

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • mars 2026 • nummer 2



**Pubafton
Årsmötet
Flygmuseet
Medlemsträff**

Välkomna till medlemsträff torsdag 26/3 kl 13.30

Program:

Anna Jelacic, Processledare Grundläggande betaltjänster på enheten för landsbygdsutveckling på Länsstyrelsen kommer att informera om kontanthantering och vad som görs angående kontanthantering i vårt län, samt lyfta fram kontanternas roll för beredskap. Hon kommer också svara på våra frågor i detta ärende.

Därefter information från styrelsen och KPR.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 17 mars kl. 10.00 men senast 23 mars. Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00 - 12.00. Anmälan på plats fungerar också bra.

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 styrelsen och programkommittén!

Kulturarrangemang
i samarbete med



Välkomna till Pub-kvällen 9 april kl 18.30

Den bejublade gitarrorkestern Ackordz under ledning av Yngve Wikström och Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa godingar.

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 tisdagen 24 mars kl. 10.00 och senast fredagen 3 april, helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171 - 55747 tisdag - torsdag mellan kl. 10.00-12.00.



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

Insläpp från kl 18.00

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 19 mars.

Utgivning vecka 15.

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

Besök på flygmuseet.....20-23

Medlemsträff.....24

Årsmöte..... 12-13

Munktellmuseet.....24-26



Omslagsbilden: Tomas G

Foto: Hans Renner

En aktiv vår väntar

Nu när våren kanske trevar sig fram och vintern långsamt släpper sitt grepp vill vi i styrelsen passa på att skicka en varm hälsning till er alla. Solen tittar fram allt oftare, snön smälter och det börjar spritta i benen – nu väntar nya aktiviteter och glädje tillsammans! Vi ser fram emot en säsong fylld av gemenskap, engagemang och nya möjligheter. Ta hand om er och njut av årstidens skiftningar!

Närmast har vi i skrivande stund vårt årsmöte, till vilket i dagsläget 90 personer är anmälda. Det visar på ett stort engagemang i vår förening. Normalt sett brukar årsmöten inte vara några upplyftande tillställningar utan mest formalia.

Vi i styrelsen hoppas på många inspel från er hur vi kan förbättra vår verksamhet.

2026 är ett valår och det kommer vi uppmärksamma på flera olika sätt, bland annat med en politikerutfrågning på Skeppsgården i maj. Då ska vi ladda med alla frågor viktiga för seniorerna

i Håbo. Vi seniorer är en stor och viktig väljargrupp vilket gör att våra politiker måste lyssna på oss. Om ni alla medlemmar har viktiga frågor att lyfta, kontakta gärna styrelsen. Sedan har vi också vårt Kommunala Pensionärsråd som enträget driver frågor som rör oss seniorer. Det kan handla om trafik, boendefrågor, hemtjänst, sjukvård, smarta tekniska lösningar som läkemedelsautomater och mycket mer.

I övrigt jobbar styrelsen med alla frågor kring ofrivillig ensamhet, som pratcaféet, bingo och sportsnack. Nu tillkommer även "Träffpunkt bowling" dit alla vi seniorer kan gå för en fikastund med trevligt umgänge. Man kan även prova på bowling, dart, shufflebord m.m om man känner för det. Se artikel i Medlemsforum.

Vi jobbar också med synpunkterna i medlemsenkäten och försöker få dem bli verklighet.

Ett problem, eller egentligen ett glädjeämne är att flera aktiviteter, främst PUB-kvällar snabbt blir fullbokade,

eftersom våra lokaler har sina begränsningar. Vi har ett antal idéer hur detta kan lösas och hoppas kunna förbättra situationen.

Annat som kommer att hända under våren på Medlemsträffar är ett Taube-program där släktingar till Calle Schewen kåserar och spelar.

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 medlemsträffar

26 mars: Se annons i tidningen

23 april: Något trevligt ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

9 april: Se annons i tidningen

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.

Följ med till Bålstaåsen 17 mars

Samlingsplats: vid gamla järnvägsstationen kl: 9:30, där börjar vandringsen.

Vandringen sker på skogsstigar på Bålstaåsen där vi passerar bland annat "brända tomten", där en skogsbrand härjade under 1940-talet.

Vandringens längd, cirka 4 km.

Tema: Bålstaåsens stora förändringar, där återstående området är ett mycket uppskattat närströvsområde för Bålstabor.



Rekommendation: Kläder efter väder och fika efter behov.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringsen.

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

Välkomna!
Vandringsskommittén

Kulturarrangemang
i samarbete med



Tankar i januari 2026

Ett nytt år har börjat och redan är det 30 januari. Hur kan tiden gå så fort fast man egentligen inte gör något speciellt.

