

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • september 2026 • nummer 6



Sportsnack

Räkkryssning

Städdag

ENA-kulan

Skoklostervandring

Välkomna till medlemsträff 24 september 13.30

Program:

Överläkaren Hans Jutberger kommer på besök och håller ett intressant föredrag om BENSKÖRHET/OSTEOPOROS, en folksjukdom som är smärtsam både för patient och samhälle.

Plus information från styrelsen och KPR.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 15 sep kl. 10.00 men senast 21 sep. Helst via mail till 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 8 oktober 18.30

Alpen Kapelle Duo bjuder på OKTOBERFEST-show med välkända tyroler-melodier, jodding, äkta umpa-umpa, humorinslag och mycket allsång (från allsångsblad). Det kommer att bli en helkväll.

Entréavgift 150 kr (gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) inkl. en välsmakande tyskinspirerad pubtallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast 29 sep kl. 10.00 och senast 5 okt helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

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



Insläpp från kl 18.00

Hjärtligt välkomna till en trevlig kväll önskar styrelsen och programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med  Studieförbundet Vuxenskolan

Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 18 september. Utgivning vecka 41. 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.

Caféet öppnar 2026-08-17 och stänger 2026-12-16. Stängt torsdagar p.g.a personalbrist SPF:s expedition är öppen tisd - torsd 10 - 12 från 2026-08-18 till och med 2026-12-10

Styrelsen har ordet.....	4
ENA-kulan	16
Räkkryssning.....	17
Städdag	20 -22
Skoklostervandring.....	24
Sportsnack med Hedvig.....	26



Omslagsbilden: Guldälgen i Skokloster
Foto:Gun-Britt Wranding

Vi ser framåt!

Sommar och sol är något vi alla längtar till, men ibland kan det bli lite för mycket av det goda. När solen gassar och termometern närmar sig +30 vill vi nog alla ha en skön stund i skuggan. Just nu längtar vi efter rejäla regnväder så att skogarna slutar att brinna och att bönderna kan rädda sin skörd. När hösten närmar sig vill vi hälsa både nya och gamla medlemmar varmt välkomna till alla trevliga och intressanta aktiviteter som vi i SPF Håbo erbjuder. Det finns något för alla och den sociala samvaron är viktig, vi behöver träffa vänner och bekanta, nya som gamla. Vi fortsätter med alla våra studiecirklar, och några nya. Våra fysiska aktiviteter där vi nu har två olika yogapass, trevliga vandringar med mera. De 4 september 13-16 har vi Öppet hus på Skeppsgården där Du kan träffa alla våra aktivitetsledare, ställa frågor och prova på. Så missa inte det och ta gärna med en vän som ännu inte är medlem. Vi fortsätter alla våra populära aktiviteter som bingo, prat- och sportcafé, träffpunkt Bowling, pratcaféet på Resecentrum. Vi har även ambitionen att starta kortspelskvällar på Skeppsgården, bara vi får tag på en engagerad ledare. Det

kan vara poker, canasta, vist och annat. I oktober kör vi även AI-utbildningar. AI omnämns numera överallt, både som hot och möjlighet. Så ta chansen att lära mer, det är inte svårt eller komplicerat. Se annons i tidningen. Det går bra att anmäla sig till både ett eller flera tillfällen. Sedan har vi också det spännande valet 13 september och så får vi se hur kommunpolitiken blir efter det.

Kommunikation

Flera av oss får mejl och telefon från flera olika adresser/nummer. Det är bra att klargöra vilka mejladresser vi använder för kommunikation med medlemmar (dig).

Vi använder oftast adresser som har formatet <någon>@spant.se där <någon> kan vara till exempel spfhabo eller annat. Om mejladressen har spant.se efter @tecknet så skall det komma från oss. Ibland när vi skall skicka mejl till många så använder vi oss av en funktion i medlemsregistret och då kommer avsändaradressen att vara habo.uppland@spfseniorerna.se eller noreply@spfseniorerna.se.

Många av oss i styrelsen får samtal från okända nummer d.v.s. nummer vi inte har i vår telefon sedan tidigare. Flera vill inte svara på okända nummer. Om du ringer till någon i styrelsen och inte får svar så skicka gärna ett SMS med ditt ärende och ditt namn så ringer vi upp, eller mejla. Vi ser fram emot att få träffas igen, dela gemenskap, samtal, skratt och trevliga stunder tillsammans. Ta gärna med en vän som är nyfiken på föreningen – alla är varmt välkomna!



