

# Medlemsforum



- Om Skeppsgården sidan 5
- Kulturvandringar sidan 6
- Tack till Barbro sidan 13
- Islandsreportage sidan 17
- Månadsmöte sidan 20
- Oktoberfest sidan 24





## Ordförande har ordet!

**N**u är det september och hösten smyger på oss med sänkta temperaturer och fuktigare väder.

Men, vi håller väl oss varma med alla aktiviteter som erbjuds på Skeppet och utanför.

Vi har redan haft en välbesökt pubkväll och även nästan fullsatt månadsträff. Det är väldigt roligt att se så många medlemmar och känna att vi har kul tillsammans.

På augustis månadsträff, fick vi höra Liselott Gran Elg informera oss om vad som händer i vår kommun och vi fick även positiva besked om vår nya lokal Skeppsgården. Liselott pratade om ett möjligt inflyttningsdatum som är augusti 2020.

Jag hoppas att Skeppsgården kan bli ett centrum för oss äldre, en plats där vi kan hänga med varandra oberoende av föreningstillhörighet. Vi har behov av att kunna samlas och utbyta tankar och information samt att kunna få en kopp kaffe och en bulle eller smörgås.

För att kunna ha den möjligheten, behöver vi fler personer som kan ställa upp några timmar och jobba i köket. Tag den chansen och träffa nya människor och knyta nya kontakter. Det här är något som vi alla kan hjälpa till med, även "Vi" gubbar.

Vi kommer att ha ett möte med Kommunen för att diskutera hyra, ordningsregler, låsning och säkerhet. Vår förhoppning är att vi skall vara helt överens om hur vi vill att det skall fungera. Jag ser verkligen fram mot att vi får detta äldrecentrum i Bålsta.

Jag och min fru Bibbi var som vanligt på vår tur till Lofsdalen i sommar. Som jag kanske har berättat tidigare så gillar jag att fiska i fjällnaturen. Jag har ett älskingsställe som ligger en bit från byn, det är en å som heter Glötån. Det är en vandring på 5 km dit och lika långt hem, sen går jag ju och fiskar hela dagen. Jag kände av mina 78 år i både ben och kropp, men det är det värt.

När jag vandrade dit träffade jag två personer där jag ställde bilen, men efter det träffade jag inte en enda människa. Tankarna kom när jag tog min lunchfika på myren där ån flyter fram, varför tränger vi människor ihop oss i storstäder så till den grad att vi måste betala trängselskatt. Det är helt obetalbart att få uppleva stillheten och naturen, man blir bara lycklig av den upplevelsen.

Nu funderar ni väl på om jag fick någon fisk, ja det blev 12 små fina öringar.

Vi hörs och ses.

*Bo Lundgren*



## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2019

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu  
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com  
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com  
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com  
Ingrid Kläring, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com  
Peter Kilger, ledamot, 070-646 16 30  
Karin Császár, suppleant, 073-320 94 69  
Curt Berglind, suppleant, 070-347 63 80

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Organisationsnummer: 817001-1079.

---

## Redaktionscirkel för Medlemsforum 2019

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29  
Bo Lundgren, 070-544 84 26. Ansvarig utgivare.  
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24  
Birgit Olofsson, 0171-530 83  
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49

Olle Atling, för annonsering  
0171-515 80 eller 070-731 29 91  
Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93  
christinjonsson@telia.com

---

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 42 – manus **senast den 4 oktober.***  
*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87.*

**Vid annonsfrågor:** Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu

**E-post:** medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

*Tidningen sätts i Minion 12/14.4, rubriker i Optima 19.*

**Vill Du bli medlem?** Kontakta Britt-Marie Danielsson telefon 070-497 58 56  
eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73, e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

**SPF Seniorerna Håbo hemsida:** [www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [spfhaboweb@boesha.se](mailto:spfhaboweb@boesha.se)

### Kommande månadsmöten:

- 26 september Arne Lindqvist om en resa till Galapagos, med bilder.  
24 oktober Björn-Elvis underhåller samt information om vinterkörning.  
28 november Duromoll sjunger in vintern/julen.  
13 december Håbo Lucia besöker skeppet.

### Kommande pub-kvällar:

- 11 oktober Oktoberfest med Rocklilles gubbrockband.  
14 november Bosses gitarister.



### Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

- 12 september Brinkens Trio.  
26 september Maud och Christer.  
10 oktober Pancho Mihaylov.

## Byfilosofen



Tolerans är något av det bästa man kan bära med sig genom livet. För hur lätt är det inte att hänga upp sig på andras egenheter och beteenden?

## Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar varannan onsdag förmiddag till att vandra med boende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra äldre att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.



## Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorererna!

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES<sup>4</sup>YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- Hälsoterassen
- 5% ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8 - 16 för 65+ pensionärer med ICA-kort.  
Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam



**SPF seniorerna  
trygghetsringning  
är tillgänglig  
för alla!**

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa en telefonsvarare och meddela att hon/han är på benen.

Om detta inte gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutne uppge anhörig eller granne som skall kontaktas om hon/han inte har ringt och inte svarar i telefon.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag från Häbo kommun.

**Vi vill verkligen 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.**

**Det är helt kostnadsfritt!**

Ring Lars Hallberg 070-614 93 56 för mer information och / eller anmälan.

## Glädjebesked om Skeppsgården

Skeppsgården ska stå klar för att intas av Håbos pensionärer i augusti nästa år.

Det glädjande beskedet fick SPF-medlemmar på höstens första månadsmöte av kommunalrådet Lotta Grahn Elg som var inbjuden för att berätta om vad som är på gång i kommunen.

