

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 40 • oktober 2026 • nummer 7



**Öppet hus  
Kryssning  
Vandring  
Telemuseum**

## Välkomna till medlemsträff 22/10 kl.13.30

### Program:

Information från 3 av våra aktivitetsledare (sannolikt Sportsnack, Vandringer samt Släktforskning)  
Mannekänguppvisning från lokal Bålsta företag (sannolikt A small world och Highlight)  
Rapport från styrelsen och KPR

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

**Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 13 okt kl. 10.00 men senast 19 okt.**  
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



## Välkomna till Pub-kväll 12/11 kl. 18.30

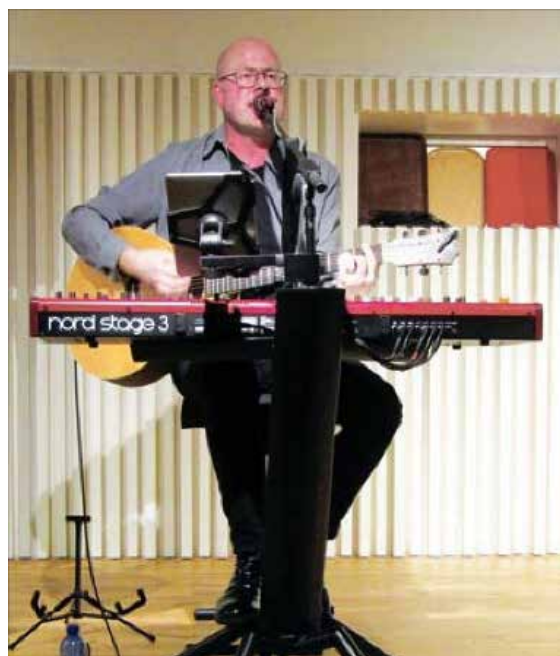
Andreas Jansson, trubaduren från Enköpings kommun, kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik.

**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 27 oktober kl. 10.00 och senast 6 november** 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.**

Insläpp från kl 18.00



*Välkomna till en trevlig kväll  
önskar programkommittén!*

Kulturarrangemang  
i samarbete med



# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 23 oktober.

Utgivning vecka 46.

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*

*Bornholm - Visby.....16*

*Öppet hus.....18*

*Bålstavandring.....22*

*Besök på Telemuseum.....24*

## 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



*Omslagsbilden: Öppet hus på Skeppsgården*

*Foto: Birgitta Liinamaa*

## Välkommen till en härlig höst tillsammans!

Nu är hösten här – och med den kommer nya möjligheter att träffas, umgås, lära oss något nytt och framför allt ha trevligt tillsammans.

Vi hoppas att höstens aktiviteter ska bjuda på gemenskap, glädje och många fina stunder. Oavsett om du varit med länge eller är ny i föreningen är du varmt välkommen!

Tillsammans blir det roligare.

En förening blir som bäst när många vill vara med och bidra. Det behöver inte vara något stort – ibland räcker det att komma med en idé, hjälpa till en stund eller bara dyka upp och vara med.

Kanske är det just du som kan göra skillnad för någon annan?

Vi vill därför uppmuntra alla att:

- komma med förslag på aktiviteter och utflykter
- hjälpa till vid någon träff eller aktivitet

- hälsa lite extra på den som är ny
- ta med en vän eller bekant när det passar
- och framför allt – delta efter lust och möjlighet!

Våga prova något nytt!

Kanske finns det någon aktivitet du ännu inte har provat? Gör ett försök! Det kan bli början på en ny bekantskap, ett gott skratt eller ett minne att bära med sig.

Man behöver inte vara bäst, snabbast eller mest erfaren. Det viktigaste är att vi gör saker tillsammans.

Vi ser fram emot en aktiv och gemytlig höst!

Med värme, nyfikenhet och lite engagemang från var och en kan vi tillsammans skapa en höst fylld av gemenskap, skratt och trivsel.

Varmt välkommen att vara med!

