

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • mars 2025 • nummer 2



Vandring i Skörby
Lastbilsfrossa
Månadsträff
Medlemskort

Välkomna till månadsträff 27 mars 13.30

Program:

Intern information : Ny styrelse, kommande resor, bingostart, KPR med mera.

Vad är Veteranpoolen? Sofie Jansson kommer och berättar och svarar på våra frågor

Lite hjärngympa om tiden medger.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast onsdagen 12 mars kl. 10.00

men senast 21 mars. Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00 - 12.00.

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 programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till pubkväll 10 april 18.30

Den bejublade gitarrorkestern Ackordz under ledning av Yngve Wikström och Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa "godingar".

Entréavgift 100 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 tisdagen 25 mars kl. 10.00 och senast fredagen 4 april, 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

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 21 mars .

Utgivning vecka 15.

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

Solveig läser på äldreboende13

Old Trucks14-16

Månadsträff18

Vandring i Skörby.....22-23



Omslagsbilden: Vandring i Skörby

Foto: Gun-Britt Wranding

Vi går en aktiv vår till mötes

Nu har vi kommit en bra bit in i februari, det börjar bli lite ljusare och det känns att solen värmer lite grann. Har till och med sett några snödroppar och fåglarna börjar sjunga.

Även om vår omvärld är turbulent med många osäkra faktorer har vi ändå mycket att se framemot på hemmaplan. Närmast i februari och mars blir det många olika årsmöten, vårt eget och också Gårdsrådets, som hanterar alla frågor kring Skeppsgården, i stort som i smått. Gårdsrådet ser till att allt fungerar som lokalbokning, värme, ventilation och vårt härliga café som fixar kaffe, mackor och kaffebröd m.m.

Gårdsrådet jobbar liksom styrelsen och alla kommittéer helt ideellt och försöker se till att vi har det så bra som möjligt.

Ni är alla välkomna att anmäla er till olika uppdrag, det behövs nya funktionärer inom styrelsen och Gårdsrådet. Utan funktionärer kan vi inte bedriva verksamhet.

Vårt Pratcafé i samarbete med kommunen och PRO löper vidare alla tisdagar 13-15. Vår efterlysning i Medlemsforum av volontärer gav tyvärr noll i resultat, vilket vi tycker är bedrövligt.

Satsningen på att motverka "Ofrivillig ensamhet" är central inom SPF! Var finns ni?

Nu har vi fått allt på plats för Bingo och kör en första testomgång 30 mars på Skeppsgården. Sedan får ni utvärdera hur det fungerade.

Vi kommer dessvärre behöva höja priset på PUB-kvällar från och med hösten. Som ni alla vet har priserna på mat gått upp rejält, och om vi ska kunna ha riktigt trevliga och delikata PUB-tallrikar behöver priset höjas från 100 till 150 kr. Hoppas att ni alla känner att det är OK? Framöver kommer vi i SPF Håbo att delta i en Framtidskonferens med SPF centralt där vi ska sätta ramarna för framtiden.

Vi arbetar även med Leader Mälardalen tillsammans med PRO och BFF för att sätta nya projekt kring "Ofrivillig ensamhet"

Hoppas att ni inte missat den fina utställningen om Håbo's runstenar i långa korridoren. Man undrar hur de lyckades hacka in runorna i stenen utan verktyg?



Carin Svensson
Ordförande



Styrelsen för SPF Håbo,
från vänster: Lena Tydén,
Carin Svensson, Kicki
Tegré, Kjell Dufvenberg,
Anki Ferm, Anita Anders-
son Sigalit, Sven-Olof
Näslund, Stanley Nilsson
och Karl-Axel Cedergren.

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kommande månadsträffar

27 mars: Se annons i tidningen

24 april: Något trevligt, ännu ej bestämt, plus kören Protonerna.

Kommande pubkvällar

10 april: Se annons i tidningen

8 maj: Stefan Lindeborg + dottern Clara

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

Vill du bli medlem?

Kontakta Karl-Axel Boström 073-501 34 12
eller Annika Magnusson 070-832 68 68.
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:
spfhabo.webmaster@spant.se

Redaktionen

Bo Lundgren, ansvarig utgivare,
tel 0171 - 594 12, 070 - 544 84 26
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

För annonsering: Elisabeth Cedergren 070_5219177 elisabeth.cedergren@live.se

För utdelning: Christin Jonsson 070 - 920 11 93
christinjonsson@telia.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.

Frösundavik med Kalmar kyrka 18/3

Samlingsplats gamla järnvägsstationen kl. 9.30 som vanligt för samåkning.

Vandringens längd c:a 3 km. Både varierande stig och gångväg. Vandringen avslutas med besök i Kalmar kyrka med guide.

Bjud gärna med vänner och bekanta som tycker om att vandra.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov. Vandringen inkl. kyrkbesök tar c:a 3 tim.

