

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • januari 2026 • nummer 1



**Handlingar till årsmöte  
Konsert med kryssning  
Bowlingavslutning**

## 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](mailto: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.

## Öppethållande café och expedition

Caféet har öppettid från vecka 3. För närvarande obemannat på torsdagar (på grund av att så få medlemmar kan tänka sig att ställa upp)

SPF:s expedition är öppen Tisdag till Torsdag 10-12. Öppet från vecka 3 och har öppet till och med vecka 24. Stängt 2026-04-30, Valborgsmässoafton, samt 2026-05-14, Kristi himmelfärdsdag.

## Se hit!

**Vi behöver bli fler för att kunna hålla igång Cafét på Skeppsgården.**

Det behövs både fasta medarbetare och vikarier.

Passen är: f m ca 9.00 – 12.30,  
e m 12.30 – 15.30.

Oftast är man 2 personer/pass.

Man gör smörgåsar enligt instruerande bilder samt fixar kaffe och te, allt enligt beställningar. Man avslutar passet med diskning och städning.

Anmäl ditt intresse till:

*Yvonne Smids*, 070 - 438 16 89 eller [smids007@hotmail.com](mailto:smids007@hotmail.com)

*Lena Beijar*, 070 -790 22 33 eller [cedergrenslena@gmail.com](mailto:cedergrenslena@gmail.com)

## Välkomna till Pub-kväll 12 mars 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 24 feb kl. 10.00 och senast 6 mars** helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto: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 20 februari.

Utgivning vecka 9.

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

*Konsert med kryssning*.....14

*Pratcafé - premiär*.....16

*Årsmöte*.....17 - 25

*Bowlingavslutning* .....26



*Omslagsbilden: Bowlingavslutning*

*Foto: Hans Renner*

# Nyårshälsning till er alla

*En varm och hoppfull hälsning inför det nya året*

## **Bästa medlemmar**

Nu när vi påbörjat det nya året vill vi i styrelsen passa på att tacka er alla för det fantastiska engagemanget och gemenskapen som har präglat vår förening under det gångna året. Tillsammans har vi skapat minnen och tagit nya steg framåt – ett riktigt kvitto på att när man hjälps åt blir allting lite lättare och mycket roligare.

Vi ser med glädje fram emot ett nytt år fyllt av möjligheter, samarbete och ännu fler fina stunder. Låt oss ta vara på det som varit och blicka framåt mot allt spännande som väntar runt hörnet. Ingen vet vad framtiden har i sitt sköte, men vi vet att vi har varandra – och det är det viktigaste.

I februari har vi årsmöte där vi ska välja funktionärer för det kommande året. Det är jätteviktigt att vi har en engage-

rad styrelse, engagerade ledare för alla våra aktiviteter, om vi ska ha en fungerande verksamhet. Skriv gärna motioner till årsmötet om sådant ni tycker ska förändras. SPF Håbo är en av de största föreningarna inom SPF, och många undrar hur vi lyckas hålla igång alla våra aktiviteter.

Det beror såklart på alla er medlemmar som ställer upp, men vi behöver bli fler. Så tveka inte att ta på er ett uppdrag, stort som smått!

Vi behöver alltid nya funktionärer, många har varit aktiva i uppemot 20 år, och känner att åldern börjar ta ut sin rätt. Vad vi behöver nu är framförallt yngre seniorer som kan komma med nya tankar och idéer! Ni är varmt välkomna och vi kommer att lyssna på er. Vi lanserar Sportsnack 24 januari, pratcaféet fortsätter från 12 januari, men nu på måndagar, så att ingen ska behöva missa Håbo kommuns Techtisdagar. Även Bingo fortsätter. Alla dessa aktiviteter är för att locka medlemmar med



olika preferenser, så att alla kan bli nöjda. Men vi vill gärna ha fler förslag.

Läs gärna vår verksamhetsberättelse och verksamhetsplan i detta nummer.

Vi önskar er alla ett fint 2026, med hälsa, lycka och fortsatt gemenskap. Skål för 2026!

*Med vänliga 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 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  
ankiferm@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**

26 februari: Årsmöte Se annons i tidningen

26 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt.

## **Kommande pubkvällar**

12 februari: Se annons i tidningen

12 mars: Se annons i tidningen

9 april: Ackordz (Bosses spelmän)

***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](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

### **SPF Seniorerna i Håbo hemsida:**

[www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:  
[spfhabo.webmaster@spant.se](mailto: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](mailto:elisabeth.cedergren@live.se)  
**För utdelning:** Christin Jonsson 070 - 920 11 93  
[jonssonch46@gmail.com](mailto:jonssonch46@gmail.com)

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.  
Skicka till: [spfhabo.medlemsforum@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsforum@spant.se)  
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

## Torresta naturstig ner till Mälaren 25 februari

Samlingsplats: parkeringen vid Vibyspåret kl: 9:30. Vandringen börjar från Vibyspåret, övergår sedan på en skogsstig ner till Mälarens strand med fin utsikt. Här finns en grillplats. Deltagarna tar med matsäck om så önskas grillas på den uppvärmda grillen.



Joachim Tiefensee leder vandringen, vid frågor ring 072 - 217 40 36.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

**OBS! vid olämplig väderlek-snöförhållande ställs vandringen in.**

Välkomna!  
Vandringkommittén

Vandringens längd cirka 4 km, medtag gärna stavar. Temat är friluftsrådets betydelse för aktivt friluftsliv.

Kulturarrangemang  
i samarbete med



### Vill du återfinna formen efter helgerna? Testa med Spinning!

Vi provar på hur det känns 29/1 klockan 10:30-11:30, Träningshus 1, Stockholmsägen 111.

Känns det rätt så kör vi vidare varje torsdag 10 veckor samma tid till det facila pensionärspriset av 400:- plus medlemsavgift 150:-.

Då antal cyklar är begränsat ber jag er att snarast anmäla er via mail till provodagen 29/1. Jag kommer att bekräfta deltagandet via mail, samt meddela de som kommit "försent" om en eventuellt tillkommande testdag.

