

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 38 • oktober 2024 • nummer 7



**Frölundavandring**

Månadsträff

**Pubafton**



## Välkomna till månadsträff 24/10 13.30

Program:

"Allas vår" Joachim Tiefensee berättar sin levnadshistoria

Efter fikapausen Besök av kommunens teknik- och samhällsbyggnadschef Jytte Rüdiger, som säkert har en del intressant att berätta och där efter "intern information"

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 15 oktober kl. 10.00, och senast den 22 oktober.



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 14 november 18.30

Andreas Jansson 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 24 sep kl. 10.00 och senast 4 okt helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 10.00-12.00.



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

Insläpp från kl 18.00

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*

**Kulturarrangemang i samarbete med**



# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 25 oktober.  
Utgivning vecka 46.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

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

Döp bilderna med några beskrivande ord.

*Styrelsen har ordet* ..... 6-7

*Dalkarlsbacken* ..... 14

*Frölundavandring* ..... 18

*Pubafton* ..... 22

*Månadsträff* ..... 26



*Omslagsbilden: Vandring i Frölunda friluftsområde  
Foto: Gun-Britt Wranding*

# 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.



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!

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

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

## Att köra rullstolar är roligt och nyttigt

Häng med du också på trevliga promenader till glädje för våra rullstolsbundna vänner som får komma ut och njuta av vår fina natur. Samtidigt som du kan umgås med kollegor. Gratis fika efter en timmas nyttig promenad.

Vi träffas varje onsdag kl. 10.30 och vandrar en timma. Ojämna veckor träffas vi vid Parkgården och jämna veckor vid Dalängen/Solängen. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.

Hoppas du tycker det låter som ett



trevligt sätt att umgås och samtidigt göra nytta.

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

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

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

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

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

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

Anki Ferm, *vice sekreterare*  
070-297 60 12  
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.



24 oktober: Se annons i tidningen

28 november: Musiker från Kulturskolan och något trevligt, ännu ej bestämt.

## **Kommande pubkvällar**

14 november: Se annons i tidningen

13 februari 2025 : Något trevligt, ännu ej bestämt.

***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.



# Vår framtid är upp till oss!

**H**östen är på intåg, vilket märks i fallande löv och svalare temperaturer, men även i en allt ökande nivå i våra aktiviteter. Det finns massor att välja på i form av studiecirklar samt fysiska aktiviteter. Så ta möjligheten att anmäla Dig till något Du är intresserad av. Du får då gemenskap och glädje! Vi i styrelsen jobbar hela tiden med att erbjuda gamla och nya aktiviteter och lyssnar alltid efter vad ni alla önskar. Men bästa sättet är såklart inspel från er alla, som ni gör genom att maila eller ringa oss i styrelsen.

**O**frivillig ensamhet är ett av våra prioriterade projekt inom SPF, och det arbetar vi ständigt med i samarbete med Håbo Kommun, PRO, Lions

och Röda Korset samt kyrkan m.fl. POP-UP-caféet i gamla simhallens cafeteria fortsätter nu varje tisdag 13-15 från 24 september fram till jul. Dit är alla välkomna oavsett ålder eller eventuellt medlemskap i någon förening. Detta är ett samarbete mellan SPF, PRO och Håbo kommun. Ingen föransmälan krävs, det är bara att dyka upp, och ta med vänner och bekanta. Kaffe och goda bakverk serveras till självkostnadspris. Ett fint tillfälle att skapa nya vänner och glädje.

**I**nvigningen av vår nya park bakom Skeppsgården blev en succé med massor av deltagare, och invignings- talare av våra kommunalråd, som till



*Styrelsen för SPF Håbo*

och med lovade att de arbetar för en utbyggnad av Skeppsgården i framtiden (om ekonomin tillåter) så att vi kan få plats med ännu fler på våra populära Medlemsträffar och PUB-kvällar. Vi fick även lära oss hur man använder utegymmet på bästa sätt.

