

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • april 2026 • nummer 3



**Rocklegender  
Medlemskort  
Vandringar  
Anmälan till Pub**

## Välkomna till medlemsträff 23 april 13.30

Program:

Jan von Schewen tar oss med på en berättelse om Roslagen och figurer som över tid passerat revy där. Kanske kan vi se och förstå hur Evert Taube blev Evert Taube. Jans farfarsfar blev ju bland annat genom Evert Taubes visa, Kalle Schewens vals, en förgrundsfigur för skärgården. Det blir berättelser, musik och lite allsång. Plus information från styrelsen och KPR.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!



Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 14 april kl. 10.00 men senast 20 april. Helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto: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-kväll ons 13 maj 18.30

New Generation kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängiga låtar från 60-talet och tidiga 70-talet.

**Entréavgift 150 kr** gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant, inklusive en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

**Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast 21 april kl 10.00 och senast 8 maj** 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 dem som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats/reservplats 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 24 april.

Utgivning vecka 20.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

<i>Styrelsen har ordet.....</i>	<i>4</i>
<i>Anmälan till aktiviteter.....</i>	<i>13</i>
<i>Rocklegender i Salnecke.....</i>	<i>16</i>
<i>Besök på biblioteksdepån.....</i>	<i>20</i>
<i>Vandring på Bålstaåsen.....</i>	<i>22</i>



*Omslagsbilden: Salnecke bistro, Sverre Ahlbom och Lennart Carlsson.*

*Foto: Birgitta Liinamaa*

## Valår och läge att driva våra frågor

Nu när våren är på ingång vill vi passa på att tacka er för ert engagemang under det gångna året. Som förening är vi stolta över den gemenskap och aktivitet som våra medlemmar bidrar till, och vi ser fram emot ännu fler inspirerande möten under 2026.

Vårt årsmöte i februari lockade rekordmånga deltagare, något som också visar på engagemanget. Styrelsen från 2025 fick förnyat förtroende, vilket vi ödmjukt tackar för.

Vi och alla våra engagerade funktionärer ska göra vårt bästa för att erbjuda er alla intressanta aktiviteter.

2026 är valår och det är ett bra tillfälle att driva frågor viktiga för oss seniorer i Håbo.

Alla partier vill gärna ha våra röster och då är de extra angelägna att tillmötesgå oss.

Den 21 maj kommer vi ha en valutfrågning på Skeppsgården där alla partier ställer upp.

Så kom och ställ era frågor!

Vi kommer såklart att driva frågan om utbyggnad av Skeppsgården så att alla som önskar vara med på t.ex PUB-kväll får plats. Därutöver frågor om boende, hemtjänst, trafikfrågor och mycket mer

Vi vill även informera om att vårens program är fullspäckat med aktiviteter. Kom gärna på Bingo eller Sport-snack. Passa på att prova Träffpunkt bowling. I bowlinghallen kan man träffas och fika (till subventionerade priser), prova på bowling, kasta pil, spela shuffleboard, biljard och mycket mer utan kostnad. Det är bara att komma utan anmälan precis som på pratcaféet.

Håll gärna utkik på vår hemsida/Facebook och i våra kanaler för aktuella datum.

Har du förslag eller frågor? Tveka inte att höra av dig till styrelsen. Vi uppskattar all feedback och vill gärna höra vad just du tycker!

Med vänliga hälsningar

*Styrelsen*

*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**

23 april: Se annons i tidningen

28 maj: Något trevligt, ännu ej bestämt.

## **Kommande pubkvällar**

13 maj: Se annons i tidningen

4 juni Något trevligt, ännu ej bestämt

***OBS! Du måste boka plats både på månadsträffar och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningdatum och tid.***

---

### **Vill du bli medlem?**

Kontakta Karl-Axel Boström 073 - 501 34 12  
eller Annika Magnusson 070 - 832 68 68.  
e-post [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](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.

## Hjälstavikens naturreservat 16 april

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

Tema: Vår fågelexpert Arne Lindkvist berättar om vilka flyttfåglar som har anlänt och vilka som kommer senare under våren.

Under 1990 - talet utfördes stora investeringar i reservatet för att skapa goda möjligheter för att öka fåglarnas artrikedom och den biologiska mångfalden.

Vandringen börjar vid Parnassen, över spången, information om gömslet och sedan upp till Kvarnberget. Här förmedlas information om Hjälstavikens skötsel och betydelse. Medan vi inmundigar vårt fika njuter vi av den fina utsikten över viken.

