Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo årgång 40 • november 2026 • nummer 8



Välkomna till medlemsträff 26/11 kl.13.30

Program:

Räddningstjänsten Ena-Håbo kommer och informerar om brandskydd och lite speciellt vad vi äldre behöver tänka på, oavsett om vi bor i villa eller lägenhet.De kommer att visa diverse brandskyddsprodukter. Föredragshållare är brandskyddsinspektören Jens Arosenius.

Styrelseinfo och info från KPR

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 17 nov kl. 10.00 men senast 23 nov.

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 att fira Lucia på Skeppsgården

Kaffe med lussekatt och pepparkakor serveras klockan 10.00 den 11 december 2026 och därefter vid ca 11-tiden kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen under ledning av Lions.

Entréavgiften är 60 kr (gärna via swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant). Överskott går oavkortat till Lions hjälpverksamhet.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 24 november klockan 10.00 men senast den 7 december. Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tis – tor kl. 10.00-12.00.

SPF Seniorerna Håbo har 50 platser och PRO Håbo har de andra 50 platserna.



Tänk på de som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!

Programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 20 november.
Utgivning vecka 50.
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

Järnvägsmuseet.....18

Oktoberfest.....21

Wijåsen och Ekilla 22

Medlemsträff 24

Modevisning 26

Caféet

öppnar 2026-08-17 och stänger 2026-12-16. Stängt tors-dagar p.g.a perso-nalbrist
SPF:s expedition är öppen tisd - torsd 10 - 12 från 2026-08-18 till och med 2026-12-10



Omslagsbilden: Oktoberfest

Foto: Bo Lundgren

Tillsammans gör vi november lite ljusare

Kära medlemmar!
Nu närmar sig november med kortare dagar, regn mot rutorna och kvällar som kommer allt tidigare. Det kan kännas lite motigt ibland – och man behöver inte tycka om höstrusket. Men mitt i det grå finns också plats för värme, skratt och goda samtal. En kopp kaffe smakar extra gott när vi delar den med någon!

Vad kan vi hitta på tillsammans?

Här är några förslag på sådant som kan göra de kommande månaderna både trevligare och mer innehållsrika:
Fika med tid för samtal. En enkel kaffestund där vi hinner prata, lyssna och lära känna varandra lite bättre. Vi har vårt pratcafé på måndagar, Du är välkommen på fika till bowlinghallen tisdagar och onsdagar. Sedan har vi vårt härliga café på Skeppsgården dit Du alltid är välkommen.

Spel och frågesport. Ta fram kortleken, ett sällskapsspel eller några kluriga frågor. Det viktiga är inte vem som vinner, utan att vi har roligt tillsammans.

Musikstund. Lyssna på favoritmelodier, önska en låt och dela ett minne. Ta chansen att delta på Musik för mig kanske för Dig. Varannan onsdag 19-21.

Handarbete och skapande. Sticka, virka, knyppla, måla eller gör enkla kort inför vinterns högtider. Ta med det du håller på med, eller kom bara för sällskapets skull. Flera studiecirklar finns.



Dans i olika former. Vi har Seniordans, Tedans och nu också Modern dans. Dansen ger glädje, motion och många skratt.

En eftermiddag med bilder och minnen. Gamla fotografier, resebilder eller ett föremål med en historia kan bli början på många fina samtal.

IT-kunskap. Delta i någon av alla våra studiecirklar kring digitaliseringen.
Sist men inte minst våra populära PUB-kvällar och Medlemsträffar.

Det lilla kan betyda mycket

Gemenskap behöver inte alltid vara en stor aktivitet. Ett telefonsamtal, en inbjudan till kaffe eller frågan ”Ska vi gå dit tillsammans?” kan göra stor skillnad. Kanske finns det någon du inte har träffat på ett tag som skulle uppskatta en hälsning?

Du behöver inte vara full av energi eller ha något särskilt att bidra med för att vara med. Ibland vill man prata, ibland vill man mest lyssna. Båda delarna är lika välkomna. Och om det känns ovant att komma till en träff kan det vara skönt att göra sällskap med någon.

Dina idéer är välkomna

Vad skulle du vilja göra i föreningen under november och vintern? Kanske har du ett spel att tipsa om, ett intresse att dela med dig av eller en idé till en enkel träff. Berätta gärna för styrelsen. Förslagen ovan är inspiration till sådant vi kan ordna tillsammans – inte ett fastställt program. Vi kan inte bestämma över novembervädret, men vi kan ge varandra något att se fram emot. Låt oss fylla de kommande månaderna med små ljuspunkter, gott sällskap och plats för varandra.