– Bygget ska ut på upphandling nu och vi räknar med byggstart redan i september, sa hon.

En annan aktuell fråga för pensionärerna är Pomonas framtid. Det har ryktats om försäljning med mera, men det är enligt Lotta Grahn Elg ej aktuellt.

– Vi har kommit fram till att vi måste ha centrala kommunala fastigheter och vi kommer att behålla Pomona som äldrecentrum.

Vid sidan om de verksamheter som finns på Pomonas nedre plan i dag har hemtjänst, dagverksamhet med flera lokalbehov som kan komma att uppfyllas när huset töms på boende.

– Vi kommer att tömma Pomona och flytta de boende i hus 2 och 4 till det nya boendet vid Kyrkcentrum när det är klart 2021-22. Pomona måste totalrenoveras, bland annat är ventilationen helt undermålig. När det är klart planerar vi att ha trygghetsboende där, förklarade kommunalrådet.

Just nu råder ingen platsbrist på äldreboenden i kommunen. Kön brukar bestå av max tre personer som enligt Per-Arne Öhman, ordförande i vård- och omsorgsnämnden, också närvarande på mötet, aldrig behöver vänta mer än tre månader på plats efter ett biståndsbeslut.

Lotta Gran Elg konstaterade att eftersom det tar flera år innan ett beslutat äldreboende står klart måste det till god framförhållning. Planeringen för nästa bygge är redan igång, och hennes förhoppning är att privata aktörer ska medverka.

Vad gäller demensboende lyfte hon fram ett exempel från Danmark, där man byggt längor med små bostäder i markplan och hägnat in området. De boende slipper bli inlåsta i sina rum, kan röra sig fritt utan att riskera att inte hitta hem.

Klotter i byn, trängsel på Stockholmsvägen och avsaknad av cykelväg vid Kraftleden i Västerskog var annat som vädrades liksom framtida busstrafik till Lillsjön och ICA Maxi, dock utan några klara besked.

Ordföranden Bo Lundgren var nöjd med avslutningen på mötet. Den har inte alltid varit lika god.

– Så här hoppas jag det ska se ut varje månad, vi jobbar för det, sa han.

Han hoppas också på positivt bemötande från pensionärer i Skokloster, där ett första möte för att knyta tätare band till Bålsta skulle hållas några dagar senare.

– Vi kanske kan få till aktiviteter där också.

Resansvarig Lennart Carlsson informerade om kommande och planerade resor, exempelvis till Provence i Frankrike nästa höst och en bussresa till Åland via Kapellskär.

Åsa Öhman kunde glädja med att man nu funnit cirkelledare i språk, både spanska och italienska. Båda har efterfrågats av medlemmar.



Pecke Polis stod för underhållningen och också tävlingen med en mängd knepiga musikfrågor, med väldigt mycket årtal som åtminstone vi vid vårt bord hade en hel del huvudbry med.

*Birgitta Liinamaa*

## Natur- och kulturvandring – En heldag med SL



Det är fantastiskt vad man kan göra för 88 kronor om man som senior nyttjar reducerat pris på SL!

Lite för tidigt, tyckte jag, träffades 34 SPF:are redan innan 08.17 den 11 juli vid pendeltågsstationen i Bålsta för att nyttja de flesta kommunikationsmedel SL har att erbjuda. Tyvärr hann vi inte med spårvagnarna.

Pendeln bara till Jakobsberg, banarbete pågår till Spånga, buss till Hjulsta och sedan tunnelbana till T-centralen.

Vi stannade till vid ”statyn” i Järnvägsparken som nog inte många hade lagt märke till och tog ett foto av nästan alla som följde med på utflykten.

Vi fortsatte mot Stadshuset och förundrades över alla de människor som stod och väntade på de olika avgångar som sker med båtarna från kajen nära Stadshuset. Några undrade hur vi skulle få rum på vår pendelbåt. Tack och lov var de flesta inbokade på turer till Drottningholm eller till Mariefred.

SLs helt nya pendelbåt kom i utsatt tid men ingen kunde föreställa sig det antal passagerare som klev av båten och det var inte bara vi som klev på utan minst det dubbla antalet personer.

Tror att många turister har förstått att man för en billig penning kan se stora delar av Stockholms inre skärgård.

Är inte helt säker men tror att den tunga transporten vi såg på Mälaren är en del av upprustningen av den öppningsbara bron vid Almare-Stäket.

Efter ungefär 30 minuter nådde vi målet för vår resa och vi hittade en fantastiskt fin plats för vårt 11-kaffe.

Vi hade fått känna på lite regn under båtresan men tack och lov slutade det lika snabbt som det kom.

Med kaffe och kanske en smörgås i magen var alla förberedda på att ”bestiga” berget för att nå Kungs Hatt som var det egentliga målet för dagens utflykt.

Innan vandringen fick vi dock höra det mesta om ön, alla de tegelbruk som har funnits här, hur man grävt sönder stora delar av ön i jakt efter lera till teglet och mycket annat.

Det bar kraftigt uppför och vi förundrades över det stora antal ”sommarstugor” som finns på ön. Speciellt med tanke på problemen med att få hit byggnadsmateriel.

Vi fortsatte våra ansträngningar och när vi nästan nått toppen på ön fann vi ett antal fina tjärnar där liljor hade blommat och ännu en och annan näckros kunde skådas.

Målet var nått och vi kunde se och hör allt om Kungs-Hatt.

