

# Medlemsforum



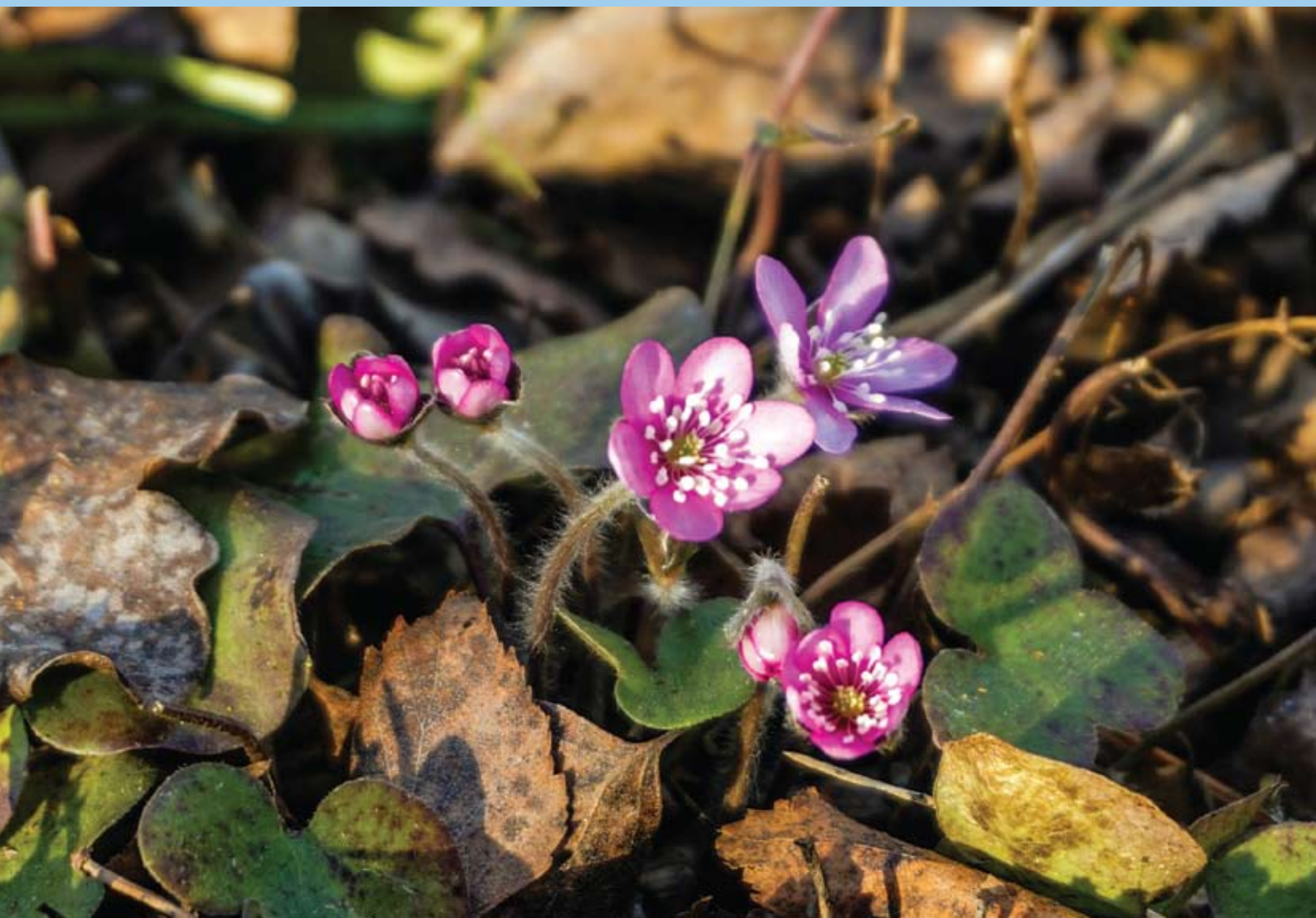
Från årsmötet, sidan 5

Sångfågeln från Vederslöv, sidan 10

Efterlängtdad pub-afton, sidan 12

Fler ortnamn, sidan 16

Konstspaning, sidan 20





## Ordförande har ordet

I dag är det första måndagen efter årsstämman i SPF Seniorerna. Jag har besökt expeditionen och försök sätta mig in i vad jag måste göra direkt som nyvald ordförande för vår fina förening.

