

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 38 • november 2024 • nummer 8



**Spanienresa
Ekolsundsvandring
Livet börjar efter 70**

Välkomna till månadsträff 28/11 13.30

Program:

Mikael Bresky från Bålsta Judoklubb presenterar programmet Judo4Balance Träningsprogram för "Falltrygghet för äldre".

Uppvisning av dansare från fysiska aktiviteten Seniordans.

Intern info

Musiker från Håbo kulturskola står för underhållningen

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!



Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 13 nov kl. 10.00 men senast 25 nov.

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. Glöm inte att avboka om du får förhinder.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna att fira Lucia på Skeppsgården



Kaffe med lussekatt och pepparkakor serveras klockan 10.00 den 13 december 2024 och därefter kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen under ledning av Lions.

Entréavgiften är 60 kr (gärna via swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) Överskott går oavkortat till Lions hjälpverksamhet. Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 21 november klockan 10.00 men senast den 5 december.

helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

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

Välkomna

önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 22 november. Utgivning vecka 50.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfabo.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

Livet börjar vid 70 16

Oktoberpub 17

Spanienresan 20-23

Vandring Ekolsund 26



Omslagsbilden: *Staty i Malaga*

Foto: Rolf Adolfson

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.

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

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.

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

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

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

Sven-Olof Näslund, *vice ord-
förande* 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.

Kommande månadsträffar

28 novemberi: Se annons i tidningen

23 januari: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

13 februari: 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

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:
spfhabo.webmaster@spant.se

Redaktionen

Bo Lundgren , ansvarig utgivare,
tel 0171 - 594 12, 070 - 544 84 26
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

För annonsering: Olle Atling 070 - 731 29 91
olle.atling@bktv.nu

För utdelning: Christin Jonsson 070 - 920 11 93
christinjonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till: spfhabo.medlemsforum@spant.se
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

En händelsrik höst

I skrivande stund ändrar vi precis från sommartid till vintertid och går mörkare tider till mötes. Men vi får glädjas åt härliga mysiga stunder inomhus ett tag framöver med högtider som jul och nyår, innan vi får en ny vår.

Samtidigt har vi massor av spännande aktiviteter att se fram emot inom vår förening och på Skeppsgården. Om de inte räcker till har vi även startat ett samarbete med vår systerförening i Enköping, som anordnar spännande aktiviteter. Dessa annonserar vi på hemsidan och ibland i Medlemsforum om vi hinner innan manusstopp.

Vi arbetar vidare med våra insatser kring "Ofrivillig ensamhet" genom bl.a pratcaféet i gamla simhallen varje tisdag fram till jul, och nu har vi även lyckats få till ett pratcafé i Skokloster 11 november och 2 december 13-15.

Vi har ganska många medlemmar i Skokloster som tycker att det är krång-

ligt att ta sig till Bålsta. Ambitionen är att fundera på fler aktiviteter i Skokloster bara vi hittar lämplig lokal.

I förra veckan hade vi ett intressant möte med Arvsfonden som kan ge bidrag till olika projekt vi vill driva. Se information från mötet på annan plats i tidningen. I närtid har vi också ett möte med Leader Mälardalen som också kan ge bidrag till intressanta projekt t.ex. kring ofrivillig ensamhet. Bra möten med vår kommun har vi också haft och de har utlovat att åtgärda problemen med WiFi och projektorn i Klipper, så att våra inbjudna föreläsare kan visa sina presentationer utan problem.

Vår senaste Månadsträff drog rekordstort antal deltagare, vilket kan ses som ett kvitto på att vi lyckats träffa rätt i programpunkter, bland annat Joachim Tiefensees gripande livshistoria om flykten från Ostpreussen.



Styrelsen för SPF Håbo, från vänster: Lena Tydén, Carin Svensson, Kiki Tegré, Kjell Dufvenberg, Anita Andersson Sigalit, Sven-Olof Näslund, Stanley Nilsson och Karl-Axel Cedergren.

Så alla som ännu inte deltagit i någon av Joachims natur-och kulturvandringar, tag chansen att vara med. Joachim är en ousinlig källa till både natur och kultur!

Vi arbetar vidare kring Bingo med Lions och hoppas få igång det efter årsskiftet.

Annat som kommit igång är Gåfotfoll i samarbete med PRO. Om ni vill vara med se annons i denna tidning med kontaktuppgifter.

Nästa Månadsträff kommer Bålsta Judoförening och berättar om hur man via judo kan undvika fallskador.