I SPF Håbo försöker vi arbeta brett med många olika aktiviteter, så att det ska finnas något för alla, oavsett intresseområde. Vi har massor av studiecirklar, fysiska aktiviteter utöver PUB-kvällar och Medlemsträffar. I oktober har vi t.ex. studiecirklar kring AI som blivit väldigt populära. Vi har bingo, Sportsnack, Pratcafé m.m. Så ta chansen och dyk upp på Skeppsgården för glädje och gemenskap!



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  
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**

22 oktober: Se annons i tidningen

26 november: Bland annat besök av brandkåren

## **Kommande pubkvällar**

12 november: Se annons i tidningen

11 februari: 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.

# Besök på Wijåsen samt vandring i Ekillaåsens naturreservat 19 oktober

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

Lätt vandring på väg, stig, äng.

Vandringens längd, cirka 3 km.

Tema:

- Från grusås till källsjö, grusmaterialens användningsområde.
- Wijåsens respektive Ekillaåsens olika uppkomst.
- Naturreservatets biologiska mångfald och friluftsliv.

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

Kulturarrangemang  
i samarbete med



## Kalendarium

| Pratcafé                                                                                             | Pubafton                               | Medlemsträff                           | Bingo                                 | Sportsnack                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Måndagar<br>13 - 15                                                                                  | torsdag - 10 -08<br>anmälan - 09-29    | torsdag - 10 - 22<br>anmälan - 10 - 13 | söndag - 10 - 25<br>anmälan - 10 - 06 | lördag - 10 - 10<br>lördag - 10 - 24 |
| Resecentrum                                                                                          | torsdag - 11 - 12<br>anmälan - 10 - 27 | torsdag - 11 - 26<br>anmälan - 11 - 17 | söndag - 11 -29<br>anmälan - 11 -10   | lördag - 11 - 07<br>lördag - 11 - 21 |
|                                                                                                      |                                        |                                        |                                       | lördag - 12 - 05<br>lördag - 12 - 12 |
| Caféet öppnar 2026-08-17 och stänger 2026-12-16<br>Stängt torsdagar p.g.a personlabrist              |                                        |                                        |                                       |                                      |
| Expeditionen är öppen tisd - torsd 10 - 12<br>Öppnar 2026-08-18 och är öppet till och med 2026-12-10 |                                        |                                        |                                       |                                      |



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).

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**



## 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](http://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

**postnord**



SVENSKA SPEL



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



## Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fixar la
- Fonus
- Kalmarsands restaurang

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

26.11 Jul i Gdansk, 3d.....4495,-  
6.12 Julmarknad i Lübeck, 4d...7990,-

### Sverige med Buss, Musik & Teater

9.10 Hjalmars Lyckopiller 1d .....1690,-  
23.10, 24.10 Sy- & Hantverks-  
festivalen, 1d.....fr. 525,-  
1.11 Chicago med Jöback 1d ....1565,-  
27.2 Iggesundsrevyn, grand Finale!  
1d.....1550,-  
3.4 Lena från Vetlanda 1d.....1595,-  
6.11 Shopping på Ullared 2d fr. 1550,-

### Jul & Advent 2026

20.11 Julmarknad Taxinge slott 835,-  
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  
12.5 Polen runt  
.....Med flera resor!

**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](mailto:peje@telia.com)



# Prat och Sportkafé

**Prat- och Sportcafé håller öppet  
lördagarna 10 och 24 oktober  
16.00 - 18.00 på Skeppsgården**

*Text: Reijo Silander*

På höstens första Prat- och Sportcafé visades bordtennis, WTT-kvartsfinalen i Macao mellan Truls Möregårdh och slovenen Darko Jorgic.

Det var ett antal förmatcher innan Truls skulle spela och då blev det mer prat och mindre sport.

Kvartsfinalen blev en riktigt jämn historia. Jorgic knep första setet innan svensken tog över kommandot i de nästa två. Men i det tredje tappade Möregårdh övertaget och Jorgic utjämnade till 2-2. Sedan fortsatte matchen att svänga. Det var först i det sjätte setet som Möregårdh kunde sätta spiken i kistan. Det var en spännande och un-



derhållande match med många otroliga dueller. Det är svårt att förstå hur de hinner med att reagera så snabbt på bollarna som kommer.