Vem är jag? Jag är en 75 årig gubbe som heter Håkan Jonsson och varit medlem i SPF Seniorerna i Håbo cirka 15 år. Innan jag gick pension hade jag en anställning på Officersförbundet i Stockholm. I grunden kommer jag från F16 i Uppsala där jag var yrkesofficer till 1988. Från F16 var jag tjänstledig intill att förbandet lades ner och jag tog ut min tjänstepension. Anställningen på Officersförbundet avslutade jag 2006.

Jag hade en period under 80-talet när jag var ordförande i socialnämnden och kulturnämnden. I början av 2000-talet var jag ersättare i Landstinget med bland annat uppdrag som nämndeman i Kammarrätten och ledamot i Polisstyrelsen. Var även i flera år nämndeman i Tingsrätten i Enköping och sedermera Uppsala. Har vi två tillfällen även varit President i Bålsta Lions där jag fortfarande är medlem.

Inom SPF Seniorerna Håbo har jag haft uppdraget som försäkringsansvarig för SPF:s gruppförsäkring samt under ett antal år suttit i valberedningen. För ett antal styrelser har jag haft studiecirklar i Föreningskunskap. Jag har deltagit i flera aktiviteter inom SPF såsom släktforskning och dans. Även resekommittén erbjudanden har varit attraktiva verksamheter för oss.

Jag har lyckats bra med att hålla mig borta från förtroende uppdrag i styrelsen. Men denna gång klarade jag det inte. Valberedningen jagade mig och tidigare ordförande jagade mig. Vid hälsokontrollen dagarna före stämman klarade jag besiktningen med endast några ettor i protokollet som apoteket får korrigera.

Nu är det bara att ta utmaningen och hoppas att jag skall kunna lösa uppgiften på bästa sätt och med hjälp av övriga i styrelsen, så skall vi lösa det.

Årsstämmans beslutade planering ligger till grund för verksamheten det kommande året. Jag hoppas att vi tillsammans med alla goda krafter i föreningen skall synas i sociala medel även om Medlemsforum är vår viktigaste informationskälla.

Nu när pandemin förhoppningsvis klingar av så hoppas jag vi skall kunna genomföra många trevliga sammankomster som bryter den tidigare isoleringen.

Ett stort tack till Er medlemmar som visat förtroende för mig och valt mig till ordförande för SPF Seniorerna Håbo.

Vi hörs och ses.

*Håkan Jonsson*

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2022

Ordförande Håkan Jonsson 070-554 30 55 jonssonh46@gmail.com

Vice ordförande Christina (Kicki) Tegre 070-524 22 23 kicki.tegre@telia.com

Kassör Inger Smedberg 070-649 67 40 ingersmedberg@hotmail.com

Sekreterare Carin Svensson 070-589 02 13 carin-x@telia.com

Vice sekreterare Anki Ferm 070-297 60 12 ankiferm@telia.com

Vice kassör Ralf Diktonius 073-650 57 77 ralf.diktonius@gmail.com

Ledamot Kjell Dufvenberg 070-722 36 09 kjell.dufvenberg@gmail.com

Ledamot Stanley Nilsson 070-555 69 30 stenley.nilsson@lisy.se

Ledamot Annica Daneskär 076-895 98 78 annica.daneskar@hotmail.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

---

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 29 april.***

**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](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

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

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [spfhabo.webmaster@spant.se](mailto:spfhabo.webmaster@spant.se).

*Tidningen sätts i Minion 12/14,4.*

---

## Programkommitténs planering för våren till Medlemsforum.

Kommande månadsmöten:

28 april Se annonsen denna tidning.

25 maj Dahl's Kapell Nr 1.

Kommande pubkvällar:

14 april Stefan Lövgren.

12 maj Gitarrgruppen Ackordz.

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



Nuet formar framtiden och kvarstår som minnen. Förmodligen kommer vi att kalla nuet för ”den gamla goda tiden”.

Visst är det skönt att veta att tiden är en skicklig retuschör som förskönar minnesbilderna.

## 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% EYES<sup>4</sup>YOU 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 Äldreboendet vid Västerhagsvägen. 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!



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.

