

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 39 • oktober 2025 • nummer 7



Månadsträff den 23 oktober 13.30

Program:

Intern information

Inger Gran, ordförande i Seniornet, kommer och berättar om vad den ideella organisationen Seniornet är för något och vad den kan erbjuda oss Seniorer. Camilla Eivhammar kommer och berättar om kommunens Tech-Tisdagar.

Arne Lindqvist berättar o visar bilder från sitt besök på Färöarna
Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 7 okt kl. 10.00 men senast 17 okt.

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!!**

jaööPöoluvoovöáoPLáuP
vlååPåuluu vJ

Kulturarrangemang
i samarbete med

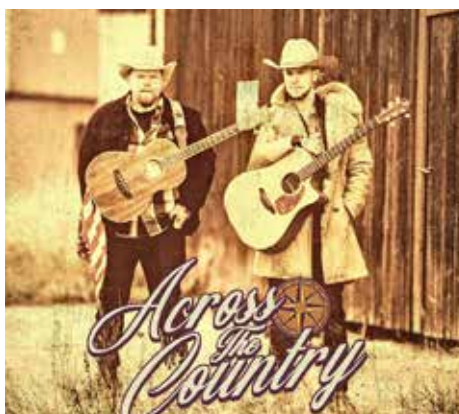


Pub-kväll 13 november 18.30

Bålsta-duon Across the Country kommer att underhålla oss med sitt unika sound som förenar den amerikanska country-pops känsla med en nordisk ton.

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast 21 okt kl. 10.00 och senast 7 nov 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

soluvoovöáoPloovlåå
P

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 24 oktober .
Utgivning vecka 46.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

Styrelsen har ordet.....4

Öppet hus.....12

Oktoberfest.....16

40-årskalaset.....20

Mordgåta.....24

Ekolsundsvandring.....25



Omslagsbilden: Oktoberpub i september.

Foto: Bo Lundgren

Ett härligt 40-årsjubileum

- firande av fyra decennier fyllda av minnen och glädje

Att fira ett 40-årsjubileum är verkligen något speciellt. Oavsett om det gäller ett personligt jubileum, ett företag, en förening eller ett äktenskap, markerar fyrtio år en lång resa full av erfarenheter, utveckling och gemenskap. Det är en tid att blicka tillbaka, skratta åt roliga minnen och hylla de framgångar som uppnåtts och lära av eventuella misslyckanden. I Sverige säger vi ofta att "livet är vad du gör det till", och ett 40-årsjubileum är ett bevis på styrka, uthållighet och livsglädje.

För att lyckas med ett 40-årsjubileum behövs eftertanke och kreativitet. Vi valde en fin fest med god mat, tal, musik och till och med dans. Därtill ett "Öppet hus" där vi visade upp alla de härliga aktiviteter vi kan erbjuda och underhålls av vår alldeles egna gitarrorkester Accordz. Vi sammanställde en tidslinje med viktiga händelser från de senaste fyrtio åren, ett bildspel sammanställt av Bo Hansson – ett härligt sätt att minnas och visa på hur tiden gått. Glöm inte att "delad glädje är dubbel glädje"

Slutligen är ett 40-årsjubileum ett utmärkt tillfälle att fira livet, vänskapen och framtiden. Det ska vara glädjen, gemenskapen

och de varma minnena som står i centrum. Som vi brukar säga: "Borta bra, men hemma bäst" – och på ett jubileum är det just den känslan som skapar magi.

Bortsett från jubiléet är verksamheten i full gång, med massor av studiecirklar och andra aktiviteter. Det kommer att bli ett visst fokus på digitalisering, dvs. hur kan vi lära oss att använda alla nya möjligheter som t.ex AI.

Vårt pratcafé i samarbete med Håbo kommun och PRO fortsätter på Resecentrum varje tisdag 13-15. Ett härligt tillfälle att skapa nya kontakter. Det har blivit så populärt att vi måste fixa nya bord och stolar. Vi har nu även kommit långt med en av de nya aktiviteterna vi tänker introducera på Skeppsgården, under arbetsnamnet "Sport-snack".

