

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • november 2025 • nummer 8



Portugalresa
Sjöö slott
Månadsträff

Välkomna till månadsträff 27 november 13.30

Program:

Intern information
Håbo kommuns Beredskapsstrateg
Joel Kraft Wamby informerar om "Beredskapsarbetet i Håbo kommun"
Gitte Umell informerar om organisationen "Allas barnbarns" verksamhet

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 11 nov kl. 10.00 men senast 21 nov.

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 att fira Lucia på Skeppsgården



Kaffe med lussekatt och pepparkakor serveras klockan 10.30 den 12 december 2025 och därefter, ca 11.30, kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen under ledning av Lions.

Entréavgiften är 60 kr (gärna via swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) Överskott går oavkortat till Lions hjälpverksamhet. Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 25 november klockan 10.00 men senast den 5 december. Helst via

mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tis - tor kl. 10.00-12.00

SPF har 50 platser och PRO har de andra 50 platserna.

Tänk på de som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Välkomna önskar Programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Öppethållande café och expedition

Caféet har öppet till och med vecka 50 och öppnar igen vecka 3. För närvarande obemannat på torsdagar. SPF:s expedition är öppen tisdag till

torsdag 10-12. Öppet till och med vecka 51 och öppnar sedan igen vecka 3 och har öppet till och med vecka 24.

Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 21 november .
Utgivning vecka 50.
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.

<i>Styrelsen har ordet.....</i>	<i>4</i>
<i>Stoppa falska SMS-SPAM.....</i>	<i>15</i>
<i>Sjöövandring.....</i>	<i>16</i>
<i>Månadsträff.....</i>	<i>18</i>
<i>Pubafton.....</i>	<i>19</i>
<i>Portugalresan.....</i>	<i>20</i>



Omslagsbilden: Den märkliga svartlinden vid Sjöö slott
Foto: Gun-Britt Wranding

Vi ser fram emot ett spännande år 2026!

Nu har vi redan kommit in i november och hösten har gjort sitt intåg med alla sina färgsprakande löv och krispiga morgnar. Vi hoppas att ni haft en fin start på höstterminen och att ni känner er laddade inför den kommande perioden.

Tiden går fort och nu planerar vi styrelsen för fullt inför 2026. Årsmötet blir den 26 februari och då ska vi välja ny styrelse och många andra funktionärer.

Årsmötet är ett bra tillfälle för er medlemmar att tycka till, om ni inte redan gjort det i Medlemsenkäten, genom att lämna in motioner. Styrelsen vill gärna ha era synpunkter så att vi kan förbättra vår verksamhet, vad är bra, vad kan förbättras och nya idéer. Alla medlemmar kan alltid nå oss via adresslistan i Medlemsforum via mail, telefon eller personlig kontakt.

Vi försöker alltid vara aktuella, genom att på medlemsträffar ge er information om det som händer i Håbo och omvärlden, senast om digitaliseringen.

Kommande ämnen är beredskap, där



Håbo kommuns beredskapsstrateg ska berätta om läget i Håbo. Andra kommande ämnen är t.ex. läget för kontanter i samhället och kost för äldre.

Vi har i år firat 40-årsjubileum med dels ett Öppet hus och en Jubileumsmiddag, som båda blev mycket välbesökta och vad vi förstår uppskattade.

Ekonomi i vår förening är god, men vi har som alla andra utmaningar i det ökade kostnadsläget. Vi bedriver massor av aktiviteter som i de flesta fall är gratis för medlemmarna som studiecirklar.

Vi har massor av fasta kostnader som hyra, städning, el etc. som måste betalas.

I detta är vårt café på Skeppsgården en viktig del. Intäkterna från caféet hjälper till att täcka våra kostnader. Så ta gärna en fika när ni är på Skeppsgården, istället för att ta med egen förtäring. Det hjälper vår förening att utvecklas!

Våra representanter i Kommunala Pensionärsrådet jobbar för högt tryck med alla frågor som är viktiga för oss seniorer, kollektivtrafik, senior-och trygghetsboenden.

Nästa år kommer vi att lansera "Sport-snack" på Skeppsgården, spännande matcher inom t.ex. fotboll och hockey, på lördagseftermiddagar. Information kommer.

Vi planerar även att i vår ha en stor utfrågning av våra lokala politiker inför valet.

Hoppas att ni alla ser fram mot ett spännande 2026!

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

27 oktober: Se annons i tidningen

22 januari: Från Håbo kommun kommer Monica
Lundqvist (MAR) och Sarah Wenne (SAS)

Kommande pubkvällar

12 februari: Något trevligt. ännu ej bestämt.

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
jonssonch46@gmail.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.