Vandringens längd är cirka 4 km.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen. Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring Joachim Tiefensee  
072-217 40 36

Välkomna! Vandringskommittén



Kulturarrangemang  
i samarbete med



## Politikerdebatt 21 maj kl 19.00

**Snart är det val!**

Boka in redan nu torsdagen den 21 maj klockan 19.00 på Skeppsgården för att ställa politikerna till svars inför höstens val.

Mer information kommer.

*/På initiativ av det Kommunala pensionärsrådet (KPR)*

KPR består av ledamöter och ersättare från SPF Seniorerna, PRO, Anhörigföreningen, Finska föreningen samt politiker.

## Kalendarium

Pratcafé	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
måndag - 04-13	onsdag - 05-13 anmälan - 04-21	torsdag - 04-23 anmälan - 04-14	söndag - 04-26 anmälan - 04-14	lördag - 04-25
måndag-04-20	torsdag - 06-04 anmälan - 05-19	torsdag - 05-28 anmälan - 05-12	söndag - 05-24 anmälan - 05-21	lördag - 05-02
måndag-04-27				lördag - 05-09
måndag-05-04				

## Stängt café och städuppehåll i sommar

Caféet på Skeppsgården stänger från och med vecka 23, fredag den 29 maj, och öppnar igen vecka 34, den 17 augusti. Städningen pausas från vecka 24 till vecka 33. Sista städda-

gen blir således fredag den 5 juni. Vid evenemang under städpausen gäller städning i egen regi, enligt schemat nedan som gäller även vid kvälls- och helgaktiviteter.

### Städning - egen regi

Expeditioner, förråd, omklädningsrum och duschrum städas av föreningarna

**Vid evenemang fredag, lördag, söndag samt aktivitet utanför ordinarie öppettid ska respektive arrangör/aktivitetsledare lämna lokaler-na inklusive köket i städat skick vilket innefattar:**

- borden rengjorda
- köksgolv rengjort, bänkar och köksutrustning rengöres
- bord/stolar uppställda enligt anslag "Grundmöblering" för lokalen
- stolar hängs upp på bordskiva
- golv sopas och fläckar torkas bort
- övriga bord/stolar placeras på avsedd plats i Bryggan och Depå
- tömma papperskorgar på toaletterna
- tillse att samtliga fasaddörrar och fönster är låsta
- utemiljö städas upp från tex marschaller, fimpar, skräp mm

Sopor källsorteras (se anslag i förrum till kök) och placeras i kärl 1 eller kärl 2 som finns ute vid staket, nordöstra ingången till Skeppsgården.

Arrangör /aktivitetsledare tillser att tomflaskor/tomburkar/kartonger inte blir kvar i lokalen.



### Ta inte bort toaförhöjningen !

Så här ska de förhöjda toasitsarna vara monterade. Det har hänt att de blivit bortplockade och tillbakasatta på fel sätt.

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

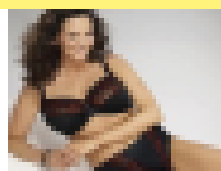
Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-50000



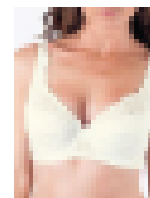
Personlig bh-utprovning

koupe A-H, 65-130 cm

Boka egen tid

0707344000 Ingrid Rylov

Bastubacken 6, Bålsta





# BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

**APOTEK** 

Öppet alla dagar 8-20

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.\*

Då ger vi er seniorer  
**5% rabatt mellan**  
**kl. 07:00-22:00**  
när du drar ditt ICA Kort i kassan.

*För att öka fikasuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)*

*\*Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.  
Gäller ej spel, lotter, post och tobak.*

*Varmt välkommen*

Önskar Krister med personal

postnord



SVENSKA SPEL



[www.facebook.com/icamaxibalsta](http://www.facebook.com/icamaxibalsta)



## Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Kvarnibble gård
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fonus
- Fixar Ia
- Håbo Damkör

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

7.7 Lofoten, 4d.....	15900,-
13.9 Normandie, 5d .....	16300,-
22.9 Toscana m Cinque Terre, 5d.....	14 600,-
28.9 Ungern m Wien, 7d.....	19500,-
16.10 Kroatien & Montenegro, 8d .....	18600,-