Det innebär att vi kommer att visa t.ex spännande fotbolls- och hockeymatcher på storbildsskärm på Skeppsgården, därtill möjlighet att köpa korv och öl.

I förra numret av Medlemsforum fick ni alla en Medlemsenkät som vi hoppas att så många som möjligt vill svara på. Att få veta vad våra medlemmar önskar i form av aktiviteter är det viktigaste i en förening. Vi vill såklart få era synpunkter på vad som kan förbättras och förslag på nya aktiviteter. Sista dag att lämna in enkäten är 30 oktober.

Därefter sammanställer vi resultaten och redovisar i Medlemsforum.

Vi i styrelsen hoppas att vi ses på Skeppsgården och att ni tar chansen att delta i någon av alla våra aktiviteter under hösten. Det blir Medlemsträffar med intressant information, roliga PUB-kvällar och mycket mer.

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.

K o m m a n d e m å n a d s t r ä f a r

23 oktober: Se annons i tidningen

27 november: Något trevligt, ännu ej bestämt.

Kommande pubkvällar

13 november: Se annons i tidningen

12 februari: Något ttevligt. ännu ej bestämt.

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.

Natur- och kulturvandringar

Sjöö gods, Enköping kommun 16 oktober

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

Vandringens längd 4,5 km, vi promenerar på mindre gårdsväg.

Tema: Herrgårdslandskap med allé och slott.

Joachim Tiefensee leder vandringen. Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen. Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring: Joachim 072 - 217 40 36

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna!

Vandringskommittén

Historisk vandring på Arnöhuvud 13/10

Arnöhuvud är en udde som sticker ut i Ekoln i Håbos nordvästra hörn. Du får halvöns hela historia från forntid till idag med de olika vattennivåerna. Här går solen ned vid midsommartid och därför ligger de två bronsåldersrösen på huvudets topp. Utsikten är magisk och vi fikar på röset. Lär känna åsarnas historia och hur man tog sig fram via båt eller till fots både sommar och vinter. Lite om bronsålderns liv och leverne och om forntida gudar, gravar och runstenar.

Samling: Kl 9.30 vid gamla järnvägsstationen. Detta för att de som inte har bil skall kunna komma med. För dem som är bosatta norrut i kommunen kan man komma direkt till Arnöhuvuds parkeringsplats kl 10.00.

Medtag matsäck. Jag går långsamt så



att vi kan njuta av naturen. Ca 2 km med 10 stopp för info. För det mesta går vi på stigar och ev lite i terräng.

Anmälan från och med 9 oktober kl 10.00, helst via mail: ingrid.ljungkvist@gmail.com eller via 070-171 93 01. Ange ditt telnr.

Vid regn ring mig!

Välkommen Ingrid Ljungkvist

Godare luncher och julbord för dig som är SPF-medlem!



Vid Mälarens vackra strand, omgiven av lantlig grönska, ligger Aronsborgs trevliga konferenshotell. Här möts du av lugn, gemenskap och god mat som är lagad med omsorg.

LUNCH

Som medlem i SPF har du nu möjlighet att njuta av vår populära lunch **för endast 135 kr.** En chans att samla vännerna, unna sig något gott och samtidigt ta del av vår rofyllda miljö med utsikt över vattnet.

JULBORD

När vintern närmar sig dukar vi dessutom upp våra uppskattade magiska julbord – fyllda av klassiska favoriter och nya smakrika överraskningar. **För pensionärsgrupper erbjuder vi ett rabatterat pris på 682 kr per person vid bokning av minst tio personer.** Perfekt för en härlig stund att fira tillsammans inför julen.

Hos oss är maten inte bara en måltid utan en upplevelse. Vi vill att du ska känna dig lika välkommen som hemma - fast med en extra guldkant.

För bokning och tillgänglighet kontakta:

info@aronsborg.se eller ring oss direkt på 08-22 59 59.

Varmt välkomna hem till oss på Aronsborg!

