

Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo
Bålsta

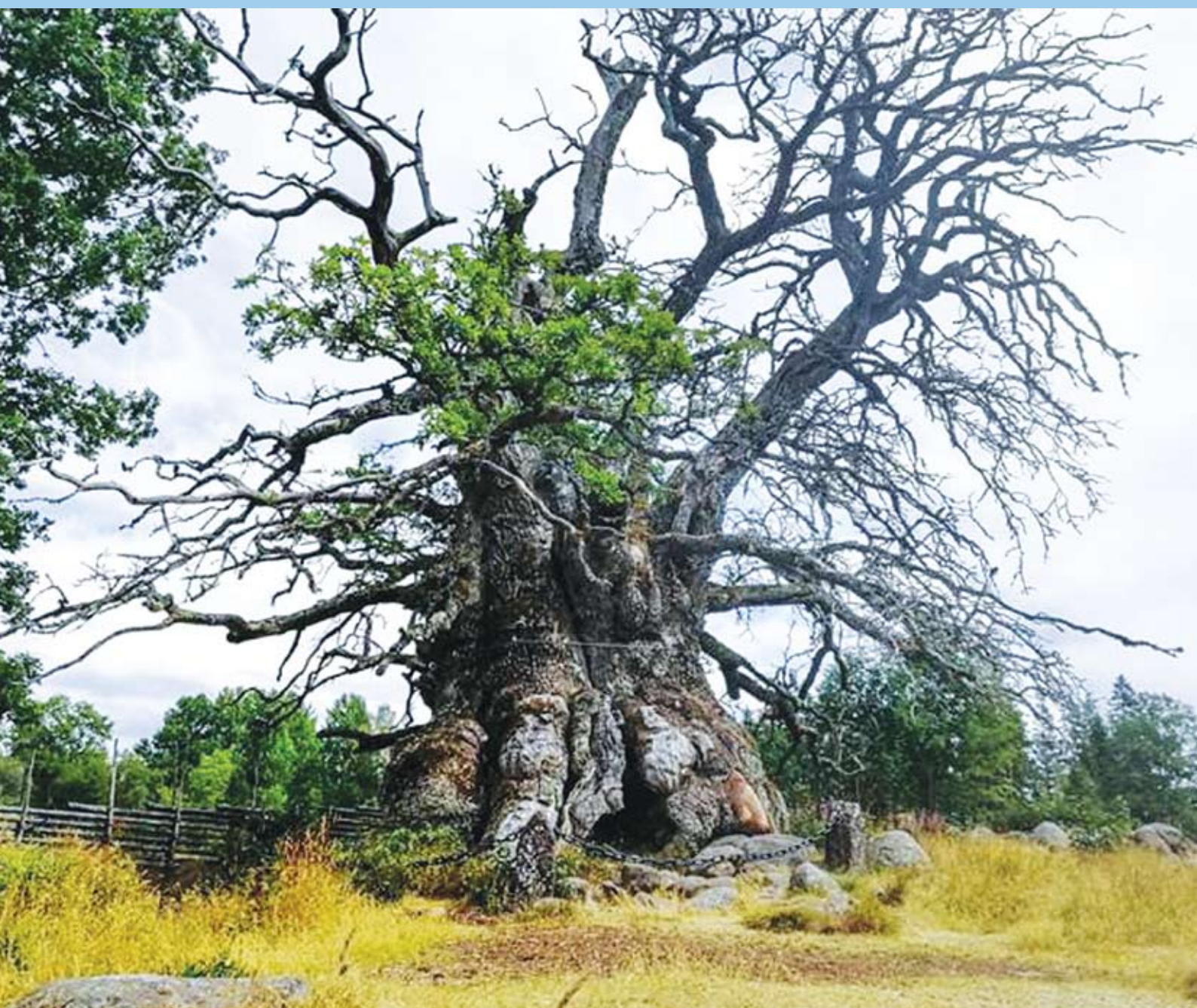
Nils Ferlin, sidan 6

Män i köket på egen hand, sidan 10

Årsstämma, sidan 14

Verksamhetsbrättelse, sidan 19

Medlemsmöte & pub, sidan 28





Ordförande har ordet



HEJ!

När jag skriver detta har vi lämnat ännu ett år bakom oss och hunnit till mitten av första månaden på nya året.

Tomtarna och adventsljusstakarna är nog bortplockade hos de flesta och väntar i sina lådor på nästa gång de får komma fram och lysa upp tillvaron. Hos mig har de i dag samlats i hallen för ett avskeds-party innan det är dags att krypa ner i lådan.

Väntans tider.

Väntar – är det nog många människor som gör också. Väntar på att ljuset ska komma tillbaka, den första aningen av vår och, kanske framför allt, väntar många på att smittspridningen av coronavirusvarianterna ska avklinga. Den har ju tagit ny fart och påverkar återigen våra liv på olika vis.

Den har också satt käppar i hjulet för våra aktiviteter så här i inledningen av året. Månadsmötet i januari och pubkvällen i februari är båda inställda. MEN – det sägs ju att den som väntar på något gott väntar aldrig för länge! I slutet av februari hoppas styrelsen och programkommittén att det är okey att ha månadsmöte och i mars blir det pubkväll.

Många studiecirkelar och andra inomhusaktiviteter har skjutit fram startdatum, men hoppas att kunna komma igång under februari – mars.

Nytt datum för årsmötet.

Med tanke på osäkerheten beträffande smittspridningen beslöt styrelsen på möte 11 januari att flytta fram årsmötet – nytt datum är 24 mars! Du hittar kallelsen, dagordningen, verksamhetsberättelsen 2021 och verksamhetsplanen för 2022 längre in i tidningen. Enligt de aktuella prognoserna borde det vara rimligt att kunna genomföra det i mars, utan problem.

Covid-bevis.

Så länge som pandemin råder behöver alla kunna visa covid-bevis för att delta i våra inomhusaktiviteter.

Behöver du hjälp att ordna ett covid-bevis hör av dig till vår expedition eller kontakta kommunens ombudsman för äldre och funktionsnedsatta, Tina Tiefensee Lünig. Hennes kontaktuppgifter hittar du också i tidningen.

Ljusare tider.

Hur det än är med pandemi och ishalka – vi går ändå mot ljusare tider. Dagarna blir längre och så småningom också varmare. Det blir återigen lättare att umgås utomhus och med vaccinationer och covid-bevis kommer vi att kunna träffas inne på Skeppsgården i olika sammanhang, kanske redan i februari!

Jag vill önska oss alla en god fortsättning på 2022!

Ursula

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2022

Ordförande Ursula Edfast, 070-724 93 63, e-postadress: spfhabo.ordf@spant.se
Vice ordförande Stanley Nilsson, 070-555 69 30 stanley.nilsson@lisy.se
Kassör Inger Smedberg 070-649 67 40, spfhabo.kassor@spant.se
Vice kassör Christina ”Kicki” Tegré 070-524 22 23, kicki.tegre@telia.com
Sekreterare Karin Csaszar 073-320 94 69, spfhabo.sekr@spant.se
Vice sekreterare Annica Daneskar 076-895 98 78, annica.daneskar@hotmail.com
Ledamot Ralf Diktonius 073-650 57 77, ralf.diktonius@gmail.com

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

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2022

Ansvarig utgivare, Bo Lundgren
0171-594 12 , 070-544 84 26.
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49
Ursula Edfast, 070-724 93 63

För annonsering:
Olle Atling 0171-515 80 eller 070-731 29 91
olle.atling@bktv.nu
För utdelning:
Christin Jonsson, 070-920 11 93
christinjonsson@telia.com

*Februarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 11 – manus **senast den 25 februari.***

Obs! Alla bidrag som du vill ha med i Medlemsforum skall skickas in på den nya mail-adressen, **spfhabo.medlemsforum@spant.se**

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

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

Tidningen sätts i Minion 12/14,4.

Programkommitténs planering för våren till Medlemsforum.

Kommande månadsmöten:
28 april Något trevligt, ännu ej bestämt.
26 maj Bl.a. Dur och Moll.

Kommande pubkvällar:
14 april Stefan Lövgren.
12 maj Bosses spelmän.
9 juni Sommarfest med Pure Malt.

OBS! Du måste boka plats både på månadsmöten och PUB-kvällar.
Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum och tid.

Byfilosofen



Ett snötäckt landskap lämnar bara kvar det väsentliga för oss att se, på samma sätt som vi stundtals har förmågan att bortse från livets futiliteter och ta tillvara det väsentliga.

Våra annonsörer

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

- Dragets IT AB
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- 5% ICA Maxi
- % Lydias friska fötter KB
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam

Rullstolspromenad

Onsdagar klockan 10.30. Ojämna veckor.