Tag med vattenflaska och handduk. Cykelpasset består av cirka 5-10 min. uppvärmning, cirka 30-45 min spinning till musik i varierande fart och belastning och avslutas med c:a 5-10 min stretch.

Tycker du att det känns rätt för dig efter att provat på så kan du betala via kort, eller Swish för de kommande 10 gångerna. Ser fram emot att gemensamt fräscha upp kondition och humör.

Ralph Abrahamsson, tel 070 - 726 63 00.

Mail: [ralphoa@gmail.com](mailto:ralpha@gmail.com)

**Lite information om kommande aktiviteter under "vårterminen". Vissa förändringar kan komma att ske till exempel avseende sportsnack som är beroende av intresse för aktiviteten och möjlighet att engagera funktionärer.**

### En aktivitetsblick framåt

Årsmöte	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
torsdag - 02-26	torsdag - 02-12	torsdag - 01-22	söndag - 02-22	lördag - 01-24
	torsdag - 03-12	torsdag - 03-26	söndag - 03-29	lördag - 02-21
	torsdag - 04-09	torsdag - 04-23	söndag - 04-26	lördag - 03-21
	onsdag - 05-13	torsdag - 05-28	söndag - 05-24	lördag - 04-25
	torsdag - 06-04			lördag - 05-02
				lördag - 05-09



## **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 22 februari 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](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller på Tel: 0171-557 47 tisdag – torsdag kl.10-12.

Anmälan TIDIGAST 2026-02-10 kl. 10.00 och SENAST 2026-02-19.

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

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar  
Energibesparing  
Modern belysning  
Service & underhall

Besök hemsidan  
[www.granstromsgruppen.se](http://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](http://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

0171-50000



 fixar ia

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?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



## Våra annonsörer

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

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

## Resor med Buss & Flyg 2026

Buss- & paketresor till privatpersoner, grupper och företag



### Resor med Flyg & Buss

ABBA Voyage med London, 4d,  
28.4 .....12900,-  
2.5 Amalfikusten, 5d .....16800,-  
7.7 Lofoten, 4d ..... 18500,-  
13.9 Normandie, 5d .....16300,-  
19.9 Island m Reykjavik, 5d...26600,-  
28.9 Ungern m Wien, 7d.....19500,-

### Europa med Buss

Holland med Blomstertåget, 7d  
14.4 .....15500,-  
Hollands sevärdheter, 6d 23.4 13500,-  
5.5 Hemliga resan, 6d .....14500,-  
1.9 Polen runt, 7d .....14700,-  
23.9 Bodensjön m Alsace, 9d. 22500,-  
26.9 Rhen- & Moseldalen, 7d. 14500,-

### Sverige med Buss

1.4 Trandans med Tåkern, 2d.. 3990,-  
28.6 Höga Kusten, 3d..... 6400,-  
21.7 Vildmarksvägen 4d, .....7990,-  
22.7 Öland o Krusenstierna Teatern m Robert Gustafsson, 3d..6800,-  
26.7 o 2.8 Bohuslän, 4d.....7990,-

### Norden med Buss

Teaterkryssning till Helsingfors, 3d  
25.3 .....3920,-  
25.5 Hardangervidda, 4d.....9900,-  
10.6 o13.7 Norska Pärlor, 4d..10500,-  
29.6 Atlanterhavsveien, 4d...9500,-  
12.7 Lofoten, 6d .....15900,-  
1.8 Norges Glaciär, 5d.....14400,-  
17.8 Skagen & Stavanger m Flor & Fjäre, 5d.....13800,-

**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA  
VÄLKOMMEN OMBORD!

## 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](mailto: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](http://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](mailto:peje@telia.com)



Efter stora succéer runt om i Sverige är det dags för Svenska Rocklegender att besöka Salnecke Bistro. Musikerna är i stort sett desamma som gjort succé här med Elvis, ABBA allsång och Golden Age of Rockn Roll, dvs Kent Wennman med band. Här pratar vi om de gyllene åren 56-63 då Sverige fick sina "egna" idoler. Vi pratar om Owe Thörnqvist, Rock-Olga, Lill-Babs, Little Gerhard, Rock-Ragge, Siw Malmqvist, Jerry Williams med flera. Och vilka låtar Buona Sera, Den siste Mohikanen, Varm korv Boogie, Tweedle Dee m fl. Det blir nostalgi, skratt, allsång, publiktävlingar och ja, kanske en och annan tår också. Vi ger 100% garanti för sväng, humor och fart och fläkt.

**Tid: Fredag 20 mars kl 1800. Buss avgår från Bålsta kl 1700**

**Pris: 810 kr/person**

**Meddela eventuell allergi vid anmälan**

**I priset ingår Buss ToR Bålsta, 2 rätters middag (drycker bekostas av var och en)  
Underhållning enligt ovan.**

**Anmälan om deltagande till Lennart Carlsson 070 569 75 74 eller via email: [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com). Betalning till BG 5111-1425, Ange namn och Salnecke vid betalning.**

**Ett samarbete mellan SPF Håbo och PRO Håbo**



# LUNCHKONSERT

En hyllning till Monica Zetterlund -  
Enkel, vacker & öm

## TEKNISK ARRANGÖR

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

## RESFAKTA

Avresa: 17/4, 1 dag

Pris: 675 kr vid minst 30 pers.

I resan 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 s

## KONTAKT & INFORMATION

Anmälan öppen: 27/1 kl. 09:00  
Kerstin Adestedt 0703-460890  
Kerstin.adedstedt@gmail.com

- Ange mejladress och telefonnummer vid bokning
- Ange hållplats G Jvstn, Skeppet, ReseC, Kraftleden
- Ange ev. matallergi vid bokning,

Avresa ca 9:30/45 från Bålsta  
Bekräftelse/faktura mejlas från  
Högbergs bussresor med tider och  
information.



