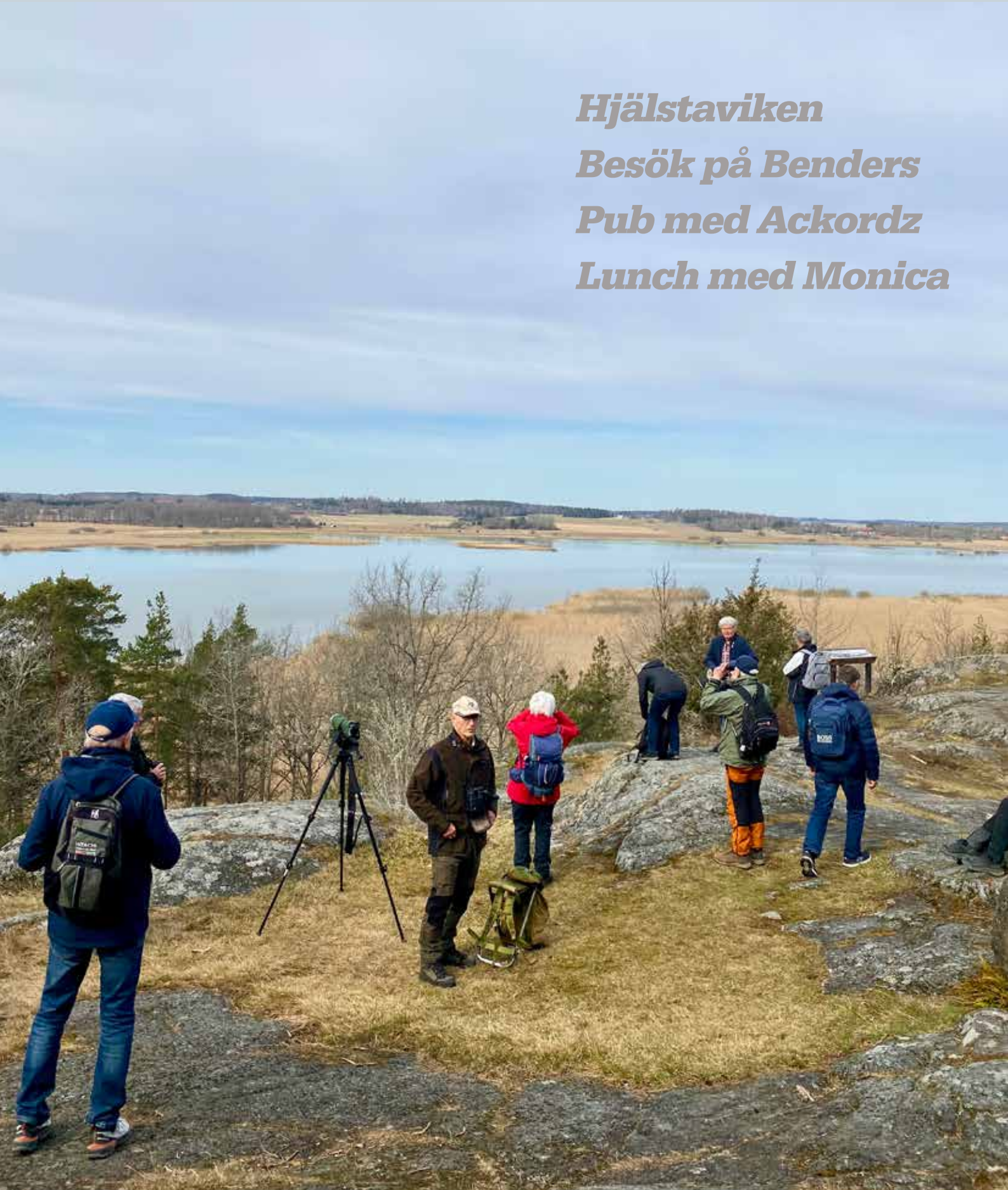


# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • maj 2026 • nummer 4

*Hjälstaviken  
Besök på Benders  
Pub med Ackordz  
Lunch med Monica*



## Välkomna till medlemsträff 28 maj kl. 13.30

Program:

Håbo's nye kommundirektör Tobias Åsell plus nye förvaltningschefen för vård och omsorg Fredrik Westin och allas vår äldresamordnare Tina Tiefensee kommer på besök, för att presentera sig och informera om vad som är på gång framöver. Möjlighet till frågor och diskussion.

Plus information från styrelsen och KPR.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

**Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 12 maj kl. 10.00 men senast 22 maj.**

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 via besök på expedition går 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



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## Välkomna till pub-kväll 4 juni med start 17.30

Vi vill inför sommaruppehållet inbjuda till en annorlunda kväll, som skiljer sig från den traditionella pubkvällen genom att vi ersatt underhållningen med roliga inomhus- och utomhusaktiviteter och möjlighet att bara umgås”.

Entréavgift 100 kr (gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) inkl. en välsmakande pub-tallrik + kaffe o kaka och det du vill dricka kostar därutöver.

**Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 19 maj kl. 10.00 och senast 29 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 de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.