Vi hade verkligen tur med vädret och utsikten mot och från Stockholm var bedårande.

Vi delade in oss i två grupper, en som gick samma väg tillbaka till vår tidigare fikaplatz och en som gick en längre slinga runt ön.

De som gick den långa vägen fick uppleva de djupa hål som finns efter grävningen efter lera till teglet som producerats på ön.

Efter ungefär en timme träffades vi alla för att vandra ut till den lilla men fina badplats som finns på ön tillsammans med Kungs-Hettan (bastuflotten).

SLs pendelbåt ankom i hyfsad tid för vår resa tillbaka till Stadshuset, vi valde att åka via Tappström för att få uppleva hela resan. Solen sken och båten var överfull av passagerare.

Nu återstod bara resan hem efter en fantastisk dag med SL.

*Text Kent Magnusson*

*Foto Rolf Adolfsson och Kent Magnusson*



## Natur- och kulturvandring – Biskopskulla



Det blev hela 41 stycken pigga seniorer (och tre barnbarn) som kom till Biskopskullas kyrka den 13 augusti efter att ha navigerat på diverse finvägar från Bålsta och Enköpingstrakten.

Tack Lagunda församling som ställde upp och låste upp kyrkan så att vi fick beskåda alla de målningar som fortfarande finns kvar sedan 1400-talet. Märkligt att så mycket finns kvar efter över 600 år och efter allt som gjorts, under vissa århundraden, för att dölja dem. Vi fick en hel del historia oss till livs innan vi gick in i kyrkan.

I sakristian visade Carina oss två stora nycklar, den största gick till den tunga dörren till sakristian och den mindre till kyrkdörren.



Biskopskulla är inte bara känt för sin kyrka utan också på grund av Erik Jansson, han som tillsammans med ett tusental likasinnade utvandrade till USA och skapade Bishop Hill.

Först fick vi höra en hel del om historien runt Erik Jansson och hans "livsverk" där vi stod utanför den före detta prästgården. De nya privata ägarna har tillsvidare upplåtit den gamla bagarstugan till Bishop Hill-sällskapet för att museet om Erik Jansson skall kunna leva vidare.

Vi slussades in några i taget, museet är inte alltför stort men innehåller mycket information om hans liv och leverne.

Innan den egentliga vandringen startade rekommenderades ett besök i en annan byggnad på andra sidan vägen.

Där finns ett antal fina tavlor (ej original) gjorda av Olof Krans som var Erik Janssons "dokumentör" med den tidens hjälpmedel.





Tror många blev berörda av dessa två museer. Har du inte varit där rekommenderas ett besök!

Vår egentliga vandring startade och målet var den minnessten som restes av hembygdsföreningen och Vasaorden bredvid resterna av torpet där Erik Jansson föddes 1808.

Första biten av vandringen gick på en fin grusväg som leder mot Håmsta men innan vi nått dit svängde vi av och gick efter kanten till en veteåker. Vi passerade ett antal bikupor med gott om bin men som någon undrade, var hittar de något att fånga in till kupan. Inte en enda blomma i närområdet.

Efter någon kilometers vandring tog vi oss in i en kohage för att komma fram till minnesstenen. Gräset var så högt att vi inte såg stenen förrän vi var bara några meter ifrån den.



Det blev inget 11-kaffe idag utan det hade beställts äggsmörgås med kaffe på Landsberga gårdsbutik till i stort sätt alla deltagarna. Sagt och gjort, den sista kilometern gick fort och alla smörgåsar var klara när vi kom fram till gårdsbutiken.

Vädret hade varit på vår sida under hela vandringen men när vi väl satt där med vårt fika kom en tämligen stark och sval vind som gjorde att många föredrog att sitta inne i gårdsbutiken.

Ännu en trevlig och innehållsrik dag, tror jag många kan hålla med om.

*Kent Magnusson*



*Bishop Hill-museet*



## Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.

Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

## Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 14 kr.

## Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsknring med 0,08% per dag från leveransdagen. Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

## Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

**EYES4YOU®**  
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.  
Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.  
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.

**BBM**   
I BÅLSTA

**Bista Bil & Motor AB**  
Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

**Allbilverkstad**  
**Däck service**  
**SAAB-Parts**  
**Reservdelar**  
**Anslutna till MECA**  
**M  CA**

10% rabatt på arbete vid  
uppvisande av SPF-medlemskort.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan**  
**klockan 07:00-16:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

\*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

Nu även  
på tisdagar!

*Varmt välkommen*

Önskar Krister med personal

**ICA** **KVANTUM**  
Bålsta Centrum  
Din färskvarubutik

Öppet 7 - 22 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



SVENSKA SPEL



[www.facebook.com/icakvantumbalsta](http://www.facebook.com/icakvantumbalsta)



## Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta  
0171-537 70  
handelsbanken.se/bålsta

**Handelsbanken**

## Susan's Hårteam

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

## Vi behöver fler med idéer och skrivförmåga till redaktionskommittén.

Med anledning av att detta nummer är 28 sidor....

Ps: Har du funderingar, ring Olle Atling 070-731 2991.



### VET DU?.... Hur du förebygger fallskador?

Föredrag 10 oktober – för dig som är 60+

- Kan du undvika fallskador?
- Hur tränar man balans?
- Fysisk-Aktivitet-på-Recept?
- Demo av Boxningsträning för äldre.



Föredraget hålls av Pia Rondahl Ericsson som är läkare vid Södersjukhuset i Stockholm.

Pia har även tio års erfarenhet av personlig träning och har arbetat med forskning kring fysisk aktivitet.