SPF har nu en värvningstävling, där man kan vinna fina priser om man värvat en medlem. Missa inte den!

Valberedningen har nu startat sitt viktiga arbete inför årsmötet i februari.

Vi behöver alltid nya funktionärer för att klara av att dra runt vår omfattande verksamhet. Utan funktionärer blir

det inget café, inga Medlemsträffar/PUB-kvällar eller studiecirkel m.m. Att vara funktionär innebär att få ett trevligt socialt sammanhang med många nya vänner och arbetsinsatsen kan röra sig om någon timme per vecka till mer om man så önskar. Kontakta gärna valberedningen om Du är intresserad.

Julmarknad i Bålsta Centrum blir det 7 december där vi såklart är med och som vanligt Luciasoaré med PRO på Skeppsgården.

Du som medlem, ta chansen att tycka till om våra aktiviteter, och vilka aktiviteter Du skulle vilja ha. Alla kontaktuppgifter finns i Medlemsforum.

Carin Svensson
Ordförande



Ekonomi i balans

Text & foto: Bo Lundgren

Onsdagen 16/10 samlades styrelsen och ansvariga för våra kommittéer för att om möjligt skapa en budget i balans. 2025 års budget som skall klubbas på årsstämman är ett viktigt styrdokument för vår verksamhet.

Ordförande Carin och vår kassör Anita samlade information om vad som kommer att hända och vad det kommer att kosta. Vi är en ganska stor förening med lite mer än tusen medlemmar och



många aktiviteter som har behov av stöd från föreningen på olika sätt.

Skörbyområdet med Balders hage 21 november

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

Vandringens längd 5 km.

Under turen kommer både gammal och ny tid att blandas. Även information om olika vandringsstråk.

Bjud gärna med vänner eller bekanta som tycker om att vandra.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov. Vandringen tar ca 3 timmar.

Vid frågor ring: Peje 070-548 80 20

Välkomna!

Vandringskommittén.



Ett kulturarrangemang
i samarbete med



Stavgångsgänget på Biskops- Arnö

Text: Solveig Fredriks-son

En onsdag i september åkte stavgångsgänget till Biskops-Arnö. Joachim Tiefensee var med som guide. Han berättade om den biologiska mångfalden och färgerna i naturen.

Vi fick också en lektion i vad de förr kunde använda från naturen; bland annat fnöske, som är ett lättantändligt material som framställs



av tickor. Tickorna växer på träd och kan användas att tända eld med.

Om mössen kom inomhus stoppade man in enris i mushålen. Det var stickigt och gillades inte av mössen. Vi gick vidare och efter ca 2 km var

vi framme vid parkeringen igen och fick njuta av medhavd matsäck. Tack Joachim för att du delar med dig av all din kunskap.

Värvningstävling!

Värva en ny medlem under kvartal 4 och var med och tävla om en plats på Seniorens stora hälsoresa våren 2025.

Så här gör du:

1. Värva en ny medlem
2. Gå till sidan www.nymedlem.se
3. Fyll i de uppgifter som efterfrågas och skicka in.
4. Klart!

Sista dag för att delta i tävlingen är 31 december, 2024.

I januari 2025 dras två personer som vinner en plats var på Seniorens kommande hälsoresa till soliga Cypern. I vackra omgivningar och trevlig gemenskap tränar, dansar, skrattar, sjunger och tankar vi ny kunskap tillsammans. Datum för resan är 5-12 april 2025, läs gärna mer om resan på senioren.se

Inom ett par veckor får du dessutom en Sverigelott med posten som tack för du värvat en ny medlem.

Lycka till!



SPF
SENIORERNA

Tävlingen arrangeras av SPF Seniorernas förbundskansli. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Frågor om tävlingen skickas till info@spfseniorerna.se

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/luft-
värmepumpar.



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

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



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-Arninder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

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

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

Granströms EL hjälper er med:

Laddboxar
Energibesparing
Modern belysning
Service & underhall

Besök hemsidan
www.granstromsgruppen.se

Ring oss
08-580 145 76



GRANSTRÖMSGRUPPEN AB


LÖTHNERGÅRDEN



FINASTE BLOMMORNA OCH PRESENTERNA
HITTAR NI HOS OSS!

 @LOTHNERGARDEN

 BUTIK@LOTHNERGARDEN.SE

 070-777 42 62

STOCKHOLMSVÄGEN 13, GAMLA BÅLSTA CENTRUM

LONDON MED ABBA

Abbotarerna i en enastående show!



Vill du åka till London?

