

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • december 2025 • nummer 9



**Pubafton
Lunchkonsert
KPR-info**

Välkomna till månadsträff den 22 januari 13.30

Program:

Intern information

Från Håbo kommun kommer Monica Lundquist, medicinskt ansvarig rehabilitering och Sarah Wenne, social ansvarig samordnare och berättar om sina uppdrag. Gitte Umell informerar om organisationen Allas barnbarns verksamhet. Mats Strandberg Radiosporten underhåller och imiterar.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 13 jan kl. 10.00 men senast 19 jan.

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 12 februari 18.30

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

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 27 jan kl. 10.00 och senast 6 feb helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på te-



lefon 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



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 9 januari .
Utgivning vecka 5.
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>Resultat ev medlemsenkät.....</i>	<i>12</i>
<i>Lunchkonsert.....</i>	<i>17</i>
<i>Pubafton.....</i>	<i>22</i>
<i>Sportsnack.....</i>	<i>26</i>



Omslagsbilden: Marcus, Rebecca och Robin.

Foto: Birgitta Liinamaa

Jul- och Nyårshälsning från SPF Håbo

En varm hälsning till alla våra medlemmar och vänner

Nu när året lider mot sitt slut och vintern gör sig påmind vill vi i föreningen ta tillfället i akt att tacka er alla för ert engagemang och ert ovärderliga stöd under det gångna året. Tillsammans har vi åstadkommit mycket – både stort och smått – och det är tack vare er som vår gemenskap lever vidare och växer.

Julen är en tid för eftertanke, samvaro och omtanke. Vi hoppas att ni får möjlighet att njuta av stämningsfulla dagar med nära och kära, kanske ett och annat julbord, skratt och vila. Kom ihåg att små vänligheter och ett varmt leende ibland kan vara den bästa julklappen.

Vi ser fram emot ett nytt år fyllt av nya möjligheter, aktiviteter och glädjestunder tillsammans. Håll utkik efter kommande evenemang och fortsätt gärna vara delaktiga i vår förenings utveckling – tillsammans gör vi verklig skillnad. Det som hänt senaste tiden är att vi fick

besök från vår förbundstidning Seniorens på vårt pratcafé. De var imponerade av vår verksamhet och gjorde flera intervjuer. Så håll koll i nästa nummer av Senioren.

Snart är det dags för nästa Hemtjänstindex, där vi kan se hur vår kommun står

sig i förhållande till andra. Våra ledamöter i Kommunala Pensionärsrådet jobbar hårt med alla frågor viktiga för oss seniorer. Pratcaféet får en fortsättning även under 2026, fortsatt på Resecentrum och med start 12 januari, dock nu på måndagar. Se annons i tidningen.

Vår Medlemsenkät har

givit många intressanta svar som vi nu arbetar vidare med, för att försöka realisera era önskemål.

Det som händer framåt är att vi fortsätter med Bingo i samarbete med Lions, samt startar upp Sportsnack den 24 januari.

För våra Medlemsträffar försöker vi alltid hitta intressanta ämnen som våra medlemmar kan uppskatta. Så vi är glada om ni vill bistå oss med förslag på ämnen. Förslag som nu diskuteras är "Kontanter, hur ska de kunna användas framöver, Kost för oss Seniorer- Hur ska vi tänka?

Vi har haft en mycket trevlig Medlemsträff med nya medlemmar där flera anmälde sig som nya funktionärer.

Med hopp om en God Jul och ett Gott Nytt År önskar vi er alla en riktigt härlig helg!

Varma hälsningar,
Styrelsen



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 januari: Se annons i tidningen

26 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt.

Kommande pubkvällar

12 februari: Se annons i tidningen

12 mars: Pontus Gustafsson (1/2 Pommacduo)

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.

Kallelse till årsmöte

SPF Seniorerna kallar till årsmöte **torsdagen den 26 februari 2026 kl.13.30 på Skeppsgården.**

Anmälan om deltagande görs till SPF:s expedition senast 13 februari på mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 från den 10 januari till den 13 februari 2026.

Handlingar inför årsmötet kommer att finnas tillgängliga på SPF:s expedition från 13 februari.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda före den 20 januari 2026.

3G och 2G mobilnäten är under avveckling

Text: Karl-Erik Thulin

Nedsläckningen av 2G- och 3G-näten i Sverige skiljer sig lite mellan operatörerna. Här är en sammanställning (baserat på officiella planer och operatörernas senaste besked):

Nedsläckning per operatör

Tele2 / Telenor (Net4Mobility)

- 3G-nätet ska vara helt nedsläckt 1 december 2025.
- 2G-nätet stängs 1 december 2025.

