

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • augusti 2025 • nummer 5

**Sommarfest
Londonresan
Hallandsresan
Vår digitala värld**



Öppet hus på Skeppsgården 28 augusti 13-16

SPF Håbo firar 40-årsjubileum i år.

Det ska vi såklart fira, bland annat med ett öppet hus på Skeppsgården den 28 augusti 13-16. Du kan komma när Du vill, aktiviteterna pågår hela tiden.

Alla är varmt välkomna denna dag, både medlemmar och andra. Ta gärna med en vän. Det blir tipspromenad, spännande tävlingar, information från våra kommittéer om resor, studiecirkelar och mycket



annat. Underhållning av vårt alldeles eget härliga gitarrband Accordz. Alla som anmäler sig som nya medlemmar får en Sverige-lott.

Vi visar också ett bildspel om våra 40 år. Om Du är hungrig finns det korv med bröd och dryck därtill samt kaffe och kaka.

Så ta chansen och möt oss i SPF Håbo så vi får informera Dig om alla aktiviteter och möjligheter som finns.

Välkomna till Pub-kväll 11 september

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

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast 26 aug kl. 10.00 och senast 5 sep 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 väntelis-

tan 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



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 22 augusti .
Utgivning vecka 37.
Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till:
spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.
Döp bilderna med några beskrivande ord.

Styrelsen har ordet.....4

Vår digitala värld.....14

Hallandsresan.....16

London med ABBA.....20

Sånkavandring.....24



Omslagsbilden: Ingen sommarfest utan tjejerna i köket

Foto: Birgitta Liinamaa

En stor eloge till alla våra fantastiska funktionärer!

Hoppas att ni alla så här långt haft en skön sommar.

Även under sommaren händer massor av saker, inte minst planeringen av vårt 40-årsjubileum som vi hoppas ska bli ett trevligt och minnesvärt evenemang för alla våra medlemmar.

Det vi i styrelsen vill lyfta fram är alla våra fantastiska funktionärer, nästan 200 stycken som arbetar ideellt för att vi ska kunna ha vår stora verksamhet, med Medlemsträffar, PUB-kvällar, studiecirkel, utdelning av Medlemsforum m.m.

Vårt fina café på Skeppsgården där många jobbar med att förse oss med härliga smörgåsar, bullar, kakor och kaffe är ett nav i vår verksamhet, så glöm inte att ge dem beröm!

Vi är en förening byggd på kunskap, engagemang och tanken på att kunna göra skillnad för oss Seniorer i Håbo. Ingenting av detta skulle vara möjligt utan våra fantastiska funktionärer. Det är ni som ser till att alla våra aktiviteter blir av. Ni möter deltagarna med ett leende och ser till att allt flyter på smi-

digt. Oavsett om ni står i frontlinjen, bakom kulisserna eller vid sidan av och peppar, så gör ni en ovärderlig insats för SPF Håbo och våra medlemmar.

Att vara funktionär är ett ideellt arbete, men det är också ett arbete som skapar gemenskap, glädje och utveckling. Vi i styrelsen vill rikta ett stort och varmt tack till er alla!

Ert engagemang gör skillnad och utan er hade vi inte haft den förening vi har idag.

Men vi behöver hela tiden nya funktionärer, så Du som kan tänka Dig att göra en liten insats är alltid välkommen att höra av Dig till styrelsen. Kontaktuppgifter finns i Medlemsforum eller på hemsidan.

Hösten blir en intensiv period med jubileumsfirande i form av Öppet Hus 28 augusti samt jubileumsmiddagen 12 september.

På Öppet Hus är alla välkomna, ta gärna med en vän. Det blir tipspromenad, tävlingar, underhållning m.m.

Glöm inte att anmäla Dig till Jubileumsmiddagen om Du inte redan gjort det. Det blir god mat, allsång och tal av SP-F:s generalsekreterare Peter Sikström som berättar om SPF:s framtidsvisioner och mycket mer.

För övrigt jobbar vi vidare med Bingo på söndagseftermiddagar i samarbete med Lions samt projekt kring ofrivillig ensamhet. Det kan bli sportsändningar på storbildsskärm på Skeppsgården och mycket annat.

Så ta tillfället i akt och delta på någon av våra aktiviteter, där får Du gemenskap och glädje!

Carin Svensson
Ordförande



Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kommande månadsträffar

28 augusti: Öppet hus, se annons i tidningen

25 september: Info från Tandläkarhuset och från ProffsSystem (nya hemtjänsten)

Kommande pubkvällar

11 september: Se annons i tidningen

9 oktober: Pontus G (= 1/2 Pommac Duo)

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 - 521 91 77 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.

Biskops-Arnö 19 augusti 2025

Samlingsplats: Gamla järnvägsstation
kl: 9:30 för samåkning.

Vandringskommitténs inbjudan avser även de som använder en rullator, ni är varmt välkomna. Förutsättningar för det är utmärkta då vandringen sker på en mindre väg och en vacker stig, totalt, 2 km, i ett pastoralt landskap. Ni som inte har möjlighet att ta sig med rullatorn till samlingsplatsen kontakta Peje 070-548 80 20 eller Joachim 070-217 40 36 för avhämtning och transport till Biskops-Arnö.

Temat: stor biologisk mångfald, människans tidigare levnadssätt (kunskaper) att leva "i och med naturen", intressanta historiska inslag.

Joachim Tiefensee leder vandringen.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: Kläder efter väder och fika efter behov.



Biskopseken

Välkomna!