Slutsiffrorna skrevs till 17-15, 3-11, 6-11, 12-10, 3-11, 10-12.

## Not

**När bordtennisproffs slår sina kraftigaste överskruvar (topspin) eller serverar roterar bollen vanligtvis mellan 70 och 150 varv i sekunden (4 200-9 000 varv per minut), vilket motsvarar varvtalet som motorn i Porsche 911 GT3 kan komma upp i vid full gas.**



## 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 25 oktober 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 2026-10-06 kl. 10.00 och SENAST 2026-10-22.

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

# Träff med värdefull information om läkemedel

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Medlemsträffen i augusti lockade ingen rekordpublik men det var trots allt närmare 50 SPF:are som kom för att ta del av vår ordförande Carin Svenssons gedigna kunskaper om läkemedel.

Som de flesta känner till är hon apotekare, och i vår ålder har ju många åkommor som behöver behandlas med mediciner, så dagens tema, läkemedel på gott och ont, var väldigt passande.

- De gör nytta, men kan också ge problem om något går fel, påpekade Carin.

Medicinering är den vanligaste behandlingsmetoden vid sjukdomar och omsätter enorma summor, men att bota är endast ett användningsområde vid sidan om att förebygga, lindra och kompensera.

- Doktorn ska kunna tala om vilken effekt en medicin har och varför man ska ta den, men när det gäller detaljer om vad man ska tänka på är apotekspersonalen betydligt bättre rustad.

Biverkningar då? Carin konstaterar att de flesta mediciner har biverkningar, men de flesta av dem är ofarliga, ofta inte värre än de vi kan få av kaffe.

- Det finns läkemedel som inte bör användas ihop, och också läkemedel som inte lämpar sig för äldre personer. De sistnämnda finns sammanställda i nå-



got som kallas Okloka listan, och finns att söka på nätet. Den är för övrigt framtagen på initiativ av PRO och SPF.

Mediciner ska också tas på olika sätt, till maten, på fastande mage, före eller efter maten, eller flera gånger om dygnet.

- Det är viktigt att fördela doserna jämnt om man ska ta flera gånger per dygn, framhöll Carin.

På förpackningen och bipackssedeln finns behövlig information, även om texten inte alltid är så lättläst. Men som sagt, Carin rekommenderar att fråga på apoteket. Där får man alltid svar av kunnig personal.

# Kurs i första hjälpen

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Nu är vi ännu fler medlemmar som har fått utbildning i första hjälpen i Röda Korsets regi. Numera är kontroll av säkerhet prio 1 när man hittar en person i nöd. Vad som gäller sedan, kontrollera andning, larma, hjärt- och lungräddning, stoppa blödning med mera fick vi i gruppen öva på. En mycket givande och lärorik kurs.



## Återigen en härlig kväll med Rocklegender

Text: Lennart Carlsson

Foto: Birgitta Liinamaa (arkiv)

I mars gjorde vi denna resa första gången till Salnecke Bistro för att lyssna till Rocklegender. Intresset var mycket stort och maxantalet var drygt 70 vilket innebar att en ny resa planerades till september. Cirka 70 personer deltog i resan vilket även denna gång höll mycket hög nivå på förtäring och underhållning. Det finns ytterligare 70 som önskar delta i denna resa och därför blir nästa tillfälle den 30 januari -27. Detaljer om kvällens innehåll finns i Medlemsforum nr 3 -26.





# Bornholm-Visby-kryssning

*Text & foto: Lennart Carlsson*

I slutet av augusti deltog 41 medlemmar i en kryssning Stockholm-Bornholm-Visby-Stockholm under 4 dagar.

Färden startade från Bålsta med buss kl 12.45 för vidare transport till Vikingterminalen och Birka-Gotland. En utsökt middag serverades ombord och därefter fanns det olika underhållningar att besöka under kvällen.

Kl 12.00 nästa dag anlande vi till Rønne på Bornholm och ett antal bussutflykter att välja på med lokala guider ombord. Det fanns möjligheter att under 5 timmar besöka norra delen av Bornholm respektive södra delen, guidade stadsturer, matutflykt med mera.