Kom med i vårt gäng SPF-are som skjutsar de boende på Pomona. Samling onsdagar ojämna veckor klockan 10.30 utanför huvudentrén.

Anmäl dig så vi vet hur många rullstolar vi kan köra. Telefon 070-548 80 20 eller e-post: peje@telia.com.

Välkomna!



**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 ideellt av SPF med visst bidrag från Håbo 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 Kerstin Jungmarker 070-440 38 71 eller 0171-562 52 för mer information och / eller anmälan.

Lisa Långbacka och Trio X



Äntligen möts de och en spännande musikmix uppstår!

● **Tisdag 8 februari 19.00**
Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta

Biljetter: Förförköp 100 Kr hos Direkten i Bålsta Centrum.
Vid entrén: 100 Kr. **OBS!** Endast kontant eller Swish.
Konserten kommer att genomföras utan paus och enligt gällande restriktioner. Medtag covidpass.
Arrangör SPF Seniorerna Håbo Tel. 070-724 93 63.



HÅBO
KOMMUN

**MU
SIK**
I UPPLAND

SPF
SENIORERNA

Nils Ferlin

En solig söndagseftermiddag den 22 augusti förra året på Österrunda-gården nära Fjärdhundra, var det ur-premiär av "Nils Ferlin och Klara-bohemerna". Samhället hade äntligen börjat öppna upp och det var igen tillåtet att träffas i mindre grupper och njuta av kulturellt "örongodis".



Det var *Teaterfabriken* med Daniel Scherp och Kalle Källman som denna sköna eftermiddag gav en musikalisk föreställning med verk av Nils Ferlin men också korta instick av Dan Andersson, Stig Dagerman och Tor Bergner m.fl, ett smakprov av Klarabohemerna helt enkelt. Med enkel rekvisita, duktigt framträdande och mycket inlevelse lyckades de verkligen fånga publikens uppmärksamhet tillfullo och fick många applåder.

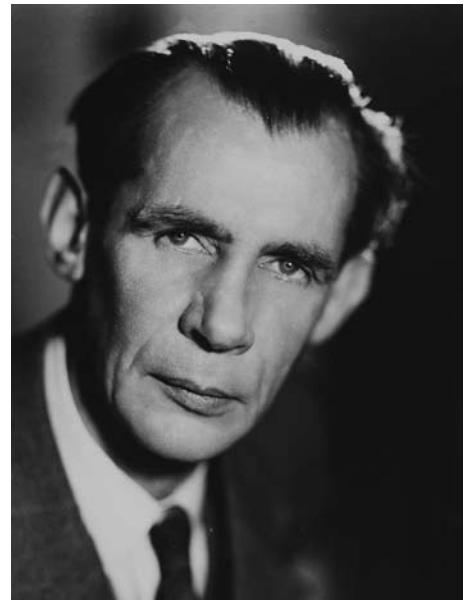
Bara en vecka senare var det åter ett musikaliskt Ferlin-framträdande. Denna gång av *Larstrubadur* från Västerås, som medverkat i Radio och TV men också i Hylands hörna. Han spelade gitarr och sjöng ur Ferlins rika repertoar med en otrolig inlevelse och härlig feeling, i Väster Färnebo Bygdegård och berättade även anekdoter om denna Klarabohem, medan en liten, trogen skara avnjöt kaffe med hembakt vid caféborden.

Anledningen till detta digra kulturutbud var förstås att det var sextio år sedan Nils Ferlin gick ur tiden. Den 21 oktober 1961 somnade han in på Sameriterhemmet i Uppsala.

Men vi tar det från början!

Nils Ferlin kom till världen den 11 december 1898 i Karlstad där hans pappa arbetade på Nya Werm-lands-Tidningen medan hans farfar var kyrkoherde. Familjen bestod också av mamma Elin och syst-rarna Ruth och Lisa. När Nils var skolmogen bör-jade han i småskole-seminariet i staden. Men efter några år fick pappan en ny tjänst som chefredaktör på nyöppnade tidningen Bergslagen i Filipstad och Nils fick nu gå i privat skola.

Men faderns anställning blev inte alls lyckad. Efter sex månader sa han upp sig. Det var dock känt att han inte mätte bra och på hans nattygsbord fanns olika medikamenter mot depression. Ett halvt år senare fann de honom drunknad i Klarälven.



Efter denna tragiska händelse ville Ferlin inte tala om sin far – ej heller skriva om vatten överhu-vudtaget. Denna tragiska händelse påverkade hela familjen och Nils hamnade i en svår kris. Det blev även svårt ekonomiskt, men barnen kunde ändå fortsätta sina studier i den privata skolan.

De bodde nära Svintorget i Filipstad där det ofta var djurmarknad och där unga Nils hämtade inspiration. Snart öppnade han Cirkus Tigerbrand på innergården i vedskjulet där även syster Ruth medverkade. Nils hade stora A i gymnastik och var duktig att uppvisa olika gymnastiska konster.

Det hela kulminerade i ett extranummer som dock fick ett abrupt slut! Efter att först ha doppat bröd i brännvin och sedan matat prästgårdens höns som snart blev yra i mössan. De for hit och dit och fortsatte ut i trafiken på torget och ställde till stor oreda samt enormt kaos. Så detta blev Cirkus Tigerbrands sista föreställning.

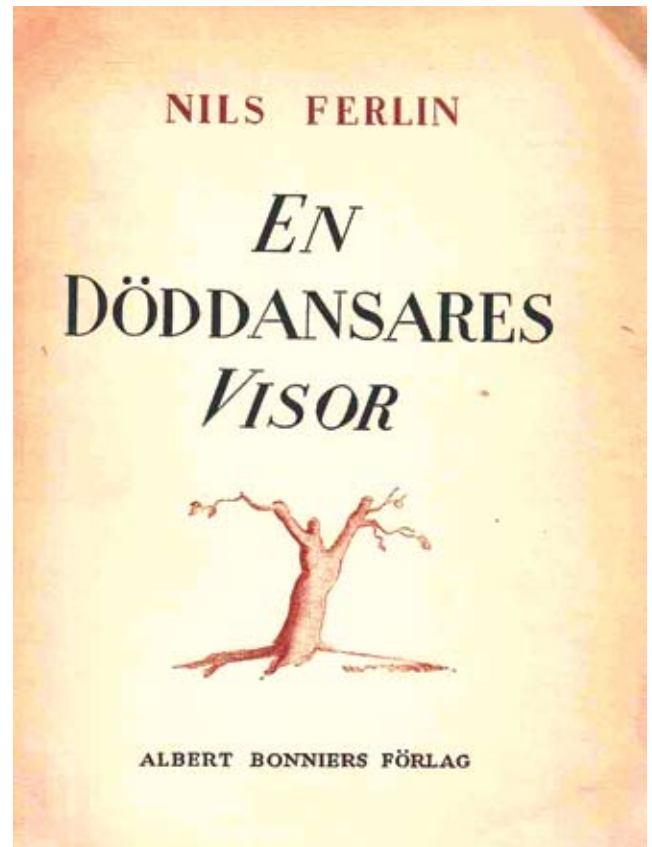
Nils fick strax därefter anställning vid den ambulande höstmarknaden. Ett enkelt arbete där han skulle stå intill Nordenstams hästdragna karusell och vea ett positiv. Men när karusellen stannade för att byta publik slutade också Nils vea... mitt i "Napoleons marsch över Alperna" och fick omedelbart en varning och en reell skopa ovet av ägaren.

Redan i januari 1915 flyttar Nils till Stockholm för att bo hos sin morbror. Nils staterar en månad på Svenska Teatern, men blir därefter elev på skolfartyget Abraham Rydberg i sex månader och tar därefter hyra på barken Anton av Vaddö. Vintern närmade sig vilket innebar en tuff tid och dessutom en råbarkad miljö för en 16-åring. 1916 flyttar även resten av familjen till Stockholm, till ett rum och kök på Rörstrandsgatan 40 över gården. Efter en tid fattar han åter pennan och börjar skriva korta poem. Som 17-åring gör han scendebut i Oscar Wildes *Salome* som fjärde slav. 1920 börjar han på Elin Svenssons teaterskole på Kungsgatan.

Men det var svårt att leva på det konstnärliga. Lyckades han någon gång håva in en extra slant för en dikt eller annat gick det till fest med fulla glas. Snart började han skriva schlagertexter och kupletter för att dryga ut kassan. Även en valsmelodi skrevs under denna tid.