Carin Svensson
Ordförande

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2026

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
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

24 september: Se annons i tidningen

24 oktober: Något intressant, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

8 oktober: Se annons i tidningen

12 november: Något trevligt, ännu ej bestämt

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, redaktör, 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.

Vandra i Bålsta nu och i framtiden

Välkomna på Vandringens dag lördagen den 12 september.

Vi samlas på **parkeringsen vid Scoutstugan** kl. 9.30. Vandringen går dels på bra gångvägar, dels på smala stigar med rötter och en trappa. Längden är drygt 4 km.

Information om Bålstas framtid liksom olika vandringsmöjligheter kommer att ges. Vandringen är en gemensam aktivitet med SPF Håbo, Håbo kommun och Svenska Turistföreningen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Kontakt: Peje 070 - 548 80 20



a small world .

DAM & BARNKLÄDER



Varmt välkommen in till oss på Stockholmsvägen 111 (vid Winnergården) och hitta något fint till dig eller någon du tycker om.

Köp 2 plagg och få 20 % rabatt på det dyraste. 4 plagg = 20 % på de två dyraste plaggen osv. Gäller t.o.m lördagen 26/9 2026.



Ingen alien, bara en oskyldig larv som bonat in sig på vinrankan. Inom kort blir den en vacker fjäril, en Större snabelsvärmare.
Birgitta Liinamaa

LIGHT HIGHLIGHT HIGHLIGHT HIGHLIGHT

Välkommen in till vår nya lokal!

📍 Stockholmsvägen 22, Bålsta

🕒 Onsdag & Torsdag 11.00-18.00
Fredag & Lördag 11.00-16.00

☎ 073- 680 08 17

Välkommen in till Highlight och hitta kläder för alla tillfällen. Vi har märken som Isay, Frequent, Kaffe, Kaffe Curve, Marta Du Château, Soulfull Fashion och Red Button



Multibrandstore med damkläder i storlek 32-54

rabatt på ett köp till ord. pris
mot uppvisad kupong

10%

Denna kupong kan användas vid ett tillfälle och kan inte kombineras med andra erbjudanden och gäller för varor till ord. pris.
Giltig 20260801-20261101



Café & restaurang Mazarin på Pomona

Bålstas nya mötesplats för fika, god mat och gemenskap i lugn och ro.
Pensionärsrabatt 10% på dagens lunch, 5% på fika.
Vi erbjuder: Dagens lunch lagad med omtanke, café med hembakat och klassiska favoriter. Kylida och frysta matlådor.

Varmt välkomna till oss på Plommonvägen 2
Öppettider: Lunch mån - fre 11.00 - 14.00. Fika mån - tor 11.00 - 17.00

Följ oss på vår hemsida skafferimazarin.se och Facebook.
epost: info@skafferimazarin.se tel. 0171 - 57100

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



Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?

Hur hittar jag
mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Amlinder
Tel: 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fixar Ia
- Fonus
- Salong Hundkojan
- Själens fötter
- Kalmarsands restaurang
- A small World
- Highlight
- Skafferi Mazarin

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

Resor med Buss & Flyg 26/27

Buss- & paketresor till privatpersoner, grupper och företag



Europa med Buss

26.9 Rhen- & Moseldalen, 7d 14500,-
26.11 Jul i Gdansk, 3d4495,-
6.12 Julmarknad i Lübeck, 4d...7990,-

Sverige med buss - musik & teater

8.9 Karin & Carl Larsson, 1d1350,-
9.10 Hjalmar Lyckopiller 1d1690,-
23.10, 24.10 Sy- & Hantverks-
festivalen, 1d.....fr. 525,-
1.11 Chicago med Jöback 1d1565,-
27.2 Iggesundsrevyn, grand Finale!
1d.....1550,-
13.3 Lena från Vetlanda 1d.....1595,-

Jul & Advent 2026

20.11 Julmarknad på Taxinge slott
22.11 Julen är här! Körberg 1d..1590,-
28.11 Julstök med Östen med Resten
1d.1425,-
5.12 Julstämning i Historiska
Lövstabruk inkl. julkonsert 1d...1495,-

2027 Kommer snart på hemsidan

1.2 Jokkmokks Julmarknad
13.4 Holland med Blomstertåget
1.5 Amalfikusten med Sorrento
.....Med flera resor!

HÖGBERGS
Buss & Flyg
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!
TÄR 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

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
uppges 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.