Kl 18.00 avgick fartyget mot Visby och middagen bestod av en stor buffé med inriktning på Danmark och Nordsjön.

Kl 09.30 anlande vi till Visby där det



på samma sätt som i Rønne fanns att välja på olika dagsutflykter som exempel Norra Gotland med Fårö.

Kl 18.00 avgick fartyget mot Stockholm via Mariehamn.



Middagen sista kvällen bestod av en fantastisk skaldjursbuffé som överträffade det mesta om man tycker om skaldjur.

Vi ankom till Stockholm kl 14.30 dag fyra och buss hem till Bålsta, resan slut kl 16.00.

Vi var till sjöss ca 55 timmar och avverkade ca 150 mil, inte en krusning på vattnet, högsommar på Bornholm och Gotland, fantastiska solnedgångar och soluppgångar.

Tack till Högbergs för en välplanerad resa med mycket innehåll både utflykter och förtäring.





## Livat på höstens Öppet hus

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Det var flera nyfikna nya pensionärer som passade på att ta sig en titt på våra lokaler och ta del av det breda utbudet av aktiviteter som bjuds. Funktionärer fanns på plats för att berätta om och visa upp sina områden. Vandringsgruppen hade dukat upp ett färgglatt bord med diverse material från naturen och en pärm fylld med dokumentation från sina arrangemang.

Resekommitten presenterade genomförda och planerade resor, bowling- och bouledarna fanns på plats och talade för sig, liksom stavgångsdamerna. Istället för enbart senoriyoga erbjuds

numera också ett annat fyspass som kombinerar yoga med rörelse, balans och stretch.

Bridge spelades det också förstås, och studieförbundet Vuxenskolan fanns representerad. SPF Håbo har som bekant ett brett utbud av studiecirklar.

Rullstolspromenader för att glädja mindre rörliga pensionärer på äldreavården behöver förstärkning, och även för cykling utan ålder behövs fler.

Årets Öppet hus var en lyckad tillställning, även om det dröjde hela 2,5 timmar innan en lycklig lottköpare inkasserade den första högvinsten av

tio. Dessa var ovanligt många på grund av att föreningen inte deltog i Håbo festdag så vinsterna blev kvar.





A group of people, mostly older adults, are standing on a dirt path in a forest. They are looking towards a calm lake that reflects the surrounding trees. The sky is overcast. In the foreground, two people are wearing bright yellow safety vests. One person's backpack has the text "HP Mekaniska AB" on it.

# **Vandringens dag: Bålsta nu och i framtiden**



*Text: Per-Erik Josefsson  
Foto: Gun-Britt Wranding*

Den 12 september var Vandringens dag i hela Sverige. I samarbete med STF och kommunen beslutade Vandringskommittén att lägga månadens vandring samma dag som var en lördag. Spännande tyckte vi då det var helgdag och flera skulle kunna vara med och vandra. Vi samlades på parkeringen vid Scoutstugan. Platsen utgör startpunkten för många transporter, tåg, buss, cykel och till fots med 5 olika vandringsleder.

25 vandrare kom, vilket var något överraskande lågt då det var helgdag. Men "Det är inte kvantiteten som räknas utan...". Men vi fick prova vår SPF Håbos nya fitness, mikrofon med bärbar högtalare. Det var kul och värdefullt.

Vi började vandringen i blå spåret österut och fortsatte via Väppebyvägen och Håtunavägen fram till Dragets industriområde. Här huserar ett 80-tal företag där Draget-gruppen har en framträdande roll. Bl.a. har man byggt ett 10-tal energisnåla hus. För 100 år sedan fanns här en mängd små och större hus som hyrdes av stockholmarna som sommarställen. De hade spännande namn som Amerika, Slottet och Fjällvillan. De finns inte kvar. Däremot mitt i industriområdet finns ett litet

bostadshus, ett av Bålstas äldsta från 1921.