Historisk vandring från Kalmarsand 19/11

Kalmarsand, Lillsjön, Draget och Prästberget (ca 3 km)

Följ med på en vandring i stenålderns och vikingarnas fotspår i Draget. Naturen är fantastisk än idag och ganska orörd. Utsikten från Prästberget är betagande. Du får kännedom om Håbos strategiska läge i Tiundalands sydspets och om landskapets höjning genom tiderna. Genom Draget gick vikingarnas E4 vattenvägen till Gamla Uppsala. Här förbi gick även en frekvent landledd uppe på åsen. Håbo är fullt av fornminnen från stenålder till vikingatid. Vi fikar på Prästbergets topp.

Samling: Vid Gamla järnvägstationen för samåkning i bilar den 19 nov kl 9.30.

Anmäl tidigast 14 nov kl 10.00 helst via mail till:
ingrid.ljungkvist@gmail.com.

Annars ring mig: 070 -171 93 01

Medtag fika och kläder efter väder,



och gärna vänner.

Vid mycket regn, ring mig:
070 -171 93 01

Mycket välkomna!

Ingrid Ljungkvist

*Tack till alla som
vandrade med oss
i år!*

Vi tar nu ledigt en stund
och återkommer i februari.

Bästa hälsningar

Vandringskommittén

*Gun-Britt, Kerstin, Margareta,
Joachim och Peje*





VI PLANERAR ATT STARTA UPP SPORTSÄNDNINGAR PÅ STORBILDSSKÄRM PÅ SKEPPSGÅRDEN UNDER 2026. DET KOMMER ATT DRIVAS SOM ETT SAMARBETSPROJEKT MELLAN FÖRENINGAR PÅ SKEPPSGÅRDEN OCH MED BIDRAG FRÅN LEADER MÄLARDALEN UNDER FÖRSTA ÅRET.

SPORTSÄNDNINGARNA KOMMER ATT SÄNDAS VIA STORBILDSSKÄRM PÅ LÖRDAGSEFTERMIDDAGAR. FOKUS BLIR PÅ ENGELSKA PREMIER LEAGUE MATCHER OCH HOCKEY. ANDRA SPORTER KAN OCKSÅ BLI AKTUELLA BEROENDE PÅ VAD SOM SKER I SPORTVÄRLDEN.

FÖR ATT STARTA IGÅNG SÄNDNINGARNA BEHÖVER VI FÅ IHOP ETT GLATT GÄNG SOM KAN HJÄLPA TILL MED ATT IORDNINGSTÄLLA KLIPPER, BORD & STOLAR, HANTERA FÖRSÄLJNING AV DRYCK & KORV, TA EMOT OCH PRICKA AV ANMÄLDA M.M.

ÄR DU INTRESSERAD AV ATT MEDVERKA FÖR ATT MÖJLIGGÖRA DETTA KAN DU KONTAKTA EXPEDITIONEN, NÄMN DÅ SPORTSNACK. JU FLER VI BLIR SOM AKTIVT MEDVERKAR DESTO OFTARE KAN VI GENOMFÖRA SPORTSNACK, MÅLET ÄR ATT VI PÅ SIKT KAN HA SPORTSÄNDNINGAR VARJE LÖRDAG.



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
- Kalmarsands restaurang
- Rasta
- Sjökrogen
- Nailon ljud- och bildpro-
duktion

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

Resor med buss & flyg 2026

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



Jul & Advent & Musik

Jul i Gasklockorna 8/11.....	745,-
Jul på Taxinge Näsby 14/11.....	820,-
Växbo Lin & Amaryllisutställningen 22/11.....	895,-
Stämningsfull Julrunda i Fjärd-hundraland 4/12.....	495,-
Trettondagskonsert i Berwaldhallen 10/1.....	995,-

Norden med buss

Lofoten med flyg T&R 4d, 7/7.15	990,-
Lofoten med Flyg & Buss 6d, 12/7.....	18 500,-
Hardangervidda m Bergens-& Flåmsbanan 4d, 25/5.....	9 900,-
Atlantshavsvegen 4d, 29/6....	9 500,-
Norska Pärlor 4d, 11/6, 12/7...	10 500,-

Europa med Buss

Julmarknad i Lübeck & Hamburg 4d, 7/12 2025.....	7.450,-
Holland med Blomstertåget 7d, 14/4.....	15 500,-
Hollands Sevärtheter 6d, 23/4.....	13 500,-
Polen runt 7d, 1/9.....	ej klart
Bodensjön & Alsace 9d, 23/8	ej klart
Rhen & Mosel 7d, 26/9.....	ej klart

Europa med Flyg 2026

London m ABBA 4d, 28/4	13 550,-
Amalfikusten 5d, 2/5.....	16 800,-
Island 5d, 16/9.....	26 600,-
Normandie m flyg 5d, 13/9....	ej klart
Toscana m flyg 6d, 22/9.....	ej klart

Fler resor till 2026 är på väg!

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMBOCK!

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

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

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.
Det är helt kostnadsfritt!

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

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

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

Julbord på SJÖKROGEN SKOKLOSTER



**Välkommen till en stämningsfull julmiljö
vid vackra Skoklosterfjärden!**

På Sjökrogen dukar vi upp ett klassiskt julbord fyllt av
hemlagade delikatesser med traditionella smaker.
Allt är tillagat med omtanke och råvaror av högsta kvalité
Dessertbordet är fyllt av julens sötsaker.

