

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • augusti 2026 • nummer 5



Jämtland-Härjedalen

Bridgeavslutning

Hackholmssund

Vernissage

Sportsnack

Välkomna till medlemsträff 27 augusti 13.30

Program:

Läkemedel på gott och ont "apotekaren Carin Svensson", numera vår ordförande berättar hur vi kan få ut bästa möjliga av vår läkemedelsbehandling, och vad vi bör undvika, och vilka frågor vi skall ställa till våra läkare.

Plus eventuell information från styrelsen/KPR och sedan möjlighet till att bara umgås och prata... det var ju ett tag sedan vi träffades i Skeppsgården ...

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande **tidigast 18 aug kl. 10.00 men senast 24 augusti**. Helst via mail till: spfhbo.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



Välkomna till pub-kväll 10 september 18.30

Enköpingstrubaduren Spencer Strandh kommer att underhålla oss med sång och akustisk gitarr, musik som alla känner igen.

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 1 sep kl. 10.00 och senast 7 sep** helst via mail till: spfhbo.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

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar styrelsen och programkommittén!

Kulturarrangemang
i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 21 augusti.

Utgivning vecka 37.

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

Vernissage.....12

Bridgeavslutning.....16

Jämtland - Härjedalen.....22

Hackholmssund.....24

Sportsnack.....26

Håbo Festdag 29 augusti

Glöm inte bort Håbo Festdag !

En fest med marknad, massor av aktiviteter, artistuppträdanden m.m.

SPF deltar med en monter, där Du kan vinna fina priser om lotten går Din väg.

Mer information om program och tider hittar du på Håbo kommuns hemsida.



Omslagsbilden: Landskapsresan : Myskoxar

Foto: Lennart Carlsson

Intensiv vår följs av en lika intensiv höst

Sommaren är här med ljusa kvällar, växlande väder, ledighet och tid för gemenskap. I år har vi dessutom haft fotbollsglädje med matcher, spänning och samtalsämnen. Precis som i föreningslivet handlar fotboll om laganda, engagemang och att lyfta varandra. Oavsett om vi hejar på Sverige, följer våra favoritlag eller bara njuter av stämningen runt mästerskapet, påminns vi om hur mycket glädje som finns i att dela upplevelser tillsammans.

Vi har haft en intensiv vår med massor av aktiviteter som avslutades med en politikerutfrågning där samtliga partier i Bålsta deltog. Vi grillade politikerna med våra viktiga frågor som boende, hemtjänst, kollektivtrafik m.m. Samtliga verkade vilja arbeta framåt med våra frågor. I september är det val och då får vi se hur kommunpolitiken landar. Glöm inte att rösta den 13 september, vi seniorer är en viktig väljargrupp.

Nu laddar vi för hösten med ett Öppet hus på Skeppsgården den 4 september. 13-16. Alla är välkomna, så ta gärna med en vän/kompis som inte är medlem. Missa inte heller Håbo Festdag 29 au-

gusti. Där deltar vi med en monter, så besök oss gärna.

15 augusti har vi en "städdag" på Skeppsgården, där vi alla kan hjälpas åt att göra våra lokaler fina och välkomnande inför höstens aktiviteter. Vi städar, grillar och umgås.

26 september deltar vi i Håbo kommuns beredskapsvecka vid ICA Maxi, kom och lär vad vi behöver bereda oss inför. I oktober kommer vi även ha AI-utbildningar på Skeppsgården. Se separat annons för detta med datum och tider.

AI är en fantastisk möjlighet, och inte alls komplicerat och svårt. Lär dig att göra fina födelsedagshälsningar, julkort och mycket annat.

Pratcaféet, Träffpunkt bowling, Bingo och Sportsnack fortsätter under hösten så det finns massor av möjligheter att träffas och umgås för glädje och gemenskap, utifrån var och ens intressen.

Vi vill passa på att tacka alla medlemmar, ledare, funktionärer och engagerade krafter för ert fina arbete under våren. Er tid, energi och omtanke gör föreningen levande och stark. Vi behöver dock alltid nya funktionärer till vår omfattande verksamhet. Att vara

funktionär är inte svårt eller tidskrävande, men ger mycket glädje och gemenskap.

Kontakta någon i styrelsen om Du är intresserad. Kontaktuppgifter i Medlemsforum.

Vi önskar er en fortsatt skön sommar fylld av vila, skratt och sol. Ta hand om er, njut av ledigheten och ladda batterierna inför en ny härlig föreningshöst.



Carin Svensson
Ordförande



Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

Carin Svensson, *ordförande*
070-589 02 13
spfhabo.ordf@spant.se

Sven-Olof Näslund, *vice ordförande* 073-561 70 32
svenolofnaslund@gmail.com

Karl-Axel Cedergren,
sekreterare
072 - 214 82 65
spfhabo.sekr@spant.se

Anita Andersson Sigalit,
kassör 070 - 438 05 67
spfhabo.kassor@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*
070-297 60 12
anki ferm@telia.com

Lena Tydén, *vice kassör* 070-301 80 10
lena.tyden@home.se

Ledamöter:
Christina (Kicki) Tegré
kicki.tegre@telia.com
070-524 22 23

Karl-Erik Thulin
070 - 5239686
ke.thulin@gmail.com

Ronnie Jyrell
0760 - 597898
ronnie.e.jyrell@gmail.com

Bankgiro: 5111-1425
Bg för resebetalningar:
SPF 688-1684
Organisationsnummer:
817001-1079.

Kommande medlemsträffar

27 augusti: Se annons i tidningen

24 september: Överläkaren Hans Jutberger, specialist på benskörhet

Kommande pubkvällar

10 september: Se annons i tidningen

8 oktober: Oktoberfest

OBS! Du måste boka plats både på medlemsträffar 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.

Historisk vandring i Skoklosters slottspark 17/8

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

Vandringen går på en liten väg och en mindre skogsstig.

Vandringens längd är knappt 3 km.

Tema: plantering av träden i mitten av 1600-talet och skötsel av träden på olika sätt i slottsparken. Trädens placering skapar en imponerande inramning mot slottet. Senare har många äppelträd planterats, ett nyttigt och trevligt inslag.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.



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

Välkomna!