*Bilden är från förra årets sommarfest.*

**Insläpp från kl 17.00**

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*

Kulturarrangemang  
i samarbete med



Studieförbundet  
Vuxenskolan

# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 17 juli.

Utgivning vecka 32.

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>Besök på Benders.....</i>	<i>20</i>
<i>Pubkväll med Ackordz.....</i>	<i>24</i>
<i>Hjälstaviken .....</i>	<i>25</i>
<i>Lunch med Monica Z.....</i>	<i>28</i>



*Omslagsbilden: Vandring vid Hjälstaviken*

*Foto: Gun-Britt Wranding*

## Nu händer mycket både i naturen och hos oss i SPF

Nu är våren äntligen här på riktigt vi ser fram emot Valborg och 1:a maj och hoppas såklart på härligt och varmt väder, efter denna långa och kalla vinter. Alltid lika trevligt att se träden börja grönska samt massor av vitsippor och andra vårblommor. Vi vill passa på att bjuda in er till flera trevliga aktiviteter under maj månad. Vi hoppas att ni har haft en fin start på året och ser fram emot att träffas och umgås tillsammans.

Vi har härliga PUB-kvällar, vandringar, Bingo, Sportsnack och mycket annat att erbjuda.

Eftersom det är valår i år kommer vi fokusera mycket på seniorfrågor gentemot våra politiker, bland annat genom en politikerutfrågning 21 maj på Skeppsgården. Dit är ni alla välkomna för att grilla Håbo kommuns politiker med angelägna seniorfrågor.

Vi tänker särskilt fokusera på tre områden:

- Äldreomsorg med kvalitet
- Boendefrågor
- Trafikfrågor

Inom dessa områden ryms mycket, så

ladda med era egna frågor till våra politiker.

Vi kommer även ha separata möten med våra politiker om en framtida utbyggnad av stora salen på Skeppsgården, så att vi kan ta in flera på våra större evenemang som PUB-kvällar. 27 maj blir det även ett evenemang på Skeppsgården kring äldrebedrägerier, denna gång i en humoristisk inramning med sång och musik, varvat med allvar. Bankerna och polisen ansvarar för detta. Se annons i Medlemsforum.

Ett annat område som styrelsen just nu lägger mycket fokus på är utvecklingen av artificiell intelligens (AI). Vi i styrelsen och många funktionärer går kurser i Studieförbundet Vuxenskolas regi. Vi hoppas att till hösten kunna föra dessa kunskaper vidare till alla intresserade medlemmar, på t.ex. Medlemsträffar eller i studiecirkel.

Oavsett vad man tycker om teknik, ger AI fantastiska möjligheter i vardagen, som t.ex att skapa ett personligt julkort, ett tal på ett dop eller ett bröllop och mycket mer.

Det är dessutom väldigt lätt, bara man har en dator, surfplatta eller mobiltelefon och kräver inga tekniska kunskaper. Så vi har alla nytta av att ta några steg in i AI-världen!

Vi ser fram emot att träffa er och skapa fina vårminnen tillsammans. Ha en härlig majmånad!

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**

28 maj: Se annons i tidningen

27 augusti: Något trevligt ännu ej bestämt

## **Kommande pubkvällar**

4 juni: Se annons i tidningen

10 september: något trevligt, ännu ej bestämt

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

## Spännande och intressant vandring på Hackholmssund 1 juni

Samlingsplats: vid gamla järnvägsstation kl: 9:30 för samåkning.

Vandringen går på en lättgången stig, frånsett de sista 150 meter upp till Högholmens utsiktsplats, 45 meter över havet. Där väntar en storslagen utsikt.

Vandringens längd ca 3,5 km.

Tema: information från Hackholmssunds personal om



inriktningen av kursgårdens utbud.

Kursgårdens belägenhet är mycket vacker.

Vi får njuta av den omväxlande naturen som den

vackra halvön i Mälaren. erbjuder.

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

Välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med



### Föreläsning om bedrägerier med Pecke Polis

Välkommen till en underhållande och lärorik föreläsning om bedrägerier tillsammans med Pecke Polis!

Föreläsningen bjuder på värdefull information om olika typer av bedrägerier och hur du kan skydda dig, varvat med musik, humor och personliga anekdoter. Evenemanget pågår kl. 13.00-15.00 och inkluderar paus med fika. Vi bjuder på kaffe och bulle.

Begränsat antal platser, först till kvarn!



Anmäl dig genom att scanna QR-koden eller ring oss på 0171- 853 00

VÄLKOMMEN TILL

# Politikerutfrågning

*– din röst, din kommun!*

Vi bjuder in kommunens partier till en utfrågning i frågor som är viktiga för oss pensionärer.