Sittningar 28/11 - 21/12

Torsdag kl. 18.00

Vuxen 525:- barn 30:-/år 3-11 år

Fredag kl. 18.00

Lördag kl. 13.00 & 18.00

Söndag kl. 13.00

Pris: 565:- barn 35:-/år 3-11 år

Företag och gruppbokningar
kontakta oss för offert

**Pensionärs
rabatt 10%**

Skoklostervägen 47. Bokning 0760 521122



Månadsträff om digital teknik och Färöarna

Text & foto: Bo Lundgren

Torsdagen 23/10 träffades ca.70 medlemmar för att lyssna på föredrag och information.

Carin, vår ordförande, hälsade oss välkomna och presenterade dagens program.

Inger Gran startade med att berätta om Senior Net Sweden. Det är en förening som vill lära seniorer att använda digital teknik. Det är äldre som lär äldre att förstå och använda digital teknik. När Inger startade så krånglade givetvis det digitala men som tur fanns det många hjälpende händer i lokalen.

Det hela startade 1997 och har sedan dess spridit sig i hela Sverige. Det är genom digitala möten och träffar i de olika föreningarna som man bedriver

inlärandet.

Efter Inger steg Camilla Elvhammar från Håbo kommun upp på scenen och berättade om utbildning för seniorer. Camilla är ansvarig för digitalisering av olika områden i vår kommun. Utbildningen bedrivs på tisdagar och syftar till att lära seniorer att använda olika digitala hjälpmedel i vardagen.

Efter gofikat så var det Arne Lindqvist tur att berätta om en resa till Färöarna som han gjort tillsammans med sin dotter. Vi fick följa med på resan genom att ta del av Arnes fina bilder och beskrivning av öns historia och utveckling. Arne berättade om hela resan och alla bilder utan att läsa ur något manus. Vi fick platsnamn och historiska datum samt längder på tunnlar och broar, även namn på olika fågelarter.

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!

Digitalisering

Vi utför digitalisering av analogt material från en mängd olika format.

Rullband i 1/4-tums format, portaband, kassetband, DAT-band, VHS, VHS C, Sony 8, miniDV och dubbel8 (smalfilm).

Vi erbjuder leverans på valfritt media, kontakta oss gärna för mer information!

0708 122980 jorgen@nailon.se
www.nailon.se

Nailon
Ljud & Bildproduktion
Skokloster

Skeppsgårdens café - hjärtat i verksamheten

En sund ekonomi är grunden för att en förening ska kunna driva sin verksamhet framgångsrikt över tid. Oavsett om det handlar om en idrottsförening, kulturförening eller seniororganisation, är det viktigt att ha koll på inkomster, utgifter.

Föreningens inkomster kommer från flera olika källor. Våra intäkter inkluderar medlemsavgifter, bidrag från kommun och försäljning i vårt café. Vårt café är därför viktigt för att vi ska kunna bedriva vår stora verksamhet. Ett antal duktiga och entusiastiska medlemmar ställer ideellt upp varje vecka och ordnar kaffe/te, härliga smörgåsar och kaffebröd till alla oss som besöker Skeppsgården, till priser som ligger långt under de man hittar på andra caféer. De är dessutom myck-

et sociala och omtänksamma, och hanterar ev. allergier.

Caféet är i stort behov av nya medlemmar som vill bidra, så att det går att hålla öppet.

Vi ser dessvärre en ökande trend att många deltagare i våra aktiviteter tar med egen förtäring, istället för att använda caféet, vilket radikalt minskar intäkterna, och därmed vår möjlighet att bedriva aktiviteter.

Så därför en uppmaning till er alla medlemmar: Använd caféet när det är öppet, istället för att ta med egen förtäring, så stärker ni vår ekonomi och ger oss möjlighet att ha många aktiviteter. När caféet är stängt är det givetvis OK med egen förtäring.

Styrelsen

Hjälp till att stoppa falska SMS - SPAM

Det blir mer och mer vanligt att man får falska SMS (SPAM) som syftar till att på något sätt lura mottagaren. Det är inte farligt att bara läsa texten men om man gör någon åtgärd på uppmaning i ett SMS från en okänd avsändare tar man stora risker.

För att hjälpa till att motverka denna verksamhet kan man vidarebefordra misstänkta bluff-SMS till nummer **7726**. Vidarebefordran sker tyvärr på olika sätt beroende av telefonmodell så det går inte att skriva en generell beskrivning. Läs i din telefons hjälp eller googla på nätet för att få information om hur man gör med just din telefonmodell.

För övrigt gäller som vanligt avseende SMS eller mejl från okända avsändare:

- Lämna aldrig ut kortnummer, koder eller BankID-information till

någon annan, oavsett om de ringer, mejlar eller kontaktar dig via sociala medier.

