

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • april 2024 • nummer 3



**Vattunöden  
60+ mässan  
Låt dig inte luras  
Månadsträff**

## **Välkomna till månadsträff 25 april 13.30**

### **Program:**

Information från styrelsen.

Bålstadoktorn informerar om hälsosamtal och om bättre kontaktvägar till dem.

Stefan Nybohm, utbildad PT berättar om "Vad händer med vår kropp när vi blir äldre o nyttigheten med att träna"

Underhållning av sångkören Octavia

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor, gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 10 april kl. 10.00, men senast den 19 april. Helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag kl. 10.00-12.00.



*OBS! Bara de 100 första får plats. Tänk på dem som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.*

*Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!*

**Kulturarrangemang i samarbete med**



## **Välkomna till Pub-kväll ONSDAG 8 maj 18.30**

New Generation kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik..

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 den 23 april kl. 10.00 och senast 3 maj** helst via mail till: [spfhabo.anmalan@se](mailto:spfhabo.anmalan@se) eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

*OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på dem som står på vänte-*



*listan 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 26 april.  
Utgivning vecka 20.

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

*Nya i styrelsen* ..... 12-13

*Vattunöden och Lastberget* ..... 14

*60+ mässan* ..... 18-19

*Månadsträff* ..... 26



*Omslagsbilden: Vandring i Vattunöden*

*Foto: Gun-Britt Wranding*

# Snart dags för Hjärnkoll – en rolig och inspirerande tävling!

Snart är det dags för Hjärnkoll, en årlig tävling inom SPF.

Tävlingen går till så att man först tävlar mot alla andra föreningar i Uppsala-distriktet. Det lag som vinner där, går vidare till den nationella tävlingen inom SPF.

Tävlingen handlar om allmänbildning, man ska kunna svara på frågor inom alla möjliga områden, t.ex geografi, biologi, teknik, nutidskunskap, politik, musik m.m.

Man tävlar från varje förening i 3-mannalag, och då är det bra att ha lagmed-

lemmar med lite olika kunskaper.

Förra året fick laget från Håbo silvermedalj i Distriktsfinalen, bara ett halvt poäng från guld och nationell final.

I år siktar vi på guld!

Om Du är intresserad av att vara med, anmäl Ditt intresse till [carin-x@telia.com](mailto:carin-x@telia.com) och ange gärna Dina favoritområden, så att vi kan hitta ett lag med bred kunskapskompetens.

Vi måste anmäla laget senast 12 april. Distriktstävlingen sker i Uppsala 8 maj.

## Efterlysning

Gårdsrådet eftersöker en medlem från SPF eller PRO som kan fungera som adjungerad kassör. Du bör ha datavana. Uppgiften innebär betalning av fakturor, faktureringar och bokföring samt viss kontanthantering.

Bokföringsprogram BL (Björn Lunden)

Intresseanmälan till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)

*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* 070-561 70 32  
svenolofnaslund@gmail.com

Carl-Axel Cedergren,  
*sekreterare*  
070 - 650 57 77  
spfhabo.sekr@spant.se

Anita Andersson Sigalit,  
*kassör* 070 438 05 67      spf-  
habo.kassor@spant.se

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

Lena Tydén, *vice*  
*kassör* 070-301 80 10  
ralf.diktonius@gmail.com

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

Kjell Dufvenberg  
070-722 36 09  
kjell.dufvenberg@gmail.com

Stanley Nilsson  
070-555 69 30  
stanley.nilsson@lisy.se

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

## **Kommande månadsträffar**

25 april: Se annons i tidningen

23 maj: Info om diakonens vardag  
Cykelinfo från trafikombuden

Stefan Lindeborg underhåller

## **Kommande pubkvällar**

8 maj: Se annons i tidningen

5 juni: En annorlunda kväll....

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

---

### **Vill du bli medlem?**

Kontakta Britt-Marie Danielsson  
tel 070 - 497 58 56 eller  
Gunilla Kjerrström 070- 511 03 73  
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:** Olle Atling 070 - 731 29 91  
olle.atling@bktv.nu

**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.



## 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.

Vi träffas varje onsdag kl. 10.30 och vandrar i en timma. Ojämna veckor träffas vi vid äldreboendet Västerhagsvägen 17, Parkgården, och jämna veck-

or vid äldreboendet på Dalängen. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.

Hoppas Du tycker det låter trevligt att umgås med likasinnade och samtidigt gör nytta.

**Hör av dig till Peje 070-548 80 20 eller [peje@telia.com](mailto:peje@telia.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.

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa till en telefonsvarare och meddela att han eller hon är på benen.