## PROGRAM

En hyllning till Monica Zetterlund med sångerskan Frida Öhrn och pianisten Carl Bagge - fylld av humor, närvaro och musikalisk briljans.

Hon var jazzens drottning, skådespelerskan med glimten i ögat och rösten som kunde vara både silkeslen och rak som ett nålstick. Monica Zetterlund - en av Sveriges största och mest älskade artister genom tiderna. Hennes musik, humor och unika uttryck har för alltid skrivit in henne i den svenska folksjälen.

I Enkel, vacker, öm - En hyllning till Monica Z hyllar **Frida Öhrn** tillsammans med **Carl Bagge** Monicas liv, konstnärskap och tidlösa sångbok. Du bjuds in till en varm och svängig musikalisk resa genom Monicas värld - från samarbeten med Hasse & Tage, Beppe Wolgers och Povel Ramel, till de magiska mötena med Bill Evans som tog henne hela vägen till New Yorks jazzklubbar.

Det blir en stund fylld av humor, närvaro och musikalisk briljans, där flera av Monicas original-arrangemang plockats fram ur arkiven. Arrangemang skrivna av Lasse Bagge, som under många år spelade med Monica - och som nu får nytt liv i sonen Carl Bagges händer.

### 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.



# Adventskonsert med Glorykryssning

Text & foto: Lennart Carlsson

Söndagen den 30 november samlades 46 SPF-are för en tvådagars resa omfattande Adventskonsert i Blå Hallen (Stockholms Stadshus) och därefter en Julkryssning med Viking Line Glory Stockholm-Åbo-Stockholm.

Adventskonserten var välregisserad och njutbar. Efter konserten bjöd Högbergs på "bussfika" med välsmakande smörgås och kaffe. Före incheckning genomfördes en rundtur med bussen genom centrala Stockholm och från Söders Höjder med utsikt över en julsmäckad huvudstad. Guidningen genomfördes av en lokalguide från Bålsta.

Viking Glory avgick kl 2000 där vi intog en 2-rätter middag med tillbehör. Kvällen fortsatte med att besöka olika tillställningar ombord, bland annat en julshow.

Efter frukost passade många på att besöka taxfreebutiken. Det blev dags för lunch som bestod av ett välsmakande julbord.

Glory återkom till Stockholm kl 1900 och därefter buss hem till Bålsta. Viking Glory är det senaste fartyget som trafikerar Stockholm-Finland, helt



tytst när man befinner sig ombord. Ny och modern teknik gör att det är mycket behagligt att resa med detta fartyg.

Ett Tack till Högbergs Buss AB för en trevlig och välplanerad resa.

## Nu är den nya tandvårdsreformen här!



Vi har  
möjlighet att ta  
emot nya och  
gamla  
patienter!  
Kontakta oss, så  
hjälper vi dig!



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

**OBS! Mottagningen ligger på våning 2. Hiss saknas.**



Text & foto: Ulla Ahlenius

Jag var med om en fin händelse fredagen den 3 januari när snön låg djup, det ven kalla vindar och det hade börjat skymma lite.

Det knackade på dörren och där stod två pojkar, ca 10-12 år gamla (boende på min gata) och undrade om jag ville ha hjälp med snöskottning, 50 kr skulle det kosta. Jag blev lite fundersam, skulle jag ta emot erbjudandet för att stötta

dem att tjäna en peng men jag ville inte heller utnyttja dem, dubbla känslor.

Dessa artiga grabbar visade sådan initiativförmåga och framåtanda att jag ville stötta dem. Bad dem skotta en stig fram till brevlådan bara, det kunde räcka.

Tänkte att de kanske var törstiga, de hade varit hos andra i området och skottat. Jag ställde ut Coca Color och chips till dem när de kände för att ta en paus i arbetet.

Jag tittar ut genom fönstret efter en stund och ser dem sitta i en snödriva, de har tagit en paus, äter och dricker. Detta sker i den blå timmen på dagen som är så vacker.

Jag gav dem givetvis mer betalt än de hade nämnt, de tackade så mycket och gick glatt iväg med sina snöskyfflar för att se om någon mer i området behövde hjälp.

Dessa fina grabbar gjorde min dag på flera vis...som en berättelse ur en bok av H. C. Andersen.

## Hittills planerade resor 2026

(med reservation för tillägg och ändringar)

<b>6 februari</b>	Trollflöjten på Kungliga Operan
<b>Mars/april</b>	Besök Dahls och Leijondals Slott
<b>April/maj</b>	Nynäs Slott och Skeppsta Glashytta
<b>April/maj</b>	Skärgårdsresa med Henrik Waldenström, Tema Fåglar och Fyrar
<b>April/maj</b>	Köping modelljärnvägmuseum, Sundby Slott
<b>9-12 juni</b>	Landskapsresa Jämtland-Härjedalen
<b>Augusti</b>	Räkkryssning från Västerås
<b>25-28 augusti</b>	Birka Gotland kryssning Stockholm-Visby- Bornholm
<b>10-17 oktober</b>	Flodkryssning Donau



## Världspremiär

*Text & foto: Kalle Cedergren*

12 januari var det världspremiär för Pratafé på måndag. Man kan inte tala om annat än succé. 40 personer kom varav ett antal som inte bevistat caféet förut.



**Tack vare Programkommittén, Lions och Kulturskolan** i Håbo, fick vi njuta av ett trevligt luciafirande 12 december.

Efter lite småprat med kaffe och lussebullar kom kulturskolans skönsjungande elever med några lärare och bjöd på en stämningsfull stund, med både gamla välkända sånger och några nya, som det var

fint att få stifta bekantskap med.

Behållningen av entréavgiften går helt till Lions hjälpverksamhet.