- Spara inte dina kortuppgifter på webbsidor om det inte är nödvändigt.
- Sätt lägre beloppsgränser för överföringar och Swish för att begränsa risken vid eventuellt bedrägeri.
- Klicka inte på länkar. Använd Browsern (Chrome, Safari etc.) och gå till sajten i stället.
- Öppna inte bifogade bilagor från okända avsändare.
- Radera Sms:et eller mejlet efter det att du eventuellt videresänt till **7726**
- Om du misstänker att någon har kommit över dina kortuppgifter, kontakta din bank omedelbart för att spärra kortet.

Kalle C

Natur- och kulturvandring till Sjöö



Text: Joachim Tiefensee

Foto: Gun-Britt Wranding

I gråmulet väder åkte 25 glada och förväntansfulla vandrare till Holms kyrka, Enköpings kommun, där bilarna parkerades.

Sjöö kyrka byggdes 1677 och var sockenkyrka i Holms församling och Sjöö slottskyrka. Flertalet i församlingen arbetade då på Sjöö gods. Det var ett fint arbetsförhållande mellan arbetarna och arbetsgivaren. 1990 hade församlingen endast 23 medlemmar och var Sveriges minsta församling. Församlingen har nu upphört.

Direkt efter kyrkan började vi gå i den pampiga lindallén, svart lind, med inslag av ask. Allén är 1500 meter lång och leder upp till slottet. Träden planterades troligen mellan 1670 och 1679 i samband att slottet byggdes, trädens ålder 350 år. En imponerande allé. Carl Banér tror att sista delen av allén tidigare var fyrradig.

Säkert hade man goda kunskaper om svartlindens egenskaper. Träden kan bli gamla och tål kraftiga vindar. Svart lind förekommer på flera gods i Mälardalen.

En av lindarna har ett säreget utseende. Det gav anledning till att mäta omkretsen, i stubbhöjd 7 meter

och i brösthöjd 9½ meter, mycket imponerande. Min teori är att det i trädets ungdomsår inträffat något som gjort att flera stammar har bildats. Ur estetisk synpunkt ett vackert träd.

Vi fortsatte mot slottet, och platsen som har en lång och intressant historia med början under 1400-talet. Olika adelssläkter har ägt Sjöö. 1813 etablerade sig släkten Banér på Sjöö som fortfarande är dess ägare.

Slottets byggnation påbörjades 1670 och var färdigt 1679. Nedanför det statliga slottet finns sex flygelbyggnader som tillsammans skapar en imponerande och vacker enhet med tillhörande park.

I slutet av 1700-talet byggdes ytterligare två flyglar nu vid Mälaren. Bryggan där tjänstgjorde som kommunikation för båttrafiken.

Nu var det dags att njuta av den medtagna fikan som inramades av gårdsbebyggelsen. Vi lade särskilt märke till den vackra vällingklockan med den ovanliga placeringen på magasinsbyggnaden.

Vandringen fortsatte runt parken för att komma fram till gårdsplanen.

Här tog Daniel Eriksson, som är jordbruksförvaltare, emot oss för att informera om Sjöös jordbruksverksamhet.

Sjöö och gården i Tierp har en omfattande verksamhet. Den sammanlagda åkerarealen är 1500 ha och 3500 ha skog.

Vi fick en ingående information av Daniel beträffande jordbrukets produktionsinriktning, val av grödor mm. Någon djurhållning finns inte längre på Sjöö men äggproduktion finns i Tierp. Daniel var mycket nöjd med årets skörd, den stora volymen kommer innebära prissänkning. Gruppen blev mycket imponerad av den stora skördetrösken med en arbetsbredd på 13 meter och inköpspris 10 miljoner kronor, och endast 200 arbetstimmar per säsong. Antalet årsanställda är endast fyra, vilket betyder en effektiv och rationell hantering.

Det blev ett informativt möte och Daniel fick många frågor som han med inlevelse besvarade. Det var första gången på våra vandringar som vi hade ett inslag av jordbruk. Det blev mycket lyckat. Jag tackade, på gruppens vägnar Daniel för den intressanta redogörelsen. Han fick en varm applåd från gruppen.

Från gården tillbaka till kyrkan gick vandringen så att de stora fälten väl blev synliga. Allt efter promenaden blev vädret soligare och de vackra höstfärgerna blev mycket uppenbara. Då dagarna blir kortare förbereder sig lövträden för vintern. Löven ändrar färg när klorofyll försvinner. I höst är den dominerande färgen gul beroende på en varm höst. Vid kallare väderlek är färgerna mer rödaktiga. Det syns tydligast då på lönnen.

Då jag planerade vandringen tog jag kontakt med Carl Banér och fick



intressant information om Sjöö. Det var trevligt att kunna förmedla det till gruppen.

För vandringskommittén är det en princip att vi alltid tar kontakt med markägarna då vi kommer på besök.