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte



står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

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

# VÄRMLAND MED VÄSTANÅ TEATER

*Herr Arnes Penningar utifrån Selma Lagerlöfs berättelse*



Värmland bjuder på skön natur, kultur och konst. Värmland är känt som skaldernas landskap och här har flera av dem verkat, två av de mest uppskattade är Gustaf Fröding och Selma Lagerlöf. Den magnifika Berättarladan, belägen intill sjön Fryken strax utanför Rottneros Park, har rykte om sig att vara Värmlands största lada. Den stora scenen rymmer 500 åskådare och besöks varje sommar av nära nog 30 000 personer. Utöver föreställningen är Berättarladan något att upptäcka i sig.

## Dag 1 Bålsta - Sunne

Avfärd på morgon från Bålsta, vi stannar för en gemensam lunch i Karlstad innan vi når Sunne och Hotell Selma Spa. Efter incheckning och eventuellt ombyte av kläder tar vi åter plats i bussen för att den korta vägen till Västanå teater och föreställningen **Herr Arnes penningar** som börjar kl. 16:00. *Herr Arnes penningar är en spännande spökhistoria, där Selma Lagerlöf håller oss på halster under hela vår föreställning. Intrigen har verklighetsbakgrund och utspelar sig i Bohuslän den kalla vintern 1586. Det är en tid av mycket oro i samhället, ständiga krig mellan Sverige och Danmark-Norge och dessutom underliggande religionskonflikter mellan katolicismen och den lutherska reformationen. I Marstrand pågår en intensiv sillperiod som fått fiskare och uppköpare från hela Nordeuropa att söka sig till ön. Här sker ett fruktansvärt mord på den lutherska prästen Herr Arne och hela hans familj. Mördarna kommer undan med*

*Herr Arnes stora penningkista av ek. Men prästens pengar är redan befläckade då herr Arne själv rövat sin skatt från klostren. En enda ur familjen kommer levande undan, den fattiga fosterdottern Elsalill. Men de döda vaknar till liv, sådana brutala mord måste upplaras och brottet hämnas.*

Efter föreställningen som är 3 timmar lång inkl paus tar vi oss tillbaka till vårt hotell för att avnjuta en god tre-rätters middag innan det är dags att slå sig ner i lobbyn för en stunds gemenskap. ca 33 mil

## Dag 2 Sunne - Håbo

Efter frukost besöker vi Västanåteaterns kostymutställning, en mycket uppskattad och intressant visning. Här visas ett hundratal av Inger Hallström Stinnerboms kostymer från teaterns tidigare uppsättningar. Färgsprakande detaljrika kostymer sida vid sida med oansenliga fattigfolkskostymer. Här finns också masker och huvudbonader samt rekvisita och scenografiement. Huvudsömmerska på Västanå sedan mer än 20 år är Camilla Torpegård. Vi fortsätter färden till Alsters Herrgård, där en av våra mest folkkära skaldar, Gustaf Fröding föddes 1860, vilket vår guide kommer berätta mer om innan vi intar en god lunch i Herrgården. Åter till Bålsta dit vi beräknas anlända kl. 18:00. ca 33 mil

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

## RESFAKTA

Avresa: 24 augusti, 2 dagar

Pris: 4 495kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum
- 1 frukost
- 1 middag
- 2 luncher
- Entré och visning av kostymutställningen på Västanå teater
- Entré och guidning på Alsters herrgård
- Biljett till Herr Arnes penningar

Tillval: Enkelrum 200 kr

Logi: Hotel Selma Spa i Sunne

Anmälan från den 16 april-1 juni

Kerstin Adestedt 070-346 08 90

E-post: kerstin.adedstedt@gmail.com

Vid bokning ange: Telefon, påstigningsplats samt ev. matallergier

HÖGBERGS BUSSESOR

018-10 25 00

HÖGBERGS  
BUSS AB UPPSALA

# Natur- och kulturvandringar

## Vandring runt Ekillaåsens naturreservat 18 april 2024

Samlingsplats gamla järnvägsstation  
för samåkning kl: 9:30

Joachim Tiefensee leder oss genom  
reservatet, Ekilla bäckravין till Ekilla  
bro. Här försvann för 200 år sedan två  
fina runstenar.

Lättgången stig ca 3,5 km.

Bjud gärna med vänner eller bekanta  
på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder  
och fika efter behov.

Beräknad hemkomst ca 12:30

Vid frågor ring

Margareta 070 - 684 07 45.