Namnet Draget är historiskt och kommer från att man drog båtarna på stockar mellan Mälaren och Ullevifjärden. Det var en viktig alternativ sjöväg till Uppsala istället för den genom Almarestaket. Vid gården till höger närmast motorvägspåfarten finns en minnessten från 1839 när kung Carl XIV Johan stannade för att äta middag.

Vandringen fortsatte till Lillsjön. En liten gömd pärla i Bålsta. Här har kommunen ordnat med en vandringsstig runt sjön och en trappa upp till ett rastställe. Där tog vi en liten rast och lät den underbara miljön vid Lillsjön smälta in i våra huvud.

Mätta och utvilade gick vi vidare och passerade en röd stig som leder upp till en utsiktspunkt med fin utsikt över Mälaren, men den möjligheten sparade vi till ett annat tillfälle och fortsatte under järnvägen till Kalmarsand.

Här mellan järnvägen och silon berättade Peje att kommunen har tecknat ett exploateringsavtal för området mellan Kalmarsand och Fånäs. Det är c:a 25 hektar obebyggd mark och silonsmark. Den nyligen antagna detaljplanen ger möjligheter för exploatören att riva silon, skapa mälarnära boenden och bygga cirka 700 bostäder. Man räknar med att börja jobba med infra-

struktur och gator nästa år och därefter med bostäder under följande år.

Vi vandrade vidare mot Kalmarrondellen och under vandringen fick vi veta att mellan gångvägen och järnvägen finns plats för näringsverksamhet. En bra placering med tanke på att Draget är fullt. Med försiktighet gick vi genom Kalmarrondellen och kom fram till nästa plats för flera bostäder. Uppe på Herrgårdsgatan (varför -gatan?), tittade vi ner på gropan och frågan var: När ska man börja bygga? Det är inte kommunal mark och ingen byggare har

presenterat sig. Vi fortsatte på "gatan" och stannade till för att titta ner på en trevlig innergård bland husen.

Ok-macken passerades och vi kom fram till Kinarestaurangen. Där stannade vi och Peje berättade att från platsen där vi stod och fram till stationen norr om Stockholmsvägen kommer det att byggas 4 kvarter bostäder. Detaljplanen har vunnit laga kraft i år och nu jobbar kommunen med att de olika kvarteren ska variera i form och färg. Närmast järnvägen upp till 5 våningar för att ner mot Stockholmsvägen 3 och 2 våningar.

Sista biten av vandringen gick på norra sidan av järnvägen tillbaka till startpunkten. Här vid Scoutstugan var det nu stor fest. Man firade 50 år i stugan.

Vi tackade varandra och en trevlig vandring i bra väder.





*Det här är  
Lars Johans-  
son, som  
ska sköta  
ljudtekniken  
i Skeppsgår-  
den framö-  
ver.*

## Spencer fick Klipper att gunga

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Höstens fulltecknade pubpremiär blev en livad tillställning. Spencer Strand, känd som en entertainer redan som tonåring i grannkommunen Enköping stod på Skeppsgårdens scen för första gången. Det blir inte den sista om alla som öste beröm över honom under kvällen får som de vill. Att stå på scen, spela, sjunga och roa

är hans jobb. Han bjöd både på rockiga Elvislåtar, poppiga schlagers, dansbandsmusik och finstämda visor i sin breda repertoar och fick även publiken att sjunga, och även hoppa upp och twista.

Vår ordförande Carin Svensson hade också en överraskning i beredskap. Det nalkades en 80-årsdag, och jubilaren, vår IT-ansvarige Stanley Nilsson grattades med blommor och sång.



*Telefoner modell äldre där kabel erfodras för att sambandet skall fungera*

## Besök på Teleseum i Enköping

*Text: Björn Burström  
Foto: Lennart Bergsten*

Vi har besökt Teleseum! Vad står det för? Jo, ett museum som återspeglar historiken från ledningsregementet i Enköping. Att det är stort återspeglas bl.a. av att NATO skall etablera sig i Enköping.

Och vad gör ledningsregementet?

När vi var på besök på flygvapen-museet i Västerås fick vi lära oss att vår stolta flygplansflotta står sig rätt slätt om det inte finns ett fungerande samband mellan flygplan och stridsledning.