# Årsmötet är avklarat och föreningen har fått ny ordförande

77 röstberättigade medlemmar deltog på årsmötet som hölls i Fridegårdsteatern.

Mötet inleddes av musik, framförd av Kulturskolans lärare och de två eleverna som belönades med penningstipendier, Johan Thulin på gitarr och Hannes Jonasson på saxofon.

Därefter intog vår egen präst, Sven-Eric Svensson, scenen och höll en parentation över under året bortgångna medlemmar, 17 personer sammanlagt.

Mötet valde Gert Lidö till att föra ordet, med Gun-Britt Renefalk som sekreterare, och behandlingen av de 30 punkterna på dagordningen kunde påbörjas.

Förutom de traditionella årsmötesfrågorna antogs en ny arbetsordning för styrelsen, föranledd av de nya stadgarna som gäller för hela SPFSeniorernaorganisationen. I arbetsordningen anges bland annat att årsmötet kan besluta om hedersmedlemskap till medlemmar som haft olika uppdrag och funktioner i föreningen under en längre tid, och styrelsen om eventuella särskilda förmåner till dessa.

Fyra personer fick hedersmedlemskap på mötet; Olle Attling, Stanley Nilsson, Anita Cederling och Bo Lundgren.

63 medlemmar har gjort sig förtjänta av silvernålen genom arbete i föreningen under minst fem år. Dessa kommer att bjudas in till en Silverfest i vår.

Inger Smedberg presenterade resultat- och balansrapporten som visar på en god ekonomi i föreningen. Budget och verksamhetsplan antogs, och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Till ny ordförande valdes enligt valberedningens förslag Håkan Jonsson. Han får sällskap av tre nya ledamöter i styrelsen; Anki Ferm, Carin Svensson och Kjell Dufvenberg. Annica Daneskär och Ralf Diktonius valdes om på två år, och Inger Smedberg, Christina Tegré och Stanley Nilsson sitter kvar i ett år till.

Ralph Abrahamsson, Karl-Erik Thulin och Karin Brifors ska representera föreningen i det kommunala pensionärsrådet.

Valberedningen består av Sven-Eric Svensson, Maj-Lis Söder och Gert Lidö.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*



*Hannes Jonasson*

*Johan Thulin*





*Presidiet Gert Lidö & Gun-Britt Renefalk*

*Hedersmedlemskap, Olle Atling, Stanley Nilsson, Anita Cederling och Bo Lundgren.*





*Inger Smedberg presenterade resultat- och balansrapporten.*

*Avtackning av Ursula Edfast av Håkan Jonsson.*





*Vår nye ordförande Håkan Jonsson hälsas välkommen.*



*Styrelsen*





# Skördefest på Åland

## Fredag 16 september 06.30 - 21.30

Reseledare: Lennart Carlsson.

Program:

- 06.30 - Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs.  
- Bussresa Bålsta Kapellskär.  
- Färja Kapellskär-Mariehamn, brunch ombord.  
- Busstur på Åland med besök på ett antal gårdar, lokalguide.  
- Färja Mariehamn-Kapellskär, Bistro buffé inklusive vin/öl/läsk/kaffe.
- 21.30 ca - Ankomst Bålsta

**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA

Pris: 795 kr/person inkluderar buss/båtresor, inträde, guidning, lunch, buffé.

Anmälan tisdag 26 april klockan 09.00 (gäller även mail) till 20 maj till Lennart  
070-569 75 74, [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com)

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart

Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



### Slava Ukraini

(Ära åt Ukraina)

Det är krig i Europa,  
vi måste ut och ropa:  
Alla Putins lakejer,  
vi är bror och syster,  
varför dödar ni oss?

Det är hemska tider  
Ukrainska folket lider,  
när bomberna falla'  
medan ropen skalla:  
Ni förstör vårt land!

Många flyr för sitt liv  
som ända alternativ,  
våra hjältar de stupar  
och röda blodet flödar.  
Men rättvisan segrar till slut!