### Europa med Buss

Hollands sevärdheter, 6d 23.4	13500,-
1.9 Polen runt, 7d .....	14700,-
23.9 Bodensjön m Alsace, 9d.	22500,-
26.9 Rhen- & Moseldalen, 7d.	14500,-

### Sverige med Buss

28.6 Höga Kusten, 3d.....	6400,-
21.7 Vildmarksvägen 4d, .....	7990,-

22.7 Öland o KrusenstiernskaTeatern m Robert Gustafsson, 3d.....	6800,-
26.7 & 2.8 Bohuslän, 4d.....	7990,-
6.8 Värmland m Berättarladan med Liljecronas hem 2d.....	4500,-
7.8 Dalslands Kanal, 3d.....	6 625,-
11.8 Härliga Hälsingland, 2d....	4400,-
23.8 Söderköping & Göta Kanal, 2d .....	4900,-

### Norden med Buss

25.5 Hardangervidda, 4d.....	9900,-
13.7 Norska Pärlor, 4d.....	10500,-
29.6 Atlanterhavsveien, 4d....	9500,-
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](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)

# KRYSSNING BORNHOLM - VISBY MED M/S BIRKAGOTLAND SPF Seniorerna Håbo



## TEKNISK ARRANGÖR

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

## RESFAKTA

**Avresa: 25-28/8, 4 dagar**

**Pris: 4 750 kr vid minst 30 pers.**

### I resan ingår:

- Busstransport t/r
- Båtresor Stockholm/Bornholm/Visby
- Del i tvåbäddshytt insides (B)
- Två frukostar
- Tre middagar/bufféer
- En brunch
- Transferbuss i Visby & Bornholm

**Tillval:** Del i utsideshytt 500 kr pp

**Tillval:** Enkel utsideshytt 1490 kr

obs! Utflykter tillkommer, sker på förfrågan!

## KONTAKT & INFORMATION

**Anmälan öppen: 10 april kl. 09:00**

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

**Pass/nationellt ID krävs.** Giltigt pass eller nationellt ID-kort. Körkort är giltig identitetshandling för nordiska medborgare. Du behöver ange passnummer, ID-kortsnummer eller referensnummer för körkort samt födelseort.

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

**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA

SPF  
SENIORERNA

## PROGRAM

**Resan börjar med en stämningsfull kvällskryssning** genom den svenska skärgården ombord på Birka Gotland. Ombord finns restauranger, buffé och kvällsunderhållning att njuta av medan solen går ner över havet.

**Dag två** anländer fartyget till soliga Bornholm. Här väntar vackra stränder, charmiga byar och lokala delikatesser som rökt sill, ost, lakrits och choklad. Fartyget lägger till i huvudorten Rønne, nära både centrum och badplatser. Den som vill kan boka utflykter för att upptäcka öns sevärdheter.

**Dag tre** tillbringas i Visby på Gotland, där det finns gott om tid att utforska den historiska staden, promenera i gränderna eller följa med på guidade utflykter bland rosor, ruiner och raukar.

**På dag fyra** går resan tillbaka mot Stockholm genom skärgården. Från panoramadäcket kan man njuta av utsikten över hav och öar innan fartyget anländer på eftermiddagen – med många fina upplevelser i bagaget.

### Boka utflykter i Bornholm och Visby, sker på förfrågan.

Maxa resan genom att boka en eller flera av våra utflykter. Upplev Bornholms fantastiska natur och låt oss guida dig runt bland rosor, ruiner och raukar på Gotland.

**Bornholms norra guldorn, 5 tim** Start kl 12.30 med buss från Rønne hamn. Pris: 825:-/person I priset ingår buss, guidning på skandinaviska-danska, lunch inkl liten öl/vatten på Rögeri samt entré till Rundkirke.

**Södra Bornholm, 5 tim** Start kl 12.30 med buss från Rønne hamn. Pris: 825:-/person I priset ingår buss, guidning på skandinaviska-danska, lunch inkl liten öl/vatten på Rögeri samt entré till Rundkirke.

**Smaka på Bornholm, 5 tim** Start kl 12.30 med buss från Rønne hamn. Pris: 1.345:-/person I priset ingår buss, guidning på skandinaviska-danska och smakprover på Høstet, Torvehal samt Svaneke Bryggeri, där även två smörrebröd ingår.

