

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • augusti 2024 • nummer 5



***Vandring i Övergran  
Barberaren i Sevilla  
Kalmarresan  
Besök i Nora***



## Välkomna till månadsträff 22 augusti 13.30

Program:

Underhållning av Rock-Lelles nya band Oldtimers.

Efter fikapausen massor med information från styrelsen och från våra olika kommittéer.

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 13 augusti**

**kl. 10.00, men senast den 20 augusti.**

Helst via mail till

spfabo.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 12 september 18.30

SURA Rockgubbar ( 3 fjärdedelar av Rock-Lelles gubbrockband) 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 tisdag den 27 augusti kl. 10.00 och senast torsdag den 5 september, helst via mail till:**  
spfabo.anmalan@spant.se eller

på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

*OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.*

*Tänk på de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.*

Insläpp från kl 18.00

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*

Kulturarrangemang i samarbete med



# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 23 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.

<i>Styrelsen har ordet</i> .....	4
<i>Alfa Motor &amp; Kaross</i> .....	14 -15
<i>Resa till Kalmar mm</i> .....	16 - 18
<i>Noraresa</i> .....	19 -21
<i>Vandring i Övergran</i> .....	26 - 27



Omslagsbilden: *Vandring i Övergran*

Foto: Gun-Britt Wranding

## Vi har en händelserik höst framför oss

Vi i styrelsen hoppas att ni alla haft en så här långt skön sommar, med lagom sol och värme samt regn, och trevliga sommaraktiviteter.

Skeppsgården har för första gången varit öppen i sommar, med bl.a sommarbridge och andra aktiviteter.

Vi planerar en grillkväll den 24 augusti efter "Städdagen" dit alla såklart är varmt välkomna. Den 26 augusti blir det invigning av "Runbroparken" bakom Skeppsgården. Den är nu helt färdigställd och innehåller möjligheter till motion, samtal eller bara lugn och ro, omgiven av vackra blommor.

Invigningen startar kl.15, våra kommunalråd klipper band och håller tal. Det blir musik samt förtäring i form av bullar och dryck. Det kommer även att bli en tävling om namnet på parken. "Runbroparken" är ett arbetsnamn. Mer information om invigningen och namntävlingen hittar ni i Medlemsforum.

Den 31 augusti är det Håbo Festdag, med massor av roliga aktiviteter, och där finns vi från SPF Seniorerna med. Vi kör igång alla våra aktiviteter i mitten av augusti, med massor av studiecirklar i olika ämnen. Den 22 augusti har vi första Medlemsträffen och 12 september första PUB-kvällen.

Efter era önskemål kommer vi variera innehållet på PUB-kvällarna, vi började redan i juni med att ha roliga tävlingar, istället för en artist. Det blev mycket uppskattat. Många önskar att prata och umgås istället för att sitta tysta och lyssna på en artist.

Så under hösten planerar vi bl.a att ha "disco" där alla kan dansa av hjärtans lust, en kväll med musikquiz, en med allsång och frågesport samt mycket mer.

Vi har även lyckats engagera Jacke Sjödin, en populär artist och underhållare till en av våra PUB-kvällar.

Vi jobbar vidare med projektet "Ofrivillig ensamhet" tillsammans med Håbo kommun och PRO, bl.a med ett "Pratcafé" i gamla simhallens cafeteria några tisdagar i juni och juli. Första omgången blev en succé med mellan 40-50 deltagare.

Bra om alla tänker på detta med ensamhet vid våra vanliga arrangemang som Medlemsträffar och PUB-kvällar, sitt inte bara med era vanliga vänner och bekanta utan ta med några andra i gemenskapen. Det skapar så mycket glädje!

Vi planerar även för "Pratcafé" i Skokloster till hösten.

Annat på gång är "Gå-fotboll" i samarbete med PRO och Håbo FF. Mer information kommer när detta är klart.

Glöm inte att anmäla er till någon av alla våra härliga studiecirklar.

Vi är alltid öppna för era förslag på aktiviteter!



Styrelsen  
för SPF  
Håbo

## **Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024**

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

Sven-Olof Näslund, *vice ord-  
förande* 070-561 70 32  
svenolofnaslund@gmail.com

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

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

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

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

### *Ledamöter:*

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

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**

22 augusti: Se annons i tidningen

26 september: Något trevligt, ännu ej bestämt.

## **Kommande pubkvällar**

12 september: Se annons i tidningen

10 oktober: Jacke Sjödin.

***OBS! Du måste boka plats både på månadsträffar och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum 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](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

### **SPF Seniorerna i Håbo hemsida:**

[www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:  
[spfhabo.webmaster@spant.se](mailto: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](mailto:olle.atling@bktv.nu)

**För utdelning:** Christin Jonsson 070 920 11 93  
[christinjonsson@telia.com](mailto:christinjonsson@telia.com)

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.  
Skicka till: [spfhabo.medlemsforum@spant.se](mailto: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. 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](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.

# KOM OCH SÄG HEJ I VÅR MONTER PÅ



Liksom förr om åren kommer SPF Seniorerna Håbo att finnas på plats med vår monter, bord och flagga på marknadsgatan i Bålsta centrum.