I Enköpings kommun finns tre gods där den tidigare stavningen slutade med två öö. Sjöö, Grönsjö och Fånsjö. Anledningen till detta är att de ursprungligen var små öar.

När vi kom tillbaka var en intressant vandring avslutad. Minnet från vandringen är att Sjöö har en mycket vacker natur och en intressant kulturhistoria. Endast några hade varit på Sjöö tidigare.

Informativ månadsträff

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Tandvårdsreformen, kommunens anhörigstöd och hemtjänst var ämnen som uppmärksammades på månadsträffen i september.

Amanda Sundberg är anhörigkonsulent och berättade om den årliga anhörigveckan i början på oktober, med bland annat öppet hus på Anhörigcentrum på Källvägen, föreläsning, bemannad anhörigstation på biblioteket med mera.

Tandläkare Olle och tandhygienist Helena från Tandläkarhuset berättade om tandvårdsreformen för äldre, som träder i kraft nästa år. Det innebär att personer över 65 år betalar max tio procent av kostnaden för vissa behandlingar medan staten står för resten. Lagningar, vissa broar och avtagbara proteser ingår, medan röntgen, kontroll, förebyggande behandlingar,



estetiska behandlingar, vissa fasta proteser tillhör sådant som inte omfattas av högkostnadsskyddet.

Vi fick dock veta att vissa restriktioner lämnar utrymme för olika tolkningar, exempelvis att blödande tandkött i samband med behandling hos tandhygienist

kan utgöra ett undantag.

Marie Rönnqvist och Matilda Norell berättade om hemtjänsten i kommunen.

Den är uppdelad i tre geografiska grupper, med 40 - 50 medarbetare i varje.

Dessa utför 16 000 personaltimmar varje månad, har 25 bilar, och gör 370-380 hemtjänsttimmar varje dag.

De flesta anställda har adekvat utbildning men de som inte har det får göra kunskapsprov och, om det behövs, språktest. De ska förstå instruktioner, även i skrift. Utdrag ur belastningsregistret begärs från alla.





Stående ovationer för Pontus

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Det verkar inte finnas några gränser alls för Pontus Gustafssons musikaliska talang. Han kan låta som vilken artist som helst, och han gör det bra, men förutom det behärskar han en mängd olika språk. Vi fick höra honom sjunga på franska, italienska, danska, engelska, svenska, även med skånsk variation.

Pontus är bekant för oss sedan tidigare som ena halvan av Pommacduo. Duon blev sedan en trio, men giget hos oss klarade han helt på egen hand. Vi fick njuta av väldigt mycket Cornelis, som han är fantastisk på att tolka, men också många fler härliga låtar. Till Polaren Per fick även publiken hänga med i refrängen.

Numera erbjuds pub-deltagarna möjlighet att få köpa kaffe med kaka i pausen, vilket många passade på att nyttja.



Portugalresan med Lissabon



Upptäckarmonumentet Torre De Belém före (till höger) och i dag under renovering

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson

Vi var ett stort glatt gäng medlemmar som måndagen den 29 september lämnade Bålsta.

Efter drygt fyra timmars flygning så landade vi i ett soligt och varmt Lissabon.

Vår buss väntade på oss och körde oss direkt till vårt hotell Londres i vackra Estoril.

Eftersom vi flög iväg lite senare på eftermiddagen så var det dags för middag direkt efter ankomsten.

Nästa dag efter frukost möter vi upp vår lokalguide som tar oss med på en rundtur i den portugisiska huvudstaden. Lissabon som ligger där floden Tejo mynnar ut i Atlanten blev huvudstad 1255 och kom att bli en av Europas viktigaste handelsstäder.

Vi gjorde ett besök i en av Lissabons mest berömda stadsdelar, Belém.

Här finns många av stadens mest kända sevärdheter, såsom Jerónimosklostret, det pampiga upptäckarmonumentet Padrão dos Descobrimentos eller Torre de Belém, vaktornet från 1500-talet som blivit Lissabons symbol. Efter rundturen hade vi fri tid för



Monument över stenläggare i Lissabon. Gatustenen lades för hand.

lunch och egna strövtåg.

Innan vi återvände till hotellet för middag så gjorde vi en trevlig båttur på floden Tagus.

Idag onsdag har vi vilodag med egen tid för sol bad och shopping. Havet med stranden ligger 5-10 minuters promenad från hotellet. De som ville kunde gå en längre promenad med vår reseledare Nicolaus in till Cascais, känd för sin livliga fiskmarknad där man kan välja och vraka bland färsk svärdfisk, tonfisk, hummer och krabba. I Cascais finns gågator med trevliga små butiker och restauranger så där blev det både shopping och en god lunch och något gott i glaset.

Torsdag och vi besöker populära Sesimbra som är en charmig liten fis-

keby. Naturen är vacker och utmed kusten sträcker sig fina sandstränder som ligger nedanför Arrabida naturpark.

I Sesimbra åt vi en gemensam lunch med havsutsikt. Vi fortsätter därefter vår färd till Azeitao.