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

0171-50000



Persbultipgrövnin
kupan, 1635m
Boleagtri d
0707341809
Bastubäckslent



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-Aminder
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

F o n u s

L ö t h n e r g å r d e

R a s t a

K v a r n n i b b l e

A r o n s b o r g

Dessa annonsörer stödjer. Se närmare på våra härliga sponsorer.

hogbergsbuss -1502 500

Resor med buss 26&

Högbergs —Bussäckande bussbolag
busspaketresor till privatper



Jul & Advent & Musik

Trädgårdsmässan Höst 1 1 / 1 0...
Sy & Hantverksmässa 2 4 / 1 0...
Jul i Gasklockorna 8 / 1 1...
Jul på Taxinge Näsby 1 4 / 1 1...
Växbo Lin & Amaryllisutställningen
2 2 / 1 1...
Stämningsfull Julrunda i Fjärd-
hundraland 4 / 1 2...
Trettondagskonsert i Berwaldhallen
1 0 / 1...

Norden med buss

Lofoten med flyg T&R 4d, 7/7.15 990,-
Lofoten med Flyg & Buss 6d,
1 2 / 7...
Norska Pärlor 4d, 11/6, 12/7...10 500,-

Europa med Buss

Julmarknad i Gdansk 3d,
2 8 / 3 1...
Julmarknad i Lübeck 4d,
7 / 1 2...
Holland med Blomstertåget 7d,
1 4 / 4...
Holland med Sevärdheter 6d,
2 3 / 4...
Polen med Krakow 7d, 1 / 9...
Bodensjön & Alsace 9d, 27/9. ej klart
9 9 5

Europa med Flyg 2026

London m ABBA 4d, 28/4... 1 3
Amalfikusten 5d, 2 / 5...ej klart
Normandie 5d, 1 3 / 9...ej klart
Toscana 6d, 2 2 / 9...ej klart

Fler resor till 2026 är på väg!

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA
VÄLKOMMEN ÖMARBOD!

f I DIN FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Halsoterassen erbjuder bl.a:

-Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt

-Lackning av naglar samt manikyr

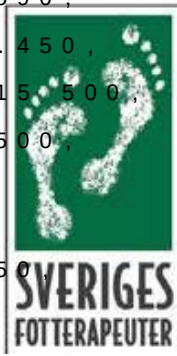
-Vårtbehandlingar

-Behandlingar av nagelsvamp

-Ansluten till Epassi

OBS!
TAR EJ
REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter



**Välkommen
att boka tid
hos Sanna.**



FOTBILEN

- MEDICINSK FOTVÅRD PÅ VÄG -

Mansängsterassen 1 (bakom polisen) 0171 55572
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: Info@halsoterassen.se

bokadirekt.se

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Vi finns i Bålsta

Med lång erfarenhet inom branschen och stor lokalkännedom om området hjälper vi, Catrin, Richard och Åsa, dig med alla frågor om begravning.

Tillsammans skapar vi en vacker och personlig ceremoni.

Välkommen till vårt kontor i Bålsta!



Catrin Rosenberg
Kundrådgivare



Richard Ekstrand
Kundrådgivare



Åsa Gårdh
Kundrådgivare

Västerhagsvägen 4, Bålsta | 0171-567 20 | fonus.se



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 16 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 föranmäl 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 2025-11-04 kl. 10.00 och SENAST 2025-11-13.

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



Öppet hus lockade många

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Det var många, både medlemmar och icke medlemmar som passade på att ta sig en titt på våra lokaler under Öppet hus som arrangerades i anslutning till föreningens 40-årsjubileum

Besökarna bjöds på information om studieverksamhet och aktiviteter. Med vårt eget husband, Ackordz, på scenen kunde de också ta del av njutbar musik och sång.

Korv och fika fanns att köpa i caféet.

Vädret var gynnsamt så fordonsgruppens bilutställning lockade många ut till gården.

Peje, Per-Erik Josefsson, hade med sig en rullstol med syfte att få fler intresserade till att köra rullstolar under onsdagspromenaderna.

–Vi behöver fler förare, kontakta mig om ni vill hjälpa till, säger han. Hans telefonnummer är 070 – 548 80 20.

Fler förare behövs även till cykeln som låter även dem som inte kan trampa själva få njuta av vind i håret. Cykling utan ålder är en ideell volontärorganisation. Organisationen finns i fler än 40 kommuner i Sverige, och i över 50 länder.