Vi finns på plats mellan klockan 10.00 – 16.00 på lördag den 31 augusti.

Vi kommer att ha informationsmateri-

al att dela ut och sverigelotter till försäljning. Skulle du vilja vara med och göra lite reklam för vår fina förening är du välkommen att höra av dig till Ursula Edfast

- telefon: 0707 24 93 63
- e-post: [buedfast@gmail.com](mailto:buedfast@gmail.com)

---

## Livet börjar vid 70!

Eller hur? Livet innan 70 är ju bara som en lång transportsträcka där i stort sett varje händelse är något nytt. Tidigt i livet är vi nybörjare på nästan allt. Innan första förälskelsen visste man ju inte hur den var. Och inte hade man någon aning om hur det var att få sitt första barn. Visserligen hade man läst om det, men man hade aldrig upplevt det på riktigt. Och nog var det där med pension något som länge inte angick oss. Nu däremot, nu vet vi hur det är att vara förälskad, få sitt första barn och vad pension är för något! Nu kan livet börja. Synd bara, att nu, när vi vet och kan, så ställer inte alltid kroppen upp på det. Å andra sidan består ju det mesta av vår livserfarenhet av tankar,

kunskaper, funderingar, idéer mm. Och de är som bekant inte särskilt beroende av en utsliten kropp. Så - vad tror ni om att starta en cirkel där var och ens tankar, kunskaper, funderingar, idéer får en rimlig chans att ventileras med andra? Utan krav på att hitta lösningar. Utan krav på redovisning. Utan krav på kursplan. En alldeles egen stund varannan vecka i en lokal på Skeppsgården i Bålsta. Där vi pratar om sådant som annars aldrig får stå på livets agenda. Till exempel: Vad är konst? Får man tro hur som helst? Hur kan samma sak ha olika värde? Vad ska man med makt till? Intresserad? Kontakta Åsa Öman tel 070-212 21 27 eller Ulf Hamrin 070 - 893 91 88.



## Natur- och kulturvandringar

### Dalkarlsbacken, Stäket 29 augusti

Natur – kulturvandring vid Dalkarsbacken, Stäket 29 augusti 2024.

Samlingsplats: Gamla järnvägsstationen kl: 9:30 för samåkning. Vandring ca 3 km i vägmuseum, Joachim Tiefensee leder vandrigen.

Tema: Vägarnas utveckling från 1600-talet till dagens motorväg.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandrigen.



Rekommendation: Kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring:  
Margareta 070-684 07 45

Välkomna!  
Vandringskommittén

Ett kulturarrangemang i samarbete med



ELSÄKERHETSVERKET



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



**GRANSTRÖMS**GRUPPEN AB



## Pop-Up pratcafé i gamla simhallens cafeteria

Under 3 tisdagar i juni och juli arrangerade SPF och PRO i samarbete med Håbo kommun, ett pratcafé i gamla simhallens cafeteria.

Detta efter en modell från Helsingborgs kommun, där detta blivit mycket populärt. Tanken med pratcaféet är att man bara ska kunna komma utan anmälan och slinka in för att umgås och prata, samt njuta av gott kaffe och tilltugg. Alla är välkomna!

Så pratcafé kan bli ett tillfälle att träffa människor i olika åldrar och utbyta erfarenheter och hitta nya vänner.

Ett pratcafé ska såklart ligga centralt så det är lätt att ta sig dit, vilket ju gamla simhallen gör.

Första gången blev en succé, mer än 40 deltagare, det blev till och med så att stolar och bord inte riktigt räckte till, men det löste vi till nästa gång.

Entusiastisk ledare för detta är Ulrika Wahlstrand från Håbo kommun som är förändringsledare för "Effektiv och nära vård" till sin hjälp har hon kommunens arbetsmarknadsteam som ordnar kaffe och härliga hembakta bullar, äppelpaj, rabarberpaj och en massa annat gott till



självkostnadspris.

Vi från SPF och PRO deltog som volontärer, hälsade välkomna och såg till att ingen behövde sitta ensam utan fick härliga pratkompisar.

Andra och tredje gången var det något färre besökare, men de som var där var nöjda och pratade av hjärtans lust.

Vi i SPF tycker att detta är ett härligt initiativ av kommunen som hjälper till att få många som känner sig ensamma att hitta ett enkelt sätt att umgås och hitta vänner.

Vi hoppas på en fortsättning till hösten!

## Var med och kom i form med gåfotboll

SPF Seniorerna Håbo med stöd av Håbo FF har planer på att starta gåfotboll i höst. Det är en möjlighet för oss äldre att röra på oss samtidigt som vi har kul tillsammans.

Är du intresserad hör av dig till Sven-Olof Näslund [svenolofnaslund@gmail.com](mailto:svenolofnaslund@gmail.com)  
Tel. 070 561 70 32



### Vad är gåfotboll?

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll i gåfart. Gåfotboll är en tränings- och tävlingsform i medelintensivt tempo med syfte att förbättra deltagarnas kondition, koordination, balans, rörlighet och psykiska hälsa

under trivsamma former i gemenskap och glädje.