Vandringskommittén

I samarbete med



Medlemsenkät

I detta nummer av Medlemsforum hittar ni en Medlemsenkät inbladad. Vi i styrelsen och alla våra kommittéer vill gärna ha era synpunkter på vad som fungerar bra, eller vad som saknas.

Detta för att vi ska kunna erbjuda er alla medlemmar, det ni önskar. Ju fler svar vi får, desto större möjlighet att anpassa vår verksamhet till era önskemål.

Svaren kan lämnas på många olika sätt. I brevlådan utanför SPF:s expedition, i brevlådan på gatan utanför Skeppsgården, på Håbo Festdag på Medlemsträffar och PUB-kvällar.

Det går såklart också att skicka som vanligt brev. För digitala användare, scanna in svaren och skicka till spfha-bo@spant.se.

Vi är tacksamma för många svar!



Påminnelse

Kom och fira vårt 40-årsjubileum

Välkomna att vara med och fira vårt jubileum på Aronsborgs konferenshotell!

När: Fredagen den 12 september 2025 med start 15.30.

Hur: Fördrink med mingel och tal av SPF:s generalsekreterare Peter Sikström därefter

Jubileumsmiddag med vatten och lättöl, annan dryck köps i baren.
Under middagen blir det allsång och inspel från företrädare för Håbo kommun.

Sedan: Efter middagen samlas vi i baren för lite eftersnack, dryck och spontandans samt underhållning med Andreas Jansson.

Våra nuvarande funktionärer, hedersmedlemmar och tidigare ordföranden blir bjudna som tack för det arbete de har utfört.

Övriga medlemmar betalar bara 200 kr exklusive öl och vin från baren.

Anmälningstiden är från den 14 maj till den 22 augusti 2025.

Anmälan görs på e-post spfhabo.anmalan@spant.se eller på 0171-557 47 och betalning senast den 5 september 2025 på bankgiro 5111-1425 med angivande av ert/era namn och eventuella allergier etc. Glöm inte att avanmäla om du/ni inte kan komma.

OBS! Maximalt 300 personer får plats.

Hjärtligt välkomna

Med vänliga hälsningar från styrelsen för SPF Seniorerna Håbo.

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhall

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

WRANDINGS RÖRMOKERI DIN LOKALA RÖRMOKARE

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

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

08-10 12 00 WWW.WRANDINGS.SE



Susan's Hårteam

Susan & Mona

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 – 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00



Personlig bh-utprovning,
kupa A-N, 65-130 cm

Boka egen tid

0707348098 Ingrid Rylow

Bastubacken 6, Bålsta



Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Årander
Tel. 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se

Våra annonsörer

- Wrandings rörmokeri
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströmsgruppen
- Högbergs buss
- Fotbilen
- Fonus
- Kallhälls Bil & Motor

Dessa annonsörer 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



Musik & Teater

Kristina från Duvemåla 2d, Tonhallen
24/103.450,-
Tommy Körberg & Lisa Nilsson
Hyllningskonsert till Barbra Streisand
6/91.190,-
Jul med Tommy Körberg, Nya Cirkus
30/111.350,-

Dagsresor

Vävmässan 2025 26/9650,-
Utställningen Nordbor 30/9925,-
Trädgårdsmässan Höst 11/10560,-
Sy & Hantverkermässa 25/10495,-
Jul i Gasklockorna 8/11745,-
Jul på Taxinge Näsby 14/11820,-
Växbo Lin & Amaryllisutställningen
22/11895,-

Europa med Buss

Alsace m Rhendalen & Patchwork-
mässa 9d, 14/918.990,-
Rhen- & Moseldalen—Klassiker!
7d, 21/914.390,-
Italiens sjöar—Como & Maggiore
10d, 22/926.995,-
Julmarknad i Gdansk 3d,
28/113.590,-
Julmarknad i Lübeck 4d,
7/127.450,-

Europa med Flyg

Spanska Baskien 6d, 7/1018.990,-
Kroatien 8d, 14/1017.490,-
London m ABBA 4d, 28/4 2026
Amalfi 5d, 2/5 2026

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterassen 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

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA
VÄLKOMMEN OMBORD!

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



10% rabatt
på arbetskostnaden
vid uppvisande av
annonsen

**Lugn –
vi fixar det!**

Vi tar hand om din bil tryggt,
snabbt och proffsig!

- Bilreparationer alla märken
- Däckservice/försäljning även MC
- Hjulinställningar
- Diagnosläsning/felsökning

Vi säljer även MC-delar & däck till cross, enduro och landsväg

Kallhälls Bil & Motor AB
Tel. 0171-568 50 • Helgövägen 7, Bålsta
info@kabomab.se • Mån-tor 8-17, fre 8-15, lunchstängt 12-13

Klipp ut och ta med

SPF Håbo finns på Facebook

Vill du ha något pu-
blicerat på SPF:s
Facebooksida? Mai-
la i så fall direkt till
carin.rubbestad@gmail.com

Lyckad sommarfest med god mat, lekar och skoj



Här gäller det att pricka rätt med bollen för högsta möjliga poäng.



*Vår egen ovär-
derliga fest-
general i färd
med att rätta
frågesportsvar.*



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 14 september kl. 14.00 – 16.30 inkl. 20–30 min. paus. Insläpp från 13.30

1 häfte (10 spel) 100 kr

Betalning kontant eller med Swish.