Vandringskommittén

Höstterminens andra vandring blir den 12 september på Vandringens dag. Det blir en omväxlande vandring i natur och bebyggelse. Annonser i nästa nummer.

Kulturarrangemang
i samarbete med



STÄD & GRILLNING I SKEPPSGÅRDEN LÖRDAG 15 AUGUSTI



**Vi vill ha din anmälan senast 12/8 via mejl till
gardsradet.anmalan@spant.se**

Program.

10:00 Samling i Skeppsgården.

Vi delar in oss i grupper och arbetet fördelas.

10:30 Hårt, roligt arbete i glada vänner lag.

12:00 Grillning, gårdsrådet står för mat och dryck.

VÄLKOMMEN TILL ÖPPET HUS på Skeppsgården



Ta gärna med
en vän/kompis!

 4 september |  kl. 13–16

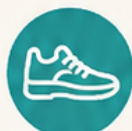
 Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta

SPF Seniorerna bjuder in till en eftermiddag fylld av
glädje, gemenskap och inspiration!

Kom och upptäck vår fantastiska verksamhet:



STUDIECIRKLAR
ca 30 olika cirklar



FRISKVÅRD
bowling, boule, shuffleboard,
pingis, vandringar, stavgång,
dans m.m.



KULTURAKTIVITETER
resor inom och utom landet,
besök på opera, konserter
och teatrar



**ALLT FÖR ATT LOCKA TILL
GLÄDJE OCH GEMENSKAP**



FIKA OCH VARM KORV
till självkostnadspris

SPF
SENIORERNA
HÅBO

Välkommen till SPF Seniorerna i Håbo!

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhall

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

WRANDINGS RÖRMOKERI DIN LOKALA RÖRMOKARE

Tidigare **Bålsta Rörmokeri** – nytt namn, samma erfarna team! Vi hanterar allt från reparationer till nyinstallationer och renoveringar.

Värmepumpar för både värme och kyla är vår specialitet – vi hjälper dig att hitta en energi-effektiv lösning som passar ditt hem.

08-10 12 00 **WWW.WRANDINGS.SE**



Susan's Hårteam

Susan & Mona

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00



Personlig bh-utprovning,
kupa A-N, 65-130 cm
Boka egen tid
070 7348098 Ingrid Rylow
Bastubacken 6, Bålsta





BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK  **ICA**

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 78k)

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal



Våra annonsörer

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

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

22.9 Toscana m Cinque Terre, 5d.....14 600,-

Europa med Buss

1.9 Polen runt, 7d14700,-

23.9 Bodensjön m Alsace, 9d. 22500,-

26.9 Rhen- & Moseldalen, 7d. 14500,-

26.11 Jul i Gdansk, 3d.....4495,-

6.12 Julmarknad i Lübeck, 4d..7 990,-

Norden med Buss

17.8 Skagen & Stavanger med

Flor & Fjäre, 5d.....13800,-

Sverige med Buss

23.8 Söderköping & Göta Kanal, 2d4900,-

8.9 Karin & Carl Larsson, 1d, ...1350,-

23.10, 24.10 Sy- & Hantverks-

festivalen, 1d.....fr. 525,-

15.10 Janne Schaffer—*Ted Gärde-*

stad 70 årsjubileum 1d,1 350,-

Jul & Advent 2026—prel.

5.12, 12.12 Ritsch Ratsch *med Jacke*

Sjödin & Helen Sjöholm, 1d.....1250,-

20.11 Julmarknad på Taxinge slott

28.11 Julmarknad på Vallby & mat

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMBORD!

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoaterassen erbjuder bl.a:

-Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt

-Lackning av naglar samt manikyr

-Vårtbehandlingar

-Behandlingar av nagelsvamp

-Ansluten till Epassi

OBS!
TAR EJ
REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen
att boka tid
hos Sanna.



FOTBILEN

- MEDICINSK FOTVÅRD PÅ VÄG -

Mansängsterassen 1 (bakom polisen) 0171 55572
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: Info@halsoterassen.se

bokadirekt.se

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Vi finns i Bålsta

Med lång erfarenhet inom branschen och stor lokalkännedom om området hjälper vi, Catrin, Richard och Åsa, dig med alla frågor om begravning.

Tillsammans skapar vi en vacker och personlig ceremoni.

Välkommen till vårt kontor i Bålsta!



Catrin Rosenberg
Kundrådgivare



Richard Ekstrand
Kundrådgivare



Åsa Gårdh
Kundrådgivare

Västerhagsvägen 4, Bålsta | 0171-567 20 | fonus.se

SPF-seniorernas trygghetsringning är tillgänglig för alla

Vi vill uppmana
ALLA ensamboen-
de att ansluta sig
till trygghetsring-
ningen. Även om ni
känner er friska och
är relativt unga vet
man aldrig vad som
kan hända.

Den som ansluter
sig ska varje dag
före klockan 10.30
ringa till en telefonsvarare och medde-
la 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



står rätt till. Därför
ska den anslutna
uppgge anhörig
eller granne som
ska kontaktas om
han eller hon inte
har ringt och inte
svarar i telefon.
Trygghetsring-
ningen sköts ide-
ellt av SPF med
vissa bidrag från
Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker
070 - 440 38 71 för mer information
eller anmälan.

SPF Seniorernas Rullstolsvandring



Häng med på rullstolsvandring och ge våra innesittande äldre
på Parkgården och Dalängen / Solängen luft samtidigt som du får
umgås med trevliga människor och ta en fika efter.



Vi vandrar en timme på onsdagar klockan 10:30.



Kontakta Peje på 070 548 80 20



eller mejla till peje@telia.com



Seniorkonstnärer visade upp sina alster

Text: Titti Turner

Foton: Elsmari Rutersten/ Ann-Marie Alskog

"Akvarellgruppen" är tio seniorer som träffas varje onsdag i Skeppsgården och målar akvarell och med akryl. Gruppen består av medlemmar från både PRO och SPF och drivs i Studie-



förbundet Vuxenskolans regi med Ann-Marie Alskog som samordnare/cirkelledare.

Den 20 maj var det vernissage för Akvarellgruppens första Vårsalong. Konstverken pryddes hela långa vägen i Farleden och det var bubbel och mingel. Många besökare visade stort intresse. Kanske får Akvarellgruppen fler medlemmar till hösten?