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 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

SJÄLENS FÖTTER

MEDICINSK FOTVÅRD

Stockholmsvägen 109D 746 32 Bålsta



VERONICA LINDH

Tel. 073-344 80 22

Dipl. Medicinsk Fotvårdsterapeut

Lunchsittning
förbokas.

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

Även
lunch catering.

Vi fortsätter med lågpriser för SPF

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

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

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

Avhämtning inkl. sallad 115:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av SPF-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

Påminnelse om Bingo

Vi påminner om att vi spelar Bingo
på Skeppsgården den 27 september
kl. 14 – 16.30 inklusive 20–30 minu-
ters paus. Insläpp från 13.30. Kost-
nad 1 häfte (10 spel) 100 Kr. Betal-

ning med kontanter eller med Swish.

Anmäl dig gärna på adress
spfhabo.anmalan@se eller på
tel: 0171 – 557 47 tisdag – torsdag
10 - 12.

Välkommen och ta gärna med en vän.

Påminnelse om informationsträffar / kurser i AI

Med början den 19/10 kommer en serie sammankomster om AI. Här kan du lära dig att
göra nyttiga och roliga saker med AI. Du kommer även få insikt i AI och vad man kan göra
med AI så att du får förståelse för kraften i detta och därmed kanske får lättare att
genomskåda bedrägerier som skapats via AI.

Det är sammanlagt 6 sammankomster:

- 19/10 - Introduktion till AI
- 26/10 - Föreläsning AI
- 2/11 - Skapa bilder med AI
- 9/11 - Roliga appar med AI
- 16/11 - Digital säkerhet och risker
- 23/11 - AI för föreningsarbete

För mer information om innehåll i respektive sammankomst se Medlemsforum nummer
5 sidan 13.

Du anmäler dig med mejl till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171 – 55 747
senast en vecka före datum för den eller de programpunkt du är intresserad av.

Ange:

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

Välkommen

Kalendarium

Pratcafé	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
Måndagar 13 - 15	torsdag - 09 - 10 anmälan -09 -01	torsdag - 08 - 27 anmälan - 08 - 18	söndag - 09 - 27 anmälan - 09 - 08	lördag - 09 - 12
Resecentrum	torsdag - 10 -08 anmälan - 09-29	torsdag - 09 -24 anmälan - 09 - 15	söndag - 10 - 25 anmälan - 10 - 06	lördag - 09 - 26
	torsdag - 11 - 12 anmälan - 10 - 27	torsdag - 10 - 22 anmälan - 10 - 13	söndag - 11 -29 anmälan - 11 -10	
		torsdag - 11 - 26 anmälan - 11 - 17		
Caféet öppnar 2026-08-17 och stänger 2026-12-16 Stängt torsdagar p.g.a personlabrist				
Expeditionen är öppen tisd - torsd 10 - 12 Öppnar 2026-08-18 och är öppet till och med 2026-12-10				



Resa: Ser jag tjock ut i den här, UKK Uppsala

Datum: Lördag 29 januari 1700-2130

Reseledare: Lennart Carlsson

Program:

- 1715** - Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs
- 1900** - Föreställning börjar, radarparet Jan Bylund och Mattias Lundberg underhåller
- 2030** - Teatermacka med dryck innan hemresan
- 2130 ca** - Åter i Bålsta

Pris: 975 kr/person inkluderar bussresor, biljett, teatermacka med dryck.

Anmälan tisdag 15 sep kl 0900 (gäller även mail) till Lennart 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Ange påstigningsplats, Gamla Jvstn, Busstn, Kalmar Livs

Lisbeth, Kerstin, Kikki, Leif, Lennart

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

SENIORERNA Håbo Bålsta PRO



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: Lördag 30 januari kl 1800. Buss avgår från Bålsta kl 1700

Pris: 850 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 14 sep från kl 0900 om deltagande till Lennart Carlsson 070 569 75 74 eller via email: lennart5592@gmail.com.

Betalning till BG 688-1684, senast 10 januari -27

Ange namn och Salnecke vid betalning.