- Man kan också låna cykeln för att ta en tur med barnbarn, om man vill. Men för att bli förare behövs en kort utbildning, först och främst om säkerheten, säger Yvonne Lindström. Hon nås på telefonnummer 070 – 583 69 17.

Cykeln används regelbundet i samband med rullstolspromenaderna på onsdagar.



V ä l k o m m e n B l å l s O p a t & E y e C l i n

Di ö n g o n l ä k a r p e t i i B å l s i t s a m a r n e t R e e g i U o p n s a l a
H ä f å d r u p r o f i e n s e s l y n v a r m e d i c ö g o k v u a n r d d e t o t h s a m m t a a

S p e c i a l i t e t e v a r d g g a p a t h i l l i g t a n g l
P å l O p t i k a E y e C l i n i t d e u r e g i t i o n p l e t o n e d e a ö g a n l n ä k a r e
k o m p e t e n s a b a b a d e a k b a n n e a v a n c e g a l d e å n d

V e r b j m e d i n s ö k g o n v a b r l d a a n d n a t :

- G r a (s k a r a r a k t)
- G r ö s t a g l a u k o m)
- A l e r s f ö g a n d f r l ä (k e d)
- D i a b e s t r e l a d e p a n d f ö r ä n d r i n g a r
- O v r s g a p r o b l e m i n s d o m a r
- s y n t l ä s d e r s ö g o c h p p j r ö g l

V i n a d r r o p i d - e i f r a r k u o a g o n b e s v ä r

V u t ä v e n

- O g o n b o t e n f o s ä g s a k t i n g t e s
- A G l a s e r b e n g a n f d e l b e n i a d i n g a v e f e r s t a r r

S J - n & o p a t i k d

H o s 2 2 7 d e u e n t e s i t a c o m p t i k

- N o g a n i s a n u n d e r s ö k n i n g a r
- T r e p e n i g o m j ä l p e r p d e d e t b e e d e h ö r ,

V f i n n s ö e r o c v g ö v r a b a s f t a r t f a a k t A n e t a g g r a e e r k ö p v g l a k ö o n a k t

E n k e t l i t a o s - e n k e t l b b k a

, B å l O p t i k e e C l e m u n s t å k e l t 1 B , å l s t 0 a 1 7 1 0 9 6 1

V i s t e ä n d a y r i o r i v t a e r v t ä { f o m m e n !

B o k a i d l Ö g o n l ä k a r e



B o k a i d l O p t i k e r



Funktionärer sökes till Caféet

Du som vill delta i vårt cafe i ett trevligt gäng är välkommen. Du behöver ingen tidigare erfarenhet från servicejobb, men om du är intresserad av att vara med i en kreativ miljö så ring genast **Yvonne Smids på tel. 070 - 888 39 19.**

Gårdsrådet via Anki

SPF Håbo finns på Facebook

Vill du ha något publicerat på SPF:s Facebooksida?

Maila i så fall direkt till carin.rubbestad@gmail.com

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

Oktoberfest i september

Text & foto: Bo Lundgren

Som vanligt fullspikat och trevligt när program kommittén bjuder in till pubaften.

Kvällens meny var en tallrik med bratwurst, potatissallad, vitkålssallad, ost och vindruvor.

Den kvinnliga kökspersonalen var iklädda ett speciellt förkläde som glädde den manliga publiken

Kvällen gick i oktoberfest stil med sång och spel av Alpen Kapelle, Otto och Konrad som spelade dragspel och gitarr. Vi fick även höra en melodi spelad på små bjällror. Övriga låtar var Ein Prosit, Rosamunde och tyrolerhaten samt många fler alpen låtar. Alla i publiken var med på allsång och jodel.

Det blev en kul och trevlig kväll med god mat och musik.





Vandring på Rölundaåsen

Text & foto: Ingrid Ljungkvist

Efter att ha följt vädret från tisdag med ösregn hela söndagen till söndagmorgon då jag vaknade vid regn. Men se kl 9 skulle det sluta och sedan bli sol hela dagen. Hurra!