För att vi skall ha möjlighet att förbereda lokalen med bord och stolar samt göra inköp till caféet är vi tacksamma om du föranmäler dig. Lokalen vi använder har dessutom ett tak för antal gäster. Om du inte har möjlighet att anmäla dig är du hjärtligt välkommen ändå.

Anmälan till spfhabo.anmalan@spant.se eller på Tel: 0171-557 47 tisdag – torsdag kl.10-12.

Anmälan TIDIGAST 2025-09-02 kl. 10.00 och SENAST 2025-09-11.

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

Välkommen!
Ta gärna med en vän

Arrangerat av
SPF Seniorena Håbo & Lions Club Bålsta



Tisdagar
klockan
13.00

Välkommen till höstens pratcafé!

Oavsett om du är äldre eller yngre är du välkommen till pratcaféet på tisdagseftermiddagar, som nu hålls i Resecentrum i Bålsta. Kom som du är, själv eller med en vän. Här får du en stunds sällskap och möjlighet att köpa fika till självkostnadspris.

Datum: Tisdagar med början 19.augusti

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).

Vår digitala värld

Vi lever i en mer och mer digitaliserad värld. Successivt lär vi oss hur vi skall hantera de olika digitala verktygen men till och från stöter vi på problem. Vi uppdaterar program och appar, vi byter dator eller surfplatta, vi byter telefon med mera. I vissa fall blir detta komplicerat och vi kan behöva hjälp.

På grund av de bedrägerier som förekommer i den digitala världen blir säkerheten viktigare och viktigare och tyvärr komplicerar detta ofta användningen av de digitala verktygen. Även här kan vi behöva hjälp för att veta att vi arbetar på ett säkert sätt.

Betalningar sker idag i huvudsak digitalt. Digitala betalningar fordrar att man identifierar sig på ett säkert sätt. Här använder vi idag BankID eller Freja eID. För att säkra sina betalningar i framtiden är det troligt att man bör ha två sätt att identifiera sig på för att kunna använda ett alternativ om det ena inte fungerar. Det är nya identifieringssätt på väg ut, till exempel Kivra, och det blir ytterligare nya appar att lära sig.

Det är mycket vi måste kunna hantera när vi lever i den digitala världen. I Digitaliseringsstrategi för SPF Seniorerna står det bland annat "Målet för 2030 är att genom förbättrad kommunikation och marknadsföring, hållbar teknik och digital utbildning göra organisationen mer tillgänglig och engagerande för medlemmar samtidigt som vi minskar det digitala utanförskapet". Vi i styrelsen kommer kontinuerligt arbeta mot detta mål och använda de övriga punkterna i strategin som stöd.

Vi vet att många medlemmar behöver hjälp med de digitala verktygen. Inom Håbo kommun har initiativ tagits under våren 2025 för att tillhandahålla hjälp. TECHtisdag med underrubrik "Mobilt strul eller bara kul". Här fokuserar man på allt du kan göra med din smarta telefon. Ta med din egen eller låna en. TECHtisdag kommer att fortsätta under hösten på följande tider.

Titta också gärna även i Medlemsforum om studiecirkeln "Surfplatta och telefon i vardagen" är något som kan intressera/hjälpa dig.

Datum	Tid	Lokal
Tisdag 12 augusti	13 – 14;30	Kalmarrummet
Tisdag 2 september	13 – 14:30	Kalmarrummet
Tisdag 9 september	13 - 14	Kalmarrummet
Tisdag 16 september	13 - 15	Kalmarrummet
Tisdag 7 oktober	13 – 14:30	Kalmarrummet
Tisdag 14 oktober	13 - 14	Kalmarrummet
Tisdag 4 november	13 - 15	Kalmarrummet
Tisdag 11 november	13 – 14;30	Kalmarrummet
Tisdag 2 december	13 – 14:30	Kalmarrummet
Tisdag 16 december avslutning	13 – 15	Övergranssalen

Efterlysning

Vi inom SPF Håbo vill gärna starta upp en supportpool för digital teknik eller varför inte ett digitaliseringscafé.

Vi efterlyser därför dig som är familjär med digital teknik och kan tänka dig att hjälpa till. Vi är också, som alltid, öppna för nya idéer. Om du är intresserad eller har idéer hör av dig till ordföranden eller sekreteraren.

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.



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 bi-

drag 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

Ring Kerstin Jungmarker
070 - 440 38 71 för mer information
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

Sommarresa till Halland

Text: Lennart Carlsson

Foton: Gert Lidö, Lennart Carlsson

Dag 1 Varberg

En kylig junimorgon samlades 36 SPF-medlemmar till årets landskapsresa som i år blev en fyra dagar lång resa till Halland. Högbergs Buss med reseledare Raija och chaufför Mattias hälsade oss välkomna ombord. Färden gick via Enköping och väg 55 mot Norrköping. Förmiddagskaffe blev som förra året ett besök på Sultans Kafé i Katrineholm, mycket trevligt ställe i gammal miljö. Lunchen intogs vid restaurang Hvildmarken strax väster om Jönköping. Färden fortsatte förbi Ulricehamn och Borås där Mattias körde en rundtur i de centrala delarna, Pinocchiostatyn passerades, Stora Torget och därefter gick färden vidare mot Varberg. Lennart övertog mikrofonen och berättade om sin hembygd utefter vägen förbi orter som Seglora, Rydal, Kinna, Skene, Berghem Horred etc. Ett besök vid Borrås Skåra strax utanför Väröbacka var planerat. Vädret gjorde att vi var tveksamma, kraftigt regn så vi beslöt att ställa in besöket men när vi hade ett par mil kvar klarnade det