Pia beskriver hur man genom träning kan förebygga fallolyckor och flertalet ålders-relaterade sjukdomar, samt hur man anpassar sin träning utifrån sina förutsättningar och åkommor.

Det är aldrig för sent att börja träna! Forskning visar att högt upp i åren kan man förbättra såväl styrka och kondition som balans och rörlighet.

Pia berättar även om FaR (Fysisk aktivitet på Recept) och hur det kan tillämpas. Dessutom får du testa effektiva och roliga övningar för hela kroppen.

Vi avslutar föredraget med att Boxningsklubbens tränare Niklas Valtonen ger en uppvisning av hur boxningsträning för äldre går till.

Föredraget är kostnadsfritt och hålls **den 10 oktober på Källvägen 18 klockan 14.00 till 16.00.**

Du bjuds på kaffe.

Arrangör är Bålsta Parkinsonförening

Vill du delta i detta seminarium gör du en **anmälan senast 30 september till:**

Kåre Ericsson 0709-66 30 10 eller mail: kare.ericsson@gmail.com

50 platser finns. "Först till kvarn gäller...."

## Humorhörnan



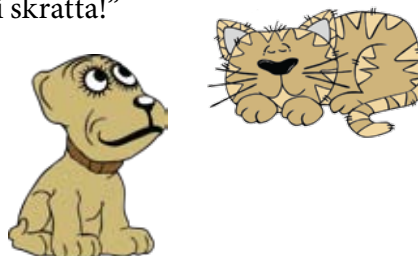
Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

”Träffade en granne idag, som berättade att han pratade om allt, som politik och väder, och annat med sin katt!”

”Ha, ha, vilken stolle... prata med sin katt?!”

”När jag kom hem berättade jag det för min hund... Gud va' vi skratta!”

”Perra”



---

## Natur- och kulturvandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffe från ryggsäcken.

Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland samåker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum: **24 september, 17 oktober och 13 november.**

Var promenaderna kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

Anmäl dig senast tre dagar innan respektive vandringen till [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.



Välkomna!

Kent Magnusson

---

## Italienska

Hur är intresset att lära sig Italienska?

Har en cirkelledare.

Se sidan 29.

Åsa Öman

[asa.oman@mail.bktv.se](mailto:asa.oman@mail.bktv.se)  
eller telefon 070-212 212 7



## Tack, Barbro Larsson

Efter många års träget arbete som ledare för Medlemsforums redaktionscirkel, har Barbro nu av sagt sig ledarskapet.

Tillsammans med duktiga medarbetare, har Barbro under åren utvecklat tidningen, och den har blivit både informativ och underhållande.

Tidskriften startades i blygsam omfattning redan 1987. När det efter cirka 20 år var svårt att få en ny ledare, så var det mycket nära att tidningen skulle läggas ned, men då kom Barbro som en räddande ängel.

Hon åtog sig ledarskapet, vilket hon skött sedan dess. Men det har ju framförallt varit ett lagarbete, där alla i gruppen har bidragit till Medlemsforum, och gjort bladet till vad det nu är.

I samband med att Barbro nu lämnar över ansvaret, så vill vi tacka Dig, för Dina insatser som en utmärkt cirkelledare.

*Karin Seger*



---

## Konstgruppens aktiviteter under hösten

1. Tisdag den 17 september:

Resa till Artipelag och se bl.a. ”Skulptur i natur” och verk av italienska konstnären Fornasetti.

Samling vid pendeln 9.40. Vidare med gratis buss från Vasagatan 24 klockan 12.15. Retur kostar 50 kronor.

2. Fredag den 25 oktober:

Besök på Millesgården. Utställning av Hilma af Klint, Tyra Kleen och Lucie Lagerbielke.

Samling vid pendeln 9.40.

3. Fredag 22 november:

Besök på Stockholms Stadsmuseum.

Samling vid pendeln 10.40.

Alla är välkomna till våra utflykter. Ingen anmälan. Välkomna!

*Agneta Wahlström och Kaj Broch.*

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



*Fornasetti, Arkipelag.*

Karta över  
Långholmen  
promenadsågar  
och kulturbyggnader



## Följ med på en stadsvandring i Stockholm, till en ö i Mälaren – Långholmen.

Dag: Onsdag 9 oktober. Vi samlas som vanligt klockan 8.40 vid ingången till Bålsta pendeltågstation.  
Anmälan till: Ann-Christine 070-789 09 70 eller Eva 0171-506 61.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

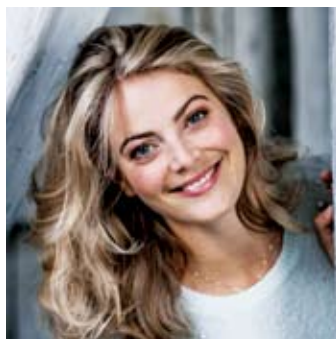


### Alla goda ting är 3

1. Låta vår rullstolsbundna vänner få komma ut på promenad i friska luften.
2. Att utöva nyttig och lagom motion genom att köra rullstol.
3. Att få umgås och träffa kompisar under promenaden med fika på slutet.

Vi behöver fler som vill uppleva 3 goda ting. Så att alla rullstolsbundna som vill ut också kommer ut!  
En vacker dag kanske det är du som sitter i rullstol. Aktiviteten äger rum mellan 10.30-11.30 varannan onsdag, ojämn vecka.