Säg YES, I DO I DO I DO för ABBA Voyage är en cool, enastående och monumental show-upplevelse som alla i publiken älskar. Vi ska alltså på konsert med ABBA, och ja det är ABBA som står på scenen, men ändå inte. Det är så verkligt att upplevelsen är total och konserten måste ses för att man ska förstå. Abbotarerna som underhåller oss är gjorda utifrån en teknik som bara kan åter-skapa artister som fortfarande är i livet, annars blir det inte så här verklighetstroget. Alla rörelser, all sång och mycket musik är inspelad av originalmedlemmarna i nutid och vi får vara med om en "riktig" livekonsert med de svenska musikhjältarna. Detta är garanterat en succé!

Dag 1 Arlanda – London

Avresa 8:30 från Arlanda med Norwegian Air. Vi landar vid 10:20 på Londons flygplats Gatwick där vår transferbuss väntar på oss. Vi börjar med en stadsrundtur där vi passerar sevärdheter som Trafalgar Square, Piccadilly Circus, Parlamentshuset, Big Ben, London Eye, St Paul's Cathedral och mycket mer. Efter rundturen checkar vi in på Park Plaza Waterloo Hotel. Gemensam pubmiddag.

Dag 2 London och ABBA Voyage

Frukost på hotellet. Dagen är vikt för ABBA Voyage men innan dess hinner du följa med vår reseledare till den välkända stadsdelen Nottinghill, känd från filmen med samma namn eller om du hellre går på egen hand. Reseledaren hjälper till med tips på sevärdheter och hur du ska ta dig till de olika platserna. Det finns många möjligheter att ta sig runt, sightseeingbussen "hop on-hop off" ger dig möjlighet att kliva av och på vid Londons alla sevärdheter. Framåt kvällen samlas vi

igen för att få skjuts till ABBA Arena och resans stora begivenhet.

Dag 3 London

Ytterligare en härlig dag för shopping och sightseeing på egen hand eller så kan ni följa med oss på en dryg halvdagsutflykt till en extra kostnad. *Intresse för utflykten meddelas i samband med bokningen av resan.* Under en dryg halvdag ska ta oss till Windsor, mest känt för det kungliga slottet Windsor Castle som var drottning Elisabeths officiella residens. Vi gör ett besök St. George's Chapel som är begravningskyrka för 24 kungliga medlemmar bl a drottning Elisabeth och hennes man, prins Philip. Slottet är Storbritanniens största och började byggas redan på 1000-talet av Vilhelm Erövraren. Den brittiska kungaätten antog 1917 namnet Windsor efter detta slott. Inne på slottet får vi med hjälp av audioguiden höra om slottets historia och inredning. Vi samlas åter i bussen och åker vidare till Eton, känt för privatskolan Eton College där eleverna än i dag går klädda i frack. Tillbaka till vårt hotell för egen tid och middag.

Dag 4 London och hemresa

Efter frukosten tar vi det lite lugnt på förmiddagen innan vi flyttar in vårt bagage i bagageutrymmet. Den som önskar kan följa med vår reseledare på en tur till Tower of London, ett historiskt och mycket intressant besök. *Obs resan med lokaltrafik och inträdet med audioguide ingår inte i resans pris.* Vi återsamlas sent på eftermiddagen för transfer till den närläggna flygplatsen och vårt flyg som avgår kl. 19:55. Vi ankommer Arlanda för vidare färd till våra respektive hemorter.

RESFAKTA

Avresa: 29 april, 4 dagar

Pris: 12 425 kr

I priset ingår:

- Busstransfer Arlanda T/R
- Flygresor inkl. skatter
- Busstransfer i London enligt program
- Del i dubbelrum tre nätter
- Tre frukost
- En middag
- Biljett till ABBA Voyage
- Reseledare

Tillval per person:

Enkelrum 4 760 kr
Utflykt halvdag till Windsor *ej klart!*

Logi: Park Plaza Waterloo Hotel

Valuta: brittiska pund

Pass är obligatoriskt! internationellt ID-kort fungerar ej i Storbritannien

Flyg med Norwegian:

Arlanda 08:30—Gatwick London 10:20
Gatwick London 19:55—Arlanda 23:30

Anmälan till Lisbeth Nilsson

073-9290661 lisbeth.nilsson@lisy.se
Bokas fr. 09:00 den 20/11 t.o.m 9/12
Ange fullständig adress, telefon, epost, födelsedatum ÅÅMMDD samt passnummer.