Ja månaden går vidare och vädret har varit omväxlande. Ena dagen fullt upp med skottning när det kommit massor av snö. Sedan lite varmare så att allt med en väldig kraft rasar från taken. Ner kommer allt och blir som en stor isklump som inte går att rubba. Andra dagar är solen framme på en blå himmel så att livet blir lite enklare och ljusare.

Ja vad gör man då all denna "egen tid" som det så vackert heter. Vad innebär det? Är livet inte en tillfredsställelse att själv eller tillsammans göra det man vill och kan.

Visst är det olika för alla. Många har väl mål och mening med allt, andra tar det som det kommer. Hur betar man sig om det inte blir som man tänkt. Eller blir man glad över att ha lyckats.

En del tror på slumpen, vilka människor vi möter och hur det passar in i tillvaron. Visst har vi en hel del i bagaget men inte så att vi kan skylla allt som blir på det. Nej vi måste själva bestämma hur vi kan, vill och hur det skall bli i många situationer. Visst skall vi ta hjälp av andra, olika åsikter är alltid bra att få till sig.

Själva vet vi inte allt men att i mycket ta hjälp av AI är nog bra om vi är kritiska till innehållet.

Månaden är strax till ända och det mesta efter helgerna har försvunnit, förutom julblommorna. De röda Amaryllisarna står rakryggade och tycks aldrig ta slut, de vita julrosorna gör vad de kan ett tag till när de står i ett ljusst fönster.

Många har på det nya året fullt upp med att ta hand om kroppen, det kommer i olika ålder lite besvär här och där. Men inte mer än att man kan överblicka dem och göra vad man kan.

Ann-Christine Edin



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 29 mars kl. 14.00 – 16.30 inkl. 20–30 min. paus. Insläpp från 13.30

1 häfte (10 spel) 100 kr

Betalning kontant eller med Swish.

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

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

Anmälan TIDIGAST 2026-03-10 kl. 10.00 och SENAST 2026-03-19.

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

Välkommen!
Ta gärna med en vän

Arrangerat av
SPF Seniorena Håbo & Lions Club Bålsta

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

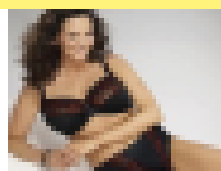
Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000



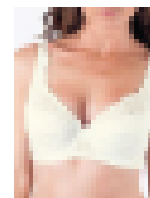
Personlig bh-utprovning

koupe A-H, 65-130 cm

Boka egen tid

0707344000 Ingrid Rylov

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



Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fonus
- Fixar Ia
- Kalmarsands restaurang
- Aronsborg
- Rasta Ekolskrog

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 fåtal platser kvar.....	12900,-	28.6 Höga Kusten, 3d.....	6400,-
2.5 Amalfikusten, 5d	16800,-	21.7 Vildmarksvägen 4d,	7990,-
7.7 Lofoten, 4d.....	15900,-	22.7 Öland o Krusenstiernska Teater m Robert Gustafsson, 3d.....	6800,-
13.9 Normandie, 5d	16300,-	26.7 & 2.8 Bohuslän, 4d.....	7990,-
22.9 Toscana m Cinque Terre, 5d.....	14 600,-	6.8 Värmland m Berättarladan med Liljecronas hem 2d.....	4500,-
28.9 Ungern m Wien, 7d.....	19500,-	7.8 Dalslands Kanal, 3d.....	6 625,-

Europa med Buss

Hollands sevärdheter, 6d 23.4	13500,-	Norden med Buss	
1.9 Polen runt, 7d	14700,-	25.5 Hardangervidda, 4d.....	9900,-
23.9 Bodensjön m Alsace, 9d.	22500,-	10.6 & 13.7 Norska Pärlor, 4d..	10500,-
26.9 Rhen- & Moseldalen, 7d.	14500,-	29.6 Atlanterhavsveien, 4d....	9500,-

Sverige med Buss

1.4 Trandans med Tåkern, 2d..	3990,-	12.7 Lofoten, 6d.....	18500,-
		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

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



Vår ny(gamla) styrelse redo för nya utmaningar

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Carin Svensson, som fick förnyat förtroende som ordförande för SPF Håbo Seniorerna, uttryckte sin glädje över att så många medlemmar, 66, hade hört sammat inbjudan till årsmötet.

- Det är ovanligt att det är fullsatt på ett årsmöte, sa hon när hon hälsade de närvarande välkomna och delade med sig av lite statistik. Bland annat att föreningen fått bidrag för 1329 timmar kursverksamhet.

- Det är fantastiskt och visar bredden i vår verksamhet.