**Stadsvandring i Rønne, 3 tim** Start kl 12.30 med buss från Rønne hamn till Välkomstcentret. Pris 455:-/person I priset ingår buss till Välkomstcentret, stadspromenad med guidning på skandinaviska-danska och entré till Hjorts Keramikfabrik.

**Rønne med omnejd – rundtur & lunch, 4 tim** Start kl 12.30 med buss från Rønne hamn. Pris: 695:-/person. I priset ingår buss, stadspromenad med guidning på skandinaviska-danska och lunch (Sol over Gudhjem) med liten öl/vatten.

**Visby – promenad med ringmur, rosor och Guteglass, 3 tim** Promenaden, startar kl 10.00 Rekommenderas inte för personer som har svårt att gå. Pris: 280:-/person. I priset ingår guidad (på svenska) promenad samt ett stopp vid Glassbaren med Guteglass.

**Med smak av Gotland, 3,5 tim** Turen startar kl 10.00. På grund av ojämn terräng och trappor rekommenderas inte den avslutande stadsvandringen för personer med rörelsehinder, men det går fint att stanna kvar på bussen och återansluta i Almedalen. Pris: 710:-/person. I priset ingår buss, guidning (på svenska) samt provsmakning.

**Färö – den magiska ön i norr, 6 tim** Lämplig även för personer med funktionsnedsättning. Pris: 925:-/person. I priset ingår i buss, guidning (på svenska) och lunch.



# Anmälan till våra aktiviteter

Det har kommit reaktioner på att det kan vara svårt att komma med till vissa aktiviteter kanske i huvudsak pubkvällarna. Det finns begränsning i hur många personer som får befinna sig i lokalen. Detta har med brandskyddet att göra. Vi kommer aldrig att överskrida detta antal av säkerhetsskäl. Vi skall också tänka på att vissa av våra besökare kan ha svårighet att ta sig fram snabbt vid en utrymning och det är ytterligare en faktor att ta hänsyn till. Vid underhållning måste vi också tänka på att alla skall se och höra vilket också kan sätta begränsningar i antal.

Detta är ju inte unikt för puben att platserna inte räcker till utan detta gäller även andra populära aktiviteter som teatrar, konserter och resor. Det är först till kvarn som gäller. Anmälningsdatum och tid finns tydligt annonserat i Medlemsforum. Om man önskar få plats gäller det att vara på hugget med mejl eller telefon. Samtidigt som det är tråkigt att platserna tar slut så är det tecken på att vår programkommitté, våra researrangörer med flera gör ett jättebra jobb.

Vi gör så gott vi kan med de förutsättningar som finns. Det du kanske kan hjälpa till med är att om du är anmäld och kommit med, som ordinarie eller på reservlista, och får förhinder meddela detta så snart som möjligt på mejl eller på telefon till vår expedition eller till ansvarig för arrangemanget så att någon annan kan utnyttja platsen.

Styrelsen



*Hans Renner glädjer oss med dessa fynd.*

# GRIPSHOLMS SLOTT & STRÄNGNÄS DOMKYRKA

*SPF Vikingarna i Upplands Bro*



Dagens första mål är pittoreska Mariefred med det historiska och berömda slottet Gripsholm. I vasaborgen ryms en fyrahundra-årig historia! Slottet byggdes på 1500-talet på Gustav Vasas initiativ. Vi får en guidning genom slottets historia från 1500-till 1800-tal i vasaborgens vindlande gångar, historiska gemak och slottssalar, höjdpunkterna är Vasavåningen, Gustav III:s teater och målningar ur Svenska statens porträttsamling. I den lilla staden ligger anrika Gripsholms Vårdshus, här äter vi en gemensam lunch i fin miljö och med utsikt över slottet och Mälaren. Nästa mål på resan är en småstadsideyll vid Mälaren, här tronar Domkyrkan och väderkvarnen högt över staden, bland vackra hus och gränder med kullersten. Strängnäs domkyrkas äldsta del, "kärnkyrkan", började byggas ca 1250. På 1330-talet var kärnkyrkan helt färdig. Domkyrkan har drabbats av många bränder, efter

eldsvådan 1723 tillkom den nuvarande tonhuvan i barockstil. Vår guide från kyrkan berättar allt om Strängnäs spännande och vackra Domkyrka. Vi avslutar besöket i stan med eftermiddagskaffe på trevliga Grassagården, som är en av få borgargårdar i Sverige som finns bevarade på sin ursprungsplats. Gårdens äldsta byggnad härstammar från tidigt 1600-tal. Här njuter vi av kaffe och nybakat och summerar dagen, innan vår buss kör oss den sista biten hem igen.