Det blev en liten grupp som samlades vid Varpsundsstenen. Varpsund är en korsningspunkt av en vandringsled (åsen) och vattenleden. Här träffar vi många resande och inhemskt folk som bor i trakterna. Här blir det dans, brottnings- och kasttävlingar. Mitt ute i vattnet står en präktig runsten som är uppsatt efter en modig viking. Den kan man inte undgå att se då den fungerar som en rondell för våra skepp.. Vattnet var 5 m högre och då stod stenen nästan mitt i rondellen.



Väl komna upp på åsen tittade vi först på en mindre runsten och strax där bakom en hållkista. Denna är byggd på en grusås och är mycket sällsynt i våra trakter. De flesta finns i västra Sverige. Höjden är 25 m ö h alltså slutet på stenåldern.



Sedan kom vi till Varpsunds danspalats som vi tittade ner på. Där hade en av deltagarna dansat en gång för länge sedan, men då fanns endast en rotunda där. Idag är den utbyggd och sköts av finska föreningen. På vikingatid var här en hamn som samlade folk.

Vi fortsatte att kämpa oss framåt, ofta upp-

Adam av Bremen skrev om Norden på 1000-talet:

De (sveonerna) vägrar inte ens biskoparna att delta i deras offentliga folkförsamling, som hos dem kallas Warph. Där lyssnar de ofta på talet om Kristus och den kristna religionen

Tyvärr döljer träden idag utsikten på båda sidor om stenen.

för, i långsam takt. Vi njöt av de friska skogsdofterna från regnet, solen och naturen. Allt medan skotten från skjutbanan rungade bredvid oss. Eftersom skjutbanan ligger nedgrävd i åsen och vi höll oss utanför varningsskyltarna som var uppsatta var det bara att ta sig fram. Lite otäckt var det för skotten hördes alldeles intill oss.

Längs åsens krön och västsida finns



många utforskade fornminnen. Där finns ett antal stensamlingar och rösen. Åsen är privatägd av Nobel. Vid skjutbanans slut vidtar två gamla murar på krönet som ser ut som en väg. Kan det ha varit en liten borg här uppe?

Efter ca 2 km och mycket uppför kom vi till en misstänkt stor offersten. Den ligger på högsta toppen och är flat upp-till. Dessa stor stenar har jag sett på många toppar! Under bronsåldern hade vi ett klimat som södra Frankrike vilket betyder att folk flyttade norrut och med dem kom kunskapen att flytta enorma stenblock. Du som varit utomlands har säkert sett oerhörda stenblock som man flyttat på.

Sedan gjorde vi lunchpaus på några märkliga rösen alldeles efter kraftledningarna. 10 runda gravar och 60 fyrkantiga gravar. Några utgrävdes i början på 1900-talet. Man hittade bara

aska, inga gravfynd

När vi gick tillbaka längs vattnet så kunde jag berätta om knarren, vikingens handelsskep.

Tälja har givit sig österut och är här på floden Neva, St Petersburg 2003. Hon är en replik av Viksbåten, ett fynd i Roslagen. Originalet är daterat till ca 1140. Längden är 9,35m och bredden är 2.30m. Seglet är ca 4x4m.. Vikt 700 kg.

Ett besök på Birka sommaren 2020 resulterade i en diskussion med föraren till detta skepp. Det gav många svar på mina frågor.

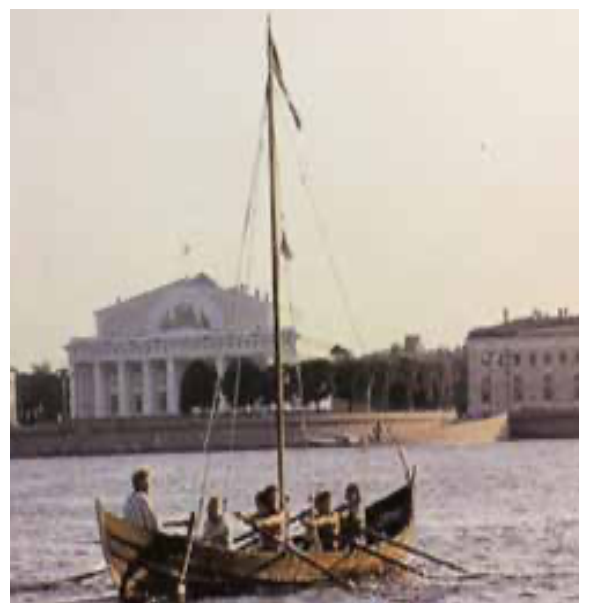
*De turades om att på öppet vatten ro eller segla eller sova i en filt på durken.