Merparten av tiden tillbringade han på ölschappan och caféerna i de slitna Klarakvarteren. Här hämtade han ny inspiration ur den bistra verkligheten. Dessutom trivdes han med sina kamrater, sina gelikar som var skådespelare, poeter, konstnärer – även hallikar och glädjeflickor, de fanns ständigt runt bordet. I deras sällskap var han den stora estradören.

I slutet av 1920-talet håller han på att göra sig ett namn och när hans dikter publiceras i rikstidningarna blir han samtidigt känd i resten av landet. Så småningom lämnade han det tuffa livet med Klara-bohemerna, men lever ändå ett kringflackande liv som medverkande i ett ambulande teatersällskap när de far land och rike runt.



1930 lyckas han äntligen få sin första diktsamling utgiven: *En döddansares visor* och viss utkomst kan kasseras in. Tre år senare blir även *Barfotabarn* utgiven, men det är som radiouppläsare av sina Radiospel: *Spelkosacker* 1934, *Staden o Marknad* 1935 och *Auktion* 1936, som ger en liten men ändå fast inkomst. Han bor eller rättare sagt, är skriven hos sin mamma och när hon går bort 1936 är han plötsligt bostadslös och växlar därefter sitt boende mellan ythygningsrum och olika hotellrum i Klarakvarteren.

Ofta var det tomt i portmonnän och om inspirationen också uteblev fick Nils ibland ta till drastiska metoder. Han var numera en känd person och en gång lyckades han sälja ett reportage till en tidningsredaktion att "Diktaren Nils Ferlin hade hastigt avlidit" och erhöll då några småslanter. En vecka senare skrev han en dementi och lyckades även få betalt för den. På den tiden gällde det att vara idérik om man ville överleva.

Du har tappat ditt ord ur Barfotabarn av Nils Ferlin

"Du har tappat ditt ord och din papperslapp,
du barfotabarn i livet,
Så sittter du åter på handlarns trapp
och gråter så övergivet.

Vad var det för ord – var det långt eller kort,
var det väl eller illa skrivet?
Tänk efter nu – förrn vi föser dig bort,
du barfotabarn i livet."

De följande åren blir en tuff tid på många sätt, tills han träffade Henny Lönnqvist. De gifter sig den 22 februari 1945 i Stockholms Rådhus och bosätter sig i Penningby i Roslagen. Två år senare flyttar de till ett hus nära sjön Addarn i Norrboda som de ropat in på auktion; i köpet ingår även 28 tunnland jordbruksmark och han får äntligen en fast punkt i livet.

Det är förstas Nils Ferlins sätt att skriva som gjort honom till en av Sveriges populäraste poeter och författare, genom att varva det sorgsna med det glättiga och det höga med det låga, men naturligtvis också hans noggranna ordval. Han anses vara en perfektionist in i minsta detalj i sitt författarskap. Endast ett fåtal poeter får så mycket sagt på så få rader!

Ps. För den vetgirige kan nämnas att det förra året utkom en ny bok som innehållar massvis med dikter och annat ej tidigare publicerat material. Den heter "EFTERSKÖRD".

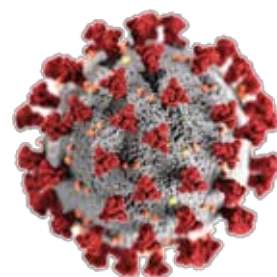
Arne E Due

Coronapandemin är dessvärre inte över ännu och en del restriktioner kommer att gälla även framöver. Det handlar dels om att kunna visa covid-bevis i samband med olika aktiviteter även under våren.

Om du har problem att själv ordna ett covid-bevis är du välkommen att kontakta mig, *Ursula Edfast* telefon 0707-2493 63 eller *Tina Tiefensee Lüning*, Ombudsman äldre och funktionsnedsatta telefon 0171-525 74.

Så hoppas jag att vi kommer att kunna mötas i många aktiviteter även under 2022.

Lev väl! /Ursula



Vardagsjuridik

Intresseanmälning önskas i vardagsjuridik.

Har några anmälningar men vill ha flera innan jag tillfrågar en jurist.

Intresset var stort när vi senast hade denna cirkel.

Intresseanmälan till Åsa Öman 070-212 21 27

Höga Kusten - Världsarv och Ulvön



Höga Kusten är Sveriges högst belägna kustremsa, en attraktion i världsklass som placerades år 2000 på UNESCO:s lista över världsarv. Under vår resa besöker vi bland annat små fiskelägen, kapell, surströmmingens hemort Ulvön, för att nämna några av alla sevärdheterna.

Dag 1 Mot Härnösand och Hemsö.

Vi reser norrut genom Hälsingland och fortsätter förbi Sundsvall till Härnösand. Ett spännande besök på Hemsö Fästning, en av våra största kustförsvarsanläggningar. Vi får en timmes guidning och när vi kommer ut från berget möts vi av en fantastisk utsikt.

Dag 2 Höga Kusten.

Denna dag ägnar vi åt Höga Kusten med sin fantastiska natur och levande fiskelägen. Vårt första uppehåll gör vi i Lunde där vi beser monumentet till minne av Ådalen -31, där fem personer sköts ihjäl av militären. Vi åker över Sandöbron, som fram till 1964 var världens största betongbro i ett spann. På Nordingråhalvön finns idylliska fiskelägen som exempelvis Norrfällsviken och Barsta, där ett av de äldsta kvarvarande kapellen från Gävlefiskarnas tid finns, Barsta kapell, som byggdes 1665. Mjällom var under ett antal decennier ett av landets skocentrum. Höga Kustenbron är en av världens största hängbroar – 1800 meter lång. Vägen omfattar 32 km europaväg med drygt 30 broar och är ett av Sveriges högsta byggnadsverk, med sina 182 meter höga pyloner.

Dag 3 Ulvön.

Efter frukost styr vi kosan till Ullånger och Mjällom Tunnbrödsfabrik – där kan vi köpa nybakat tunnbröd direkt från bageriet. Vi åker ut på Ullångerfjärden, där vi bland annat passerar Mjältön – Sveriges högsta ö. Vi går iland på Ulvön, som tidigare var centrum för surströmmingsfisket längs Norrlandskusten. Vi avnjuter en fantastisk Skärgårdsbuffé på hotell på Ulvön, innan vi besöker det gamla kapellet från 1600-talet.

Dag 4 Härnösand, Järvsö och Hemåt.

Vi lämnar Härnösand och åker den vackra vägen genom Hälsingland, till Växbo Kvarn. Linet har starka traditioner i Hälsingland och i Växbo finns landets bäst bevarade miljöer från linberedningens glansdagar. Växbo Lin är ett av Sveriges få kvarvarande linneväverier. Här vävs gamla hantverkstraditioner samman med modern design. I fabriken finns även en härlig fabriksbutik. Linet har en intressant historia och vi får en guidad tur i dagens moderna väveri, vars maskiner ändå har många år på nacken. Vi besöker också Växbo Kvarn med hantverk och lokalproducerade livsmedel. Vi passar på att äta en avslutningslunch på Växbo Kulturkrog innan vi far vidare hemåt.

Fakta:

Datum: 12-15 juni 2022.

Antal: 35-50 personer.

Pris: 5490 kr (enkelrumstillägg 910 kr).

I resans pris ingår: Bussresa, del i dubbelrum på Stadshotellet Härnösand, tre frukostar, tre middagar, tre luncher, kaffe och smörgås dag 1, förmiddagsfika dag 4, båttur till Ulvön, Växbo Lin visning, reseledare.

Anmälan: Till Lennart Carlsson den 8 februari klockan 09.00, telefon 070 569 75 74 eller email lennart5592@gmail.com. Sista anmälningsdag 6 april.

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

Män i köket på egen hand

Den rubriken låter väl spännande. Onsdagen 15 december samlades vi i centrum för att handla lite glädje på flaska. Efter det så bar det av till ICA Maxi för att inhandla det vi behövde till maten och dukning. Den här kvällen var lite spännande och extra rolig, vi hade bjudit in vår respektive till en avslutningskväll och då gäller det att skärpa sig.

Kvällens trerätters meny:

Förrätt. Kavringsskiva med skagenröra och kallrökt lax toppat med stenbitsrom.

Varmrätt. Serranolindad fläskfilé med saffransrisotto och paprikasås.

Dessert. Glasserverad Trifle med pepparkaka toppat med färska bär.

Dryck till kvällens meny, vitt vin till förrätt och rött till både varmrätt och dessert.

Vi kämpade på i köket efter det att vi bestämt vem som gör vad och när. Det gäller att vi ”gubbar” hittar rätt känsla och tempo för att de olika rätterna skall bli klara i rätt tid. Efter att förrätten låg på sina tallrikar och varmrätt och dessert var förberedda så kunde kvällen starta och våra respektive ansluta.

