

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 38 • december 2024 • nummer 9

*Inger på Åbergs
Verktyg och finbilar
Gåfotboll*



Välkomna till månadsträff 23/1 kl 13.30

Program:

Intern information

Vår kommunpolis Malin Persson plus representanter från Sparbanken kommer med programmet "Ligg ett steg före bedragarna"

Vem/vilka som står för underhållningen får bli en överraskning... ännu ej bestämt..

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 7 jan kl. 10.00 men senast 17 jan.

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

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Glöm ej att avboka din plats om du får förhinder!!

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till pubkväll 13/2 18.30

Populära Malin Artz från Enköping kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik o kanske ett litet Musik Quiz....

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 7/1 kl. 10.00 och senast 17/1 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 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 10 januari.
Utgivning vecka 5.

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

Teater och Nordiska museet 18-19

Bahcomuseet och Mel`s..... 20-23

Inger Åbergs konst 24-25

Funktionärslunch 26-27



Omslagsbilden: Väv av Inger Åberg

Foto: Bo Lundgren

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

23 januari: Se annons i tidningen

27 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

13 februari: Se annons i tidningen

13 mars: Thomas Gee

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.

Vi ser framtiden an med tillförsikt

I skrivande stund har just säsongens första snöoväder dragit in över oss, så nu får vi ladda för mysiga stunder inomhus med god mat och dryck, men samtidigt inte glömma bort alla de härliga aktiviteter vi har på Skeppsgården och på andra ställen.

Vi har i veckan haft en träff för nya medlemmar där inte mindre än 23 tapp-
ra trotsade vädret och fick information om alla våra aktiviteter.

Dessutom en funktionärslunch på Aronsborg dit alla våra nästan 200 funktionärer bjuds in som tack för deras engagerade arbete för vår förening. En trevlig lunch med många inspel och synpunkter som vi jobbar vidare med. Vi har även haft flera konstruktiva möten med Håbo kommun där vi diskuterat hur vi kan använda Skeppsgården på bästa sätt för trevliga aktiviteter. Det blir t.ex samarbete med Musik i Uppland med konsert på Skeppsgården i februari och så drar vi igång bingo i samarbete med Lions under våren.

Vi har även träffat Allmänna arvsfonden och Leader Mälardalen varifrån vi kan söka bidrag till våra verksamheter.



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

Våra populära pratcaféer i samarbete med kommunen i gamla simhallen fortsätter varje tisdag fram till jul, och vi har fått besked om att de kan fortsätta även under 2025. Nu även försöksvis i Skokloster, där vi jobbar vidare med att få till fler aktiviteter när lokalfrågorna lösts.

Den 4 december presenteras årets upplaga av Hemtjänstindex, när vi kan få information om hur Håbo kommun rankas.

I övrigt arbetar vi nu mot årsmötet den 27 februari, det gäller att få till en budget i balans samt alla de dokument som krävs. Valberedningen arbetar för högttryck för att hitta nya funktionärer som kan hjälpa till att få vår förening att gå framtiden till mötes.

SPF centralt har beslutat att ha digitala medlemskort, men vi vet att alla inte är bekväma med det, så även i år kommer vi ha medlemskort i Medlemsforum att klippa ut, alternativt att hämta på vår expedition.

Vi planerar också att använda vår långa korridor på Skeppsgården till "mini-utställningar" till att börja med om Runstenar i Håbo kommun i februari.

Gåfotbollen har fått en flygande start med många deltagare. Se separat artikel.

Vi var inbjudna till en diskussion om trafikfrågor i vår region. Trafikverket ansvarar för utredningen och genomförs tillsammans med Håbo kommun, Upplands-Bro kommun, region Uppsala och region Stockholm och förväntas vara klar i vår.

Syftet med utredningen är att fånga upp brister och behov på

stationerna och föreslå åtgärder som kan göra att flera väljer att åka pendeltåg. Självklart också för att möjliggöra kvartstrafik. Vi hade många synpunkter på hela området, resecenter, bussstationen, pendeltågsstationen, trappor, hissar, parkering, perrong, tillgång till WC, belysning, trygghet i området. Vi vill också påstå att vi kom med ett antal bra idéer till konstruktiva lösningar och förbättringar. Vi fick till och med

beröm av SWECO representanterna. Så vi inom styrelsen jobbar vidare på att göra vårt bästa för alla Seniorer i Bålsta, och hoppas på inspel och synpunkter från er. Mailadresser och telefonnummer till alla finns i Medlemsforum.

*Carin Svensson
Ordförande*



Kallelse till årsmöte

SPF Seniorerna i Håbo kallar till årsmöte torsdag den 27 februari 2025 på Skeppsgården.

Anmälan om deltagande görs till SPF:s expedition senast 14 februari på mail till **spfhabo@spant.se** eller på telefon 0171-55747 från den 10 januari till den 14 februari 2025.

Handlingar inför årsmötet kommer att finnas tillgängliga på SPF:s expedition från 14 februari 2025.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda före den 21 januari.



Vi på redaktionen önskar er alla

God Jul och Gott Nytt år

Gårdsrådet informerar

Allergier

På förekommen anledning. Tänk på att det finns flera medlemmar, som är allergiker. Därför är rökning inte tillåten inomhus & inte i anslutning till entréerna samt vissa andra platser. Skyltning kommer att sättas upp.