Ett samarbete mellan SPF Håbo och PRO Håbo

ENA-kulan boule

Text & foto: Erik Lindström

En solig och varm torsdag i slutet på juli samlades över 300 personer för att spela årets upplaga av bouletävlingen ENA-Kulan på Hökens bouleplan i Enköping. Tävlingen är öppen för alla boulespelare som är medlemmar i SPF eller PRO samt andra pensionärsföreningar och spelas i 5 omgångar med fritt sammansatta 3-mannalag.

Hökens bouleplan är en f.d. fotbollsplan som upplåtits till boulespel och

arrangeras varje år av SPF Trögd och PRO Enköping. Planen är stor med plats för upp till 120 banor.

SPF-Håbo deltog i år med två lag som trots den hårda konkurrensen och pressande värmen, +28 grader, placerade sig i mitten av resultatlistan. På bilden nedan syns båda lagen. Från vänster Irene Lindström, Monika Körner, Bengt Holgersson, Lene Holgersson, Leif Jacobsson och Erik Lindström.



Räkkryssning på Mälaren



Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson

En varm och fin augustikväll var vi ett glatt gäng SPF-are och några från PRO som åkte ut med M/S Kungsörnen på Mälaren. Den här gången åkte vi buss från Bålsta till hamnen i Västerås där vi gick på fartyget. När vi intagit våra platser så gick personalen runt och tog upp beställning av dryck.

Vi hade buffébordet med mängder av goda räkor, nybakat bröd och flera goda röror därtill precis bredvid oss så det var bara att hämta så mycket man ville ha.

Vinet smakade bra och stämningen var på topp. Som vanligt så märktes det att alla tyckte det var roligt att träffas efter sommaruppehållet så ljudnivån var hög.

Vi hade två trubadurer Magnus och Lennart Sidén, men de spelade på vå-



ningen under oss så det hördes inte så bra. Musikquizen hanns med innan vi kom tillbaka till hamnen.

Det här var sjunde året som vi gjorde vår traditionella räkkryssning.

Stort tack till er alla som var med och förgyllde denna fina augustikväll!

Vi tackar trubadurerna Magnus och Lennart Sidén och Rederi Mälarestaden.

Tack till vår chaufför Roffe och Högbergs Buss.



God uppslutning på pratcaféet

Text & foto: Kalle Cedergren

Den 17 augusti var det dags för höstens andra pratcafé. Uppslutningen var stor trots det vackra vädret. Drygt 30 personer kom och fikade och diskuterade allvarliga och kanske mindre allvarliga ämnen.

SPF passade på att informera om den intensiva hösten vi har framför oss.

Det är alltid lika trevligt att vara volontär på dessa caféer.



Älskade stråkar

Konsert med stråkarna ur Uppsala Kammarorkester
Ledare och solist: Fredrik Paulsson, violin



Välkänd och älskad musik av de klassiska stora mästarna
– Mozart, Mendelssohn, Sibelius och Grieg

Onsdag 23 september 19.00
Kyrkcentrum, Bålsta

Biljett: 150 kr

Förköp via Swish, 123 559 95 19

Resterande biljetter vid entrén.

Öppet från kl 18 och tillfälle att mingla innan konserten



SPF Seniorerna Håbo
Swish
123 559 95 19



Arr. SPF Seniorerna Håbo och Håbo Pastorat

Nu är det uppsnyggt på Skeppsgården både inne och ute

Text & foto: Birgitta Liinamaa
30 personer hörsammade Gårdsrådets inbjudan och anslöt till den årliga städdagen, 19 augusti. De som jobbade utomhus med rensning av grusytor, städning av förråd eller annat förekommande behövde inte frysa, temperaturen höll sig på dryga 25 grader. Fönsterputsarna, även i år Lasse Smids och Roland Svensson, hade att göra i många timmar, men fint blev det. Inomhus gick dammvipporna och skurtrasorna varma, och arbetsställningen var inte alltid den mest ergo-

nomiska när golvlisterna krävde putsning. Köksskåpen fick sig en genomgång och skadat porslin har ersatts med nytt. Trasiga armstöd på stolar har också bytts mot nya. När klockan började närma sig 12 var glöden på grillen som bäst. Anders Hillgren och Lotta Rydback ombesörjde både inköp, grillning och servering och vi andra hade bara att njuta av förtäringen. Jan-Olof Olsson, ordförande i Gårdsrådet, tackade alla närvarande för en beundransvärd arbetsinsats.





MÅNDAGAR
klockan
13.00

Välkommen till höstens pratcafé!