Vid frågor ring Peje 070-548 80 20

Välkomna

Vandringskommittén



Hjälp oss att hålla våra register aktuella

Det är viktigt för oss att kunna hålla kontakt med våra medlemmar. Vi vill därför hålla våra register aktuella. SPF har ett medlemsregister där uppgifter du lämnat om dig själv finns registrerat. Från detta tar vi alla mejladresser och lägger i vår adressbok för mejl så att vi snabbt kan kommunicera med dig via mejl. Vidare tar vi ibland kontakt via telefon och i undantagsfall via vanlig post.

Om du byter postadress, telefonnummer eller mejladress, meddela detta till våra medlemssekreterare! Är det någon eller några av dessa uppgifter du inte har anmält ännu gör gärna det.

Skicka ett mejl med de nya eller ändrade uppgifterna till spfhabo.medlemsregistret@spant.se.

Vi har närmare 900 mejladresser i vår adressbok, och vid senaste utskicket till alla dessa var det ett antal som kom tillbaka för att adressen var felaktig. Om du bytt mejladress anmäl den nya till våra medlemssekreterare.

Några mejl kom också tillbaka för att inkorgen var full. Ta gärna bort onödiga mejl från inkorgen så att vi kan komma i kontakt med dig via mejl.

Tack för din hjälp!

Medlemsregistret

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.



uppgge 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!

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

Ring Kerstin Jungmarker

070 - 440 38 71 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

Att köra rullstolar är roligt och nyttigt

Häng med du också på trevliga promenader till glädje för våra rullstolsbundna vänner som får komma ut och njuta av vår fina natur. Samtidigt som du kan umgås med kollegor. Gratis fika efter en timmas nyttig promenad.

Vi träffas varje onsdag kl. 10.30 och vandrar en timma. Ojämna veckor träffas vi vid Parkgården och jämna veckor vid Dalängen/Solängen. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.



Hoppas du tycker det låter som ett trevligt sätt att umgås och samtidigt göra nytta.

Hör av dig till Peje 070 - 548 80 20 eller peje@telia.com

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

0707348098 Ingrid Rylow

Bastubacken 6, Bålsta





BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK  **ICA**

Öppet alla dagar 8-20

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.*

Då ger vi er seniorer

5% rabatt mellan

kl. 07:00-22:00

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

För att öka fikasuget inför vi seniorer för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

**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



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Kalmarsands Restaurang
- Fonus
- Bålsta Optik & Eye Clinic
- Rasta Ekolskrog
- Skafferi Mazarin

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

Resor med buss & flyg 2025

Högbergs Bussresor—heltäckande bussbolag och researrangör,
Buss- & paketresor till privatpersoner, grupper och företag



Europa med Flyg

Spanska Baskien 6d, 7/10...18.990,-
Kroatien & Montenegro 8d,
14/10.....17.490,-
Världens Portugal med Porto
7d, 6/10.....21.490,-

Sverige med Buss

Trädgårdar på underbara Österlen
4d, 9/6.....8.490,-
Midnattssolens land—Kiruna
6d, 21/7.....13.825,-
Vildmarksvägen 4d, 4/8.....7.495,-

Norge med Buss

Norska Pärlor 4d, 12/6, 14/7.fr. 9.395,-
Bergen & Stavanger 6d, 30/6.14.395,-
Kultur i Oslo 3d, 14/5, 22/8....fr. 6.995,-

Hardangervidda 4d,10.995,-
Norges Glaciär, Fjäll & Fjordar 5d,
3/813.690,-
Telemarkskanalen med Rjukan 4d,
11/8.....9.495,-

Europa med Buss

Schweiz med Europas topp 9d,
22/5.....26.650,-
Fyra Huvudstäder & en Kurort 10d,
27/8.....22.790,-
Baltikum med Kuriska Näset 6d,
24/8.....12.990,-
Alsace m Rhendalen & Patchwork-
mässa 9d, 14/9.....18.990,-
Rhen- & Moseldalen—Klassiker!
7d, 21/9.....14.390,-

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

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

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

Pubafton med både fru och herr Artz

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Årets första pubkväll var efterlängtat, att döma av antalet deltagare.

När vi väl hade njutit av det som damerna i köket hade fyllt pubtallrikarna med, en delikat laxpaj, sallad och ett rött gelehjärta som kronan på verket, var det dags för kvällens underhållning. Malin Artz, välbekant för oss alla efter flera tidigare besök på Skeppsgården, hade med sig maken Alexander denna gång. De bjöd på lättsam underhållning, populära låtar med bredd, varvat med trivsamt prat.

Alexander spelar på en cajon, ett slagverksinstrument.



Välkommen till Nya Bålsta Ögonklinik – i samarbete med Region Uppsala!