Varma hälsningar,
Styrelsen

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

26 november: Se annons i tidningen

28 januari: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

11 februari: New Generation

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

Vill du bli medlem?
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.



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).

HÅBO KOMMUN

SENIORERNA PRO



MOTIONSDANS

Måndagar kl. 10.00 - 11.30
Sista gången 21 december
i Räddningstjänstens motionshall

Ta med inneskor (trögt golv)
och gärna något att dricka.

Ingen anmälan krävs!

Välkomna! Jens Bohm & Ewa Holm

SJÄLENS FÖTTER
MEDICINSK FOTVÅRD
Stockholmsvägen 109D 746 32 Bålsta
SVERIGES FOTTERAPEUTER
VERONICA LINDH
Dipl. Medicinsk Fotvårdsterapeut
Tel. 073-344 80 22



Kollaelföretaget.se
ELSÄKERHETSVERKET



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 energieffektiv lösning som passar ditt hem.

08-10 12 00 WWW.WRANDINGS.SE

ETABL. 2017
WRANDINGS
Rörmokeri

REKOMMENDERAT 6 ÅR I RAD reco

AA Bålsta Rörmokeri AB

Auktoriserat VVS-företag



fixar ia

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







Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fixar Ia
- Fonus
- Kalmarsands restaurang
- Bålsta Optik och Eye Clinic
- Själens fötter

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

Resor med Buss & Flyg 2027

HÖGBERGS BUSS OCH FLYG



Bussresor i Sverige

1.2 Jokkmokks marknad, 5d	12 950,–
1.4 Trandansen Tåkern, 2d	4 563,–
18.5 Vår i Österlen, 4d	11 609,–
4.8 Tre öar, 5d	13 978,–

Dagsresor & Teater & Musik

5.12 Julstämning i Historiska Lövstabruk inkl. julkonsert, 1d	1 495,–
13.2 Chicago med Jöback, 1d	1 595,–
27.2 Iggesundsrevyn, 1d	1 550,–
3.4 Lena från Vetlanda, 1d	1 595,–

Bussresor i Norden

24.5 Hardangervidda, 4d	fr. 9 932,–
14.6, 5.7 Norska Pärlor, 4d	fr. 10 857,–
28.6 Atlanterhavsvägen, 4d	9 453,–
13.7 Lofoten flyg tur&retur, 4d	19 899,–
18.7 Lofoten flyg & buss, 6d	19 914,–

Bussresor i Europa

1.5 Amalfikusten Sorrento, 5d	19 816,–
13.4 Holland Blomstertåget, 7d	15 863,–
12.5 Polen med Kraków 6d,	13 892,–

Välkommen ombord! hogbergsbuss.se | 018-102500

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterassen erbjuder bl.a:

-Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
-Lackning av naglar samt manikyr
-Vårtbehandingar
-Behandlingar av nagelsvamp
-Ansluten till Epassi

OBS! TAR EJ REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter

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 ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. 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 meddela att han eller hon är på benen.
Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.
Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa 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



Prat och Sportkafé

Prat- och Sportcafé håller öppet lördagarna 21/11 och 5/12 och 12/12 16.00 - 18.00 på Skeppsgården

Text: Reijo Silander

Nu har vi lyckas ordna en licens att visa TV4-play Sport Max. Så nu kan vi visa alla matcher från Allsvenskan, Superettan, SHL och Hockey Allsvenskan.

Det vi tittade på den 10 oktober var matchen mellan HV71 och Brynäs IF. HV71 tog säsongens första trepoängare efter en dramatisk avslutning mot Brynäs IF inför 6 800 åskådare i ett fullsatt Husqvarna Garden.

Sitt inte hemma. Släpp sargen och kom till vårt Prat- och Sportcafé och umgås kring vår gemensamma SHL - lägereld som lyser upp höstmörkret. Det är ett ypperligt tillfälle att träffas, umgås och vara en del av den härliga gemenskap vi håller på att bygga upp för alla sportintresserade äldre. Vi grillade korv, och fick mycket beröm för den. Inte en enda korvsnutt blev över.

Jag måste berömma de fantastiska volontärerna som ställer upp. Rent och städat efteråt. Även besökarna hjälpte till, jättetrevligt.





Bålsta Optik & Eye Clinic
0171 - 506109
www.balstaeyeclinic.se
info@balstaeyeclinic.se
Centrumstråket 11 74632 Bålsta

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

Hej ni trevliga, glada pensionärer i allas vårt hem, Bålsta

Jag vill passa på att tacka alla er som gett mig förtroendet att få ta hand om era fötter.