**S**edan vill jag rikta en stor eloge till vår fantastiska Programkommitté. De ordnar allt till våra Medlemsträffar och PUB-kvällar. Bokar trevliga artister och intressanta föredragshållare, fixar härliga PUB-tallrikar eller kaffebröd.

Det ligger ett jättearbete bakom detta, för att få allt att flyta. Det gäller artistbokningar, inköp av mat och dryck, möblering av lokal, dukning, servering, avdukning, diskning m.m. Utan dem hade vi inte haft någon verksamhet!

Så rikta gärna ett tack till Programkommittén vid varje tillfälle ni får!

**V**id vårt senaste styrelsemöte hade vi besök av Anders Björendahl från SPF Väsby. En fantastisk inspiratör som verkligen lyckats få fart på arbetet mot ofrillivig ensamhet, som gav oss massor av idéer om hur vi kan fortsätta. Till mötet hade vi även inbjudna från kommunen och KPR. Annat som vi arbetar vidare med är Gåfotboll, i veckan skedde ett uppstartmöte med Håbo FF. Vi har nu tillräckligt många intresserade för att dra igång, vilket sker i närtid.

**V**i tänker även starta ett samarbete med Svensk Judo. Judoföreningarna har ett fint program som handlar om fallprevention, dvs. att lära sig hur man ramlar på bästa möjliga sätt om

man ramlar för att inte skada sig. Ambitionen är att börja med ett informationsmöte, varefter intresserade kan anmäla sig.

**A**rbetet med Bingo ihop med Lions går vidare, och vi tror oss kunna starta vid årsskiftet med Bingo-eftermiddagar på söndagar på Skeppsgården.

Valberedningen har startat sitt viktiga arbete inför årsmötet. För att få alla våra aktiviteter att löpa behöver vi funktionärer, annars fungerar det inte.

Att vara funktionär är ett trevligt och stimulerande uppdrag, som ger glädje och nya kontaktytor. Förkunskaper krävs i regel inte och man blir sakta men säkert inslussad i verksamheten.

**T**a chansen!

Vi jobbar även vidare med att få igång verksamheter i Skokloster. Så alla medlemmar, ta möjligheten att tycka till hur ni vill ha det!



*Carin Svensson  
Ordförande*



# Natur- och kulturvandringar



## Från Krägga - Stämsvik till Ekolsund 17 oktober

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

*Välkomna!  
Vandringskommittén.*

Vandringens längd 5 km.

Vi börjar vandringen i Krägga och går på gamla järnvägsbanken till Ekolsund. Fikastunden blir vid Ekolsunds gamla järnvägsstation.

Joachim Tiefensee leder vandringen.

Tema: järnvägshistoria från 1870-talet mellan Bålsta och Ekolsund.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Vid frågor ring:  
Margareta 070 - 684 07 45



Ett kulturarrangemang i samarbete med





# Gårdsrådet informerar

Vi tackar alla som hjälpte till på städdagen och sedan åt upp alla korvar (nästan). Finns ett par Tegera handskars vinter st 8 som glömdes kvar, på Gårdsrådets expedition.

## Cafeterian

Är nu åter öppen på torsdag fm. Som vanligt finns det alltid plats för fler som hjälper till.

## Parkering

Nya markeringar i form av snökäppar, kommer avgränsa respektive parkeringsplats tydligare.

H-platserna är ca en meter större än tidigare. Vanliga platser är nu minst 0,3 meter större än vad som är standard.

Ni med mindre bilar, parkera om möjligt längst ut på kanterna, mot staket/husväggarna.

På baksidan kommer några parkeringsplatser till skapas, efter att kommunen stammat upp trädet och grushögen är bort om ca 2 veckor.

Ytterligare platser kan senare bli tillgängliga i närområdet, efter samverkan med kommunen.

Till sist, backa in, så blir det enklare att komma när parkeringarna är fulla (av bilar...) och alla ska hem samtidigt. Tex vid PUB/medlemsmöte.

## Införande av kontokort som möjligt betalningsmedel

Först. Det kommer alltid gå att betala kontant!