Ett kulturarrangemang i samarbete med



### Hittills planerade resor 2024 *(med reservation för tillägg och ändringar)*

30 maj	Resa till Nora och Pershyttan. (Annons i Medlems- forum nr 2)		teater, Herr Ar- nes penningar övernattning Selma spa (Annons i Medlems- forum nr 3)
10-13 juni	Resa till Kalmar med Öland och Ble- kinge (Annons i detta nummer av Med- lemsforum)	27 sept-6 okt	Resa till Andalusien, Almunecar (Annons i Medlems- forum nr 2)
augusti	Räkkryssning från Kalmarsands bryg- ga. (Annons i Medlems- forum nr 4)	<i>Resekommittén:</i> <i>Lennart, Elke, Kerstin, Lisbeth och Gert</i>	

24-25 augusti Resa till Västana





Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar  
Energibesparing  
Modern belysning  
Service & underhall

Besök hemsidan  
[www.granstromsgruppen.se](http://www.granstromsgruppen.se)

Ring oss  
08-580 145 76



**GRANSTRÖMSGRUPPEN AB**

Hur får jag in  
appen i mobilen?

Det finns inga  
dumma frågor.

Vad är  
Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag  
mitt lösenord?

Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)





## Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasönglas du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

## Hos oss får du alltid 25% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

## Köp vad du vill till hela familjen. Delbetala med 295 kronor/månad

Stort tack kära kunder för den uppskattning vi har fått från er!

Vi har förärats av reco.se utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



# EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,

Tel 0171-561 09

klarsynt.se

Våra kunders omdömen om oss.

**4,9**  
**5,0**



# VI ÄR DIN LOKALA FULLSERVICE-RÖRMOKARE



... SOM GÖR ALLT INOM RÖRMOKERI

**BÅLSTA RÖRMOKERI** hjälper dig gärna att energioptimera ditt boende för både värme och kyla då vi är experter på värmepumpar och luft/luftvärmepumpar.



balstarormokeri.se | 08-101200

## 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 utprovning av Bh-modell/storlek 65-130, kupor A-N, underdelar, bad och herr.

Vaxar bort hår på din kropp.

Rabatt vid uppvisande av medlemskort.

Bokade tider enl överenskommelse

070 734 80 98 Ingrid Rylov Bastubacken 6,

Bålsta

[www.fixaria.se](http://www.fixaria.se)



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 fिकासuget inför vi seniorerpriser 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

**BÅLSTA**  
**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**

Öppet 7 - 22

alla dagar

[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

**APOTEK** 

Öppet alla dagar 8-20

postnord



SVENSKA SPEL



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



## Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Granströms

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

I samband med årsmötet 29 februari 2024 fick styrelsen i SPF Håbo tre nya spännande ledamöter, med mycket bred kompetens inom olika områden. De har redan efter några veckor bidragit med många kreativa förslag till utveckling av våra verksamheter.

Här kommer en presentation av alla tre.

## Sven-Olof Näslund, vice ordförande

Jag är 68 år, född i Dorotea Västerbotten och efter sju år hamnade jag i Leksand i hjärtat av Dalarna. Jag bor nu tillsammans med min fru i en villa i Skokloster sedan nio år, innan dess har vi bott i Kungsängen i 40 år.



Har två barn och två barnbarn och barnet i mig älskar att umgås med barnbarnen.

När jag blev tillfrågad av Valberedningen att på årsmötet vara en valbar ny ledamot i styrelsen blev jag både glad och hedrad.

Upplever mig själv som glad och positiv och är öppen för nya utmaningar. Första halvan av arbetslivet tillbringade jag i den privata sektorn. Där arbetade jag mestadels med marknadsföring, försäljning och utbildning av Lantmäteriteknik. De senaste 25 åren har jag arbetat i Upplands-Bro kommun på samhällsbyggnadskontoret som bla. kart- och mätchef, bygg-och miljöchef, samhällsbyggnadschef, pro-

jektledare och stabschef. Som stabschef ansvarade jag för 200 personer varav 13 chefer som jag bistod med stöd och hjälp i samhällsbyggnadskontorets ansvarsområden.

Deltog även i pensionärsrådet som en av kommunens representeranter.

När tid ges åker jag gärna med min fru på någon sol och badresa minst ett par gånger per år för att ladda batterierna.

Är hockeyintresserad så jag åker gärna till Tegera Arena och tittar på Leksand. Gillar även fotboll och åker då till Studenternas eller Borås arena några gånger per år.

Spelar bowling på tisdagar med blandat resultat och tycker det är en trevlig arena för social gemenskap.