Årets utsedda Julklapp, "parfym med unisexdoft" och andra parfymer med stark doft, bör därför undvikas att bäras vid besök på Skeppsgården.

Det finns dock idag några hundar som får vistas på Skeppsgården pga att de är ledarhund/social hund.

Värmen

Det pågår ett arbetet med att förbättra värmen på Skeppsgården. Vänligen vrid inte på termostaterna för att öka/minska värmen, utan skriv ett mail till ordf.gardsradet@spant.se och redovisa var det är för kallt/varmt.

Aktivitetsansvarig

Ny enklare (?) anvisning hur bokning av lokalerna ska ske, ligger ute. För att underlätta, har två exempel tagits fram. En för enstaka bokning och en för upprepad bokning för tex en verksamhet som pågår ett antal ggr.

Glöm inte att avboka, om verksamheten ställs in! Annars kan cafeterians personal vara på plats och ingen verksamhet sker.

Felanmälan

Upptäcker ni något som inte fungerar/borde åtgärdas, lägg ett medde-

lande i Gårdsrådets "brevlåda" vid stora entrén.

Vilrum

Det har inkommit propå att detta behöver finnas. Som första åtgärd är en viksäng uppställd och den gamla baren placerad vid utgång nr två vid entrén.

Gårdsrådet tror att det säkert finns någon bland alla medlemmar, som sysslat/haft ansvar för arbetsmiljö i sitt arbetet. Gårdsrådet är tacksam om den/de med sådana kunskaper skriver några rader till ordf.gardsradet@spant.se, för att nyttja den kompetens som finns på området, så det blir rätt enligt regelverket.

Ny verksamhet på Skeppsgården

From januari 2025, kommer PRO:s kör Protonerna, att öva på Skeppsgården på tisdagar. Vi hälsar dem alla välkomna.



*Andreas Tydén,
ordförande i
gårdsrådet*

Pratcafé på Slottsgården i Skokloster

Foto: Sven-Olof Näsland

En gråmulen november måndag var två representanter från kommunen och fyra SPF:are på Slottsgården för att iordningställa för en fikastund med gammal som ung. Till vår stora glädje började folk att dyka upp och försåg sig med kaffe och dopp. Efter en stund när många slagit sig ner hälsade jag alla hjärtligt välkomna och förklarade syftet med pratcaféet. Det kom uppp intressanta diskussioner och många synpunkter och idéer



om aktiviteter man önskar för Skokloster. Totalt kom 16 besökare och många kommer nog tillbaka den 2 december. Vi ser med glädje fram emot nästa gång då vi också utlovat

en del information om frågeställningar som uppkommit. Tack alla som besökte oss och välkomna tillbaka.



Sven-Olof Näsland
vice ordförande



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





MAXI

BÅLSTA

ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK 

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 78kr)

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal

postnord



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icamaxibalsta



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

Nya bestämmelser för färdtjänst

Text: Ralph Abrahamsson KPR

Vård- och omsorgsnämndens beslut:

Vård- och omsorgsnämnden antar förvaltningens förslag till reviderade riktlinjer för tillståndsgivning för färdtjänst och riksfärdtjänst att gälla från och med den 1 februari 2025.

Nytt färdtjänstområde

Håbo kommun plus tre mil utanför kommungränsen samt Uppsala kommun i valda delar; Uppsala kommun exklusive följande "tätorter" Almunge, Björklinge, Bärby, Bälinge, Blackstalund, Brogården, Danmark, Funbo,

Gunsta, Håga, Järlåsa, Knutby, Läby, Länna, Lindbacken, Lövstalöt, Marielund, Ramstalund, Sävja, Skyttorp, Storsveta, Ultuna, Vattholma; Vångelsta, Vårdsätra, Ytternäs, Vreta och Vänge.

Plus tolv enkelresor per år.

I riktlinjerna anges ett tak för antalet resor om inte särskilda behov etcetera föreligger. Detta tak är satt till 200 resor per år och färdtjänstberättigad. Av dessa 200 resor per år kan tolv enkelresor nyttjas för att resa sex mil utanför kommungränsen under ett år.

Årets JULKLAPP?!

FÖR 100 KRONOR FÅR DU EN BILJETT TILL EN KONSERT MED



NÄR: LÖRDAG 15 FEBRUARI 15:00

VAR: SKEPPSGÅRDEN, BÅLSTA

Publiken bjuds in till en unik klangvärld med Magnus och Irinas ovanliga instrumentkombination - en klarinett och ackordeon.

Med lysande artisteri och självklar scennärvaro, suveränt samspel och teknisk briljans, bjuder musikerna in lyssnaren till en unik klangvärld”.

Arrangör: SPF Seniorena Håbo i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.

BETALNING MED SWISH GÄLLER SOM BILJETT.