*Text: Arne E Due*

## Sångfågeln från Vederslöv

*Hon föddes som Christina Jonasdatter och var yngsta barnet av sju i ett fattigt hem utanför Växjö. Tillsammans med sin bror åkte hon som 8-åring till olika marknader där hon sjöng inför publik och kallades "Stina från Backen". Redan som 14-åring blev hon upptäckt och snart låg vägen öppen till de stora operascenerna runt om i världen. Hon sjöng för de Europeiska kungahusen samt belönades med både diamanter och smaragder av den Ryska tsaren i Sankt Petersburg.*

I mitten av 1800-talet var det oerhört fattigt i stora delar av Sverige, torkan, nödåren och svälten var så påtaglig i många hem att de var beredda att lämna allt och ta Amerikabåten – bara de lyckades få ihop pengar till biljetten, men sådan tur hade inte alla.

Mamman hade redan fött sex pojkar och tyckte hon gjort sitt, men efter det hon fyllt fyrtio föddes Christina som sladdbarn 1843 – i den fattiga bondfamiljen. Fem år senare vräktes de från sin släktsgård Sjöabol, (kallad "Snugge"). De fick flytta några kilometer söderut efter landsvägen där pappan började arbeta för adelsmanen på Lövhults Sibbagård.

Christina fick snart känna att hon var ett önskat barn, som bara var till besvär och en mun ytterligare som skulle mättas, tyckte mamman! Ofta fick hon utstå skäll men också stryk! Fadern däremot var mycket förtjust i sin lilla "Spelgräbba" som han kallade henne.

Detta gjorde Christina hårdhudat och så småningom vågade hon även vara stridbar och säga rätt ut: "Piga, tänkte hon i vart fall aldrig bli". Fast barnarbete var på den tiden fullt normalt, de fick snällt hjälpa till där de gjorde mest nytta vare sig de ville eller inte.

Där Christina numera bodde fanns det gott om grindar som skulle öppnas och stängas varje gång ett vagnsekipage skulle passera. Ett lämpligt arbete för Christina, som ofta fick sitta barfota och vänta i alla väder. Men hon var duktig som grindpiga, skickligt charmerade hon de resande med sång eller akrobatiska kroppsrörelser och tjänade ofta en extra slant på detta.

Detta gjorde att hennes mamma började se med blidare ögon på henne och livet blev också något



drägligare. Men gladast var Christina när de resande sa att hon var mycket duktig och lika stark som en pojke när hon baxade med den stora och tunga grinden.

På bygden där de bodde, började det snackas om att flickan var begåvad och hade en vidunderlig röst, och beröm kunde hon inte få förmycket av. Hennes äldre bror lärde henne snart spela fiol och endast åtta år gammal började de uppträda på olika marknader, logdans och värdshus. Inte sällan stod den barfota Christina mitt på bordet och sjöng kända folkvisor, något som gästerna uppskattade. Men detta var samtidigt en mycket tuff miljö för en så ung flicka där alkoholen flödade i dryckeskärlen, men än så länge hade allt gått bra.

Christina blev äldre och hennes ljusa och klara stämma gick verkligen hem hos publiken och hon blev mer och mer populär. Plötsligt kallades hon "Stina från Backa" och redan vid fjorton års ålder var hon känd i stora delar av Småland.

Sommaren 1857, vid 14-års ålder uppträdde hon på Ljungby sommarmarknad och efter uppträdandet blev hon vänligt tillfrågad av Häradsövding Tonérhjelm om hon kunde tänka sig ta sånglektioner och bli sångerska – något han i så fall ville bekosta.



Christina som 8-åring

Christina hade ju redan sagt att hon inte ville bli piga, då återstod att jobba på fabrik i någon storstad, ett smutsigt, bullrigt och dåligt betalt arbete. Eller skulle hon fortsätta på den redan inslagna vägen. Valet var inte alls svårt eftersom publiken redan gillade hennes framträdande!

Christina bestämde sig omedelbart och tackade ”Ja” och en vecka senare började utbildningen hos en professionell sångpedagog i Halmstad. Efter drygt ett år reste hon till Stockholm och flyttade in hos familjen Berwald som gav henne sånglektioner och ordnade med framträdande inför deras celebra gäster.

Vid 21 år debuterade hon som Violette i Verdis Traviata på operan i Paris. I salongen fanns kejsare Napolion III och varje kväll drog hon fulla hus. Plötsligt var hon en operastjärna!