När jag nu fått förtroendet att vara en del i styrelsen tycker jag att det ska bli spännande och inspirerande och hoppas att jag kan bidra och tillföra något för styrelsen och alla medlemmar.

## Karl-Axel (Kalle) Cedergren, sekreterare

Född 1950 och uppvuxen i Sollefteå. Efter studenten gjorde jag lumpen i Kiruna och flyttade sedan till Umeå och studerade statskunskap, företags ekonomi och data till en Fil.Kand. Åter i Sollefteå träffade jag min hustru 1975 vi flyttade ihop i Härnösand där jag

fick mitt första jobb på Länsstyrelsen.

Jag arbetade med Skatte och Revisionsfrågor på Länsstyrelsen till 1985 då jag fick förfrågan från centralmyndigheten, dåvarande Riksskatteverket nuvarande Skatteverket, att börja jobba i Solna. Jag jobbade därefter i Solna

4 dagar i veckan till 2002 då vi slog ned bopålar i Yttergran, Bålsta. I Solna jobbade jag med programmering de första åren. Därefter övergick jag till att jobba med administration, installation, licensförhandlingar och uppdatering av ett stort antal PC placerade i hela landet. Under många års pendling har min fru fått ta ett stort ansvar hemma vilket jag är mycket tacksam för. Efter många år med veckopendling till Solna minskade pendlingsavståndet för mig och min



hustru fick möjlighet att vidareutbilda sig och byta karriär.

Jag är gift, har två vuxna döttrar och fem härliga barnbarn. Förutom familjen är mina intressen Trädgård, Släktforskning samt att hålla i gång med bland annat Gym och promenader. Jag har även börjat att

pröva på cirkelledaruppdrag inom SPF.

Det känns mycket inspirerande att nu bidra till verksamheten inom SPF Håbo.

## Lena Tydén, vice kassör, ledamot i distriktsstyrelsen

Bor i Bålsta sedan 1997, gift med Andreas, vi har en storpudel som gör att det blir många steg per dag, i ur och skur.

Har arbetat inom Försvarsmakten, som civil, på flera olika förband. Trivdes mycket bra och fick många möjligheter till spännande utveckling, främst inom logistikområdet (försvarslogistik "allt för krigsförbanden") på olika chefsbefattningar vilket bla har inneburit mycket administration såsom personalhantering, ekonomi, verksamhetsledning m m, men också både avveckling och de sista åren utveckling av krigsförband. Pensionär sedan snart 4 år. Är ordförande i Röda Korset här i Håbokretsen sedan 3 år

Blev medlem i SPF Håbo hösten 2022, är ledamot i distriktsstyrelsen i Uppsala med marknadsföring som mitt område, även med här, i vår Marknadskommitté.

Plus ett antal andra föreningar, där jag endast är medlem...

Tagit upp akvarellmålning och körsång. Har ett fjällhus uppe i Härliga Härjedalen som vi spenderar mycket tid vid



året om. Förra sommaren provade vi på husvagnslivet och fick mersmak.

Gillar att upptäcka nya platser och åka på äventyr nära eller långt bort, plocka svamp, laga mat, umgås med vänner, gå på konserter, dricka stora koppar te och läsa, gå långa hundpromenader, åka skidor, åka bil utan tak och äta glass i stora lass.

Gillar utmaningar, att få vara med att bygga upp något, vill ha ordning och reda.



# Natur-och kulturvandring på Vattunöden och Lastberget

Natur-och kulturvandring på Vattunöden och Lastberget 22 februari 2024

Årets första vandring hade Vattunöden och Lastberget som mål. Tretton vandrare åkte till Vattunödens parkeringsplats. Här redogjorde Joachim Tiefensee över Kalmarnäs naturreservats tillkomst. I reservatet ingår delar av Kalmarnäs, delar av Lastberget samt hela Vattunödens mark, 12 ha. Kalmarnäs naturreservat har en landareal av 93 ha.

Reservatet ägs av Håbo kommun och Upplandsstiftelsen tillsammans. Upplandsstiftelsen är förvaltare av reservatet. Reservatet invigdes 2002.

Vi vandrade 400 m västerut genom ett gammalt skogsbestånd och betesmark fram till Vattunödsviken. Här stod en gammal ek ca 550-600 år gammal. För ca tio år sedan blåste eken ner i en kraftig västlig vind. Eken var ihålig, endast skalet var kvar. Stammen var som en vaktkur.

Nästa stopp var Naturskolans lektionssal i det fria en utmärkt plats för fikarasten. Medan vi satt där berättade Joachim Tiefensee om Naturskolans fantastiska verksamhet som startades i slutet på 1990-talet. Alla skolbarn i Håbo kommun har fått lektion i naturkunskap och upplevt olika friluftaktiviteter på Vattunöden.