Vill du ha kopia på denna annons som Gåvobevis – kontakta Ursula Edfast:

buedfast@gmail.com

GRF Håbo

Konsertkarusellen 15/2 2025



Swish 123 559 95 19

Kostnad 100 kr

KONST & KULTUR I OSLO

SPF Seniorerna Håbo



Oslobornas nya samlingspunkt är det nybyggda vackra Operahuset, det tog fem år att bygga och är den största kulturbyggnaden som uppförts i Norge sedan 1300-talet. Henneska vi besöka! Vi tar en sväng till Vigelandsparken, en av Norges mest populära besöksmål. Nya Nasjonalmuseet öppnade så sent som 2022 och här får vi uppleva äldre och modern konst, arkitektur och design. Låt oss frossa i konst och kultur denna helg!

Dag 1 Håbo – Karlstad - Oslo

Avfärd på morgon från Bålsta för färd till Värmlands huvudstad-Karlstad. Att solen skinner i Karlstad har väl alla hört, om inte annat finns solen inne på Lars Lerins konsthall på Sandgrundsudden där vi dessutom får en guidad tur. Han anses vara en av de främsta inom akvarellmåleri! Hans akvareller lockar med det mästertliga ljusdunklet från Lofotens kyla, Indiens värme, barndomens värm-ländska skogar och Irans okända marker. Nära och fjärran finns på samma plats. Vi äter en gemensam lunch innan vi lämnar Karlstad. Vi fortsätter till Oslo och vårt hotell Comfort Hotell Karl Johan, beläget på huvudstråket med samma namn. Efter incheckning tar vi en kort promenad på några minuter till en mysig restaurang för middag.

Dag 2 Kultur i Oslo

Vi tar en uppiggande promenad från hotellet till det spektakulära operahuset, som invigdes i april 2008. Ett operahus som kostade ca 4 miljarder norska kronor! Operahuset är klätt med plattor av vit carraramarmor utvändigt och invändigt. Vi får en rundvisning med guide. Buss till Skulpturparken i Frognerparken med över 200 skulpturer gjorda av Gustav Vigeland (1869-1943) inklusive kända statyer som Sinnataggen, Monoliten och Livshjulet.

På egen hand promenerar vi runt i Vigelandsparken, ett av Norges mest populära besöksmål. Vi åker tillbaka till staden och på Aker Brygge kan vi promenera utmed vattnet samt äta en god lunch bland de många restauranger som är belägna vid kajerna. Efter lunch besöker vi Nordens största museum, till och med större än kända museer som Rijksmuseum och Guggenheim Bilbao. Museet som öppnade 2022 ligger vackert till, alldeles vid vattnet vid Aker Brygge, med fantastisk utsikt över fjorden! Samlingen består av över 400.000 verk, och runt 6.500 kommer att visas i den permanenta utställningen. Under varje säsong kommer det också finnas ett antal tillfälliga utställningar. I samlingen hittar du flera av konsthistoriens stora namn, däribland många normän samt verk av några av de största internationella konstnärerna, som Pablo Picasso, Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Henri Matisse och många fler. Men museet är mycket mer än målningar. En av höjdpunkterna är "Baldisholtapeten", som är vävd någon gång mellan 1040 och 1190, och en 600 år gammal "drakvas" från Mindy-nastins tid i Kina. Framåt eftermiddagen avslutar vi dagen men för den som vill hinner du med att besöka nya Munchmuseet, på egen hand, som öppnade hösten 2021. Edvard Munch skänkte sin konst till Oslo kommun när han dog, 20 000 teckningar och 1000 målningar. Detta anses vara den största gåva en konstnär gett en kommun. Kvällen lämnas fri för middag på egen hand eller tillsammans med andra i gruppen.

Dag 3 Oslo – Arvika – Håbo

Frukost och avgång mot Kongsvinger och gränsen som passeras vid det självständigt landet/mikrostaten Morokulien. Vi kommer

RESFAKTA

Avresa: 23-25 maj 2025

Pris: 6 495 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum
- Två frukost
- Två luncher
- En middag
- Entré och guidning på våra besök till Lars Lerin, Rackstadmuseet, Nationalmuseet och Operan
- Reseledare

Tillval per person:

Enkelrum 1 360kr

Logi:

Comfort Hotel Karl Johan

Valuta: Norska kronor

Anmälan till Gert Lidö:

Tel: 070-5533412

Mejl: gert.lido@gmail.com

Från kl. 09:00 den 16/12 till 10/1 2025

Telefon 018-10 25 00 www.hogbergsbuss.se

fram till Arvika och Rackstadmuseet. Detta konstmuseum öppnades 1993 i anslutning till den berömda konstnären Christian Erikssons bostad och ateljé Oppstuhage från slutet av 1800-talet. I denna trakt verkade en grupp konstnärer runt sekelskiftet 1900, den så kallade Rackstadkolonin, och i museets samlingar finns konst och konsthantverk som har anknytning till dem. Vi äter en gemensam lunch innan vi fortsätter förbi Karlstad till Bålsta.

Svenska
Resebransch
Föreningen

SPF SENIORERNA Håbo
Bålsta

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas
klubbstuga. 21 jan, 28 jan, 4 feb, 11 feb, 25 feb, 4 mar.

200:- för alla tillfällena, (normalpris 100kr/gång)

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson romorafg11@gmail.com

PRO: Gunilla Westerlund gjwesterlund@gmail.com

BFF: Tuula Buss tuula60@gmail.com



Bålsta skidklubb

Längdskidåkning 2025

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för sex tillfällen vintern 2025, tisdagar kl. 10.00 -11.00 21 januari, 28 januari, 4 februari, 11 februari, 25 februari och 4 mars.