Föreningarna och Gårdsrådet söker efter några som tex i en liten firma,



som använt typ iZettel och kan deltag i en arbetsgrupp för att ta fram lämpligt system som kan användas för alla föreningar ock gårdsrådet.

Skriv helst några rader till [gardsradet.anmalan@spant.se](mailto:gardsradet.anmalan@spant.se) eller lämna en lapp i gårdsrådets förslagslåda innanför entrén.

## Rökning ute

Det är inte tillåtet att röka utanför dörrar/reservutgångar eller under taken utanför ingångarna. Röken kan dras in i Skeppsgården och allergiker kan få problem, även av rök från närmaste området utanför dörrarna. Skyltar kommer att sättas upp.



Andreas Tydén

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, 1630m  
Boletet i d  
0707348095 ldo  
Bastu bÅBcÅkl esnt a







# MAXI

BÅLSTA  
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22  
alla dagar  
[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)  
0171 - 414 880  
Lillsjörännan 9, Bålsta  
APOTEK  ICA  
Öppet alla dagar 8-20

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 78k.*

*\*Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

*Gäller ej spel, lotter, post och tobak.*

*Varmt välkommen*

Önskar Krister med personal



## Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik & ögonklinik
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar Ia
- Granströmsgruppen

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

# UPPSTART GÅFOTBOLL

## Nu startar vi upp Gåfotboll även i Bålsta

Detta gör vi i Håbo FF i samarbete med SPF och PRO.

**Onsdag 9 oktober klockan 10:00 - 12:00**

## Futurum

Målgruppen är 60+ men för att starta upp kan vi även ha med några som är yngre  
Vi tar en fika, är vi tillräckligt många så kör vi första träningen på gräs. Alla intresserade bör komma i träningskläder eller byta om på Futurum.

Vid frågor; [kansli@haboff.se](mailto:kansli@haboff.se)

tel 070 840 13 14

Läs mer om GåFotboll på Svensk Fotboll  
[Gåfotboll boostar fysiken - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](http://svenskfotboll.se)







## SOPPTEATER på STADSTEATERN samt utställningen NORDBOR på NORDISKA MUSEET

*Soppteatern är ett högt älskat koncept och där ges konserter, humorshower samt teater- och dansföreläsningar. Samtidigt serveras en smakrik soppa med tillbehör och kaffe. Föreläsningarna ges på den scen som heter Kafé Klara med ingång på Kulturhusets entréplan. Vilken föreläsning som ges den aktuella dagen är ännu in klart.*

*Utställningen Nordbor är Nordiska museets största utställningssatsning någonsin. Med hjälp av 4000 föremål, bilder och arkivmaterial ur museets omfattande samlingar är utställningen en sammanhållen berättelse om livet i Sverige och Norden under 500 år genom fyra årstider. En storartad utställning som utspelar sig i den nordiska naturen och med verkliga personöden som huvudkaraktärer.*

### FREDAGEN DEN 8 NOVEMBER 2024

- Kl. 10.00 Avresa från Gamla järnvägsstationen i Bålsta
- Kl. 10.05 Avresa från Resecentrum
- Kl. 10.10 Avresa från Kalmarrondellen

Mitt i centrum av Stockholm, vid Sergels torg, ligger Stadsteatern. Där ges de mycket populära soppteaterföreläsningarna på scenen Kafé Klara. Ungefär kl. 11.45 öppnas dörrarna och maten står då på borden, föreläsningen börjar klockan 12.00.

Efter sopplunch och föreläsning går bussen vidare, ut på Djurgården till Nordiska museet. Där besöker vi den hyllade utställningen Nordbor och blir guidade och får höra berättelserna om livet i Norden och utvalda föremål, med hjälp av en audioguide.

- Kl. 16.30 Avresa för att vara åter på hemorten mellan kl. 17.30 - 18.30.

Pris per person: **925:-**

I resan ingår: bussresa, biljett till Soppteatern (föreläsning samt dagens soppa, bordsvatten, bröd, smör samt kaffe och kaka), entré och audioguide till utställningen Nordbor på Nordiska museet.