Telia

- Telia säger att avvecklingen av 3G pågår och att nätet ska vara helt borta i slutet av 2025.
- Telia har skjutit upp stängningen av 2G till slutet av 2027 för att ge mer tid för kunder med till exempel larm, IoT-enheter eller äldre telefoner.

Comviq

- Enligt Comviq släcks 3G helt 1 december 2025.

- 2G finns kvar "som vanligt tills 3G är helt nedsläckt" enligt Comviq.

Övriga (t.ex. Tre / "3")

- Tre har sagt att deras 3G-nät också fasas ut senast under 2025.
- Tre har inget eget 2G-nät enligt äldre uppgifter.

Vad betyder det för dig?

Om du har en gammal mobiltelefon som bara stödjer 2G (kan fungera till 2027 om du har Telia eller 3), kontrollera om den kan bytas ut eller om du kan uppgradera till 4G/5G, annars riskerar den att sluta fungera när nätet stängs.

För uppkopplade enheter med SIM-kort (t.ex. larm, IoT-moduler, routrar), bör du också se över om de klarar 4G eller 5G, och planera ett byte om inte 4G eller 5G stöds.

Många operatörer (inklusive Telia och Tele2) har kampanjer och information under "Byt Nät Nu" för att hjälpa kunder förbereda sig.

Äntligen snö

Äntligen snö, snö mera snö
ingen vill ha tö

Morgonen är fortfarande väl-
digt ung

Och himlen känns ganska
mörk och tung

Men plötsligt något händer
och allt vänder

Det blir som ett mönster när
lampor tänds i många fönster

Visst är det bra med batteri
och el så att inget går fel

Så smått kommer vi igång om
inte med språng

Dagarna är korta och vi behö-
ver nog skotta

Kanske lite besvärligt men ack
så härligt.

Barnens ögon strålar som sto-
ra månar

Nu kan de i backen susa ner
det behövs inget mer

Omväxling förnöjer när den
stora dagen dröjer

En dag isänder så klarar vi allt
som händer

Glöm ej dem i vår sfär som en-
samma är

Mycket har vi att berätta som
kan glädja många hjärta

Tag hand om varandra och
ingen klandra

God Jul och Gott Nytt År
Ann-Christine Edin

JULKONSERT

Håbo Damkör
och Bro spelmän

under ledning av

Anna Larsson

LJUSET I ADVENT

Skingra decembermörkret
med stämningsfull sång
och musik, sjung med
i allsången och njut av vår
berömda kakbuffé, som finns
till försäljning i pausen.

LÖRDAG 13 DECEMBER

Kl 15.00

Magdalenakyrkan

Bålsta

Fri entré

Håbo Damkör

Konserten genomförs med stöd av
Kultur och Fritid, Håbo Kommun

Svenska
kyrkan

SE VÅRENS PROGRAM!

Varför inte gå med i en studiecirkel?

Titta på sidorna 29, 30 och 31 - där finns
mycket att inspireras av samt få tips på
vad du kan delta och medverka i.

VÄLKOMMEN!



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



Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?

Fråga oss så hjälper vi
dig att komma igång
med banken i mobilen.
Välkommen in!

Hur hittar jag
mitt lösenord?

Elin Johansson-Aminder
Tel: 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fonus

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

Resor med buss & flyg 2026

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



Norden med buss

Teaterkryssning till Helsingfors 3d
Kulturbärarna 25/3.....3 920,-
Hardangervidda m Bergens- &
Flåmsbanan 4d, 25/5.....9 900,-
Atlantshavsveien 4d, 29/6.....9 500,-
Lofoten med flyg T&R 4d, 7/7.15 990,-
Lofoten med Flyg & Buss 6d,
12/7.....18 500,-
Norska Pärlor 4d, 10/6, 12/7...10 500,-
Stavanger & Skagen 5d, 17/8.13 800,-
Norges glaciär, fjäll & fjordar 5d
1/8.....14 400,-
Finland med Raija 6d, 23/8.....12 850,-

Sverige med buss

Jokkmokks marknad 5d, 2/2...10 915,-
Trandansen 2d, 1/4.....3 990,-
Bohuslän 4d, 26/7, 2/8.....7 990,-

Vildmarksvägen 4d, 21/7.....7 990,-
Värmland 2d, 6/8.....4 500,-

Europa med Buss

Holland med Blomstertåget 7d,
14/4.....15 500,-
Hollands Sevärdheter 6d,
23/4.....13 500,-
Polen runt 7d, 1/9.....14 700,-
Bodensjön & Alsace 9d, 23/9 22 500,-
Rhen & Mosel 7d, 26/9.....ej klart

Europa med Flyg

London m ABBA 4d, 28/412 900,-
Amalfikusten 5d, 2/5.....16 800,-
Klassiska Island 5d, 16/9.....26 600,-
Normandie m flyg 5d, 13/9.....16 900,-
Toscana m flyg 6d, 22/9.....ej klart

www.hogbergsbuss.se

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OM BORD!