Vid 55-års ålder skolade jag om mig. Nu har jag jobbat som fotvårdsterapeut i drygt 13 år och haft förmånen att träffa så många underbara personer med fantastiska livserfarenheter och otrolig kunskap i allt möjligt. Ni har berikat mitt liv. Tack!
Det har inte gått en arbetsdag utan att jag fått lära mig något nytt. (Jag har ju trots allt levt i snart 70 år själv!)

Ja, jag har kommit till insikt att inte heller jag blir yngre. Arbetet som fotvårdsterapeut är ett av de mest givande yrken jag haft under mitt liv. Det har varit fantastiska år.

Med stolthet vill jag idag få presentera min efterträdare: Veronica.

Veronica har naturligtvis gått medicinsk fotvårdsutbildning på Axelsons i Stockholm, dessutom det första steget i diabeteskursen på samma ställe.
Veronica är undersköterska i grunden.
Jag vill tacka alla trogna kunder som gett henne möjlighet och chansen att få komma igång med sitt företag: ”Själens fötter”. Tack alla ni, ni är underbara!
Ett tag till jobbar Veronica och jag parallellt, så än har jag inte kastat in handduken.

En kund sa så fint att hen gärna går barfota i gräset sommartid.
”Då känns det på riktigt att man har KONTAKT med MODER JORD !”

Vi har alla bara två fötter, som mest. Var rädda om dem, ta hand om dem och framför allt skäm bort dem!

Varma hälsningar från
”Lydias Friska Fötter”



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 29 november 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 2026-11-10 kl. 10.00 och SENAST 2026-11-26.

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

SPF SENIORERNA Håbo

Lions Club Bålsta Sedan 1959



GÅFOTBOLL

Vi kommer träna på Räddningsstationen inomhus, *alltid på fredagar*

Alltid från kl 10:00 - 11:30

Vid frågor kan man alltid kontakta
Håbo FF kansli eller Malin Berg på telefon
073 106 15 82

Man kan även anmäla sig digitalt via hemsidan;
https://entry.sportadmin.se/groupsOverview?uid=4TOCXr

Gratis pröva på period

Försäkrad genom Håbo FF

Inbjudan till träningar direkt på mail

19 HÅBO FF 96

Anmäl dig direkt!

Mediesponsor
Håbo-Tidningen



GÅFOTBOLL
Regler

Gå – inte springa
Vi spelar gåfotboll, vilket betyder att du alltid ska vara i markkontakt. Spring inte, utan gå.

Inga tacklingar
Det är inte tillåtet att tackla, knuffa eller göra närkamper. Vi spelar snällt och respektfullt mot varandra.

Bollen ska vara på marken
Bollen får inte lyftas över huvudhöjd. Den måste alltid hållas på marken eller i luften strax över marken.

Mål görs i motståndarnas mål
Vi spelar med vanliga mål och vanliga regler, med skillnaden att vi går istället för att springa.

Alla får vara med
Vi spelar för motion, gemenskap och glädje. Alla är välkomna, oberoende av tidigare erfarenhet och kondition.

Respekt och fair play
Vi visar respekt för varandra, domaren och motståndarna. Det viktigaste är att ha roligt tillsammans!