Anmälan till Kerstin Adestedt på mejl [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com) eller på telefon 070 346 0890. Anmälan öppnar den 10 oktober kl. 10.00. Ange namn, tel.nr. mejladress samt påstigningsplats vid anmälan.

Postadress  
Resekompaniet i Eskilstuna AB  
Alfeltsgatan 8 B  
633 40 ESKILSTUNA

Telefon  
016-51 01 51  
info@resekompaniets.se  
www.resekompaniets.se

Bank giro  
5858-3964

Org.nr:  
556666-2143





## ***Dalkarlsbacken/Stäket - ett levande museum***

*Text: Margareta Elmqvist  
Foto: Gun-Britt Wranding*

Efter sommaruppehållet 29/8 så träffades 17 SPF-medlemmar vid gamla station i Bålsta för att samåka till Dalkarlsbacken /Stäket.

När vi kom till parkeringen vid Dalkarlsbacken så mötte vår guide Ulf Björkdahl upp. Han ledde oss först till den första vägen (en stig) som nyttjades på 1600-talet. På 1600-talet ökade behovet av att ha vägar så

att trupper, post mm kunde förflytta sig. Man följde ofta sträckan av de gamla stigarna, vilka ofta var ganska kurviga.

På 1800-talet utvecklades trafiken. Dalkarlsbacken lades om i en ny sträckning nedsprängd i en bergsravin. Diligenserna hade fasta turer, ekipagen blev större. När ekipagen blev vanligare på vägarna, så blev vägen allt mer olycksdrabbad. Då bestämdes det att en mindre brant





väg skulle byggas. Sprängmassorna användes till att bygga en kraftigt upphöjd vägbank. Banken stöttades av en 200 m lång och flera meter hög stödmur, som byggdes av Dalaregementet 1852-1855.

I början på 1900-talet kördes mest hästekipage. Körbanan var ca 5 m bred. Bil blev allt mer vanligt. Då försvann grindarna. På 1920-talet blev motortrafiken vanligare. På 1930-talet byggdes nästa väg, som ännu används för lokaltrafiken och i början av 1970-talet kom motorvägen. På så sätt har vi fått ett intressant vägmuseum.

I det strålande vädret hade vi en mysig fikastund med eget fika under höga lövträd. Vi hade en vacker utsikt mot Svartviken vid Stäkesbacka. Tack vare att Peje hade kört dit hopfällbara stolar till oss alla, så satt vi bekvämt.

Nu var vi tillbaka vid parkeringsplatsen efter en ganska kort vandring den här gången, men vad mycket intressant historik vi hade fått ta del av.

Joachim framförde ett stort tack till Ulf Björkdahl, Kungsängen för en mycket intressant guidning och

utdelning av dokumentation. Ett stort tack vill vi också ge till Marie Elfström Upplands-Bro kommun till skogsröjningen vid vägmuseet.



*Vadringskommittén, från vänster: Gun-Britt, Margareta, Peje, Kerstin, Joachim*





## **Blomsterprakt med Ingela och Mona**

*Text: Joachim Tiefensee*

Nyligen har Runbroparken invigts till glädje för de nära boende men även för de spontana gästerna.

I Håbo kommun har vi Ingela Boman, kommunens trädgårdsmästare, och hennes kollega Mona Holmqvist. De sköter parker, underhåller rabatter, blomlådor, blomsterängar och inte att förglömma de vackra rondellerna. Två exempel, blomlådorna under järnvägsviadukten och Väppebyängsparken.

Dessa gröna anläggningar ger ett positivt intryck vid infarten till Bålsta eller en behaglig samlingspunkt i ett bostadsområde. Vi boende är tacksamma för den blomsterprakt som skapas i tätorden. Det uppskattas även av humlor, bin och fjärilar.

Den äldsta parken i Bålsta är gamla järnvägsparken som anlades i slutet på 1800-talet. Då samhället expanderar är det bra att mindre gröna lungor skapas i de nya bostadsområdena.