**FRÅGA  
LYSSNA  
PÅVERKA**

*Tillsammans gör vi  
kommunen bättre!*



**NÄR?** 21 maj kl. 19.00



**VAR?** Skeppsgården,  
Skeppsvägen 20  
Bålsta



**FÖR VEM?** Alla pensionärer i kommunen.  
Ingen föranmälan – bara kom!



**FRÅGOR?** Ev. frågor kan ställas till  
SPF och PRO under expeditionstiderna.

*Vi tar upp frågor som:*

- ✓ Äldreomsorg med kvalitet och trygghet
- ✓ Hemtjänst och bemanning
- ✓ Boende och tillgänglighet
- ✓ Kollektivtrafik
- ✓ Hälsa och förebyggande insatser

*Dina frågor räknas!*

*Välkommen!*



**Arrangör:**  
Kommunala pensionärsrådet i Håbo,  
där både SPF och PRO ingår.



**DIN KOMMUN**  
nära dig – varje dag

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



 fixaria

Personlig bh-  
utprovning, kupa A-N,  
65-130 cm

Boka egen tid  
070 734 80 98 Ingrid



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)



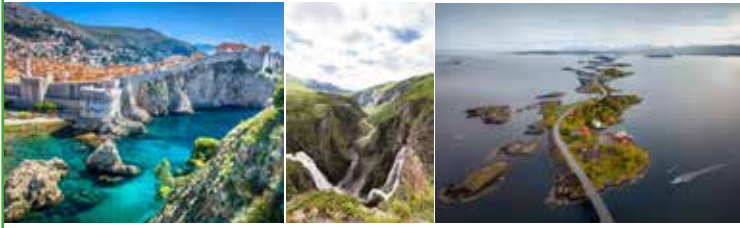
## Våra annonsörer

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

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,-
16.9 Klassiska Island, 5d.....	26600,-
28.9 Ungern m Wien, 7d.....	19500,-
16.10 Kroatien & Montenegro, 8d .....	18600,-

### Europa med Buss

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,-
29.6 Atlanterhavsveien, 4d....	9500,-
12.7 Lofoten, 6d.....	18500,-
13.7 Norska Pärlor, 4d.....	10500,-
1.8 Norges Glaciär, 5d.....	14400,-
17.8 Skagen & Stavanger m Flor & Fjäre, 5d.....	13800,-



## 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*

# Fikadags **BUDAPEST** **OCH** **KAFFE** **59KR**



Med vår app  
får du  
**15% rabatt**  
på varje köp i alla våra  
**restauranger**

Scanna Qr-koden för  
att ladda ner appen



**RASTA**  
**EKOLSKROG**

*Välkommen!*

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

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](http://www.kvartersmenyn.com)

Tel. 0171-569 90

## Kalendarium

Pratcafé	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
måndag - 05-11	torsdag - 06-04 anmälan - 05-19	torsdag - 05-28 anmälan - 05-12	söndag - 05-24 anmälan - 05-12	ev lördag 09-12
måndag - 05-18	torsdag - 09-10 anmälan - 09-01	torsdag - 08-27 anmälan - 08-18	söndag - 09-27 anmälan - 09-08	
måndag - 05-25	Caféet stängt från 06-01 och öppnar igen 08-17			
t.o.m 6 juli	Expeditionen stängt från tisd 06-16 och öppnar igen tisd 08-18			



## **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 24 maj 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 2026-05-12 kl. 10.00 och SENAST 2026-05-21.

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

# Viktig info om pengar för en gles publik

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Det saknades underhållning på senaste månadsträffen, vilket kanske delvis förklarar den dåliga uppslutningen. Endast drygt 30 medlemmar kom för att lyssna på föredrag om länsstyrelsens arbete kring kontanthantering.

Anna Jelacic är processledare i ämnet på enheten för Landsbygdsutveckling på Länsstyrelsen i Uppsala län. Hon arbetar på uppdrag av regeringen kring tillgången till kontanter. Det pågår en utredning som ska leda till en ny lagstiftning om betaltjänster.

Möjligheten att ta ut kontanter har minskat kraftigt år efter år, och Anna Jelacic berättade att det i dag endast finns ett drygt tusental ställen i hela landet där man kan ta ut pengar. Tillgången har enligt Anna Jelacic minskat fortare i Sverige än i andra länder.

Eftersom alla inte kan, eller vill, använda digitala betaltjänster behövs lagstiftning för att det ska vara möjligt att betala livsmedel och annat kontant, liksom att betala för myndighetstjänster, som vård eller avgifter till kommuner med mera.

Regeringens kontantutredning blev klar 2024, en proposition är framtagen och ett yttrande till lagrådet ska vara klar till hösten.

Vi rekommenderas att ha minst 1000 kronor i kontanter hemma, ha konton i minst två banker, med två olika kort



och tillgång till olika betaltjänster. I händelse av en kris är det också viktigt att ha de fysiska korten och pinkoderna lättillgängliga.

Efter Anna passade vår ordförande Carin Svensson på att påminna om den kommande politikerträffen.

- Med 4000 seniorer i kommunen är vi en maktfaktor och kan påverka politikerna. Så kom till utfrågningen Ni kan ockdå skicka era frågor till oss, mig eller Kalle, vår sekreterare. En viktig fråga är utbyggnad av Skeppsgården.

Karl-Erik Thulin berättade om vad som är aktuellt i KPR. Där har bland annat diskuterats Håbohus köregler, med poängsystem. Ett problem är att man måste komma ihåg att uppdatera sin kötid en gång om året för att inte åka ut. Det räcker att logga in sig, annat behövs inte.