Vi erbjuder:

- Drop-in för akuta ögonbesvär.
- Synfältsundersökningar och uppföljningar för patienter med glaukom (grön starr).
- Undersökningar och uppföljningar för patienter med förändringar i gulafläcken.
- Laserbehandling för efterstarr.
- Ögonbottenfotografering vid diabetes och andra tillstånd.
- Bedömning och behandling av olika ögonsjukdomar.
- Synundersökningar och ett brett utbud av glasögon, kontaktlinser

Hos oss möter du både optiker och ögonläkare på samma plats för en smidig och trygg vårdupplevelse.

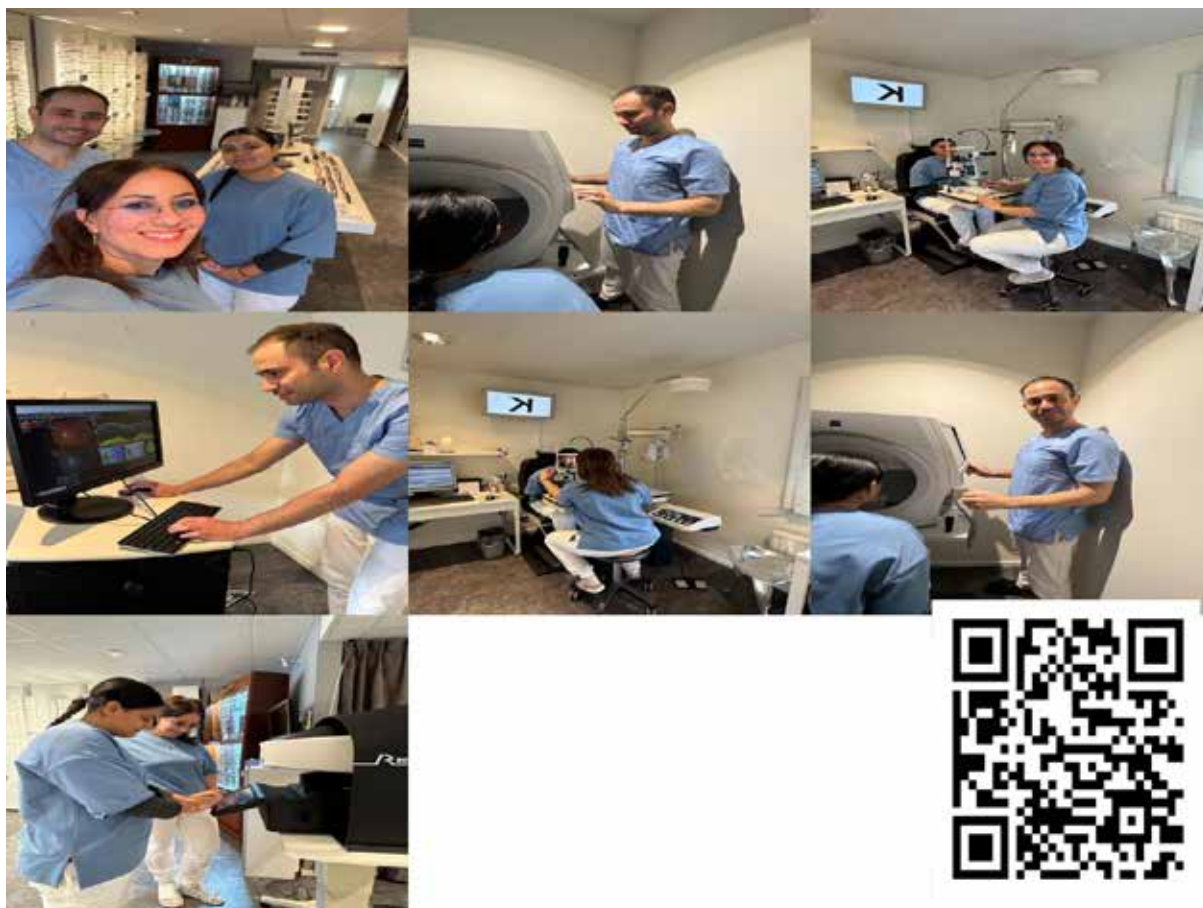
Vi välkomnar både patienter med och utan remiss.

- *Patientavgift: 260 kr (frikort gäller).*

📍 Besök oss på Bålsta Optik & Eye Clinic,
Centrumstråket 11, Bålsta.

Ditt seende - vår prioritet. Välkommen in!

Vill du boka tid hos en ögonläkare? Hitta oss enkelt via 1177 och skanna QR-koden för snabb och smidig bokning!



Trevlig lässtund på äldre- boendet

Text: Solveig Severin Gustafsson

Minns Du om någon läste sagor för dig när du var liten? Trivsamt och tryggt hoppas jag. När jag gick i skolan läste fröken ur en spännande bok varje lördag innan skolveckan var slut. Fina stunder som jag minns väl, 65 år senare.