*De orienterade sig med en solskiva som man ställer in efter solen och följer sedan riktningen som på en kompass.

*Om det inte var solsken så hade man en "solsten" som var genomskinlig men mot solen bakom molnen blev den svagt lila.

*Man kunde laga mat och elda ombord under gång! Eldflammorna hann inte ta fatt i seglet, utan fartvin-den tog bort dem från seglet och masten.

Vikingabåten Tälja (Från Birka) utanför S:t Petersburg





40-årskalas på Aronsborg

Text: Birgitta Liinamaa
Foto: Bo Lundgren

Det var i Medborgarhuset 1985 som några eldsjälar såg till att SPF Seniorerna Håbo fick se dagens ljus.

Om födelsen, och allt det som hänt sedan dess, ordades det om i både jubileumstal och i mingelvimlet i Aronsborgs samlingslokaler.

Vår nuvarande ordförande Carin Svensson agerade konferencier, och riktade mången tack både alla sina företrädare och alla de funktionärer som är en förutsättning för föreningens mångsidiga verksamhet.

Jubileumstalaren, Peter Sikström, förbundets generalsekreterare, öste beröm över vår förening, både för det medlemsantalet och aktivitetsnivån.

Kommunalrådet Agneta Hägglund prisade samarbetet med SPF, först och främst via det kommunala pensionärsrådet, och utlovade en utbyggnad av Skeppsgården så fort som det dyker upp en ekonomisk möjlighet.

Även en trogen aktiv medlem, Joachim Tiefensee, passade på att uttrycka sin tacksamhet till styrelsen, den nuvarande och alla tidigare, för allt arbete de lägger ner för att ljusa upp tillvaron för oss äldre.

Middagen var delikat, lite rödig med tillbehör till förrätt följt av kycklinfilé med kantareller och annat mums.

Andreas Jansson underhöll på scenen, både i matsalen och sedan i baren där samvaron fortsatte under glada samtal och dans.







PENSIONÄRSRABATT i vår RASTA-APP

Erbjudande 1/9-16/11:

ÄPPLEKAKA

med vaniljsås



69KR
INKL KAFFE



Med vår app
får du

15% rabatt
på varje köp i alla våra
restauranger

Scanna Qr-koden för
att ladda ner appen



Välkommen!

RASTA
EKOLSKROG

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

Välkommen till Kvarnnibble
Butik & Musteri, Håtuna.
"Den lilla gårdsbutiken med det
stora sortimentet"

Kvarnnibble Butik
och Musteri

-10% i pensionärsrabatt
(varje fredag)

Karltomtavägen 2, 19793 Bro
www.kvarnnibble.se
Öppet fre 11-18, lör 11-16

Medlemsenkäten

Sista dag att lämna in enkät-
svar är 30 oktober.

Enkäten kan lämnas på
Skeppsgården i brevlåda
utanför SPF:s expedition,
eller i vår brevlåda på gatan,
alternativt via mail.

Vi är tacksamma över att få
så många svar som möjligt,
så att vi får reda på hur våra
medlemmar önskar att vi
kan förbättra vår verksam-
het och förslag på nya akti-
viteter.

Styrelsen

Lunchkryssning med mordgåta

Text: Kicki Tegré och Ronnie Jyrell

Foto: Kicki Tegré

Måndagen den 1 september åkte 31 SPF:are till Västerås med Högbergs buss.

I Västerås hamn väntade M/S Kungsörnen på oss för en två timmars trevlig båttur på Mälaren.

I bussen hälsade Kicki alla välkomna och Ronnie berättade lite historik om Västerås.

Båtturen började med en god lunch och med kaffe och äppelkaka.