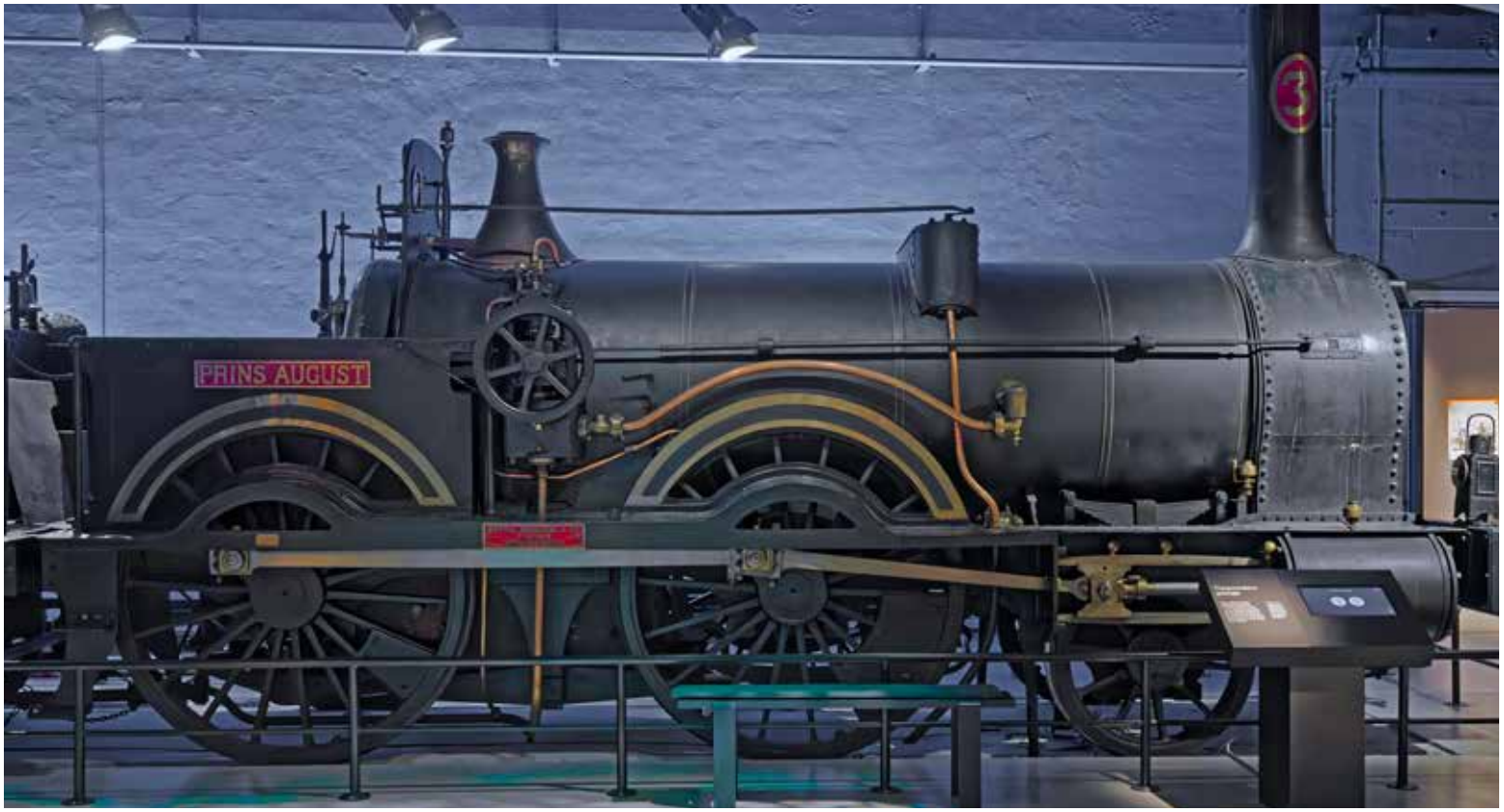
Matchtid
Vi spelar i lugnt tempo, med kortare speltid och pauser vid behov. Det ska vara kul, inte stressigt!

Inga krav – bara glädje
Det finns inga resultatkrav. Alla spelar på sin egen nivå.

Tillsammans för ett aktivt och roligt liv!

19 HÅBO FF 96

Mediesponsor
Håbo-Tidningen



Besök på Järnvägsmuseum i Gävle

Text och foto: Lennart Bergsten

Tisdagen 13 okt besökte SPF fordonsgrupp Järnvägsmuséet i Gävle. Muséet består av två delar, vagnhallen och själva museibyggnaden. I vagnhallen finns alla fordon som inte får plats i muséet och de är ganska många. Vagnhallen ligger en bit från själva huvudmuséet. Normalt är den bara öppen på sommaren men då vi bokat guidning kunde vi besöka den nu i oktober.

Den trevliga guiden berättade om ett litet urval av fordon och sedan kunde vi ströva fritt omkring i hallen innan vi åkte vidare till huvudmuséet. Där åt vi en god lunch ordnad enkom för vår grupp. Muséet har nyligen byggts om och moderniserats och visar SJ:s historia uppdelad i 6 epoker.

Det börjar med invigningen av den första bandelen med uppdukad festmåltid och ångloket Prins August 1856. Därefter följer i tur och ordning hur järnvägen byggdes, människorna som arbetade där, hur man reste i olika klasser, hoten under krigstiden på 1940-talet samt avslutningsvis samtiden med X2000-tåg.

Fram till i början av 1900-talet användes endast ånglok men sedan elektrifieringen av stambanorna kommit igång övergick man succesivt till ellok.

Den första järnvägen var privat och gick mellan Örebro och Nora. Loket från den banan heter Fryckstad och finns bevarat på muséet.

De statliga stambanorna började bli helt färdiga på 1860-talet, innan dess öppnades några delsträckor. I början ville man ha beprövade lok och köpte in sådana från Beyer, Peacock&Co i England för att några årtionden senare byta till tyska leverantörer. Inhemsk tillverkning kom igång senare. Man behövde två olika loktyper, dels för godståg med tung last och låg hastighet, dels för persontåg med lättare last och högre hastighet. Man kan se på ångloken vilken typ de tillhör, de med stora drivhjul är snabba persontågslok medan de med små hjul är för

godståg. Det byggdes också universallok som klarade båda tågtyperna, s.k. blandade tåg.

