

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • september 2024 • nummer 6



**Parkinivning**  
**Räkkryssning**



**Städdag**

## Välkomna till månadsträff 26/9 13.30

Program:  
Musik-Quiz med  
Per Sivars

Efter fikapausen  
Intressant "intern  
information" och in-  
formation från kom-  
munalt håll.

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

Du måste anmäla ditt deltagande,  
tidigast den 12 september kl. 10.00,  
men senast den 23 september.



Helst via mail till:  
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 10 oktober 18.30

**Jacke Sjödin** Den väl-  
kände komikern och  
musikern från Uppsala  
kommer att underhålla  
oss denna kväll. ( Kolla  
gärna på hans hemsida  
www.jackesjodin.se)



*OBS! Bara de 100 först  
anmälda får plats. Tänk  
på de som står på vän-  
telistan och glöm därför  
inte att avboka din plats  
om du skulle få förhinder.*

**Insläpp från kl 18.00**

**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 deltagan-  
de, tidigast den 24 sep kl. 10.00  
och senast 4 okt helst via mail till  
spfhabo.anmalan@spant.se eller  
på telefon 0171-55747 tisdag - tors-  
dag mellan kl. 10.00-12.00.

*Välkomna till en trevlig kväll  
önskar programkommittén!*

**Kulturarrangemang i samarbete med**





# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 20 september. Utgivning vecka 41.

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

*Räkkryssning* ..... 14

*Månadsträff* ..... 16 - 18

*Parkinvgning* ..... 19 -21

*Städdag* ..... 22 - 23



*Omslagsbilden: Fingerträning i utegymmet i nya parken.*

*Foto: Birgitta Liinamaa*

## Hur tar vi hand om alla spännande projekt?

Vi har haft vårt första styrelsemöte efter sommaren, ett möte fullpackat med frågeställningar och idéer.

Hur ska vi i SPF Håbo jobba vidare för att vara relevanta för våra nuvarande och framtida medlemmar? Är de aktiviteter vi har idag som månadsträffar, pubkvällar, studiecirkel m.m. det våra medlemmar önskar sig eller borde vi göra något annat? Det är något vi önskar att alla våra medlemmar tycker till om.

Så maila eller ring och berätta vad ni tycker. Mailadresser och telefonnummer finns i Medlemsforum till alla i styrelsen.

Vi har förstått att alla önskar mer "prattid" mellan artistuppträdanden, så det jobbar vi på att åstadkomma. Vi fortsätter att jobba med Ofrivillig ensamhet i samarbete med Håbo kommun, Lions, Röda korset och kyrkan m.fl.

Pratcaféet som vi körde i somras blev väldigt populärt och kommer efter vad jag fått höra från kommunen även att fortsätta under hösten i gamla simhallen.

Vi jobbar även vidare med ofrivillig ensamhet inom olika forum inom SPF. Så för oss alla gäller att ha ögon och

öron öppna och se om det finns någon som vi skulle kunna dra med i vår gemenskap, bara genom att finnas till, prata och engagera oss.

Vi jobbar vidare med att få till Bingospel på Skeppsgården i samarbete med Lions. Planerna är långt gångna men nu ligger bollen hos Spelinspektionen som ska ge tillstånd. Deras handläggningstider är tyvärr väldigt långa, mer än 6 månader i bästa fall. Men i början på 2025 kan vi nog köra bingo på helgerna på Skeppsgården.

Gå-fotboll är ett annat projekt som vi hoppas kunna landa i samarbete med PRO och Håbo FF. Ett kul sätt att umgås och få värdefull motion.

Håbo är en geografiskt stor kommun, så vi arbetar även med att försöka få till aktiviteter i Skokloster

Ett annat nystartat samarbete är med SPF i Bro, där vi funderar på hur vi kan hjälpa varandra. Som ett exempel kan man i Bro spela boule inomhus på vintern, vilket vi skulle kunna haka på om intresse finns.

Så det finns massor att utveckla och göra, men vi behöver åsikter och tankar, från er alla medlemmar, vilket vi i styrelsen ser fram emot.



Carin Svensson  
Ordförande

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 ordförande* 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.

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

26 september: Se annons i tidningen

24 oktober: Något trevligt, ännu ej bestämt.