Resan delas med SPF Håbo och reseanörer från Högbergs buss

Telefon 018-10 25 00

Svenska
Resebransch
Föreningen

SPF SENIORERNA Håbo
Bålsta

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA



GÅFOTBOLL

**Vi kommer träna på
Räddningsstationen inomhus,
alltid på fredagar
med startdatum 25 oktober.
Alltid från kl 10:00 - 11:30**

Vid frågor kan man alltid kontakta Håbo FF kansli eller Malin Berg på telefon 073 106 15 82

Man kan även anmäla sig digitalt via hemsidan;
<https://entry.sportadmin.se/groupsOverview?uid=4TOCXr>

- *Gratis pröva på period*
- *Försäkrad genom Håbo FF*
- *Inbjudan till träningar direkt på mail*



Anmäl
dig direkt!



Mediesponsor

 **Ena Håbo-Tidningen**

Figaros bröllop på Kungliga Operan ***tisdagen 11 mars 2025 kl. 19.00***



Välkomna att följa med till *Figaros bröllop* på Kungliga Operan. Det är en av Mozarts mest älskade operor. *Figaros bröllop* är ett relationsdrama med inslag av både sängkammarfars och psykologisk komedi. Med Mozarts underbara musik och blandning av högt och lågt, trams och allvar ligger den på operarepertoarens tio-i-topp-lista. Handlingen är en fristående fortsättning på *Barberaren i Sevilla* av Rossini som vi tittade på i våras. Där är det fixaren Figaro och den unge greve Almaviva som försöker rädda Rosina från sin gamla förmyndares klor. I *Figaros bröllop* har det gått några år och Almaviva är gift med Rosina. Nu har han tröttnat på sin fru och har blickarna på en annan dam, närmare bestämt Figaros fästmö Susanna...

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Mansängen/VikingLine och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.45

Kostnad: 750 kr per person (850 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med **anmälan måndag 18 november kl. 12.00 (OBS! tiden)** (gäller även mail) – fredag 6 december 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.

Resinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningsstidens slut.



Välkommen till studiecirkeln "LIVET BÖRJAR VID 70"

Text: Ulf Hamrin, cirkelledare

Foto: Birgitta Liinamaa

En cirkel där var och ens tankar, kunskaper, funderingar, idéer får en rimlig chans att ventileras med andra.

En cirkel för gemenskap och dialog. Utan krav på att hitta lösningar eller svar. Som det här t ex:

Meningen med livet

Hur värderar vi tiden egentligen, hur styr den oss, vad gör vi med den tid vi har på jorden?

Det som förr tog en timme tar idag fem minuter. På det viset får vi femtio-fem minuter över. Till fritid och frihet. Till sådant som berikar våra personligheter. Till social gemenskap och intellektuellt utbyte. Till mindre stress och högre livskvalitet.

Så säger vi. Och så har man förmodligen alltid sagt.

Det som förr krävde veckor, månader, år klaras idag av på minuter, timmar, dagar. Vi hinner mer, mycket mer, säger vi.

Mer av vadå?

Kan det vara så, att den tid som utvecklingen ger oss, tar utvecklingen genast tillbaka? Att vi offrar vårt sanna jag på effektivitetens altare? Att livet hamnat utanför oss istället för inuti?

Kan det vara så, att vi inte har tid att fundera över varför vi finns till och vad som är värt att leva för? Att verkligheten säger nej till människan att hitta sig själv?

Kan det vara så, att våra primitiva, ursprungliga instinkter som jakt och flykt, sex och samlevnad, mat och värme underordnas en annan ordning med fina namn som konjunktur, ekonomi, tillväxt, utveckling, levnadsstandard. Att allt riskkapital försvinner bort i en existensiell tomhet...

Risken är, att man blir fartblind i en värld som snurrar allt snabbare. Och går det riktigt undan tvingas man bry sig mer i hur man kör än varför. Att njuta av färden är inte att tänka på.



Oktoberpub med mycket skratt

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Senaste pubafton slog publikrekord. Aldrig förr har så många anmält sig, och aldrig förr har så många som 137 kunnat tas in. Det tack vare att programkommittén, det vill säga alla som jobbade inför och under kvällen var förflyttade till caféet.

Anledningen till det stora intresset var kvällens gäst, Jacke Sjödin, artist, ordkonstnär, glädjepiller med mera från Uppsala.

Han bekantade sig med publiken, till att börja med, gick runt i salongen, pratade med folk, skojade och skrattade. Och han infriade alla förväntningar när han väl greppade mikrofonen och drog igång.