**OBS! Slottet saknar hiss & har många trappor!**

**Kom ihåg att meddela ev. allergi.**



## RESFAKTA

**Avresa: 26 augusti 2026**

**Pris: 1.175,-**

**I priset ingår:**

- Bussresa
- Visning och entré Gripsholms slott
- Lunch inkl. kaffe
- Visning Strängnäs Domkyrka
- Eftermiddagskaffe

**Avresa:** Kl. 09:00 från Kungsängens station via Bro Centrum & Bålsta  
**Åter** ca 18:30 i Kungsängen.

**Boka din resa senast 10 juli 2026**

**Anmälan:** Lillebil Grass 072-152 33 17  
**E-post:** spf-vikingarna@bykyrkby.se

[www.hogbergsbuss.se](http://www.hogbergsbuss.se)

018-10 25 00

# Trio X och Mikael Samuelson

---



## *Mikaels favoriter*

---

*Mikael Samuelson, sång, Lennart Simonsson, piano, Per V Johansson, bas, Joakim Ekberg, trummor*

**Onsdag 22 april 19.00**  
**Fridegårdsteatern, Bålsta C**



Biljettpris: 225 kr vid entrén konsertdagen, Swish el. kontant  
Förköp: 200 kr med Swish 123 425 26 56

*Paus med kaffeservering*

Arrangör: Håbo Damkör



# Torresta naturstig ner till Mälaren

Text: Joachim Tiefensee

Foto: Gun-Britt Wranding

Efter välkomsthälsningen utdelades som vanligt, vid våra vandringar, en karta över området. Innan vi startade fick vi veta hur Vibyskogen, som ägs av Håbo kommun, blev ett friluftsområde under 1980-talet. En ny medlem i SPF med sitt elvaåriga barnbarn var med på vandringen för första gången. Alltid trevligt med nya deltagare.

I mulet och lugnt vinterväder vandrade vi från Vibyspåret längs Torrestastigen ner till Mälaren. Framkomligheten efter leden var trots snö inget problem. Deltagarna i vandringsgruppen är vana vid olika vädertyper och förutsättningar. Vi var 10 personer, färre än vi brukar vara. Årstiden bidrog säkert till detta.

Det var länge sedan som vår vandring i februari var så vintrig. På något sätt var naturen i vila. Fåglar som övervintrar här hörde vi inget ifrån. Lugnet och stillheten i naturen tog vi till oss. Vid våra vandringar är det alltid livlig konversation. Detta avbröts vid information om skogen och naturen.

Torrestaleden tillkom 2009 och invigdes av Håbo kommun, ett tidningsreportage från invigningen utdelades. Vid ledens tillkomst sattes det upp fem informa-

tionstavlor med teman om skogen, samtliga finns kvar efter 17 år. Ett bra betyg till allmänheten.

Då vi kom ner till grillplatsen vid Mälaren togs vi emot av Kerstin och Ralf Träskböle. De hade gått dit i förväg och tagit bort snön från grillen och tänt en brasa. Kerstin och Ralf är alltid med på våra vandringar.

Det blev en trevlig stund runt grillen och korvarna smakade bra. Det var vindstill och solen tittade fram en kort stund. Nu var det dags att vända om. Vi var överens om att det var en trevlig vandring och det är alltid stimulerande att träffa personer med friluftssintresse.

Nästa vandrig blir den 17:de mars på Bålstaåsen. Vi har haft en lång vinter, kanske att våren då har påbörjat sitt intåg?

Textförfattaren tog initiativet till och bidrog med praktiskt arbete så att Vibyskogen och Torrestaleden kom till stånd.







## En härlig kväll med Rocklegender

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Den gamla ladugården vid Salnecke slott är omvandlad till en mysig lokal med café och bistro.

Vi var 75 glada pensionärer från både SPF och PRO som hade lyckan att få tillbringa en kväll där, med busstransport, middag och underhållning .

Stämningen var uppsluppen redan på bussen och den dryga halvtimmen som resan tog ägnades åt småprat.

Väl framme togs vi emot i bistron och fick bänka oss vid dukade bord i den mysiga miljön. Personalen vid baren stod redo och kön med törstiga blev snart lång.