## **Dagordning**

1. Mötet öppnas
2. Val av ordförande för mötet
3. Tyst minut för medlemmar som lämnat oss under året.
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2026
17. Beslut om medlemsavgift för 2027
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
23. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av valberedare
26. Val av valberedningens ordförande
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

**OBSERVERA ATT MOTIONER TILL ÅRSMÖTET SKA VARA STYRELSEN  
TILLHANDA SENAST 20 JANUARI.**

## SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse. Föreningens årsmöte ägde rum den 27 februari 2025.

Vid årsmötet valdes Carin Svensson till ordförande, övriga ledamöter i styrelsen valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag:

- Vice ordförande: Sven-Olof Näslund, ett år kvar på mandatperioden.
- Kassör: Anita A. Sigalit, ett år kvar på mandatperiod
- Sekreterare: Karl-Axel Cedergren, ett år kvar på mandatperiod
- Vice kassör: Lena Tydén, ett år kvar på mandatperiod
- Vice sekreterare: Anki Ferm, omval 2 år
- Ledamot: Ronnie Jyrell, nyval 2 år
- Ledamot: Karl-Erik Thulin, fyllnadsval 1 år
- Ledamot: Christina Tegré, omval 2 år

Till revisorer valdes:

- Lars Hammar, omval
- Yvonne Lindström, omval
- Anna-Karin Andersson, ersättare omval

Till valberedningen valdes:

- Håkan Jonsson, 2 år och tillika ordförande
- Britt-Marie Danielsson, ett år kvar
- Kjell Dufvenberg, nyval ett år

### Verksamhet

Styrelsen har haft 12 protokollförda sammanträden. Vidare har styrelsen haft budgetmöte samt verksamhets diskussioner med funktions- / budgetansvariga. Vi har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska föreningen med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet runt 1000.

För att nå målen gemenskap, trygghet och trivsel har SPF Seniorerna Håbo i år varit representerade i samt medverkat i:

- Kommunala pensionärsrådet och Regionala pensionärsrådet
- Intresseföreningen SÅBO (under början av året för att sedermera upphöra med sin verksamhet)
- Skeppsgårdens Gårdsråd
- Pratcafé tillsammans med Håbo Kommun och PRO.
- Bingo tillsammans med Lions Club Bålsta

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid ordförandemöten i distriktet.

SPF Seniorerna Håbo samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och har erbjudit ett stort antal studiecirkelar och andra aktiviteter.

### Föreningens tidning och expeditionen

Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

SPF:s expedition har hållits öppen under vår och höst, tisdag, onsdag och torsdag 10–12. Styrelsen och medlemmar har hjälpts åt med bemanning.

## **Hemsidan - Facebook**

Under året som gått har vi arbetat med att göra materialet på hemsidan mer lättillgänglig för de som använder telefon och/eller platta. Vi lär oss nyheter allt eftersom och satsar på fortsatt utveckling det kommande året. Vi är tacksamma för allt material som skickas till oss - det är materialet som gör hemsidan läsvärd. Vi har även fått ut mer information via Facebook.

Vi kommer fortsättningsvis att satsa på Medlemsforum, Webbsidan och Facebook som våra informationskanaler. Vi har av denna anledning skapat gemensam mejladress till dessa för att snabbt få ut information via alla kanaler.

## **Ekonomi**

SPF hade budgeterat ett underskott för 2025. Efter avslutat räkenskapsår visar vi, trots 40-årsfirande och investering i ny dator, ett bättre resultat än beräknat. Det förbättrade resultatet beror bland annat på ökad annonsering, stabil försäljning av Sverigelotter, engagerade medlemmar samt en god ekonomisk förvaltning. Ekonomin upplevs som stabil

## **Organisation**

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida [www.spf.se/habo](http://www.spf.se/habo). Under året har kommittéernas sammansättning förändrats. Denna förändring kommer att publiceras på hemsidan så snart mejladresser till alla kommittéer finns tillgängliga.

## **Studiecirklar**

Under året har vi haft ca: 25 olika cirklar. Många av dessa har varit aktiva under många år. Hantverk, språk, släktforskning, kreativt skrivande, bokcirklar, matlagning, fordon och musik är några av våra aktiviteter.

## **Friskvårdskommittén**

### **Natur och Kulturvandringar**

Vandringskommittén har genomfört 7 vandringar med ett 25-tal deltagare vid varje vandring. Följande platser har besökts: Skörby, Frösundavik med Kalmar kyrka, Sandhagens naturreservat, Sånka, Biskops-Arnö, Ekolsund och Sjöö gods.

Vandringskommittén har bestått av Gun-Britt Wranding, Kerstin Träskböle, Margareta Elmqvist, Joachim Tiefensee och Peje Josefsson. Ansvarig för merparten av vandringarna har varit Joachim.

### **SPF Boule**

SPF boulesektion arrangerar boulespel för våra pensionärer två gånger i veckan - tisdagar och fredagar mellan kl. 10 - 12 på boulebanan vid Gipsvägen. Där finns en container som vi kan låsa in tillbehör i såsom poängtavlor, krattor, några låneklot m.m. Nycklar till containern har Erik Lindström och Monika Körner. Vi delar containern och skötseln av banan med PRO. Boulesäsongen 2025 började när banan blev snö och isfri den 4 mars. Eftersom intresset för spel under trivsamma former är stort även efter sommaren och trots att vädret blivit kallare har ett stort antal personer fortsatt spela, så säsongen är ännu inte avslutad. Vi hoppas kunna fortsätta tills snön lägger sig på banan.

Under året har vi hittills spelat vid 68 tillfällen och det har varit 858 spelande, vilket i snitt blir 13 spelare per gång. Två lag med tre spelare vardera har ock-

så deltagit i ENA-kulans bouletävling på Hökens boulecenter i Enköping 31 juli.  
Ansvarig Erik Lindström

### **Senioryoga**

Senioryoga, vi har träffats torsdagar, i yogagruppen under våren vid 14 tillfällen (23/1–24/4). Från hösten har SPF och PRO yogagrupperna slagits samman 19/9–5/12 vi har träffats vid 12 tillfällen.