Som vuxen läste jag för mina barn och barnbarn, samt för barnen i förskolan, där jag arbetade i 35 år.

När bibliotek i Bålsta gick ut med en förfrågan om att bli högläsare på ett äldreboende kände jag att det kanske var något för mig. Hösten 2019 började jag läsa på Dalängens äldreboende och har gjort det varje fredag med undantag under pandemin. Mina lyssnare har olika grad av demens så jag läser böcker som är lite enklare, men ändå har en historia de kan ha glädje av.

Antal lyssnare varierar beroende på deras mående. Men ofta är vi 8-9 stycken.

Jag inleder och avslutar lässtunden med lite småprat och försöker skapa kontakt med var och en, ibland visar jag bilder eller korta filmsnuttar på min mobil.



Av en slump fick jag veta att en lyssnare, som länge inte sagt något, hade haft hund. Då visade jag fotot av min hund och berättade om henne. Sedan den dagen pratar deltagaren och jag lite med varandra och jag har även haft med mig hunden till Dalängen. Tänk vad något gemensamt intresse kan skapa kontakt mellan oss människor.

Den 18 oktober förra året läste jag för 100:e gången och jag hoppas kunna fortsätta länge för det är så givande.

Skulle önska att fler ville högläsa. I dagsläget är vi endast två stycken som gör detta och skapar trivsamma, trygga stunder för äldre. Precis som någon gjorde för dig när du var liten. Blir du nyfiken på detta, så ring mig gärna 070 -335 68 41.

Solveig Severin Gustafsson



Gubbgänget från SPF och vår värd, till höger, Lars Åke Karlsson.

Besök hos Lars-Åke Karlsson och Rådmansö Old Trucks

Text: Björn Burström

Foto: Lennart Bergsten

Nu har "Våra fordon" varit ute och tittat på veteranbilar igen. Tidigare har vi besökt olika museer och samlingar men då har det varit personbilar. Men den här gången var det lite större bilar vi tittade på, närmare bestämt lastbilar av märket Scania Vabis.

Vi besökte ett garage "Rådmansö Old Trucks" och ägaren Lars-Åke Karlsson.

Garage, ja! Om du skulle komma på tanken att samla på Scania Vabis så räcker det inte med något vanligt villagarage, det är lite för litet.

Det här garaget var mer likt en flyghangar i storlek. Det behövs för att få plats med många veteranlastbilar.

När vi klev över tröskeln till garaget stod lastbilarna snyggt uppställda i rader med lampor och skyltar tända. En mäktig syn.

På förfrågan varför detta stora intresse för lastbilar svarade Lars-Åke att han som liten grabb åkte med sin far på mjölkbilen och hämtade upp mjölk och sädessäckar. Sedan har han bara fortsatt med tunga fordon och äger i dag ett stort företag med många lastbilar och grävmaskiner.



BP bensin-pumpar som en gång har stått utanför en lanthandel i Södersvik på Rådmansö.



Scania LS 140 Super V8-motor som slog omvärlden med häpnad när det gällde kraft och drifttålighet



Vilken härlig överblick på så många fina Scanior som bara väntar på att få komma ut och röra på sig

Några av oss har också kört tungt i sina dagar, speciellt Sven Arvid som kört tungbärgare i många år.

Därför blev det mycket erfarenhetsutbyte vid kaffebordet som var inrymt i en trevlig myshörna en våning upp i "hangaren".

Man var ju där för att titta på bilarna och få "känna" på dem. Och det gjorde vi. Den äldsta Scanian var av årsmo-

dell 1927 som faktiskt har stått på Scania's museum i Södertälje.

Nu är de här lastbilarna inga stillastående museiföremål för de är inregistrerade och besiktade och de körs lite då och då.

Man skulle kunna tro att just lastbilar skulle vara en udda företeelse i veteranbilsrallyn, men icke.

Lars-Åke gav många exempel på flera

träffar för tunga fordon som ägt rum under året.

Så är du nyfiken på snygga lastbilar så håll korppluggarna öppna på var dessa veteranträffar äger rum under 2025.

Det blev ingen lunch i dag. Det hanns inte med. Dessutom var vädret av den mörka och tråkiga modellen så vi ville komma hem till kära Bålsta.



Scania 75 Super, med trafikskylt och pinuppa i grillen. Värsting på sin tid.