### **Kommande pubkvällar**

10 oktober: Se annons i tidningen

14 november: Andreas Jansson

***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.

# 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 bi-

drag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

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

## Ny cirkel: 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?

*Start 11/9. Anmälan till:  
Ulf Hamrin 070 - 893 91 88.*





## **Att köra rullstolar är roligt och nyttigt**



*Peje slog ett slag för rullstolspromenaderna sittande i rullstol på Månadsträffen.*

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)*

## Natur- och kulturvandringar

# Frölunda fritidsområde, Kungsängen, 19 september

Samlingsplats: Gamla järnvägsstationen kl: 9:30 för samåkning. Vandringens längd ca 2,5 km. Vi börja vandrar längs strandlinjen mot Mälaren för att sedan vika in i skogen. Joachim Tiefensee leder vandringen.

Tema: Friluftsområdets betydelse för rekreation & friskvårdssynpunkt.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

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



# GRANSTRÖMSGRUPPEN AB



# *Den långa flykten på Stadsteatern onsdagen 15 januari 2025 kl. 19.00*



Välkomna att följa med till Den långa flykten på Kulturhuset Stadsteatern. Pjäsen bygger på Richard Adams älskade roman-klassiker med samma namn Boken gavs ut 1972 och är en berättelse om den tidlösa kampen mellan frihet och förtryck, om att tvingas lämna sitt eget sammanhang och om vikten att våga ta kampen mot de onda krafterna. Det är också en storslagen hjältesaga, i likhet med Odysséen och Aeneiden, om modiga kaniner och stora prövningar. En flock vildkaniner hotas av människornas framfart och ger sig av på flykt. Det blir en dramatisk färd kantad av faror och oväntade möten.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 16.00 med stopp vid Mansängen/VikingLine och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.

Kostnad: 700 kr per person (800 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med anmälan måndag 16 september kl. **12.00 (OBS! tiden)** (gäller även mail) – fredag 27 september till Gert Lidö, tfn 070-5533412, e-post: gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får följa med i mån av plats. Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningstidens slut.

Hos oss får du alltid kontakt med din personliga optiker



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

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

Hos oss får du alltid 25% i rabatt på allt du köper, utom på undersökningen.

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter.

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.**

Våra kunders omdömen om oss.

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



**BÅLSTA OPTIK & ÖGONKLINIK**

En del av KLARSYNT

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09 - klarsynt.se  
Måndag - fredag 10-18  
Lördag 10-14

## 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



**fixar ia**

Personligt övervakning  
kupan, 16350m  
Boletet i d  
0707348095 ldo  
Bastu bÅBcÅkl esnt a



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](http://www.sparbankenenkoping.se)



- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik & ögonklinik
- 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.





## 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 mail.  
[svenolofnaslund@gmail.com](mailto:svenolofnaslund@gmail.com)

Tel. 073 - 561 70 32

Vad är gå fotboll?

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.

# Adventskonsert i Blå hallen & kryssning med Viking Glory

Välkommen till adventskonserten i mäktiga Blå Hallen! Adventskonserten som har 30-årsjubileum i år är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang. Några av landets främsta körer medverkar i den unika Blå hallen - det blir stämningsfullt, högtidligt och lekfullt.

Under tiden vi njuter av vacker sång och musik, har Viking Glorys kokkar förberett middagen ombord på kvällen. Jansons Fres-telse, prinskorvar, köttbullar, flera sorters sillar och lax samt hela dessertbordet, får du njuta av till lunch dagen därpå.

Välkommen ombord!

## Medverkande

Stockholm Singers

Storkyrkans Kammarkör

Dansare från Balettakademien

Stockholm Concert Orchestra

Orgel: Jonas Lundblad

Koreografi: Adrienne Åbjörn

Solister:

Henriikka Gröndahl

Lars Johansson Brissman

Dirigenter:

Helene Stureborg

Bo Aurehl (även programvärd)



## RESEFAKTA

**Avresa: 30 november, 2 dagar**

**Pris per person: 2 995 kr**

### I priset ingår:

- Bussresa
- Biljett till Adventskonserten
- E m f k a e f t e r k o n
- Del i utsides tvåbäddshytt
- Kryssning Stockholm—Åbo
- Tvårätters middag i rest. Kobba
- Frukost dag 2
- Jullunch dag 2

**Tillval:** Enkelhytt 565 kr

**Logi:** Viking Glory

### Anmälan till:

Lenart Carlsson

Tel: 070-5697574

Mail: lenart5592@gmail.com

Från kl 09:00 den 12/9 2024.