Han framhöll att han är från Sollefteå, och egentligen bara bor tillfälligt i Uppsala, även om det har blivit 33 år nu.

Han har fem barn, med samma fru, även hon från Sollefteå.

-De tillverkar hållbara fruar i Sollefteå, sa han.

Han gillar rim och betecknar det rimmade ordet som språkets gräddkola, som han använder till sina låtar om dagsaktuella ämnen. Han har gjort 44 låtar om coronapandemin, men tågstopp, kor som inte vill stå i kö för att mjölkas, Trumps påstående om folk som äter katter och hundar och mycket, mycket annat från nyhetsflödet, både smått och stort, har blivit föremål för hans humoristiska rimöra.

Om han hör en intressant nyhet på morgonen har han ofta gjort en låt om den till kvällens uppträdande, så i hans huvud dras inget i långbänk.

Kvällens pubtallrik bestod av rostbiff, potatissallad, råkostsallad och vattenmelon.



Friedrichshöh

Här växte Joachim upp med sina föräldrar, sin syster och bror, tills kriget tvingade dem på flykt.

Månadsträff med Joachim lockade fullt hus

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Intresset för oktobers månadsträff var större än vanligt. Många kom för att höra Joachim Tiefensee, med assistans av dottern Tina, berätta om sitt ursprung i Ostpreussen, familjens flykt därifrån undan sovjetarmén och vägen till Sverige och Bålsta. Om detta har han gjort en dokumentation med foton till sina barn och barnbarn.

Joachims far drev en större gård i tyska Ostpreussen, som är jämnat med marken. Där fanns tre sjöar med namnet Tiefensee (djup sjö), som troligen är ursprunget till familjenamnet. Han och hans två syskon hade en trygg barndom med närhet till djur och natur, och det gick ingen nöd på dem, inte ens under krigsåren. Men 1944 ockuperades Ostpreussen av sovjetis-

ka trupper och grymheterna avlöste varandra. Flyktförsök kunder straffas med döden, men familjen lyckades efter flera turer ta sig därifrån västerut, i ett tåg med sprängmedel i lasten, till okänd destination. Det visade sig bli Danmark, där de efter en tid blev internerade i ett läger. Joachim var då tio år.

Varken danska läkarsällskapet eller Röda korset befattade sig med de tyska flyktingarna. Skola fanns inte, inte heller andra aktiviteter, utan föräldrarna gjorde sitt bästa och undervisade utifrån sina minnen. Många barn dog i brist på läkarvård.

-Maten var tillräcklig för att inte dö men för lite för att leva av, säger Joachim och betonar att trots att de hade förlorat allt var familjen kom-



Jytte Rüdiger



Gitte Umell



Joachim tackades av Christin Jonsson med kram och en höstkrans.

plett.

På grund av kriget och interneringen fick han i princip ingen skolgång. De kom till Värmland 1948, för arbete på en gård. Joachim hade som 14-åring tio timmars arbetsdag. Han fick 85 öre i timmen i lön.

- Friheten var ovärderlig för oss, vi var glada, positiva och tacksamma, nu hade vi ju framtiden i våra händer.

Han utbildade sig senare via hemstudier och Hermods, och sedan folkhögskola. Efter fem års praktik blev han klar med sin skogsutbildning 1960.

Skog och natur är hans yrkesområden och han har jobbat med både förvaltning, natur- och landskapsvård, värdering, information i skogsvårdsfrågor med mera.

Till Bålsta kom han 1969, gift med Anna, distriktssköterska, sedan tre och ett halvt år.

Hon brukade säga att hon hade fått vandra sitt liv på röda mattan medan han hade gått på kullerstenar,

Han säger att han får ofta frågan om han känner sig som tysk eller svensk.

- Jag är förmodligen mer svensk än vad många svenskar är men jag är stolt

över min bakgrund som "preussare", säger han.

Före Joachim's framträdande berättade Gitte Umell, språk-, läs- och skrivutvecklare för barn i Håbo kommun, om Allas barnbarn. Det är en ideell organisation som vänder sig till dem som tycker om barn och vill läsa och berätta för barn i förskolan, för att skapa möten mellan generationer, stimulera språklig kommunikation och väcka läslusten redan innan barnen kan läsa.

Närmare information kommer till våren, då Gitte tillsammans med biblioteket planerar en studiecirkel för intresserade. Den som redan nu vill veta mer kan kontakta henne på: gitte.umell@edu.habo.se.