Vi hälsade våra damer välkomna med ett glas bubbel och trevlig samvaro, under tiden kvällens meny skulle bli färdig.

När alla satt vid bordet och glasen var fyllda så njöt vi alla av kvällens mat och underhållning. Två av kockarna Karl Åke Palm och Kent Lundqvist tog fram gitarrerna och skapade mysig stämning.

”Gubbarna” som jobbade i köket var, Kent Magnusson, Gösta Melin, Kent Lundqvist, Karl Åke Palm och Bo Lundgren. Vi saknade Allan During och hans fru som inte kunde vara med.

Text och en bild Bo Lundgren & Kent Magnusson.



Varmrätt





Förrätt



Dessert



Underhållning

Vuxenskolan



9 december var det utbildning i e-tjänst och digital närvarorapportering på Skeppsgården för SPFs cirkelledare. Helena Elvidotter Forslund från Studieförbundet Vuxenskolan var kursledare.

Åsa Öman

Litteratur



Vi startade den 19/1. Om du inte hann med är du välkommen den 2/2 samt varannan onsdag.

Lars, Eva och Ann-Christine

Rapport från bowlingavslutningen 14 december i Bowlroom

Tisdagen den 14 december var bowlingsektionens medlemmar inbjudna till höstsäsongens avslutning med skojtävling, äta landgång och prisutdelningar.

Till den traditionella skojtävlingen kom till slut 30 spelare till start och detta innebar att 15 av mig ihoplottade par, som spelar 4 serier vardera, placerades in i 3 omgångar. 5 par/omgång. I serie 1 och 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 och 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpoäng efter 4 serier.

Omgång 1 kom igång planenligt klockan 09.45.

Har man spelat färdigt eller väntar på sin tur kan man ju alltid kolla hur det går för de spelande ”motståndarparen”.

Efter avslut av omgång 3 strax efter klockan 12 var det så dags att sätta sig till bords och vänta på landgångarna, som kocken Cristo skapade i köket under tiden vi spelade. Då vi blivit färdiga med de 3 omgångarna tidigare än planerat, så företogs prisutdelningarna innan ”äta landgång”.

Vinnarparen i skojtävlingen var de första som fick motta sina priser, chokladkartonger.



1:a plats Leif/Johnny 652p, 2:a plats Bengt/ Roland 645p

Efter detta var det så dags att dela ut priserna till de tre bäst placerade spelarna i dam- respektive herrklassen vid året klubbmästerskap (KM), som spelades tisdagen 23 november.



Damklassen:

1:a Ann-Mari 622p, 2:a Ingegerd 598p, 3:a Kerstin 573p.



Herrklassen:

Roland 692p, Owe 758p, Bo 663p.

Sedan fick vi i ledningsgruppen mottaga varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S) och jag fick även ”något gott att dricka”, som tack för vårt arbete för sektionen under 2021.

Till slut var det så dags för de jättegoda landgångarna plus egen inköpt dryck.

Innan hemgång tackade jag på hela bowlingsektionens vägnar hallägaren Patric och hans personal för ett jättetrevligt bowlingår, som för vår del avslutades denna dag i Bowlroom med ett perfekt arrangemang.

Tackade sedan alla våra deltagande medlemmar, som genom sin positiva inställning gjort denna avslutning så lyckad.

Önskade till slut alla en God Jul och ett Gott Nytt År och hoppades på ett återseende den 11 januari då vårsäsongen 2022 startar.

Text Hans Renner, foto Ronnie Lundqvist och Hans Renner.



Kallelse till Årsstämma i SPF Seniorerna Håbo

OBS! NYTT DATUM

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den **24 MARS** klockan. 13.00 i Fridegårdsteatern, Bålsta. I detta nummer av Medlemsforum hittar du dagordning, verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2021 och verksamhetsplan för år 2022.

Övriga handlingar, resultat- och balansräkning, revisorernas berättelse samt valberedningens förslag, kommer att finnas i Medlemsforum nummer 2 och finnas tillgängliga på expeditionen från 7 mars. Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda före 17:e februari.

Styrelsen

Ändrade öppettider

Ändrade öppettider på expeditionens våren 2022!

Styrelsen har beslutat att ha expeditionen öppen tisdagar och torsdagar mellan klockan 10.00 – 12.00 från och med 15 januari. Detta kommer att gälla under våren och därefter kommer styrelsen att utvärdera öppettiderna och vid behov förändra inför hösten 2022.

Styrelsen

Resa: Miniature Kingdom och Skultuna.

Datum: Tisdag 5 april 09.00-17.00

Reseledare: Kerstin Adestedt.

Program:

- 09.00 - Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen & Kalmarrondellen.
- 10.00 - Besök Skultuna Fabriksbutiker, Museet med film, gemensam fika.
- 12.15 - Lunch Kungsudden, Himmelsberga Hembakt. Varm paj, sallad, kaffe och kaka.
- 14.00 - Miniature Kingdom, Kungsör, Visning.
- 17.00 ca - Ankomst Bålsta.

Pris: 650 kr/person inkluderar bussresa, inträde, guidning, kaffe, lunch.

Anmälan måndag 7 februari klockan 09.00 (gäller även mail) till 28 februari till Lennart 070 569 75 74, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart.

Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Aida Kungliga Operan

tisdagen 24 maj klockan 19.00



Välkomna att följa med till Aida på Kungliga Operan. Operan Aida av tonsättaren Giuseppe Verdi är en av hans mest omtyckta och spelade verk. Handlingen är ett dramatiskt triangeldrama i skuggan av en konflikt mellan Egypten och Etiopien. Faraos dotter Amneris älskar krigaren Radamès, som i sin tur älskar den etiopiska slavinnan Aida. Operan innehåller många vackra arior och stora mäktiga körer och icke minst den välkända triumfmarschen.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Busstationen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.30

Kostnad: 650 kr per person (750 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med **anmälan onsdag 9 februari klockan 9.00** (gäller även mail) – fredag 4 mars till Gert Lidö, telefon 070-553 34 12, 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 anmälningstidens slut.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*



Ädla lövträd

Till denna kategori hör alm, ask, avenbok, ek, bok, fågelbär, lind och lönn. På Biskops-Arnö finns alla ädla lövträd utom avenbok.

Varför kallas dessa träd för ädla lövträd? Troligen kommer namnet från tyskan *edel*. Dessa träd har ett stort användningsområde och är värdefulla även ur ekonomisk- ekologisk synpunkt. Trädens skönhet inte minst med de vackra höstfärgerna gör att namnet ädla lövträd är berättigat.

Många av de ädla lövträden på Biskops-Arnö är mycket gamla och grova. Många är 300 år och äldre. Detta ger goda livsbetingelser för lavar och insekter. Ett gammalt, grovt lövträd kan härbärgera mellan 800 till 1 000 olika organismer. Det är också anledningen till att Biskops-Arnö är klassat som ett riksintresse för den biologiska mångfalden genom förekomsten av lavar och insekter.

”Kungen” bland de gamla träden på Arnö är Biskopseken. Min bedömning är att eken är ca 550 till 600 år gammal med en omkrets i brösthöjd på 7,25 m. Denna ek är kommunens äldsta och grövsta träd. Ett gammalt träd är en levande länk till det förflutna. Ett människoliv är en kort period i detta sammanhang. Om min åldersbedömning på eken är relevant var siste ärkebiskopen Jakob Ulfsson och eken samtida på Biskops Arnö.

Vad är anledningen till att förekomsten av ädla lövträd är så omfattande på Arnö? I högsta grad var Arnö Kungens och Aristokratins ö. Det betyder att det skapades parkmiljöer och alléer genom plantering av ädla lövträd som var en del av deras ståndsmässiga livsform. De ädla lövträden kräver en god jordmån som uppfylls på Arnö.

Sveriges äldsta och grövsta ek är Rumskullaeken utanför Vimmerby i Småland med en ålder av 1 000 år och en omkrets i brösthöjd på 14 m. På 1930-talet fastställdes att eken var cirka 950 år gammal. Vi skogsmän brukar framhålla att eken lever i 300 år, står stilla i 300 år, och dör i 300 år. Slutet är mycket nära för denna ”åldring”. För två år sedan var endast en gren vid liv. Tänk vad detta träd har varit med om! Under många år var eken en stor turistattraktion. Då jag beskådade Rumskullaeken kände jag min litenhet bredvid detta stora naturfenomen.

Bonden som inte hade samma ekonomiska möjlighet som adeln planterade ett vårdträd på sin gård. Vårdträdet var gårdens beskyddare som ofta var ett ädelt lövträd. Vårdträdet skulle beskydda familjen, gården och dess brukare från faror, sjukdom och obehag. Ett kinesiskt ordspråk lyder ”den som har planterat ett träd har inte levt förgäves”.