SJ:s första godstågslok från 1867 döptes till Jernsida och det första snälltågsloket som trafikerade Stockholm – Göteborg heter Göta och kom 1866. Restiden kortades från ca en vecka med hästskjuts till 14 tim med tåg.

För Malmbanans del Abisko – Riksgränsen behövdes mycket starka lok för de tunga tågen. Då det saknades sådana fick man använda två lok som drog alt. ett som drog och ett som sköt på.

SJ beställde därför 1908-09 starkare lok, R-loken, som kunde dra 1300 ton och är Sveriges starkaste ånglok. Ett sådant finns bevarat i vagnhallen och är körbart. Det användes dock under ganska kort tid då elektrifieringen delvis blev klar 1915 och då ersattes R-loken med elektriska lok.

Man bytte ånglok mot ellok därför att ellok har mycket högre verkningsgrad, kräver mindre underhåll, kan köras av en man istället för två, är billigare samt behöver inte kol som importerades till största delen.

På muséet finns också Sveriges största ånglok, F1200. Längd 21,3 m, vikt 143 ton, max hastighet 90 km/tim. 1918 hände en svår olycka med F1200 vid Getå utanför Norrköping då 42 personer omkom. Banvallen gav vika och tåget störtade ner mot Bråviken. Loket bärgades och reparerades. 1937 såldes alla F-loken till Danmark som inte var elektrifierat. Två lok har sedan dess kommit tillbaka till Sverige.



Ellok D101 1925



Rälsbuss Hilding Carlsson


Ånglok R976 avsett för Malmbanan 1909

2014 kördes ett jubileumståg med F1200 från Malmö till Stockholm. Författaren åkte faktiskt med från Södertälje.



Interiör i restaurang-vagn

I vagnhallen finns två speciella vagnar, kung Oscar II:s audiensvagn från 1874 och kung Gustaf V:s vagn från 1931. Audiensvagnen användes inte för resor utan bara som en transportabel elegant mötesplats. Den är vackert utsmyckad på utsidorna. Den modernare kungavagnen är mer diskret, målad i mörkblått. Den brukade stå i Helsingborgs station när kungen besökte Sofiero Slott.

Hilding Carlssons Mek. Verkstad i Umeå började bygga ett fordon för rälsdrift som påminde om en buss, därav namnet rälsbuss. Det blev starten för ett mångårigt samarbete mellan Hilding Carlsson och SJ. Både dressiner och rälsbussar byggdes för SJ.

Restaurangvagnar infördes av SJ 1897. De var med dagens mått mätt ganska lyxigt inredda.

Bord med vita dukar och god service var en självklarhet. På muséet finns en vagn från 1933 att beskåda.

Alla banor i Sverige är inte elektrifierade och därför kan ellok ej användas. Då ångloken pensionerats återstår diesel- eller dieselelektriska lok. 1954 demonstrerades ett dieselelektriskt lok byggt i USA av EMD (ett GM-företag) i Sverige.

Detta är ett axplock av allt som finns att beskåda, planera ev besök sommartid när vagnhallen är öppen.

Fotnot. År 2006 firades Järnvägens 150-årsjubileum med stort pådrag i och omkring Gävle. Många av loken och vagnarna som vi tittade på kördes i trafik enl. speciella tidtabeller, t.ex. ånglokен Prins August, R976 och F1200 samt elloket D101.

När alla var nöjda med dagen åkte vi samma väg tillbaka till Bålsta.



Ånglok F1200 1914





Årets oktoberfest

Text & foto: Bo Lundgren

Nästan 120 medlemmar kom till årets oktoberfest. Hans Renner, för kvällen iklädd i äkta läderbyxor och tyrolerhatt hälsade oss välkomna. Kerstin och hennes kompisar i köket bjöd på en underbart god würsttallrik med öl, kokt bratwurst, potatissallad och vitkålssallad.

Efter maten startade kvällens tyrolershow med Alpen Kapelle, som bestod av två glada herrar Simon och Ludvig. Även dom iklädda typiska tyrolerkläder. Det blev full fart med allsång och solosång. Vi hann med nio sånger tillsammans och det hela startade med Rosamunde. Ludvig spelade på små bjällror ledmotivet från Dr Zivago och vi fick ett prov på trumpeteko som klingade i hela lokalen.







Wij-grusgrop och Ekilla naturreservat

Text: Monica Johansson & Joachim Tiefensee
Foto: Rolf Adolfsson

En ovanlig vandring då vi besökte både en arbetsplats och ett naturreservat.