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasögon 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 optiker 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 våra 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 kundens 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 Härteam Susan & Mona

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Personklirrabatt vardagar 10.00 - 13.00  
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta  
0171-50000



**fixar ia**

Personlig bh-utprovning,  
kupa A-N, 65-130 cm  
Boka egen tid  
0707348098 Ingrid Rylow  
Bastubacken 6, Bålsta







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

Då ger vi er seniorer  
**5% rabatt mellan**  
**kl. 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

*För att öka fikasuget inför vi seniorpriser 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)



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

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

# 26 augusti kl 15:00 invigs parken norr om Skeppsgården – Välkommen!



## Program.

15:00 Fanfar av Håbo kulturskola, varefter våra kommunalråd Catherine Öhrqvist och Agneta Hägglund "klipper bandet" och förklarar parken invigd.

Nathalie Ryd från Lapset demonstrerar utegymmet och berättar om vilka kroppsdelar som tränas av respektive installation. Obs gymmet är anpassat för äldre motionärer.

Kommunens trädgårdsmästare Ingela Boman tillsammans med Mona svarar på frågor om parkens växter och skötsel.

Under pauser underhåller kulturskola med musik.

Köket håller öppet och det finns möjlighet att få kaffe, dricka mm. Antingen ute i parken eller inne på Skeppsgården.

Är vädrets makter emot oss hålls ceremonin inne i Skeppsgården.

Konferencier under ceremonin är Carin Svensson ordförande SPF.

## **Kärt barn har många namn – men parken saknar sitt. Nu måste den döpas!**

"Vår park", norr om Skeppsgården, har inget formellt namn. Det finns arbetsnamn och ett antal lokala benämningar.

När den nu invigs så vill vi gärna att den även får ett namn. Vi ber därför alla våra medlemmar i SPF, PRO och BFF att skicka in namnförslag till: [gata@habo.se](mailto:gata@habo.se) senast 1/11 2024.

***Vinnande förslag kommer att belönas och dop kommer att förrättas våren 2025.***



# GRILLPARTY I SKEPPSGÅRDEN 24 AUGUSTI



## Men utan svett ingen honung !

Lördagen 24/8 bjuder gårdsrådet alla som ställer upp på att städa i Skeppsgården på grillparty. Vi vill ha din anmälan senast 20/8 via mail till [gardsradet.anmalan@spant.se](mailto:gardsradet.anmalan@spant.se)

### Program

**10:00** Samling med fika i Skeppsgården. Vi delar in oss i grupper och arbetet fördelas.

**10:30** Hårt, roligt arbete i glada vänners lag.

**13:00** Grillparty, gårdsrådet står för mat och dryck, vi njuter av dofter och smak och trevligt umgänge.

*Du som har, tag med trädgårdsredskap, hårdkratta, ogräsjärn mm.*

## Efterlysning - nytt studieombud

Vårt studieombud sedan många år, Åsa Öhman som gjort ett fantastiskt jobb har nu beslutat sig för att trappa ned.

Vi behöver därför ett nytt studieombud, som Åsa gärna skolar in under ett halvår.

Uppdraget som studieombud är spännande, ger massor av kontakter, och kan i huvudsak skötas hemifrån via mail och telefon.

Som studieombud får man massor av stöttning från Studieförbundet Vuxenskolan(SV) som är vår partner gällande utbildning.

### **Vad ingår i uppdraget:**

- Starta upp nya cirklar utifrån önskemål.

- Vara med på upptakten till ny cirkel och bla presentera SV.

- Boka lokal för cirklarna för hösten och våren.

- Dator och skrivare bör finnas på hemmaplan.

- Kontakt med SPF's styrelse, SV, Enköping, SV, Uppsala och cirkelledarna.

De flesta cirklar är självgående och har pågått flera år och cirkelledarna vet precis vad de ska göra. Vi har jättebra kontakter med SV i Enköping och Uppsala. De hör av sig och frågar vad man behöver hjälp med. Styrelsen i Håbo hjälper också till.

*Så om Du är intresserad av ett spännande och utvecklande uppdrag, kontakta gärna Carin Svenson ordförande SPF Håbo, [carin-x@telia.com](mailto:carin-x@telia.com)*



*Maserati Khamsin med bakstammen med en extra bakruta för att se kunna bättre bakåt*

## Besöket hos Alfa Motor och Kaross

*Text: Björn Burström*

*Foto: Lennart Bergsten*

Staffan Wohne kom ett förslag på utflykt, till en verkstad som hette Alfa Motor & Kaross. På frågan vad det är för verkstad fick vi till svar: "Det får ni se".

Hemligheten lät tillräckligt spännande så vi sa: "Ok, boka upp en dag" och det gjorde Staffan som sattes till torsdag 18/4.

Vi samlades som vanligt på Skeppsgården och det blev gemensam färd i två bilar.

Väl på plats så insåg vi, det var inte några vanliga bilar det handlade om utan det handlade om märket Maserati.

Nu förstod vi kopplingen eftersom Staffan själv är Maseratiägare.

Vi blev väl mottagna av verkstadens ägare Åke Nordqvist en man i vår ålderskategori som började berätta om sin verksamhet.