# Höstpremiär för pratcafé i gamla simhallens cafeteria

Text: Carin Svensson

Foto: Birgitta Liinamaa

Under hösten 2024 arrangerar SPF och PRO i samarbete med Håbo kommun, ett pratcafé i gamla simhallens cafeteria med början 24 september och ända fram till jul varje tisdag 13-15.

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.

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 deltar som volontärer, hälsar välkommen och ser till att ingen behöver sitta ensam utan får härliga pratkompisar.

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.

Den första höstträffen erbjöd möjlighet att språka med bland andra kommunalråden Catherine Öhrqvist och Agneta Hägglund.









# Septembervandring i Frölunda fritidsområde Kungsängen

Text: Margareta Elmqvist

Foto: Gun-Britt Wranding

Den 19/9 åkte 15 SPF-vandrare till Frölunda fritidsområde Kungsängen. Naturreservatet bildades 2010 av Bro kommun. Området nyttjades tidigare för skogsbruk. Här finns berg-klipp och sandstränder, barr och lövskog. Mälarens vatten är utmärkt både att bada och fiska i. Det finns flera grillplatser.

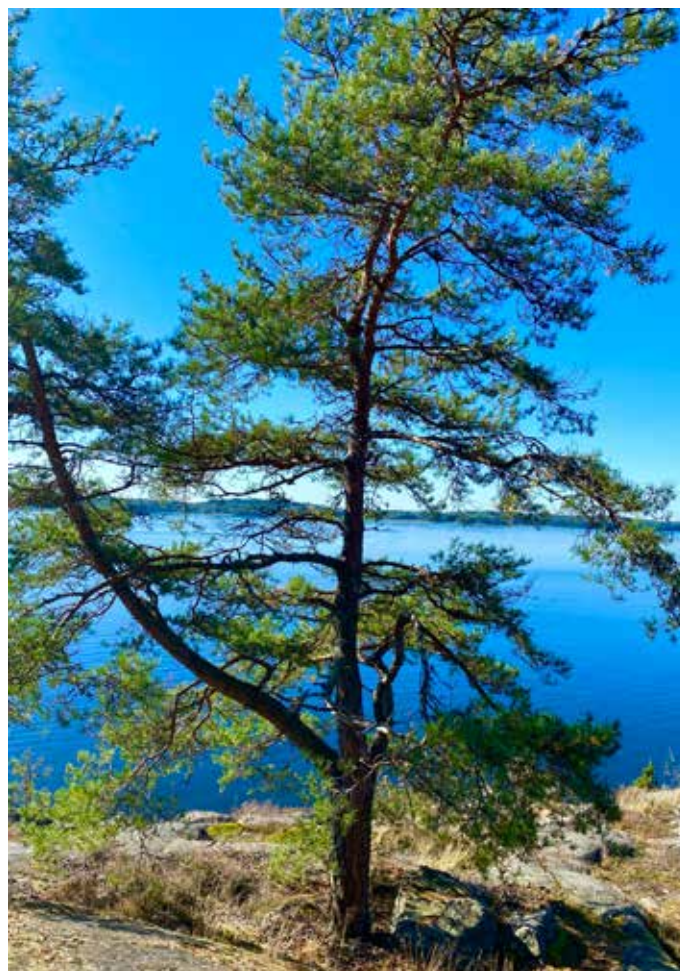
Vädret var perfekt med strålende solsken och vindstill.

Vandringen leddes av Joachim Tiefensee, som var skogsförvaltare mellan 1965 till 1997, genom den fantastiska naturen. Han förmedlade sina otroliga kunskaper om växtligheten i naturreservatet.

Vi hade en väldigt fin vandring genom skog, som man blev helt betagen av och grön mossa, som täckte stora delar av reservatet. Vi hade vidunderliga utsikter över Mälaren. Vårt medhavda fika intogs på en mycket vacker plats nära vattnet.

Frölunda fritidsområde motsvarar i högsta grad kraven på goda förutsättningar för rekreation och & friskvård.

Tack Joachim för din utmärkta ledning genom naturen i reservatet.