Ställ upp och anmäl dig till Peje. Telefon 070-548 80 20 eller e-post [peje@telia.com](mailto:peje@telia.com)



*Tuva B Larsen*



*Philip Jalmelid*



*Hannah Holgersson*



*Fredrik Zetterström*

## Konserthusets stora Julkonsert

**Fredag 20 december klockan 19.30**

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande stor julkör med sångare från olika Stockholmsköror, musikalartisterna och skådespelarna Tuva B Larsen och Philip Jalmelid, sopranen Hannah Holgersson och barytonen och operasångaren Fredrik Zetterström, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Vård för julkonserten är den spirituella och underhållande konserthuschefen Stefan Forsberg.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.00.

Kostnad: 520 kronor per person (620 kronor för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan **måndag 23 september klockan 12.00 (OBS! tiden)**  
– **fredag 4 oktober** till Gert Lidö, telefon 0171-545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

Villkor i övrigt enligt SPF Seniorerna Håbos Resepolicy, se Medlemsforum nr 5/2019.



## SPF Seniorerna Håbo på Räckryssning

Måndagen den 5 augusti åkte ett glatt gäng på 76 personer iväg med M/S Havsörnen ut i Mälaren på en trevlig räckryssning.

Vi hade även denna gång tur med vädret då solen lyste och sjön var spegelblank.

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



Vinet var också bra och stämningen var på topp, alla tyckte att det var trevligt att umgås.

Vi hade en duktig trubadur som underhöll oss under resans gång och vi rycktes med och sjöng.

Det här var tredje året som vi gjorde den här resan, så det har blivit en tradition.

Stort Tack till er alla som var med och förgyllde denna fina augustikväll!

*Hälsningar Lisbeth Nilsson.*

*Bilder Stanley Nilsson.*



## SPF Seniorerna Håbo till Island 15 - 19 maj med CK Resor, Christer Kullberg

”WENN JEMAND EINE REISE MACHT - DANN KANN ER ’WAS ERLEBEN. Och så var det.

Vi hade fantastiska upplevelser och färdades genom ett fascinerande landskap, utöver det vanliga. Om man hade haft en föreställning om Island – så blev man inte besviken, tvärtom, man överraskades mer och mer. Vi var ett glatt gäng SPFare, som begav sig iväg från Bålsta till Arlanda med Håbo Buss (d.v.s. jag på egen hand från Skokloster). Lisbeth och Stanley höll ställningarna som vanligt.

Vid ankomsten till flygplatsen Keflavik möttes vi av självaste Christer Kullberg, vår ständige guide, informatör och underhållare. En buss väntade på oss och förde oss in till Reykjavik. Vi bjöds på en liten tur i staden, innan vår reseledare tog oss till vårt hotell, Hotel Natura, där vi bodde under vår vistelse i Island. Innan vi satte oss till bords, intog vi en välkomstdrink. Vi serverades en delikat middag.



Dagarna inleddes med frukost. En av dagarna gjorde vi ytterligare ett besök i Reykjavik, sightseeing per buss. Vi besökte bl.a. det nya operahuset ”Harpa”. Vidare till PärLAN, en glaskupol – ett av Reykjaviks landmärken.

Ett intressant besök i Halldór Laxness hus – numera ett museum – där vi lyssnade till en spännande historia om Halldór Laxness liv.



Färden gick vidare till Álafoss Ullspinnari med en fabriksbutik. Flera av oss kunde inte motstå frestelsen att inhandla några av deras fantastiska ullgarn. Åter på hotellet, hade vi möjlighet, för den som kände för det, att hämta våra badkläder. Vi åkte till Reykjaviks största badanläggning. Många var modiga, som badade i det tempererade vattnet – poolerna var olika varma, från 38 grader i den första till den varmaste med 44 grader varmt vatten. Återigen en delikat middag.

Efter den stadiga frukosten, gick färden till Gylene Cirkeln med Geysir – 100 gradig vattentemperatur, som sköt upp i höjden som en fontän, med intervaller mellan 5-7 minuter. Intressant och spännande.

Bussen förde oss vidare till Gullfoss. Ett vattenfall, även det ett av Islands stora sevärdheter.



Vi besökte Tingvalla, Islänningarnas äldsta naturområde, där sedan urminnes tider har hållits storting. Tingvalla (Thingvellir) som är symbolen för den isländska medvetenheten – ligger precis i sprickan mellan de europeiska och de amerikanska kontinentalplattorna.



I Tingvalla-sjön lever fiskarter, som bara finns i denna sjö, inte någon annanstans i världen. Tingvalla är ett av UNESCO'S VÄRLDSARV. Det är den plats där Islänningarna höll sitt första Riksmöte - Alltinget.

Efter några dagar i detta fantastiska land, gick tankarna tillbaka till allt vi hade varit med om. Vi hälsade på hos några små islandshästar, matade dem med tillhandahållen hästgodis.



Våra dagliga utflykter genom landskapet gav oss en överblick över denna storslagna natur. Berg med snö på topparna, stora forsar, Geysir med 100 gradigt vatten. Här och där kokade marken, het ånga syntes på långt håll.

Vi besökte den Isländske Presidentens Residens, med kyrkan i dess närhet - dock allt bara på avstånd. Dessa naturupplevelser ger mersmak, att utforska Island ytterligare. Min egen upplevelse och det som gjorde störst intryck på mig. Sommaren 2019.

*Text och foto Elke Merkel Ragnarsson*





*Geysir*



*Het ånga*



*Middagsgäster*



# Välkomna till SPF Seniorerna Håbos medlemsmöte

26 september klockan 13.30.

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.