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!

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

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

Resultat av medlemsenkät 2025

Under hösten har en medlemsenkät genomförts hos SPF Seniorerna Håbo. Enkäten skickades ut som en bilaga till tidningen sedan har svaren kunnat lämnas dels på vår expedition dels i samband med Håbo Festdag.

Tyvärr var inte svarsfrekvensen särskilt hög, 68 svar, men vi skall i alla fall försöka använda de svar som kommit in som ett underlag att förbättra vår organisation och vårt sätt att arbeta.

Glädjande är att vi fått in ett antal personer som säger sig vilja arbeta som funktionärer. Vi kommer naturligtvis att ta kontakt med dessa så snart som möjligt.

Vi har dessutom fått förslag på nya / återkommande aktiviteter:

- Buggkurs
- Styrdans (foxtrot, vals m.m.)
- Vattengymnastik

- Stadsvandringar (Stockholm, Sigtuna, Uppsala)
- Dansgymnastik med musik 60-70-80-talsmusik)

En redovisning av de mer allmänna synpunkterna visar följande åsikter:

- Ej underhållning på Medlemsträffar
- Inte underhållning hela tiden på PUB-kvällar, man vill sitta och prata.
- För mycket om resor/utflykter i Medlemsforum
- Lyfta månadens funktionär/medlem genom allmän omröstning
- Man önskar större flexibilitet i tider, t.ex inte bara boule fm. utan även em
- Korsord i Medlemsforum

Vi tackar alla som svarat

//Styrelsen

Sammanställning enkäter

Fråga	Betyg 1	Betyg 2	Betyg 3	Betyg 4	Betyg 5	Ej svar	Medeltal
1.Hur nöjd är du med lokalerna på Skeppsgården?	2	0	7	23	34	2	4,3
%	3%	0%	10%	34%	50%	3%	
2.Vad tycker du om informationen på Medlemsträffarna?	1	3	4	22	25	13	4,2
%	1%	4%	6%	32%	37%	19%	
3.Vad tycker du om underhållningen på Medlemsträffarna?	2	6	11	15	19	15	3,8
%	3%	9%	16%	22%	28%	22%	
4.Vad tycker du om underhållningen på Pubkvällarna?	1	3	4	29	15	16	4,0
%	1%	4%	6%	43%	22%	24%	
5.Vad tycker du om maten på Pubkvällarna?	2	1	4	15	30	16	4,3
%	3%	1%	6%	22%	44%	24%	
6.Vad tycker du om utbudet av studiecirkel?	0	2	7	17	35	7	4,4
%	0%	3%	10%	25%	51%	10%	
7.Vad tycker du om utbudet av fysiska aktiviteter?	1	2	12	16	22	15	4,1
%	1%	3%	18%	24%	32%	22%	
8.Vad tycker du om innehållet i Medlemsforum?	2	2	4	22	37	1	4,3
%	3%	3%	6%	32%	54%	1%	
Summa	11	19	53	159	217	85	4,2
%	2%	3%	10%	29%	40%	16%	



MÅNDAGAR
klockan
13.00

Välkommen till vårens pratcafé!

Oavsett om du är äldre eller yngre är du välkommen till pratcaféet som håller till i caféet i Resecentrum på måndagseftermiddagar.

Kom som du är, själv eller med en vän. Här får du en stunds sällskap och möjlighet att köpa fika till självkostnadspris.

Datum: Måndag med början 12.januari 2026

Tid: klockan 13.00-15.00

Plats: Resecentrum (nya stationshuset), Bålsta.

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

Ingen föranmälan behövs.

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

Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålsta 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 tillfällen, (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 skidtillet 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



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!

"Tack för vandringen på Ekolsund"

Joachim Tiefensee överlämnar Medlemsforum för oktober månad till Elin Lidbaum och "lilla slottsherrn" sonen Erik. Detta skedde på slottet Ekolsund och var ett tack för vandringen i Ekolsunds arboretum som SPF Seniorerna Håbo hade i september.