Innan de sedvanliga årsmöteshandlingarna inleddes presenterades de två musikskolestipendierna som utses varje år. Fredrik Löfving, som spelade ett stycke för oss med trombon, och Stella Ekfeldt, som bjöd på sång, var de som utmärkt sig speciellt och fick var sitt penningstipendium och en knippe tulpaner.

Efter stipendieceremonin hölls en tyst minut för de medlemmar som gått bort under året, följt av Håll mitt hjärta, framfört av musiklärarna Klas Eriksson och Ludvig Fyrgård. Den sistnämnde stod för en stämmingsfull sång.

Mötespunkterna klarades raskt av under ledning av mötesordföranden Lennart Carlsson med Kalle Cedergren som sekreterare.

Styrelsen förblir oförändrad. Lena Tydén, Karl-Axel Cedergren, Sven-Olof Näslund och Karl-Erik Thulin omvaldes som ledamöter på två år, och Ronnie Jyrell, Anita Andersson Sigalit, Anki Ferm och Kicki Tegré har ett år kvar. Ralph Abrahamsson och Karl-Erik Thulin kvarstår som representanter i KPR och får sällskap av Margareta Elmqvist.

Åsa Öman överlämnar ansvaret som studieorganisateur till Carin Rubbestad och avtackades. Hon utsågs dessutom till hedersmedlem. Håkan Jonsson och



Britt-Marie Danielsson tackades för sitt arbete i valbredningen.

Joachim Tiefensee utdelade beröm för styrelsen och alla andra aktiva för det gedigna arbete som görs för att tillhandahålla aktiviteter och därmed berika tillvaron för medlemmar och att motverka ensamheten.

Lunchsittning
förbokas.

Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch
Kalmarsand
RESTAURANG & BAR
Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.

Även
lunch catering.

Vi fortsätter med lågpriser för SPF

Gäller även vid beställning av catering om ni är många. SPF-medlemmar har rabatt även på kvällar!

Öppettider: mån - fre kl: 9 - 17, lör kl 12-17, söndagar endast förbokning

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

Avhämtning inkl. sallad 115:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av SPF-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

Träffpunkt Bowling

Text: Karl-Erik Thulin

Välkomna till Träffpunkt Bowling

Bowlinghallen i Bålsta erbjuder en jättefin och mycket trevlig mötesplats för Seniorer på tisdagar och torsdagar.

På tisdagar tränar SPF Seniorerna (10:00-15:00) och på torsdagar PRO Seniorerna (10:00-14:00). Man kan titta på när Seniorerna tränar, och om det verkar intressant, kanske prova på själv. (Andra tider vid skollov).

Man behöver inte spela bowling för att komma dit och umgås med andra seniorer.

På Träffpunkt Bowling finns även andra aktiviteter att ägna sig åt. Du kan kasta pil (Dart), spela shuffleboard, biljard, schack och kortspel.

Du kan även köpa lättare måltider, kaffe med dopp och drycker till rabatterade Seniorpriser.

The, kaffe eller choklad med kanelbulle kostar 45:- eller med Delicato kostar 40:-

Man behöver inte föränmäla sitt besök, det är bara att komma in, och man behöver inte köpa något. Att bara vara där för att umgås är helt Ok.

Träffpunkt Bowling ligger på baksidan av Fridegårdsskolan, och ingången till Bowlinghallen är mittemot Ishallen (nära gamla simhallen).

*Välkomna till Träffpunkt Bowling!
Hoppas att vi ses!*



Hälsosamtal

– projekt för att minska ensamhet bland äldre

Ensamhet bland äldre kan orsaka lidande för den drabbade, med försämrad livskvalitet som följd. Pandemin bidrog också till att fler äldre upplevde en ökad känsla av ensamhet och isolering. Sedan hösten 2023 bedriver Håbo kommun därför ett stödprojekt där äldre i kommunen erbjuds hälsosamtal, med syfte att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre.

Stöd du kan få

- Hembesök: Du som äldre kan få hembesök om du önskar.
- Vägledning: Hjälp med stöd och aktiviteter som Håbo kommun anordnar.
- Nätverk: Hjälp att skapa ett kontaktnät runt om i kommunen.
- Rutiner: Tillsammans försöker vi hitta meningsfulla och hållbara rutiner i din vardag för att motverka ensamhet på lång sikt.

Hör av dig till oss

Om du är över 65 år och känner dig ensam eller isolerad kan du kontakta oss. Det går även bra att höra av sig om du är orolig för en närstående, vän eller bekant som du känner dig extra orolig för. Du kan även ställa frågor om projektet i allmänhet.