Under kryssningen ägnade vi oss åt ett äkta Mälarmysterium. Vi arbetade bordsvis för att hjälpa "polisen" att lösa en mordgåta. Vi fick några kluriga ledtrådar, fakta från förhör och utredningsmaterial.

Efter mycket tänkande och diskuterande lyckades ett lag lösa mordgåtan!

Vinnarna av mordgåtan var "UllaBellorna". Priset blev var sin inbunden deckare.



Intressant vandring i Ekolsund

Text: Gert Lidö

Foto: Gun-Britt Wranding

September månads natur- och kulturvandring genomfördes i omgivningarna kring Ekolsunds slott. Totalt deltog 25 personer, som anlände i samåkta bilar och samlades vid Ekolsunds värdshus. Vid entrén till slottsområdet hälsade Joachim Tiefensee gruppen välkommen och inledde med att berätta om Ekolsunds historia.

Ekolsund omnämns i skrift redan 1307 och ägdes då av släkten Oxenstierna. Under 1500-talet kom egendomen att användas av Gustav Vasa som kungsgård. Senare gjorde Gustav III Ekolsund till sitt sommarresidens och lät anlägga både en barockpark och en vattenpark. Han var särskilt intresserad av alléer och lät anlägga dem i stor omfattning, bland annat för att kunna använda dem vid tornerspel. Allésystemet omfattar i dag cirka 1 400 träd och räknas som ett av de äldsta och största i Europa. Alléträd är skyddade genom biotoplagstiftning, vilket innebär att inga träd får fällas utan tillstånd och grunden till detta är att bevara biologisk mångfald.

År 1785 övertogs egendomen av den skotska släkten Seton. De innehade Ekolsund ända fram till 1917 och genomförde under sin tid omfattande



planteringar. Det var under denna epok som flera av de stora ädelgranarna planterades, vilka fortfarande står kvar i parken. Därefter tog Carl Kempe över. Under hans ägande fick arboretet sin största utveckling genom omfattande plantering av olika trädarter. Syftet var bland annat att pröva vilka arter som kunde ha betydelse för svenskt skogsbruk.

År 2002 köptes Ekolsund av Raija Ohlin, som tillsammans med sin familj fortfarande äger egendomen. När de tog över hade arboretet under flera år fått för lite underhåll. Det krävdes ett omfattande restaureringsarbete, vilket bland annat kunnat genomföras med hjälp av EU-bidrag.



Vår första anhalt på vandringen var en nyanlagd labyrint av lärk. Joachim berättade att anläggningen hade bekostats av de frivilliga entréavgifterna för besök i området. Turen fortsatte därefter till en fyrradig lindallé och den tillsammans med övriga alléer bildar några av parkens mest framträdande formationer.

Slottsparken fungerar som ett arboretum med omkring 400 olika trädslag. Alla är märkta med skyltar, och många har äldre ovala skyltar av porslin. När vi kom fram till dammen fick vi se en ståtlig äkta Ornäsbjörk. Denna har utsetts till Sveriges nationalträd och det var tänkt att trädet skulle planteras ut i landets kommuner, men det visade sig senare efter att flera hade planterats att många av dessa var av en snarlik men felaktig sort. Under vandringen uppmärksammades särskilt en kraftig avenbok, ett trädslag som kännetecknas av sin hårdhet och som tidigare använts till föremål som utsattes för hårt slitage.

Längs stigen passerade vi också mäktiga ädelgranar från Seton-epoken samt en formation av silvergran från Kempes tid. På flera platser i parken där det växte höga kraftiga stammar intrycket att man rörde sig i en pelarsal uppburen av träd.

Så småningom kom vi fram till en välordnad rastplats med bord och bänkar. Här gjorde vi en paus och öppnade våra matsäckar.

Efter rasten fortsatte vandringen mot en hög stenmur i söderläge. Muren är anlagd för att samla solvärme och på så sätt skapa en gynnsam miljö för växter som kräver varmare förhållanden. Bland arterna som växer här kan nämnas tulpanträd, magnolia, ginkgo och äkta kastanj, vilka alla har lyckats akklimatisera sig.

Vägen gick sedan vidare genom skogen till en damm som på senare tid har restaurerats. Arbetet har återgett dammen en synlig vattenspegel och gjort den till

en tilltalande del av parken.