Dark Light

Linnékvintetten & Svante Henryson

Brasskvintett och cello i en mix av klassisk musik, folkton och Henrysons musik "Dark Light"



Onsdag 21 januari 19.00
Fridegårdsteatern, Bålsta

Biljettpris: 100 kr

Förköp: via swish 123 559 95 19 (ange Konsertkarusellen)
 eller via tel. 070-724 93 63 (Ursula Edfast)

Även biljettförsäljning i anslutning till konserten.

Lunchkonsert i Uppsala

Text: Kerstin Adestedt

En fredagmorgon träffades 37 SPF:are för att åka till Uppsala. Där var målet Uppsala konsert och kongress, där vi först serverades en god lunch. Wallenbergare stod på menyn. Kaffe och kaka serverades efter maten.



Sedan bar det av upp till nästa våning och den stora kongressalen. Där följde en konsert "Banne Mej" med Mattias Enn som sjunger och på sitt sätt hyllade Britta Borg. Vid pianot satt Carina E Nilsson.

Britta Borg (1926-1910) Från okänd Söderböna via Knäppupp till soloartist



och skådespelerska underhöll oss under många år.



***Vi på redaktionen önskar
er alla en riktigt God Jul
och Ett Gott Nytt år***

Information från kommunala pensionärsrådet (KPR)

Text: Karl-Erik Thulin

Under hösten har två KPR-möten hållits, ett tredje KPR möte äger rum i December

Trafik och boende

Övergångsstället vid Stockholmsvägen utanför kommunhuset är inte tillräckligt tryggt och säkert för äldre. Önskemål om anpassning av tunneln och uppgången mot resecentrum framförs. Pensionärsföreningarna önskar få vara delaktiga även i sådana ärenden .

Hela Stockholmsvägen ska ses över och eventuellt går det att få till en annan lösning än den som finns idag.

Marken vid resecentrum som för närvarande ser ut som ett byggupplag skulle kunna vara bra för ett mellanboende för äldre. Marken kallas Bålsta C etapp 3. Det finns inget planuppdrag beslutat av politiken än. På marken till höger om resecentrum ligger Bålsta C etapp 1, som ska ut på förnyad granskning.

Synpunkter framfördes att hyrorna i Håbo är bland de högsta i landet. Hur höga är Håbohus hyror jämfört med privata aktörer? Förvaltningen tar med sig frågan.

Information om nya Socialtjänstlagen

Den 1 juli trädde en ny socialtjänstlag i kraft. Socialtjänsten ska jobba mer proaktivt, vara mer lättillgänglig. Det ska vara lätt för kommuninvånarna att få kontakt, stöd och hjälp.

Vård- och omsorgsnämndens delegationsordning har reviderats och följande insatser ska ges utan behovsprövning:

Serviceinsatser för personer som är 75 år eller äldre

Trygghetslarm för personer som är

75 år eller äldre

Anhörigkonsulent

Demensvårdskonsulent

Hälsosamtal (mot ofrivillig ensamhet)

Syn och hörselinstruktör

Öppen träffpunkt

Mötesplatser och motsvarande

Informationsdagar för äldre

Kvalitetsuppföljning

En uppföljning av kvaliteten i utförarverksamheten ska genomföras under år 2026. Syftet är bland annat att se hur verksamheterna följer lagarna och att säkerställa en jämlik vård med hög kvalitet. Utifrån resultatet av kvalitetsuppföljningen ska förvaltningen jobba med förbättrande åtgärder, men även lyfta verksamheter med bra resultat och sprida deras metodik. Kvalitetsuppföljningen kommer att redovisas löpande till nämnden.

Kontinuiteten inom hemtjänsten har förbättrats. Tidigare träffade varje brukare 19 personer inom hemtjänsten inom loppet av en fjortondagarsperiod, detta om brukaren fick besök av hemtjänsten två gånger om dagen alla sju dagar i veckan. Nu är siffran nere på 13,2 personer per brukare.

LOV

Nämnden föreslår kommunfullmäktige att pausa valfrihetssystemet (LOV).

Bemanningsresan

Bemanningsresan har påbörjats, nya scheman började gälla den 6 oktober. Medarbetarna har fått sina nya scheman innan och haft möjlighet att framföra önskemål. Uppföljning görs efter åtta veckor med nya scheman.

Pomona

Ny demensavdelning med sju platser planeras att öppna på Plommonvägen 2 i januari. Rekrytering av omsorgspersonal pågår.

Frågan om köket på Pomona är en pågående fråga, inga beslut är fattade. En avdelning med finsk inriktning finns med i planeringen, dock kommer inte avdelningen som öppnar i januari ha finsk inriktning.