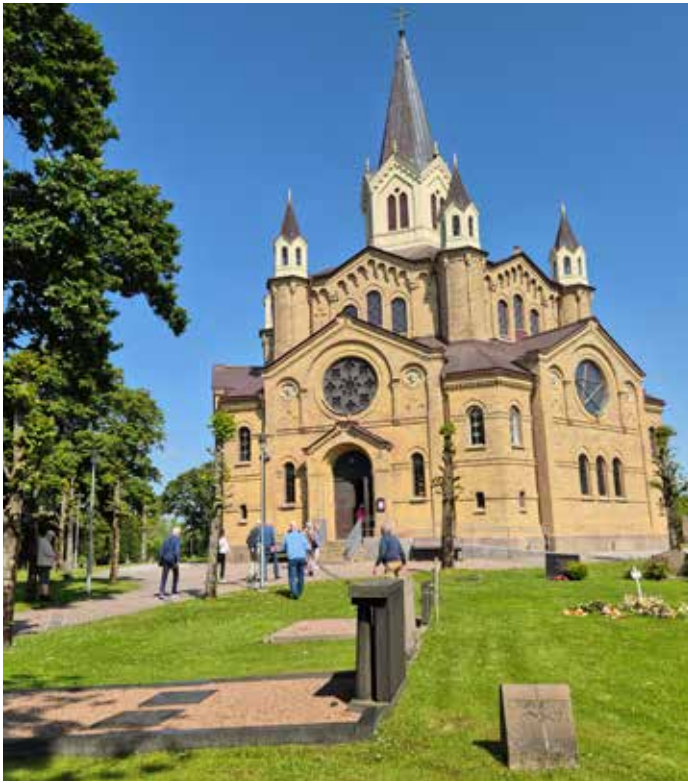
upp och solen bröt igenom och vi fortsatte mot platsen. Det blev en strapatsrik vandring till skåran i blöt och hal terräng, men besöket genomfördes enligt plan. Incheckning på Varbergs Kusthotell beläget vid havet. Middagen intogs på hotellet och därefter var det fritt att ta en promenad i det natursköna området.

Dag 2 Varberg-Halmstad

Dagen inleddes med ett besök på Varbergs Fästning där guiden

Joakim berättade om fästningens historia, bakgrund och hur det var när detta område var ett gränsland mellan Sverige och Danmark, mycket bra och intressant guidning. Fästningsmuseet besöktes också med mycket intressanta saker, historia att beskåda.

Efter detta gick färden vidare söderut mot Halmstad där lunch intogs på Wapnö Gård där det även finns ett stort mejeri, slakteri och ca 1500 mjölkkor mm. Eftermiddagen ägnades åt besök på Halmstads slott där Hanna guidade oss och berättade om slottet, som idag är Landshövdingens residens. Vidare besöktes Snöstorps kyrka strax utanför Halmstad där vi också intog en bussfika. Återresan till Varberg gick via gamla E6 förbi Falkenberg,



Skogstorp, Morup,
Träslövsläge.

Middagen intogs på
hotellet.

Dag 3 Varberg- Göte- borg

Utcheckning från hotel-
let och förflyttning till
Göteborg. Vi började
med ett besök vid Gri-
metons Radiostation
där vi blev guidade av
Per som berättade om
stationens historia från
början av förra seklet
(startade 1924), myck-
et intressant besök och
anläggningen är idag
ett Världsarv. Färden
gick vidare mot Äsk-
hults By strax utanför
Fjärås. Besöket inled-
des med en välsmak-
ande förmiddagsfika
och därefter tog guiden
Hanna över och berätt-
ade om byn som inte





skiftades på 1800-talet utan fick förbli en oskiftad by. Byggnaderna visade hur man levde i gamla tider. Färden gick vidare via Fjärås Bräcka som är en grusås från istiden och skiljer sjön Lygnern från Kattegatt. Lunch intogs på värdshuset Särö Blomstermåla, en välsmakande fisklunch. Resan fortsatte mot Göteborg där vi började med en rundtur via Älvsborgsbron, Hisingen, Lundbyleden, Nya Götaälvbron till Kungsportsavenyn.

Guidad rundtur med Paddan på kanalerna i Göteborg och en runda ut i det stora hamnområdet, allt i strålende solsken från en klarblå himmel. Incheckning på Elite Park Avenue Hotel.

Middagen intogs på hotellet. Vid middagen blev det ett bra tillfälle för Lennart att avtacka

Raija och Mattias. .

Dag 4 Göteborg och hemfärd

Dagen inleddes med ett besök vid Tjolöholms Slott strax utanför Kungälv där guiderna Isabella och Elinor tog hand om oss och berättade och visade slottet som byggdes av grosshandlare Dickson i början av 1900-talet. Det är ett mycket vackert slott byggt i engelsk stil med alla dåtidens moderniteter. Besöket avslutades med förmiddagsfika innan hemfärden mot Bålsta inleddes. Färden gick via Fjärås, Sätilla, Bollebygd, Borås, Ulricehamn, Mullsjö där lunchen intogs på hotell Björkhaga. Vi fortsatte hemåt via Vätterns västra sida Hjo, Karlsborg, Askersund, Örebro och E18 till Bålsta och var hemma ca kl 20.00.

Sammanfattning

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





Wiks Slott & Lennakatten

Text & foto: Lennart Carlsson

Tisdagen den 24 juni samlades 40 SPF-are för en dagsresa omfattande besök på Wiks Slott och en resa med Lennakatten från Uppsala Östra till Länna.