Efter att ha gått igenom verkstaden och Åke berättat om hur han reparerade och renoverade kundernas ögonstenar förstod vi att vi inte hamnat på någon

vanlig "Ekonomienverkstad". Dessa bilar finns det få verkstäder som klarar av både i Sverige och i övriga Europa. En del Bilar som stod här hade hämtas hem från andra länder i Europa där man totalt misslyckats med att renovera dessa.

Som det framgår av namnet på bilverkstaden så var karosseriplåt en av Åkes specialiteter. Åke visade på mallar som han byggt för att tillverka karossdelar som inte går att få tag i.

När vi guidat igen verkstaden blev vi eskorterade till ett annat hus i området. Det visade sig vara jättestort garage för ett tjugotal Maseratibilar.

Ägarna till dessa bilar hade alltså dessa garagerade där för att vid önskemål ta ut bilen för en liten tur. Alla dessa bilar hade Åke på något sätt varit inblandad med någon restaurering eller reparation. Det var inte några bilar som var lika och alla hade sin speciella historia.

Det inte ofta som man får tillfälle se och höra om så många Maserati på en gång här i Sverige.

Men nu var det lunchdax. Vi fick tips på



ett ställe som hette Björnen i Boo AB, som låg utmed gamla Värmdövägen, vilket var både restaurang och delikatessbutik.

Inne i restaurangen kantades borden av varor som var till försäljning så man fick faktiskt lite känsla av att sitta och äta i Östermalmshallen fast vi var ute på vischan.

Som det bör sig en torsdag så serverades det soppa och pannkakor. Inte vilken soppa som helst, Urzulas köttsockpa och efter det serverades vi hemlagade pannkakor med rårörda lingon och vispgrädd. Vi blev väl mer än nöjda med rekommendationen.

Nu återstod bara en hemresa till Bålsta och den gick lika bekymmersfritt som ditresan.

En liten eftertanke från oss bilsintresserade: Jag tror inte att de nu moderna bilarna, speciellt de elektriska varianterna har någon själ som äldre bilar har.

Det vore intressant att få veta vad som kommer att hända med dagens moderna bilar om cirka 20 – 30 år?

Kommer det att finnas några som vill samla på dem?

Kommer någon av dessa bilar över huvud taget att överleva?

Hur skall våra framtida generationer kunna se bilar från vår tid när alla bilar "återvunnits" och försvunnit? EU har nämligen ett förslag på bilens livscykel och som det ser ut i dag så kommer det inte att finnas några gamla bilar kvar för eftervärlden.

Vi tillhör nog de tidevarv där människan har haft största möjligheten att få leva med dessa fordon, därav vårt intresse.



*Maseratigurun Åke Nordqvist berättar för Staffan, Björn och Jan Arvid vad verkstaden kan åta sig för arbeten*



*Maserati Biturbo. Helskön interiör. Arbetet pågår i och under instrumentbrädan*



*En Alfa Romeo 1750 GTV tronar ganska så ensam bland Maseratibilarna*



## Fyra dagar i Kalmar, Öland och Blekinge

Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö  
Foto: Gert Lidö, Lennart Carlsson

En gråmulen junimorgon samlades 40 SPF-medlemmar till årets landskapsresa som i år blev en fyra dagar lång resa till Kalmar-Öland-Blekinge. Högbergs Buss med reseledare Raija W och chaufför Mattias N hälsade oss välkomna ombord. Färden gick via Enköping och väg 55 mot Norrköping. Förmiddagskaffe var planerat att vara en Bussfika men på grund av regn blev det ett besök på Sultans Kafé i Katrineholm, mycket trevligt ställe i gammal miljö. Lunchen intogs vid Tindereds Lantkök beläget vid E22 strax norr om Västervik.

Vid ankomst till Kalmar blev det bussfika vid Kalmar Slott och därefter en guidad tur i Slottet av en mycket kunnig guide Monica.

Incheckning på Hotell Clarion Packhuset beläget vackert vid hamnen i Kalmar.

Middagen intogs på hotellet och därefter var det fritt att ta en promenad i de centrala delarna av Kalmar.

### Dag 2 Öland

Dagen inleddes med transport via Ölandsbron (6072 m), västra Öland ner till Ottenby där vi tittade på fågelstationen och guidades runt av Madelene som berättade om verksamheten vid Ölands Södra Udde, Fyren Långe Jan, fågelstationen mm.

Efter detta gick färden vidare utmed östra Öland där vi passerade Alvaret där vi gjorde ett kort stopp. Lunchen intogs vid Ölands Museum Himmelsberga där vi serverades välsmakande Öländska Kroppkakor med tillbehör. Efter lunch fick vi en guidad tur i området och Martin som är guide där med stora kunskaper berättade historien om livet på ön från stenåldern till idag.

Ölandsdagen avslutades med en guidad tur vid Solliden slott och trädgårdar där





*Nils Holgersson-staty vid Amiralitetskyrkan*



*Solliden slott*

en mycket kunnig guide Ivan berättade om slottets historia och den stora trädgården.

Middagen intogs på hotellet.