Hjälp / Delansvarig för vår gemensamma ljudanläggning

Vår gemensamma ansvariga för ljudanläggningen på Skeppsgården vill trappa ned sitt arbete med denna.

Är du teknikintresserad och kan

tänka dig att hjälpa till med ljudanläggningen så hör gärna av dig till SPF:s ordförande, sekreterare eller till Gårdsrådets ordförande. Du kommer naturligtvis få stöd under en inlärningsperiod.

Upptäck AI:s möjligheter – en kurs för nyfikna seniorer!

AI, artificiell intelligens, är på väg att förändra vår vardag på samma sätt som internet och mobiltelefonen en gång gjorde. Men vad är egentligen AI? Hur fungerar det? Och framför allt hur kan du använda det för att göra livet enklare, roligare och mer innehållsrikt?

SPF Seniorerna Håbo erbjuder en inspirerande kursserie om sex tillfällen där du får möjlighet att lära dig mer om AI på ett enkelt, praktiskt och lättförståeligt sätt. Inga förkunskaper krävs det viktigaste är nyfikenhet!

Under kursen får du upptäcka hur AI kan hjälpa dig att:

- söka information och få svar på frågor
- skapa bilder, berättelser och presentationer
- få stöd i vardagliga sysslor
- skapa musik

Minst lika viktigt är att lära sig känna igen riskerna. AI kan idag skapa mycket trovärdiga bilder, filmer, röster och texter. Genom ökad kunskap blir det lättare att genomsöka bedrägerier, falska nyheter och vilseledande information.

AI-kurserna genomförs i samarbete med och med föreläsare från Studieförbundet Vuxenskolan. Ta med bärbar dator, Ipad eller telefon om du vill prova på AI själv. Lokalt leds kursen av Karl-Axel Cedergren och Lennart Carlsson.

Vi kommer att genomföra sex olika tillfällen samtliga på Skeppsgården i Klipper klockan 13:30 – 15:30:

Datum för hösten och planerat program

19/10 - Introduktion till AI

- Kortare teoretisk del om vad AI är, sedan praktiskt hands-on med ChatGPT. Söka information på korrekt sätt och grundläggande prompting.

26/10 - Fortsättning AI

- Fortsättning ChatGPT och Google Gemini. Fördjupad prompting, djup research, fler funktioner i ChatGPT. Introduktion till Gemini.

2/11 - Skapa bilder med AI

- Bildskapande i ChatGPT och Gemini med praktisk övning.

9/11 - Roliga appar med AI

- Musiksikapande i Suno samt ytterligare ett kreativt verktyg.

16/11 - Digital säkerhet och risker

- Social manipulering, AI-genererade bedrägerier och deepfakes.

23/11 - AI för föreningsarbete

- Konkreta prompts som fungerar i alla större verktyg, exempelvis ChatGPT, Claude och Gemini.

Anmälan

Du anmäler dig med mejl till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171 – 55 747 tidigast 2026-09-01 klockan 10.00 och senast en vecka före datum för den programpunktpunkt du är intresserad av.

Ange:

- Datum för programpunkten (du kan ange flera datum i samma anmälan) du vill gå på.
- Efternamn och förnamn
- Födelseid (för att vi skall få bidrag från Studieförbundet Vuxenskolan)



SPF-träff i Skokloster

Text & foto: Carin Svensson

Vid två tillfällen i juni träffades vi några SPF:are vid caféet/kafferosteriet i Skokloster.

Medlemmar från Skokloster och Häggeby var inbjudna, ett 15 tal kom och

blev informerade om våra aktiviteter, två nya medlemmar skrev in sig.

Skokloster bjöd på trevliga dagar i sommarsol. Ett initiativ från oss för att erbjuda medlemmar i Skokloster lite mer.

Vårens finalbingo

Text: Kalle Cedergren

Den 24 maj genomfördes vårens sista bingo. Det var många återkommande spelare men även några nya. Några personer från Jakobsberg hade hittat vår bingo. Dom var naturligtvis välkomna att vara med och spela. Detta utföll så bra att dom troligtvis kommer att bli vänmedlemmar för att fortsättningsvis vara med och spela och kanske utnyttja fler av våra aktiviteter.

Spelet förflöt bra och efter fem spel hade vi en paus med fika och samtal. Efter fikat spelade vi på som vanligt men i sista spelet med full bricka hän-

de något ovanligt. Plötsligt ropade fem personer samtidigt BINGO. Ovanligt och roligt att detta hände men kanske inte helt roligt för spelarna eftersom vinsten delades.

Eftersom det var sista spelet för säsongen tillkom en specialvinst. Alla hade fått lämna sitt telefonnummer på en lapp. I slutet drog vi ett nummer och denna person blev uppringd och vann en lunch på Kalmarsand.

Tack alla spelare och funktionärer för denna säsong. Vi ses söndagen den 27/9.

Bingo arrangeras av SPF Seniorerna Håbo och Lions Club Bålsta i samarbete.



Resa: Lejondals Slott, Dahls Logistik

Datum: Tisdag 29 september 1015-1500

Reseledare: Lennart Carlsson

Program:

- | | |
|----------------|--|
| 1015 | - Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs |
| 1100 | - Information om Lejondals Slott, kortare rundvandring |
| 1200 | - Lunch Lejondals Slott |
| 1300 | - Avresa Lejondal |
| 1330 | - Besök Dahl, information och rundvandring |
| 1500 ca | - Avslut, återresa till påstigningsplatserna |

Max 30 deltagare

Pris: 460 kr/person (icke medlem 550kr) inkluderar bussresor, inträde, guidning, lunch. **Betalning till BG 688-1684, senast 1 sep.**

Anmälan onsdag 12 augusti kl 0900 (gäller även mail) till Lennart 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Kerstin, Kikki, Leif, Lennart

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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 27 september 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 2026-09-08 kl. 10.00 och SENAST 2026-09-24.

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

Välkommen! Ta gärna med en vän

Avslutning i bridge för nybörjare

Förra våren fick jag en förfrågan, från bridgesektionerna i PRO och SPF, att leda en nybörjarkurs för våra pensionärer i det ädla kortspelet BRIDGE.

Tveksamt och efter en tids funderande blev beslutet att tacka ja.