Vi åkte till Ekilla för att parkera våra bilar och sedan gå en kort promenad till gropen. Joachim Tiefensee hälsade 42 vandrare välkommen, särskilt de nio personer som var med första gången, kul. Endast en gång har det varit flera deltagare, vid pandemin men under stränga regler.

Joachim visade en plansch med Håbo kommuns åtta grusåsar. Av dem är åtta naturreservat. Arnöhuvud är den nordligaste. Där skedde grusbrytning redan i slutet på 1800-talet. Materialet fraktades med prålmar till Uppsala. De andra reservaten är Sandviksåsen, Ekillaåsen och Granåsen. Vi har vandrat på alla dessa utom Skadeviåsen.

Daniel Nordström, Heidelberg Materials, tog emot oss och gav oss en mycket ingående information om verksamheten.

Grusbrytningen började 1964 men bedrivs i mindre skala nu och beräknas vara avslutad 2033. Nu gör man mest tvättad sand/sandgrus till lekplatser och gjutningar samt singel. Materialet tas i botten på gropen vilket har lett till att det bildats en insjö, med ett djup på 25 meter som mest. Vattnet kommer in genom gruset från Stora Ullfjärden och grundvatten.

Det finns mört och abborre i den lilla sjön. Sjön kallas ”Haggen” efter en tidigare produktionschef där. Norra delen av grusgropen är redan bra återställd genom markarbeten och plantering av tall och lärk. Wijåsen sträcker sig till



Varpsundsbron. Daniel informerade även om grusets stora användningsområden under många år i Sverige vid olika byggprojekt. Sedan flera år ger Länsstyrelsen inte längre tillstånd att öppna nya grustag. Numera används krossmaterial.



Upplandsleden har tidigare gått genom området och kommer att ledas om längs Ullfjärden när verksamheten är avslutad.

Joachim tackade Daniel för bra information. Då vi nu passerar gropen med bil på gamla E18 har vi en bra minnesbild över skeendet i en grusgrop samt sjöutsikt som vi gick miste på grund av Lützendimman vit starten.

Göran Eriksson, Brunnsta gård, berättade om backsvalorna som har bon här längs med grusslänten.

Till nästa hållpunkt tog vi oss över gamla E18 och gamla Enköpingsvägen till Ekilla bro som Bengt Karlsson har byggt för att hans barn säkert kunde komma till hållplatsen för skolskjutsen. Bengt berättade om sin uppväxt på gården och anor bakåt i tiden samt diverse markförsäljningar från gården.

Den gamla bron var en vacker stenbro som revs på 1910-20 talet i samband med sprängning för att avvattna och skapa ny åkermark. Vattnet i denna bäck rinner till Ekilla kvarn och utnyttjades som kraftkälla.

Joachim berättade att i Håbo kommun finns 48 runstenar. För 200 år sedan fanns ytterligare två runstenar i vår kommun, vid Ekilla bro. De finns nu vid Ekolsunds slotts grindar, infarten till parken. En bit från bron finns en stor runsten, U 644. Alla runstenar är märkta. Den står på en kulle omgärdat av vintergröna som är marktäckande och blommar vackert med ljusblå blommor på våren. Öster om bron ligger Ekilla kvarn som Bengts pappa köpte på 1930-talet med vattenkraft och såg.

De flesta runstenar i Sverige finns i Vallentuna kommun, den nordligaste på Frösön, Jämtland. En milsten finns vid Ekilla bro daterad 1850.

Promenaden fortsatte längs gamla Enköpingsvägen. Vi korsade den och kom in på en beteshage med betande får. Både fåren och vi blev begeistrade av varandra. Peje blev inringad av fåren och förmodligen smickrad av uppvaktningen. När vi kom fram till Ekilla naturreservat, 27 ha stort, var det dags för fikastunden. Solen hade kommit fram och vi njöt av förtäringen och lövträdens färgprakt i solskenet.

Sista etappen på dagens vandring var en slinga i reservatet. Redan vid fikaplatsen upptäckte vi en mindre sälg som bävern hade bearbetat. Vi fick se flera spår av bävern, då en grov asp hade blivit avgnagd till hälften. Ganska nygjort eftersom det inte fanns där för ett par veckor sedan. Joachim berättade att för länge sedan var namnet på bäver bjur- som man känner igen i många orts- och gårdsnamn, Bjurbäcken, Bjurmossen , Bjurtjärn osv.

I reservatet växer två fridlysta växter

bombmurklan, Joachim visade en bild på den. Det är en svamp som redan kommer upp i februari-mars och växer i granbeståndet som vi gick igenom. Många av granarna är döda efter angrepp av granbarkborren. Förmodligen kommer bombmurklan lida av detta. Den andra fridlysta växten är småsvalting, som är vattenberoende.