Text och foto Joachim Tiefensee



Biskopseken Biskops-Arnö. Foto Joakim Tiefensee.

Rumskullaeken utanför Vimmerby



SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2022-03-24

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
17. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2022
18. Beslut om årsavgift för 2023
19. Beslut om antal styrelseledamöter
20. Val av ordförande för 1 år
21. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
22. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
23. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
24. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
25. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
26. Val av halva antalet valberedare på två år
27. Val av valberedningens ordförande
28. Utmärkelser/avtackningar
29. Mötet avslutas

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

På grund av Corona-pandemin och de under våren rådande restriktionerna kunde föreningens årsstämma inte äga rum förrän den 9 september. Fram till dess kvarstod den styrelse som valdes februari 2020: Per-Erik ”Peje” Josefsson, ordförande, Ursula Edfast, vice ordförande, Ulf Bergkvist, sekreterare, Inger Smedberg, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Christina ”Kicki” Tegré, Karin Csaszar, Leif Svensson, Peter Kilger, Ralph Abrahamsson, Stanley Nilsson.

Efter årsstämman 9 september har styrelsen bestått av

Ursula Edfast ordförande, Stanley Nilsson vice ordförande, Inger Smedberg kassör, Christina ”Kicki” Tegré vice kassör, Karin Csaszar sekreterare, Annica Daneskär vice sekreterare, Ralf Diktonius ledamot.

VERKSAMHET

På grund av Corona var verksamheten inomhus fram till i september mycket begränsad. Merparten av aktiviteter bestod i att göra iordning Skeppsgården efter flytten från Skeppet 1 februari. Det gällde anpassning av köket, iordningställande av datasalen och utsmyckning av lokalerna, ett arbete som till största delen sköttes av Gårdsrådet.

En hel del utomhusaktiviteter kunde i alla fall genomföras. Natur- och kulturvandringar genomfördes under våren, se nedan, och under hösten blev det två vandringar organiserade av styrelsen.

Styrelsen initierade en aktivitet kallad ”promenadkompis” på måndagar med start kl. 10.00 vid Vibyspåret respektive biblioteket. Promenaderna pågick varje vecka från januari – till och med maj månad.

Styrelsen har haft 9 protokollförda sammanträden. Vi har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Finska föreningen med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Samarbetet med Kultur- och fritidsförvaltningen sker löpande med målsättning att få allt klart på Skeppsgården under våren 2022.

Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1037, en liten minskning mot förra årsskiftet.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid några av distriktets möten och kurser. Vi har deltagit i samrådets Enköping-Heby-Håbo möten där KPR- och RPR-frågor behandlas samt där man kan ge varandra tips och råd om aktiviteter för medlemmarna i respektive förening.

Föreningen har svarat på en remiss till Region Uppsala rörande regionens arbete med Länsplan för regional transportinfrastruktur i Uppsala län 2022–2033.

SPF Seniorerna Håbo samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året.

Verksamheten med vävning flyttades till Kalmarvägen 5 i mars och då lämnade de medlemskapet i Träffen och Skeppsgården. Vävning är i och med det inte längre en del av SPF Seniorerna Håbos verksamhet.

Föreningens tidning Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

Hemsidan har under året hållits ajour av Ursula Edfast och Ingemar Persson.

Styrelsen påbörjade ett samarbete med SPF Upplands-Bro under våren, men på grund av pandemin har det legat lite på is.

Expeditionen hölls stängd fram till i september då vi höll den öppen och bemannad av styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna de flesta dagarna (må-to) fram till 16 december. Post och telefon har under året bevakats av styrelsen.

EKONOMIN

Föreningen har under våren, tillsammans med PRO och Finska Föreningen betalat Gårdsrådets kostnader eftersom de, på grund av pandemin, inte hade caféverksamheten igång. (SPF o PRO har betalat 45% procent var och Finska Föreningen 10%).

Efter ansökan om ekonomiskt stöd hos kommunen, vilket de hörsammat, har vi inte behövt betala någon hyra för lokalerna i Skeppsgården under perioden 1.1 – 31.09 2021.

Ekonomi är god och årets resultat kommer att sluta med överskott.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

STUDIEKOMMITTÉ

Våren 2021 var ett fåtal cirklar igång och då främst genom telefon, mail och datorn.

Under hösten kom de flesta cirklar igång, även om folkhälsomyndigheten uppmanade till försiktighet.

Många hälsade med glädje att få träffas igen. De flesta deltagarna hade då fått sin andra spruta och då ett visst skydd mot sjukdom i Covid.

Några medlemmar beslutade avvakta med att delta i sin cirkel vilket gjorde att några ledare beslutade att till våren 2022 avsluta sin cirkel.

Släktforskningen

I månadsskiftet augusti-september samlades släktforskarna åter efter det långa uppehållet. Förutom glädjen över att få träffas så fick vi ta den nya datasalen i bruk. Det är fyra grupper som fortsätter sedan före pandemin och mycket tid har gått åt till samtal om allt som hänt sedan februari 2020. Vi är 25 deltagare där några har varit med ända sedan hösten 2008. Dessutom har en nybörjargrupp med 6 deltagare startat.

Gruppen som tyder gamla texter har sedan våren 2020 arbetat med digitala träffar men kan nu åter träffas i datasalen under ledning av Isa Breemark. Bland annat har vi studerat domstolshandlingar rörande en misshandelshistoria i Brunnsta. Vi har varit 7-9 deltagare.

Studiecirkel – Disgen

Släktforskning har fått ett rejält uppsving på senare år tack vare att kyrkböcker har fotograferats och gjorts tillgängliga som bilder via internet. Riksarkivet tillhandahåller digital arkivinformaton gratis i den Digitala forskarsalen (hette tidigare SVAR). Det finns också ett kommersiellt företag, Arkiv Digital, som tillhandahåller digital arkivinformaton mot en abonnemangskostnad. Den senare är av högre bildmässig kvalitet och det finns dessutom ett större utbud av stödtjänster.

För att arbeta med släktforskning på ett effektivt sätt är det lämpligt att använda ett datoriserat redigeringsprogram. Det finns flera sådana på marknaden och en av de bättre är programmet Disgen som ges ut av föreningen DIS i Linköping. Programmet började utvecklas under 1980-talet och har sedan dess vidareutvecklats med nya versioner i stort sett varje år.

I studiecirkeln Disgen fortsättning fördjupar vi oss i använda programmets alla möjligheter. Alla deltagarna har lagt in programmet i sina bärbara datorer och vi arbetar gemensamt med inläggning av data och redigering på samma släkt. Arbetet bedrivs interaktivt med stöd av visning av skärmbilden på vägg med projektor. Projektorn kan kopplas in till varje deltagares dator vid behov att diskutera dennes eventuella problem eller nya idé.

Under stor del av år 2020 kunde vi hålla verksamheten igång genom att utnyttja videokonferensprogrammet Cisco som tillhandahölls av Studieförbundet Vuxenskolan. Under våren 2021 användes istället gratisprogrammet Jitsi eftersom Cisco inte var tillgängligt längre.

Under 2021 har innehållet i cirkeln utökats med att undersöka hur Disgen kan användas som stöd i DNA-forskningen. Det har visat sig att Disgen ger ett bra stöd. Deltagarna i cirkeln har själva börjat med DNA-forskning eller har intresse av att lära sig området. Stor del av tiden används till att bygga upp en gemensam kunskap om DNA-forskningen grunder och att lägga in DNA-matchningar i Disgen.

Konstspaningar

Hösten 2021 hade konstcirkeln ett upptaktsmöte i augusti på Skeppsgården. De närvarande kom överens om höstens ”spaningar”:

- september Marabous skulpturpark i Sundbyberg och Åbergs museum i Bålsta
- oktober polismuseet i Stockholm och utställningen om förfalskad konst.

Vi har varit mellan 10 – 15 deltagare varje tillfälle.

Vi och våra fordon

Under vårterminen hade vi inga aktiviteter på grund av pandemin. Under hösten har vi haft tre sammankomster i oktober, november och december. Totalt har 8 av gruppens medlemmar deltagit.

Vid ett möte fick vi information av PO Öman om armens fordonsmuseum som ligger i Strängnäs, dit vi planerar en utflykt 2022.

För att komma ut så ordnade vi en spontanträff och åkte till Mels garage i Enköping där vi fikade och tittade på bilarna.

Snacka om nyheter

Vi har varit 12 medlemmar som har träffats 6 gånger under höstterminen.