Utan att vara någon professionell (läs: amatör) bridgespelare och utan erfarenhet som lärare eller att leda kurser var det ett vågat beslut. Tidigare kurser på senare år hade inte haft någon större uppslutning och förväntan på antalet deltagare var bara drygt 5 personer.

Det skulle jag väl i alla fall klara av att bemästra ?

Kursen skulle basera sig på Bridgeförbundets böcker "Spela bridge" och behandla både budgivning och spel, enligt grundsystemet – Nordisk standard 4-kortsöppning.

Sommaren 2025 pluggade jag in kursmaterialet och omarbetade innehållet så att det passade för visning i lokal i storbild och dessutom kunna distribueras i pappersformat till alla deltagarna.

Det behövdes en stor mängd färdiga givar, "brickor" för varje övning, att läggas i våra korthållare. Alla brickor lagda så att de lärde ut och praktiserade dagens övning.

Som sagt; 5-10 nybörjarelever borde gå bra.

Döm därför om min förvåning när lokalen Klipper på Skeppsgården, måndagen den 1 september 2025, började fyllas och över 30 förväntansfyllda damer och herrar tog plats vid de gröna borden.

Halva lektionen tillbringades med föreläsning, exempel och frågor och den andra spelade vi de i förväg lagda



brickorna. Varje lektion avslutades med utdelning av "hemläxa" som kontrollerades vid nästföljande övning.

Ja, jag höll på att glömma; - stor del av tiden anslogs till skratt, socialt umgänge och en och annan pik till magistern.

Under hösten valde ett fåtal deltagare att trappa av. Kursen var lite för svår och obegriplig för vissa. Det gick kanske också för snabbt men om vi skulle hinna med att lära ut det nödvändigaste, för att eleverna efter en termin skulle kunna slussas in i den ordinarie verksamheten i bridgesektionerna hos SPF och PRO, så behövde tempot hållas uppe.

Vid avslutningen den 1 december, efter 14 genomförda övningar var vi ändå cirka 25 deltagare kvar.

Några hade redan provat på att spela tisdagar och onsdagar med "proffsen".

Det blev en trevlig final med mycket spel, skratt, social samvaro och vänskap, prisutdelning, godisregn och hembakade kakor från magistern.

Jag fick en oförtjänt stor uppskattning från mina elever med underbara blommor, gott att dricka och en massa kramar.

Inför årets vårsäsong ombads jag ånyo att leda en fortsättningskurs "Spela Bridge 2" med fokus på repetition, några vidareutvecklingar av bud och spel men framförallt på övning i spel utan "lagda" brickor. Det är ju trots allt



genom att spela mycket bridge som man blir en bättre spelare.

Jag tackade naturligtvis ja.

Den här gången var min insats mycket lättare med mindre uppsatsskrivande och framförallt tidsåtgången som mer än halverades genom att jag inte behövde lägga i ordning färdiga brickor.

Även den här säsongen har några hoppat av, men det har tillkommit nya och vi är fortfarande mer än 20 glada bridgelärjungar. Ytterligare fler har börjat spela i PRO på tisdagar och med SPF på onsdagar. Och det går bra!

Jag tycker att vi gör en social insats som glädjer många och håller inte med den krönikör som i höstas, i nån av våra medlemstidningar, skrev att endast fysisk motion främjade tankeverksamhet och förhindrade demens. Han hade läst någon undersökning (troligen amerikansk) som slog fast att tankeverksamhet genom till exempel korsord eller sudoku endast förbättrade skickligheten att lösa just korsord eller sudoku.

Att lära sig tänka logiskt i bridge och samtidigt ta del av den sociala samvaron tror jag är minst lika bra för den mentala hälsan som att ta en daglig promenad eller syssla med någon inte så fysiskt ansträngande idrott. Naturligtvis är det bäst att kombinera aktiviteterna.

Vi är idag cirka 70 pensionärer som



spelar bridge i kommunen och bridge borde därigenom vara en av de största aktiviteterna i PRO och SPF i Bålsta.

Intresset är som sagt stort från medlemmarna och jag ser fram emot styrelsernas ökade intresse.

SPF har erhållit bidrag från Studieförbundet Vuxenskolan men PRO har inte sökt från ABF. Hoppas att det inte bara är bidraget som lockar till fortsatt stöd av bridgeverksamheten.

Vid våravslutningen den 11 maj kom 20 deltagare och förgyllde tillställningen med glada skratt, kamratskap och gott humör, och dessutom en egenkomponerad dansbandssång.

Men nu är det slut på min kursverksamhet och jag kan bara hoppas att nån vill ta över stafettpinnen och fortsätta att utveckla bridgen inom kommunen. Bli kursledare. Det finns många som vill lära sig bridge från grunden och samtidigt deltaga i den sociala samvaro som bridgespel i en förening innebär.

Ta chansen att få träffa nya kamrater och utveckla era läraregenskaper.

Vi syns vid de gröna borden!

Med vänlig hälsning

Anders Dahlstedt



RITSCH RATSCH

En julshow på Vasan

SPF Seniorerna Håbo

PROGRAM

En julshow som vänder upp och ner på alla julshower du tidigare skådat!

Helen Sjöholm, Jacke Sjödin, Sussie Eriksson, Andreas Nilsson och

Mikael Skoglunds 5-mannaband bjuder på en julshow av aldrig tidigare skådat slag. Det blir jul med extra allt och ett kärleksfullt, musikaliskt fyrverkeri kring den svenska julsångskatten! Det blir julsånger som dissekteras och analyseras. Det blir jultexter på helt andra melodier. Det blir julvisor där vi får veta vad som hände efter originaltextens slut. Det blir en uppgörelse med den labile sockerbagaren. Det blir julspele. Det blir luciataåg. Det blir berättelser om hur "Uppå källarbacken" uppstod. Det blir Bjällerklang från hela jordens mörka rund. Det blir 36 klassiska julsånger på tre minuter. Det blir Rudolf med röda mulen som nyskriven, svulstig musikal. Och mycket, mycket, mycket annat.

Det blir kort sagt sång, musik, dans, trams och allvar i en salig blandning. Ungefär som ett julbord med allt från vörtbröd till marsipangris.