Vi startade med buss från Bålsta kl 0900 och besöket vid Wiks Slott startade kl 1000 med guidad tur i Slottet med guiden Joakim L. Slottet har en mycket intressant historia långt tillbaka på medeltiden. Efter rundturen i slottet blev det en välsmakande förmiddagsfika.

Vi åkte vidare till järnvägsstationen Uppsala Östra och gick ombord på tåget Lennakatten som i gammal stil består av ett ånglok och gamla klass 3 vagnar. Färden genom Uppland tog ca en timma till Länna station där vi gick av och tågade mot ortens restaurang Länna Bruk belägen i det gamla bruksområdet. En välsmakande lunch intogs och därefter började färden hem

till Bålsta.

Det blev en minnesrik dag med mycket kultur och historia om hur livet var på den gamla tiden.

Ett stort tack till Ronny som var vår bussförare och framförde bussen på ett säkert sätt. Vi tackar också Jennie och Viktoria på Högbergs Buss för ett mycket bra och trevligt arrangemang.





Londonresa med ABBA

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson

En fin och solig tisdagsmorgon den 29 april lämnade ett glatt litet gäng Bålsta.

Efter ett par timmars flygning så landade vi i ett soligt och varmt London.

Vår buss hämtade oss för en stadsrundtur där vi passerade sevärdheter som

Trafalgar Square, Piccadilly Circus, Big Ben, London Eye, St Paul's Cathedral och mycket mer. Efter rundturen checkade vi in på Park Plaza Waterloo Hotel.

På kvällen en gemensam pubmiddag med en liten grupp från Uppsala och några från Enköping som var med på



denna resa tillsammans med oss.

Nästa dag som var resans höjdpunkt var det ABBA Voyage på kvällen. Så var det äntligen dags för den världsberömda konserten med ABBA.

Säg YES, I DO I DO I DO för ABBA Voyage.

Det är ABBA som står på scenen men



ändå inte. Det är så verkligt att upplevelsen är total och konserten måste ses för att man ska förstå.

Abbatarerna som underhåller oss är gjorda utifrån en teknik som bara kan återskapa artister som fortfarande är i livet, annars blir det inte så här verklighetstroget. Alla rörelser, all sång och mycket musik är inspelad av originalmedlemmarna i nutid. Det var fantastiskt att få uppleva denna show!

Innan dess tog vi en lokalbuss med vår reseledare Suzanne till den välkända stadsdelen Nottinghill, känd från filmen med samma namn och med Hugh Grant i huvudrollen. Denna stadsdel har idag fin bebyggelse och det är lite mer noblessen som bor där numera.

Tidigare var det de som var mindre välbärgade som bodde där.

Idag torsdag har vi en dryg halvdagsutflykt till Windsor och det kända kungliga slottet Windsor Castle. Det var drottning Elisabeths officiella residens.

Vi besökte St.George`s Chapel som är en begravningskyrka för 24 kungliga medlemmar bland annat drottning Elisabeth och hennes man prins Philip.

Slottet är Storbritanniens största och



började byggas redan på 1000-talet av Vilhelm Erövraren. Den brittiska kungaätten antog 1917 namnet Windsor efter detta slott.

Fredag och vår sista dag här i London och dags för hemresa på eftermiddagen.

Vi har egen tid att bara ta det lugnt eller så följer de som vill med vår reseledare Suzanne på en tur till Tower of London och en båttur på floden Themsen i det soliga och vackra vädret. Många följde med Suzanne och andra tog sig ut på egen hand och gjorde kanske de sista inköpen innan vår buss hämtade oss för transfer till flygplatsen.

Vi har haft en mycket trevlig vistelse med fantastiskt väder, soligt och varmt varje dag, så vädret i London har visat sig från sin bästa sida den här gången.



Det har varit händelserika dagar och mycket gående som det brukar vara på utflykterna, men vi har även hunnit få lite egen tid emellanåt.

Sista kvällen fixade vi i vår grupp en gemensam middag på hotellet för de som ville "hänga på". Vi blev många från oss och några från den andra gruppen.

Det blev ett trevligt avslut på vår resa.

Ett stort Tack till vår fantastiska rese-

ledare Suzanne som tagit väl hand om oss.

Vi tackar vår researrangör Högbergs Buss för ett bra upplägg.

Sist men inte minst Tack till alla trevliga medlemmar som var med på denna resa och gjorde de här dagarna till ett fint minne.





Solig vårutflykt till Uppsala

Text & foto: Kerstin Adestedt

Målet var först en vårlunch på Odingsborgs restaurang i Gamla Uppsala.

Där bjöds vi på lax med skagenröra.

Odingsborg uppfördes 1899 intill de berömda Kungshögarna.

Odingsborgs Restaurang är inrymd i den charmiga träbyggnaden, ett utmärkt exempel på den nationalromantiska stil som dominerade svensk arkitektur kring förra sekelskiftet.

Efter lunchen blev det resa in till centrala Uppsala och Universitetsaulan. Aulan invigdes 1887 av kung Oskar den andra och är nu sedan 1935 ett byggnadsminne. Efter renovering 2016-17 är aulan anpassad för funktionshindrade, att hitta den anpassningen krävde ett aktivt arbete. Till

slut kunde alla vara på plats och hade passerat Thomas Thoridsson plakett över entrén ” Tänka fritt är stort men att tänka rätt är större.”