Ordinarie pris är 100 kr/ggr

Vi samlas kl. 9.45 på övre parkeringen/ Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Åk så många varv du orkar och vill mellan kl. 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

Eller ta en promenad i snö med eller utan stavar till Bålsta Alpinas klubbstuga kan också avslutas med kaffe tillsammans med oss skidåkare vid 11-snåret.

Anmäl dig senast 2 dagar (sö.) innan första tillfället till resp. förening.

Betalning 200 kr. sker första skidtillfället kontant eller swish till Kenneth på plats- vid parkeringen.

SPF – Kenneth Eriksson, e-post: romorafg11@gmail.com

Frågor tel. 070 - 563 61 98.



***Styrelsen i SPF Håbo önskar er alla
En riktigt God Jul
och ett
Gott Nytt År***



Gåfotbollen är igång

Text& foto: Sven-Olof Näslund

Nu är vi äntligen igång med gåfotbollen på Räddningsstationen i Bålsta och vi spelar fredagar mellan 10 och 11:30.

Vi är för närvarande 10-15 personer blandat kvinnor och män.

Vi börjar med uppvärmning som Malin från Håbo FF leder.

När vi fått fart på våra gamla kroppar kör vi matcher på 2 X 10 minuter.



I halvtid bjuder Håbo FF på kaffe med dopp samt dryck.

Efter en välförtjänt fikapaus och vila fortsätter vi spela så länge vi orkar.

I fredags fick vi besök av en representant från Svenska Fotbollsförbundet, som gav oss goda råd på uppvärmningsövningar samt genomgång av regler gällande gåfotbollen.

Vi ser gärna att fler ansluter, så kom gärna någon fredag och prova på och spela med oss.

Teater och nordbornas historia

Text & foto: Kerstin Adestedt

Fredagen den 8 november åkte SPFare på utflykt till Stockholm. Där såg vi först en teater föreställning på Kulturhusets Klarasalen.

"Läs dessa brev och darra" var rubriken. En enmansföreställning med Fredrik Meyer i en pjäs om passion och raser- och om hur den svenske adelsmannen Axel von Fersen hamnade i en storm han inte överlevde. Axel von Fersen sägs ha varit den franska drottningen Marie-Antoinettes älskare och titeln på föreställningen syftar på alla brev som skrevs mellan Axel von Fersen och Marie-Antoinette.

En fantastisk skådespelarprestation. Under föreställningen avnjöt vi en morots- och ingefärssoppa.

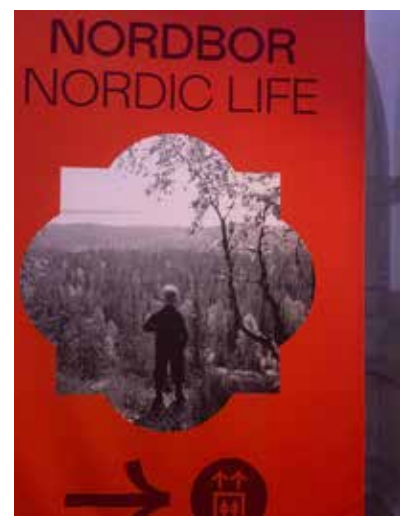
Bussen väntade oss utanför Kulturhuset och körde oss den lilla biten ut på Djurgården och Nordiska museet som var vårt andra mål. Där visas nu den stora utställningen "Nordbor under 500 år" Livet i Norden genom 500 år och fyra årstider. Detta är Nordiska museets största utställning någonsin. Utställningen låter oss utforska hur kulturen och livet i Norden formats och omformats, i möten mellan människor och i samspel med naturen och klimatet.

En mycket stor och fin utställning, med tusentals föremål. Om man önskade ingick en autoguide som stöd under vandringen.

Jag tycker det är lättare att gå utan



autoguide i egen takt och intresse, mycket bra filmer och föremålsskärmar finns att få information från. Stort och mycket är det så vi var många som tog en fikapaus i kafeterian, innan fortsatt vandring. Vid hemfärd var vi alla trötta i benen, dock mycket nöjda med dagen



Trivsamt pubkväll med Andreas

Text & foto: Birgitta Liinamaa

När dagarna blir allt kortare och kvällarna allt mörkare är våra pubaftnar än mer efterlängta och uppskattade. Det märks inte minst av att de blir snabbt fullbokade. Kvällens mat bestod av matiga smörgåsar med mycket godsaker på.

Undehållningen stod Andreas Jansson för. Han benämner sig själv som Sveriges närmaste trubadur, vilket givetvis förklaras av att han är från Enköping.

Han har gästat oss flera gånger tidiga-



re, men tål att lyssnas på hur många gånger som helst, med sin välvalda blandade repertoar som bjuder på något till oss alla.

Träff med nya medlemmar

En blåsig och kall kväll i november träffades vi på Skeppsgården för en välkomst- och informationsträff med nya medlemmar.

De 14 anmälda nya medlemmarna hälsades välkomna vid ankomsten. När tiden var inne hälsade Karl-Axel Macleod Boström alla välkomna och informerade lite smått om kvällens innehåll.