Hon sjöng även Nattens drottning i Trollflöten och Ofelia i Hamlet inför kungahuset runt om i Europa och blev bejublad överallt! Snart fick hon smeknamnet ”la Nilsson” och for till USA på långa turnéer och även till Ryssland. I samband med sista Faust-föreställningen i St. Petersburg mottog hon smaragder, diamanter och brillianter av Tsaren som extra belöning. Några dagar senare åkte de på björnjakt och Christina sköt en präktig björn som hon lät uppstoppa. Den stod sedermera i hennes hem med en silverbricka mellan ramarna där besökarna kunde lämna sina visitkort.

Pappan var nyfiken och 1867 tog han tåget till Paris för att lyssna på sin sångfågel. Vid hemresan hade han fått så mycket pengar att han kunde köpa tillbaka den älskade släktgården Snugge. Hon hade



därmed återställt tiden och föräldrarna fick därmed känna trygghet i sitt gamla hem den sista tiden i livet. Christina var en givmild person och skänkte stora belopp till många välgörande ändamål under sin livstid.

Hon gifte sig två gånger, först med en bankir i Paris. Han slösade bort en stor del av hennes förmögenhet, men avled rätt snart på ett sinnessjukhus. Några år senare gifte hon sig med en spansk greve och kunde sedermera titulera sig grevinna de Casa Miranda. Men hon fick inga egna barn, endast en styvdotter.

I 23 år uppträdde hon som operasångerska och sjöng på många av världens operahus, men också i Stockholm, Göteborg, Uppsala och Växjö för att nämna några städer i Sverige.

Vid sin död i november 1921 i Växjö, efterlämnade Christina en förmögenhet på ca 67 miljoner kronor (*omräknad i dagens penningvärde*). Hon blev 78 år och är begravd i ett mausoleum på Tegnérkyrkogården i Växjö.

Arne E Due



## Efterlängtat pubafton



50- och 60-tal är decennier vi gärna återkommer till när det gäller musik. Det hade kvällens underhållare, Perry and the Pacemakers, tagit fasta på. De gav oss vad vi ville ha.

Drygt 100 personer kom till årets första pubafton i Skeppsgården. Samlingssalen var möblerad ungefär i samma stil som det brukade vara i Skeppet, med borden placerade gruppvis för sällskap på sex, vissa för åtta personer.

– Mycket bättre än långbord, var det många som kommenterade.

Programkommittén förtjänar en eloge för det, och även arrangemanget i övrigt. Damerna i köket ska också ha en drös med rosor för den välsmakande och vackert komponerade maten.

När maten var uppäten och nedsköljd med goda drycker intog de tre männen, Niklas och Michael Levy och Per Wiklund scenen. Det är Per som är ursprunget till gruppens namn, Perry and The Pacemakers scenen.

De bjöd på mycket nostalgi, lite Dean Martin, Beatles, Ove Törnqvist och en hel del annat. Det blev också känslsam allsång. Publiken deltog stående, och några höll också i varandras händer när de föll in i *I natt jag drömde...* med hela sitt hjärta. Allas våra tankar var givetvis riktade mot det förskräckliga som pågår i Ukraina.

Kvällens konferencier från programkommittén, Lars-Olof Eklund, hade under kvällen äran att avtacka en långvarig kommittémedlem, Elisabeth Andersson. De två var eniga om att de har haft mycket kul tillsammans under åren.

*Birgitta Liinamaa*





*Avtackning av Elisabeth Andersson.*

*Damerna i köket ska också ha en drös med rosor.*



# Datorhjälp?

**Vi har alternativen:**

Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)  
Datorreparationer i verkstad

**Vi vill meddela att vi flyttar  
till Dragrännan 2 första april.**

(Fastigheten bakom St1 Macken)

**Telefon: 0171-667720**

För mer info besök oss på [www.dragetsit.se](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

Dragrännan 2, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto: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.  
Värdeminskning 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<sup>SE</sup>**  
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.