Ämnen som vi har ventilerat och diskuterat har varit varierande. Det har varit lokala händelser men också händelser från alla hörn i Sverige och övriga världen. Ibland har någon läst någon bok eller tidskrift som vi har diskuterat. Vardagliga händelser i livet kan ibland bli en del av det som vi diskuterar. Utbudet på olika TV-kanaler kan också bli föremål för kritik och analys. En viktig del av träffarna är vår gemensamma kaffestund.

Vi spelar gitarr

Gitarrgruppen har träffats varje måndag från september till mitten av december 2021. Vi har tränat på nya och gamla låtar för att nå vårt mål som är pubafton i maj månad 2022.

I vår nya lokal som heter Ekan har vi tränat på nya ackord och nya texter. Vi hoppas att vi kan fortsätta under 2022 så att vi kan glädja vår publik under en hel kväll i maj.

Män i köket ”på egen hand”

Sex ”gubbar” har träffats var tredje vecka för att laga god mat och ha en trevlig stund tillsammans. Vi har träffats från september till december då vi avslutade med middag med våra respektive.

Vi delar på ansvaret när det gäller vad vi skall laga och att handla det som behövs för de rätter som skall vi lagar. Vi delar in oss så att två ”gubbar” tar ansvar för en kväll, och vi andra hjälper till att laga mat och diska. Den gemensamma stunden då vi äter våra anrättningar, har en stor betydelse för gemenskapen.

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Natur- och kulturvandringar

Trots pandemi och starka rekommendationer om antal personer i en grupp genomfördes sex natur- och kulturvandringar under första halvan av 2021. Totalt deltog 250 personer med behörigt avstånd från varandra. Vi besökte Balders hage, Lillsjön i Bålsta, Broängarna, Wenngarn och Sigtuna, Bålstaåsen med Joachim Tiefensee som guide samt Rösaring.

Skidåkning

Skidåkning på Granåsen under 2021:

6 härliga vintertisdagar i januari - februari träffades vi, ett 20-tal, medlemmar från BFF, PRO och SPF för en timmes skidåkning i de välpreparerade spåren. Kaffe med bulle intogs i Bålsta alpinas fina klubbstuga. Även stavgångsvandrare anslöt sig till vår trivsamma samvaro.

Stadsvandringarna

Under våren gjordes inga vandringar på grund av läget med pandemin. Under hösten gjorde vi två vandringar. Den första till Barkarby med tema ”Dåtid/nutid”; då 11 personer deltog varav 3 män. Den andra gick till Vinterviken med tema Alfred Nobel; 12 personer deltog, varav 3 män. Fortsättning följer år 2022.

Boule

Boulesäsongen i Bålsta 2021 sträckte sig fr.o.m den 13 april t o m den 26 oktober. Med anledning av pandemin utökades speldagarna även denna säsong till två dagar/ vecka.

Totalt har det inneburit 55 tillfällen då 17 personer i genomsnitt samlats vid banan på Gipsvägen. Vädergudarna har fortsatt visat sig vara med oss, varför endast en enda speldag har nödgats att ställas in.

Boulen har varit mycket uppskattad av spelande SPF:are då så många andra inomhusaktiviteter har ställts in. Vi har kunnat umgås utomhus och ändå hålla rekommenderad social distans.

Yoga

Äntligen kunde vi träffas i yogagruppen, som vanligt på torsdagar 08.30 – 09.50. Vi har haft nio tillfällen mellan 23/9 - 25/11 och som mest har vi varit 15 deltagare. Vårt mål med yogan är att förbättra vår styrka, smidighet och kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga.

Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas alltid med avslappningsövningen ”långa vilan” i ca 7 min.

Stavgång

Vi är 14 stycken som under året gått stavgång på onsdagar. Vi började den 3 februari och utgick ifrån Tennishallen, eftersom det pågick skidåkning på Granåsen. Vi valde olika stigar på Åsen och gick cirka 5 - 6 kilometer.

Efter sommaruppehållet startade vi igen den 8 september. Utgångspunkten var då Granåsen. Därifrån går vi till Ekillabadet och vandrar vidare bort till Skälsund för att sedan återvända till Granåsen. Det är också en sträcka på cirka 5 - 6 kilometer.

Förutom motion och frisk luft får vi en trevlig social samvaro. Det är också roligt att följa årstidernas växlingar i vår natur. Varje termin brukar vi avsluta med någon form av fikastund tillsammans.

Promenadkompis 2021

Styrelsen initierade en aktivitet kallad ”promenadkompis” på måndagar med start kl. 10.00 vid Vibyspåret respektive biblioteket. Promenaderna pågick varje vecka från januari – till och med maj månad. Alla medlemmar var välkomna att följa med på dessa promenader som gick i en lugn takt och trevlig gemenskap, de varade i ca 1 timme. Vi var mestadels mellan 5 – 10 st vid varje tillfälle.

Bowling

Under vårsäsongen var vi drygt 20-talet spelare som träffades i Bowlroom 18 tisdagar för spel/träning. 27 medlemmar deltog i avslutningen i början på juni uppe vid Kvarnkojan.

Då höstsäsongen startade i mitten på augusti ökade antalet deltagare till drygt 35, till stor del beroende på att vi då erhållit våra 2 vaccindoser. Totalt träffades vi 17 tisdagar under hösten och det fanns då även möjlighet till extraträning för de som önskade varje fredag (max 12 spelare).

I år blev det inga matcher mot Mariehamnarna och endast 1 match mot PRO Håbo. Vid årets förbundsmästerskap (FM) i Tibro 19 - 21 okt deltog 10 av våra medlemmar och vid årets DM för SPF-Bowlare i Uppsala län, som arrangerades av SPF 485 Björken i Fyrishovs bowlinghall 19 nov och som totalt samlat 25 spelare, deltog 16 av våra medlemmar. 5 av de 6 medaljerna gick till vår förening.

Golf

Golfen startade på Sofielunds GK den 27 april och pågick till 12 oktober. Antalet spelare har varit ganska oförändrat från föregående år, varierande antal mellan 4 till 11 spelare per tillfälle. Vi har presterat 170 starter under säsongen. Den 18 maj var vi med på friskvårdsdagen som Upplandsdistriktet annonserade om. Vi skulle locka nya deltagare till vår verksamhet, men p.g.a lite kort varsel blev det ingen succé: 1 deltagare dök upp.

DM blev inget i år heller pga inställd verksamhet från Upplandsregionen. Vi brukar göra ett gästbesök på någon annan bana men inget tillfälle dök upp pga skilda orsaker som sjukdom, väder och annat som satte pinnar i ”golfhjulet”. Avlutningen, som vi brukar genomföra varje säsong på Bro-Bålsta golfklubbs 9-hålsbana, regnade bort en vecka efter Sofielunds stängning. Sedan kom kylan. Vi ser med tillförsikt fram emot apr/maj 2022.

Shuffleboard

Vi hade ingen aktivitet under våren av känd orsak. På hösten startade vi den 14 september och höll fram till 16 november. Vi var ca 12 - 15 medlemmar som träffades, shufflade och trivdes ihop. Vi hade avslutningsfest den 16 november och ser fram emot att börja till våren.

Rullstolspromenader

I september kom vi igång med rullstolspromenaderna igen och genomförde dem varannan onsdag under hela hösten/vintern. Vi var mellan 10 – 15 medlemmar som träffades vid Pomona och gick ut med de boende som för tillfället ville ut och rulla.

MEDLEMSKOMMITTÉN

Kommittén har två medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens månadsmöte under hösten och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. En välkomst- och informationsträff har genomförts för nya medlemmar under hösten.

Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret.

Enligt förbundets statistik var medlemsantalet 1 033 den 1 januari 2021 och 1 007 vid årets slut. Under året har vi fått 32 nya medlemmar, varav de flesta under höstsäsongen, att jämföras med 30 medlemmar år 2020.

Kommittén har utfört schemalagd expeditionstjänst. Medlemskommittén samarbetar som tidigare med marknadskommittén.

MARKNADSKOMMITTÉN - MEDLEMSKOMMITTÉN

Verksamheten under pandemiåret 2021 har varit starkt begränsad. Under hösten har vi haft 6 möten. Olle Atling har medverkat i distriktets förberedande arbete och under 60+-mässan i Uppsala.

Vi deltog i Lions julmarknad i centrumhuset första advent med informationsmaterial och medlemsvärvning.

RESEKOMMITTÉN

På grund av covid19 genomfördes inga resor första halvåret.

Resor som genomförts under året är landskapsresa i Skåne 4 dagar i september, Skördefest Åland september, Cabaret på Dramaten i november och Luciakonsert med julbordskryssning Cinderella i december.

Några möten inom resekommittén har genomförts samt deltagande i en konferensresa med Högbergs Buss. Resekommittén arbetar nu med resor för 2022/23.