Stafettpippen överlämnades sedan till ordförande Carin Svensson som berättade mer om vår förening. Eva Skoglund informerade om vår tidning Medlemsforum. Håkan Jonsson redogjorde för föreningens försäkringar som avser våra medlemmar vid aktiviteter och resor. Håkan informerade



också om liv- och olycksfallsförsäkring som medlem själv kan teckna. Därefter informerade Lennart Carlsson flera olika resmål både inomlands och utomlands, även dagsturer. Håkan Jonsson återkom och berättade om våra friskvårdsaktiviteter. Men sist men inte minst är vi inte en förening utan

fest. Hans Renner från programkommittén berättade om kommande månadmöten och pubaftnar. Efter all information var det då dags för smörgåstårtan med drickbart därtill. En trivsamt kväll avslutades med guidning av Carin och Eva i våra fina lokaler.

Medlemskommittén



Verktyg, finbilar och förtäring

Text: Björn Burström

Foto: Lennart Bergsten

Studiecirkeln "våra fordon" har varit ute på en utflykt onsdagen 22/5.

Denna gång delades dagsutflykten upp på tre delar.

-Lunch på Hammmagasinet.

-Besök Bahco-museet.

-Besök på Mel´s garage.

Som vanligt sammanstrålade vi på Skeppsgårdens parkering för start för dagens utflykt.

Efter val av bilar tog vi oss till Enköping. Tidpunkten var väl utvald för att börja med en god lunch. Det gjorde vi på Hammmagasinen som är en genuin sommarrestaurang med en ypperlig buffé som avnjöts intill Enköpingskanalen.

Tyvärr så passerade inga flytetyg på



Vår guide Stig Lundh började med att berätta om JP och verksamheten

vattenspegeln så vi fick hålla tillgodo med den goda maten.

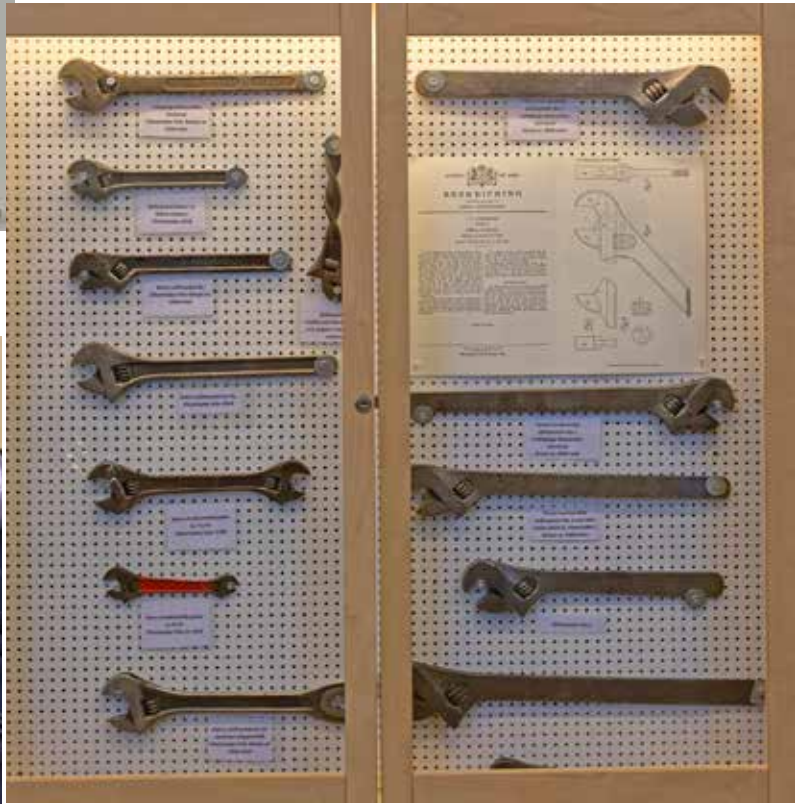
Efter måltiden var det dags för att besöka Bahco-museet. Museets samling-



JP:s rörtång som lanserades före skiftnyckeln



Bacho bilvärmare. Hur många är det som inte har haft ett sådant aggregat i sin bil



Skiftnyckeln utveckling och olika varianter som tillverkats

ar har flyttats till ny adress och nu ligger museet på Kvartergatan, inte långt från Opus bilprovning.

Eftersom vi beställt en guidad tur genom museet blev vi varmt mottagna av Stig Lundh.

Besöket började med att Stig höll en information och redogörelse om JP Johansson, hans uppfinningar och den verksamhet som till slut blev BAHCO.

Stig Lundh var även guide vid förra besöket som SPF gjorde 2017.

Efter det besöket gjordes ett reportage i Medlemsforum nr. 9/2017 som är en mycket bra och utförlig redogörelse av JP Johanssons liv och leverne och därför tänker jag inte göra någon ny redovisning utan rekommenderar läsaren att plocka fram den artikeln i Medlemsforums arkiv.

JP Johanssons första stora uppfinning var egentligen inte skiftnyckeln utan det var rörtången. Men det är skiftnyckeln som han har blivit mest känd för. I museets montrar fanns det

många exempel, från urskiftnyckeln fram till dagens ergonomiskt utformade verktyg och som alltid tillverkas av smidesstål.

Bahco tillverkar förutom skiftnyckeln även andra verktyg och har blivit en av världen mest kända verktygstillverkare.