## *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



**Välkomna att följa med till  
Alsike Kloster och Bodatomtens Hantverksby  
Onsdagen den 1 Juni**

**9.00** Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen,  
stopp vid Busstationen och Kalmar Livs.

**10.00** Guidad visning i Alsike Kloster av syster Karin.

**13.00** Lunchbuffé på Sigtunastiftelsen.

**14.30** Bodatomten med guidad visning av Göte Rydh och eftermiddagsfika.

**17.15 ca** Hemkomst, Bålsta.

**Pris 520 kronor/person ( icke medlem i mån av plats, 570 kronor ).**

**Välkommen med anmälan till Lisbeth Nilsson**

**Från Tisdag 19 april kl. 9.00 (gäller även mail), sista anmälningsdag är den 9 maj.**

**E-post: [lisbeth.nilsson@Lisy.se](mailto:lisbeth.nilsson@Lisy.se), Mobil: 0739290661**

**Var god ange: e-mailadress och mobilnummer.**

**Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.**

**Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälningsstidens slut.**

**Ett kulturarrangemang i samarbete med**



# Fler ortnamn – samt de uppländska folklanden

Dags igen för några ortnamn samt lite om de uppländska folklanden med sina ”hundaren”. Vi börjar med namnen på några städer i vår närhet.

**Den första staden blir Stockholm** (Stokholm 1252), **där man haft många, ibland ganska fantastiska, teorier om namnets ursprung.** Det får ändå anses säkert att förleden *stock-* (fornsvenska *stokker*) syftar på *trästock*. Men på vilket sätt? Påverk, farledshinder eller fiskeanläggning kanske? I den senaste upplagan av Svenskt ortnamnslexikon påpekar man att arkeologer vid undersökningar på Helgeandsholmen på 1970-talet fann ekstockar från 1000-talet, alltså före grundandet av Stockholm. Dessa stockar skulle kunna ha använts som hinder mot främmande skepp i Norrström. Så den dominerande teorin om att *stock-* verkligen syftar på en spärr i vattnet har förstärkts. Efterleden *-holm* skulle då syfta på Stadsholmen (Gamla stan) eller möjligen någon annan mindre ö i närheten.

**Nästa stad blir Uppsala. Namnet innebär att det ursprungliga Uppsala** (Upsalum, 900-talet) låg längre *upp*, längre inåt land, än den gamla byn Sala (i dagens Salabacke). Alltså *upp Sala*. Efterleden *sala-* är en pluralform av ordet *sal*.

Söder om det ursprungliga Uppsala (dagens Gamla Uppsala) växte stadsbebyggelsen fram i Östra Aros, hamn- och handelsplatsen vid den gamla åmynningen. På 1270-talet flyttades ärkebiskopsstolen ner från Uppsala till Östra Aros, som då även tog över ortnamnet Uppsala.

**Till sist Enköping – ett namn med lite osäker tolkning.** Förleden är från början *ene-*, som kan syfta antingen på *enbestånd* eller på *en plats där vägar möts*. Det sistnämnda skulle kunna stämma med tanke på att Enköping är en gammal vägknut. Det gäller även *Litslena*, som i så fall skulle kunna betyda *Det lilla* (fornsv. *litol* = liten) *vägmötet*.

Efterleden i Enköping, fornsvenska *köpunger* (handelsplats), kunde först användas om både stad och köping. Begreppet köping kom senare att gälla endast för handelsplatser utan stadsrättigheter. Men Enköping, liksom flera andra städer, har alltså behållit *-köping* i namnet, även efter att de fått sina stadsrättigheter.

Köping fanns kvar som samhällsform till kommunreformen 1971. Strax före reformen var Sollentuna Sveriges största köping.

**Vi fortsätter i Uppland med den gamla indelningen i så kallade folkland.** Folklanden var Fjädrundaland (det skrevs så då) i sydväst, Tiundaland – från Håbo härad i söder till Tierps härad i norr – och sydost därom Attundaland (se kartan). Av namnen framgår hur många hundaren varje folkland omfattade. Tiundaland bestod t.ex. av tio hundaren. Ett hundare, var ett rättsligt förvaltningsområde som skulle ansvara för en trupp på hundra man. Ordet utgår från det germanska *hund* i betydelsen hundra.



De svenska folklanden i Uppland. Roden är kustområdet till höger om den streckade linjen på kartan. (Svenska skolmaterieförlaget).



Kustområdet Roden var i stället indelat i skeppslag, och i namnet Roden ingår sannolikt ordet *rodd* (fornsv. rodher). Man skulle ju här bidra med bemannade skepp till flottan. Roden utvecklades till Roslagen (Rodzlagen 1493).