Plommonvägen 8 och 10 har 65-årsgräns, och för att få en lägenhet, en tvåa, där behövs inte så många poäng.



# RÄKKRYSSNING MED M/S KUNGSÖRNEN

SPF Seniorerna Håbo

## TEKNISK ARRANGÖR

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

## RESFAKTA

Avresa: 5/8, 1 dag

Pris: 945 kr vid minst 35 pers.

### I resan ingår:

- Bussresa
- 3-timmars Räckryssning med tillbehör med m/s Kungsörnen, underhållning av trubadur på båtresan

### Påstigningsplatser:

- Gla Järnvägsstationen
- Resecentrum
- Kalmarrondellen

## KONTAKT & INFORMATION

Anmälan öppen: 18 maj kl. 09:00  
t.o.m. 5 juni  
Lisbeth Nilsson  
Tel: 0739-290661  
Mejl: lisbeth.nilsson@Lisy.se

Uppge vid bokning: namn, adress, telefon, mejladress, påstigningsplats

Gillar man inte räkor eller är allergisk, går det att få tacobuffé istället, meddela detta i god tid!

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

**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA

## PROGRAM

### Njut av räkor och skaldjur när vi kryssar genom Mälaren

Räk- och skaldjurskryssningarna ombord på våra fartyg är omåttligt populära och är livsnyutarnas favoriter. Det välfyllda buffébordet, trubadurens personliga toner och det goda sällskapet ger en skön stämning ombord. Den skönskimrande färden genom Mälarens vackra skärgård blir det lilla extra som förgyller kvällen. Under resans gång finns det gott om tid att ta en paus på soldäck där ni kan njuta av vågorna och se solnedgången vid horisonten.

Räkbuffén består av vitlöksdoftande aioli, frasigt nybakat bröd, smörvisp med västerbottensost, god färskost, fräscht salladsplock och de godaste räkorna i överflöd. Vi serverar väl utvalda viner och ölsorter som kröner kvällens smaker.

M/S Kungsörnen är Rederi Mälärstadens största passagerarfartyg med rymliga stora salonger, soldäck och egen barsalong ombord. Totalt kan 200 passagerare färdas med båten, varav 150 får sittplats inomhus vid bord dessutom finns ett stort soldäck för total soldäcksnjutning. Fullständiga rättigheter.

Levererad av Ullstein mekaniska verkstad i Norge som "Prinsessen" för trafik i Oslo. Kom 1989 till Stockholm för trafik i Sverige och Stockholms skärgård. Gick sedan i trafik i Stockholms skärgård, Mälaren och i Nyköpings skärgård. Renoverades i mitten av 1990 talet samt under 2014. Gick från 2014 till 2022 i Estland, Tallinn under namnet "Katharina" och kom våren 2022 till Mälaren och Rederi Mälärstaden.



SPF  
SENIORERNA

## "Busskola" för dig som är 65+

Vill du känna dig trygg när du reser med buss i Bålsta? UL och Håbo kommun bjuder in till en kostnadsfri busskola den 21 maj där vi tillsammans lär oss resa tryggt och bekvämt.

Under busskolan går vi igenom allt du behöver veta från hur du köper och blippar din biljett till hur du söker resor i UL-appen, hittar rätt i tidtabellerna och aktiverar en sjukresebiljett i appen.

Vi gör också en gemensam bussresa i Bålstas linjenät så att du får prova i verkligheten och kan känna dig säker när du reser på egen hand. Vill du utforska busslinjerna och känna dig trygg på resan? Anmäl dig via din förening (PRO, SPF, Finska föreningen eller Anhörigföreningen).



Samlingsplats är resecentrum och programmet körs 2 gånger under dagen kl 10-12 och 13-15.

Den information som behövs vid anmälan:

- För- och efternamn
- E-postadress (om sådan finns)
- Telefonnummer (om e-postadress saknas)
- Eventuella hjälpmedel
- Allergier (med tanke på fikar)

## **April, april**

Ja denna lite underliga månad. Först är det påsken som inföll väldigt tidigt i år. Är det vårvinter eller regnperiod, det beror på var i landet man befinner sig. Men vinden hur är det med den? Tycker den huserar året runt inte var det väl så förr eller så kommer man inte ihåg.

Nya platser har vi väl alltid tyckt om att se, förr med häst o vagn från land



till stad. Sedan blev det med båt över haven samt flyg världen runt. Numera besöker man månen med satellit.

Vad kommer vi härnäst att förvänta oss. Det blir aldrig grönare någon annan stans än det vi har framför oss.

Fundera på den kommande tiden och tag vara på den.

*Ann-Christine Edin*



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 med fart och fläkt.