OBS! Namn, födels-  
Å Å M M D D, a d r e s s,  
adress och typ av hytt DR/ER

**Kom ihåg ditt ID-kort!**

018-10 25 00

T e k n i s k a r r . H ö g b e



## SPF Seniorerna Håbo på räkkryssning

*Text: Lisbeth Nilsson*

*Foto: Andres tydén och Stanley Nilsson*

En fantastiskt vacker augustikväll var vi ett glatt gäng SPF-are som åkte ut med

M/S Havsörnen på Mälaren som var spegelblank och glittrande.

När vi gått ombord och intagit våra platser så gick personalen runt och tog upp beställning av dryck.

Vi serverades sallad smör och väldigt gott bröd och goda räkor i mängder.

Vinet var också gott och stämningen var på topp.

Det märktes att alla tyckte det var roligt att träffas efter sommaruppehållet så ljudnivån var hög.

Som vanligt så hade vi en superbra underhållning den här gången av trubaduren Tobbe.

Han spelade många gamla godingar och vi hade även en musikquiz.

Laget som vann i år igen var team Kalmarsand som nu har två t-shirt. Grattis!

Det här var sjätte året som vi gjorde vår traditionella Räkkryssning.

Stort tack till er alla som var med och förgyllde denna fantastiska augustikväll!

Vi vill även ge ett stort tack till trubaduren Tobbe och Rederi Mälarstaden!





# Strålande Håbodag

Foto: Birgitta Liinamaa



Årets Håbofest gynnades av vädret.



Paret Danielsson och Kicki Tegré var nöjda med lottåtgången.



Patric, festarrangör, lyckades bra med uppdraget. .



Det var en strid ström av både seniorer och andra som stannade vid SPF-montern för att köpa lotter och få en pratstund.





## Oldtimers inledde informativ träff

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Säsongens första månadsträff bjöd på underhållning av en nybildad grupp, Oldtimers, med Rock-Lelle i spetsen. Programkommittén har infört nyordning på träffen, så numera blir det underhållning först och fika och snack sedan. Det för att artisterna ska slippa vänta på att få sätta igång. Gruppen bjöd på en blandad repertoar av musik som går hem hos vår generation; lite Elvis, Creedence, Sven-Ingvars och en hel del annat som vi uppskattar. Vår ordförande Carin Svensson inledde informationspasset och berättade om styrelsens planer för hösten. Bland annat planeras bingo på helger ihop med Lions. Det hon berättade finns också



att läsa på sidan 4 i denna tidning.

För att all verksamhet som planeras ska kunna genomföras behövs folk som ställer upp.

- Vi behöver fler funktionärer. Ställ gärna upp, det kan räcka med 3-4 timmar i månaden även om det finns större uppdrag också, vädjade hon.

Just nu behövs hjälp med tekniken för att avlasta Stanley Nilsson, och någon som kan hjälpa Egon med ljud på pubkvällar med mera.

Åsa Öman vill trappa ner efter många år som studieombud och behöver efterföljare, och det behövs också någon



som vill ta hans om samordningen av fysiska aktiviteter. - Jag har en person på lut som kan tänka sig ta över som studieombud men inte förrän om ett år, och tillägger att hon ha bestämt sig för att stanna ett år till i väntan på

denna person.

Lennart Carlsson informerade om resekommitténs planer. Besök på Västanå teater med övernattnig på Selma spa och en resa till Andalusien tillhör det kommande utbudet.

Julkonsert i Konserthuset blir det inte i år, och planerna för julkryssning är inte helt klara än.

- Osloresa tittar vi på, tre dagar i maj, och eventuellt en skärgårdsresa, sa Lennart.

Abba Voyage i London är på tapeten, och en annan utlandsresa till Portugal. Nästa Landskapsresa går till västkusten.

Peje, Per-Eric Josefsson, gjorde entré i rullstol, för att locka fler volontärer till rullstolspromenaderna.



- Det är förbaskat kul, man får motion och social samvaro, samtidigt som de äldre får komma ut och få frisk luft. och det blir gratis fika efteråt. Vi behöver bli fler,



vädjade han.

Yvonne Lindström i sin tur slog ett slag för cyklingen, ni vet elcykeln som man kan skjutsa folk i.

- Vi använder den på onsdagar i samband med promenaderna men den finns tillgänglig ifall ni vill ta ut någon på en cykeltur, sa hon.

Gun-Britt Wranding, hon som tagit

många fantastiska foton som vi har använt i tidningen, marknadsförde naturvandringar.