Förutom den stora mängden verktyg fanns det även exempel på andra av JPs uppfinningar.

Fotogenköket Primus, Bahco bensinvärmare för bilar, Triplex-lampan, fläktaggregat, bastuaggregat och inte minst, sockertången.

Det fanns även en del verkstadsmaskiner utställda i museet som hade används i tillverkningen.

Stig Lundh svarade tålmodigt på alla våra frågor och till slut tyckte vi att vi fått all den information som museet hade att ge. Vi tackade Stig för visningen och nu var vi lite sugna på något drickbart.

Vi hade nämligen tänkt avsluta dagen

i Enköping med ett besök på Mel´s Garage, för på onsdagar har dom nämligen en aktivitet kallad, "Cars and Coffee", vilket betyder att det även finns finbilar på besöksparkeringen förutom de bilar som finns inne i hallen för försäljning.

För den som inte vet vad Mel´s Garage är, är det en bilaffär med endast gamla finbilar. Försäljning sker på uppdrag från enskilda personer. Säljobjekten besiktas av personal på Mel´s och redovisas sedan vid för-

säljning. Utställningslokalen är också kombinerad med en fin servering, med kaffe med något fikabröd till, eller deras goda kulglass.

Det går att besöka stället flera gånger för bilarna byts ut hela tiden så det finns alltid nya objekt i lokalen.

Det blev på så sätt en utflykt till som avslutades med kaffe och glass. Det blev en heldag och när man har trevligt går tiden fort och nu återstod det bara att åka hem till Bålsta.



Det fanns även på gatan en Ford Custom DeLuxe V-8 Station Wagon 1950



*Ford Thunderbird 1956
Den här interiören är ett praktexempel på 50-talets överflöd av kromade instrumentbrädor*



Än finns dom kvar Fords mbilest misslyckade modell Edsel Citation Convertible 1958 I dag tycker man nog dom har sin charm

Vandring i gamla grusgropen med Öjdahls

Text och foto: Joachim Tiefensee

Vid avslutningen av vandringen till Ekolsund lovade jag Kenth och Tina Öjdahl en guidning i gamla grusgropen, ett stenkast från villan efter Ullevivägen där Kenth och Tina bodde i början av 1970-talet. Besöket gjorde vi tre dagar efter vandringen vid Ekolsund.

Bilden i grusgropen på det imponerande tågsetet togs 1909. Detta innebär att grus har hämtats flera år efter att järnvägen Stockholm-Westerås - Bergslagens Jernvägar blev färdig 1876. Lämningar av banvallen från grusgropen ut till stora spåret finns kvar.

I slutet av 1960-talet fanns det i princip ännu ingen skog här. Fotot på paret Öjdahl, i gamla grusgropen, ger upplysning om att i nuläget finns ett 50-årigt blandbestånd, som har uppkommit genom självsådd.

Vilken intressant järnvägshistoria Bålsta har så centralt i samhället. Tyvärr är det för många invånare i Bålsta okänt. I en grusås är det vanligt med vattenkällor. Några tomtägare tog vatten därifrån vilket fortfarande görs av några, nu som sommarvatten .

Ett antal tågentusiaster gav ut boken Stockholm-Westerås-Bergslagens Jernvägar 1971. Omslaget på boken, målning av ett lokomotiv, är utförd



av den stora Bålstaprofilen Erik Hermansson 1970.

Bålstaåsen hade på 1870-talet en stor funktion som grusleverantör, idag betyder Bålstaåsen mycket för det rörliga friluftslivet och livskvaliten.

Sedan början av 1970-talet har jag varit engagerad att bevara den lilla rest av Bålstaåsen till friluftaktiviteter.



Inger Åberg på Åbergs museum

Text & foto: Bo Lundgren

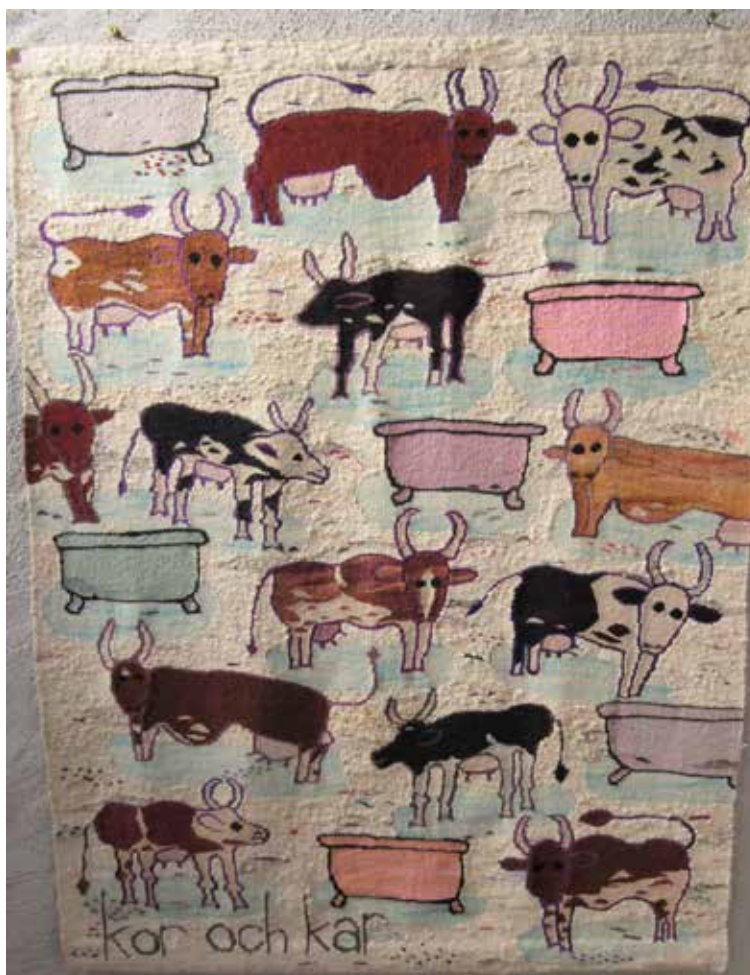
Textilkonstnären Inger Åberg (1945-2024) växte upp i den lilla byn Dorotea i Lappland. Hon utbildade sig på textillinjen på Konstfack där hon gick åren 1963-67. Inger var verksam textilkonstnär hela sitt yrkesliv och hade en mängd utställningar runtom i Sverige samt flera i andra städer utomlands, exempelvis New York, München och Inslingen i Tyskland, Cham i Schweiz, Jevnaker i Norge och Esbo i Finland.