**Tid: Onsdag 9 september kl 1800. Buss avgår från Bålsta kl 1700**

**Pris: 830 kr/person**

**Meddela eventuell allergi vid anmälan och eventuellt rullstol**

**I priset ingår Buss ToR Bålsta, 2 rätters middag, Wallenbergare med klassiska tillbehör samt chokladtårta med hallonsås och vispgrädde, kaffe, (drycker bekostas av var och en). Underhållning enligt ovan.**

**Anmälan 15 maj från kl 0900 om deltagande till Lennart Carlsson 070 569 75 74 eller via email: [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com).**

**Betalning till BG 688-1684**


**Ange namn och Salnecke vid betalning.**

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


# VÄLKOMNA TILL AKVARELLGRUPPENS VÅRSALONG

Skeppsgården, Bålsta

*Yvonne Nordberg*

 **Vernissage:**  
**20 maj**  
**kl. 11-12**

**Utställningen pågår**

 **t.o.m 27 maj**

 **Öppentider:**

*Vardagar kl. 10-12*

*Fredagar stängt*

*Titti Turner*

*i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# Inga motiv för avstängning av Skeppsvägen

Text: Ralph Abrahamsson

Under senaste mötet mellan kommunen och KPR fick vi följande info från Teknik och samhällsbyggnadsförvaltningen (TSF) angående Skeppsvägen:

Den senaste trafikmätningen på Skeppsvägen genomfördes i september 2024. Mätningen visar en årsdygnstrafik på cirka 700 fordon. Medelhastigheten uppgår till 30 kilometer per timme.

Årsdygnstrafiken är något högre än vad som är normalt för en lokalgata (200–400 fordon per dygn), men nivån är fortfarande att betrakta som låg. Hastighetsefterlevnaden bedöms som god.

Gångbanornas bredd uppskattas till cirka 1,0–1,2 meter, vilket inte uppfyller minimikraven enligt teknisk hand-

bok. En breddning av gångbanan vid Skeppsvägen finns med i kommunens investeringsplan. Körbanans bredd är cirka 6 meter, vilket däremot motsvarar god standard för en lokalgata. Utdrag ur STRADA:s olycksdatabas för de senaste tio åren visar inte på några fordonsrelaterade olyckor vid gatan.

Sammantaget utgör varken trafikmängd, olycksbild eller gatans utformning motiv för att stänga av Skeppsvägen för biltrafik. Det finns inte heller några andra tydliga skäl för en sådan åtgärd. En avstängning skulle dessutom innebära negativa konsekvenser för tillgängligheten för boende samt försvåra framkomligheten i området.

Hastighetsdämpande åtgärder, såsom exempelvis hastighetsgupp, bedöms i nuläget inte vara motiverade och kan endast bli aktuella vid en försämrad hastighetsefterlevnad.

## Sopkärl endast för städföretaget

Gårdsrådet informerar om att kommunen nu har levererat ett nytt sopkärl (grönt) till Skeppsgården.

Det är avsett att användas endast av vårt städföretag Håbo städ.

Det har tidigare ofta varit fullt i facken för restavfall i de övriga tunnorna så pappersavfall från toaletterna och annat som lokalvårdarna tar hand om inte har fått plats.

Ingen annan än Håbo städ får således använda sopkärl som också är försett med förtydligande text.





*Benders utomhuslager. Det är enorma ytor som går åt för att härbärgera alla produkterna.*

## Familjeföretaget Benders i Bålsta



*Text: Björn Burström*



*Foto: Lennart Bergsten*

Bålsta är en liten ort men vi har några stora företag som sätter Bålsta på kartan.

Studiecirkeln "Våra fordon" har tidigare besökt Gyproc men vi har funderat på hur tillverkningen ser ut på Benders.

Efter kontakt med företaget fick vi komma på besök onsdagen 25 mars. Det var en sån där regntråkig dag så det var skönt att få komma in i konferensrummet där platschefen Kenny Lindberg hade en presentation av företaget.

Benders grundades 1960 av Karl-Erik Benders i Edsvära i Västergötland, ett tvättäkta familjeföretag, eftersom alla styrelsemedlemmarna har efternamnet Benders.

Det är en tung industri som tillverkar byggprodukter i sten samt marksten och takpannor i betong. Benders verksamhet finns i Sverige från Norberg i norr till Åstorp i söder. Stenhuggerier finns i Bohuslän. I Bålsta tillverkas

marksten och takpannor i betong.

Förutom här i Sverige finns Benders etablerat i sex andra europeiska länder.

Benders är en stor etablering här i Bålsta, täcker en yta på 28 hektar, men kommer tvåa efter Dagab. De har en årsomsättning på tre miljarder kronor och dagsproduktionen skulle täcka två fotbollsplaner.

Efter all information var det dags för titta in i fabriks hallarna och se själva tillverkningen. Vi fick sätta på oss gula skyddsvästar för det var en livlig trafik av lastande truckar.



*Vår guide Kenny Lindberg.*

Vi kom in i hallen för tillverkning av takpannor. I ena änden matades färdigblandad betong in i systemet och i andra änden kom färdigmålade takpannor ut till en torkningskarusell. Kenny tog ut en takpanna på sin form-mall från tillverkningslinan så vi fick känna på den mjuka färdigpressade pannan. Tänk dig sedan en torkställning som skall härbärgera 40 000 pannor från ett arbetsskift. Dimensionerna på anläggningen är enorma.