Oavsett om du är äldre eller yngre är du välkommen till pratcaféet som håller till i caféet i Resecentrum på måndagseftermiddagar.

Kom som du är, själv eller med en vän. Här får du en stunds sällskap och möjlighet att köpa fika till självkostnadspris.

Datum: måndag med början 10.augusti 2026

Tid: klockan 13.00-15.00

Plats: Resecentrum (nya stationshuset), Bålsta.

Kostnad: Du betalar själv för fikat du handlar i caféet.

Ingen föranmälan behövs.

Pratcaféet ordnas av Håbo kommun tillsammans med SPF (Seniorernas pensionärsförening) och PRO (Pensionärernas riksorganisation).

Historisk vandring i Skoklosters slottspark

Text: Christina Gustafsson
& Joachim Tiefensee

Foto: Gun-Britt Wranding

Joachim hälsade alla välkomna och riktade ett särskilt välkommen till paret som var med för första gången.

Natur-kulturvandringen ägde rum i en slottspark vilket var första gången.

Det första som mötte oss, inte så historisk, var den enorma Guldälgen. Nog är den stor och mäktig och ett kul inslag i miljön!

Vi, ett trettiotal deltagare, fick sedvanligt en karta över området av Joachim. Då fick vi veta att 1 km väster om parken finns ett större skogsområde med stensträngssystem, ovanligt, och systemet är föregångare till stengårdsgårdar. Det var en nyhet för deltagarna.

Nästa stopp blev vid en myrstack, felplicerad av myrorna då endast lövträd finns i omgivningen, de har en lång väg till barren. Vi får väl säga att de lever upp till talesättet "flitig som en myra".

En bit därifrån växte parkens grövsta träd, en bok, med en omkrets på 5 meter.

Därefter var vi framme vid slottsplatån

med gamla lindar som fin inramning mot Skofjärden. Joachim berättade om den tilltänkta piren nedanför slottet. Ritning finns, men det pampiga bygget blev aldrig av. All kommunikation var via båt då och utsikten är nog lika vacker såväl från båt som från land.

Fram till 1967 ägdes slottet av släkten von Essen men sedan tog Svenska Staten över ägandet och Statens fastighetsverk förvaltar och sköter Skokloster sedan dess.

Vi kom så fram till parkleken Paradiset och där blev det fikapaus i solen. I

parken finns det småhus i barockstil och roliga hinderbanor för barn att leka i. Det finns också en kopia av spårvagnen som erbjöd turer runt slottet förr i tiden, den drogs då av en häst.

Vi gick vidare i en fantastisk trädunnel där solen blinkade i lövverket. Vi kom fram till ett torp (Stenhuggartorpet) med fyra askar, brukligt var att man

endast hade ett vådräd. I torpet från 1600-talet hade förmodligen en stenhuggare av högre rang bott som haft ansvar för en del av slottsbygget. Nuvarande byggnader på tomten är från slutet av 1800-talet.

Fortsättningen tillbaka till slottet gick



förbi vägar och åkrar med gamla anor. Nu växte det sykomorlönner där, cirka 40 år gamla, tanken var att utöka slottsparken. Förr var det ett skogvaktarställe där, nu ligger en nybyggd villa på platsen.

Inramningen av slottsparken och intill slottet består av i omgångar hamlade lindar. Lindallén alldeles norr om den hamlade delen har aldrig hamlats och har en pampig framtoning. Här var uppfattningen delad i gruppen om den hamlade eller icke hamlade delen var vackrast. Träden i den hamlade är äldre och många av träden är i sämre skick, till och med ihåliga. Det var den svenska adeln som införde de ädla lövträden till Sverige under 1600-talet efter förebild från Europa. De äldsta

lindarna i allén är cirka 350 år gamla.

Linden är också Joachims favoritträd, kärlekens och romantikens träd. Ett träd som är lätt att snida i och som inte spricker när det torkar. Används ofta till föremål i kyrkor. Viktigt även för bin när den blommar och för dem som vill brygga te.

Det uppkom en diskussion om vad "sko" i Skokloster betyder. Det hade Peje svaret på. Det är gammalsvenska och hette skaug förr, vilket betydde udde.

Nu var vi framme vid äppelträden och fick som avslutning smaka på fallfrukten. Joachim tackade för intresset och vi för en mycket intressant historievandring.