Mattias Jonsgården, Håbo kommun, berättar om kommunens planer för Skeppsgården och lite om övriga byggnadsplaner för kommunen.

Arne Lindqvist visar bilder och berättar om sina upplevelser på Galapagos.



Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

**VÄLKOMNA!**

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

---

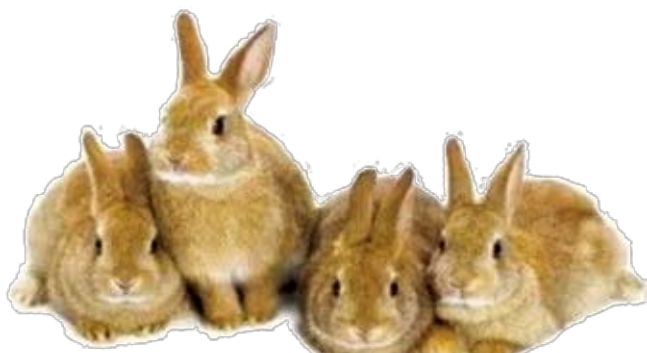
## SPF Seniorerna Håbo var på plats på Håbo Festdag!



## Unga affärsmän

I mitten på 1950-talet, då jag och min två år yngre bror gick i grundskolan, höll vi på med kaninuppfödning. Detta var vår enda inkomst, vår ”månadspeng” så att säga. Varje dag efter skolan gick vi längs dikeskanterna och skar hinkvis med saftiga maskrosor som vi matade dem med.

Vi startade med fyra kaninhonor och så ”Stampe” förstås, som var far till alla ungarna och verksamheten utökades något varje år. Nya burar spikades ihop allt eftersom. En kaninhona kan få upp till 15 ungar i varje kull men vanligtvis blev det sju eller åtta. Det var en lönsam verksamhet på den tiden. När de var tillräckligt stora såldes de till slakteriet. Vi fick åtta kronor för kaninen och fyra spänn för skinnet.



Men när jag konfirmerades avtog intresset och upphörde helt när jag började på hantverkarskolan i en annan stad fem mil bort. Intill skolan fanns en mindre djurpark som jag och min kompis besökte ibland. Där hade de en monter med vita möss med otroligt klarröda, ja nästan självlysande ögon och det fanns hundratals av dem.

En dag frågade vi djurskötaren varför de hade så många – ”De matar vi ormarna med”, svarade han helt kallt. Jag vet inte vad kompisens tänkte men överraskande hörde jag honom fråga: ”Vad koster de?” ”Två kronor!” kom det till svar och jag blev ännu mera förvånad när polaren säger: ”Jamen då tar vi var sin”, och han stack handen i byxfickan och betalade kontant.

Plötsligt satt vi på en bänk med var sin vit mus i handen. De var helt lugna men också rätt nyfikna. De luktade länge på våra händer men sedan föll de till ro. Min kallades för Jackie och kompisens mus kallades för Marilyn.

Vi var för det mesta likadant klädda, ljusblå jeans och svart skinnpaj och enda stället vi kunde förvara mössen var i ena bröstfickan. När vi sedan åkte på våra trimmade mopeder satt de och tittade ut och var enormt nyfikna.

När vi nästa dag kom till fiket som hette ”Bistroen”, kom flickorna fram och frågade alldeles lyriska: ”Får inte vi klappa dem? Var har ni fått dem ifrån?”, men vi sa inget. ”Snälla, kan inte ni skaffa två till oss också?” Plötsligt hade vi en beställning på två vita möss och ytterligare en flicka verkade också intresserad. Men skulle vi ta betalt? Efter en kort överläggning beslöt vi oss för att en femma kunde vara lagom.

Affärerna gick lysande, beställningarna blev fler och fler. Men mamma var inte glad: ”Möss är värsta sortens odjur och absolut inga husdjur!” röt hon ibland och ofta fick jag skäll för att jag hade den vid matbordet: – ”Den där kommer att förgifta oss allihop”, sa hon övertygande och mycket irriterad.

En dag kom jag hem med åtta vita möss i en liten papplåda, men de skulle levereras först påföljande dag. Därför letade jag på en apelsinlåda som jag klädde med finmaskigt nät på insidan och mössen placerades i den så fort den var klar.

Men det fanns ett problem, våra tre huskatter, Stina-rivjärn, Lotta och Missi samt hennes halvstore kattunge Fia. Det syntes på dem att de kände en välbekant doft och hela tiden svansade de sig runt apelsinlådan på ett oroväckande sätt.



För säkerhetsskull ställde jag upp lådan på den vedeldade tvättgrytan, men jag hann bara vända ryggen till när jag i ögonvrån såg Stina ta sats. I ett mycket elegant hopp landade hon plötsligt på lådans ena hörn.

Lådan vippade till och for ut över kanten. När den träffade cementgolvet öppnade sig locket och alla mössen flög nu i luften som vita små änglar.

Katterna följde dem med ögonen och så fort de landade på golvet kastade de glupska rovdjuren sig över dem.

Hastigt slängde jag mig fram och lyckades rädda två av mössen. Rädslan syntes tydligt i deras ögon. De skakade och jag kände deras bultande små hjärtan.

Jackie hade jag tyvärr satt i buren strax innan händelsen för att hon skulle få lite sällskap.

Katterna visade nu upp sin otroliga jaktinstinkt. De var överallt. De hoppade och klättrade och var enormt exalterade och tog för sig av de serverade läckerheterna.

Jag tittade igen på de två vita mössen i min hand, men ingen av dem var söta Jackie.