Frågor besvaras av sjuksköterskan Anne Hauge. Telefon: 0171- 65 94 05

Telefontid: måndagar kl. 08:00 –16:00 tisdagar kl. 09:00 –11:00
(Övrig tid telefonsvarare)

E-post: halsosamtal@habo.se

Välbesökt Pratcafé

Text & foto: Kalle C

Caféet besöktes av ett 40-tal personer den 16 februari. Fika och diskussioner vid många bord och en god stämning. Vi passade på att informera om kommande aktiviteter. Pratcaféet är en återkommande och populär aktivitet som verkligen har fastnat i kalendern för många medlemmar.



JÄMTLAND – HÄRJEDALEN

SPF Seniorerna Håbo

PROGRAM

Följ med oss till vackra Härjedalen, Sveriges minsta landskap sett till befolkningmängden. Hit kommer många besökare varje år för att njuta av allt det vackra! I Funäsfjällen finns det en mängd höga toppar, många över 1000 meter, friluftslivet är stort men här finns också en plats med många kulturupplevelser. Vi får uppleva vacker natur, en tur på Sveriges högst belägna landsväg, Flatruet.

Dag 1 – Håbo-Funäsdalen

Resan går via Mora, Älvdalen och Idre till Funäsdalen. Ett besök på myskoxcentret i Tännäs, här får vi se myskoxar i sin naturliga miljö, innan vi på sen eftermiddag är framme i Funäsdalen där vi ska bo på gemytliga Eriksgårdens Fjällhotell, här finns en SPA-avdelning med simbassäng, bubbelpool, bastu, ångbastu, IR-bastu och massage. Middag serveras på hotellet.

Dag 2 – Funäsdalen-Östersund

Idag färdas vi över Flatruet - Sveriges högst belägna väg som går över en kalfjällsplatå på 975 m.ö.h. med vidsträckt fjällvyer och utsikt mot Helags. Kulturstopp i Ljungdalen, lunch och besök på Sommarhagen på Frösön, Wilhelm Peterson Bergers hem. I slutet av 1800-talet flyttade tonsättaren Wilhelm Peterson-Berger hit och här lät han handlingen i operan Arnljot utspelas. Näst på tur står Flyg och Lotta museet som är beläget på historisk mark vid ett gammalt krigsflygfält från andra världskriget och är delvis beläget i gamla lokaler från den tiden. På kvällen checkar vi in för två nätter på hotell Gamla Teatern som ligger centralt i Östersund. Middagarna serveras på vårt hotell.

Dag 3 – Åre-Duved

Utflykt till Åre med besök i Åre gamla kyrka och utsikt från Copperhill Mountain Lodge som är ett exklusivt designhotell beläget på toppen av Förberget, precis vid trädgränsen, 730 meter över havet, med en spektakulär utsikt över Åreskutan och den jämtländska fjällvärlden. Vi fortsätter förbi Duved vars träkyrka, även kallas för "katedralen bland fjällen". Vi kommer fram till det mäktiga Tännforsen, Sveriges största och mest magnifika vattenfall. Lunch vid fallet innan vårt besök på friluftsmuseet Jamtli i Östersund. Vi får en historisk guidad promenad samt tid till museets utställningar bl a av den berömda konstnären Bengt Lindström.

Dag 4 – Östersund-Hemorten

Hemresan går i den mycket vackra Indalsleden och längs med Indalsälven. Det sällsynt vackra landskapet är resultatet både av mänskligt arbete och av naturens stundom dramatiska kraftspel. Vi kommer fram till Döda Fallet, där den mäktiga Storforsen en gång brusade. Nu finns breda gångleder i det nu tysta 30 meter höga fallet. Thailändska Paviljongen, denna unika paviljong som ligger i Utanede, byggdes till minne av Kung Chulalongkorns besök i Ragunda 1897. Vi kommer fram till Avholmsberget med kanske Hälsinglands vackraste utsikt. Här intar vi vår avslutningslunch innan vi via Delsbo tar oss vidare genom Hälsingland till Bålsta.



TEKNISK ARRANGÖR

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

RESFAKTA

Avresa: 10 juni, 4 dagar

Pris: 9 100 kr vid minst 30 pers.

Pris: 8 600 kr vid minst 35 pers.

I resan ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum 3 nätter
- Tre frukostar
- Tre middagar
- Fyra luncher
- Entré och guide till myskoxarna, Sommarhagen, Flyg- & Lottamuseet samt Jamtli
- Reseledare Raija Valtonen

KONTAKT & INFORMATION

Anmälan öppen: 11 mars kl. 09:00

Lennart Carlsson
Tel: 070-5697574,
Mejl: lennart5592@gmail.com

- Ange mejladress och telefonnummer vid bokning
- Ange ev. matallergi vid bokning,

Bekräftelse/faktura mejlas från Högbergs bussresor med tider och information.



HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA



Seniora kockar fick besök av SENIOREN

Text: Bo Lundgren
Foto: Kent Magnusson

Män i köket fick besök av tidningen SENIOREN en kväll i början av februari. Det var en reporter och en fotograf som gästade köket i Skeppsgården. Det blev många frågor om hur vi jobbade och hur vi bestämde vad vi lagar för mat när vi träffas. Alla kockar presenterade sig själva och vi presenterade även vad

vi skulle laga till under kvällen. Menyn bestod av gubbröra på en toast och baconlindad köttfärslimpa med gräddsås, rårörda lingon och saltgurka. Det blev en trevlig stund i köket med mycket prat om mat och matlagning samt inspirationskällor. Tyvärr så kunde inte våra gäster stanna och smaka på vår goda mat. Reportaget kommer in i marsnumret av SENIOREN, så håll koll.

Kalendarium				
Pratcafé	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
måndag - 03-02	torsdag - 04-09 anmälan - 03-24	torsdag - 03-26 anmälan - 03-17	söndag - 03-29 anmälan - 03-10	lördag - 03-21
måndag - 03-09	onsdag - 05-13 anmälan - 04-21	torsdag - 04-23 anmälan - 04-14	söndag - 04-26 anmälan - 04-14	lördag - 04-25
måndag - 03-16	torsdag - 06-04 anmälan - 05-19	torsdag - 05-28 anmälan - 05-12	söndag - 05-24 anmälan - 05-21	lördag - 05-02
måndag - 03-23				lördag - 05-09
måndag - 03-30				
måndag - 04-06				
måndag - 04-13				



ALLSÅNG FÖR SENIORER

FREDAG 27 MARS 2026

Med välkända melodier, äkta spelglädje och gemenskap. Välkommen till en stämningsfull allsångskonsert där musiken står i centrum. På

Aronsborg bjuder vi in till en varm och glädjefylld eftermiddag fylld av igenkänning, skratt och sånger som sitter kvar i hjärtat länge.

Allsången leds av den folkkära och gulddiskbelönade sångerskan *Ewa Wigenheim*, tillsammans med Ewas Allsångsorkester – ett gäng rutinerade och välkända yrkesmusiker som tillhör några av Sveriges mest erfarna inom genren.

De är kända från bland annat Allsång på Skansen och har turnerat med artister som Jerry Williams, Lill-Babs, Nanne Grönvall och Carola.

Programmet:

14.00 – Mingel.

15.00–16.30 – Allsångskonsert.

17.00 – Middag.

Priser:

Endast allsång: **250 kr/person.**

Allsång + tvårätters middag samt kaffe & kaka: **600 kr/person.**



EWAS ALLSÅNGSORKESTER

Med trygg hand och stor värme leder Ewa publiken genom ett musikaliskt pärlband av visor, evergreens, schlager, pop och någon rockdänga. Allt från 50-, 60-, 70- och 80-talet. Självklart får alla ett allsångshäfte, så det är bara att sjunga med precis så mycket man vill.

Vi börjar med ett trevligt mingel, fortsätter med allsångskonserten och för den som vill avsluta eftermiddagen med en god tvårätters middag samt kaffe och kaka som rundar av dagen på bästa sätt.

Endast förköpsbiljetter på **Tickster.com** & på **Aronsborg** under detta evenemang.

Biljetter är ej återbetalningsbara.

För mer info läs på vår hemsida aronsborg.se.

I samarbete med:





BONNIE & CLYDE

UPPSALA STADSTEATER

SPF Seniorerna Håbo

TEKNISK ARRANGÖR

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

RESFAKTA

Avresa: 29/5 1 dag

Pris: 895 kr

I resan ingår:

- Bussresa
- Biljett till Bonnie & Clyde

KONTAKT

Kerstin Adestedt
0703-460890
kerstin.adedstedt@gmail.com
Anmälan från 16/3 kl. 10:00 till 7/4.

Påstigningsplats:

- Gla Järnvägsstationen
- Resecentrum
- Kalmarrondellen

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

Faktura/Bekräftelse mejlas från Högbergs bussresor efter den 7/4

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

PROGRAM

Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödliga. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspär.

Bonnie Parker och Clyde Barrow möts under den stora depressionen. Båda är unga, hungriga och trötta på att vänta. I ett samhälle där framtiden känns hopplös väljer de att tillsammans jaga sin gemensamma dröm om ett större liv – bortom fattigdom och utsatthet.

Men deras intensiva jakt på spänning och frihet drar dem snart allt djupare in i kriminalitet. På deras ständiga flykt från rättvisan lämnar de efter sig både skräck och fascination. Så småningom blir de legenderna de drömde om att vara, men också fångar i den virvel av våld och desperata val som ska leda dem mot det obönhörliga slutet.