**Det var i Svealandskapen kring Mälaren man hade en indelning i hundaren.** Götaland var efter danskt mönster i stället indelat i häraden. Från mitten av 1300-talet (Magnus Erikssons landslag ca 1350) infördes även i Svealand beteckningen härad i stället för hundare. Vi gick således från Håbo (fornsv. Habo) hundare till Håbo härad, vilket då omfattade ett något större område än Håbo kommun gör i dag.

**Ordet härad** (fornsv. hærarþ) **anses ha ett nordiskt ursprung med omtvistat förflutet.** Förleden kan stå för en *här* soldater; efterleden kan ha med *ritt/ridande* (fornsv. reþ) att göra. Lite svårt att förstå med tanke på stavningen. Alltså en osäker och omstridd tolkning.

Ordet härad kom även att användas om ett geografiskt område, en bygd, och ingår till exempel i namnet Vagnhärad. Organisationen i olika häradsdistrikt upphörde slutgiltigt 1971 (då tingsrätterna infördes).

**Man kan läsa mer om ortnamnen i Uppland i en utmärkt bok utgiven av Ortnamnssällskapet i Uppsala.** Det är en samling artiklar tidigare publicerade i Upsala Nya Tidning. Man tar upp platser som Apalle, Härjarö, Til, Solvalla m.fl. Även några personnamn tas upp, till exempel fornsvenska kvinno- och mansnamn från runristningar. Artiklarna är skrivna av namnforskare som presenterar såväl äldre fakta som nyare forskningsrön på ett klart och begripligt sätt. Boken heter *Uppländska namnstudier* och kan beställas från Ortnamnssällskapetets hemsida. Rekommenderas!

**Ibland blir det diskussion om hur vissa ortnamn bör uttalas.** Det kan gälla namn som Kapellskär eller Haninge, vilka båda har två uttalsvarianter som anses korrekta. I Kapellskär ligger betoningen antingen på första stavelsen – eller på andra stavelsen som i ordet kapell. Haninge kan ha långt a som i hane eller kort a som i hann. Tidigare nämnde jag i en artikel Kymmendö, Strindbergs förlaga i Hemsöborna. Kymmendö skrevs *Tijmmendö* (stavat precis så) i början av 1500-talet och kan en gång ha utgått från det fornsvenska mansnamnet *Thiudhmund*. Därför är det extra naturligt att det uttalas med tje-ljud (som i bekymmer).



## Uppländska namnstudier

Valda namnspalter ur  
Upsala Nya Tidning 1982–2002

ORTNAMNSSÄLLSKAPET I UPSALA

*Uppländska namnstudier, utgiven 2011.*

När det gäller uttal av ortnamn kan man få hjälp av handboken *Svenska ortnamn – uttal och stavning*, vilken gavs ut år 1991. Den boken går att finna på större bibliotek och på antikvariat. Jag hoppas ändå att den ges ut i ny upplaga. Det uttal som rekommenderas i boken är ett allmänt standarduttal som i regel har sin utgångspunkt i det regionala uttalet på platsen. Naturligtvis finns det uttalsvarianter även på detta, beroende på varifrån talaren kommer.



*Svenska ortnamn – uttal och stavning.*

I de här artiklarna har jag skrivit om **gamla ortnamn**. Men hur är det vid bildandet av **nya ortnamn**? När det gäller namnbildningen i dag ska stat och kommuner följa föreskrifter i kulturmiljölagen, som beskriver god ortnamnsred, vilket bl.a. innebär att ”vedertagna språkliga regler ska följas”. Det gäller alltså att vara noggrann vid namngivningen av platser för att få dem godkända av Lantmäteriet. Det finns även skrifter/handböcker till hjälp, där det tydligt förklaras hur man ska tolka lagen. Riksantikvarieämbetet har en intressant hemsida, där man kan läsa mer om detta.

**Jag avslutar med ytterligare några ortnamn. Först ett par skånska.** När det gäller den gamla brunnsorten Ramlösa, i dag ett område i södra Helsingborg, hör man ofta diskussioner om hur platsen – och mineralvattnet förstas – ska uttalas. Det gamla bynamnet är bildat av förleden *ramm* (ung, våtmark) och *-lösa* (äng eller glänta). Följaktligen är det kort a (*ramm*), som rekommenderas i uttalet av Ramlösa. Österlen i sydöstra Skåne betyder egentligen leden, riktningen österut. Och i dag är det ju en del av sydöstra Skåne, ett vackert och populärt område utan exakta gränser.