Ledningsregementet är alltså länken för att det skall fungera.

Samband, radar, avlyssning (spioneri) och att störa signaler, det är det som är ändamålet.

Om du gillar apparater med mycket

knappar, rattar och sladdar, då är ett besök på Teleseum en ovärderlig upplevelse. Där kan vi i dag se det som var topphemligt tidigare men den tekniska utvecklingen gör dagens utrustning ännu mer sofistikerad.

Men de prylarna får vi vänta på att se tills de är omoderna.

Teleseum låg förut inne på regementsområdet med begränsad möjlighet till besök. Därför flyttades museet till nuvarande lokaler så att en bredare publik kan ta del av tekniken. Det ligger nu granne med Bacho-museet så det är ett perfekt läge att besöka bägge två vid samma tillfälle.

Museet har fått många saker på plats men utvecklas hela tiden. Det finns stora förråd av utrustning som bara ligger och väntar i flera lagerlokaler. Bl.a. skall flera specialutrustade fordon komma på plats intill museet.

*Radioutrustning i bil.  
Denna från 1974.*



*Stridsledningssystem StriC 90-tal*

Vi hade tur att bli guidade (förutom vår Lennart C) av tre guider som presenterade sitt respektive ansvarsområde.

Tekniken har förfinats från att iakttaga lede fi med kikare till att med elektronisk utrustning snappa upp information.

En guidad tur är ett måste, annars blir det bara ”knappar och rattar”.

Som vanligt ingår ett restaurangbesök i utflykten och den här gången hamnade vi på ”Krydda Event & Catering” på Östra Ringgatan 32. Bra mat, rekommenderas.

*Pejlutrustning för att lokalisera var fienden*



## Utflykt till Järnvägmuseet i Gävle



*Vill du hänga med studiecirkeln "Fordonsgruppen"  
på en resa till Gävle den 13:e oktober?*

*Resan kommer att genomföras genom samåkning i våra bilar.*

*Vi startar från Skeppsgården.*

*Vi har bokat en guidad tur genom tåghallarna som tar cirka en timme.*

*Efter visningen åker vi till järnvägmuseet.*

*Där intar vi en lunch.*

*Därefter besöker vi museet.*

### Låter det intressant?

*Mer info om resan kommer till dig som har anmält dig.*

*Ring eller meja oss så får du mer information.*

*Björn Burström tel. 070 - 344 52 43 e-post: nalle@bktv.nu*

*Lennart Forsberg tel. 073-263 54 22 e-post: lennart.b.forsberg@hotmail.com*

## Musik för mig – kanske för Dig?

I höst följer jag upp med en ny omgång musikkvällar. Jazz-musik, klassiskt, svenska visor och även någon stänkare från popens värld. En och annan låt ur den franska visskatten blir det också. Lättlyssnat, vackert, med lite tonvikt åt det seriösa hållet i kontrast till det skval som sköljer över oss dagligen. Ingen tolvtonsmusik eller hårdrock med andra ord. En anspråkslös presentation tänker jag försöka bidra med till varje musikstycke.



Min idé är att spela musik för Dig varannan onsdag mellan 19-21 på Skeppsgården, stora lokalen, Klipper.

Onsdagarna den 4 och 18 november, 2 och 16 december.

Förfriskningar tar var och en med sig. Vi intar den efter ungefär en timmes musiklyssnande.

Ingen förhandsanmälan - det är bara att komma ned och njuta.

Hjärtligt välkommen!

*Staffan Wohrne 070-287 22 50*

# SPF Bålsta FORDONS-GRUPPEN



**Vi intresserar oss för teknik och fordon av olika slag och arrangerar studiebesök hos institutioner, museer och lokala företag.**

**Vi träffas ca en gång per månad under säsong i Skeppgården.**

I planläggningen ligger närmast till hösten att besöka Gävle Järnvägsmuseum och Bil- och Teknikmuseet i Köping.