-Vi har fyra bokade, Frölunda i Kungsängen nu den







19:e, Stämmsvik den 17 oktober och Balders hage 21 november. Det behövs ingen anmälan, bara att komma till gamla järnvägsstationen 9.30.

Andreas Tydén, ordförande i gårdsrådet, informerade lite allmänt om vad som händer på Skeppsgården i stort. Kontantbetalning kommer att vara kvar, trots rykten om annat, men swish är att föredra efter det minskar arbetsbördan för kassören.

En halv dag på caféet försvinner, det kommer att vara helt stängt på torsdagar.

Grovt bröd har återuppstått i macksortimentet.



Karl-Erik Thulin, representant i KPR; kommunalt pensionärsråd, kunde berätta att det för tillfället finns lediga korttidsplatser och att hemtjänsten

har haft en bra sommar personalmässigt. Nya bostäder planeras, detaljplaner är på gång, i första hand i centrum, men också i Aronsborg och Skokloster. I Pomona tillkommer nya äldreboenden, hus 2 blir klar till årsskiftet, och



hus 4 till midssommar, med totalt 43 platser i särskilda boenden och 15 korttidsplatser.

Bo Lundgren, ansvarig utgivare för Medlemsforum, uttryckte sin glädje över att tidningen trycks i Sve-

rige, i södra Stockholmsområdet, på svenskt papper.

- Det känns bra när mycket annat trycks på annat håll i världen i dag. Han uppmanar läsare att höra av sig med eventuella synpunkter, förslag till förbättringar med mera, och givetvis att komma in med material, om aktiviteter de deltar i eller annat intressant som händer i föreningen.

Carin Rubbestad ansvarar för föreningens Facebook-sida, och berättade om det.





## *Många kom till parkinvigning*

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Kommunalrådet Catherine Öhrqvist klippte det blågula bandet som hölls upp av Carin Svensson och Ralph Abrahamsson. Det skedde till en fanfar av lärare från Kulturskolan, och efter ett anförande av oppositionsrådet Agneta Hägglund.

Hon gav en kort historik över vad som hänt i lokalfrågan för pensionärsföreningarna och finska föreningen, från



Skeppet till i dag. - Skeppsgården blev fantastiskt bra, och nu har vi också en park, så det blir bättre och bättre. Jag hoppas, när vi får bättre ekonomi, att vi ska kunna bygga ut Skeppsgården så alla som vill kan vara med på alla aktiviteter. Vi vill verkligen värna om våra årsrika invånare, sa hon.

När själva invigningsceremonin var avklarad demonstrerade Nathalie Ryd från Lapset, företaget som tillverkat





den träningsutrustning som finns i parkens utegym. Det finns en tavla intill där man kan läsa hur redskapen kan användas, på flera olika sätt för att träna olika delar av kroppen. Allt är anpassat för äldre motionärer, och enkelt att använda.

På plats fanns också kommunens trädgårdsmästare Ingela Boman med Mona från parkavdelningen för att svara på frågor om de olika växterna i parken och deras skötsel.

För kaffeserveringen stod Skeppsgårdens köksansvariga och åtgången på både kaffe och bullar var stor.

Det var många som hade tagit sig till parken för att vara med om invigningen, träffa vänner och bekanta och mingla runt.

Parken har som bekant ännu inget namn. Vi på Skeppsgården, SPF, PRO och Bålsta finska förening kallar den för "vår park" men den ska ha ett officiellt namn. En namntävling är utlyst, och alla är välkomna att lämna förslag till [gata@habo.se](mailto:gata@habo.se) senast 1 november.







# Nu är Skeppsgården städad

Text & foto: Ralph Abrahamsson

Lördagen 24 augusti samlades ett drygt tjugofemtal medlemmar från våra pensionärsföreningar för att gemensamt städa i Skeppsgården.

Syftet var att städa de utrymmen som normalt inte städas av städbolaget och att rensa ogräset som vuxit till sig riktigt ordentligt sedan förra året. Vädret stod på vår sida, ingen brännande sol, inget regn utan en behaglig nittongradig dag i vilken det var relativt skönt att slita med krattor och spadar.

Efter första timmens slit belönades de flitiga med en kopp uppiggande kaffe, varefter de återgick till sina sysslor. Den stora belöningen kom vid ettiden då Anders satte på sig förkläde, tände grillen, plockade fram dricka och korv. Då fylldes bänkar vid borden snabbt av hungriga pensionärer samtidigt som grillkolslukten spreds över nejden.

Vi i gårdsrådet tackar alla som ställde upp och ser fram emot att se er på nästa års städdag.