Ansvarig Svea Sahlén

### **Seniordans**

Seniordansen är ett samarbete mellan PRO och SPF Seniorerna. Vi är omkring 25 personer som dansar på onsdagar mellan 10.00-12.00, 14 gånger i år.

Seniordans är danser i olika turer med grund steg ifrån gammeldans. Vi dansar även Linedance. Med alla dessa danser går det bra för damer att dansa som kavaljerer, eftersom det alltid är få män och överskott på damer.

Ledarfrågan är ständigt aktuell. Dansen leds för närvarande av Jan-Olov Olsson, Christin Jonsson dubbelmedlemmar och Inez Adamsson PRO.

### **Stavgång**

Stavgång för härlig samvaro och befrämjande av hälsan

Fördelarna med stavgång är flera; både över- och underkroppens muskler aktiveras mer än vid vanlig gång, det är skonsamt mot lederna då belastningen på knän, höfter och rygg minskar och du får bättre kondition. Stavarna ger extra stöd och trygghet, vilket minskar risken för fall. Vi är en grupp som träffas vid tennishallen på onsdagar och går stavgång i ungefär 5-6 km på olika stigar på Åsen. Under året har det blivit 32 gånger och ibland gör vi utflykter, t ex till Biskops Arnö och Ekillå.

### **Bowling**

Ett 40-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 37 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela och umgås. Möjlighet till extraträning varje fredag em. för de som så önskar (max 12 spelare). Första tisdagen i varje månad får ihoplottade paret med högsta sammanlagda poäng i partävlingen varsitt paket kaffe. Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO 3 av dessa. I augusti deltog 16 spelare i Åland Sport Week's Bowlingturnering för veteraner i Mariehamn. Inget deltagande i årets FM i Ängelholm. För lång resa och konkurrens av portugalsresan. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Året avslutas i mitten av december med skojtävling, äta landgång o sedan ett antal prisutdelningar innan hemgång för juledighet.

### **Shuffleboard**

Vi är 15 personer som träffas varje tisdag i ca 2 timmar.

Vi tävlar mot varandra på mattor som är indelade i poängsystem, och de flesta av oss började spela redan på gamla Skeppet.

### **Bordtennis**

Ett antal personer spelar varje onsdag kl 09-11 med fikapaus. Både singel och dubbel spelas. Ansvarig: Kalle Palm

### **Cykling utan ålder**

Vi har även denna säsong vår par-cykel i bruk alla onsdagar på äldreboendet Parkgården. Cykeln har också varit ute på turer i närområdet. Vi har instruerat personer som vill köra cykeln (nödvändigt för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss fler cyklist-

ter även kommande säsong. Tanken är att den som har fått instruktioner även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

## **Gåfotboll**

Gåfotbollen har Håbo FF som huvudansvarig och sker i samarbete med SPF och PRO. Verksamheten sker på Räddningsstationen och Futurum. 15–20 deltagare som var och en betalar 429 kronor till Håbo FF. Betalningen är medlemsavgift till Håbo FF samt olycksfallsförsäkring. Kostnader för handledare, material och lokal står Håbo FF för.

Gåfotbollen är mycket uppskattad och vi har både roligt och får motion.

Ansvarig är Sven-Olof Näslund

## **Rullstolsvandring**

Under året har ett gäng pigga SPF-pensionärer skjutsat rullstolsbundna pensionärer varje onsdag. Ojämna veckor från äldreboendet på Parkgården och jämna veckor från Dal- och Solängen.

Aktiviteten har varit populär och i snitt 14 SPF-pensionärer skjutsat 7 rullstolar. Efter vandringarna har äldreboendet bjudit "chaufförerna" på fika.

Samordnare för aktiviteten har varit Peje Josefsson.

## **Medlems- o Marknadskommittén**

Medlemskommittén och Marknadskommittén har under 2025 slagits ihop. Gruppen består av Annika Magnusson, Karl-Axel Boström, Annica Daneskär, Ursula Edfast, Britt-Marie Danielsson och Ronnie Jyrell som sammankallande.

Kommittén har ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret. Medlemsantalet håller sig kring 1000. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten.

Aktiviteter under året: Deltagit på 60 + mässan i Uppsala, genomfört Konsertkarusellen i våra egna lokaler, presenterade SPF vid 6 juni på Skokloster och Håbo festdag och Håbo Julmarknad. Kommittén arbetar för att SPF Håbo skall synas och att antalet medlemmar ökar.

## **Resekommittén**

Resor som genomförts är Figaros Bröllop på Operan i mars, OD Vårkonsert i april, ABBA Voyage i London i maj, Landskapsresan gick till Halland i juni, Lennakatten i juni, Västanå Teater, Kejsaren av Portugalien i augusti, Lunchkryssning med mordgåta Västerås i september, Portugal 7 dagar med Högbergs Buss i oktober, Lunchkonsert i Uppsala UKK, Britta Borg i november, Adventskonsert i Blå Hallen med efterföljande Julkryssning på Glory i november. Resekommittén arbetar nu med resor för 2026/27.

## **Programkommittén**

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, medlemsträffar och andra festligheter för våra medlemmar. Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och sju medlemsträffar. Till pubkvällarna med varierande underhållning har vi komponerat välsmakande pubtallriker och sett till att det funnits goda drycker att köpa därtill. Vid medlemsträffarna med intressant information av varierande slag serveras kaffe/te o gott kaffebröd i den efterlängttade fikapausen innan avdelning två. Sammankomsterna avslutas alltid med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Luciasoaren den 12 december, som var fullsatt avslutade året på Skeppsgården. Överskottet från arrangemanget skänks till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besöker oss. Under året har ca 1400 personer besökt våra arrangemang.

## Bridge

Under verksamhetsåret 2025 har vi haft 17 speldagar på våren och 18 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. Cirka 38 personer i medeltal har spelat per tillfälle. Varje termin har avslutats med att vi ätit en landgång på Skeppsgården. Därefter har vi lottat spelpartner.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st. En datorgrupp har hand om och kör ridgedatorn med programmet Bridgemate. Spelledare är Staffan Wohrne. Ut-

rustning är gemensam med PRO, som även använder sig av Bridgemate. En ny dator med Windows 11 har tagits i bruk. Ekonomin är självgående och vi har inte tagit någon deltagaravgift. Förbrukningsmateriel mm som vi behöver äskar vi av Gårdsrådet.