# Vävkonst i skogen

*Text & foto: Gun-Britt Wranding*

Hela skogen i Frölunda var full av Daggfyllda spindelnät. Det är Taknätspindeln som väver sina fångstnät så här regelbundet utspritt i gräset. Och det är när daggen kommer som de syns.







Tisdagar  
klockan  
13:00

## Kom till höstens pratcafé!

Välkommen till pop-up pratcafé i höst! Nu bjuder vi in dig, gammal som ung, till vårt pratcafé på tisdagseftermiddagar i gamla simhallen. Här får du en stunds sällskap och kan köpa gott och prisvärt fika.

**Datum:** Tisdagar med start 24 september

**Tid:** Klockan 13.00-15.00

**Plats:** Gamla simhallens café, Bålsta.

**Kostnad:** Du betalar själv för fiket du handlar i caféet. Du kan handla med swish eller kontanter. Det går inte att handla med kort.

*Ingen föranmälan behövs.*

Pratcaféet anordnas av Håbo kommun tillsammans med SPF (Sveriges pensionärsförening) och PRO (Pensionärernas riksorganisation).



## Pubafton med SURA Rockgubbar

*Text o foto: Hans Renner*

Säsongens första pubafton blev en välbesökt (nästan fullsatt) och väldigt uppskattad tillställning trots konkurrens från "En generös kväll i Bålsta" med Babben Larsson som konferencier. Efter att Programkommitténs Hans Renner hälsat alla välkomna var det så dags

att hämta och äta av den läckra pubtallrik som "damerna i köket" fixat till. Som alltid mycket uppskattad.

För kvällens underhållning stod bandet SURA Rockgubbar från Surahammar, som har gästat oss tidigare, då som tre fjärdedelar av Rock Lelles Gubbrockband. Kvällen inleddes med ett Rockmed-





ley och sedan fick vi lära oss vad "Tomglo" innebär, då Peter visade oss hur vi skulle göra ... Välbekanta låtar från olika tidsperioder blandades med finurliga och roliga historier som ledde till enorma skrattsalvor och många glädjetårar.

Gubbarna levererade verkligen och efter pausen fick vi förutom en varierad låtrepertoar (Per Myrberg, Lasse Berghagen, Rolling Stones, Creedence Clearwater..., Elvis...) även höra 85-åriga österrikiske basisten Bruno framföra en joddlings-bit... Hemlandstoner för mig...Wow..



Som avslutning bjöd bandet upp till dans med låten Save the last dance.... som lockade upp flera danspar på golvet. Det blev en låt till som avslutning.

När publiken fick veta att gaget numera går till Hjärnfonden och att det hittills satts in ca 160 000 kr, så ledde det

till stående applåder och efter det tackade jag de tre gubbarna för en underbar kväll. Därefter förrättades dragningen i vinlotteriet och kvällen avslutades med möjligheten att under ca ½ timme umgås med bekanta i publiken under lugnare former. Vilket uppskattades.

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar  
Energibesparing  
Modern belysning  
Service & underhåll

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

Ring oss  
08-580 145 76



## GRANSTRÖMSGRUPPEN AB

### Välbesökt sommarbridge

Vi har under 13 veckor spelat bridge och det har varit välbesökt.

I genomsnitt har det varit 26 deltagare per gång med max 38 vid ett tillfälle och minst 18 deltagare. 48 deltagare har sammanlagt varit någon gång.

Det är två deltagare som varit med alla gånger och två som varit borta en gång. Sedan är deltagandet i fallande skala.

Vår uppfattning är att det finns behov av aktiviteter även under sommaren, kanske inte bara bridge utan även andra sociala aktiviteter.



Vi hoppas få göra om det nästa år, med hälsningar Viveca och Roffe.



# Surfplatta och telefon i vardagen

Text & foto: Ursula Edfast

Lennart Carlsson har i flera år haft en studiecirkel där han delar med sig av sin kunskap om bra sätt att använda sin surfplatta och telefon i vardagen. Cirkeln omfattar 4 – 5 tillfällen, lite beroende på deltagarnas önskemål och hur mycket de fördjupar sig i varje delmoment.