Med underfundiga titlar som exempelvis Kor och kar, Humlor vet inte... och Arga smådjur med röda strumpor lockar Ingers motiv ofta fram glada reaktioner hos betraktaren. I sina nyskapande och naivistiska textila verk använde hon ofta barnteckningar som underlag och i utställningen visas ett urval av Ingers mycket fantasifulla och detaljerade bildvävar och broderier.

Inger spann själv alla bakgrundsgar-

ner till sina vävar. Ullen kom från en gotländsk fårbonde och hon spann garnet medvetet slarvigt för att få lite mer struktur och mer spännande yta på bildvävarna. Inger gjorde inga skisser på hur väven skulle se ut i förväg utan komponerade bilden direkt i vävstolen. Hon ritade upp figuren eller formen på smörpapper och förde sedan över den med spritpenna direkt på varpen. Det innebär att hon aldrig riktigt visste exakt hur slutresultatet skulle bli förrän hon klippte ner den färdiga väven.

Inger Åberg är representerad på bland annat Statens konstråd, ett flertal landsting, museum och företag. Hon har dessutom gjort ett par böcker, en del tillsammans med maken Lasse Åberg





Funktionärerna tackades med lunch

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Vi hälsades välkomna med glögg och pepparkakor när alla väl hade bockat av sig på listan efter en tids köande. Lotter delades ut, och en frågetävling med klurigheter, som det senare visade sig, ändå kunde lösas av flera.

Det pratades och minglades glatt innan det blev dags att förflytta sig till matsalen. Bordsplaceringarna lottades ut och de flesta av oss fick chansen att göra nya bekantskaper.

Vår ordförande Carin Svensson hälsade oss välkomna

Vi serverades en tomat- och ostsallad till förrätt och varmrätten bestod av ört- och vinbakad sej med dillslungad potatis och lite grönskaker. Lunchen avslutades med kaffe och kakor.

Dryck fick vi välja, ochh betala, själva. Många nöjde sig med Agua Commune, medan andra beställde något star-

kare.

När lotteriet var avklarat, och de tre som lyckades lösa alla klurigheter i frågetävlingen, Sylvia och Arne Lindqvist och Johnny Gestrin, var prisade var det många som tackade för sig och bega sig hemåt.

Andra stannade kvar och umgicks en stund till i baren.

Aronsborg samlar sedan några år julklappar att dela ut till barn som annars riskerar att bli utan i kommunen. Andreas Sjöborg välkomnade oss alla att bidra, antingen genom att lämna egna klappar eller bidra med en peng som hotellets personal sedan köper klappar för. Insamlingen och utdelningen sker i samarbete med kyrkan.

Vi tackar för den uppskattning som gesten med denna gemensamma lunch innebär, och jobbar vidare med våra respektive uppdrag.



En morot till alla oss funktionärer

Text. Joachim Tiefensee

”Gästerna” som hade hörsammat styrelsens inbjudan var rekordmånga. Det är ett resultat av att föreningen erbjuder ett mycket stort utbud av intressanta program och aktiviteter.

Det har inneburit att funktionerna har träffat och stimulerat deltagarna på de mest skiftande ämnen. Det har även betytt mycket att vi som funktionärer också fått fin behållning av att träffa medlemmarna inte

minst på det sociala planet.

Vi som hade bjudits på lunch och fin samvaro vill framföra ett varmt tack till styrelsen för detta trevliga initiativ. Det är också en ”morot” att fortsätta att engagera sig i vår förnämliga förening som funktionärer.

Från styrelsen till medlemmarna är det ”ett givande och tagande” som skapar en bra samhörighet i föreningen.



Vinkunskap med Carin

Vår odförande Carin Svensson har många strängar på sin lyra. Hon är expert på viner, från stock till flaska, kunskaper som hon har delat med sig av till alla oss som deltagit i hennes kurser i SPF:s regi.