Nästa informationspunkt blev huset Vattunöden. Som från början var ett kronotorp. Äldsta delen är från slutet av 1600-talet som då bestod av ett rum och kök. Från 1910-talet fram till slutet av 1930-talet bodde familjen Lundin

här som hade elva barn, således 13 personer i ett rum och kök.

1941 köpte Anna-Lisa Hoflund, född Sörensen Vattunöden. Pietetsfullt byggde hon till huset till det nuvarande utseende under 1950-talet. Björkallén ner till torpet planterades i början av 1950-talet.

Sven Hoflund var veterinär och forskade i fårskötsel. Då var det naturligt att får fanns på torpets betesmark vilka finns kvar än idag. Ett pittoreskt inslag i landskapet. På vår vandring såg vi de betande fåren. Joachim Tiefensee träffade makarna Hoflund första gången 1967. Makarna Hoflund donerade Vattunöden till Föreningen Norden som i sin tur sålde fastigheten till Håbo kommun 1992.



Vattunöden är ett ovanligt namn, som har två motsatta tolkningar. På 1600-talet skrevs Vattnöd, förmodligen ont om driksvatten. Vattunöden betyder gott om vatten, översvämmad område, vilket hände här norr om huset då bäcken svämmade över.

Vandringen norrut skedde via fårbetesmarken till Lastbergets bäckravin som ingår i reservatet och har en omfattande biologisk mångfald. Via den gamla stigen vandrade vi till platsen där torpet Lastberget låg. Här berättade Joachim Tiefensee ingående om Lastbergets historia och delade ut infobladet DÄRAV NAMNET

LASTBERGET som han skrev 2005.

Det som finns kvar av torpet är husgrunden, vattenbrunnen, jordkällan, (med inrasat tak), fruktträd, syren, stenrester sav ett uthus samt en vacker kastanj som vårdträd, ca 100 år gammal. Gården hade en mycket fin placering mot Ekolsundsviken, men livsbetingelserna var säkert svåra.

Osäkert när torpet kom till. På Häradskartan från 1860 finns Lastberget utsatt. Namnet har uppkommit genom att brännved avverkades på Skörbyskogen. Med häst och släde fraktades veden till Lastberget och lades upp på en





klipphäll alldeles ovanför vattnet. En träskuta lade an vid klippan och veden lastades ner i båten. Vedhanteringen har givit torpet dess namn, Lastberget. Kursgården ligger 500 m nordost om torpet och övertog namnet Lastberget. Ett historiskt namn har fått nytt liv.

Lastbergets öde slutade 1944 genom vedhantering. Under andra världskriget hade Statens Bränslekommission ansvar för bränsleförsörjningen i landet. Torpställen, som regel timrade hus, som inte längre var i bruk revs och gjordes till brännved åt stockholmarna. Från Lastberget är det stor volym brännved som under årens lopp har levererats.

Från berget strax norr om Lastberget är det en fantastisk blick över Ekolsundsviken. Från berget vandrade vi på kursgådens motionsstig förbi Lastbergets kursgård. Gruppen var överens om att västra delen av byggnaden som vetter mot Ekolsundsviken är för dominerande i landskapet.

Längre söderut efter motionsspåret passerade vi ett aspbestånd som ligger nära bäcken. Helt nyligen hade bävarna påbörjat på ett tiotal aspar att lämna sina visitkort genom sitt gnagande. Ännu har någon asp inte ramlat det är en tidsfråga innan så sker. Joachim Tiefensee berättade att gamla namnet på bäver var bjur. I trakter där det fanns gått om bäver kunde gårdsbynammn heta Bjurbäcken, Bjurtjärn, Bjurmossen osv. Ortsnamnens uppkomst är en intressant historia. Intill aspbeståndet var tidigare en åker. 1945 planterades den med gran av en skolklass. En kuriositet, en av pojkarna som var med och planterade

blev en duktig skogsarbetare på det företag som Joachim Tiefensee arbetade åt. På den tiden fick skolbarnen en veckas ledighet på våren för att plantera skog och på hösten för att plocka potatis.

Granbeståndet avverkades omkring 2010. Nu sker en naturlig föryngring (självsådd) av björk och asp vilket blir en fin inramning mot bäckravinen.

Sista punkten då vi lämnade skogen passerade vi en vacker bro i trä som en av Joachim Tiefensee duktiga skogsmän byggde 1982 över bäckravinen för att allmänheten kunde få direktkontakt med motionsspåret. Nu var vi vid Hummelviken och följde vägen till Vattunöden.