Den tredje gästen var Jytte Rüdiger, teknik- och samhällsbyggnadschef i Håbo kommun. Hon berättade om kommunens nya organisation med syfte att få ordning på bygg- och planprocessen. Hon berörde också bland mycket annat detaljplaneprioriteringen, där Bålsta centrum är i topp ännu många år framåt, och svarade på frågor, om t.ex mindre lyckade trafiklösningar.

Hon lovade också ta med sig önskemålet om en toalett vid boulebanan.



Spanienresa – Almunécar 2024

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson och Rolf Adolfsson.

En gråmulen och regnig fredag den 27 september lämnade ett glatt gäng medlemmar Bålsta.

Efter drygt fyra timmars flygning så landade vi i varma och soliga Malaga.

Vår buss väntade på oss och körde oss till vårt hotell Bahia de Almunécar som låg centralt och med endast 150 meter till stranden.

Vi fick vår middag trots att vi anlände väldigt sent på kvällen, vi var hungriga så det smakade bra.

På lördag tog vi en stadspromenad med vår lokalguide Catherine som är svensktalande och är bosatt i Almunécar sen 20 år. Hon visar oss "sin" stad, både kultur, nutid och tipsar om caféer, restauranger m.m. När man går in på en bar och beställer något att dricka så väntar man med att beställa något ätbart för de brukar komma ut med någon form

av tapas som ingår. Söndagen var det hel-dagsutflykt till Granada och det enastående moriska slottet Alhambra med sina vackra handgjorda utsmyckningar på väggarna och i taket. Vi vandrade runt i de närbelägna vackra trädgårdarna Generalife, som räknas till ett av Spaniens kulturhistoriska sevärdheter. Besöksmålen togs med på





Unescos världsarvslista 1984.

Vi besökte Ronda som ligger på två stycken 100 m höga klippväggar i ett vitt klippmassiv och bergslandskap en bit från kusten. Klippväggarna delas upp i två delar av den djupa Tajoravinen.

Här ligger Spaniens äldsta tjurfäktningsarena som byggdes 1875. Den består av två våningsplan och här hade bland annat Ernest Hemingway sin loge. Ni som läst Hemingways bok "Klockan klämtar för dig" Här får vi uppleva det stup som det berättas om i boken.

Granada





Vi besökte solkustens huvudstad Málaga som lockade med utmärkt shopping och kanske ett besök på Picasso-musèet för den som ville. Givetvis så hade vi en guidad tur med en kunnig lokalguide. När guiden lämnade oss så strosade vi runt på egen hand och de flesta av oss gick in på en stor Tapas-restaurant där man själv hämtade sin utvalda tapastallrik. Dryck beställdes vid bordet och det blev väl sangria för några av oss det hör ju till när man är i Spanien.

På fredagar är det marknadsdag i Al-

munécar som vi besökte på förmiddagen och några av oss gjorde nog några fynd. Därefter tog bussen oss till vår sista utflykt för den här resan.

Vi besökte Nerja med den berömda Europabalkongen mitt i staden. Dess namn tros allmänt ha myntats av kung Alfonso X11, som besökte området 1885 efter en katastrofal jordbävning och hänfördes av scenen. Lokal folklore säger att han stod på platsen där Balcòn nu står och sa " Detta är Europas balkong". Vi intog en mysig lunch i Nerja.





Därefter fortsatte vi till den vita staden Frigiliana på bergsslutningen som är utsedd till Spaniens vackraste by. Dagens utflykt avslutades med en trevlig tur med turisttåget i Frigiliana. Bussen tog oss tillbaka till vårt hotell för middag.

Lördag var vår sista dag, och vi hade hela dagen att strosa runt på egen hand och kanske göra de sista inköpen innan vår hemfärd i morgon.

Vi hade tio underbara dagar i vackra och gästvänliga Almunécar.

Vädret visade sig från sin bästa sida varje dag, helt fantastiskt vilken tur vi hade.

Det var alldeles lagom med utflykter varannan dag så vi fick ledig tid för

återhämtning och att strosa runt på egen hand. Vi har nog sammanlagt gått ett par mil de här dagarna.

Vid middagen på kvällarna och alla luncher som vi ätit ute på våra utflykter har vi fått tillfälle att umgås med varandra och lärt känna varandra lite närmare, det var trevligt.

Ett stort TACK till vår fantastiska reseledare Raija Valtonen som tagit väl hand om oss.

Vi tackar vår researrangör Högbergs Buss för ett bra upplägg. Sist men inte minst Tack till alla trevliga medlemmar som var med på denna resa och gjorde de här dagarna till ett fint minne.



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).