Under bridgeåret är det tradition att åka på en bridgekryssning. Söndag kväll 11 maj klev 22 SPF:are på bussen till Vikinglines Glory. Resan började med middag och efterföljande samkväm. Tidig måndag morgon anlände båten till Åbo och då gällde att inte missa frukosten (tidsomställning 1 timma). Sedan blev det bridgespel hela dagen för 18 spelare, medan 4 medföljande förlustade sig i taxfree mm. Vid kvällen var vi tillbaka i Stockholm och buss till Bålsta. Det är en uppskattad tradition.

Peje Josefsson

**Sommarbridge** har spelats på onsdagar 25/6–6/8. Mycket uppskattat av ca 34 medlemmar. Afternoonbridge har spelats vid 2 tillfällen under hösten där det ingick spel med middag, det ar också mycket uppskattat av de 30 medlemmar som deltog. Annika Magnusson

**Nybörjarbridge** har varit en populär aktivitet.

**Mellandagsbridge planeras** i december - januari.

Stort tack till alla funktionärer!

Staffan Wohrne

## Medlemsforum

Medlemsforum, vår egen tidning, utkommer med 9 nummer om året och skall spegla verksamheten i vår förening. I tidningen annonseras alla evenemang och aktiviteter.

Vi tar in artiklar från medlemmar och redovisar artiklar från olika aktiviteter. Vårt mål är att våra medlemmar skall uppskatta och värdesätta vårt arbete med tidningen För att finansiera tidningen behöver vi fler annonsörer. Vi har under året utökat antalet annonsörer väsentligt genom ett gediget arbet av den nya annonsansvariga Elisabet Cedergren

Vår tidning distribueras i huvudsak av medlemmar, brevdovor. Brevdovans arbete är extremt viktigt eftersom vi sparar mycket stora summor på porto genom att distribuera tidningen själva.

Ansvarig utgivare är Bo Lundgren

## Trafikombudet

Ingen information till medlemmarna genomförd. Eftersom få frågor kommer så är det svårt att veta vad som efterfrågas.

Ansvariga Bengt-Olov Olsson, Björn Burström

## Kommunala Pensionärsrådet

Syfte och mål:

Kommunala pensionärsrådet (KPR) består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska Förening, Anhörigföreningen samt politiker från kommunstyrelsen, vård- och omsorgsnämnden, kultur- och fritidsnämnden samt socialnämnden.. Rådet

arbetar enligt reglemente och är ett remissorgan underställt kommunstyrelsen. Syftet är att ta tillvara seniorernas rättigheter.

Vårt främsta mål är att få en öppen och kreativ dialog med våra politiker och att få information från först och främst Vård o Omsorgsförvaltningen om framtiden, vad gäller våra seniorer i kommunen samt att få vara delaktiga i diskussioner när det gäller förändringar inom äldreomsorgen, hemtjänst och färdtjänst samt övrigt som berör målgruppen.

**Uppgifter:**

Vår uppgift är att så långt det är möjligt få framföra våra önskemål i olika frågor rörande våra seniorer. Detta skall ske innan kommunstyrelsen eller vård- och omsorgsnämnden fattar sina beslut. Tidigare Boendekommitté är nu en integrerad del av den interna KPR-verksamheten inom SPF Seniorerna Håbo. Publicera rapporter från KPR på hemsidan och i Medlemsforum.

Pensionärsrådet består av tio ledamöter och åtta ersättare. Av ledamöterna är sex representanter för pensionärsföreningar och fyra ledamöter utsedda av kommunens nämnder.

Pensionärsrådet har många olika uppgifter, några av dem är:

- Förstärka inflytandet i alla frågor som rör äldre
- Verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering
- Vara remissorgan i de frågor som rör pensionärerna
- Initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

### **Regionala pensionärsrådet**

Regionala pensionärsrådet är en motsvarighet till det kommunala pensionärsrådet, fast inom hela Region Uppsala. Här arbetar man främst med övergripande frågor gällande hälsa, vård och trafik. Susanne Hultgren Edholm har representerat SPF Håbo som ordinarie ledamot.

### **Trygghetsringningen**

Ansvarig för verksamheten är Kerstin Jungmarker, vice ansvarig är Ralf Diktonius och för ändring och utskick av listor är Lena Hölbling ansvarig.

Verksamheten har i 35 år fungerat väl och har fortsatt så under 2025.

Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. De som avlyssnar telefonsvararen gör det var tionde vecka. Ett byte av avlyssnare har gjorts under året, de övriga har varit med i många år. Antalet anslutna till trygghetsringningen har under året minskat med tre personer och det är idag femton som dagligen ringer. Den årliga kontrollen av telefonnummer och personuppgifter planeras till december.

### **Bingo**

Under året har Bingo arrangerats tillsammans med Lions Club Bålsta, Vi har spelat 7 gånger och begränsar inte medverkan i spelet till enbart medlemmar i SPF. Det verkar som denna verksamhet börjar att bli etablerad och vi har flera spelare från gång till gång.

### **Pratcafé**

Pratcafé verksamheten har tillsammans med Håbo kommun och PRO har fortsatt under året. Här är alla välkomna och det serveras fika till självkostnadspris. Vi har bemanning från kommunen, SPF och PRO. När gästerna kommer välkomnar vi dessa och går sedan runt och pratar med alla. Målet med caféverksamheten är bl.a. att nå ensamma människor.

Pratcaféet har blivit mycket uppskattat både av gäster och av oss som bemannar. För SPF:s räkning har bemanningen i huvudsak varit från styrelsen.