På våra natur- kulturvandringar är natur-kultur alltid aktuella ämnen. Idag var kulturhistorien det dominerande inslaget.

Gruppen framförde ett tack till Joachim Tiefensee för en intressant vandring och en stor kunskapsförmedling bakåt i tiden.





# Stor insats av SPF Håbo på 60+mässan i Uppsala

*Text & foto: Lena Tydén*

Eftersom SPF Håbo är Uppsaladistriktets största SPF-förening (av de 32 föreningar som ingår) var det viktigt att Håbo kunde ta fram en representant till distriktsstyrelsen. Jag fick frågan förra våren och efter kort betänketid svarade jag ja eftersom jag gillar utmaningar. Marknadsföring blev min uppgift och den årliga 60+mässan den stora uppgiften. Hjälpl! Jag som inte kände till någon mer än en del i Håboföreningen och

distriktsstyrelsen. Hur skulle detta gå?

Men efter upprop till samtliga föreningar, snack med min företrädare på posten och styrelsen så började bitar falla på plats. Och det kändes mycket skönt att jag, redan på ett tidigt stadium av planeringen, fick klartecken för deltagande av flera från vår förening.

Vi hade en mycket bra placering av vår monterplats precis vid ingången, alla måste passera den och det var många



som hade letat sig till denna intressanta mässa. Vi hade med oss mycket informationsmaterial och 250 ex av tidningen Seniorens. Det fanns inte ett exemplar kvar av tidningen när mässan stängde, så det var betydligt mindre att packa ihop och ta med hem än det var när vi åkte till mässan för iordningställande.

Studieförbundet Vuxenskolan som vi SPF har ett mycket nära samarbete med när det gäller våra utbildningar, studiecirklar ect deltog på mässan hos oss och bidrog både med material och uppskattat godis.

Nu är min första mässa genomförd med hjälp av flera fina SPFare inom länet. Och vi gjorde det TILLSAMMANS på ett mycket bra och proffsigt sätt – det är min bestämda uppfattning. Vi marknadsförde SPF och det viktiga arbete som SPF står för gällande äldre frågor mm men också allt roligt med att vara med i en förening, att få nya vänner och kunna delta på trevliga aktiviteter, utbildningar, resor mm.

Du som läser detta kanske är intresserad av att hjälpa till nästa år? Det kom-

mer att genomföras en ny 60+mässa 19-20 mars 2025. Tag i så fall kontakt med mig.

Ett MYCKET STORT TACK till Carin, vår nya ordförande samt Anki och Kicki från styrelsen som bemannade vår monter ett pass. Och avslutningsvis till min kära Andreas som var allt i allo, kånkade och bar kartonger och prylar och bemannade tillsammans med mig och pratade med nästan alla som gick förbi vår monter.





## ***Marspub med husbandet***

Det blev fullsatt som vanligt på årets andra pubafton i ordningen. Denna gång var det vårt eget husband, gitarrgruppen Ackordz som stod för underhållningen.

Den mansdominerade gruppen hade fått förstärkning av Inga-Maj Tisserant, som förutom flera olika instrument också behärskar sångkonsten. Hon är bekant för många genom otaliga musikaliska sammanhang, både inom och utom kommunen.

Gitarrgruppen är en studiecirkel som har pågått i många år nu, under led-

ning av Bo Lundgren, med bistånd från Yngve Wikström.

De bjöd på ett blandat utbud av kända, mindre kända och okända låtar som alla rönt uppskattning och applåder från publiken.

Den av många önskade bekantingen Amazon fick avsluta konserten.

Kvällens pubmat var en välsmakande wrap med skinka och annat gott.

Bosse tackade Egon.... för allt ljudarbete som han gör med ....





*Anna Karlsson*



*Malin Persson*



Joel Grape

# Ligg steget före - låt ingen lura dig

*Ttext & foto: Bo Lundgren*

Handelsbanken, Sparbanken och polisen bjöd in till en information om hur vi äldre kan skydda oss från att bli bedragna.

Ordförande Carin Svensson och Joakim Kihlgren från Sparbanken hälsade oss välkomna. De som informerade oss om hur vi bör skydda oss från bedrägeri var Magnus Sjöberg, Joel Grape från Sparbanken. Anna Karlsson från Handelsbanken och Malin Persson från närpolisen Håbo.

Vi fick uppleva inspelade samtal från

bedrägeriförsök mellan bedragare och äldre personer. Dom som försöker att lura äldre att logga in med e-legitimation eller med bankdosa under ett pågående telefonsamtal, är väldigt duktiga och ihärdiga. Den här typen av bedrägeri är en stor inkomstkälla för den organiserade gängkriminaliteten och väl organiserad.