Pratcafé



Välkommen till pop-up pratcafé i Slottsgården. Vi bjuder in dig, gammal som ung till en trevlig stund med gott fika till självkostnadspris.

Datum: måndag 11.november och 2.december

Tid: klockan 13-15

Plats: Slottsgården (ungdomsgårdens lokaler)

Kostnad: Du betalar själv för fiket du handlar i caféet. Du kan betala med swish eller kontanter. Ingen föranmälan behövs

Pratcaféet anordnas av Håbo kommun tillsammans med PRO och SPF.



Oktobervandring till Ekolsunds gamla järnvägsstation

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

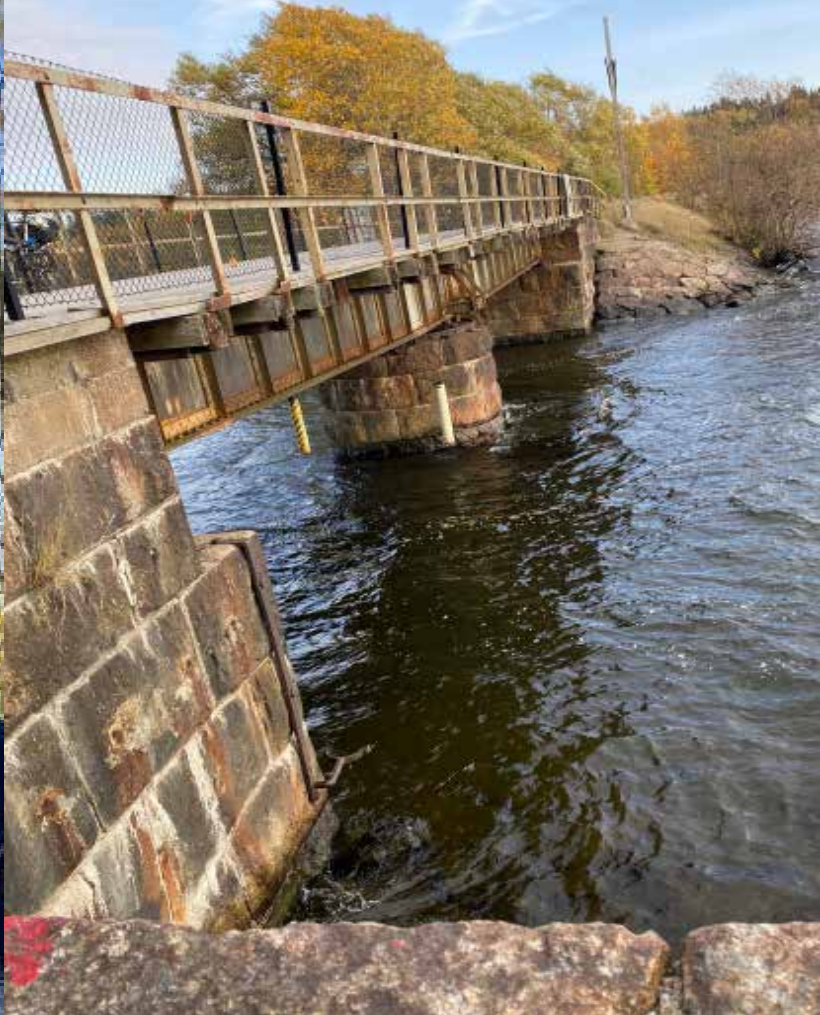
Joachim Tiefensee hälsade den 35 personers stora, glada vandringsgruppen välkommen till dagens vandring i strålande väder. De nya vandrarerna i gruppen var särskilt välkomna. Han påpekade att vandringen som vanligt, avser natur & kulturintryck. Dels den fina blicken över Ekolsundsviken i vackra höstfärg, dels gamla Ekolsunds järnvägsstation.

Den stora gruppen ringlade fram som ett pärlband på den gamla järnvägsbanken. Det är Håbo kommun, som efter nedläggningen har gjort i ordning en fin gång-cykelled, som är mycket uppskattad. Det var en fin konversa-

tion under promenaden och deltagarna nöjt av panoramat.

Joachim förklarade under vandringen anledningen till att löven får dessa underbara höstfärg.

Kenth Öjdahl hälsade den stora skaran välkommen till Ekolsunds gamla järnvägsstation, byggd 1902. På ett intressant och fängslade sätt berättade Kenth om vedermödor från köpet för 22 år sedan och att stationshuset därmed blev privatbostad. Restaurationen av den nedgångna byggnaden, som stod tom under 40 år, blev mycket omfattande. Resultatet av renoeringen och omgivningen har blivit som det en gång var i fornstora dagar. Det var bestämt att byggnaden egentligen skulle



rivas. Kenth berättade även hur livet gestaltades i byn under järnvägsepo-ken.