*Interiör av Scania årsmo-
dell 1927.
Enkelt men funk-
tionellt.*

*Scania LS71 Vilken häftig dragbil med ett såå
långt släp som skulle gena tvärs över alla lille-
puttrondellerna här i Bålsta*



*Bärgare Båt
Renoverings-
objekt och
längst upp
till höger
Myshöman
där vi drack
kaffe, pra-
tade och
tittade på
filmer.*

SYDVÄSTRA PORTUGAL MED LISSABON

SPF Seniorer Håbo



Vi reser till Atlantkusten och staden Estoril, granne med Cascais, en gammal fiskeby som blev en känd badort och som konsekvent är rankad för sin höga livskvalitet. Den eleganta badorten Estoril har i mer än hundra år varit platsen för kungligheter och rika och berömda från hela världen. Byn är mest känd för sitt casino och hektiska nöjesliv. Härifrån gör vi utflykter till bl.a. charmiga fiskebyn Sesimbra, magnifika Sintra med anor från 100-talet och som är upptagen på Unesco, vi njuter av vacker natur, god mat och goda viner. Givetvis ska Lissabon också besökas, en stad som fått ett enormt uppsving som resmål. Lissabon är äldre än både Rom, London och Paris och ger staden känslan av en gedigen charm tillsammans med alla historiska sevärdheter.

Dag 1 Arlanda – Estoril

Vårt direktflyg från Arlanda avgår 14.05 med ankomst kl. 17.35. Vi åker direkt till Estoril

där vi checkar in sex nätter på vårt hotell Londres, ett omtyckt hotell med god standard och belägen på en höjd med vacker utsikt.

Dag 2 Lissabon med båt

Efter frukost möter vi upp lokalguiden som tar oss med på en rundtur i den portugisiska huvudstaden samt en trevlig båtutflugt på floden Tagus.

Dag 3 Vilodag

Hel dag för sol, bad och shopping. Havet med stranden ligger 5-10 minuters promenad från hotellet och i Estoril finns många fina butiker att botanisera i. Vi kan också ta en lite längre promenad till Cascais, känd för sin livliga fiskmarknad där man kan välja och vraka bland till exempel färsk svärdfisk, tonfisk, hummer och krabba. Cascais är en lite lugnare fiskeby med färgglada båtar, ett levande affärsliv och många matställen som serverar havets läckerheter.

Dag 4 Sesimbra och Azeltao

Vi åker till populära Sesimbra som är en charmig lite fiskeby. Fortsätter sedan till vinregionen Azeltao där många bra vingårdar ligger och vi besöker Quinta da Bacalhoa Vinhos.

Dag 5 Ledig dag

Idag tar vi det lugnt och har hela dagen för egna strövtåg, se under dag 3.

Dag 6 Magnifika Sintra

Frukost och därefter gör vi en heldagsutflykt i Lissabons omgivning. Via kusten till Cabo da Roca, Europas västligaste punkt och fortsätter genom Sintrabergen till staden Sintra. Ca 6 mil

Dag 7 Flyg hem

Efter frukost åker vi till flygplatsen och vårt direktflyg som avgår kl. 12.30 lokal tid med ankomst till Arlanda 17.45.

Obs! Se hela programmet på SPF's hemsida

RESFAKTA

Avresa: 29 september, 7 dagar

Pris: 16 975 kr

I priset ingår:

- Transfer Arlanda t/r
- Flyg från Arlanda - Lissabon t/r inkl. skatter
- Busstransporter i Portugal
- Del i dubbelrum
- Sex frukostar
- Sex middagar på hotellet med vin, vin & ostprovning samt en specialmiddag

- En trerätters lunch
- Alla utflykter i programmet
- Båttur på Tagus inkl. drink
- Två vinprovningar
- Reseledare och lokalguide i Lissabon
- Ev. entréer på egen hand under utflykterna ingår ej i resans pris*

Tillval per person: Enkelrum 3 030 kr

Logi: Hotel Londres, Estoril

Valuta: Euro

Pass är obligatoriskt! Internationellt ID-kort går också bra.

Flygtider med TAP:

Arlanda kl. 14:05– 17:35 Lissabon
Lissabon kl. 12:30– 17:45 Arlanda

Anmälan till Lisbeth Nilsson

073-9290661 lisbeth.nilsson@lisy.se
Från kl. 09:00 den 20 mars -10 april
Ange fullständig adress, telefon, epost och födelsedatum ÅÅMMDD. **Obs!** Ditt namn ska vara skrivet som i passet.

Teknisk arrangör Högbergs buss: Telefon 018-10 25 00

Svenska
Resebransch
Föreningen

SPF
SENIORERNA
Håbo
Bölsta

HÖGBERGS
BUS AB UPPSALA



"Låt dig inte bli lurad "

Text& foto: Birgitta Liinamaa

Bedrägerierna mot äldre fortsätter att öka trots alla varningar som vi blir överösta med från olika håll. Förklaringen är att de brottslingar som ägnar sig åt att försöka lura av oss våra pengar eller värdesaker är smarta och hittar ständigt på nya sätt för att få oss att trilla dit.

Därför var polisen och Sparbanken inbjudna till vår senaste månadsträff för att påminna oss om vad vi ska göra och inte göra när vi får misstänkta samtal, mail eller textmeddelanden.