Björn Burström Mail [nalle@bktv.nu](mailto:nalle@bktv.nu) tel 0703-44 52 43

Lennart Forsberg Mail [lennart.b.forsberg@hotmail.com](mailto:lennart.b.forsberg@hotmail.com) tel 0732-635422

## 40 personer delar ut tidningen i ur och skur

Vi är 40 personer som delar ut ca 740 tidningar, i ur och skur.

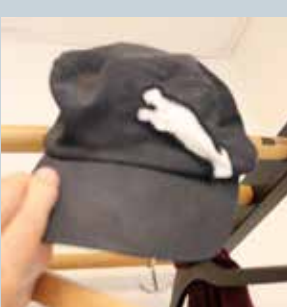
Jag gör iordning alla buntar vanligtvis på en tisdag. Därefter kan varje "Brevduva" hämta sin bunt och dela ut tidningen till Dig. De delar ut den när det passar dem, men senast söndag bör Du ha Din tidning om inget har inträffat.

Har Du frågor eller kanske vill dela ut tidningen i något område, hör av Dig till mig.

Om Du inte får Din tidning vill jag gärna veta det.

*Christin Jonsson*  
*jonssonch46@gmail.com*  
*eller 070 920 11 93*

## Kvarglömt på Skeppsgården. Är det ditt?



## Välkommen till litteratursalongen

*Att läsa i grupp  
Kan bli som en kupp  
Många hänger på  
Andra låter det gå  
Hur skall man orden/texten tyda  
Och inte enbart ljuda  
Vad tycker du/ni just nu  
Vi läser - Vi lyssnar - Vi tycker  
Känslomässigt, vetenskapligt eller verkligt  
Mycket är nytt som AI  
Så det gäller att ligga i*



**Vi ses på onsdagar ojämna veckor 10:15-12:30**

**Ann-Christine och Eva**



## 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

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

Kreativt skrivande  
Ove Jonsson

### 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: 12.30-15.00

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: Onsdagar 23/9 - 15/12  
kl. 13.15 - 15.30

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

BRIGGEN 2/10, 23/10, 13/11, 4/12,  
kl. 13.00 - 15.15

### Anmälan

070 - 728 79 13

076 - 250 22 10

070 - 553 34 12

076 -340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 544 84 26

070 -569 75 74

072- 546 01 96

| <b>Studiecirklar</b>                                            | <b>Dag och tid</b>                                                                    | <b>Anmälan</b>                     |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Släktforskning</b>                                           |                                                                                       |                                    |
| Gert Lidö                                                       | JOLLEN Kl. 8.45 -11.15. 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 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                     |
| Släktforskning med<br>"GENNEY"egen dator<br>Karl-Axel Cedergren | JOLLEN kl.9.00 - 12.30 22/9, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12                          | 072 - 214 82 65                    |
| Fordonsgruppen<br>Björn Burström<br>Bengt Olov Olsson           | JOLLEN 8/9, 6/10, 3/11, 1/12<br>kl: 12.30 -14.45                                      | 070 - 344 52 43<br>070 - 566 50 90 |
| <b>Knypppling</b><br>Ella Andersson<br>Anna-Karin Andersson     | BRYGGAN varje fredag 18/9 - 27/11<br>kl: 9.00 – 12.30                                 | 070 - 440 0636<br>070 - 638 60 44  |
| <b>Historia</b><br>Alvar Harell                                 | BRIGGEN 8/9 - 1/12 varannan<br>tisdag start kl. 10.00                                 | 070 - 617 70 71                    |
| <b>Män i köket</b><br>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                    |
| <b>Busk- och<br/>trädbeskrifning</b><br>Robin Welch             | Intresseanmälan                                                                       | 070 - 728 79 13                    |
| <b>Vi spelar gitarr</b><br>Bo Lundgren                          | EKAN 7/9 – 14/12 Alla måndagar<br>kl. 10.00 -13.00                                    | 070 - 544 84 26                    |
| <b>Vårt enda liv</b><br>Ralph Abrahamsson                       | RIGGEN 1/9, 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12,<br>kl: 12.30 -14.45         | 070 - 726 63 00                    |
| <b>Litteratursalong</b><br>Edin och Fogelberg                   | RIGGEN 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 Onsdagar ojämna veckor<br>kl.10.15 –12.30 | 070 - 789 09 70                    |
| <b>Livet börjar vid 70</b><br>Ulf Hamrin                        | RIGGEN ojämna veckor onsdagar<br>23/9 - 2/12 kl. 12.30 -14.45                         | 070 - 893 91 88                    |
| <b>Akvarell</b><br>Ann-Mari Alskog                              | BRYGGAN 23/9 - 25/11 onsdagar<br>kl. 9.30 - 12.00                                     | 072 - 588 21 44                    |