Projekt för Stärkt självständighet

Projektet för Stärkt självständighet startade i januari 2025. Projektet består av ett team med en arbetsterapeut och en fysioterapeut. Sedan januari har de gjort 102 hembesök. Teamet testar nu ett nytt arbetssätt. Efter sjukhusvistelse eller vistelse på korttidsboende fattar biståndshandläggare ett kort beslut på tre veckor, sedan följer teamet upp att personen får rätt hjälp. Teamet har granskat dubbelbemanningar. Det har resulterat i en bättre uppföljning och total minskning av hemtjänsttimmar. Slutrapporten för projektet ska skrivas, sedan blir teamet permanent.

Färdtjänstresor

Ärenden där ansökningar om färdtjänst har avslagits följs upp. Vid avslag får personen återkoppling kring beslutet. Det är då den enskildes ansvar att återkomma med en ny ansökan.

Synpunkter framförs om att de tolv färdtjänstresor som brukare får åka enkel väg sex mil utanför kommungränsen är för få.

Bostadskö

Flera äldre tappar sina poäng i kön för hyresrätt för att de inte har möjlighet att höra av sig till Håbohus i tid. Det finns personer som inte har anhöriga som kan hjälpa dem i kommunikation med Håbohus. Kösystemet för äldre behöver ses över.

Hemtjänstbemötande

Det finns behov av en annan typ av bemötande av brukare med demens från hemtjänst. Hemtjänsten behöver ha erfarenhet och kunskap om ett sådant bemötande, framför allt mot demenssjuka som är yngre än 65 år. Förvaltningen förklarar att det inledningsvis är svårt för hemtjänstpersonalen, då det kan finnas knapphändig information om brukaren, vissa saker framkommer inte i utredningen.

En genomförandeplan borde göras där en särskild bemötandeplan ingår. Kommunen har en demensvårdskonsulent som kan handleda personalen.

Rekrytering av kommundirektör

Rekrytering av kommundirektör är avslutad. Just nu pågår säkerhetsprövning. Ny kommundirektör heter Tobias Åsell och han har varit kommundirektör i Avesta i fyra år. Han påbörjar sin tjänst senast 1 februari.

Namnsättning av park

Kommunstyrelsen har fattat beslut om att döpa parken vid Skeppsgården till Runbroparken.

Uppsökande verksamhet

Det har hållits träff med kommuninvånare äldre än 80 år. Besökande fick möjlighet att besvara ett frågeformulär med frågor om boendeformer för äldre. 41 svar lämnades in. Bland svaren fanns önskemål om trygghetsboende, seniorboende, boende likt Källvägen och Plommonvägen 8 och 10. Boendet önskas vara i markplan. I formuläret ställdes även frågor om vilka hållplatser som önskas för busslinjen "mjuka linjen". Flera önskar kunna åka till ICA Maxi i Draget, men även vårdcentralerna, tandläkare, centrum, gamla centrum, Kyrkcentrum och bostadsområdet vid Åsen.



Årets sista månadsträff

Text & foto Bo Lundgren

Torsdagen 25/11 hälsade vår ordförande Carin nästan 70 medlemmar till dagens träff för att få lite ny information. Carin informerade om styrelsens fokus och vad som händer fram mot 2026.

Inbjudna gäster var Håbo kommuns ansvariga för beredskap och säkerhet, Joel och Sandra.

Dom beskrev hur vår beredskap fungerar och lite om hur det ser ut i vår närhet och ute i vår omgivande värld. Det händer ju så mycket som inte kan förklaras och vi vet inte vem som gör vad.

Händer det något som vi funderar på så kan man ringa 11313 och få information.

Från Bålsta Optik & EyeClinic Infor-



merade Amanda om deras verksamhet och vad dom kan erbjuda när det gäller glasögon och ögonvård. Deras verksamhet är bred och dom erbjuder olika tjänster som kan förbättra vår syn.

Karl Erik Thulin informerade lite kort om KPR och vad man har diskuterat om på deras möten. Mer information finns på sidorna 18-19 i denna tidning.

Sportsnack är en ny aktivitet som

kommer på lördagar. Där kan vi få sitta och njuta av olika sporter och få en öl och korv. Kolla in annonsen och hör av dig till Reijo.

Efter kaffe med saffransbulle tackade Carin för att vi alla deltagit i dagens träff. Carin passade också på att gratulera Hans Renner på 80-års dagen och tackade för hans insats i programkommittén.