Under 2023 lyckades bedragarna lura över 1600 äldre på deras pengar. Den siffran kommer att överstigas med bred marginal under 2024.

Det vi kan göra är att bli bättre på att



vara tuffa och lägga på luren om vi är osäkra. Att inte öppna dörren för okända och inte svara på oväntade sms eller kontakter vi sociala medier och definitivt inte följa några instruktioner som man vill att du skall följa.

Om du misstänker att någon har försökt att lura dig så ring till polisen eller ta kontakt med din bank.

Givetvis blev det en frågestund och vi fick svar på många frågor

Efter all information bjöd bankerna på kaffe och vinerbröd.

*Magnus Sjöberg*







## **Med Blågula Ögon – den stora upplevelsen av Sverige**

*Text: Lisbeth Nilsson*

*Foto: Anders Hanser*

En gråmulen och lite kylig tisdagsmorgon i början av mars åkte vi iväg till Stockholm. Vi besökte biograf Zita där Anders Hanser visade den mycket populära filmen Med Blågula Ögon. Bildspelet premiärvisades 2004 i Dalhalla.

Idag är filmen uppdaterad med över hundra nya bilder för att kännas rätt i tiden.

Vi fick även se en kortfilm med Czeslaw Slania, En jätte i miniatyr.

Färden gick vidare till restaurang Filmhuset där vi intog en god lunch.

Efter lunchen var det så dags för hemfärd och som alltid lika bekvämt att kliva på bussen som tar oss säkert och tryggt tillbaka till Bålsta.



Tack till er alla för en trevlig dag tillsammans!

# Månadsträff med info om säkerhetsläget



*Biträdande kommundirektören Johnny Eriksson har ett förflutet inom armén som bataljonschef både nationellt och internationellt.*

*Text & foto Bo Lundgren*

Efter att Carin hälsat oss välkomna så klev biträdande kommundirektören Johnny Eriksson upp på scenen för att informera oss om det rådande säkerhetsläget i Sverige och omvärlden.

Johnny med ett förflutet inom armen

som bataljonschef både nationellt och internationellt.

Vi fick veta hur det är nu när vi är med i Nato och vad som är skillnad på nu och då.

Vi måste tänka nytt för att möta det nya, eller det som inte har varit nytt för personer som gjort lumpen eller

varit anställda inom försvaret. Dom kom alltid från öst.

Att vi måste rusta upp totalförsvaret vet vi alla men inte hur och det beskrev Johnny för oss.

Information som kommer från olika media måste vi vara kritiska till och försöka att ta reda på fakta innan vi sprider det vidare. Det är tydligt att vi blir angripna från flera olika aktörer från flera länder.



Johnny uppmanade oss att vara observanta när vi rör oss i omgivningarna och rapportera till polis om vi sett något som verkar misstänkt.

En av frågorna som var av stort intresse var om det fanns skyddsrum till alla inom Håbo Kommun, och svaret var att det finns det inte.

Efter Johnny så informerade Carin lite om vad styrelsen jobbar med. Just nu är arbete mot ofrivillig ensamhet i fokus, i samarbete med andra föreningar på Skeppsgården

Hjärnkoll, vi behöver medlemmar som vill ställa upp och tävla mot andra SPF föreningar i Uppland. Anmäl ditt intresse till vår expedition.

Vi behöver fler till köket som gör smörgåsar och kokar kaffe, om du känner att du vill, kan och vågar hör du av dig till Gårdsrådet.

Efter Carin informerade Karl Erik oss om senaste mötet i kommunala pensionärsrådet.

Det kommer att bli en minimässa på Skeppsgården 17/5, ett antal utställare kommer att vara på plats och visa sina produkter.

Äntligen kom vagnarna in med eftermiddagsfikat och vi fick en underbar påskbakelse till kaffet.

När vi fikat färdigt äntade den sjungande polisen Michael Lundh scenen och berättade om



sitt liv inom poliskåren och de olika delar som han tjänstgjort inom. Några sånger bjöd han även på, från sina idolers repertoar, Elvis, Christer Sjögren med flera.

En trevlig eftermiddag med nästan 90 trevliga medlemmar.



---

## MC-gruppen lägger ner

Medlemmarna i SPF:s MC-grupp har rullat fram tillsammans på vägarna mot diverse mål under elva år. Nu har de tröttnat, och lägger ner samåkning.