Joachim frågade, om de hade fått uppskattning för att de hade räddat en kulturhistorisk byggnad med omgivan-
de miljö? Av allmänheten ja, men inte av kommunerna eller någon kulturin-
stans. Vandrargruppen var definitivt imponerad av resultatet i sin helhet.

Nu var det dags att fika i denna under-
bara miljö med utsikt över Ekolsunds-
viken. Sedan var det intressant att ta
del av det imponerande arbetet och
engagemang, som har lagts ner av
Kenth och Tina både på huset och på
tomten. Vänthallen är fortfarande i sitt
ursprungliga skick.

Joachim tackade "värdparet" Kenth och
Tina Öjdahl för den stora "gästfriheten"
att ta emot så många gäster. Detta i
form av att samtliga fick sittplats med

utsikt över Ekolsundsviken, samt goda
nybakade bullar av Tina.

Som tack från vandringsgruppen
överlämnade Joachim ett foto på ett
tågset i en grusgrop. Grusgropen lig-
ger endast ett stenkast från det hus på
Ullevivägen der Kenth och Tina tidiga-
re bodde. Foton från grusgropen med
det imponerande tågset är tagen 1909.
Från denna grop fraktades stora voly-
mer grus, troligen även till Ekolsund, ut
på spåret som byggdes under 1870-ta-
let.



Allmänna arvsfondens informationsmöte

Den 14 oktober genomförde KPR (kommunala pensionärsrådet) i Håbo kommun tillsammans med Allmänna arvsfonden en informationsträff där arvsfonden informerade om möjligheten till att söka pengar från fonden och hur en ansökan går till och hela processen kring detta.



Projekttiden är ett, två eller tre år.

Sedan den 1 juli 2021 är personer från 65 år en ny målgrupp för Allmänna arvsfonden. Arvsfondens övriga målgrupper är barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning. Arvsfonden ställer olika kriterier för bedömning som måste vara uppfyllda för att en ansökan om pengar skall

Det var Susanne Hultgren Edholm, Anhörigföreningen samt vice ordförande i RPR regionala pensionärsrådet, som bjudit in föreningarna på Skeppsgården till denna informationseftermiddag.

Arvsfonden har två stödformer:

1) Lokalstöd – när man vill göra om-, till- eller nybyggnation för att kunna starta en verksamhet på orten.

2) Projektstöd – när man vill utveckla, ta fram och skapa en metod, en modell, ett arbetssätt eller någon verksamhet.

kunna beviljas.

Givande diskussioner och idéer genomfördes i grupper med personer från föreningarna. Det kom fram många bra idéer och även konkreta tankar på vad man skulle kunna utveckla med hjälp och ekonomiskt stöd från Arvsfonden. Och nu har vi, som deltog, fått en mycket god information om hur och vilka möjligheter som finns.

Arvsfonden efterlyser bra motiverade projekt - det finns pengar, mycket pengar i fonden.

Ni som vill lära er italienska

Skicka in redan nu intresseanmälan till cirkeln "Nybörjare i italienska" som kommer att börja till våren 2025.

Göran Widlund

gwidlund@gmail.com eller

Åsa Öman

asa.oman@mail.bktv.se

Våra studiecirklar

Gratis och bara för pensionärer!

Visst finns det anledning att klaga på låga pensioner och ålderism, men en sak är i alla fall mycket bättre för pensionärer än för andra - vi har tillgång till studiecirklar och fysiska aktiviteter som är gratis!

Det finns något för alla: Historia, Spanska, Vardagsjuridik, Knyppling, Släktforskning, Boule, Yoga, Dans, Bordtennis, Bridge och mycket, mycket mer. Faktiskt hela tre sidor i vår medlemstidning! Och det är bara att ringa Åsa Öman tel 070-212 21 27 och anmäla sig!



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

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

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 - 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

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
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	2/10 - 9/12 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	8/10 -3/12 Varannan tisdag kl. 12.30- 17.00 EKAN	070 583 69 17 070 726 63 00
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

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
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	
Övrigt		
Bridge Staffan Wohrne	1/8 - 11/12 Kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig-kanske för Dig? Staffan Wohrne	30/10 , 13/11, 27/11, 11/12 Kl 19.00- 21.15 KLIPPER	070 - 287 22 50

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

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