Countryfest med Robin, Marcus och Rebecka

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Robin Alm och Marcus Almgren har varit kompisar sedan skoltiden i Knivsta. Numera är båda bosatta i Bålsta, med ett gemensamt intresse: musik. De spelar ihop i gruppen Across The Country, och gästade oss på Skeppsgården för första gången på senaste pubafton. De spelar country, men inte riktigt den gamla sorten som många av oss äldre är välbekanta med, utan har en lite modernare repertoar, bland annat många egna låtar. Publiken höll sig lite avvaktande till

en början men det varade inte länge. Killarna bjöd upp sin medförda gästartist på scenen, Rebecka Kronberg, som bjöd på en version av Joline som kammade hem jublande applåder. Efter det var både artisterna och publiken ordentligt uppvärmda och kvällen fortsatte i en trivsamt anda. Christin Jonsson samlade ihop några av deltagarna från Seniordansen och bjöd på lite squaredance. Countrytemat märktes inte bara på scenen. Programkommittén hade också rustat sig med cowboyhattar och passande klädsel.



Upptäck Håbo biblioteks digitala verktyg och tjänster!

På Håbo bibliotek finns mycket mer än böcker på hyllorna. Här kan du få hjälp med teknik, lyssna på böcker, titta på film, delta i träffar och utforska digitala verktyg – oavsett ålder och vana. Det är alltid bra att ha ett bibliotekskort eftersom en del av våra tjänster som vi erbjuder kräver det.

IT-handledning

Behöver du hjälp med dator, surfplatta eller mobil? Varje torsdag kl. 13–15 erbjuder vi personlig IT-handledning. Lär dig läsa e-böcker, använda e-post eller söka på nätet. Du kan boka via mejl eller prata direkt med personalen i informationsdisken.

maja.johansson@habo.se

Lyssnarbokcirkel (Daisycirkel)

För dig som lyssnar på talböcker. Vi träffas fyra gånger per termin, fikar och pratar om böckerna som vi har lyssnat på.

Boken kommer

Om du har svårt att ta dig till biblioteket kan vi leverera böcker hem till dig – helt gratis! Personalen väljer ut böcker efter dina önskemål och kör hem dem till dig. Det går bra att låna både romaner, cd-böcker och böcker med stor stil. Biblioteket använder sig av Håbo kommuns Servicegrupp som levererar och hämtar böckerna hemma hos dig. För denna tjänst behövs bibliotekskort. Dina lån sparas, så att vi ser vad du har läst.

0171-526 00
biblioteket@habo.se

Bokfika på dagtid

Vi träffas, fikar och pratar om böcker

och läsning. Välkommen att vara med! Aktuella datum finns i evenemangskalendern på biblioteket.

anton.astrom@habo.se

Föreläsningar med Folkuniversitetet

Varje termin bjuder vi in till kostnadsfria föreläsningar om ämnen som AI, hälsa och digital teknik. Vi planerar våra föreläsningar utifrån vad ni besökare vill veta mer om – därför tar vi gärna emot tips och önskemål om ämnen ni vill att vi ska ta upp.

Skicka gärna dina förslag till: maja.johansson@habo.se

Digitala tjänster



Talböcker & Legimus

För dig med läsnedsättning finns talböcker via tjänsten Legimus. Du får hjälp av biblioteket att skapa ett konto och komma igång. För att kunna använda Legimus, behöver du vara registrerad låntagare på biblioteket.

Det finns flera sätt att lyssna på talböcker:

- I mobilen eller surfplattan: via Legimus-appen eller webbläsaren.
- Med en Milestonespelare: en liten

dosa där du sätter in ett minneskort med böcker. Du kan lyssna direkt eller använda hörlurar.

- Med en Daisyspelare: en större spelare där du kan använda skivor eller minneskort.

Biblioteket ordnar minneskort med böcker utifrån dina önskemål – du kan lämna en lista själv, eller låta oss välja efter din smak. Du kan hämta böckerna på biblioteket eller få dem hemskickade. Om du har en grav synnedsättning kan syncentralen ibland låna ut spelare. Fråga oss på biblioteket, så hjälper vi dig att komma vidare!

Biblio

Appen där du gratis kan läsa och lyssna på e-böcker med ditt bibliotekskort. Appen finns att ladda ner på både App Store (Apple) och Google Play (Android). För att logga in behöver du ett bibliotekskort och den pinkod som är kopplad till kortet.

Cineasterna

Låna film gratis och titta hemma via bibliotekets filmtjänst. För att nyttja Cineasterna behövs ett bibliotekskort.

PressReader

Läs tusentals tidningar och tidskrifter från hela världen – på datorn, mobilen eller surfplattan. För att nyttja PressReader behöver du ett bibliotekskort. Man måste inte besöka biblioteket för att använda PressReader.