## Styrketräning SPF- Seniorer

Tag kontakt för gratis introduktion med Stefan Nybohm på telefon 070- 686 49 00

Fysisk aktivitet i samverkan med Håbo Atletklubb



## 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 2024

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



### Studiecirklar

Odling på liten yta  
Robin Welch

DNA i släktforskningen för nybörjare  
Gert Lidö

Öppen texttyding  
S-E Svensson, Isa Breemark,  
Eva Lidö  
Vi tittar på gamla texter

Makramé  
Ella Andersson

Italienska  
Lillemor E Ring  
lillemor.e.ring@telia.com

Franska  
Lillemor E Ring  
lillemor.e.ring@telia.com

Franska  
Eva Fogelberg

Spanska fortsättning termin 2  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Spanska fortsättning termin 3  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Spanska fortsättning termin 5  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter  
Bibbi Lundgren

### Dag och tid

Anmäl intresse

15/1 - 22/4 varannan måndag  
Briggen kl: 9.00 -12.30

22/1 5/2 19/2 4/3 18/3 15/4 29/4  
13/5 varannan måndag 8.00-12.30  
Jollen

6/2 -5 /3 Varje tisdag Piken kl 9.30-12.30

Briggen Varannan tisdag Ojämna veckor kl 12:30-14.45

30/1 - 21/5 Briggen Varannan tisdag Jämna veckor kl 12.30-14.45

16/1- 28/5 Bryggan varanna tisdag ojämna veckor kl 12.30-14.45

23/1 - 4/6 Bryggan tisdagar kl 10.15-12.30.  
6/2 Briggen, 12/3 9/4 7/5 Piken

25/1 - 6/6 Briggen torsdagar 12.30-14.45. 15/2 18/4 16/5 Bryggan  
29/2 Piken

25/1- 6/6 Briggen torsdagar kl 10.15 - 12.30  
15/2 18/4 16/5 Bryggan, 29/2 Piken

8/1-13/5 Bryggan Varannan måndag kl 12.30-14.45

### Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

0171- 467268

070 - 440 06 36

070 - 295 12 73

070 - 295 12 73

0171-50661

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

0171 - 59412

<b>Studiecirklar</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Lyssna, Upplev och Läs Edin/ Fogelberg/ Hammar	24/1- 29/5 Briggen varannan jämn vecka klKl: 10.15-12.30	070 -789 09 70
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	14.45 -17.00 Piken	0171-59412
Släktforskning Sven-Erik Svensson	Jollen varannan fredag Grupp 2 12/1-17/5 kl 8.30-11.00 Grupp 3 19/1- 17/5 kl 11.30-14.00 Grupp 4 12/1-17/5 kl 11.30-14.00	070- 733 24 89
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	30/1 27/2 26/3 23/4 21/5 12.30-14.45 Jollen	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	19/1 - 31/5 Bryggan varje fredag kl 9.00-12.30	070 - 440 06 36
Historia Alvar Harell	16/1-21/5 varannan tisdag Briggen 10.15 -12.30	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	17/1 7/2 28/2 20/3 10/4 8/5 29/5 kl 17.00 - 21.00 Köket och caféet	0171 - 59412
Busk- och trädbeskrifning Robin Welch	Hösten 2024	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	17/1 7/2 28/2 20/3 10/4 8/5 29/5 Alla måndagar Ekan	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Bok av Martin Hägglund Sven-Eric Svensson	16/1-21/5 Ekan varannan tisdag kl 12.30 -17.00	070 - 733 24 89
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	16/1-13/2 Fem tisdagar kl 14.45 -17.00 Jollen	070 - 569 75 74
Kreativt skrivande - skriv om ditt liv Ove Jonsson	19/1 9/2 1/3 12/4 Bryggan 22/3 Briggen kl 12.30 -14.45	072 - 546 01 96
Goda och lättlagade måltider Gert-Inge Öman	25/1 22/2 21/3 18/4 25/4 16/5 17.00-24.00	070 - 931 59 91
Släktforskning med "GENNEY" Karl-Axel Cedergren	5/3 19/3 2/4 16/4 30/4 14/5 Kl: 14.45-18.00 Briggen	072 - 214 82 65
<b>Övrigt</b> Bridge Staffan Wöhrne	17/1-24/4 varje onsdag kl 12.30-17.00 Klipper	070 - 287 22 50

<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	9/1 - 28/5, 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
Boule Skokloster Bygdegården		
Bordtennis Karl-Åke Palm	Varje onsdag, kl 9.00 - 11.00.	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	25/1 - 25/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	25/1 - 25/4	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	7/2 - 29/5, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	16/1 - 21/5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
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	

# Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