Middagen bestod av en wallenbergare med tillbehör, och till efterrätt blev det en läcker chokladkaka med hallonsås och vispad grädde.

När alla var mätta och belåtna klev kvällens artister, Svenska Rocklegender, upp på scen. Rock-Steffe, Stefan Persson, Rock-Kecke, Kent Wennman, Rock-Ako, Anna-Karin Oldeberg och Rock-Uffe, Ulf Holmberg, showade loss med gamla bekanta låtar från åren 1956 till 1963. Owe Thörnqvists Varmkorvboogie blev introt till nostalgiresan som bjöd på många, många godingar och lyckan var som gjord när vi fick sjunga med i några refränger.

Sverre Ahlbom, som driver stället, tyckte det var kul att få dit ett busslass pensionärer från grannkommunen.

Svenska Rocklegender ingår i Kulturhjältarna, som är en ekonomisk förening med ändamål att arrangera musik- och kulturevenemang främst i Uppland.

Lennart Carlsson meddelar att det blir repris på evenemanget den 9 september.



# Besök på Biblioteksdepån i Varpsund



Text Björn Burström



Foto Lennart Bergsten

Vad är det för gult hus som ligger utmed vägen när du passerat Varpsundsbron?

Det blir inte tydligare av att det står en skylt utmed vägen med texten "Biblioteksdepån" mitt i skogen.

Efter ett besök på biblioteket här i Bålsta fick jag svaret att huset sorterade under Kungliga biblioteket.

Mer visste dom inte men jag fick ett telefonnummer att ringa.

Jag kom i kontakt med bibliotekarie Peter Bergström som var stationerad i lokalerna.

"Jovisst får ni komma på besök om ni vill det, men det är inte mycket att se här".

Men det tyckte vi så den 20 januari var vi 9 personer från SPF som besökte stället.

Där mötte Peter upp oss och vi fick komma in i deras läsesal där vi fick en



intressant föreläsning om byggnaden och dess verksamhet.

Det är inte ett hus utan tre. Det första byggdes 1961 och det tredje och sista huset 1985 och de utrymmena beräknas vara fyllda år 2027.

Varför valde man att förlägga byggnaden mitt ute på vischan?

Jo så långt bort från bebyggelse och militära bombmål som möjligt.

Vad finns då i de här husen och varför?

KB är nationalbibliotek och samlar in allt som ges ut i Sverige.



På denna plats förvaras i första hand papperstidningar och trycksaker från 1851 och framåt innan digitaliseringen.

Förutom papperssaker finns det även material på senare lagringsmedia. Trådspelarrullar, magnetband, alla sorters skivor och videokassetter av olika typer. Alltsammans är noggrant katalogiserat så det skall gå att hitta snabbt om någon vill läsa i något.



Om du är medlem i KB har du rätt att komma på besök och läsa i samlingarna som Peter då plockar fram till läsesalen. Det är meningen att det sparade materialet skall vara tillgängligt för den som söker något.

Allt förvaras i höga rullande hyllor i näst intill steril miljö. Gammalt papper är känsligt det är viktigt med rätt temperatur och luftfuktighet. Allehanda småkryp som löss, kvalster och liknande insekter är inte välkomna i dessa lokaler.

Den största fienden är skadeinsekten Silverfisken. Skulle den komma in och föröka sig så skulle samlingarna snart vara decimerade.

Därför går det inte att sortera in inkommit material hur som helst. Nytt materiel ställs först in i karantänrum för kontroll att ingen ohyra är med i leveransen. Skulle så vara fallet ställs försändelsen in i ett frysrum för att döda alla insekter och ägg.

I det yngsta huset finns det av säkerhetsskäl inget vatten indraget. Mellan husen finns lufttäta slussar för att begränsa ett eventuellt skadeangrepp.

Utanför varje sal finns en "katastroflåda" som första hjälp ifall det skulle hända något oförutsett.

Vad var det då vi fick se?

Peter hade plockat fram några band med dagstidningar.

Peter är också författare (Se: [forfattarepeterbergstrom.com](http://forfattarepeterbergstrom.com)), och skriver böcker med kriminalhistoria.



För dagen hade Peter letat fram de tidningar ur arkiven som skriver om det tre berömda mordfallen som utspelat sig här i Bålsta.

Det var nästan att det gick kalla tårar i ryggraden när man läste vad dom hade skrivit i tidningen.