Databaser & släktforskning

På biblioteket finns flera digitala databaser du kan använda:

- Alex – fakta om författare
- ArkivDigital – släktforskning och kyrkböcker
- GlobalGrant – stipendier och bidrag
- Landguiden – fakta om världens länder

- SVAR – historiska register från Riksarkivet

Vi har också två datorer för släktforskning, där du kan söka i Dödboken, Begravda i Sverige och fler databaser.

Övriga tjänster

- Datorer för drop-in, med möjlighet att skriva ut, skanna och kopiera
- Trådlöst nätverk (wifi) – anslut till "HaboSurf"
- Robotkatt – ett digitalt sällskapsdjur som spinner och rör sig som en riktig katt
- VR-glasögon – prova på virtuell verklighet!



Frågor eller funderingar?

Har du frågor om våra digitala tjänster, vill boka en tid för handledning eller lämna ett önskemål om aktiviteter? Hör gärna av dig till oss så hjälper vi dig vidare!





PREMIÄROMGÅNG FÖR SPORTSNACK!

Lördagen den 24 januari kl.16:00–18:00 sparkar vi igång Sportsnack. Vi får se den spännande matchen mellan Arsenal och Manchester United.

Mats Strandberg, tidigare sportkommentator på radiosporten kommer också att medverka.

Anmäl dig till premiäromgången **senast den 16 januari**. Först till kvarn då det är begränsat med platser. Förtur ges till de som lämnat in intresseanmälan att medverka som volontär.

E-postadresser: spfhabo.anmalan@spant.se, prohabo.anmalan@spant.se eller balstafinskaforening@spant.se

Har du också lämnat in intresseanmälan, att medverka som volontär, kom redan kl. 14:00 och hjälp oss att duka fram bord, värma korvar m m. Vi hinner då också prata ihop oss inför avspark.

Sportsnack förutsätter att vi får ihop ett glatt gäng volontärer som är villiga att hjälpa till att driva Sportsnack.

Låt oss tillsammans sparka bollen i mål.





INTRESSEANMÄLAN SPORTSNACK!

Är du intresserad att komma och delta eller medverka i sändningar av sportsnack på lördagar på Skeppsgården? Initialt en gång per månad men, vid stort intresse flera gånger i månaden.

På lördagar kl.16:00-18:00 kommer bland annat att sända engelsk ligafotboll och hockey i den stora lokalen via storbildsskärm. Vi dukar upp bord samt serverar bland annat korv och öl till självkostnadspris för att ge det hela en festlig inramning. Det kommer att bli ett trevligt och lättsamt sätt för dig att umgås med likasinnade.

Vi behöver veta om du är intresserad av att delta på Sportsnack. Kryssa i svarsalternativ samt namn och telefonnummer.

Ja	Nej	Namn	Telefonnr.
☐	☐		

Vi är också intresserade och veta om du har vänner som du tror kan vara intresserade. Om ja kontaktar vi dig via expeditionens telefonnummer.

Ja	Nej
☐	☐

För att genomföra Sportsnack behöver vi volontärer som kan medverka och hjälpa till att duka upp bord, pricka av vid ingång och hjälpa till i serveringen. Kan du tänka dig att också medverka som volontär för att få igång Sportsnack?

Ja	Nej
☐	☐

Lägg intresseanmälan i lådan utanför expeditionen **senast den 16 januari.**

Alternativt e-posta ditt svar till spfhabo.anmalan@spant.se, prohabo.anmalan@spant.se eller balstafinskaforening@spant.se



Skriv Sportsnack och ditt namn i ämnesraden, då kommer den rätt.

SPORTSNACK, ETT SAMARBETSPROJEKTET MELLAN SPF, PRO, BFF OCH MED STÖD FRÅN LEADER MÄLARDALEN.



Bridgekurs i vår

Höstens bridgekurs har varit välbesökt och trevlig

I vår kommer en fortsättningskurs som vänder sig till dig som gått tidigare kurs och till dig som vill fräscha upp minnet.

Vi startar den 19 januari och håller på till mitten av april med uppehåll för annandag påsk.

Kursen är på måndagar kl. 12.00 till 16.00 inkl. kaffepaus.

Bra om du anmäler dig (inget krav, du kan bara komma till Skeppsgården) till Anders Dahlstedt på e-mail: a.dahlstedt@outlook.com eller tel. 070-693 00 61

VÄLKOMMEN!



Studiecirkel Målning

Alla kan måla – men på olika sätt

Med några "T"; tålmod, tur, träning & så småningom teknik så kan alla måla.