TEKNISK ARRANGÖR

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

RESFAKTA

Avresa: 13 december

Pris: 1 250 kr

I resan ingår:

- Bussresa
- Biljett på parkett
- Teatermacka & dryck på hemresan

KONTAKT & INFORMATION

Anmälan från 5 augusti 09:00

Kicki Tegré

Tel: 070-5242223

Mejl: kicki.tegre@telia.com

- Namn, adress, mejl, telefon
- Ange ev. matallergi vid bokning
- Ange påstigningsplats; Gamla Järnvägssation, Resecentrum eller Kalmarrondellen

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

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

SPF
SENIORERNA



JULMARKNAD I GDANSK

Utnämnd till Europas bästa julmarknad 2025

SPF Seniorerna Håbo

TEKNISK ARRANGÖR

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

RESFAKTA

Avresa: 3 december, 3 dagar

Pris: 4 200 kr vid minst 30 pers.

I resan ingår:

- Bussresa
- Båtresor Karlskrona–Gdynia t/r
- Del i dubbelhytt med sjöutsikt
- Två frukostar
- Lunch dag 1
- Ett julbord på båten
- En 2-rätters middag i Karlskrona
- Förmiddagsfika dag 3
- Stadsrundtur med lokalguide i Trestaden
- Vägavgifter/skatter

KONTAKT & INFORMATION

Anmälan öppen: 10 aug kl. 09:00

Lennart Carlsson

Tel: 070-5697574

Mejl: lennart5592@gmail.com

- Namn, adress, mejl, telefon och födelsenummer ÅÅMMDD
- Ange ev. matallergi vid bokning
- Ange påstigningsplats

Bekräftelse/faktura mejlas från Högbuss resor med tider och övrig information.

PROGRAM

Varje år, när november och december lägger sitt mörker över Europa, förvandlas delar av Gdansk till ett område fyllt av ljus, charm och dofter. Julmarknaden i Gdansk är känd för att vara en av de bästa, utnämndes 2024 till Europas bästa julmarknad. Den lockar besökare från hela världen, särskilt skandinaver. Marknaden ligger bara 200 meter från Forum, som är det största köpcentret i Gdansk.

På hemresan besöker vi Gamla Linköping där vi får uppleva gammaldags jultraditioner med massor av julstämning, så som man föreställer sig att julen var förr i tiden.

Dag 1 Bålsta-Karlskrona

Vi lämnar våra hemorter för färd söderut genom Sverige. Under dagen stannar vi för lunch och mot kvällen når vi Karlskrona där vi äter middag på en mysig restaurang. Vi åker ner till hamnen och checkar in på vår båt som avgår kl. 22.00. Ombord finns shopping, barer samt sköna sängar. Ca 56 mil

Dag 2 Gdansk med omgivning

God morgon! Under natten har vi stävat över Östersjön och ankommer till Gdynia, som är en del av Trestaden tillsammans med Sopot och Gdansk. Vid ankomst 08:45 gör vi tillsammans med en lokalguide, en rundtur i detta intressanta område varav staden Gdansk har en mycket spännande historia som en av de viktigaste och rikaste av alla Hansestäder. En promenad i Gamla staden med sina fina hus, bärnstensbutiker, gallerior, caféer och restauranger hinner vi också med. Det var här i Gdansk som andra världskriget började och 80-talets Solidaritetskamp frigjorde Centraleuropa från kommunismens vassa klor. Julmarknader har funnits i Europa i århundraden och har fortfarande en viktig roll i många städer och i synnerhet i Gdansk. På eftermiddagen har vi möjlighet att under ca 4-5 timmar uppleva staden på egen hand, strosa runt på julmarknaden och botanisera bland delikatesser och hantverk. Vi vänder tillbaka till Gdynia och vår båt som avgår 19.30. Ombord väntar ett gediget julbord med både svenska och polska specialiteter.

Dag 3 Karlskrona – Gamla Linköping – Bålsta

Vi äter frukost ombord innan ankomst till Karlskrona kl. 07.30. Vi fortsätter vår färd genom Sverige till den mysiga trästaden Eksjö där vi kan ta en fika. Det finns ett flertal caféer i gamla stan. Vi fortsätter norrut till en äkta julstämning på friluftsmuseet Gamla Linköping, en gammaldags julmarknad med hantverk och mat av högsta kvalitet. Stads kvarterens ordinarie butiker och serveringar har också öppet och erbjuder ett stort utbud av unika julklappar och härlig mat och fika. Under sen eftermiddag fortsätter vi till våra respektive hemorter med beräknad ankomst ca 20:00. Ca 56 mil

Bonny och Clyde

Text: Kerstin Adestedt

Foto Lennart Carlsson

Bonny Paker och Clyde Barrow är namnen på ett av världens mest mytomspunna kärlekspar.

De möts i en tid av kris och drömmer om ett liv bortom fattigdom och hopplöshet. Tillsammans ger de sig ut på en väg kantad av brott, passion och flykt.

En resa som skall göra dom till legender, men också fångar i sin egen desperation.

Så inleds presentationen av föreställningen Bonny och Clyde, som SPF Håbo såg på Uppsala stadsteater.



En mycket uppskattad föreställning, tre timmar lång som kändes som en timme. Så fantastiskt duktiga skådespelare, som agerar säkert, som sjunger och dansar mycket bra. Så många duktiga aktörer vi har i landet som för oss var helt okända.

Vid hemfärden var vi mycket nöjda över kvällen

Underhållande om bedrägerier med Pecke Polis



Text & foto: Kalle Cedergren

Den 27 maj hade vi förmånen att få se en föreställning med Pecke Polis på Skeppsgården. Föreställningen är ett samarbete med Sparbanken Enköping, Håbo kommun och Polisen och vi stod som värdar på Skeppsgården. Det var nästan 100 personer som kom för att titta och lyssna på Pecke.

Föreställningen handlar om bedrägerier

och hur lätt det är att råka illa ut. Pecke berättade också om olika sätt att skydda sig från bedrägeriförsök.

Pecke varvar fakta med allsång och anekdoter i en underhållande och trevlig tillställning. Mellan de underhållande delarna kom förklaringar på de olika sätt förövarna använder för att lura folk och punkter man skall tänka på för att skydda sig i de olika situationerna.

Mitt i föreställningen gjordes en paus där Sparbanken bjöd på kaffe med en god bulle och där det gavs möjlighet för publiken att diskutera det man hört under den första delen. Därefter fortsatte Pecke med mer fakta, allsång och anekdoter.