Det blev också många frågor till Peter som han besvarade. Tiden hade gått fort och det blev tid för oss att avsluta vårt besök och tacka Peter för det fina mottagandet.

Nu vet vi i alla fall lite mer om det där gula huset i skogen.



## Vandring på Bålstaåsen

*Text: Christina Gustafsson med Joachim Tiefensee*

*Foto: Gun-Britt Wranding*

En mulen men härlig vår-vintermorgon stegade vi iväg mot Bålstaåsen. Som brukligt var det Joachim Tiefensee som ledde den rekordstora skaran av intresserade. Vi var 34 stycken! Dessutom var det 8 personer som var med för första gången. Sex skogsägare hade hör-sammat inbjudan. Kull!

Första stoppet var Järnvägsdammen. Där berättade Joachim om tyfonen som drog fram 1939 och förstörde parken. Intill dammen ligger Fagerdahls hyreshus som har ett vackert läge bland träden. Innan dess fanns ett grustag där betongrör tillverkades.

Nu hade vi kommit till Bålstaåsen, en grusås. Här växer ett kraftigt fräkenbestånd. Den naturliga biotopen för denna växt är egentligen fuktig skogsmark men på en grusås finns rörligt grundvatten, även källor. Det betydde och betyder mycket för vattenförsörjningen både för människor och växtlighet.

300 meter öster om Fagerdahl öppnades ett grustag under 1970-talet. Så småningom stötte man på ett kraftigt lerlager. Detta innebar att grusbrytningen upphörde och ett nytt fint villaområde skapades där.

Vi fortsatte uppåt och kom fram till "brända tomten". Ett blixtnedslag på 1940-talet föranledde en skogsbrand. Det tunna humustäcket brann upp och klapperstenar kom fram. Frö från närstående träd kunde inte slå rot bland stenarna. 80 år efter branden är det endast ett fåtal björkar och några mindre tallar som växer där. Endast tre gamla tallar har överlevt branden. Joachim förklarade hur tallarna vallar över brandskadan och på så sätt uppstår en fördjupning, skåra, i nedre delen av stammen. I den skogliga terminologin kallas detta fenomen för brandljud eller brandlyra. Denna information väckte stort intresse. Kanske att skogsägare och friluftsmänniskor spanar efter detta vid framtida skogspromenader. Tallarna står alldeles intill stigen vi promenerade på och den används frekvent.

Robin Welch och Peter Bure bor sedan många år på åsen. Båda har byggt sina hus där och Peters hus ligger alldeles intill "brända tomten". Av dem fick vi information om att Åsens Villaförening bildades 1949 och att 125 villor har byggts.

Det var en fantastisk utsikt över Bålsta från den här höjden. Mälarens vatten skymtade fram och nu kom även solen och värmdde vårskönt. Videt var också utslaget med sina små ulliga ungar i bruna vaggor.

Efter ytterligare vandring såg vi det stora grustaget och där var det dags för fikapaus. Gott!

Efter rasten fick Joachim förklara för ett par från Norrbotten anledningen till att björkarna där skiljer sig från björkarna i Mälardalen? Svaret blev att vi har två arter i Sverige. *Glasbjörk*, vit stam, behåller den släta barken livet ut. Vanlig i norra Sverige. *Vårtbjörk*, skorp-bark, vårtbjörken blir också grövre och större än glasbjörken. Vanlig i Mälardalen. Dessa två arter kan korsas med varandra, till s.k. hybrider.

Vi fick ingående information om Bålstaåsens storlek, historia, geologi, klimat, vattenförsörjning, användningsområde ur ekonomisk synpunkt men även betydelsen för friluftsliv – livskvalitet. Sedan 1972 har Joachim varit engagerad i att den lilla delen av Bålstaåsen som är kvar närmast tätorten bevaras som rekreativsområde.

Sedan kom vi till en nedlagd militär-bunker som Lennart Carlsson berättade intressanta saker om. Bl.a. att den innehöll en radiostation, lades ned på 90-talet, var folkrättsskyddad och att det var landshövdingen som hade ansvar över den.

Vi fick också veta att när järnvägen



byggdes genom Bålsta på 1870-talet togs gruset från Bålstaåsen. Ett stort grustag finns kvar från den tiden. Idag växer ett 55-årigt blandbestånd av gran, tall och björk där.