Ut i regnet igen för att förflytta oss till

hallen där marksten tillverkas. Allt är stort. Maskinen som vibrerade ihop betongen till marksten gjorde det i ett pressverktyg, i det här fallet 42 stycken samtidigt. Samma sak här, stenarna placerades in i ett torklager där betongen måste härda. Här var mycket av förflyttningen automatiserad. Små obemannade datorstyrda robotvagnar lastade med material rullade runt i lokalen.

Det som gör fabriksområdet så stort är behovet av lager. Vart vi än tittade var det långa rader med färdigpackade produkter på pall och med de volymerna behövs det transporter i form av truckar. I ett eget hus fanns "garaget" där truckarna stod på en lång rad. En hade smeknamnet "Lill-trucken" för den kunde transportera 32 ton. Intill garaget fanns en egen truckverkstad där truckarna servades och reparerades.

Med så stora volymer erfordras också mycket transporter till och från fabriksområdet. Transporter i närområdet går med lastbilstrafik, (cirka 40 bilar per dag) men långväga transporter görs på järnvägsnätet. Till industriområdet fanns tidigare ett nästan oanvänt industrispår som i dag är elektrifierat och det gamla diesellokets har fått gå i pension. Nu har företaget ett eget ellok som förflyttar järnvägsvagnarna inom området.

Nu vet vi i alla fall lite mer om företaget Benders, hur anläggningen ser ut och hur tillverkningen går till.

Vi tackade Kenny för vårt besök och vi var nu en erfarenhet rikare på vad en våra industrier här i Bålsta gör och tillverkar.

*En takpanna Kenny tog ur maskinen så vi fick känna på den innan den torkats. I lådan under står mallar som pannan gjuts på.*



*En färdigpressad och målad panna på väg till torkställningen*



*Färdigtorkade pannor som tas av gjutformen.*



*42 st markstenar tillverkas samtidigt i samma form.*





## En kulturberättelse från Roslagen

*Text: Bo Lundgren  
Foto: Birgitta Liinamaa*

Dagens gäst var Jan Von Scheven som berättade om Roslagen och hur den har påverkat vår kultur.

Jag har saxat lite från webben som beskriver lite om Jan.



”Med glimten i ögat och känsla för både ord och ton delar Jan med sig av historier om Roslagens färgstarka gestalter, ackompanjerade av egna visor som han framför med både musikalitet och hjärta. Som barnbarns barn till Calle Schewen bär han arvet med stolthet – och håller Roslagens berättelser levande för nästkommande generationer” slut på det saxade.

Vi fick höra hur många av våra stora kulturpersoner levtt i ett nätverk av konstnärer, författare, artister och personer som stöttade deras verksamheter.

### **Några namn på dessa stora**

Albert Engström, Bruno Liljefors, Carl Larsson, August Strindberg, Anders Zorn och Hugo Alfvén.

Jan berättade om hur dramatisk Evert Taubes födelse var och hur han levde fram tills han gifte sig med Astri.

Allt detta blandade Jan med bilder och egen sång som han kompade med gitarrspel. Vi fick delta i sången (allsång) men utan komp av gitarren.

Berättandet avbröts med gofika och ett underbart gott wienerbröd.

Ordförande Carin berättade vad som kommer att hända på Skeppsgården i vår.

En givande eftermiddag.



## Lyckad sportkväll

Vi hade en lyckad kväll där vi tittade på den mycket spännande matchen Sverige – Polen i den helt avgörande playoff-finalen till fotbolls VM i Nordamerika. Viktor Gyökeres avgjorde i den 88 minuten till en 3-2 seger över Polen.

Bilder från före matchen under matchen och efter matchen.

Vilken upphämtning från det svaga

VM-kvalet, där Sverige hamnade sist i sin grupp med endast 2 poäng. Det var en Historisk prestation vi fick uppleva. Sverige var senast i herrarnas fotbolls-VM 2018 i Ryssland.





## Husbandet Ackordz roade på aprilpuben

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

SPF:s husband är en studiecirkel under ledning av Bo Lundgren. På senaste puben visade deltagarna upp vad de lärt sig under de gångna två terminerna.

Vi fick höra många gamla fina låtar, men hel del skönsång och även en del gitarrsolon. Publiken fick också möj-

lighet att delta och sjunga med med hjälp av text på storbildsskärmen. På kvällens tallrik fanns crepes med två olika fyllningar och sallad. Kaffe och kaka fanns att köpa under pausen senare.

Kvällen flöt under trivsam samvaro, och Ackordz avslutade med den gamla favoriten Amazon.



# Hjälstaviken är en av Sveriges främsta fågelsjöar

Text: Gert Lidö

Foto: Gun-Britt Wranding, Arne Lindqvist (tidigare tagna fågelfoton)

En fin, småmulen morgon samlades 45 deltagare vid Gamla Järnvägsstationen för avfärd mot Hjälstaviken och Parnassen.

På plats hälsade Joachim Tiefensee oss välkomna och gav en introduktion till området och dess historia. Han riktade också ett särskilt välkomnande till de nya vandrare som anslutit sig till gruppen.