Arne E Due



## Boxningsträning för 60+

... eller du med Parkinson

Söndagar klockan 11.00 fr.o.m. september.

Fabriksvägen 2 Bålsta.

Träningen genomförs i grupp. Omklädningsrum finns men de flesta kommer träningsklädda. Du behöver tränings skor men boxhandskar får du låna. ”Vi boxas inte mot varandra utan utnyttjar boxningsträningens intensitet, koordination och metodik.”

### Frågor:

Kåre Ericsson 0709-66 30 10

(Bålsta Parkinson) eller

tränaren Niklas Valtonen, 0738-90 23 49

(Bålsta Boxningsklubb).



**Kostnad:** 500 kronor/säsong för pensionär, de tre första omgångerna är gratis. Ring gärna innan första gången så får du passerkoden till entrén.

Medlemmar i SPF Häbo har alltid 500 kr rabatt på våra katalogresor.

**NORD SYD RESOR**  
Beställ Vår Nya Katalog!  
**NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**

### LÜBECK

SHOPPINGWEEKEND

fre 18/10, 3d.

2 990 kr

### FYRA JULMARKNADER

Hildesheim Goslar

Braunschweig Kiel

Välkommen till det förtrollade

jullandet. I slutet av november

öppnar norra Tysklands kanske

vackraste julmarknader, i Nie-

dersachsen

tor 28/11 5 d.

5 550 kr

### JULMARKNAD I KIEL

Kryssning till Kiel inkl

shopping på Citti Markt

tor 5/12 3d

3 330 kr

### JULMARKNAD I TRE HAN- SASTÄDER

Hamburg, Lübeck och Bremen

tor 5/12 4d

4 290 kr

### MALTA - Korsriddarnas Ö

Över 300 soldagar om året gör Malta till ett attraktivt resmål. Under en vecka på Malta har vi tid till både utflykter och avkoppling.

sön 22/3-2020, 8d, halvpr. 8 990

### VINTER I SPANIEN

#### BENALMÁDENA - 22dagar

Benalmádena är en klassisk semesterort på den spanska solkusten. Orten är sammanvuxen med Torremolinos och erbjuder en exklusiv småbåtshamn, bra restauranger, en trevlig strandpromenad och ett pulserande nöjesliv. Vi åker sista veckan i januari och kommer hem i mitten på februari, tre veckor närmare våren

Vi bor på Hotel Best Siroco\*\*\*\*. Hotellet ligger strandnära och inte långt ifrån marinan i Benalmádena. Frukost och middag inkl vin/vatten till maten ingår  
lö 25/1, 22d. 13 990 kr

9/11 Mamma Mia the party, inkl 3 rättersmiddag. 1690 kr

För mer information och bokning  
av resa 018 474 49 44 0171 35663  
[www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

Alltid påstigning i  
Bålsta & Enköping

## Höstens promenad genom gammalt och nytt

Den 4 september möttes 30 SPFare för färd med pendeln in till stan. Vårt första stopp blev kaffe med dopp på Kafferepet på Klarabergsgatan därefter T-bana till Ropsten.

Gunlög informerade om konsten vid tunnelbanan och Elisabeth berättade om namnet som kom av att man ropade till färjeläget på Lidingö efter en båt, därav namnet "Roop Steen". Den första flottbron byggdes år 1803, en nyare i betong invigdes 1971 och numera kan man från stans sida åka in i en tunnel och senare ut på ytterligare en ny bro.



Promenaden fortsatte in i Hjorthagen som började bebyggas på 1890-talet och låg då utanför stadsplanlagt område och fick provisoriska namn som Första gatan – Tionde gatan som bara förekommit i denna stadsdel. 1920 fick stadsdelen nya namn med anknytning till att det varit kunglig jaktmark. 1890 började Värtaverket byggas och 3 år senare kunde man börja leverera.

Arbetare vid gas och elverket behövde bostäder och den första bebyggelsen kom till 1898 på privat initiativ. Redan i början av 1930 var bostadsituationen svår. En bostadsutställning i Berlin med funktionalistiska idéer presenterades med bl.a. en ny typ av flerbostadshus, s.k. "Smalhus". Fördelen var lägenheter på 1 - 2 r.o.k. med genomgående fasad till fasad och alltså få sol på någon sida. Smalhusen hade ett djup på bara 8-10 meter och oftast inte högre än 3 våningar och 120 meter långa. Små planteringar, lekplatser och piskställningar var vanligt mellan husen. Sammanlagt byggdes under åren 1934 - 1937 600 bostadsrättslägenheter. Husen ritades av arkitekt Hakon Ahlberg.

Promenaden fortsatte sedan vidare genom den nya delen av Djurgårdsstaden med fina parkanläggningar och moderna konstverk. De flesta husen var i olika höjd, form och färg som gjorde ett lättsamt intryck. Inga bilar i området. Ny sopsorteringsanläggning och vattenrening allt för att återbruka så mycket som möjligt.

Innan hemfärden hann vi även med lunch på ett litet ställe som vi nästan helt ockuperade med god mat och trevligt bemötande.



Bakom de nybyggda husen står gasklockorna kvar med sin vackra tegelfasad. Innehållet är ännu ej helt klart men förhoppningsvis kan vi alla ta del av det så småningom. Sedan kunde vi promenera på den konstnärliga 500 meter dekorerade trottoaren fram till T-banan och hem igen.