Bilderna talar för sig själva.











## Herr Arnes penningar i Västanaå

*Text och foto: Kerstin Adestedt*

Morgonen den 24 augusti åkte en morgonpigga SPF-grupp mot Värmland.

Första stopp var i Karlstad där lunchen serverades på restaurang Matbruket.

I Sunne, checkade vi in på Selma SPA.

En snabb vila innan den korta färden till Berättarladan.

Berättarladan är Värmland största lada, nu ombyggd till teaterscen. Den stora scenen har liknats vid en blandning mellan "träkyrka, gammalt fartygsskrov och Drottningholmsteatern. I Berättarladan huserar nu Västanaå teatern som varje sommar sätter upp en föreställning som alltid har premiär på midsommardagen och spelas sedan fram i september.

Västanaå teatern har en unik profil, med

den folkliga kulturen som grund: berättarkonsten, musiken och dansen.

Oftast visas föreställningar grundade på Selma Lagerlöf berättelser.

I år visades "Herr Arnes penningar" Vi fick verkligen uppleva teaterns profil med musik, dans och berättande. En annorlunda teateruppsättning och upplevelse är det på Västanaåteatern.

Teaterns ledstjärna är ett citat av Selma Lagerlöf "att väva en guldtråd i den grå vardagen."

Berättarladan inhyser också en kostymutställning med kostymer från teaterns tidigare uppsättningar som skapas av kostymdesigner Inger Sunnerbom.

Efter frukost åter färd till Berättarladan och kostymutställningen, där vi fick en fantastisk guidning av Inger Sunnerbom själv. Där vi fick veta att alla dräkter





sys upp av en lokal sömmerska, det går åt åtskilliga meter tyg som är bomull längst in till kroppen samt i övrigt enbart linne, ylle och siden.

Avsked av Sunne och färd mot Karlstad och Alsters herrgård, Gustaf Frödings minnesgård. En 1700 tals herrgård som består av huvudbyggnad och flyglar, som bla innehåller konstutställning av Värmländska konstnärer och hantverksbutik. En herrgårdspark som ligger mellan huvudbyggnaden och Väneren ligger vackert.

Här fick vi åter en uppskattad guidning av guiden Malin Eklund, som berättade om herrgården och Gustaf Fröding med både berättande, diktläsning och sång.

Joakim fick en liten privat pratstund med guiden och fick en egen dikt utskrivet och ett hjärta.



Lunch i herrgårds matsalen följde. Innan avfärd hann några gå en promenad i den fina herrgårdsparken, eller besöka och njuta av allt det fina som finns i hantverksbutiken.

Nöjda kom vi under kvällen åter till Bålsta och tackade varandra för trevligt sällskap.

Vi planerar att resa tillbaka nästa år till Sunne och Västanå teatern. Då visas "Kejsarinnan av Portugallien" då vi får se Kejsarens cape som kommer vara sydd i fel vävt Linne, som rätt vävt är duktyg till borden på Nobellmiddagen.

# Transsylvanien - landet bortom skogen

Text och foto: Ursula Edfast

Körbärslikören smakar utmärkt där vi står i Sibiu, efter flera års väntan på att resan skulle bli av. Åtta resenärer med egen guide och busschaufför på äventyr i det mytomspunna sago landet – som faktiskt finns.

Incheckade på hotellet i Sebes och där fortsätter det generösa mottagandet! Gloria och Nora som är vår reseledare på denna tur bjuder på bubbel i eftermiddagsvärmen.

Följande morgon hämtar Gloria oss vid hotellet för en promenad genom hennes barndomsstad, Sebes. Transsylvanien har en spännande historia som är närvarande överallt. Det är ruggigt att se listan på väggen – så många namn, så många människor deporterade till Gulag.

Men staden har också blomsterprakt och djurliv att bjuda på, plus en massa härligt påskpynt i trädgårdarna. Här tar de påsken på allvar och firar ordentligt många dagar. Religionen är, för många, en självklar del i såväl helg som vardag.

Varma och småsugna efter förmiddagens stadspromenad kommer vi till Noras och Glorias föräldrahem. De bjuder på ett smarrigt påskfika med hemmålade ägg.

Transsylvanien, Erdély för ungrare och Siebenbürgen = sju borgar för tyskar-



na har lika rik historia som varierande landskap. Dramatiska berg, vidsträckta vetefält, vinodlingar och frigående kosor och får.