Från en av bilderna framgår banvallen där gruset transporterades från grusgropen till järnvägsbygget. Under den 4 km långa vandringen fick vi ett antal gånger information om vattenflödet i Bålstaåsen, mycket intressant. Vissa källor har sinat, andra har fortfarande vattenflöde och än idag är det några tomter på Ullevivägen som får vatten till sin tomt.

På det hela taget en mycket intressant vandring, både ur samhälls- och naturhistoriskt perspektiv. Joachim bär på så mycket viktig kunskap och kärlek till naturen som vi bör vidarebefordra till våra yngre generationer.



## Programkommittén och Pontus Gustavsson - toppenkväll!

*Text & foto: Bo Lundgren*

Inför kvällen startade programkommittén med att fixa allt för att vi skulle få en trevlig och mysig kväll.

Stolar och bord skall vara på plats, dukning av borden med alla tillbehör skall också fixas. Kerstin hade börjat att fixa delar av kvällens mat hemma, pastan till salladen. Alla jobbar gemensamt ca 7 timmar i kök och lokalen Klipper för att skapa en trevlig kväll. Allt detta får vi för 150 kr.

Kvällens underhållare var Pontus Gustavsson som är en del av Pommac trio. Vi fick höra många underbara låtar på



olika språk och av olika artister/låtskrivare.

Pontus är en underhållare som verkligen bjuder på sig själv och med sång och gitarrspel skapar en underbar stämning och glädje.



## **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 26 april 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 2026-04-14 kl. 10.00 och SENAST 2026-04-23.

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

## Ett mindre trevligt vårtecken

Det är inte bara blåsippor och tussilagon som döljer sig bland fjolårslöven. Den här huggormen fotade *Carina Jonsson*, vän till undertecknad, när hon var ute i skogen och plockade lite påskris en dag i slutet av mars.

*Birgitta Liinamaa*



## Tankar i februari/mars

Fortfarande vinter på en del platser men sportloven har passerat. Mälaren blev frusen så det går att åka skridskor. Dessutom är en bana gjord. Vad gör vi inte för våra barn, ja även för vuxna. Tänk att det finns män som frivilligt går ut och ordnar detta fast de inte själva åker skridskor. Ett stort TACK.

Alla fåglar har inte flyttat, vi behöver inte mata dem nu för de klarar sig.

Mycket tittande på tv har nog förekommit med allt som hänt i OS. Guldmedaljerna är väl alltid på topp och till stor glädje speciellt om de är från tittarens hemmland. Men vi får inte glömma det som händer i många andra länder med krig och förtryck. Mycket finns för folk att samtala om

utifall samtalen tryter.

Det blåser en vind som smeker en kind röd av sol. Kylan börjar släppa. Visst är det härligt att längta efter vinter och snö. Men nu börjar en ny längtan. En vår med sol och värme. Underbart med skiftande årstider.

*Ann-Christine Edin*





Sportsnack har dragit igång på Skeppsgården.

Vi har nu kört tre gånger den 24 januari, den 21 februari samt den 21 mars.

Vi är ett glatt, men än så länge litet gäng som träffas. Sprid informationen, det är bara att komma ner och hänga en stund, träffa vänner. Vi bestämmer tillsammans vilken sportsändning vi tittar på. Nästa sportsnack är lördagen den 25 april kl 16-18. Ingen föranmälan. Sportsnack ordnas av SPF, PRO och BFF med stöd från Leader Mälardalen.



Bild från den 21 februari





## 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

Odling på liten yta  
Robin Welch

Öppen texttydning  
Vi tittar på gamla texter  
Isa Bremark

I  
talienska 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

### 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

### 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

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 trädbeskrining 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 Wohrne	7/1-13/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wohrne.	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



Foto: Birgitta Liinamaa

## Medlemskort för 2026 att klippa ut

- finns även att hämta på expeditionen för den som önskar.



# Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta

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

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

**Ditt medlemskort är personligt.**

Kortet är bara giltigt om du är medlem i SPF Seniorerna och har betalat din årsavgift. Skriv ditt namn i fältet nedan.

Member of The Swedish  
Association for Senior Citizens

Giltigt t.o.m. 2027-02-28

SPF  
SENIORERNA

**Ditt medlemskort är personligt.**

Kortet är bara giltigt om du är medlem i SPF Seniorerna och har betalat din årsavgift. Skriv ditt namn i fältet nedan.

Member of The Swedish  
Association for Senior Citizens

Giltigt t.o.m. 2027-02-28

SPF  
SENIORERNA