Vandringens skogsinslag blev myrorna, Joachims favoriter, och enen. Under tiden människor levde i och med naturen hade de stora kunskaper om den. De samarbetade med myrorna och använda myrstacken att täta läckande träbåtar. Enen var ett bra hjälpmedel att bli kvitt möss i trähus. Det finns en mångfald av föremål som människorna kunde dra nytta av, inte minst att göra upp eld.

Ute i vattnet såg vi många gula pinnar som markerade att där får ingen båttrafik ske då området ligger nära ”Hemliga berget” som byggdes på 1950-talet.

Bengt berättade att det var mycket liv och rörelse kring Lilla Ekilla-skogen då han växte upp. Vid ett tillfälle gled Calle Jularbo in på arenan med sin Cadillac och spelade upp till dans.

Det var mycket intressant att personer med rötter i bygden som Bengt Karlsson och Göran Eriksson var med på vår vandring. På så sätt berika vistelsen en djupare upplevelse och kunskap om det som har varit. Det är betydelsefullt inte minst i Håbo kommun som är en inflyttningskommun.

Ett varmt tack till Er!

Joachim tackade deltagarna för den trevliga samvaron och att han fick leda vandringen.

Kursserien om AI har börjat

Text & foto: Kalle C

Den 19 oktober fylldes Klipper med AI intresserade seniorer. Nu började kursserien på 6 tillfällen där vi introduceras och fördjupar oss i AI. Kursen kommer via videolänk och vi visar den på filmduk i Klipper.



Intresset hos våra seniorer var så stort att alla intresserade tyvärr inte fick plats. Denna första del introducerade oss för AI och dess möjligheter. Vi kommer under fem ytterligare måndagar fördjupa oss ytterligare i AI.



Träff med fokus på benskörhet



Text & foto: Bo Lundgren

Septembers månadsträff samlade cirka 70 medlemmar i Skeppsgården, dragplåstret var överläkare Hans Outberger.

Efter att Carin hälsat oss välkomna och presenterat dagens program och presenterat Hans Outberger, drog det hela igång.

Hans informerade oss om en folksjukdom som heter osteoporos (benskörhet). Vi fick veta mycket om vad det är och vilka symptom som det ger och vilka behandlingsmöjligheter som finns.

Hans underströk vikten av att ta kontakt med närvården så snabbt som möjligt för att få en diagnos och hjälp.

Håbo kommuns anhörigkonsulent Amanda Sundberg berättade om kommunens stöd till anhöriga och hur vi kan komma i kontakt med henne. Namn och telefonnummer finns på kommunens hemsida.

Vi fick även information av Karl-Erik från kommunala pensionärsrådets möten med kommunen.

Självklart bjöds det på gofika som smakade gott.






Modespäckad medlemsträff

Text& foto: Birgitta Liinamaa

Det är mycket i höstens mode som går i brunt, vilket vi kunde se när Susan Jansson från It`s a small World visade upp en del av butikens breda utbud på senaste medlemsträffen. Till sin hjälp hade hon fyra mannekänger, både egna och lånade av oss. Ingrid Rylow och Ann-Marie Sundgren visade, förutom kläder, också upp behåar som de säljer.



Reijo Silander är numera samordnare för föreningens fysiska aktiviteter och även ansvarig för Sportsnack. Han uppmanar fler att komma och ta del av möjligheten att se på matcher på storbild tillsammans med andra, ta en öl och en korv, och umgås några timmar.



- Vi behöver bli fler om vi ska kunna fortsätta nästa år när det är slut med bidragen och vi ska stå för finansieringen själva, sa han.





Peje Josefsson gjorde reklam för vandringskommittén och lyfte upp hälsonyttan med att hänga med på vandringarna.

- Vi är utomhus, får frisk luft och får röra på oss och samtidigt umgås med varandra. Vi försöker hitta lämpliga ställen att vandra på i närheten och där vi antingen kan få information om något eller se på något vackert i naturen, sa han.

Vandringsgruppen tar gärna






emot önskemål och tips om lämpliga vandringsmål.
-Vi annonserar om vandringar i Medlemsforum. I november blir det dock inget, så i det här numret finns ingen annons,
Stanley Nilsson och Kalle Cedergren informerade om sina kurser i släktforskning. Förutom de två finns ytterligate två kursledare, Isa Bremark och Gert Lidö.
- Man kan hitta mycket om vad våra förfäder har sysslat med genom att söka i olika arkiv, sa Stanley.
Carin Svensson berättade lite om vad styrelsen har på gång och Carl-Erik Thulin, KPR, uppmanade oss att ta del av kommunens planer för bostadsbyggande och lämna in eventuella synpunkter.