Vi tar del av både natur och historia på vår 6 dagar långa rundresa med start i Alba Julia, en stad byggd av romarna på 1200-talet.

Byggd som en fästning med två kyrkor sida vid sida, en ortodox och en evangelisk, väl skyddade bakom murar och vallgrav.

Befästa kyrkor är vanliga i området, cirka 300 och vi får besöka en av dem i Harman, Honigberg på tyska.

En kyrkoborg som överlevt många attacker. Byggd i omgångar, först av romare på 1200-talet och sedan fortsatte tysk-saxarna när de kom till området. I de ihåliga murarna förvarades förnödigheter och det fanns skott- och kanongluggar för försvar av borgen. Inne på gården, trappor till de små rum där familjer bodde under tider av orolighe-





ter och till skolsalen. Utbildning ansågs viktigt även på den tiden!

Ett helt annat förvaringssystem finns i Sibiu, de tusen ögonens stad. På Stortorget, Piata Mare, hade man i gångna tider ett spannmålsförråd under marken. I dag sitter man på locken till förråden och vilar fötterna.

Vid Lögnernas bro märker jag tydligt hur husens ögon har mig under uppsikt – många hus med många ögon och jag känner mig iakttagen hela tiden. Nu ser de ju inte så mycket, husen – den praktiska funktionen: ventilationssystem.

Resan bjuder också på kulinariska upplevelser. Hos fåraägaren vid foten av Karpaterna får vi smaka på rumänska specialiteter, en del toppengoda – andra si så där! Olika smakpreferenser visar sig. Fåraägaren har fåraherdar



anställda, som fortfarande vakar över djuren tillsammans med sina hundar.

På vingården i Mica blir det vinprovning med tilltugg och i greve Vlad Pålspetsarens födelsehus åt vi en



smaklig middag – inte ett dugg blodig.

Innan vi lämnar Sebes kommer ett gäng ungdomar och bjuder på fin underhållning. De framför både traditionell dans och fäktning med riktiga svärd. Det är en ungdomsverksamhet som funnits i många år i trakten och den stötts bland annat av stadens Rotaryklubb. Och som den äkta rotarian Joachim är, passar han på att knyta kontakt med stadens klubb genom en av dess medlemmar. De utbyter standar och knyter vänskapsband.



Nu närmar vi oss staden Bran med den omtalade Draculas borg, Bran castle. Den byggdes högt på en klippa som försvar mot ottomanerna. Från ett av fönstren ser vi den forna försvarslinjen.

Myterna om borgen handlar både om greve Vlad, Påspetsaren, Tepes och romanfiguren Dracula.

Som den befästa borg det byggdes som, är den full av försvarsanläggningar, murar med trånga passager ger möjlighet för soldater att bevaka omgivningen. Men den som verkligen ger slottets 5 dess prägel, som vi ser det i dag, är Rumäniens drottning Marie, maka till Rumäniens kung Ferdinand. Hon omnämns både som Lejonhonan och Hjärtats Drottning. Marie spelade troligen en viktig roll när Transsylvanien, i samband med första världskrigets slut, införlivades i Rumänien. Klart är att

hon deltog som sjuksköterska under första världskriget och var varmt uppskattad av många.

Vi avslutar med en bild av oss, Joachim Tiefensee, Monica Törnell och Ursula Edfast, medlemmar i SPF Seniorerna Håbo tillsammans med guide och vän, Nora Vintila, framför "Draculas borg".

## Att läsa i grupp kan bli som en kupp

Många hänger på, andra låter det gå.

Hur skall man orden eller texten tyda och inte enbart ljuda.

Vad tycker du eller ni just nu?

Är det konst, känslomässigt, vetenskapligt eller verkligt.

Mycket är nytt som med AI så det gäller att ligga i.

Välkomna till

*Ann-Christine och Eva*



## Torrt Slöjdvirke



-



-

slag.



material till svepaskar.







## 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  
Gert Lidö

Franska  
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 - 553 34 12

076-340 29 76

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

0171 - 59412

070 - 931 59 91

072 - 546 01 96

<b>Studiecirkel</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
Teckning och Målning Ulf Hamrin	4/9 - 13/11 Varannan onsdag jämna veckor BRYGGAN 12.30 - 14.45	070 - 893 91 88
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	4/9 -11/12. Jämna veckor Kl: 10.15- 12.30 RIGGEN	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	11/9- 20/11 varannan onsdag Kl. 12.30-14.45	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	19/9 - 5/12 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Janet Granholm 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.