I denna viktiga vin-region ligger många bra vingårdar och vi besökte Bem-Vindo Bacalhoa Vinhos för en vinprovning av tre olika sorters viner. Den här vingården var väldigt stor och hade ett stort utbud av olika sorters viner. Några av oss köpte med oss ett par flaskor vin.

Därefter åkte vi tillbaka till hotellet för middag.

Varje kväll till middagarna serverades vi vin från olika regioner som ingick i måltiden.

Denna kväll var lite speciell då vi fick sitta i ett eget rum och bli serverade en trerätters meny.

Den blev också händelserik då vi blev utan lyse för strömmen bröts, så det



Gågata i Cascais och fiskbutik i Sesim-

blev stearinljus ett tag.

Personalen fixade det galant ändå och efter ett tag hade vi lyse igen.

Eftersom det bara var vår grupp i det här rummet så passade vi på att avtacka vår reseledare Nicolaus som med sin kunskap har guidat oss genom alla utflyktsmål. Det märktes som han själv sa att Portugal ligger honom varmt om hjärtat.

På fredag har vi återigen vilodag med egen tid att göra vad vi vill. Vi var många som gick strandpromenaden in till Cascais igen, kanske för lite shopping och en lunch på någon av alla trevliga restauranger. Några besökte Casinot som var öppet från kl.15.00 till 03.00 på natten.

Lördag och vår sista dag här och hel-dagsutflykt i Lissabons omgivningar. Vi



Cabo da Rocca. Europas västligaste punkt



Vingården Ramilo



Palácio Nacional de Sintra

åker via kusten till Cabo da Roca, Europas västligaste punkt med ett skummande hav och fantastiska vyer.

Färden fortsätter genom Sintrabergen, genom pinjeskog och förbi korkekar till en vingård vid namn Ramilo där vi fick prova två olika sorters viner. Denna vingård tillverka-

de vinerna på gammalt vis. Vi fortsätter upp i bergen till naturskönt belägna Sintra som finns med på Unescos världsarvslista. Staden blev tidigt den portugisiska kungafamiliens favoritresidens

och här hittar vi bl.a Palácio Nacional de Sintra, det medeltida Nationalpalatset med sina berömda konformade skorstenar.

Innan vi återvände till hotellet så fick vi tid att strosa runt på egen hand och kanske ta en lunch eller en fika. Lite senare på kvällen var det dags för sista middagen tillsammans på hotellet och vi var många som spontant träffades i baren för en drink före maten.

Idag söndag och dags för vår hemresa

på eftermiddagen. Då vi hade en mellanlandning i Bryssel och vårt plan var försenat så kom vi hem sent på natten.

Vi har haft fantastiska dagar i vackra Estoril och vädret har varit väldigt varmt och soligt.

Det har varit lagom med utflykter varannan dag så vi har fått lite ledig tid för återhämtning och strosa runt på egen hand. Vi har gått mycket så som det brukar bli på resorna.

Vid middagen på kvällarna och alla luncher som

vi ätit ute har vi fått tillfälle att umgås med varandra och lära känna varandra lite närmare, det är alltid trevligt.

Ett stort Tack till vår fantastiska reseledare Nicolaus som tagit väl hand om oss.

Vi tackar vår researrangör Högbergs Buss för ett bra upplägg.

Sist men inte minst Tack till alla trevliga medlemmar som var med på denna resa och gjorde de här dagarna till ett fint minne.



Vår trerätters på hotellet

PENSIONÄRSRABATT i vår RASTA-APP



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
UTESERVERING MED SJÖUTSIKT

Trevlig eftermiddag med Bingo

Text& foto: Calle Cedergren

På Skeppsgården hade vi 2025-10-12 en trevlig eftermiddag med Bingo. Vi började med fem spel och hade därefter en halvtimmes paus då det fanns möjlighet att fika och umgås. Vi avslutade sedan

med ytterligare fem spel.

Nästa tillfälle för Bingo är 2025-11-16 vilket också är säsongsavslutning. En utvärdering av Bingospellet kommer därefter att ske och om den ger positivt resultat fortsätter vi med en vårsång.



Historisk vandring på Arnöhuvud

Text & bild: Ingrid Ljungkvist

Detta är några av de 10 "stationer" som vi stannade vid.

Tvärtom

Det var mycket som var tvärtemot vad det är idag.

*Man åkte båt och fraktade alla sina varor med båt för det var lättast. Farlederna var floder och åar och man tog sig fram längs kusterna. Man vandrade på åsars krön varifrån utsikt och kontroll fanns.

*Man inhägnade åkerlapparna så att djuren inte skulle äta av människans gröda. Idag inhägnar vi djuren.

*Man trodde bokstavligen på sina gudar för dessa bestämde allt för var och en. Idag har vi kanske idoldyrkan i stället.

*Man levde och byggde efter solens riktning.