Kursupplägget var perfekt, fredag eftermiddag, med provning inte bara av olika sorters viner utan även viner med tilltugg, som lyfter smaker.

Tack Carin, vi ser fram emot en fortsättning!

Inställd vandring

Natur- och Kulturvandringen den 12 november blev inställd p.g.a. dåligt väder. Iskalla stormvindar och snöiga stigar. Vandringen kommer att ske i vår i stället.

NYTT I SPF!

Vill du lära dig spela schack?

Om du är nybörjare och vill lära dig av en erfaren ledare så är du välkommen med en intresseanmälan.

Ring Mikail på 070 - 024 83 22 0m du vill veta mera.

Åsa Öman 070 - 212 21 27

Våra studiecirkclar

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 studiecirkclar 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!

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
Åsa Öman
asa.oman@mail.bktv.se



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 4
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter

Goda och lättlagade måltider
Gert Inge Öman

Kreativt skrivande
Ove Jonsson
vattunoden@icloud.com

Vardagsjuridik

Dag och tid

Anmäl intresse

13/1 27/1 10/2 24/2 10/3 24/3 7/4
Kl: 9.00-12.30 BRIGGEN

20/1 3/2 17/2 3/3 17/3 31/3 14/4
28/4 Varannan måndag. Kl: 9.00-11.30 JOLLEN

14/1 - 22/4 Varannan tisdag, Kl. 12.30-14.45 BRIGGEN

21/1 - 10/6 Varje tisdag Kl. 12.30-14.45 BRYGGAN

7/1 - 20/5 BRYGGAN

9/1 - 22/7

20/1 3/2 17/2 3/3 17/3 31/3 14/4
28/4 5/5 19/5 2/5, 1

Anmäl intresse

31/1 21/2 14/3 4/4 25/4 16/5
BRYGGAN kl 12,30- - 17.00

Intresseanmälan Åsa Öman

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

070 - 931 59 91

072 - 546 01 96

070 - 212 21 27

Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	14/1 25/2 25/3 29/4 22/7 26/8 23/9 28/10 25/11 Kl. 14.45-17.00 PIKEN	0171-59412
Släktforskning Gert Lidö	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 8.30 - 11.00 JOLLEN	070 - 553 34 12
,Stanley Nilsson	17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3 11/4 25/4 kl 11.30 - 14 .00 JOLLEN	070 - 555 69 30 -
Släktforskning 4 Isa Bremark	24/1 7/2 21/2 4/4 2/5 16/5 kl 11.30 - 14.00 JOLLEN	076- 250 22 10
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	28/1 25/2 29/4 27/5 Kl.12.30 - 14.45 JOLLEN	070 - 566 50 90
Knyppling Ella Andersson	17/1 - 9/5 kl 9.00 - 12.30 varje vecka BRIGGEN	070 - 440 0636
Historia Alvar Harell	14/1 - 20/5 varannan tisdag kl 10.15 - 12.30 BRIGGEN	070 - 617 70 71
Män i köket " på egen hand" Bo Lundgren	15/1 5/2 26/2 19/3 9/4 7/5 28/5 Kl. 17.00-21.00 KÖK o. CAFE´	0171 - 59412
Busk- och trädbeskrifning Robin Welch	Intresseanmälan	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	13/1 - 9/6 Alla måndagar kl. 10:00- 13.00 EKAN	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Yvonne Lindström & Ralph Abrahamsson	21/1 - 15/4 jämna veckor kl 12.30 - 17 EKAN	070 - 583 69 17 070 - 726 63 00
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	8/10 -3/12 Varannan tisdag kl. 12.30- 17.00 EKAN	070 - 569 75 74
Släktforskning med "GENNEY"egen dator Karl-Axel Cedergren	20/1 - 17/2 Kl. 12.30-14.45 JOLLEN	072 - 214 82 65
Teckning Ulf Hamrin	14/1 - 20/5 Kl: 9.00-12.30 ojämna veckor JOLLEN	070 - 893 91 88
Lyssna, Upplev och Läs Edin och Fogelberg	5/2 - 14/5 /9 - 13/11 Varannan ons- dag jämna veckor BRYGGAN 12.30 - 14.45	070 - 789 09 70
Livet börjar vid 70 Ulf Hamrin	22/1 - 11/6. Jämna veckor Kl: 10.15- 12.30 RIGGEN	070 - 893 91 88

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 140 kr/gång 10-kort 99 kr/gång Hans Renner	7/1 - 27/5, tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Boule Skokloster Bygdegården	Inte igång. Kontaktperson sökes	
Bordtennis Karl-Åke Palm	15/1 - 21/5 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 Dalängen	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	23/1/- 24/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Christin Jonsson	22/1 - 9/4 onsdagar 10.00 - 12.00	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	5/2 - 4/6, onsdagar, vi startar vid ten- nishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	21/1 - 20/ 5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
Längdskidåkning Kennet Eriksson romorafg11@gmail.com	Tisdagar 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2, 4/3 kl 10.00- 11.00 Avgift: 200 kr för 6 ggr	070 - 563 61 98
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	15/1 - 14/5 onsdagar kl. 12.30-17.00 KLIPPER	070 - 287 22 50
Musik för mig-kan- ske för Dig? Staffan Wohrne	återkommer 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.