### **Dag 3 Karlskrona**

Utcheckning från hotellet och förflyttning till Karlskrona där vi passerade minnesstenen från freden i Brömsebro 1645, vidare via den historiska byn Kristianopel. Ankomst Karlskrona där vi mötte en lokalguide Mats H som förevisade staden under två och en halv timma. Vi besökte Tyska Kyrkan, Amiralitetskyrkan med Rosenbom, järnvägstunnel



*Rosenbom vid Amiralitetskyrkan*

med historiska ledningscentraler, Brändaholm med vackert belägna kolonistugor. Lunchen intogs på legendariska Sjöofficersmässen som ligger i anslutning till Marinbasen. I denna fina miljö blev det ett bra tillfälle för Lennart att avtacka Raija och Mattias.

Direkt efter lunchen åkte vi till Scandic hotell vid kajen och checkade in. Alldeles i närheten av hotellet klev vi sedan ombord på Gåsefjärden, vår sightseeingbåt, för att göra en rundresa i Karlskronas inre skärgård. Under färden fick vi bland annat tillfälle att komma nära kruthuset på Ljungskär och se Drottningkärs kastell på Aspö. I slutet av färden stannade båten till vid Marin-

museet på Stumholmen och vi var 11 vetgiriga som passade på att besöka museet. Det var mycket intressant med 2 ubåtar i naturlig storlek; Hajen från 1904 och HMS Neptun från 1978. Den senare är 50 m lång och vi kunde komma ombord och få en uppfattning om hur trångt det är för besättningen på en ubåt. Bland annat av intresse fanns en unik samling galjonsfigurer.

### **Dag 4 Ronneby och hemfärd**

Sista dagen började med att vi styrde mot Ronneby brunn. Vi stannade och tog en promenad i den anrika Brunns-parken med vacker växtlighet och välbevarade träbyggnader.

Vi stannade vid den vackra rastplatsen Kungastena nära Tingsryd för en bussfika. Vårt nästa mål var att besöka Växjö domkyrka för att beskåda altartavlan av Bertil Vallien. Det gick inte så bra för kyrkan var fullsatt på grund av skolavslutning, så vi kom inte in.

Lunchen intogs på Eksjö stadshotell vid det Stora Torget. Mitt på torget stod en staty av den okände ryttaren från det trettioåriga kriget. Det blev ett tillfälle att också se en del av den gamla trästaden som gränsar till torget. Färden fortsatte förbi Mjölby och Motala längs Vätterns östra sida. När vi körde över den nya bron i Motala kunde vi se fontänen i Motalaviken som utgör centrum för Motalas gatunätverk. Sista uppehållet

var vid Rasta Brändåsen alldeles vid påfarten till E20. Vi kom hem till Bålsta strax före kl. 19.

### 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 W. Ett stort tack till Mattias N 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.

Många minnen kommer att finnas kvar länge.



*Sälskådning vid Ottenby*



*Avtackning av Raija och Mattias i officersmässen*



*Här avnjuts öländska kroppkakor*





## Resa till trästaden Nora

Text: Kerstin Adestedt

Foto: Kent Magnusson & Ursula Edfast

Den tidiga morgonen den 30 maj, var vi 45 morgonpigga SPFare som satte oss på bussen för färd till Nora och Pershyttan. Ett gott bussfika med smörgås avnjöts vid Björnfallet utefter vägen.

I Nora möttes vi vid torget av två guider så grupperna inte blev så stora.

Så blev det en vandring i den fina trästaden Nora. Att trästaden är rätt benämning såg vi klart. Trähusen är från 1700 och 1800 talet.

Många fina trähus med trädgårdar som var gömda bakom fasaderna. I någon trädgård fick vi gå in och njuta. Staden är byggd i ett rutmönster som

är bevarat sedan 1700 talet.

Vi promenerar på kullerstensgator mellan husen och ser många skvallerspeglar som kanske fortfarande fyller sin funktion.

Information lämnades om den fina järnvägsstationen och tågen som inte går längre, stationshuset går att besöka. Vandrarhemmet i tågagnar är också stängda på grund av brandrisk.

Maria Lang och hennes mord blev det inte så mycket av. Det får bli nästa resa då vi vandrar bredvid Maria Lange och hör om hennes mordfall. Bussen fortsätter till Pershyttan, där en god lunch avnjöts på Bryggerikrogen. Där vi satt ute i det fina vädret som dagen bjöd på.

Innan guidningen i Pershyttan hann vi



vandra i kulturkvarteret och handelsbodarna, tyvärr var inte alla öppna. Men några gick därifrån med påsar och godisstrutar.

Guidning i bergmansbyn Pershyttan följde. I Pershyttan har man brutit malm och tillverkat järn från 1300 talet och fram i modern tid. Man kan följa och försöka förstå sambandet mellan naturtillgångar-malm, skog, rinnande vatten och framställning av järn i hyttan. Fin jordbruksmiljö med ängar och sommarblommor.

Eftermiddagskaffe drack vi i Pershyttans tågcafé. Efter en trevlig dag är det dags för återfärd till Bålsta.

Nu blev det protester i bussen!

Hur går det med Nora glassen som vi inte hunnit med i Nora? Inga problem sa vår trevliga busschaufför. Vände om och åkte tillbaka till Nora så alla fick äta den berömda Nora glassen.