Efter premiären på Broadway 2011 har musikalen om Bonnie & Clyde spelats runtom i världen – nu sätts den upp på Uppsala Stadsteater. I en unik iscensättning, regisserad av Niklas Riesbeck, skildras parets passionerade kärlekshistoria, spirande uppror och desperata flykt från lagen.



**UPPSALA
STADSTEATER**



SPF
SENIORERNA



*En kunskaps-
törstande skara
som andäk-
tigt lyssnar
på Lennart. I
bakgrunden
Draken och
Gripen.*

Besök på Flygmuseum i Västerås



Text: Björn Burström Foto: Lennart Bergsten

Vad är det för likhet med en bil respektive ett flygplan?

Båda har motorer och hjul men ett flygplan kan flyga upp i luften. Bilen håller sig i normala fall kvar på marken.

Men i båda fallen finns det mycket teknikhistoria, för dem som är intresserade.

Därför har "Våra Fordon" gjort ett besök som vi planerat sedan länge. Det blev av 16/10, och vi blev 19 SPF:are till slut.

Förutom museets guide hade vi med oss vår egen guide Lennart Carlsson. Lennart berättade suveränt för oss om försvar, flygplan och bakomliggande teknik. Med den kunskap som Lennart sit-

ter inne med blev det inte mycket över för flygmuseets guide att berätta.

Lennart har under sitt arbetsverksamma liv tjänstgjort inom flygvapnet och vet enormt mycket om flygvapnet och våra försvar. Och kommer ihåg allt...

Ett lite axplock av vad vi fick lära oss.

Flygplan i all ära, de har tillkommit p.g.a. behovet att försvara vårt kära fosterland men det är bara en del av vad vi kallar Sveriges försvar. Uppbyggnaden av det svenska luftförsvaret har pågått sedan långt tillbaka i tiden och

ny teknik har hela tiden tillkommit. Det visar på att Sverige har haft en hög spetskompetens som har stått sig starkt mot världen i övrigt. Hur många länder har det?

Jag skall försöka med en enkel förklaring av det hela.

Om ett land skall kunna försvara sig måste landet ha luftherraväldet



över och i omedelbar närhet av territoriet. Man måste också bevaka det internationella luft- rummet, innan någon kommer in på territoriet. Ni har säkert läst och hört om kränkningar på svenskt luft- rum. Det är ett sätt för främ- mande makter att testa vår vaksamhet.

Därför måste det finnas en väloljad organisation som har alla hjälpmedel tillgängliga. Ett flygplan skulle annars definitivt aldrig komma upp i luften och inte heller komma ner helskinnat.

För att upptäcka lede fi finns det ett radarsystem som förvarnar om främ- mande aktiviteter i luftrummet och en stridsledning som leder operationen.

Många flygplanstyper har passerat genom åren. Från propeller till jetdrift. Från vajerstyrt till hydral och sedan till datorstyrt. Ett modernt militärt flyg- plan av i dag har en mängd olika funk- tioner.

Många har säkert hört ordet JAS. Det är uppdragstyperna jakt, attack och spaning. Tidigare flygplan byggdes ef- ter vilket uppdrag de skulle utföra och då behövdes flera olika flygplan. Det unika i dagens moderna flygplan är att allt är samlat i ett och samma plan. Samma flygplan kan alltså användas till alla uppdragstyperna.

För att komma dit, från första konstrue- rade flygplanet, till dagens avancerade kärror, har denna tidsperiod omfattat en otrolig utveckling av både teknik



J28 Vampire T med SK16 i bakgrunden



Så här ser en jetmotor ut med turbin och bränn- kammare -R&R Avon

och produktion. Men utvecklingen står inte stilla, den pågår hela tiden och nya uppdateringar görs hela tiden.

Flygplanen har en omfattande bestyck- ning. Det finns olika typer av robotar, bomber och även en automatkanon till anfall och försvar. Vad som hängs un- der vingarna bestäms först när man vet

vilket uppdrag som skall utföras.

Mångsidigheten gör att flygplanet kan bekämpa mål både i luften samt på land eller till sjöss.

Vi brukar rygga tillbaka för bränsletörstiga bilar. Det är inte i närheten av vad ett jetplan sörplar i sig. Bensintankarna ligger på ca 6 kubik (6000 liter) och det kan planet göra av med på ett uppdrag.

Här är nog inte el och batterier någon tänkbar lösning.

För att det här skall fungera måste det finnas ett bra samband, radiokontakt mellan flygplanen och ledningen på marken. Piloten kan kommunicera med ledningen på marken och få data skickade till flygplanet som leder piloten fram till målet.

Kommunikationen per radiokanaler kan naturligtvis avlyssnas och störas ut och därför finns det teknik för att betrygga en störningsfri och stabil kommunikation. Radiotrafiken krypteras på olika sätt och man har också olika typer av störsändare.