Lillåker

Till Lillåker hör 6 uthus. Det är verkstad, båt- och fiskeredskapshus, gris och hönsbod, ladugård, loge och drängkammare. Föräldrarna hade kor, häst, gris och höns. Jordbruket gav inte så mycket utan det var mest foder åt djuren. De hade även odlingar och fruktträd. Men fisket var det mest inkomstbringande.

I nordvästra hörnet av Skokloster har vi idag flest fornminnen. Eftersom vinden i Sverige sommartid är mest västlig så ser vi att på bronsåldern var det en stor lagun mellan de tre största öarna på kartan. Denna blir en utmärkt stilla



hamn för skeppen (Det är som att läsa ett sjökort för 2000 år sedan, många fina vikar att söka lähamn i.) Här är dessutom solnedgångsläge sommartid. Här var mycket trafik på vattnet då vikingens huvudled gick förbi. På bronsåldern var Arnöhuvud en egen liten ö.

Björken

Björken var kvinnans träd. Ljus och hängande grenar. Midsommarkransen var en kvinnosymbol!



Björkaska användes till asklut som tvätt och rengöringsmedel.

På 1700-talet användes bladen till te som botade skör-

bjugg, inälvsmask, gikt, stenplågor

Reumatisk värk lindrades av björklöv som bands runt leden.

Björksav användes mot kala hjässor och man gör socker av saven.

Björk med häxkvas-
tar var sjukdoms-
träd som hade tagit
emot sjukdomar
från folk.

Björkris till aga,
gjorda av höstgre-
nar som var hårda.
Basturuska som
man själv slog sig
med gjorde man av
vårens grenar som
var mjuka.

Kantarell växer i symbios med björken.

Bronsåldersröset

Här nedanför går solen ner i nordväst
vid midsom-martid. Vattnet går mot
Örsundsbro som var en viktig fri mark-
nadsplats där inte kungens fogdar tog
upp skatter. (Jfr Mickelsmäss!) En av
fyra fria marknader i östra Mälaregio-
nen.

Bronsåldersröset gjordes då vattnet
stod ca 15 m högre och det byggdes på
en liten ö. Inga träd fanns. Röset syntes
tydligt från vattnet. Man har plockat
stenar från vatten och land och varje
sten är så stor att en människa kan lyfta
den.



Solen

Solen hade en oerhörd betydelse förr i
tiden. Allt gjordes efter solen. Husens
placering, kyrkors placering, åkrarnas
smala tegar delades efter solen.

Månen var också mycket viktig. Olika
solsymboler:

Kungakronan är av guld med strålar
som sticker ut=Solkonungen.

Eken

Eken var mannens träd- Kraftig, mörk
och stabil. Ekkransar gjordes till män-
nen bland annat inom det militära.
Tänk på ekollon!

*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

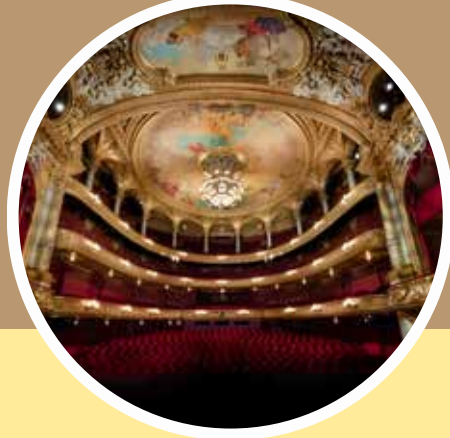
Dagens lunch inkl. dryck, salladsbord, kaffe och kaka 135:-

Avhämtning inkl. sallad 115:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av SPF-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90



TROLLFLÖJTEN PÅ KUNGLIGA OPERAN

SPF Seniorerna Håbo

TEKNISK ARRANGÖR

+46 18 10 25 00
resor@hogbergsbuss.se
Ramstalund, Uppsala
www.hogbergsbuss.se

RESFAKTA

Avresa: 6/2, 1 dag

Pris: 1 300 kr

I resan ingår:

- Bussresa
- Introduktion Trollflöjten i Guldfoajén
- Biljett till Trollflöjten
- Teatermacka & dryck på hemresan

KONTAKT

Kerstin Adestedt
0703-460890
kerstin.arestedt@gmail.com
Anmälan från 17/11 kl. 09:00 till 26/11.

Påstigningsplats:

- Gla Järnvägsstationen
- Resecentrum
- Kalmarrondellen

Kom ihåg att alltid ange adress, telefon, mejladress samt ev. matallergier vid din bokning.

Faktura/Bekräftelse mejlas från Högbergs bussresor efter den 26/11.

PROGRAM

Alltid med i topplistan över världens mest sedda – och älskade – operor, Mozarts Trollflöjten är ett måste för såväl den operavane som nybörjaren!

Mozarts operafavorit med musiken du känner igen eller snabbt blir förförd av. Häng med i jakten på kärlek och frihet med Tamino och Pamina, Papageno och Papagena och, så klart, Nattens drottning. Trollflöjten i Ole Anders Tandbergs regi är en fantasifull och fartfylld föreställning som klingar av operahistoriens största hits – och alla sjunger på svenska!