## Vandring vid Järnvägsparken

*Text: Kerstin, Peje, Joachim  
Foto: Gun-Britt Wranding*

Den sista vandringen innan sommaruppehållet gick till Järnvägsparken. Som vanligt samlades vi vid Gamla station. Vi började vandringen därifrån, för att gå till Järnvägsparken. Vi var ett stort gäng pigga pensionärer på 24 perso-

ner, trots att temperaturen låg på strax under 30 grader.

Vid Järnvägsparken mötte kommunens trädgårdsmästare Ingela Bohman upp för att berätta om parkens tillkomst och historia.

I slutet på 1800-talet bestämde stationsinspektör Georg Kahlow att det skulle finnas en park inom stationsom-





rådet. Parken blev förstörd av en tromb 1939.

2015 invigdes den nya parken efter restaureringen.

Parken vaktas av en drake, som är gjord av en almstubbe av Robin Marsch.

Vi fick också veta och se parkens stora mångfald av träd, buskar och andra växter. Parken har förändrats genom tiderna. 2019 invigdes en bro som går ut till den lilla holmen i dammen.

Tyvärr såg vi inte en enda and i dammen. Ingen vet riktigt varför, men kanske det beror på att insekterna har drastiskt minskat.

Vi gick varvet runt dammen och hamnade nedanför Tegelvillan, som från början var tjänstebostad åt järnvägsarbetare. Lejf Hagelin berättade om villans historia och dess aktiviteter i nutid.

Tegelvillan ägs av kommunen och är renoverad och K-märkt. Nu hyr socialdemokraterna in sig på nedervåningen och övervåningen hyrs av Lions Club. Därefter fortsatte vandringen på Hälsans stig till den "hemliga" fikaplatsen. Vi hamnade i Joachim Tiefensees fantastiska trädgård, där han hade förberett så att vi kunde inta vårt fika i skuggan.

Joakim ordnade också en tipspromenad med naturfrågor, som gick runt tomten. Vinnarna vann hemgjord must, plommonsylt och honung.

Tack Joachim för en mycket trevlig samvaro hos dej.

Nästa vandring är planerad till Dalkorsbacken/Stäket den 29/8.

Vi i vandringskommittén tackar för att vi har fått vandra med er och vi önskar er en fortsatt skön sommar. Vi ses till hösten.



## *Barberaren i Sevilla*

*Text och foto: Gert Lidö*

Den 29 april reste 56 Håbo SPFare till Stockholmsoperan för att se Giacchino Rossinis opera Barberaren i Sevilla.

Musiken till Barberaren i Sevilla bygger på en pjäs av Pierre A. C. de Beaumarchais. Denne har även skrivit underlaget till Mozarts opera Figaros bröllop som är fortsättning till Barberaren i Sevilla.

Det finns även en tredje fortsättning Den skyldiga modern, men den spelas sällan. Barberaren i Sevilla är en komisk opera i bästa comedia dell'arte stil. Det hade man även tagit fasta på här med harlekinliknande kostymer till de agerande på scenen.

Det var ett avskalat sceneri men mycket fyndigt gjort. Hela handlingen utspelade sig i och omkring en huskropp som i början av föreställningen kom upp ifrån golvet. Huset som bestod av två ytterväggar och kunde vridas runt så att man kunde följa handlingen både ute och inne på ett enkelt sätt.

Handlingen utspelar sig i den spanska staden Sevilla och kretsar kring den lis-

tige barberaren Figaro, som hjälper greve Almaviva att vinna kärleken till den vackra och intelligenta Rosina.

Greve Almaviva är förälskad i Rosina, men hon är myndling under den äldre, avundsjuke doktorn Bartolo, som själv planerar att gifta sig med henne för hennes förmögenhets skull. Med hjälp av Figaro, som är bekant med alla och känner till stadens hemligheter, utarbetar Almaviva en serie intrikata planer för att närma sig Rosina och förhindra Bartolos äktenskapsplaner.

Greven utger sig först för att vara en fattig student vid namn Lindoro för att vinna Rosinas hjärta utan att hon känner till hans titel och rikedom. Efter en rad komiska och förväxlingsfyllda händelser, inklusive förklädnader och listiga manövrer, lyckas Almaviva och Rosina äntligen att förenas och övervinna Bartolos hinder. Operan slutar med att de lyckligt förlovar sig, och Bartolo får nöja sig med att ha förlorat både sin framtida brud och sin stolthet.

Huvudrollen, Figaro själv, sjungs av barytonen Luthando Oave med en enastående energi. Han kommer från



Sydafrika och har en examen från The Lindemann Young Artist Development Program vid Metropolitan Opera i New York och har också studerat vid Musikhögskolan Stockholm. Han har gjort en internationell karriär och även sjungit många roller i Stockholm och Göteborg.

Dara Savinova, som spelar Rosina, är mezzosopran och är född i Estland. Hon är baserad i Tallinn och i Stockholm men har sjungit många roller i operahuset i Europa. Hon har erhållit flera priser i internationella sångtävlingar.