Aulan används i dag främst för akademiska högtider, konferenser och konserter.

Där lyssnade vi till OD vårkonsert. Kören OD är en manskör bestående av 80-100 sångare, bildades 30 oktober 1853. Namnet kommer från Carl Mikael Bellmans epistel nr 14 ”Hör i Orphei Drängar”.

Vi lyssnade till en imponerande repertoar av sånger.

Efter några njutningsfulla timmar återvände vi under kvällstimmarna till Bålsta, men då det är vår är det ljus och fint då vi avslutar dagen.

Majvandring i Sånkaskogen

Text: Joachim Tiefensee

Foto: Gun-Britt Wranding

Det var 32 nyfikna, glada personer som hade hörsammat kallelsen. Undertecknad hälsade välkommen, särskilt till nytilkomna i gruppen. Alltid glädjande med nya ansikten. En person var inte pensionär, nämligen min äldsta dotter Tina som många kände igen. Som vanligt delade jag ut en karta över området vi ska vandra i. Fortsatte att berättade att Campingplatsen och skogen vi komma vandra i tillhör Skoklosters gods som äggs av Fredrik von Essen. Sandhagen där vi vandrade i april är naturreservat, vilket Länsstyrelsen är ansvarig för. En del av Sånkaskogen är biotopskydd då är Skogsstyrelsens den ansvariga myndigheten. Naturreservat och biotopskydd har samma gränsmarkering, ring och stjärna i vit som vi såg tydligt på träden. Sånkaskogen har stor betydelse för det rörliga friluftslivet intill den stora campingplatsen.

Soligt väder, den kalla nordliga vinden hade vi endast känning av en kort sträcka efter sjökanten.

Precis som i Sandhagens naturreservat var det endast ett fåtal som hade vistats i Sånkaskogen. Det är stimulerande att lära känna nya områden som ofta ligger mot Mälaren i vår vackra kommun.

Vid vårt första stopp stannande vi vid ett vackert tallbestånd. Där överlämnade jag ordet till Tina. Hon berättade att hon gick i sjätte klass i Gransäterskolan. Klassen skulle göra



en skolresa och då frågade Tina mig om jag kunde ordna arbete åt klassen för att tjäna pengar till resan. Arbetet blev skogsplantering och det vackra tallbeståndet är resultatet av klassen fina arbetet. Klassen planterade detta bestånd i maj 1978, för exakt 47 år.

Joachim kompletterade Tinas uppgifter med att klassen planterade 4 700 plantor, nästan två hektar, inkomsten till skolresan blev 2 500 kronor.

Beståndet ska växa ca 50 år till och träden får då en bra virkeskvalitet och därmed en bra ekonomisk avkastning. Jag som skogsman bruka alltid framhålla, träffas två skogsmän så har man tre olika uppfattningar. Anledningen till det är att vi skogsmän inte alltid får uppleva slutresultatet på grund av den långa omloppstiden.

När jag rekognoserade för vandringen och stod vid tallbeståndet såg jag några bon i de planterade tallarna, vit

spillning på träden och marken samt äggskal. Min slutsats blev att det är storskarvar som häckar här. Föreningens fågelexpert Arne Lindkvist hade samma uppfattning. Mellan Sånka och slottet Sjöo ligger en ö i Mälaren som heter Stenholmen. Där häckar en stor koloni storskarvar i lövträden som har dött av fåglarnas spillning vilket vi såg från Sånka.

Vår uppfattning blev att det är stor konkurrens om boplatser på ön, det är anledningen till att häckning har skett i tallskogen. Ingen av oss har tidigare observerat en häckning i tall.

Efter en kort förflyttning stannade vi till i ett vackert granbestånd, likt en pelarsal. Här växer en svamp med det egendomliga namnet bombmurkla. Fruktkopparna kommer redan i februari – mars. Svampen är fridlyst. Namnet lär ha uppkommit genom att pojkar har "bombadderat" varandra med svampen. Promenaden ledde oss sedan fram till ett gammalt sandtag. Tippvagnarna lastades med skyffel och drogs av häst på räls 200 meter till en byggd kaj. Det var då! Sanden fraktades via Mälaren till Uppsala.

Stigen ner mot strandpartiet är något brant. Agneta Lundekvist klarade svårigheten galant med rullatorn med bra assistans av hjälpsamma medvandrarna. Nu hade sällskapet kommit fram till den omtalade kajen och där blev det fika. Därifrån hade vi en fantastisk vy över Mälaren.

Spåret med rälsen har under åren växt igen, endast en liten öppning finns kvar från kajen. Intill kajen såg vi en övergiven bäverhydda. Gamla namnet för bäver är bjur, som återspeglas i Orts



- gårdsnamn. Bjurbäcken, Bjurtjärn, Bjurmossen osv.

En av deltagarna, Irene Sandqvist Gestrin, hade redan som ung varit i Sånka skogen under 1970-talet många gånger. Detta på grund av att svärföräldrar bodde i närheten. Skogen var då ungskog och nu är det gammalskog och därmed inte lätt att känna igen sig.

Trevligt med ett sådant inslag.

Sjökrogen

Efter vår promenad var sista punkten att lyssna på Inger Allstedt medan vi satt bekvämt i tältet.

Inger berättade om verksamheten i Sjökrogen som är inne på sjätte säsongen. Då starten sammanföll med pandemin var det för hela branschen, särskilt för Sjökrogen, mycket påfrestande. Av Håbo kommun fick Inger bra hjälp vid starten.