En trevlig och underhållande stund och vi tackar Pecke, Sparbanken, Håbo kommun, Polisen och naturligtvis programkommittén och övriga funktionärer som hjälpte till.



Säsongsavslutning på Pubafton.

Text: Kalle Cedergren
Foto: Birgitta Liinamaa

Den 4 juni hölls traditionsenligt avslutning på pubafton. Som sig bör och enligt tradition så blev denna pub lite annorlunda.

Det började med en fantastisk pubtallrik och dryck det senare efter eget val. Därefter fortsatte det med lekar. Vi kastade bollar på en numrerad tavla, försökte att träffa ett hål med små ärtfyllda påsar och till sist men inte minst kasta bollar och försöka träffa rätt i Ralfs ramar. En tipsrunda var också med och här hade Hans konstruerat så knepiga frågor att ingen lyckades få alla rätt. Tipsrundan avslutades med en utslagsfråga med gissningar på innehållet i en burk. Här lyckades tre personer gissa rätt, Vinnarna i varje deltävling presenterades med en vinflaska i första pris.

Dags för fika med rulltårtebakelse och dryck. Vid efterföljande dragning på lotteriet lyckades en person med konststycket att vinna tre priser. Vi övriga var inte ett dugg avundsjuka.

En alltigenom lyckad säsongsavslutning där programkommittén hade lyckats som vanligt. Vi tackar programkommittén och alla gäster och hoppas och tror att höstsäsongen blir lika lyckad.





Tännforsen



Jämtland-Härjedalen på fyra dagar

Text: Lennart Carlsson

Foton: Lennart Carlsson, Birgitta Ivarsson

En kylig junimorgon samlades 37 SPF-medlemmar till årets landskapsresa som i år blev en fyra dagar lång resa till Jämtland-Härjedalen. Färden gick via Enköping och väg 70 mot Falun - Rättvik - Mora och Älvdalen där lunchen intogs. Nästa stopp var Tännäs och Myskoxecentrat där guiden Elin tog emot oss. Elin berättade historien om Myskoxens återkomst till Sverige. Det finns 9 stycken i det inhägnade området och de mötte oss med lite misstänksamhet. En trevlig upplevelse att få möta dessa djur.

Efter en hotellnatt startade vi dag 2 från Funäsdalen och vidare över Flatruet, Sveriges högst belägna bilväg. Vädret var inte riktigt med oss så sikten hindrade oss att se ända till Helagsfjället. Vi passerade Ljungdalen och vidare mot Ovikén via fäbodvägen där vi kom i kontakt med både renar och älg på vägen. Raija, vår guide från Högbergs buss, berätta-

de om detta område och alla fäbodarna som finns och har funnits genom årtionden tillbaka i tiden. Efter ett kort stopp för bussfika i Ovikén åkte vi vidare till Frösön via Rödöbron och lunchen intogs vid Vallstabrons västra fäste. Vi besökte Sommarhagen och Pettersson Bergers bostad och sedan Frösö Kyrka, där vi fick en berättelse om kyrkans historia av sommarguiden Gabriel.

Resten av eftermiddagen ägnades åt besök vid Flyg- och Lottamuseet beläget vid Optands flygfält. Vi fick information om museets historia och tillkomst och om bla flygplanens historia i Svenska Flygvapnet.

Dag 3 inleddes med ett besök vid Copperhill Mountain Lodge i Åre, en mycket exklusiv anläggning drygt 700 meter upp på fjället, sedan Åre gamla kyrka. Nästa stopp var vid Karolinermonumentet i Duved till minne av alla de soldater som frös ihjäl under den katastrofala återmarschen från Norge 1718. Lunchen intogs i anslutning till Tännforsen som



Flygmuseum



Frösö Kyrka

vi sedan besökte. Vid återfärd till Östersund besökte vi Jamtli, som omfattar Länsmuseum, Nationalmuseum och Friluftsmuseum. Området är stort med många olika verksamheter och byggnader.

Sista dagen åkte vi från Östersund via Indalsleden med första stopp vid Döda Fallet beläget vid Bispgården. Raija berättade historien om det ödesdiga misstaget invånarna gjorde den 6 juni 1796 då de försökte förändra älvens flöde genom området vilket innebar att hela Ragundasjön tömdes på fyra timmar och flodvågen drog med sig och förstörde en stor mängd byggnader nedströms. Nästa stopp var den berömda Thailändska paviljongen belägen i samma ort. Sista lunchen för denna resa intogs vid restaurang Avholmsberget beläget strax norr om Dellensjöarna med vacker utsikt över sjöarna.

Det var en mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg av Högbergs Buss tillsammans med en mycket duktig och kunnig guide, Raija. Ett stort tack till Tomas som var vår bussförare och framförde bussen på ett säkert sätt. Vi tackar också Jennie, Tina och Viktoria på Högbergs Buss för ett mycket bra och trevligt arrangemang.



Döda Fallet



Thailändska paviljongen



Vandring vid Hackholmssund

Text: Gert Lidö

Foto: Gun-Britt Wranding

Vi var 39 SPF:are som samlades vid den gamla järnvägsstationen inför vår vandring vid Hackholmssund. Vädret kunde knappast ha varit bättre. Solen sken, luften var klar och stämningen var god. Joachim hälsade oss välkomna och riktade ett särskilt välkomnande till de åtta deltagare som var nya i gruppen.

Det blev en lång bilkaravan, minst tio bilar med Joachim i täten, som ringlade iväg mot Bro. På vägen passerade vi det nybyggda området Brogårdsstaden, där ett stort antal flerbostadshus med träfasader vuxit fram. Efter vägskalet mot Ådö förändrades vägen. Den blev smalare, mer slingrande och betydligt mer lantlig. Den sista sträckan fram mot Hackholmssund var särskilt vacker, inte minst denna dag när solen låg över landskapet och Mä-

larvattnet skymtade mellan träden.

Hackholmssund ligger på en vacker halvö i Mälarens skärgårdslandskap. I dag är platsen en exklusiv konferens-, hotell- och mötesanläggning. Vid grinden till det inhägnade området möttes vi av Annamaria Olofsson, vår kontaktperson från konferensanläggningen.