### **Musik för mig, kanske för dig**

Under fyra onsdagskvällar i oktober till december mellan kl 19 och 21 har jag spelat lättlyssnad klassisk musik, jazz och visor. Lite lutning åt det franska har det blivit. Arrangemanget sker i samarbete med Vuxenskolan, som klassat det hela som kulturarrangemang. Vi kör första timmen jazzmusik och visor, därefter dricker vi kaffe och fortsätter med klassisk musik. Cirka 16 personer har kommit och lyssnat varje gång. Lokal Klipper, ledare Staffan Wohrne

**Gårdsrådet** lämnar egen verksamhetsberättelse

### **Slutord**

I detta vårt jubileumsår vill vi i styrelsen framföra ett tack till alla som under årens lopp hjälpt till att bygga upp denna fantastiska förening. Vi tackar också alla funktionärer som får föreningen, med detta stora och varierande utbud, att fungera. Naturligtvis det viktigaste av allt vi tackar alla våra medlemmar. Tillsammans skall vi arbeta för att göra vår förening ännu bättre.

Godkänd i styrelsen 2025-12-10

---

## **SPF Seniorerna Håbos Verksamhetsplan för år 2026**

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna.

Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Regionala Pensionärsrådet (RPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och stötta kommunens äldreboenden med underhållning, rullstolspromenader med mera

### **Föreningens övergripande verksamhetsmål**

- Nå ut med information till medlemmar
- Tillvarata medlemmarnas intressen
- Verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- Arbeta för att motverka ofrivillig ensamhet
- Bedriva intressant och givande studiecirkelverksamhet

Styrelsen ska arbeta aktivt för att föreningen ska bedriva en så effektiv och ekonomisk verksamhet som möjligt för att uppnå de uppställda övergripande målen. Vi uppnår bäst detta genom att i samarbete med kommittéer, cirkelledare och medlemmar bland annat:

- Producera och distribuera tidningen, Medlemsforum, med intressant och informativt innehåll.
- Underhålla föreningens hemsida och hålla informationen aktuell och intressant.
- Informera via utvalda sociala medier (Ex. Facebook)
- I samarbete med PRO Håbo och Bålsta Finska Förening (BFF) ha ett väl fungerande Gårdsråd för att samordna underhållsarbeten, Café mm på Skeppsgården.

- Bevaka och påverka (lobba för) medlemmarnas och övriga äldres intressen i Håbo kommun genom aktiv medverkan i Kommunal Pensionärs Rådet (KPR) samt i Regionala Pensionärsrådet (RPR).
- Aktivt arbeta med trygghetsringning för medlemmar och övriga äldre i kommunen i syfte att skapa ett tryggare liv för bland annat ensamstående.
- Anordna aktiviteter som syftar till att minska ofrivillig ensamhet i samhället exempelvis genom att medverka och driva på och medverka i pratcafé, bingo, sportsnack eller andra liknande aktiviteter.
- Undersöka möjligheter och förutsättningar för att hitta aktiviteter inom alla delar av Håbo Kommun, till exempel Skokloster.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo bland annat genom:
  - Medlemstidningen förutom distribution till medlemmar även placeras på andra ställen exempelvis bibliotek, vårdcentraler mm.
  - Göra reklam för vår hemsida
  - Vara aktiv på Facebook
  - Delta i olika aktiviteter i Håbo exempelvis Håbo festdag, julmarknad mm.
  - Söka nya marknadsföringsmöjligheter med gamla och nya samarbetspartners.
- Ordna medlemsträffar med intressanta och aktuella ämnen. Följa upp träffarna och uppmuntra de nya medlemmarna att aktivera sig inom föreningen.
- Ordna Pub-aftnar med underhållning, information och gemenskap
- Ordna gemensamma TV-eftermiddagar med idrottsfokus, sportsnack.
- Fortsätta med Bingospel och gåfotboll
- Vid de olika aktiviteterna se till så att styrelsemedlemmar och funktionärer är spridda i lokalen för att fånga upp ensamma människor.
- Ordna studiecirkel i intressanta och varierande ämnen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) samt marknadsföra dessa cirkel.
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök
- Medverka i konsertkarusellen i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Anordna rullstolspromenader för boende på Dalängens-, Solängens- och Parkgårdens-äldreboende.
- Behålla och stärka de goda relationerna med kommunen.
- Tacka aktiva funktionärer genom speciella aktiviteter.
- Ha budget och planeringsmöten i samarbete med kommittéerna.
- Arrangera årlig 85-års lunch
- Medverka och påverka i alla sammanhang som gynnar medlemmar och övriga äldre.

### **Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under det närmsta året:**

- Intensifiera arbete för att minska ofrivillig ensamhet
- Sprida information om trygghetsringning
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Engagera och rekrytera fler medlemmar
- Engagera fler medlemmar som funktionärer i olika verksamheter
- Utöka och behålla antalet annonsörer i Medlemsforum
- Att förutom hemsidan även använda sociala medier för informations spridning.
- Verka för trivsel och aktiva medlemmar i styrelsen

**Gårdsrådet** ämnar egen verksamhetsplan.

Godkänd i Styrelsen 2025-12-10

# Rapport från bowlingavslutningen

Text o foto Hans Renner

Bowlingsektionen avslutade höstsäsongen med skojtävling, goda landgång och prisutdelningar.

Till den traditionella skojtävlingen kom till slut 34 spelare till start och detta innebar att 17 ihoplottade par, som spelar 4 serier vardera placerades in i 3 omgångar..

I serie 1 o 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 o 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpoäng efter 4 serier.

Efter avslut var det så dags att sätta sig till bords i den för dagen vackert juldekorerade lokalen och vänta på landgångarna, som Camilla & hennes medhjälpare skapat i köket.

Sedan var det dags för prisutdelningarna.