Nu har jag gått kursen, nyfiken på att veta vilka finesser jag inte upptäckt, trots att jag är flitig användare av båda prylarna. Det visade sig vara en hel del jag fick tips om och definitivt kommer att använda mig av.

Några röster från de övriga deltagarna i kursen som avslutades idag, 23/9:

- x Jag vill lära mig lite mer – kan en del men det finns så många möjligheter med telefonen.
- x Jag är väldigt åldersrik och har

glädje av repetition! Går för tredje gången! Vi har en bra lärare och jag snappar nya saker varje gång. Det är så bra att man får fråga och Lennart hjälper till jättebra.

- x Även om jag jobbat med dator och telefon förändras tekniken och programmen/apparna så snabbt att det finns alltid nya saker att lära.
- x Lära mig mer på och om min telefon.
- x Barnbarnen tycker det är kul att jag vill lära mig mer.
- x Det är så fint att kunna få personlig hjälp av Lennart.

Lennart: jag kör en cirkel, höst respektive vår. Vi är aldrig så många kursdeltagare, att jag inte hinner ge alla personlig information och alla är välkomna att anmäla sig oavsett förkunskaper!





# Säkerhet var temat på månadsträffen

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Peter Ankerstål är Håbo kommuns säkerhetschef sedan ett och ett halvt år. Han gästade vår senaste månadsträff med sina medarbetare Sandra Davies, beredskaps- och brottsförebyggarestrateg, och Joel Kraft Wamby, beredskapssamordnare, samt en praktikant. MSB; myndigheten för samhällsskydd och beredskap, arrangerade beredskapsvecka i hela landet, så kommu-

nens företrädare passade på att berätta för oss om bland annat kommunens säkerhets- och beredskapsarbete. Störningar i samhällsfunktioner kan följa inte bara av krig utan mycket annat som pandemier, IT-attacker, skogsbränder, översvämningar, stora olyckor, elavbrott med mera. - I Håbo har vi 5-6 miljoner angreppsförsök på kommunens IT-system varje månad, nämnde Peter Ankerstål som





*Peter Ankerstål*

*Quizvinnarna.*

exempel på vad som hela tiden sker sker under ytan, och betonade vikten av att bygga upp motståndskraft på alla fronter.

Enligt lag måste kommuner göra sårbarhetsanalyser vart fjärde år men i Håbo görs det varje år.

- Övning och utbildning i alla verksamheter är ett viktigt arbete vi gör.

Skola, barnomsorg, vård, skola och livsmedelsförsörjning med mera måste ju fungera oavsett vad som händer. Peter Ankerstål fick frågor om bland annat skyddsrum, som ju är en bristvara i hela landet i dag, och berättade

att mer pengar för ändamålet kommer i nästa års budget.

Han fick också påpekande om att det är svårt att få in P4 Uppland i radion i Håbo, tackningen är dålig. Lokalradion är den viktigaste informationskanalen i kriser, så han lovade ta med sig påpekandet.

Efter allt intressant vi fick höra blev det fika, och därefter efterlängtad musikquiz med Per Sivers. Han hade fått till många kluriga frågor, som deltagarna gjorde sitt bästa att försöka svara på. .

## Vill du teckna?

Det finns platser kvar i cirkeln "Teckning" som är varannan onsdag kl: 12.30-14.45.  
Åsa Öman SPF 070-212 212 7

## Musik för mig – kanske för Dig?

Hej!

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

Min idé är att spela musik för Dig

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

Onsdagarna den 30 oktober, 13 och 27 november samt de 11 december.

Vi utnyttjar den befintliga ljudanläggningen i Klipper, som fungerar "hyggligt" även för lyssning på klassisk musik. Förfriskningar tar var och en med sig. Vi intar den efter ungefär en timmes musiklyssnande.

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

*Hjärtligt välkommen!*

*Staffan Wohrne*

*070-287 22 50*

## 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*







## 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>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
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.