Hon ledde oss in mot en kontorsbyggnad. På vägen passerade vi välskötta stugor, en liten hamn, öppna gräsytor och omsorgsfullt anlagda planteringar. I höjd med hamnen syntes också den stenbro som förbinder fastlandet med ön Högholmen, där vår vandring skulle äga rum.

Området är privat mark, men allmänheten har tillträde så länge man håller sig till vägar och vissa stigar.

Vid kontoret berättade Annamaria något om platsens historia. Det första huset på Hackholmssund uppfördes

1910 som sommarbostad åt fabrikören B. Koch från Sundbyberg, känd som "knäckebröds-kungen". Platsen var senare i landstingets ägo och användes bland annat som behandlingshem. Fastigheten förvärvades 1994 av Midroc, numera Granitor, och har utvecklats till en exklusiv mötesplats.

Joachim överlämnade en gåva till Annamaria: en skärbräda i ask för Hasselbackspotatis, samt det senaste numret av Medlemsforum. Han presenterade också vår grupp och berättade att vi kom från SPF och regelbundet gör vandringar till natursköna och kulturhistoriskt intressanta platser. Hon fick även ett tidigare nummer med en skildring av vår vandring vid Hjälstaviken, som exempel på våra aktiviteter.

Därefter fortsatte vi på egen hand, under Joachims ledning. Vi kom snart in på en bred stig som långsamt steg uppåt genom skogen. Efter en stund delade sig stigen och blev både smalare och något brantare. När vi närmade oss höjden blev stigen svårare att urskilja, och den sista biten gick vi delvis genom låg vegetation.

Målet var den högsta punkten på Högholmen, omkring 45 meter över havet. Där uppe fanns en grillplats och en liten toppstuga. Vi slog oss ner och åt vår medhavda färdkost. Utsikten över



Mälarfjärden var storlagen. Vattnet bredde ut sig nedanför oss, och från höjden fick man en tydlig känsla av hur vackert och kuperat detta mäljarlandskap är.

Under rasten berättade Joachim också om platsens senare historia och om sin egen anknytning till Hackholmsund. Han ledde arbetet med Skogssällskapets förvaltning av skogen i Hackholmsund under åren 1970 till 2000 och kom i början av 1990-talet i kontakt med shejk Al-Amoudis företag.

Al-Amoudi, en etiopisk-saudisk affärsman, har under många år haft omfattande intressen i Sverige och kom tidigt i kontakt med svensk industri. Han blev mycket imponerad av de svenska företagens tekniska kunnande och byggde med tiden upp ett betydande svenskt företagsengagemang, bland annat genom Midroc. Han har investerat runt 13 miljarder i svenska företag och fastigheter och skapat arbetstillfällen i Sverige för tiotusentals personer. Al-Amoudi har tilldelats Kungliga Nordstjärneorden för sina insatser för Sverige och svenskt näringsliv.

Efter rasten tog vi en annan stig ner från berget. Vägen gick genom skogen och ledde oss så småningom tillbaka till en parkeringsplats inne på området. Där samlades gruppen igen. Innan vi avslutade gav vi Joachim en varm applåd som tack för att han hade lett oss till denna vackra och intressanta plats vid Mälaren.



Intressant avslut på vårens Sportsnack

Text: Reijo Silander

Foto: Birgitta Liinamaa och Reijo Silander

Gunilla Westerlund presenterade en lokal historisk bok om fotboll som hon hade med sig, i väntan på besök av den före detta landslagsmålvakten Hedvig Lindahl. Vi fick möjlighet att ställa frågor till Hedvig kring hennes långa karriär som fotbollsmålvakt.



Hedvig Lindahl är en mycket färgstark och stridbar kvinna som står upp för kvinnors rättigheter. Det blev en väldigt underhållande och lärorik eftermiddag som det finns mer att skriva om

Hon berättade, bland annat, om hur damfotbollen har utvecklats genom åren och hur utvecklingen har påverkats av att starten kom 50 år efter herrarna. Damfotboll var förbjuden i England i 50 år, från 1921 till 1971, då det engelska fotbolls-förbundet (FA) stoppade alla dammatcher på sina medlemsklubbars planer.

"Jag fick ett samtal från Arsenal, tror att det är 2009. Då ville de värva mig. England var då lite av en gårdsgårdsliga på damsidan jämfört med i dag. Fot-



bollen var inte riktigt så professionell och ansedd. Man tyckte inte att de var särskilt proffsiga i England på damsidan. Damallsvenskan var en mycket bättre liga. Om man jämför med när jag gick till Chelsea 2015, och investeringarna som klubbarna började göra, och sedan även förbundet började ta sitt ansvar – det är bara 10–11 år sedan. Första året i Chelsea tvättade vi våra kläder själva. Jag tjänade 22 000

pund på ett år, det var 2014. Så ungefär 300 000 kronor om året. Och vi gick back varje gång vi åkte på landslags-samling. Det var 2017 som vi nästan gick ut i strejk och sa: 'Ni får fan skärpa er. Ni tror att vi ska vinna medaljer, då måste ni också ge oss förutsättningar för att kunna gå ner i arbetstid.' Någon tjänade kanske 5 000 kronor i månaden i Damallsvenskan, cyklade till träningarna och åt snabbmakarner för att ekonomin bara räckte till det. Och jobbade samtidigt såklart. Det är egentligen bara ett litet snäpp över vad mina tjejer i Djurgården 3 gör nu. De får inte betalt här i Djurgården 3, men säg att vi börjar betala en dag i veckan för dem kanske. Då kan man inte kräva att Sverige ska vinna med-

aljer om man inte satsar på det. Nu är det nio år senare och tjejerna börjar tjäna ganska bra pengar. Jag vet inte exakt vad de tjänar, men de bästa i Damallsvenskan kanske tjänar 70–80 000 i månaden."

Sportsnack drar igång lördagen den 12 september. Under hösten träffas vi två lördagar i månaden. Fler måste komma till träffarna i höst för att täcka kostnaderna.

Hjälp till att sprida informationen till bekanta som kan tänkas vilja komma ner till Skeppsgården, träffa och umgås med likasinnade på lördageftermiddagar.