- Lägg på luren när någon påstår sig ringa från banken och vill att du av olika skäl ska logga in med bank-ID.



- Svara inte på okända nummer, och om du ändå gör det, våga vara otrevlig och lägga på luren. Lämna aldrig ut några siffror, sa Linn Saf från Sparbanken i Enköping när hon besökte oss tillsammans med Malin Persson från polisen.

Malin berättade att bedrägeribrotten mot äldre har ökat med 22 procent sedan 2022, trots alla informationskampanjer.

- Bedragarna är duktiga, det är ju deras jobb, sa hon berättade om det vishing (voice+phishing), det nya telefonbedrägeriet när den som ringer vill att du loggar in med e-legitimation för att stoppa den påstådda tjuven som hål-

ler på att stjäla dina pengar. Hen påstår att det är bråttom, bråttom för att du inte ska hinna tänka efter.

Det går också att förvanska telefonnummer så att det ser ut som samtalet kommer från ett nummer du känner igen, precis som sms och mail kan se ut att komma från kända adresser.

- Svara inte på telefonnumret du fått genom att trycka på det, utan leta upp numret och slå det själv, lyder rådet från experterna, som påminner oss vidare om att aldrig använda bankdosan eller bank-ID vid begäran från någon som ringer, och aldrig klicka på okända länkar i meddelanden.

KALASVECKA PÅ EKOLSKROG

Vi firar 3 år 10-16 mars



135KR

INKL SALLAD, DRICK,
KAFFE OCH DESSERT



69KR

INKL DRICK
OCH GLASSPINNE

RASTA
EKOLSKROG

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

Välkommen!



Åkpåsar till Solängens och Dalängens äldreboende



*Text: Elisabeth Cedergren
Foto: Bo Hansson*

Torsdagen den 30 januari åkte vi (Peje, Jan Andersson Lions president samt jag Elisabeth Cedergren) till Dalängen och Solängens äldreboende för att överlämna ett antal åkpåsar som Lions köpt in till våra brukare så att de inte ska behöva frysa när vi SPF:are tar ut dem på rullstolspromenader.

Lions har även tidigare köpt in åkpåsar

till Parkgårdens äldreboende som de flitigt använder när vi går ut och rullstolsvandrar när det är kallt väder.

Några ur personalen som vi träffade vid överlämnandet blev väldigt glada och tacksamma över Lions initiativ samt också över att vi ägnar vår tid till att många äldre får komma ut när vädret tillåter. Som tack för vår insats blir vi alltid bjudna på gott fika.



Catering

Mat för alla tillfällen! För avhämtning hos oss eller leverans i Bålsta med omnejd. Vi erbjuder även hjälp med minnesstunder på plats eller i församlingslokaler.



Café

Ta en kaffe och fika eller enklare lunch i vår mysiga lokal i Gamla Bålsta.



Matlådor

I vårt kök lagar vi all mat från grunden med de finaste råvarorna. Matlådorna är förpackade så att de håller minst 7 dagar i kylen. Se vår hemsida för meny och hur ni beställer.



Grupper

I våra lokaler har vi möjlighet att ta emot grupper på ca. 36 personer för lunch, fika och andra sammankomster.

SKAFFERIMAZARIN.SE

info@skafferimazarin.se • 0171 - 571 00

Stockholmsvägen 15 i Gamla Bålsta

En solig vandring i Skörby

Text: Peje Josefsson

Foto: Gun-Britt Wranding

Efter att ha tvingats ställa in vandringen i november p.g.a. dåligt väder, fick ett 20-tal vandrare en härlig ersättning den 10 februari. I bästa tänkbara väder med klar himmel och skinnande sol samlades man vid förskolan i Skörby för en vandring utefter Björnbroslingan. Vid Lundby ridskola (tidigare Skörby ridskola) stannade vi upp och Peje berättade om att 1983 arrangerades DM i orientering i området med 1000 deltagare. Då var det skog där de nu är fullt med villor. Vandringen fortsatte utefter Skörby gårds väg där Clas Klasson (tidigare stadsarkitekt i Håbo, numera pensionär) mötte upp och berättade en hel del om Skörby förr i tiden. På den tiden fanns bara Skörby gård och tillhörande hus. Här bodde även "Ägg-Axel" som åkt runt och sålde ägg. Men området är mycket äldre än så. Från Järnåldern (500 år f.kr.- 1100 år e.kr.) har man hittat föremål som berättar att här levde då människor. Flera utgrävningar är gjorda och mer information finns i dessa skrifter:

Håbo förr i tiden, av Håbo Hembygdsförening 2021

Håbo mälabygd att förvalta, av Håbo kommun 2013



Håbo med forntid att förvalta, av Ingrid Ljungkvist 2018

1990 beslutade man att bygga villor i Skörbyskogen och 1991 fanns en detaljplan. När allt var färdigt blev Skörby en egen tätort mellan 2015–2018. Men numera ingår Skörby i Bålsta tätort. Fullärda av Clas fortsatte vandringen utefter röd-markerade leden som under en kortare sträcka utgjorde en del av blå leden mot Lastberget. Här fick



Vandringsgruppen

vi en fin utsikt över slättlandet. Så småningom kom vi fram till en rastplats och här smakade fikat alla tiders i solskenet. Efter en stunds vila, och mätta, fortsatte nu vandringen genom skogen. Här korsade vi en gångväg mellan Skörbyvillorna och Dagab. Så

småningom nådde vi fram till Balders Hage med sitt dammsystem för rening av regn och smältvatten genom fördröjning av flödet. Även här finns en rastplats. Efter 3 timmars härlig friskvård skildes vi åt.



BINGOPREMIÄR på SKEPPSGÅRDEN!

SPF HÅBO i samarbete med LIONS CLUB BÅLSTA bjuder in dig till att spela Bingo med en stunds trevlig samvaro.

**START: söndagen den 30 mars kl. 14.00 – 16.30 inkl. 30 min. paus.
Insläpp från 13.30**

1 häfte (10 spel) 100 kr

Betalning endast med Swish.

Du måste anmäla ditt deltagande till spfhabo.anmalan@spant.se eller på Tel: 0171-557 47 kl. 10-12 tisdag-torsdag. Vi föredrar mejl.

Anmälan TIDIGAST 2025-03-17 kl. 10.00 och SENAST 2025-03-24.

OBS! Bara de 80 första får plats så glöm inte att avanmäla dig om du inte kommer eftersom väntelista finns.

Fika kommer att finnas till försäljning i pausen. Eget fika får inte tas med.
Välkommen!
SPF Håbo & Lions Club Bålsta



TRIO X MED NILS LANDGREN

Tisdag 8 april kl 19.00
Fridegårdsteatern, Bålsta C

En unik
och svängig
konsert där
Nils Landgrens
breda musikliv
inom jazz,
hip hop, funk,
soul och rock
kommer
tillsammans
med Lennart,
Per och Jocke i
Trio X

Nils
Landgren.
Foto:
Mikael
Silkeberg



Biljettpris: 270 kr vid entrén
Förköp: 250 kr via Swish 070-521 91 77

Paus med kaffeförsäljning

Arrangör:



HÅBO
KOMMUN

**MU
SIK**
I UPPLAND



070-521 91 77

Nisse L - Förför

Bildvisning av Håbo kommuns historia från forntid till medeltid

Skaffa dig nya rötter i Håbo Kommun



När?: Onsdagen 26 mars kl 10-12

Var?: Briggen på Skeppsgården

Max antal: 25 personer

Anmälan till: ingrid.ljungkvist@gmail.com

Mobil: 070-1719301 Skriv SPF i anmälan!

Anmälan tages emot fr o m 11 - 25 mars. (12-19mars i Spanien)

Efter bildvisningen blir det diskussion om Håbos framtid.

Jag bjuder på frukt. Vi avslutar eventuellt med kaffe i cafet.

Välkomna!

Ingrid Ljungkvist

Hur blev livet?

Tar man allt för givet eller har det bara blivit Vänner är bra att ha även om man inte känner dem så bra Tystnaden är stor men längtan... Är större än man tror Dagar, månader och år går, ja man faller lätt en tår För tårar är som floder de rinner bara neråt Inget är som förr men varje dag är en ny dag Livet är härligt och oss alla värdigt Att i tanke och ord fatta mod Det är ganska hårt och ibland svårt

Mycket har hänt under åren som gått Tiden går och sätter sina spår men läker inte alla sår Men minnena kommer alltid att bestå Att tänka på de nära och kära Livet kan bara förstås bakåt men måste levas framåt Vad vore livet utan människor och människor utan liv En blick far upp i det blå och livet far snabbt förbi som ett bi Allting kan nås men livet är bara till låns

Ann-Christine Edin



En av flera grupper i spanska med Göran Widlund



Historia under ledning av Alvar Harell.



Fikarast hör till, i alla fall de dagar köket är bemannat.



Våra studiecirklar

Gratis och bara för pensionärer!

Visst finns det anledning att klaga på låga pensioner och ålderism, men en sak är i alla fall mycket bättre för pensionärer än för andra - vi har tillgång till studiecirklar och fysiska aktiviteter som är gratis!