Namnet Parnassen betyder skaldernas hemvist och syftar på det grekiska berget Parnassos. Platsen fick sin utformning under 1600-talet och ingick då i Ekolsunds slottspark. Gustav III använde senare området som nöjes- och festplats, och det är möjligt att han själv var med och utformade de nio stråk som fortfarande utgår från Parnassens höjdpunkt.

Därefter lämnade Joachim över ordet till Arne Lindqvist, som skulle leda dagens vandring och berätta om fågellivet i viken. Hjälstaviken räknas som en av Sveriges främsta fågelsjöar. Genom åren har omkring 250 arter observerats här, däribland både rastande vår- och höstfåglar samt mer sällsynta gäster.

Omkring 100 arter häckar regelbundet i området.

Redan medan vi stod kvar på parkeringsplatsen hörde vi dagens första naturhälsning – en större hackspett som trummade mot en trädstam. På vägen

upp mot höjden såg vi tidiga vårblommor som vätteros, krollilja, vitsippor och gulsippor. Från träden hördes bofink, nötväcka och rödhake.

Vi fortsatte sedan nedför ett av stråken mot spången över viken. Där stannade vi och lyssnade till Joachim, som berättade om Hjälstavikens naturvärden och om sitt engagemang genom Skogssällskapet under åren 1982–2000. Under denna tid ledde han arbetet med byggandet av fågeltornet, spången, bron och dammluckan.

Han berättade vidare att Hjälstaviken är ett naturreservat på drygt 800 hektar, varav ungefär en femtedel utgörs av vattenyta. Den största delen ligger inom Enköping kommun och en mindre del inom Håbo kommun. Sjön är i genomsnitt endast omkring 1,5 meter djup, men det är cirka elva meter ned till fast botten, vilket visar vilka utmaningar som fanns vid pålningen för





spången och bron. Regleringsdammen har stor betydelse för att gynna den biologiska mångfalden och återskapa naturliga variationer i vattenståndet. Underhåll med vassbekämpning, stängsel- och landskapsvård sker kontinuerligt till betydande kostnader. Ett särskilt problem är minken, som ger sig på mark- och vasshäckande fåglar.

Medan vi stod där fick vi se en brun kärrhök cirkla över vassen i jakt på byte.

När vi fortsatte ut på spången mot kanalen såg vi sothöna, sångsvan och grågås ute på vattnet. Samtidigt hördes rördrommens karakteristiska, dova läte från vassen. Eftersom vi var så många fyllde vi nästan hela spången under övergången.

Vi gjorde också ett stopp där spången leder ut mot gömslet. Arne berättade om vilka arter som brukar finnas där. Bland annat nämnde han skäggesen, som finns i området året runt, samt rörsångare, sävsångare och vassångare, vilka ännu inte hunnit anlända. Med hjälp av sin telefon spelade han upp

vassångarens surrande läte. Han berättade också om de olika biotoperna runt viken och vilka fåglar som trivs i dem.

Därefter gick vi uppför den lätt branta stigen till Kvarnberget, en omkring 30 meter hög förkastningsbrant. Där tog vi fikapaus medan vi njöt av utsikten över nästan hela Hjälstaviken. Många arter kan observeras härifrån, men avstånden är långa och en bra kikare eller tubkikare är till stor hjälp.

Vi gick sedan samma väg tillbaka och samlades åter på marken vid Parnassidan efter att ha passerat spången. Då kom en fiskgjuse inflygande från sin häckningsplats vid Mälaren för att söka fisk i den grundare Hjälstaviken.

När vandringen var avslutad tackade vi Arne med en varm applåd. Det stod klart att hans kunnande och engagemang hade varit en starkt bidragande orsak till det stora deltagandet denna dag. Ett varmt tack riktades också till Joachim, som ordnat denna uppskattade utflykt i det vackra och intressanta området kring Hjälstaviken.



## Ny cirkel

Cirkel i ordbehandling i Word.

7/9 14/9 21/9 Kl. 12.30- 14.45  
JOLLEN

Intresseanmälan till

Lennart Carlsson 070 - 569 75 74

## Gåfotboll

Håbo FF ansvarar för Gåfotbollen  
kontaktperson Malin Berg nås på  
tel 073 -106 15 82

Gåfotboll kör fredagar kl 1000 -11:30  
Gåfotbollen håller nu till i hallen vid  
brandstationen Björnängsvägen 2  
Därefter på konstgräsplan Futurum.

## Lunchkonsert med Monica Z

*Text: Kerstin Adestedt*

*Foto: Lennart Carlsson*

Fredag förmiddag den 17 april åkte en busslast SPF are till Uppsala konsert och kongress för att äta en gemensam lunch och därefter lyssna till ett framförande och hyllning till Monica Zetterlund. "Enkel vacker och öm"

Lunchen var en fläksnitzzel med rostad potatis och surkål. En god lunch var det. Efter maten bjöds det på kaffe och kaka.

Så rulltrappan upp till kongressalen.