| Fysiska aktiviteter                                                | Dag och tid                                                                                                      | Anmälan                            |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Bowling 120 kr/gång<br>10-kort 99 kr/gång<br>Hans Renner           | 11/8 - 15/12, tisdagar<br>grupp 1 9.40<br>grupp 2 11.00<br>grupp 3 12.20<br>grupp 4 13.40                        | 070 - 750 32 37                    |
| Bowling nybörjare<br>Hans Renner                                   | Anmäl intresse                                                                                                   | 070 - 750 32 37                    |
| Boule Gipsvägen<br>Erik Lindström                                  | Hela året vid barmark<br>tisdagar och fredagar kl 10.00                                                          | 073 - 315 36 73                    |
| Bordtennis<br>Karl-Åke Palm                                        | KAJUTAN 2/9 - 9/12. Varje onsdag<br>Kl. 9.00-11.00                                                               | 076 - 186 56 25                    |
| Rullstolspromenader<br>Peje Josefsson                              | Onsdagar udda veckor kl 10.30<br>vid Parkgården, jämna veckor vid<br>Dalängen/Solängen                           | 070 - 548 80 20                    |
| Mixpass: rörelse, ba-<br>lans, yoga, stretch<br>Jill Pajuste       | KLIPPER 29/9 - 15/12 tisdagar<br>varje vecka kl. 9.00 - 10.00                                                    | 070 - 639 47 67                    |
| Yoga<br>Ulla Berger (anmälan och<br>frågor <b>endast via sms</b> ) | KLIPPER 10/9 - 3/12 torsdagar varje<br>vecka kl. 9.00 - 10.00                                                    | 070 - 273 39 42                    |
| Seniordans<br>Christin Jonsson                                     | KLIPPER 26/8 – 25/11 onsdagar<br>kl: 10.00 - 12.00                                                               | 070 - 920 11 93                    |
| Stavgång<br>Solveig Fredriksson                                    | 9/9 - 2/12 onsdagar, vi startar<br>vid tennishallen kl. 9.00                                                     | 070 - 246 09 43                    |
| Shuffleboard<br>Britt-Marie och Per-Olof<br>Pettersson             | KLIPPER 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9,<br>6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 7/11,<br>10/11, 17/11, 24/11 kl. 17.00 - 20.00 | 073 - 995 31 96                    |
| Cykling utan ålder<br>Yvonne o Calle Lindström                     | Onsdagar udda veckor kl. 10.30.<br>Även annan tid efter önskemål                                                 | 070 - 583 69 17<br>070 - 280 44 22 |
| Natur- och kultur-<br>vandringar                                   | Vandringskommittén - se separata<br>annonser                                                                     |                                    |
| Gåfotboll<br>i Håbo FF:s regi<br>Malin Berg                        | Fredagar kl.10.00 - 11.30<br>Konstgräsplan Futurum så länge<br>vädret tillåter                                   | 070 - 106 15 82                    |
| <b>Övrigt</b>                                                      |                                                                                                                  |                                    |
| Bridge<br>Staffan Wöhrne                                           | KLIPPER 12/8 - 16/12 Onsdagar kl.<br>12.30-17.00                                                                 | 070 - 287 22 50                    |
| Musik för mig-<br>kanske för Dig?<br>Staffan Wöhrne.               | KLIPPER 4/11, 18/11, 2/12, 16/12<br>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](mailto:spfhabo@spant.se)**

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

**SPF**  
**SENIORERNA**

**Håbo**