Hedvig Lindahls tillbakablick

Septembers Prat- och Sportkaféer har vi den 12 och den 26 september.

I maj hade vi en bejublad avslutning med besök av fotbollsmålvakten Hedvig Lindahl.

Här är en sammanfattning av samtalet där Hedvig Lindahl blickar tillbaka på landslagets osannolika och dramatiska resa till OS-silvret 2016 i Rio de Janeiro.

Från bananskal till OS-silver: Berättelsen om det historiska fotbolls-dramat 2016

1. Det mirakulösa OS-kvalet

Bakgrund: Efter ett mycket tufft VM 2015 i Kanada (där Sverige åkte ut med 4-1 mot Tyskland) var laget nederlags-tippat.

Extrakvalet: Eftersom alla europeiska lag åkte ut tidigt i VM tvingades Sverige, Norge, Schweiz och Nederländerna spela ett extrakval om en enda ledig OS-plats.

Bananskalet: I den avgörande kvalmatchen mot Nederländerna räckte det med oavgjort för Sverige. Med bara två minuter kvar kom Nederländernas stjärna Vivianne Miedema helt fri mot Hedvig Lindahl.

"Hello så jag bara stod, och stod och stod och stod, och tänkte: 'Hon ska dra första, hon ska göra första draget.' Och så sköt hon, och så gick bollen en decimeter över. Och jag hade tre mittbackar, jag hade Linda Sembrant, Nilla Fischer och Emma Berglund, och alla så här trilade i en hög. Och vi börjar vi skratta: 'AHAHAHA!' Ni vet så här. För att det var så nära att vi förlorade. Och så vann vi och gick vi till OS! Fattar ni, vi var så nära att vi inte ens kvalade in."

2. Mardrömsstarten i Brasilien

Storförlusten: OS började illa. Efter en



svag öppningsmatch förlorade Sverige med hela 5-1 mot värdnationen Brasilien. Pia Sundhage kallade till krismöte.

"Vad ska vi göra, vad ska vi göra? Förlåt alla 900 olympier, men vi vet inte vad vi gör här." Så drog vi till Brasília, och där spelade vi 0-0 mot Kina, för inget lag behövde vinna, så vi liksom bara kände på varandra."

Vidare från gruppen: Efter 0-0 mot Kina tog sig Sverige vidare till slutspelet med nöd och näppe.

3. Matchen mot USA och publikstödet

"USA var det enda laget vi hade spelat bra mot i VM. Så då stod vi där i en sån ring, och jag bara: YES, det här blir bra!"

Vinna över publiken: "Det var lite David mot Goliat att vi var lilla Sverige mot stora USA. Vi bestämde oss för att nu alla de som är här och tittar på matchen, kasta ut matchtröjor, skriv jättemycket autografer, försök att få med brasilianarna på våran sida mot stora, starka USA."

Zika vs "Linda": USA:s stjärnmålvakt Hope Solo hade innan OS uttryckt rädsla för Zikaviruset på sociala medier, vilket upprörde brasilianarna.

"Hope Solo var en av de som var superkänd på sociala medier tidigt. Hon hade någon miljon följare. Damfotboll hade ju inte sånt här i början, så hon var väldigt känd av alla. Hon är några år äldre än mig och tänkte väl att någon gång vill jag vara gravid. Hon hade gått ut på sociala medier om det här och fått brasilianska folket emot sig, för de vill ju inte att alla ska vara rädda för att komma till Brasilien."

Varje gång Hope Solo slog ut bollen skrek publiken: "Zika!"

Varje gång Hedvig Lindahl slog ut bollen skrek publiken: "Linda!" ("vacker" på



portugisiska).

4. Straffdramatiken och spelet bakom kulisserna

Kvartsfinalen mot USA: Matchen slutade 1-1 efter förlängning. I straffläggningen räddade Hedvig Lindahl Alex Morgans straff.

"Jag hade läst in mig på Alex Morgan, så jag visste exakt var hon skulle slå den. Hon går fram till bollen och jag bara kände så här: 'Du suger, för jag har den här.' Och så tog jag den."

Hope Solos psykologiska trix: Inför Lisa

Dahlkvists avgörande straff försökte Hope Solo psyka henne genom att fördröja spelet och byta handskar.

"Hon stod jättelänge och pillade med det där för att försöka komma in i Lisas huvud, men det hon inte visste var, hon känner inte Lisa Dahlkvist. Så Lisa stod där med bollen och blev bara bättre och säkrare på straffen för varje sekund som går. Hon är världens största tävlingsmänniska."