Ingers målsättning var från början att omfattande satsa på svenska råvaror, hållbarhet, duktiga & kompetenta medarbetare, miljöhänsyn, det vackra läget förpliktar. Matsedeln innehåller svensk husmanskost, även julbord serveras. Roligt att bålstabor kommer hit, men även många tyskar och nederländare är gäster på Sjökrogen.

En trevlig stämning skapas för gäster genom uppträdande och musik. Midsommar firas för barn.

Joachim tackade Inger för det intressanta anförandet och gruppen uttryckte det, genom en varm applåd.

Detta var sista vandringen för vårsäsongen. Vandringskommittén återkommer i augusti.

VÄL MÖTT I NATUREN

Information från kommunala pensionärsrådet (KPR)

Kommunen har ansvar för att tillgodose de behov som Seniorer har beträffande vård o omsorg. Med den utveckling som sker när de gäller den ökande medelåldern i samhället så ökar också behoven av vård o omsorg för seniorer. Utbyggnadstakten för äldreboenden i olika former ser inte ut att ligga i fas med den ökande medelåldern vilket innebär att t ex hemtjänsten behöver utveckla nya arbetsformer för att erbjuda hjälp till seniorer där de bor. Syftet med Kommunala pensionärsrådet (KPR) enligt reglementet är att verka för att äldre människors intressen beaktas vid beslut i kommunens styrelser och nämnder. KPR sammanträder 6 gånger per år.

Hemtjänstindex

SPF Seniorerna Sverige har utvecklat en modell som gör det möjligt att jämföra kvalitet och genomförande av hemtjänsten mellan alla Sveriges 290 kommuner. Den rapport som finns för varje kommun är ett bra underlag för kommunerna att använda i förbättringsprocessen av hemtjänsten. Man planerar att Hemtjänstindex skall komma ut årligen. 2024 hamnar Håbo på plats 92 i Hemtjänstindex som visar hemtjänstens kvalitet i Sveriges kommuner. En kraftig förbättring jämfört med förra årets (2023) resultat, då kommunen placerade sig på plats 205.

KPR Info Våren 2025

Under våren 2025 har vi haft 3 KPR möten. Olika ekonomiska frågor har diskuterats, för bl a färdtjänst, boendekostnader på särskilda boenden, då kostnadsutvecklingen gör att allt blir dyrare. Avgifter (taxor) kommer att ses över under hösten och samtidigt går man igenom kostnader för verksamhe-

terna för att få en budget i balans.

Köläget till särskilt boende

I och med att Pomona Hus 2 och Hus 4 blir klara med renoveringen, så förbättras tillgången till SÄBO. Inflyttningen i Hus 2 påbörjades i april, till helt nyrenoverade boenden. Hus 4 beräknas vara klart till hösten för inflyttning. De gemensamma utrymmen som finns på bottenvåningen i Hus 2 beräknas också vara klara under hösten.

Håbohus har haft en egen kö för Plommonvägen 8 och 10, men den är borttagen nu. Man får anmäla sig till Håbohus kö, däremot så gäller att man tillhör 65+.

Kommunen har en ny hemtjänstutövare, Proffssystemen. Företaget erbjuder både service och omvårdnad i hela kommunen. Proffssystemen bedriver verksamhet i flera närliggande kommuner, och har fått bra betyg. Proffssystemen är inbjudna till ett medlemsmöte under hösten för att presentera verksamheten.

Teknik

Ett område som utvecklas kontinuerligt är välfärdsteknik som kommer med ständigt nya tillämpningar. Införandet måste bedömas utifrån behov o nytta. Det kan tillföra nya arbetssätt och stöd inom hemtjänsten samt underlätta att bo kvar längre i eget boende.

Monica Lundqvist, medicinskt ansvarig rehabilitering (MAR), har i uppdrag att få fram regler o riktlinjer för hjälpmedel, samverka med regionens vård och utreda/anmäla allvarliga vårdskador, kopplat till hjälpmedel, enligt Lex Maria. Monica är positiv till att komma och presentera sin verksamhet på ett medlemsmöte.

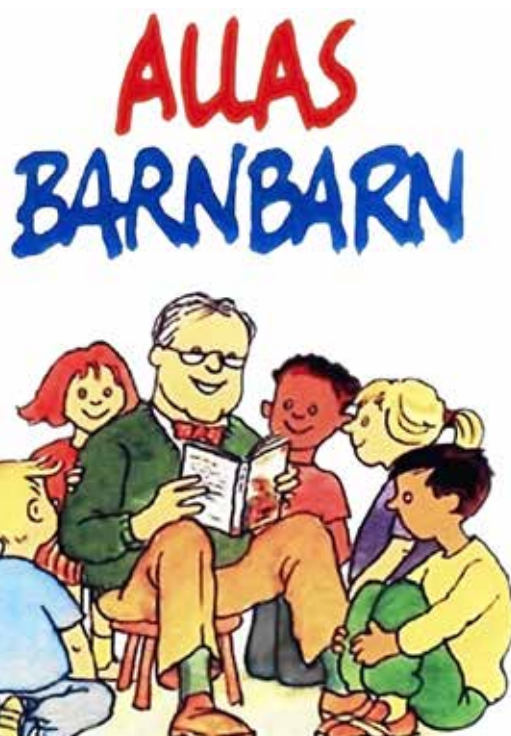
Karl-Erik Thulin

Vill du läsa för barn?

Allas Barnbarn är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som vänder sig till dig som vill läsa och berätta för barn i förskolan.