Konu Kim, som spelar greve Almavi-

va, är tenor och är född i Sydkorea. Han har varit knuten till Royal Opera House i London under flera år med olika roller.

John Erik Eleby, som spelar doktor Bartolo, är baryton-bas, och är utbildad vid Operahögskolan och har varit knuten till Stockholmsoperan under många år i olika roller.

Det var en mycket bra föreställning som vi fick se med strålande insatser av sångarna och orkestern. Alla avtackades med stående applåder.

## Säsongsavslutning i Bowlroom

*Text o foto: Hans Renner*

Tisdagen den 28 maj var bowlingsektionens medlemmar inbjudna till vårsäsongens avslutning med skojtävling, landgång, kaffe o kaka och prisutdelningar. Till den traditionella skojtävlingen kom till slut 32 spelare till start och detta innebär 16 par, skapade via lottdragning på plats. Max 6 par per omgång (totalt 3 omgångar) spelar 4 serier vardera, i serie 1 o 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 o 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpoäng efter 4 serier.

Omgång 1 kom igång planenligt kl 9.45.

Har man spelat färdigt/väntar på sin tur kan man ju alltid kolla hur det går för de spelande "motståndarparen"...

Efter avslut av omgång 3 vid 12.15 ti-



den var det så dags att inmundiga de enormt goda landgångarna, som under vårt spel skapats av Patric, Bowlrooms ägare.

Prispallen i dagens skojtävling var de första att premieras

Leif C/Mona S 649p  
Roland A/Sven-Olof N 696p  
Roland S/Erik L 599p

### Stort GRATTIS till er alla 6 !!

Den 19 mars gick Årsdagstävlingen av stapeln, där bästa dam och bäste herre får varsin inteckning i resp. vandringspris och får "vårda det i hemmet under 1 år".

De båda vinnarna fick sina priser i samband med säsongsavslutningen.

Karl-Erik T 743p, Lisbeth K 629p  
**Stort GRATTIS till er båda!!**



## Spännande vandring i Övergran

*Text: Peje Josefsson  
Foto: Gun-Britt Wranding*

På förmiddagen 29 maj samlades 15 pigga seniorer vid Övergrans Kyrka för att upptäcka Bäckravinen och Pungpinan. Efter några inledande ord av Joachim om kyrkan presenterade han vår ciceron Jan-Olof Pettersson från Lill-Kumla. Han hade inte någon rygg-säck utan "vi bönder har fikat i en liten påse". Jan-Olof berättade om Övergransbygden förr och nu. I boken "Håbo förr i tiden" av Håbo Hembygdsförening kan man läsa om det. Vandringen började och vi gick nedför gamla E18 mot början av "Pungpinabacken" som den också kallas. Alla minns cowboyn Lennart Lundqvist som stod här och vinkade till förbipasserade bilar. Här

fanns förr en vägkrog och pungpina var ett vanligt namn på en krog. Här drack man och slog vad, vilket kunde bli en pina (brist) för pengapungen.

Vi svängde in på Buskvretsvägen och kom snart fram till bäckravinen. Ravinen är imponerande och mycket vacker, 1 km lång, 30–50 meter bred och 3–6 meter djup. Enklast var att gå utmed ravinens kant och njuta av den fantastiska ravinen med sin bäckfåra. Väl värd ett besök. Det dröjde inte länge innan stötte på kor med kalvar. De blev lika förvånande och nyfikna som vi. Strax fick vi sällskap av kornas ägare Anton Edling som var ute och gick med sin lilla son. Han berättade att de är Angus Wagyu fjällko och att ha korna betande i bäckravinen är positivt för alla parter.





Det är viktigt att bäckravinen inte växer igen och det säkras korna genom att beta. Dessutom har de tillgång på vatten i den slingrande bäckfåran som rinner ut mot norr in i Ryssviken. Det är mest lövträd i bäckravinen med klibbal, asp, björk, hägg, pil, vide samt vackra och grova vildaplar. De vanligaste buskarna finns även i ravinen, slån, nypon och vackra enar.

Efter tillstånd av ägaren fick vi korsa en åker och kom fram till en öppen plats med utsikt över Buskvreten och bäckravinen. Merparten hade inte varit till bäckravinen och var imponerade av upplevelsen. Medan vi tackade Jan-Olof och Joachim intog vi vår medhavda matsäck.





# Studiecirkel Vinets väg

I höst återkommer studiecirkeln "Vinets väg" som vi haft två gånger under våren.

Detta är studiecirkeln för Dig som vill lära mer om vin. Historia, botanik, tillverkning med mera.

Du kan lära mer om hur man väljer prisvärda viner, hur man bäst kombinerar mat och vin, och mycket annat.

Studiecirkeln är på tre gånger, fredag eftermiddag mellan 14.45-17 på följande datum i oktober; 11 okt, 18 okt och 25 okt

Teorin är såklart kostnadsfri, men vi måste ta ut en avgift för vinerna ni ska prova, efter teorin ca 60 kronor per gång.