Vi avslutade besöket med att även titta

in i en gammal propellerkärra, "Daisy", DC3-an som veteranerna vårdar och som de flyger med varje säsong.

Vi var även inne i rummet där flygsimulatorerna finns uppställda, men det var ingen av oss som hade beställt någon flygning.

Efter ett sådant här besök brukar vi bli hungriga. Det åtgärdades med att vi åt en god lunch på "Carlsson på Kajen" nere i båthamnen och efter det så stuvade vi in oss i bilarna för hemfärd till Bålsta.



För teknikintresserade, en 18-cyl stjärnmotor i genomskärning.



Daisy DC-3 som vårdas ömt av Flygande Veteranerna som varje år flyger med henne



Efterlängtdad pubpremiär för 2026

Text: Kalle C
Foto: Hans R

Så var det då äntligen dags för årets första Pub-kväll. Som vanligt hade Programkommittén gjort ett fantastiskt arbete med dukning och förtäring. Vinlotteriet drog till sig många intresserade med förhoppning att kunna fylla på förrådet för en billig penning.

Efter maten och en kort information om kommande allsång på Aronsborg (se annons) kom underhållningen igång. Thomas Gee levererade som vanligt med härliga kända och mindre kända låtar och däremellan lite kul mellan-



snack allt till publikens förtjusning. Pausen innehöll, förutom tid för mingel, även möjlighet att köpa en kopp kaffe med dopp vilket många utnyttjade. Efter pausen blev det mer underhållning med lite allsång och klackarna i taket, nåja kanske inte klackarna men klappande händer.

Efter avslutning stannade många och hjälpte till med avdukning som gick på ett snabbt och effektivt sätt.

Tack till Programkommittén, Thomas Gee och framför allt alla glada medlemmar som kom till Pub-kvällen.





Monica Lundqvist, MAR, och Sarah Wenne, SAS.

Månadsträff med MAR, SAS och komik

Text & foto: Birgitta Liinamaa

En MAR är medicinskt ansvarig för rehabilitering för personer som omfattas av den kommunala äldreomsorgen och hemtjänsten. En SAS i sin tur är socialt ansvarig sjuksköterska för samma målgrupp.

De som har dessa tjänster i Håbo är Monica Lundqvist, MAR, och Sarah Wenne, SAS.

De berättade om sina uppdrag på vår senaste månadsträff.

Monica ansvarar för att de lagar som gäller angående rehabilitering och hjälpmedel fungerar som tänkt. Stöd till medarbetare, kontroll och uppföljning tillhör hennes arbetsuppgifter, bland mycket annat.

Sarah i sin tur har ansvaret över de verksamheter som styrs av hälso- och sjukvårdslagen, socialtjänstlagen och lagen om stöd och service. Stödja, bevaka och följa upp kvalitetsarbetet och



rättssäkerheten ingår i jobbet.

En annan, något lättare punkt på programmet var Mats Strandberg, sportjournalist, komiker och imitator. Han har kallats för radiosportens smattrande kanonkula, och efter att han gått i pension från sitt journalistiska jobb åker han bland annat runt och roar folk, som imitator. Han hann plöja igenom många kändisar på timmen hos oss, bland annat Bildt, Anders Björck, Bengt Öste, Arne Weise, Hyland, Palme och Bedrup.

En gratulationssång hann vi med också, till Jan-Olof Olsson, ordförande i gårdsrådet, som fyllde 80 år.



PYTT I PANNA

med stekt ägg OCH rödbetor



159KR
INKL DRYCK, SALLAD
OCH KAFFE



RASTA
EKOLSKROG

Välkommen!

RESTAURANG och BUTIK Öppet Restaurang 8-20 Butik -22
E18, Jättorpsvägen 1 Bålsta Tel 0171-100 910 E-post ekolskrog@rasta.se
UTESERVERING MED SJÖUTSIKT

 Pensionär,
med vår app
får du
15% rabatt
på varje köp i alla våra
restauranger

Scanna Qr-koden för
att ladda ner appen



Trollflöjten i modern tappning

Text & foto: Kerstin Adestedt

En kall fredag kväll den 6 februari åkte SPFare in till Stockholm för att bese "Trollflöjten" på Operan.

Vi åkte i tid för att hinna gå på introduktionen av föreställningen i Guld foajén.

Några gjorde det besöket, andra nöjde sig med att umgås i caféet med lite gott att förtära.

Föreställningen var en ny upplevelse, en helt ny modern uppsättning av "Trollflöjten" om jag inte vetat att jag var på "Trollflöjten" hade jag inte förstått det. En spännande och mycket bra föreställning med mycket duktiga sångare.



Alla var nöjda med föreställningen.