Många barn saknar möten med äldre människor. Barn behöver någon som har tid att lyssna, samtala och berätta. Många äldre människor saknar möten med barn. Genom Allas Barnbarn får du samtala med barn, ta del av barns tankar samtidigt som du ger barn en liten del av din tid.

I våras startade Håbo kommun i samarbete med Håbo bibliotek "Allas Barnbarn" på några av kommunens



förskolor. Fem blivande läsare gick en kort studiecirkel på biblioteket som hölls av barnbibliotekarie Christina Norén och en av förskolans Språk, Läs- och Skrivutvecklare, Gitte Umell. Efter avslutad studiecirkel är de nu färdiga Allas barnbarns-läsare och är ute och läser på förskolorna. Studiecirkeln i höst kommer att vara på biblioteket vid två tillfällen och vi bjuder även på fika varje tillfälle.

Läs mer på www.allasbarnbarn.se Låter detta intressant? Vill du veta mer?

Kontakta Gitte Umell på 0171-52764 eller maila till gitte.umell@edu.habo



Karlstad med Lars Lerins Sandgrund

Tid 17 september -25

Buss avgång Bålsta Gamla Jvstn 0830

Lunch: kl 1200 Brasseri Winn Karlstad

Kl 1315 Guidad tur och utställningen Sandgrund

Ankomst Bålsta ca 2030

Pris 1175 kr

Resan i samverkan med SPF Bro

Anmälan till Lennart Carlsson **senast 10 augusti**

070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Bridgekurs i höst

Tycker du det är kul att spela kort, och umgås med trevliga kamrater ta då chansen att lära dig spela bridge.

Vi startar en nybörjarkurs den 1 september som vänder sig till dig som aldrig spelat eller om du är lite ringrostig och vill komma igång igen.

Kursen är på måndagar kl. 12.30 till 16.30 inkl. kaffepaus.

Vi är idag ca 50 st. spelare som träffas 1 - 2 ggr/veckan för att spela bridge, umgås och ha trevligt, hoppas du vill komma och vara med oss.

Bra om du anmäler dig (inget krav, du kan bara komma till Skeppsgården) till Anders Dahlstedt på e-mail a.dahlstedt@outlook.com eller tel. 070-693 00 61

VÄLKOMMEN!



OBS OBS OBS

Jag har fått en medarbetare i "Samordning för cirklar i SPF".

Hon heter Carin Rubbestad carin.rubbestad@gmail.com

Hälsningar Åsa



Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se
Carin Rubbestad
carin.rubbestad@gmail.com

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

Öppen texttydning
Vi tittar på gamla texter
Isa Bremark

Italienska 2
Göran Widlund

Håll franska vid liv
Eva Fogelberg

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 6
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

18/8 - 8/12 Varannan måndag. Kl:
9.00-11.30 JOLLEN

4/9 - 20/11 Kl. 12.30-14.45 BRIG-
GEN

9/9 - 9/12 Varje tisdag Kl. 12.30-14.45
BRYGGAN

2/9 - 18/11 BRYGGAN tisdagar 10.15-
12.30 BRYGGAN

4/9 - 20/11 Torsdagar 10:15-12.30
BRIGGEN

Anmäl intresse

Återkommer BRYGGAN kl 12.30-
17.00

Intresseanmälan Åsa Öman

Anmälan

070 - 728 79 13

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	Återkommer Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö	12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12 kl 8.30 - 11.00 JOLLEN	070 - 553 34 12
Stanley Nilsson	12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12 kl 11.30 - 14 .00 JOLLEN	070 - 555 69 30
Släktforskning 4 Isa Bremark	22/8 - 28/11 varannan fredag kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	- 076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	2/9, 30/9, 28/10, 25/11 kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 566 50 90
Knypppling Ella Andersson Anna-Karin Andersson	19/9 - 28/11 kl 9.00 - 12.30 varje fre- dag BRIGGEN	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell	9/9 - 2/12 varannan tisdag kl 10.15 - 12.30 BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	3/9, 24/9, 15/10, 5/11, 26/11, 10/12 kl. 17.00 -21.00 KÖK o. CAFE´	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	1/9 - 8/12 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	26/8 -18/11 jämna veckor kl 12.30 - 17 PIKEN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	12/8, 26/8, 9/9, 23/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 9/12 Kl 9.00 - 12.30 JOLLEN	072 - 214 82 65
Vi arbetar med Excel grunderna Karl-Axel Cedergren	Anmäl intresse	072 - 214 82 65
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	3/9 - 10/12 jämna veckor kl. 10.15- 12.30 RIGGEN	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	24/9 - 3/12 onsdagar ojämna veckor kl. 12.30 -14.45 RIGGEN	070 - 893 91 88
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	8/9 - 6/10 JOLLEN Varje måndag kl, 12.30-14.45	070 - 569 75 74

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	12/8 - 16/12, 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	3/9 - 3/12 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
Senioryoga Svea Sahlén	18/9 - 4/12 /1/- 24/4 torsdagar 8.30 - 10.00 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Christin Jonsson	27/8 - 26/11 onsdagar kl. 10.00 - 12.00	070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	10/9 -26/11, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	2/9 - 25/11, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 KLIPPER	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	Återkommer	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	30/8 - 10/12 15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig- kanske för Dig? Staffan Wöhrne	29/11, 12/11, 26/11, 10/12 Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50
Nybörjarbridge Anders Dahlstedt	1/9 - 1/12 varje måndag 12.30 - 17.00	070 - 693 00 61

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