Nästa plats av intresse var en byggnad i tegel från 1892 och märkt PBS efter Patric Baron Seton. Byggnaden är känd som "Hundhuset" och användes för jakt och avel av jakthundar. Det passade väl in att vår vandring gick förbi detta hus, eftersom flera hundar deltog i sällskapet.

När vi samlades efter avslutad vandring dök Nils och Elin Lidbaum, upp i ett fyrhjuligt fordon på backen ned mot värds-
huset. De är delägare till Ekolsund och de hälsade oss välkomna till slottsparken. De informerade om att värds-
huset serverar lunch på vardagar och att caféet i slottet är öppet under lördagar och söndagar

Vi har fått mycket intressant information under vandringen och fått se hur fint de nuvarande ägarna återskapat parken. Vi tackade Joachim med en varm applåd för hans informativa guidning.

Avslutningsvis efter att vi körde iväg med bilarna stannade några av deltagarna till vid alléentrén där två runstenar står placerade på var sin sida av grinden. Dessa stenar stod tidigare vid Ekillas bro i Håbo kommun men flyttades hit för mer än 200 år sedan. Joachim har framfört önske-



mål till Riksantikvarieämbetet om att de borde återföras till sin ursprungliga plats, men det finns inget bestämt om det.

Musik för mig – kanske för Dig?

Hej!

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

Min idé är att spela musik för Dig

varannan onsdag mellan 19-21 på Skeppsgården, stora lokalen, Klipper.

Onsdagarna den 29 oktober, 12 och 26 november samt de 10 december.

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

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

Hjärtligt välkommen!

Staffan Wohrne

070 - 287 22 50

Resan

Ah vilken dag det skall bli. Min första resa med färdtjänst. Resan är förbeställd eftersom jag har en benprotes och har fått bekräftat att sitta längst fram. Förväntningen är stor. Färden går till en sommarstad för en guidad tur kl 13:30. Framme ganska tidigt så väntetiden blev lång men tid hade jag. Intressant att sitta och se på folk som går eller cyklar förbi. Så bråttom de har, hur mycket hinner de uppleva runt omkring sig. När väl tiden var inne kom meddelande att turerna idag är inställda, ja lite sent att meddela det.

Ja nu blir det promenad med rullator på kullerstenar.... men mycket nya intryck. Gott om soffor att vila på. Klockan fem kommer färdtjänsten. Halv fem ringer chauffören och meddelar, jag är här om fem minuter. Ja man skall inte bli förvånad utan bara vara glad att den kommer. Hu så stressande

Jag kommer aldrig att orka gå och hin-

na men svarar att jag är på väg till mötesplatsen på torget.

En ny större buss väntar och jag ombeds sitta bak. Ok men hur skall jag komma upp utan ramp?

Protesen vill inte mer utan viker sig och jag hamnar raklång på torget. Finns det fler människor som kan hjälpa mig upp. Nej, tomt men chauffören är stor o kraftig o säger att han skall försöka lyfta mig. Sagt och gjort men med gråt och tandagnisslan gick det. Meddelande att jag skulle sitta fram har inte passerat pappersbyråkratin.

Men resan hem gick under muntert prat med vänliga människor.

Äntligen hemma och väldigt trött men det är bara att ta nya tag. Dagens resultat blev förvåning, förbannad och förundrad över systemets praxis. I morgon är en ny dag, ingen kommer att vara den andra lik.

Fredagen 22 aug 2025

Medresenär Ann-Christine



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 hösten 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 franskan vid liv
Eva Fogelberg

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 6
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

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

24/9 - 10/12 Kl. 12.30-14.45
PIKEN

9/9 - 9/12 tisdagar Kl. 12.30-14.45
BRYGGAN

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

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

12/9 3/10 24/10 14/11 5/12
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

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 Björn Bjurström Bengt Olov Olsson,	2/9, 30/9, 28/10, 25/11 kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 344 52 43 070 - 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, utom 28/10 och 25/11 Riggen	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	S24/9 - 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 torsdagar kl 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	13/8 - 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	start 29/10 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