*Text och bild Ann-Christine Edin*



## Träff med SPF-bor i Skokloster

På försommaren blev SPF Seniorerna i Håbo inbjudna till en välkomsträff tillsammans med Skoklosters bygdegårdsförening. Syftet var att lyssna till skoklosterbornas önskemål om aktiviteter inom SPF seniorernas och bygdegårdens verksamheter i Skokloster.

Bygdegården bjöd på kaffe och nybakat. Det var grunden till ett mycket lättsamt och givande samtal i hela gruppen, som bestod av 12 SPF:are och 8 representanter från SPF Seniorerna och Skoklosters bygdegårdsförening.

Den viktigaste frågan är hur vi löser lokalfrågan för olika aktiviteter i Skokloster, och idéerna var många...



- Några förslag från träffen;
- Släktforskning
- Språk
- Snickarkurs
- Pub
- Matlagning
- Gympa, Yoga m.m.

Hoppas att fler hoppar på tåget. Inga löften är givna men med önskemål kan man komma långt.

*Peter Kilger, Gunilla Kjerrström, Åsa Öman, Britt-Marie Danielsson.*

---

## Oktoberfest

11 oktober med start 18.30 på Skeppet

Rock Lellez Gubbrockband underhåller oss och en välsmakande tallrik utlovas!  
Allt för 100 kronor men det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande **senast den 7 oktober** antingen på telefon 0171-557 47 (måndag - torsdag 10.00 till 12.00) eller via [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)

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

Välkomna önskar Programkommittén!

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*







**Studieansvarig:**  
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27  
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

**Jag efterlyser en cirkelledare i vardagsjuridik!**

**Ansvarig för fysiska aktiviteter**

Birgitta Pettersson  
0171-500 32  
0730-22 70 06  
b.pettersson.3607@mail.bktv.se



## Friskvårdsprogram hösten 2019 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Hösten 2019.	070-728 79 13
<b>Konstcirkel</b> Agneta Wahlström & Kaj Broch	30/8 klockan 13-15, Klipper	070-617 11 33
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Margareta Persson	17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
<b>Må-bra-träffar</b> Mari Starbakovic' En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.	Vecka 40, 41, 42, 43. Torsdagar Bryggan. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gert Lidö	26/8 23/9 7/10 21/10 4/11 18/11 2/12 Klockan 08.00-11.00.	0171-545 64
<b>Öppen texttydning</b> S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	19/8 2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 Klockan 9.00-13.00.	0171-467 268
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Tisdagar 10 sep. - 12 nov. klockan 13.00 - 15.00 Bryggan.	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring 070-295 12 73 lillemor.e.ring@telia.com	Måndag klockan 13.00-15.00. 9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 Tisdag klockan 11.00-13.00. 17/9, 1/10, 29/10, 12/11, 26/11. Sammanhängande kurs men olika dagar p.g.a. lokalbrist	
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12 Klockan 13.00-15.00.	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	Start v.37 - v.47 Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	070-617 70 71

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	29/8 - 28/11 varje torsdag. Klockan 9.00-13.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	Start 11/9 Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
<b>Engelska</b> Karl-Axel Boström	11/9 - 11/12 Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
<b>Släktforskning, nybörjare &amp; fortsättning.</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	29/8 - 21/11 Torsdagar ojämlna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	30/8 Fredagar ojämlna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämlna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp4</b> Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämlna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller + Dropp in</b> Olle Atling	Start 10/9 - 26/11 Tisdagar 11.00-13.00 Dropp in för problemlösning. Boka gärna!	070-731 29 91
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 9/9 7/10 4/11 2/12.	0171-510 61
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	20/9 - 29/11 Fredagar 9.00 - 13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	20/9 - 29/11 Fredagar. 11.00-13.00. Materielkostnad..	0171-599 65
<b>Busk- &amp; trädbeskärning</b> Robin Welch	Börjar v. 38 Tisdagar.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	4/9 25/9 16/10 6/11 27/11 11/12, Klockan 17-21.	0171-594 12
<b>Goda och lättlagade måltider</b> Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att laga utan krångliga recept. Gert-Inge Öman	Torsdagar 19/9 10/10 31/10 21/11 12/12.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	26/8 - 9/12 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12
<b>Vävning</b> Inger Mobrin	22/8-5/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	070-548 80 20
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 11/9. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 110 kr/gång.</b> 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 13/8 - 17/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	070-750 32 37
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 7/5 - 1/10. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Björn Ohlén	Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 10/9-26/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 11/9 - 4/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Bo Ekberg Leif Lindberg	Start 7 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangeboll, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	070-224 60 07 070-687 63 32
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 12/9 - 5/12 Skeppet Torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	073-632 85 61
<b>Senior-Dans</b> Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 23/9 - 25/11. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	0171-500 32 0171-544 18
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
<b>Övrig verksamhet:</b>	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bridge</b> Staffan Wöhrne	Start 21/8 - 11/12 Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Gert-Inge Öman	Start 26/8 - 9/12 Måndagar kl. 13.00-17.00	070-931 59 91
<b>Sommarbridge</b> Berth Lundström	<b>2020.</b> Onsdagar 20/5 - 12/8 Klockan 12.30 - 17.30	073-991 46 25
<b>Nybörjarbridge</b> Berth Lundström	<b>2020.</b> 13/1 - 18/5. Måndagar 13.00 - 17.00	073-991 46 25
<b>Vidareutbildning bridge</b> Berth Lundström	19/8 - 16/12. Måndagar 11.00 - 13.00.	073-991 46 25
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 18/9 - 27/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 2/5 klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.  
E-post till SPF-expeditionen: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Telefon 0171-557 47.