Åter i bussen som väntade utanför Operan, serverades vi en stor god smörgås med tillhörande dryck. Smörgåsen smakade bra i den sena kvällen då vi varit på utflykt i många timmar.

Kallt var det även då vi kom åter till Bålsta och sa god natt till varandra.

Munktellmuseet och Eskilstuna stadsmuseum

Text: Björn Burström
Foto: Lennart Bergsten

Att besöka Munktellmuseet har stått länge på vår önskelista och likaså Eskilstuna stadsmuseum och det är en bra kombination eftersom museumen ligger nästan intill varandra.

Vi hade spanat in att det skulle finnas en bra parkering på Strömholmen men när vi kom dit var den knökfullt. Åker du bil så tänk på att parkering kan bli knepig. Men efter ett tag hade vi lyckats få parkering till våra bilar.

Egentligen heter det AB Bolinder-Munktell (ofta förkortat BM) bildat 1932, en sammanslagning av de båda mekaniska verkstäderna J. & C.G. Bolinders Mekaniska Verkstads AB och Munktells Mekaniska Verkstads AB. Företaget är känt för sina traktorer som kom att ersätta hästarna inom svenska jordbruken.

Grävmaskiner, vägghyvlar och vägvältar tillverkades samt ett antal maskiner till mekaniska verkstäder och det behövdes för det byggdes som aldrig förr.



Genom åren har flera olika motortyper tillverkats, från ångmaskiner, tändkulemotorer och till dieslar. Traktorer och maskiner fick bättre och bättre egenskaper med modernare teknik. De har även tillverkats en stjärnmotor för flygplan på licens från Pratt & Whitney. Efter att ha vandrat runt i museet hade vi blivit lite småhungriga. Inom det gamla industriområdet finns en restaurang där vi intog vår lunch. Ett utsökt gott nattbakat kött. Det stället kan vi rekommendera.

Efter det blev det en promenad till Eskilstuna stadsmuseum. Även det är ett museum i industrialismens spår.

Det finns en hel sal fylld med olika ångmaskiner. De var avsedda för att driva verkstäder med mekanisk remdrift eller



Ångpannan som man eldar i när ångmaskinerna körs.



Munktell maskinverkstad. Hur en tidstypisk verkstadslokal såg ut när alla maskiner drevs med remmar i taket från en central ångmaskin.

ge elektricitet med generatorer. Alla maskinerna var körbara och mitt i hallen finns en ångpanna. Det finns även ett stort ånglok och en ånglokomobil att beskåda.

Vissa dagar körs dessa maskiner så man får se dem i rörelse. Tyvärr så var vi inte där en sån kördag. För de som tänker åka dit så kolla först deras hemsida när det är kördagar med ångmaskinerna. Det är magnifikt att se dessa i rörelse nästan helt ljudlösa.

I en närliggande lokal finns det en hel mekanisk verkstad med svarvar och allehanda tillverkningsmaskiner. I taket finns den obligatoriska remdriften som drev alla maskinerna från en central motorenhet.

Vi rekommenderar verkligen ett besök. Bra tillfälle att ha med sig barnbarnen.



Maskinhallen med alla körbara ångmaskiner. i förgrunden en maskin som driver en generator.



Munktell väghyvel och andra entreprenadsmaskiner från BM i bakgrunden



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





Samordnare för studiecirklar:

Carin Rubbestad,
tel 070 - 261 52 30
carin.rubbestad@gmail.com
Åsa Öman, tel 070 - 212 21 27
asa.oman@mail.bktv.se

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.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar

Dag och tid

Anmälan

Odlå på liten yta
Robin Welch

Anmäl intresse

070 - 728 79 13

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Bremark

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

076 - 250 22 10

Italienska termin 3
Göran Widlund

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

070 - 606 36 09

Håll franskan vid liv
Eva Fogelberg

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

076 -340 29 76

Spanska termin 6
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

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

070 - 606 36 09

Spanska termin 7
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

15/1 - 28/5 torsdagar 10.15 - 12.30
BRYGGAN. BRIGGEN 26/3 23/4
28/5

070 - 606 36 09

Kreativt skrivande
Ove Jonsson
vattunoden@icloud.com

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

072 - 546 01 96

Redaktionscirkeln
Bo Lundgren

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

0171-59412

Målarcirkel
Ann-Marie Alskog

Start 21/1 onsdagar kl. 9.30 - 12.00
BRYGGAN

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 föran- mälan krävs. Karl-Axel Cedergren	17/2 3/3 17/3 31/3 14/4 28/4 kl. 9 - 12 JOLLEN	072 - 214 82 65
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	Onsdagar ojämna veckor med start 11/2 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

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. 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	Vandringskommittén - 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.	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

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

SPF
SENIORERNA

Håbo