De tre bäst placerade paren i skojtävlingen:

- 1:a Owe Streger/Ville Remsu 652p
- 2:a Bo Danielsson/Irené Lindström 640p
- 3:a Monica Svanström/Leif Carlsson 637p

De tre bäst placerade spelarna i damrespektive herrklassen vid årets klubbmästerskap (KM), som spelades tisdagen 25 november:

Damklassen:

- 1:a Catarina Wallin 737p
- 2:a Kerstin Träskböle 635p
- 3:a Ann-Mari Lyhagen 597p

Herrklassen:

- 1:a Ronnie Lundqvist 645p
- 2:a Leif Ardanius 641p
- 3:a Roland Svensson 632p

Vi i ledningsgruppen fick mottaga varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S), som tack för vårt arbete för

sektionen under 2025 och jag fick dessutom en flaska rött.

Innan hemgång tackade jag å hela bowlingsektionens vägnar hallägaren Camilla med medhjälpare för ett jättetrevligt bowlingår, som för vår del avslutades denna dag med ett perfekt arrangemang bland många juldekorationer.

Vi startar nästa säsong den 13 januari. Hör av dig till mig om du är intresserad av att testa/börja spela





## SPELSHEMA VÅREN 2026 SPORTSNACK

PRELIMINÄRT VILKA MATCHER SOM KOMMER ATT VISAS PÅ  
SPORTSNACK LÖRDAGAR UNDER VÅREN 2026.

MATCHER FLYTTAS RUNT SÅ DE MATCHER SOM VISAS NEDAN KAN  
BLI UTBYTTA, VI VÄLJER DOCK DE MATCHER VARS LAG LIGGER HÖGT I  
TABELLEN.

I SAMBAND MED MATCH KOMMER VI OCKSÅ VISA SAMMANDRAG  
FRÅN SPELADE MATCHER, FÖLJA LAGENS STÄLLNING I TABELL.

### 24 JANUARI

24/1 16:00 - OMG 23 - PREMIER LEAGUE

 MAN CITY

 WOLVES

PREMIER LEAGUE

### 25 APRIL

25/4 16:00 - OMG 34 - PREMIER LEAGUE

 ARSENAL

 NEWCASTLE

PREMIER LEAGUE

### 21 FEBRUARI

21/2 16:00 - OMG 27 - PREMIER LEAGUE

 NOTTINGHAM

 LIVERPOOL

PREMIER LEAGUE

### 2 MAJ

2/5 16:00 - OMG 35 - PREMIER LEAGUE

 ARSENAL

 FULHAM

PREMIER LEAGUE

### 21 MARS

21/3 16:00 - OMG 31 - PREMIER LEAGUE

 BRIGHTON

 LIVERPOOL

PREMIER LEAGUE

### 9 MAJ

9/5 16:00 - OMG 36 - PREMIER LEAGUE

 MAN CITY

 BRENTFORD

PREMIER LEAGUE





## Studiecirkel Vinets väg

Det har varit stort intresse för fler studiecirkel i vinkunskap.

Därför blir det nu en ny studiecirkel i detta ämne i mars.

Studiecirkeln är på 3 gånger, 6 mars, 13 mars och 20 mars, alla på fredagar 15-ca.17 och hålls i lokal Briggen.

Vi har plats för max 20 deltagare.

Studiecirkeln har ett innehåll där varje avsnitt bygger på varandra, så för att ha ett fullt utbyte bör man kunna närvara alla 3 gånger.

Första gången fokuserar vi på vinets historia, vintillverkning och röda viner.

Andra gången går vi djupare in i vintillverkning och vita viner.

Tredje gången får kursdeltagarna själva välja vad vi ska göra, ska vi fokusera på mousserande viner, t.ex champagne. Speciella viner som t.ex Amarone eller något annat.

Cirkeln börjar med teori, för att förstå vinerna och avslutas varje gång med en vinprovning på de viner vi gått igenom under teorin, samt lite tilltugg till dessa.

Teorin är som vanligt kostnadsfri genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, men för vinprovningen betalar man. Det brukar bli mellan 60-100 kr. per gång, beroende på vilka viner kursdeltagarna väljer.

Kursledare är Carin Svensson.

Du anmäler Dig via mail till [carin-x@telia.com](mailto:carin-x@telia.com) tidigast 20 februari.

## Om intresse finns ...

... så kan det på nyåret bli en studiecirkel 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 studiekommitteén, [asa.oman@mail.bktv.se](mailto:asa.oman@mail.bktv.se)



## EFTERLYSER

... fler som vill komma med i vårt glada gäng och utöva Gå-fotboll, gärna fler kvinnor så det blir jämnare och bättre mixade lag, men även män är välkomna. F n är vi tre kvinnor inklusive tränare Malin.

Inga förkunskaper krävs. Låter det kul, kom då till brandstationens motionshall i Bålsta fredagar kl 10.00.

Väl mött!

Vi startar den 9 januari  
Välkommen!



## 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

Odlå 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

Redaktionscirkeln  
Bo Lundgren

Målarkurs  
Ann-Marie Alskog

### 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

15/1 -28/5 torsdagar kl. 12.30 - 14.45  
BRYGGAN

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

13/1 - 26/5 tisdagar 10.15-12.30  
BRYGGAN

15/1 - 28/5 torsdagar 10.15 - 12.30  
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

13/1 PIKEN 24/2 24/3 28/4 RIG-  
GEN kl. 14.30 -17.00

Start 21/1 onsdagar kl. 9.30 - 12.00  
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

0171-59412

072 - 588 21 44

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
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 samt <b>föran- mälan krävs.</b> 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	12/1 - 9/2 varje måndag JOLLEN Varje måndag kl 12.30 - 14-45	070 - 569 75 74

<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
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. Amälan 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	
<b>Övrigt</b>		
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.	Under våren 2026 kl 19.00 - 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50
Nybörjarbridge Anders Dahlstedt	19/1-13/4 varje måndag kl 12.00 - 16.00	070 - 693 00 61

# Skeppsgården



**Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta**

**Telefon 0171 - 557 47 eller E-post, [sphabo@spant.se](mailto:sphabo@spant.se)**

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

**SPF**  
**SENIORERNA**

**Håbo**