Kalendarium

Pratcafé	Pubafton	Medlemsträff	Bingo	Sportsnack
Måndagar 13 - 15	torsdag - 11 - 12 anmälan - 10 - 27	torsdag - 11 - 26 anmälan - 11 - 17	söndag - 11 -29 anmälan - 11 -10	lördag - 11 - 07 lördag - 11 - 21
Resecentrum				lördag - 12 - 05 lördag - 12 - 12
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				

Någon gång tar det roliga slut

Nu tar vi pension på riktigt

Vi vill tacka alla våra kunder för att vi i över 50 år har haft nöjet att ta hand om era hår.

Den 22 december blir vår sista arbetsdag på Susan Hårteam.

En riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR önskar vi alla våra kunder.

Susan & Mona

Susan's Hårteam



GEMENSKAP • GLÄDJE • GOTT FIKA

EFTERLYSNING!

Vill du bli en del av Café Skeppsgården?



En kopp kaffe smakar ännu bättre i gott sällskap!
På Skeppsgården möts vi över kaffe, nybredda mackor, sötebröd och trevliga samtal. Vårt café håller öppet måndag till fredag – och det är våra fantastiska frivilliga som gör mötesplatsen möjlig.

Nu behöver vi bli fler!

HOPPA IN SOM VIKARIE	TA ETT FAST PASS
Hjälp till när någon är borta – när du har möjlighet.	En förmiddag eller eftermiddag varannan vecka.

Du behöver inte kunna allt från början – det viktigaste är att du vill vara med och bidra till värme, gemenskap och många goda fikastunder!

NYFIKEN? VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG!

Lena Beijar

070-790 22 33 • cedergrenslena@gmail.com

Vi fikar inte bara – vi skapar gemenskap!



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	Dag och tid	Anmälan
Odla på liten yta Robin Welch	Anmäl intresse	070 - 728 79 13
Öppen texttydning Vi tittar på gamla texter Isa Bremark	JOLLEN 31/8,14/9,28/9,12/10,26/10, 9/11, 23/11. 7/12 kl. 8.00 - 12.30	076 - 250 22 10
Italienska Gert Lidö	BRIGGEN 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12 kl: 12.30-15.00	070 - 553 34 12
Italienska termin 4 Göran Widlund	BRYGGAN fredagar 16/10 - 4/12 kl. 13.00 - 15.15	070 - 606 36 09
Håll franskan vid liv Fogelberg	BRYGGAN tisdagar 8/9 - 8/12 kl. 12.30 -14.45	076 -340 29 76
Spanska termin 7 Göran Widlund gwidlund@gmail.com	BRYGGAN onsdagar 23/9 - 15/12 kl.13.15 - 15.30	070 - 606 36 09
Spanska termin 8 Göran Widlund gwidlund@gmail.com	EKAN fredagar 28/8 - 11/12 kl. 10.15-12.30	070 - 606 36 09
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	PIKEN 21/7, 25/8, 22/9, 27/10, 24/11 kl. 14.45 - 17.00	070 - 544 84 26
Ordbehandling i Word Lennart Carlsson	JOLLEN 7/9, 14/9, 21/9 kl.12.30 - 14.45	070 -569 75 74
Kreativt skrivande Ove Jonsson	BRIGGEN 2/10, 23/10, 13/11, 4/12, kl. 13.00 - 15.15	072- 546 01 96

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Släktforskning		
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 ”GENNEY”egen dator 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 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
Knyppling Ella Andersson Anna-Karin Andersson	BRYGGAN varje fredag 18/9 - 27/11 kl: 9.00 – 12.30	070 - 440 0636 070 - 638 60 44
Historia Alvar Harell	BRIGGEN 8/9 - 1/12 varannan tisdag start kl. 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, kl: 12.30 -14.45	070 - 726 63 00
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 ojämna veckor onsdagar 23/9 - 2/12 kl. 12.30 -14.45	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. 9.00-11.00	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30 vid Parkgården, jämna veckor vid Dalängen/Solängen	070 - 548 80 20
Mixpass: rörelse, balans, yoga, stretch Jill Pajuste	KLIPPER 29/9 - 15/12 tisdagar varje vecka kl. 9.00 - 10.00	070 - 639 47 67
Yoga Ulla Berger (anmälan och frågor **endast via sms)**	KLIPPER 10/9 - 3/12 torsdagar varje vecka kl. 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 kl. 10.30. Även annan tid efter önskemål	070 - 583 69 17 070 - 280 44 22
Natur- och kulturvandringar	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 12/8 - 16/12 Onsdagar kl. 12.30-17.00	070 - 287 22 50
Musik för mig-kanske för Dig? Staffan Wohrne.	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