Frida Öhrn som ackompanjerades av Carl Bagge, framförde en mycket väl genomförd berättelse om jazzens drottning, skådespelerskan med glimten i ögat och en röst som kunde vara sil-



keslen och rak som ett nålstick. Vi fick vara med om en resa genom Monica Zetterlunds liv ,konstnärskap och tidlösa sångbok.





## 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:

Reijo Silander  
reijo.silander@gmail.com  
tel 073 - 372 83 08



## Friskvårdskommitténs aktiviteter under våren 2026

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



### Studiecirklar

Odla på liten yta  
Robin Welch

Öppen texttydning  
Vi tittar på gamla texter  
Isa Bremark

Italienska  
Gert Lidö

Italienska termin 4  
Göran Widlund

Franska  
Eva Fogelberg

Spanska termin 7  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 8  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Kreativt skrivande  
Ove Jonsson  
vattunoden@icloud.com

Redaktionscirkeln  
Bo Lundgren

Ordbehandling i Word  
Lennart Carlsson

### Dag och tid

Anmäl intresse

JOLLEN 1/8,14/9,28/9,12/10,26/10,  
9/11, 23/11. 7/12 kl. 8.00 - 12.30

BRIGGEN 8/9, 22/9, 6/10, 20/10,  
3/11.17/11, 1/12 kl: 12.30-17.00

EKAN Torsdagar 27/8 - 17/12  
Kl.10.15-12.30

BRYGGAN kl. 12.30 -14.45 8/9, 15/9.  
22/9. 29/9, 6/10, 13/10. 20/10, 27/10.  
3/11, 10/11.17/11.24/11.1/12. 8/12

BRIGGEN: Tisdagar 25/8 - 15/12  
kl.10.15-12.30

EKAN Fredagar 28/8 - 11/12 kl: 10.15-  
12.30

PIKEN 21/7, 25/8, 22/9, 27/10, 24/11  
kl 14.45 - 17.00

JOLLEN 7/9 14/9 21/9  
kl. 12.30- 14.45

### Anmälan

070 - 728 79 13

076 - 250 22 10

70 - 553 69 30

070 - 606 36 09

076 -340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

072 - 546 01 96

0171-59412

070 -569 75 74

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Släktforskning Gert Lidö	JOLLEN Kl. 8.00-12.30 ; 11/9, 25/9. 9/10, 23/10. 6/11, 20/11. 4/12	070 - 553 34 12
Grupp 3 Stanley Nilsson	JOLLEN kl.11.30 -14.00 JOLLEN 11/9. 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12	070 - 555 69 30 -
Släktforskning Grupp 4 Isa Bremark	JOLLEN kl.11.30 -14.00 11/9. 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12	076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Björn Burström Bengt Olov Olsson,	JOLLEN 8/9, 6/10, 3/11, 1/12 kl:12.30-14.45	070 - 344 52 43 070 - 566 50 90
Knypppling Ella Andersson	BRYGGAN 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 kl: 9.00 – 12.30	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell		070 - 617 70 71
Män i köket på egen hand" Bo Lundgren	KÖK & CAFÈ ; 2/9, 23/9, 7/10, 28/10, 18/11, 9/12. kl. 17.00 -21.00	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	EKAN 7/9 – 14/12 Alla måndagar kl. 10.00 -13.00	0171 - 59412
Vårt enda liv" Ralph Abrahamsson	RIGGEN 1/9. 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12, RIGGEN kl: 12.30-14.45	070 - 726 63 00
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	JOLLEN: 11/8, 8/9, 22/9. 21/10, 3/11, 17/11, 7/12, 15/12 Kl. 8.00- 12.30	072 - 214 82 65
Vi arbetar med grunder- na i Excel. Egen dator med Excel samt <b>föran- mälan krävs.</b> Karl-Axel Cedergren	JOLLEN kl.12.30 – 17.00 15/9, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12	072 - 214 82 65
Litteratursalong Edin och Fogelberg	RIGGEN 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 Onsdagar ojämna veckor kl.10.15 –12.30	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	RIGGEN 23/9, 7/10, 21/10. 4/11. 18/11, 2/12	070 - 893 91 88
Ordbehandling i Word Lennart Carlsson	JOLLEN kl: 12.30 – 14.45 JOLLEN 7/9, 14/9, 21/9	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	KAJUTAN 2/9 - 9/12. Varje onsdag Kl. 8.00-12.30	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	KLIPPER 20/8, 27/8, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, kl 8.00 -10.15	070 - 639 47 67
Seniordans Christin Jonsson	KLIPPER 26/8 – 25/11. kl: 8.00 – 12.30 Onsdagar	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	KLIPPER 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 7/11, 10/11, 17/11, 24/11 Kl. 17.00 -20.00	073 - 995 31 96
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	
<b>Övrigt</b>		
Bridge Staffan Wohrne	KLIPPER kl: 12.30-17.00 KLIPPER 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 28/9, 30/9, 7/10, 11/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12	070 - 287 22 50  070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wohrne.	KLIPPER 17- 23.00 4/11, 18/11, 2/12,16/12	070 - 693 00 61
Nybörjarbridge Anders Dahlstedt		

# 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**