Vi träffas på onsdag förmiddagar för att måla akvarell eller akryl tillsammans, helt efter egna förutsättningar utan prestationsmål. Vi målar fritt efter foton, ur minnet eller med inspiration från Pinterest. Deltagarna hjälper och inspirerar varandra eftersom det inte är en kurs utan en studiecirkel med trevlig samvaro.

För bästa resultat är det ju bra att ha material av viss kvalitet. Till akvarellen underlättar det att ha 300 gr bomullspapper och akvarellfärger från konstnärsbutik."



Onsdagar 9.30 - 12.00 med start 21/1 BRYGGAN

Ann-Marie Alskog tel 072 - 588 21 44



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 våren 2026

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 termin 3
Göran Widlund

Håll franskan vid liv
Eva Fogelberg

Spanska termin 6
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 7
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Kreativt skrivande
Ove Jonsson
vattunoden@icloud.com

Målning
Ann-Marie Alskog
ann-marie.alskog@hotmail.
com

Dag och tid

Anmäl intresse

19/1 2/2 16/2 2/3 16/3 30/3 13/4
27/4 kl: 9.00 -11.30 JOLLEN

5/2 -28/5 torsdagar BRYGGAN

20/1-9/6 tisdagar kl. 12.30-14.45
BRYGGAN

3/2-26/5 tisdagar 10.15-12.30 BRYG-
GAN

5/2-28/5 BRYGGAN. BRIGGEN 26/3
23/4 28/5

23/1 20/2 13/3 3/4 24/4 15/5
BRYGGAN kl 12.30- 17.00

Onsdagar kl 9.30-12 med start 21/1
BRYGGAN

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

072 - 588 2144

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	23/1 PIKEN 24/2 24/3 28/4 RIG- GEN kl. 14.30 -17.00	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö	16/2 30/1 13/2 27/2 13/3 27/3 10/4 24/4 kl 8.30 - 11.00 JOLLEN	070 - 553 34 12
Grupp 3 Stanley Nilsson	16/1 30/1 13/2 27/2 13/3 27/3 10/4 24/4 kl 11.30 - 14 .00 JOLLEN	070 - 555 69 30 -
Släktforskning Grupp 4 Isa Bremark	23/1 7/2 21/2 6/3 20/3 17/4 15/5 29/5 Fredag jämn vecka kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Björn Burström Bengt Olov Olsson,	27/1 24/2 24/3 28/4 26/5 kl.12.30 14.45 JOLLEN	070 - 344 52 43 070 - 566 50 90
Knyppling Ella Andersson Anna-Karin Andersson	16/1-8/5 kl 9.00 - 12.30 varje fredag BRIGGEN	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell	13/1-19/5 varannan tisdag kl 10.15 - 12.30 BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket på egen hand" Bo Lundgren	14/1 4/2 25/2 18/3 8/4 6/5 27/5 kl. 17.00 -21.00 KÖK o. CAFE'	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	12/1- 8/6 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	20/1- 28/4 varannan tisdag jämn vecka kl 12.30 - 17 PIKEN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	13/1 27/1 10/2 24/2 10/3 24/3 7/4 21/4 5/5 19/5 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	17/2 3/3 17/3 31/3 14/4 18/4 kl. 9 - 12 JOLLEN	072 - 214 82 65
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	4/2-10/6 onsdagar jämna veckor kl. 10.15-12.30 RIGGEN	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	28/1 - 8/4 onsdag ojämna veckor kl. 12.30 -14.45 RIGGEN	070 - 893 91 88
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	2/1-9/2 varje måndag 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	13/1 - 26/5, tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Bordtennis Karl-Åke Palm	14/1 - 13/5 Varje onsdag, kl 9.00 - 11.00.	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30 vid Parkgården, jämna veckor vid Dalängen/Solängen	070 - 548 80 20
Senioryoga Ulla Berger Jill Pajuste	29/1 - 23/4 torsdagar kl 9.00 - 10.00 KLIPPER	070 - 639 47 67
Seniordans Christin Jonsson	Start 28/1 onsdagar kl. 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	11/2 - 3/6, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	10/1 - 19/5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 KLIPPER	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	20/1 27/1 3/2 10/2 24/2 3/3 kl 10.00. Anmälan 2 dagar innan. 200 kr för 6 gånger.	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	7/1-13/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wöhrne I samver- kan med Studieförbundet Vuxenskolan Uppsala län.	Under våren 2026 kl 19.00 - 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50
Nybörjarbridge Anders Dahlstedt	19/1-13/4 varje måndag kl 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