PROGRAMKOMMITTÉN

Under våren stängde pandemin alla våra aktiviteter. Under hösten har vi träffats inför PUB-kvällar och månadsmöten. Vi har haft 2 Pub-kvällar och 3 månadsmöten.

Luciasoaren den 13 december avslutade året på Skeppsgården. Överskottet från arrangemanget skänks till Lions club i Bålsta som tack för att Lucia besöker oss

Under hösten har ca 500 personer besökt våra arrangemang.

MC - GÄNGET

Vi är totalt 9 motorcyklister som träffats på torsdagar klockan 10:00 vid G:a järnvägsstationen för en motorcykeltur i Uppland, Västmanland, och Södermanland.

Vi träffades under 20 veckor mellan 6 maj och 21 oktober och vi har avverkat ca 310 mil, lika med ett snitt på ca 16 mil. Tyvärr så har vädret satt käppar i hjulen vid 5 tillfällen.

När vi träffas har deltagarna kommer med förslag på en rutt ca 15 - 25 mil, målet för dagen kommer vi överens om, så att var och en skulle få sina intressen på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att vi skulle hitta fina vägar och att det finns ett bra mål med möjlighet till kafé eller restaurang i närheten där vi kan få något att äta och framför allt en god stund med intressanta diskussioner. Även i år har fått ta hänsyn till covid-19, men haft turen att hitta fina matställen där vi kunnat köpa oss en måltid!

Några av de besökta platserna under sommaren 2021 är Ängsö Fisk, Ängsö Golf, Sala, Skultuna, Täby, Rimbo, Trögden, Fjärdhundralandet, Taxinge, Strängnäs, Ulva Uppsala, Fullerö, Gysinge, Björklinge, Mariefred, Tidö Slott, Salnecka, Landsberga, Vittinge och Björnön Västerås.

2022 kommer vi att starta i slutet av april. Tid meddelas senare.

Det finns plats för flera deltagare!

BRIDGE

Under verksamhetsåret 2021 har vi haft 17 speldagar på hösten. Inga på våren som följd av coronan. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. Totalt har 658 personer spelat, vilket ger 39 personer i medeltal per speldag. Vi åt julmiddag på Kalmarsands restaurang, 32 personer.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 52 st. Tack vare Berth Lundströms utbildning av nya spelare räknar vi med att deltagarantalet ökar med 4 st nästa termin.

Som ett resultat av flytt till nya lokaler i Skeppsgården har vi samordnat utrustningen med PRO.

Detta betyder att vi har gemensamma bord, spelkort, budlådor samt datasystemet Bridgemate för resultatredovisning. Datagruppen har utbildat personer inom PRO så att de kan köra Bridgemate. Detta har blivit mycket uppskattat av PRO.

Verksamheten styrs av tre grupper: datorgruppen som har hand om Bridgemate, Spelledargruppen som sköter det praktiska kring spelandet och styrgruppen som handhar ekonomi, avslutningsfester mm och består av representanter från data och spelledare samt en person för praktiska arrangemang som avslutningar mm. Alla beslut tas i konsensus. Inför varje säsong kallar spelledaren till ett kort avstämningsmöte där vi går igenom verksamheten.

Ekonomi är självgående och denna termin har vi inte tagit någon deltagaravgift.

Sommarbridge har anordnats av Berth Lundström 2 gånger i veckan i form av lagtävling för att minska smittspridning av Coronaviruset. Nära 130 personer deltog under sommaren.

Berth har även anordnat bridgeutbildning för nybörjare samt påbyggnadskurs för de som redan spelar så de kan fördjupa sina kunskaper. Detta har skett på måndagar.

Inga bridgeresor till Finland har skett pga Coronaviruset.

REDAKTIONSKOMMITTÉN

Vår medlemstidning Medlemsforum har utkommit med nio nummer under året 2021.

Det har varit ett år där verksamheten har gått på sparlåga, och få aktiviteter har varit i gång. Trots det så har vi lyckats med att fylla våra nio nummer med ett bra innehåll tack vare våra duktiga ”bidragsgivare”.

Vi har haft 12 möten i redaktionskommittén under verksamhetsåret.

Vår tidning distribueras av våra medlemmar till en betydligt lägre kostnad än portot. Några tidningar levereras med posten, till de mest avlägsna adresserna.

TRYGGHETSRINGNINGEN

Trots Corona-pandemin har trygghetsringningen fungerat varje dag, frånsett perioden den 20 juli till den 29 augusti 2021. Avbrottet berodde på flytten av telefonen från Skeppsvägen till de nya lokalerna på Skeppsgården. Under vecka 30 gjordes uppehåll efter kontakt med de som är anslutna. Under de övriga veckorna då röstbrevlådan inte fungerade blev samtliga uppringda av den som i vanliga fall avlyssnar telefonsvararen. Under resten av året har det dagliga arbetet som vanligt fördelats mellan medlemmar i SPF Senioren Håbo. Det innebär att de som har juren avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka. Den arbetsfördelning som gjordes 2019 är fortfarande aktuell. Den innebär att ansvaret för bl.a. kontinuerlig revidering och uppdatering av alla kontaktuppgifter ligger på tre personer. En av dessa har huvudansvaret. På grund av pandemin har vi inte heller i år kunnat fira det 30-års jubileum som var planerat till 2020. Under året har två nya brukare anslutit sig.

TRAFIKOMBUDEN

På grund av pandemin och flytten från lokalen Skeppet till Skeppsgården så har det inte varit många tillfällen att agera som trafikombud.

Vi har dock kunnat jobba med Region Uppsalas Länsplan 2022 - 2033. Vi hade en information till medlemmarna om länsplanen innehåll på ett månadmöte i oktober. Då fick också medlemmarna möjlighet att komma med förslag på lösningar både direkt under mötet och via mail till trafikombuden och styrelsen. Efter informationstillfället sammanställde trafikombuden några förslag på åtgärder för vidare bearbetning av styrelsen. Det utmynnade i ett remissvar från föreningen SPF Seniorerna Håbo till Region Uppsala.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR) I HÅBO

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna i Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska förening och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2022. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissinstans och underställt kommunstyrelsen. Rådet har på grund av rådande pandemi haft alla möten på Teams.

Äldreboendet på Västerhagsvägen är nu färdigställt och skall vara klart för inflyttning i början av februari 2022. Vad som skall hända med äldreboendet på Pomona är när detta skrivs ej beslutat. Många motsägelsefulla förslag har varit på agendan under senaste året. Hela den yttre verksamheten har varit och är fortfarande stängd på grund av pandemin. Café, restaurang och underhållning med mera.

Teknikgruppen för digitalisering har varit vilande under stor del av 2021.

Korttidsplatser på hemmaplan fattas fortfarande. Platser på Iduns äldreboende i Enköping är fortfarande aktuella.

Möte med vårdcentral hade vi i slutet av november och då blev vi uppdaterade på mycket av deras utveckling. Äldrevårdsmottagning finns.

KPR har trots pandemin och svårigheten att kunna träffas fysiskt varit aktiva och haft en nära dialog med politiker och tjänstemän i kommunen, allt för att förbättra tillvaron för alla våra äldre.

SENIORRÅDET I LOKALPOLISOMRÅDET ENKÖPING/HÅBO (LPO)

Seniorrådet består av personer från föreningar i Enköping/Håbo och polisen Enköping/Håbo. Från SPF Seniorerna i Håbo är vi 2 representanter. Vi har möten 2 gånger per år, ett på hösten och ett på våren. Under rådande pandemi har vi inte haft några möten.

Meningen är att Seniorrådet skall få ta del av polisens arbete i kommunen. Om narkotikahandel, stölder bland äldre, inbrott i villor, gärningsmän som ger sig ut för att vara någon annan för att ta sig in hos de äldre och stjäla medicin, värdesaker och konto-kontakt-uppgifter.

Vi har inte fått och på så vis inte kunnat förmedla någon sådan information under året.

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en skön och avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 5286996

Jag finns på Olavis Kiropraktik
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.
Jag gör hembesök och erbjuder zontterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!

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

0171-50000

SPF Seniorerna Håbos Verksamhetsplan för år 2022

SPF Seniorerna Håbo är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna. Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och Intresseförening Pomona.

Covid-19 påverkar aktiviteterna även detta år

På grund av covid-19 pandemin kommer vi även detta året att börja med reducerad verksamhet. Vi följer Folkhälsomyndighetens, regeringens och SPF Förbundets rekommendationer och anpassar, i samråd med kommittéerna och aktivitetsledarna, verksamheterna därefter.