Det finns något för alla: Historia, Spanska, Vardagsjuridik, Knypppling, Släktforskning, Boule, Yoga, Dans, Bordtennis, Bridge och mycket, mycket mer. Faktiskt hela tre sidor i vår medlemstidning! Och det är bara att ringa Åsa Öman tel 070-212 21 27 och anmäla sig!

asa.oman@mail.bktv.se



Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Samordnare för fysiska aktiviteter:

SPF styrelse
Mail: spfhabo@spant.se



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2025

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



Studiecirklar

Odla på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för
nybörjare
Gert Lidö

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Bremark

Italienska
Göran Widlund

Franska
Eva Fogelberg

Spanska termin 4
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Goda och lättlagade
måltider
Gert Inge Öman

Kreativt skrivande
Ove Jonsson
vattunoden@icloud.com

Vardagsjuridik

Dag och tid

Anmäl intresse

13/1 27/1 10/2 24/2 10/3 24/3 7/4
Kl: 9.00-12.30 BRIGGEN

20/1 3/2 17/2 3/3 17/3 31/3 14/4
28/4 Varannan måndag. Kl: 9.00-
11.30 JOLLEN

30/1- 22/5 Kl. 12.30-14.45 BRIGGEN

21/1 - 10/6 Varje tisdag Kl. 12.30-
14.45 BRYGGAN

7/1 - 20/5 BRYGGAN tisdagar
10.15-12.30 BRYGGAN

9/1 - 22/7 Torsdagar 10:15-12.30
BRIGGEN

Anmäl intresse

31/1 21/2 14/3 4/4 25/4 16/5
BRYGGAN kl 12,30- - 17.00

Intresseanmälan Åsa Öman

Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

076 - 250 22 10

070 - 606 36 09

076-340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 931 59 91

072 - 546 01 96

070 - 212 21 27

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	14/1 25/2 25/3 29/4 22/7 26/8 23/9 28/10 25/11 Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 8.30 - 11.00 JOLLEN	070 - 553 34 12
Stanley Nilsson	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	070 - 555 69 30 -
Släktforskning 4 Isa Bremark	24/1 7/2 21/2 7/3 21/3 4/4 2/5 16/5 kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	28/1 25/2 29/4 27/5 Kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 566 50 90
Knyppling Ella Andersson	17/1 - 9/5 kl 9.00 - 12.30 varje vecka BRIGGEN	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell	14/1 - 20/5 varannan tisdag kl 10.15 - 12.30 BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	15/1 5/2 26/2 19/3 9/4 7/5 28/5 Kl. 17.00-21.00 KÖK o. CAFE'	0171 - 59412
Busk- och trädbeskrifning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	13/1 - 9/6 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	21/1 - 15/4 jämna veckor kl 12.30 - 17 PIKEN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	14/1 - 20/5 Kl: 9.00-12.30 tisdagar ojämna veckor JOLLEN	072 - 214 82 65
Vi arbetar med Excel grunderna Karl-Axel Cedergren	18/2 - 29/4 9-12-30 tisdagar varan- nan jämn vecka JOLLEN	072 - 214 82 65
Teckning Ulf Hamrin	5/2 - 14/5 /9 - 13/11 Varannan onsdag jämna veckor RIGGEN 12.30 - 14.45	070 - 893 91 88
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	22/1 - 11/6. Jämna veckor Kl: 10.15- 12.30 RIGGEN	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	29/1 - 21/5 varannan ojämnn vecka kl. 12.30-14.45 RIGGEN	070 - 893 91 88

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	7/1 - 27/5, tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Bordtennis Karl-Åke Palm	15/1 - 21/5 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 Daläng- en	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	23/1/- 24/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Christin Jonsson	22/1 - 30/4 onsdagar 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	5/2 - 4/6, onsdagar, vi startar vid ten- nishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	21/1 - 20/ 5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	Tisdagar 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2, 4/3 kl 10.00- 11.00 Avgift: 200 kr för 6 ggr	070 - 563 61 98
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30. Även annan tid efter önskemål	070 - 583 69 17 070 - 280 44 22
Natur- och kultur- vandringar	Se separata annonser	
Övrigt		
Bridge Staffan Wöhrne	15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig-kan- ske för Dig? Staffan Wöhrne	återkommer Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50

Dessa styr i år SPF Seniorerna Håbo



*Carin Svensson
Ordförande*



*Sven-Olof Näslund
Vice ordförande*



*Anita Andersson
Sigalit Kassör*



*Karl-Axel Cedergren
Sekreterare*



*Anki Ferm
Vice sekreterare*



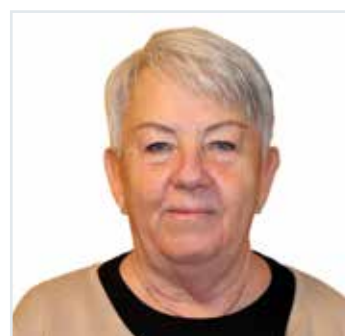
*Lena Tydén
Vice kassör*



*Karl-Erik Thulin
Ledamot*



*Ronnie Jyrell
Ledamot*



*Kicki Tegré
Ledamot*

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