Medlemsträff med kommunal inriktning

Text & foto: Kalle Cedergren

Den 28:e maj var det återigen dags för en medlemsträff denna gång med lite kommunal inriktning. Vi hade besök av kommundirektör Tobias Åsell. Förvaltningschefen för vård- och omsorg Fredrik Westin samt äldresamordnare Tina Tiefensee. Även Agneta Hägg-lund, kommunalråd, fanns på plats.

Både Tobias och Fredrik är nya på sina tjänster och båda berättade lite om sina tidigare karriärer och varför dom kommit att välja Håbo kommun som sin nya arbetsplats. Vi fick vidare lite insyn i vad deras nuvarande arbete gick ut på och att det var viktigt att skilja på tjänstemännens arbetsuppgifter och politiken.

Fredrik svarade på några inskickade frågor som bland annat handlade om matlådor och matleveranser mm. Från publiken kom bland annat en fråga om färdtjänst där Håbo har stramat åt ramarna lite av ekonomiska skäl men



fortfarande har generösa villkor för färdtjänst.

Efter Tobias och Fredriks framträdande bröt vi för att hinna med fika och lite umgänge.

Träffen fortsatte med att Tina berättade lite av de mycket breda arbetsuppgifter hon utför och vilket kontaktnät hon håller aktuellt för att hjälpa och stödja seniorerna i kommunen. Ett viktigt arbete för oss alla seniorer.

Mycket intressant information kom fram på denna medlemsträff och vi tackar alla såväl gäster som medlemmar för deras engagemang.

Vi ses på nästa medlemsträff.

Välkommen till Salong Hundkojan!

Som diplomerad hundfrisör hjälper jag dig med allt från klippning och trimning av fina vardagsfrisyrer till mysiga spabad och kloklippning för din hund i lugn hemmamiljö. Målet är en salong där både hund och ägare ska trivas och känna trygghet och där hela upplevelsen räknas, inte bara slutresultatet. Oavsett behandling anpassas den alltid efter individen, så att besöket hos hundfrisören ska bli så behagligt som möjligt för din 4-benta vän.



**Pensionärsrabatt 10% mot
uppvisande av SPF
medlemskort**

Salongen öppnar i tillfällig lokal i väntan på att "Hundkojan" står på plats. Inte fullt lika mysigt som det kommer bli, men samma service och resultat. Under den här perioden tar jag dock endast emot små och mellanstora hundar (max 20 kg).

Jag erbjuder även hembesök för dig som har svårt att ta dig till salongen.

Varmt välkommen att kontakta mig för tidsbokning eller om du har några frågor!



SALONG HUNDKOJAN
BAD, KLIPP & TRIM

☎ Anna-Lena Klang, diplomerad hundfrisör

☎ 076-3402920

✉ kontakt@salonghundkojan.se

📍 Ullevivägen 52, Bålsta

🌐 www.salonghundkojan.se

📘 www.facebook.com/salonghundkojan/

📷 www.instagram.com/salonghundkojan/

Hittills planerade eller påbörjad planering av resor 2026/27

(med reservation för tillägg och ändringar)

5 augusti	Räkkryssning från Västerås
25-28 augusti	Kryssning med Birka Gotland Stockholm-Bornholm-Visby-Stockholm
26 augusti	Gripsholms Slott och Strängnäs Domkyrka, ett samarbete med SPF Bro
9 september	Salnecke Bistro, Rocklegender från 60-talet
29 september	Besök Lejondals Slott och Dahls lager Logistik Bålsta
10-17 oktober	Flodkryssning Donau
3-5 december	Resa till julmarknad i Gdansk med besök på julmarknad i Linköping på vägen hem
13 december	Julshow på Vasan
18 december	Lunchkonsert UKK Uppsala, tema Frank Sinatra
2027	
30 januari	Salnecke Bistro, Rocklegender från 60-talet
Jan-maj	Jackie Sjödin, Helen Sjöholm, planering pågår
Våren	Hemlig resa 1-2 dagar
April/maj	Köping modelljärnvägmuseum, Sundby Slott
Vecka 24	Balticum
Höst -27	Planerar resa till någon av följande platser; Toscana, Gardasjön, Mallorca, beslut i början av -27



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 hösten 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

Håll din franska vid liv
Eva Fogelberg

Spanska termin 7
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 8
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Redaktionscirkeln
Bo Lundgren

Ordbehandling i Word
Lennart Carlsson

Dag och tid

Anmäl intresse

JOLLEN 31/8, 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

BRYGGAN: Tisdagar 1/9 - 15/12 - 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

070 - 553 69 30

070 - 606 36 09

076 - 340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 544 84 26

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
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 -
Isa Bremark	JOLLEN kl.11.30 -14.00 4/9 - 11/12.	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	BRIGGEN 8/9 - 1/12 varannan tisdag start 10.00	070 - 617 70 71
Män i köket Bo Lundgren	KÖK & CAFÈ ; 2/9, 23/9, 7/10, 28/10, 18/11, 9/12. kl. 17.00 -21.00	070 - 544 84 26
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	070 - 544 84 26
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. 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12 Kl. 9.00- 12.30	072 - 214 82 65
Vi arbetar med grunder- na i Excel. Egen dator med Excel samt föran- mälan krävs. 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 tisdagar 8/9 - 1/12 12.30	070 - 893 91 88
Akvarell Ann-Mari Alskog	BRYGGAN 23/9 - 25/11 onsdagar kl. 9.30 - 12.00	072 - 588 21 44

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	11/8 - 15/12, 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
Mixpass Jill Pajuste	KLIPPER 29/9 - 15/12 tisdagar varje vecka 9.00 - 10. 00.	070 - 273 39 42
Seniordans Christin Jonsson	KLIPPER 26/8 – 25/11 onsdagar kl: 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	9/9 - 2/12 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	
Gåfotboll i Håbo FF:s regi Malin Berg	Fredagar kl.10.00 - 11.30 Konstgräsplan Futurum så länge vädret tillåter	070 - 106 15 82
Övrigt		
Bridge Staffan Wohrne	KLIPPER kl: 12.30-17.00 KLIPPER 12/8 - 16/12 Onsdagar	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wohrne.	4/11 18/11 2/12 16/12 kl 17.00 - 23.00 KLIPPER	070 - 287 22 50

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta

Telefon 0171 - 557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

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

SPF
SENIORERNA

Håbo