Iskalla Lisa Dahlkvist: Trixet misslyckades helt. Dahlkvist (dotter till Dala Dahlkvist) påverkades inte alls utan dundrade iskallt in den avgörande straffen i mål.

5. Semifinal och historiskt OS-silver

Semifinal mot Brasilien: I semifinalen ställdes Sverige återigen mot Brasilien. Brazilianarna hade tappat orken medan Sverige var vältränat för en lång turnering. Efter ännu en mållös match klev Lindahl fram på nytt och räddade två straffar.

Finalen: I finalen blev Tyskland för svåra och vann guld, men Sveriges OS-silver blev ett historiskt faktum – en av de mest osannolika vändningarna i svensk fotbollshistoria.



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 hemmiljö. 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/



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.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar

Odlå på liten yta
Robin Welch

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Breemark

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

Ledare sökes

Aktivitetsledare till Cykling utan ålder

Yvonne och Calle som skött detta under lång tid, söker nu sina efterträdare.

Cykling utan ålder äger rum onsdagar udda veckor kl. 10.30 tillsammans med rullstolspromenaderna och utgår från Parkgården.

Uppdraget innebär att hålla kontakt med aktivitetsledarna för

rullstolspromenaderna för samordning, samt att hålla cykeln i ordning.

För det tekniska finns hjälp att få. Cykeln finns i ett garage på Parkgården.

För mer information, kontakta Yvonne Lindström tel. 070-5836917

Ledare sökes

Aktivitetsledare kortspel

Vi tänker försöka med kortspelskvällar på Skeppsgården, t.ex. poker, canasta, vist eller annat. Till detta behöver vi en aktivitetsledare, som tycker att kortspel är kul och kan inspirera och leda dessa kvällar.

Du behöver bara ha lite kunskap i några kortspel och kunna visa nybörjare. Anmäl intresse till carin-x@telia.com

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan	Fysiska aktiviteter	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	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
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	Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	JOLLEN kl.9.00 - 12.00 15/9, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12	072 - 214 82 65	Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
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	Bordtennis Karl-Åke Palm	KAJUTAN 2/9 - 9/12. Varje onsdag Kl. 8.00-12.30	076 - 186 56 25
Knyppling 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	Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30 vid Parkgården, jämna veckor vid Dalängen/Solängen	070 - 548 80 20
Historia Alvar Harell	BRIGGEN 8/9 - 1/12 varannan tisdag start 10.00	070 - 617 70 71	Mixpass: rörelse, ba- lans, yoga, stretch Jill Pajuste	KLIPPER 29/9 - 15/12 tisdagar varje vecka 9.00 - 10.00	070 - 273 39 42
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	Yoga Ulla Berger (anmälan och frågor endast via sms)	KLIPPER 10/9 - 17/12 torsdagar var- je vecka 9.00 - 10.00	070 - 273 39 42
Busk- och trädbeskrining Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13	Seniordans Christin Jonsson	KLIPPER 26/8 – 25/11 onsdagar kl: 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	EKAN 7/9 – 14/12 Alla måndagar kl. 10.00 -13.00	070 - 544 84 26	Stavgång Solveig Fredriksson	9/9 - 2/12 onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
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	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
Vi arbetar med grunder- na i Excel. Egen dator med Excel samt föran- mälan krävs. Karl-Axel Cedergren	JOLLEN kl.9.00 - 12.00 15/9, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12	072 - 214 82 65	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
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	Natur- och kultur- vandringar	Vandringskommittén - se separata annonser	
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	RIGGEN ojämna veckor tisdagar 23/9 - 2/12 12.30 -14.45	070 - 893 91 88	Gåfotboll i Håbo FF:s regi Malin Berg	Fredagar kl.10.00 - 11.30 Konstgräsplan Futurum så länge vädret tillåter	070 - 106 15 82
Akvarell Ann-Mari Alskog	BRYGGAN 23/9 - 25/11 onsdagar kl. 9.30 - 12.00	072 - 588 21 44	Övrigt		
			Bridge Staffan Wohne	KLIPPER kl: 12.30-17.00 12/8 - 16/12 Onsdagar	070 - 287 22 50
			Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wohne.	KLIPPER 4/11 18/11 2/12 16/12 kl 19.00 - 21.00	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