Första gången börjar vi med teori om vinprovning och vinodling, och därefter provar vi tre röda viner av mycket god kvalitet. Det blir druvorna Cabernet Sauvignon, Pinot Noir och Temperanillo. Alla tre är mycket populära världen över och även i Sverige. Så denna gång ska vi känna hur de smakar och vad som skiljer dem åt, och framförallt, vad tycker vi själva?. Det blir också några små tillugg, så att vi kan känna hur viner smakar med dem.



Sedan tänker jag att ni själva i samarbete med mig, får utforma vad vi ska göra gång 2 och 3.

Jag kommer såklart fortsätta med teori, som är viktig för att förstå vinvärlden och vinerna, samt hur man på bästa sätt kan kombinera vin och mat.

Andra gången blir det fokus på vita viner.

Tredje gången speciella viner som till exempel Amarone (torkade druvor), Champagne och vad som skiljer om vinet kommer från Europa eller Australien/NyaZeeland.

Men allt detta kan ni påverka, så jag vill gärna veta, vad ni önskar att vi ska ta upp, och hur många viner ni vill prova per gång. Det är ju en kostnadsfråga, men eftersom vi är många som delar på kostnaden, blir det ändå rimligt.

Första gången med tre viner och diverse tillugg, landar vi på 60 kr. per person.

Så allt är upp till er, så utformar vi kursen efter era önskemål, så långt det är möjligt.

Om ni önskar anmäla er, maila till [carin-x@telia.com](mailto:carin-x@telia.com), så återkommer jag om plats finns.

**Välkommen till litteraturcirkeln på Skeppsgården,  
jämna veckor - start 4/9 2024**





## 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 texttydning  
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  
Eva Fogelberg

Spanska termin 3  
Göran Widlund

Spanska termin 4  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter  
Bibbi Lundgren

Goda och lättlagade måltider  
Gert Inge Öman

Kreativt skrivande  
Ove Jonsson  
vattunoden@icloud.com

### Dag och tid

Anmäl intresse

9/9 23/9 7/10 21/10 4/11 18/11  
2/12 Kl: 9.00-12.30 BRIGGEN

19/8 2/9 16/9 30/9 14/10 28/10  
11/11 25/11 Varannan måndag. Kl:  
9.00-11.30 JOLLEN

Anmäl intresse.

10/9-19/11 Varannan tisdag, ojämna  
veckor. Kl. 12.30-14.45 BRYGGAN

10/9-19/11 Varannan tisdag, jämna  
veckor. Kl. 12.30-14.45 BRIGGEN,  
ojämn vecka BRYGGAN

Tisdagar 3/9 - 26/11 BRYGGAN Kl:  
10.15-12.30 RIGGEN 10/9 8/10  
12/11

Torsdagar 5/9- 28/11 kl 10.15 - 12.30  
BRIGGEN

3/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11  
25/11 9/12 BRYGGAN kl 12.30-14.45

19/9 17/10 31/10 21/11 5/12  
12/12 KÖK O CAFÉ kl. 17 - 21

20/9, 11/10, 1/11 BRYGGAN, 22/11  
BRIGGEN 12.20 - 14.45

### Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

076 - 250 22 10

070 - 440 06 36

070 - 295 12 73

070 - 295 12 73

076-340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

0171 - 59412

070 - 931 59 91

072 - 546 01 96

<b>Studiecirklar</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Vardagsjuridik	Intresseanmälan Åsa Öman	070 - 212 21 27
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	23/7 27/8 24/9 29/10 26/11 Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö, Isa Bremark Stanley Nilsson	Grupp 1-3 30/8 - 6/12 kl 11.00 ojämna veckor JOLLEN Grupp 4 23/8- 29/11 kl. 11.30 - 14.00 jämna veckor JOL- LEN	070 - 553 34 12
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	3/9 1/10 29/10 26/11 Kl. 12.30- 14.45 JOLLEN	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	20/9 - 22/11 KL. 9.00-12.30 varje vecka BRYGGAN. 29/11 BRIGGEN	070 - 440 06 36
Historia Alvar Harell	10/9 3/12 Kl.10.15-12.30 Varannan tisdag BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket " på egen hand" Bo Lundgren	4/9 25/9 16/10 6/11 27/11 11/12 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	2/9-9/12 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Bok av Martin Hägglund Vakant	10/9-19/11 Varannan tisdag kl. 12.30-17.00 EKAN	
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	26/8 2/9 9/9 16/9 23/9 Kl. 12.30- 14.45 JOLLEN	070 - 569 75 74
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	20/8 3/9 17/9 15/10 29/10 12/11 26/11 10/12 Kl: 9.00-12.30 JOLLEN	072 - 214 82 65
1		
Teckning och Målning Ulf Hamrin	4/9 - 6/11 Varannan onsdag jämna veckor BRYGGAN	070 - 893 91 88
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	4/9 -11/12. Varannan jämn vecka. Kl: 10.15-12.30 RIGGEN	070 - 893 91 88



<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	13/8 - 17/12, 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
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 vid Parkgården, jämna veckor vid Daläng- en	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	17/9 - 5/12 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	4/9 - 20/11 onsdagar 10 - 12	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	4/9 - 27/11, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	3/9 - 26/11, 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	
<b>Övrigt</b>		
Bridge Staffan Wohrne	1/8 - 11/12 Kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50

# 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.