Vi lämnar Bålsta ca 16:30 för en tur till storstaden. Bussen hämtar upp enligt den vanliga rundan, tider och plats meddelas på bekräftelsen. Vi ankommer Stockholm och Operan i god tid. Det kommer att erbjudas en "introduktion" till verket som börjar i Guldfoajén 45 minuter innan föreställningen börjar (19:00). Känner du för att inte gå med på introduktionen, går det utmärkt att slå sig ner och njuta av de vackra lokalerna och kanske köpa ett glas mousserande eller liknande i baren. Valet är ditt.

Operan spelas i två akter, den första är 61 minuter och den sista 78 minuter, däremellan ligger en paus på 30 minuter. När föreställningen är slut, väntar bussen utanför med goda matiga smörgåsar inkl. en kall dryck.

Vi är tillbaka i Bålsta ca 23:00

Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas
klubbstuga. 20 jan, 27 jan, 3 feb, 10 feb, 24 feb, 3 mar.

200:- för alla tillfällena, (normalpris 100kr/gång)

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson romorafg11@gmail.com

PRO: Gunilla Westerlund gjwesterlund@gmail.com

BFF: e-post balsta.finskaforening@spant.se



Bålsta skidklubb

Längdskidåkning vintern 2026

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2026, tisdagar kl. 10-11 20 januari, 27 januari, 3 februari, 10 februari, 24 februari och 3 mars.

Ordinarie pris är 100 kr/ggr

Vi samlas kl. 9.45 på övre parkeringen/
Bålsta Alpinas parkering på Granåsen.
Åk så många varv du orkar och vill mellan
kl. 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i
Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris,
kaffe/te och bullar.

Eller ta en promenad i snön med eller utan

stavar till Bålsta Alpinas klubbstuga kan
också avslutas med kaffe tillsammans
med oss skidåkare vid 11-snåret.

Anmäl dig senast 2 dagar (sö.) innan
första tillfället till resp. förening.

Betalning 200 kr. sker vid första skidtill-
fället kontant eller swish till Kenneth på
plats- vid parkeringen.

SPF – Kenneth Eriksson,
e-post: romorafg11@gmail.com
Frågor tel. 070-5636198.

PRO- Gunilla Westerlund
e-post: gjwesterlund@gmail.com
tel. 070 - 509 59 29

BFF e-post balstafinskaforening@spant.se

Bingo på Skeppsgården

Söndag 16 november kl 14 -16.30

Insläpp 13.30.

Ett häfte (10 spel) 100 kr

Anmälan till:

spfhabo.anmalan@spant.se eller
tel 0171 55747 tis-tors kl 10 -12,
tidigast 4/11 och senast 13/11.

Fika finns till försäljning.

Ta gärna med en vän.

Arrangeras av

**SPF Seniorerna Håbo
& Lions Club Bålsta**

Välkomna!

Stavgång med Joachim

Text & foto: Hillevi Blixt

Idag fick vi sällskap av Joachim Tiefensee på våran stavgång och vi gick som vanligt på Åsen.

Joachim hade mycket att berätta och lära oss om skogens alla träd och växter.

Han visade oss också en väldigt sällsynt växt som växer nära där Joachim bor. Växten heter Ryl som Joachim upptäckte 1970 och gav oss en intressant information om växten. Under årens lopp har han tagit bort sly och träd för att växten inte ska kvävas. Ryl



är ljuskrävande och växer gärna i glesa skogsbestånd. Ryl är vintergrön och bladen liknar lingonens. Det är anledningen till att ryl inte observeras om man inte känner till den.

I Björn Ursings kända flora från 1652 är ryl klassad som tämligen sällsynt. Nu är den klassad som rödlistad.

Tack Joachim för att du delar med dig av din kunskap.

Om intresse finns ...

... så kan det på nyåret bli en studie-cirkel i ämnet enklare bildhantering och skapande av presentationer och bildspel i dator, baserat på programvaran Microsoft PowerPoint. Om detta väcker din nyfikenhet, meddela intresse till studiekommitteen, asa.oman@mail.bktv.se



Pratcafé den 21 oktober

Återigen lite av en succé. 45 besökande. Caféet har fått nya möbler och det var svårt att få stolarna att räcka till. Det skall tillkomma ytterligare stolar men nu fick folk sitta även i "trapporna" i hörnet på caféet. Stämningen var på topp och diskussionerna var det full fart på. Såväl SPF som PRO hade volontärer på plats.



KalleC



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

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

24/9 - 10/12 Kl. 12.30-14.45
PIKEN

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

12/9 3/10 24/10 14/11 5/12
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

072 - 546 01 96

070 - 212 21 27

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	28/10, 25/11 Kl. 14.30 -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 grunder- na i Excel. Egen dator med Excel krävs. Karl-Axel Cedergren	Föranmälan krävs.	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