Föreningens verksamhetsområden:

- information till medlemmar i frågor som berör dem,
- tillvarata medlemmarnas intressen i kommunen,
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna och
- marknadsföra föreningens verksamhet så nya människor upptäcker den och kan bli medlemmar.

Styrelsen ska arbeta för att föreningen ska kunna bedriva så mycket verksamhet som möjligt i samarbete med föreningens kommittéer och aktivitetsledare, bland annat genom att:

- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med 9 nummer under året, samt hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Tillsammans med Bålsta finska förening (BFF) och PRO Håbo samarbeta i ett väl fungerande Gårdsråd (samordnar underhållsarbeten och gemensamma aktiviteter på Skeppsgården).
- Stödja Intresseföreningen Pomona och följa utvecklingen av nya äldreboendet och se om det kommer att finnas behov av en intresseförening även där och hur Intresseföreningen Pomonas erfarenheter kan komma till användning i det sammanhanget.
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldre frågor inkluderande byggandet av bostäder anpassande till medlemmarnas behov.
- Ansvara för trygghetsringningen, vilken även icke-medlemmar kan anmäla sig till.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo på olika sätt, exempelvis genom att våra medlemstidningar, Senioren och Medlemsforum, ska finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentraler och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner och liknande.
- Ordna trevliga och intressanta månadsträffar, PUB-aftnar och andra sammankomster.
- Studiecirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Rullstolspromenader för Pomonas äldreboende varannan vecka.
- Arrangera en aktivitet för funktionärerna
- Arrangera budget- och planeringsmöten under året
- Arrangera lunch för de som fyller 80 år under 2022, 2021 och 2020.
- Anordna politikerdebatt tillsammans med PRO innan sommaren

Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren:

- Utforska möjligheterna anordna aktiviteter för att minska ofrivillig ensamhet
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Att förutom hemsidan även använda Facebook för informationsspridning.
- Att stötta projektet ”Cykling utan ålder”, ett samarbetsprojekt mellan PRO, Bålsta finska förening och SPF Seniorerna Håbo med projektledare Yvonne Lindström.

Behov av datorhjälp? Vi har alternativen:

- Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
- Vi kan hämta & lämna er dator utanför dörren vid behov
- DROP-IN hos oss mån-tors 9-15

SPF-medlemmar får 50% rabatt på hämtningsavgiften eller 10% på arbetet.

Telefon: 0171-667720
För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Mjöldvägen 6, Draget · kontakt@dragetsit.se

Hos oss får du alltid 15% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller på 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 25 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsparing 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^{.SE}
Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

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



BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

0171 - 414 880

www.maxibalsta.se

kundkontakt@maxibalsta.se

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss alla dagar.*

Då ger vi er seniorer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och tobak vid ett tillfälle per vecka. Utökad till alla dagar under pandemin!

APOTEK ICA
Öppet alla dagar 8-20

BB
BÅLSTA
BÅLSTA

SVENSKA SPEL

postnord

folkspel



Välkomna till SPF Seniorernas medlemsmöte

24 februari klockan 13.30

Program:

Information från styrelsen.
Närsjukvård – Familjeläkarna informerar.
Yvonne Lindström berättar det senaste från KPR.
Björn Burström informerar om ”kommunikation”.
Underhållning av Bålstatrubaduren Bjarne Tjust.
Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande:
tidigast den 8 februari klockan 10.00 men senast
den 17 februari klockan 12.00.
Helst via mail till spfhabo@spant.se eller på
telefon 0171-557 47 tisdagar och torsdagar klockan 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 får förhinder.
Obs! Covid-bevis fordras för entré!

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!



Välkomna till Pub-kvällen den 10 mars med start 18.30

Perry and the Pacemakers underhåller oss med oförglömliga hits och en välsmakande Pub-tallrik serveras.
Entréavgift 100 kronor och det du vill dricka kostar därutöver.
Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast torsdagen 17 februari klockan 10.00 och fram till 3 mars via mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-557 47 tisdagar och torsdagar klockan 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.
Obs! Covid-bevis fordras för entré!

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





Samordnare för
studiecirklar:
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se
**Jag efterlyser cirkelledare
och intresserade av
”Skriv om ditt liv.”**

Samordnare för
fysiska aktiviteter:

Vakant.



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2021

Kontrollera med den ansvarige, innan angiven start,
att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.
Allt beroende på utvecklingen av den nu rådande pandemin.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odla på liten yta Robin Welch	Start våren 2022. Anmälan till Robin.	070-728 79 13
Konstspaningar Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Återkommer under våren 2022. Bryggan Skeppsgården.	070-563 61 98
Må-bra-träffar 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.	Återkommer. Briggen..	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gerf Lidö	17/1 - 25/4. Varannan vecka. Klockan 08.00 - 12.30. Briggen.	070-553 34 12
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	10/1 - 4/4 samt 2/5. Varannan måndag. Klockan 9.00 - 12.30. Jollen.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer..	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	18/1 - 10/5. Varannan tisdag. Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	25/1 - 3/5. Varannan tisdag Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	10/1 - 30/5 utom 18/4 varannan vecka. Klockan 12.30-14.45. Bryggan.	0171-594 12
Historia Alvar Harell	18/1 - 24/5. Udda veckor Tisdagar klockan 10.15-12.30. Briggen.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	1/2 - 24/5. Piken. Varannan torsdag 12.30-14.45.	070-368 68 67

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	10/2 - 19/5. Varje torsdag 10.15-12.30. bernt.gahn@telia.com. Ekan.	0171-502 06
Litteratur Edin/Fogelberg/Hammar	19/1 - 25/5. Varannan onsdag 10.15-12.30. Bryggan.	070-789 09 70
Readaktionscirkeln Bo lundgren	Återkommer.	0171-594 12
Släktforskning grupp Sven-Erik Svensson	14/1 - 27/5. Jollen. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 1, 3, 5 Sven-Erik Svensson	Jollen. Ojämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2, 4, 6 Sven-Erik Svensson	Jollen. Jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Snacka om släktforskning Catharina Josefsson	Start 17/2. Hör av dig om intresse finns. Varannan torsdag i Jollen	070-548 80 52
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Återkommer. Boka gärna. Dropp-in för problemlösning.	070-731 29 91
Våra fordon, gamla som nya, Jollen. Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	24/1, 21/2, 21/3, 25/4, 23/5. Klockan 12.30-14.45. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	20/1 - 19/5. Alla torsdagar 9.00-12.30. Materielkostnad. Bryggan.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	21/1 - 8/4. Fredagar 8.00-12.30. Piken. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskränning Robin Welch	Hösten 2022. Ring om intresserad.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	19/1, 9/2, 2/3, 23/3, 13/4, 4/5, 25/5. Klockan 17.00-21.00.	0171-594 12
Goda & lättlagade måltider Gert-Inge Öman	20/1, 17/2, 17/3, 31/3, 19/5 Klockan 17.00-21.00.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr i Ekan. Bo Lundgren	10/1 - 30/5. Varje vecka. Kl. 12/30-14/45.	0171-594 12
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2. Klockan 14.45 - 17.00. Jollen.	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Stadsvandring Ann-Cristin Edin Eva Fogelberg	Beräknas starta i slutet av mars. Håll utkik i nästa Medlemsforum.	
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
Stavgång start vid Tennishallen. Solveig Fredriksson	Start 9 februari. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 120 kr/gång. 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	Start 11/1 - 24/5, tisdagar. Grp 1, 09.40. Grp 2, 11.00. Grp 3, 12.20. Grp 4, 13.40.	070-750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
Boule vid Gipsvägen Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 13 april - 26 oktober. Tisdagar & fredagar klockan 10.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	P.g.a. smittorisk inställt. Nya tider förmodligen i Medlemsforum nr 2 16 mars.	073-995 31 96
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 12 januari - 4 maj. Onsdagar 09.00-11.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Start april/maj vid öppnad bana. Tisdagar 08.45. Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-yoga Svea Sahlén	17/2 - 14/4, torsdagar 08.30 - 09.45.	073-632 85 61
Senior-dans Monica Källberg & Birgitta Pettersson	7/2 - 11/4. Varje måndag.	070-593 53 73 0730-22 70 06
Skidåkning Kenneth Eriksson	25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 1/3. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	19/1 - 18/5, varje onsdag 12.30 - 18.00.	070-287 22 50
Bridge teori & praktik Berth Lundström	Start 16/8 - 13/12, måndagar 09.00 - 17.00.	073-991 46 25
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar kl. 10.00.	073-967 64 46 070-225 49 38



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

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

Expeditionen är öppen tisdag & torsdag klockan 10.00–12.00.

Detta kommer att gälla under våren och därefter kommer styrelsen att utvärdera öppettiderna och vid behov förändra inför hösten 2022.

