med alla inflyttade under denna period. Härifrån hade man en fin utsikt mot Ullfjärdarna och stenen är placerad i nordvästläge, solnedgång vid sommartid. Hela världen utom Norden har byggt enorma forntidsmonument. Här i Norden har isen tydligen gjort allt arbete! Tekniken att flytta på stora block fanns! Jag har personligen hittat många stora stenar, även utomlands, vid de flesta höjdpunkter med utsikt. De är forntidsmänniskans verk.



Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se
Carin Rubbestad
carin.rubbestad@gmail.com

Samordnare för fysiska aktiviteter:

SPF styrelse
Mail: spfhabo@spant.se



Friskvårdskommitténs aktiviteter under hösten 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 franskan 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

3/9 - 19/11 Kl. 12.30-14.45
BRIGGEN

9/9 - 9/12 tisdagar Kl. 12.30-14.45
BRYGGAN

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

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

Anmäl intresse

12/9 3/10 24/10 14/11 5/12
BRYGGAN kl 13.00- - 15.15

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	22/8 - 28/11 varannan fredag kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	- 076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Björn Bjurström Bengt Olov Olsson,	2/9, 30/9, 28/10, 25/11 kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 344 52 43 070 - 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, utom 28/10 och 25/11 Riggen	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	S24/9 - 3/12 onsdagar ojämna veckor kl. 12.30 -14.45 RIGGEN	070 - 893 91 88
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	8/9 - 6/10 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 torsdagar kl 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	2/9 - 25/11, helgfria tisdagar 17.30 - 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	13/8 - 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	start 29/10 Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50
Nybörjarbridge Anders Dahlstedt	1/9 - 1/12 varje måndag 12.30 - 17.00	070 - 693 00 61

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