**Sedan ett par platser som fått sina namn på ett annorlunda sätt.** I Kosta har samhället vuxit upp kring glasbruket. Namnet består av de första delarna av efternamnen på grundarna (Koskull och Staël von Holstein) som startade verksamheten på 1700-talet.



*Den höga Rökstenen från 800-talet med Sveriges/världens längsta runinskrift, ristad på alla sidor av stenen.*

Till sist Röks socken i Östergötland som troligen fick sitt namn efter den kulturhistoriskt intressanta Rökstenen, som finns på platsen.

Det dialektala ordet *rök*, betyder ett stapelaktigt, toppigt föremål. Stenen är också hög, två och en halv meter ovan jord. Den långa runinskriften är delvis mycket svårtolkad. Den senaste tiden har det kommit flera omdiskuterade nytolkningar.

*Karl-Axel Jungmarker*

## 6 maj startar vi årets Mc-turer i Mälardalen



I trevligt sällskap ägnar vi oss åt Mc-turer varje torsdag under tiden maj t.o.m. oktober.

Kör du Mc så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll.

Vi har plats för flera och det är inget krav på att komma varje vecka.

Vi bestämmer dagens mål tillsammans före avfärd från gamla järnvägsstation.

Var och en kan komma med förslag.

Vi stannar på ett fik eller matställe för lunch samt intressanta diskussioner.

Det händer att vi besöker museum eller något annat som intresserar oss.

Vi samlas vid gamla järnvägsstationen torsdagar klockan 10.00 som är vår utgångspunkt för dagen, beräknad återkomst till Bålsta ca 15.00.

Vi åker inte: 26 maj och 23 juni.

Frågor ring:

Royne Eriksson	Bengt Bremark	Jan Andersson
0171 - 570 44	0171 - 46 72 68	0171 - 593 86
070 - 225 49 38	073 - 967 64 46	070 - 740 06 36

# Konstspaning 9 maj

Följ med till Riksdagshuset för en konstguidning måndag 9 maj klockan 18.00 där vi får se några av de 4 000 konstverk som finns i riksdagshuset.

Vi samlas vid pendeltåget klockan 15.00 för att ta tåget klockan 15.10. Guidningen tar ca 1,5 timme så väl i city startar vi med valfri förtäring i Kulturhusets café. Promenaden till riksdagshuset tar ca 15 minuter, och senast 17.45 vill vi vara på plats utanför riksdagshuset då det ej går att boka visning i förväg så därför vill vi komma i god tid för de 30 platser som är tillgängliga för visning. Viktigt att tänka på – du behöver ha med giltig legitimation. Skåp för ytterkläder finns, ta med en guldpeng, som du får tillbaka när du hämtar ut dina ytterkläder.



Till denna ”spaning” vill vi ha anmälan, vi sätter gränsen vid max 16 personer då vi ej vet hur många som kan stå före oss i kön till guidningen. Konstguidning i riksdagshuset sker varje måndag klockan 18.

Anmälan till e-postadress [romorafg11@gmail.com](mailto:romorafg11@gmail.com)

Väl mött 9 maj / Kenneth och Eva.

Nästa konstspaning blir onsdag 8 juni med båt från Stockholm till Artipelag , mer info i nästa Medlemsforum som kommer i maj.

---

## Stadsvandringar

Vårens första vandring blir Riddarholmen runt torsdagen den 21 april. Vi träffas på pendeltågsstationen klockan 9.30 för att ta tåget klockan 9.40. Ingen föranmälan.

Välkomna Ann-Christine och Eva



## Nästa stadsvandring

Nästa vandring onsdagen den 18 maj går till Kallhäll. Där kommer vi att besöka museet om Bolinders Mekaniska Verkstads AB som startades av två bröder år 1844. Vi ses på pendeltågsstationen klockan 12.00 för att ta tåget klockan 12.10. Ingen föranmälan.

Välkomna Ann-Christine och Eva

# Vi som åker skidor på Granåsen säsongen 2022

Under januari, februari, mars är vi ett gäng från seniorföreningarna som hörsammat möjligheten att åka längdåkning på Granåsen, tisdagsförmiddagar i det fint preparerade längdåkningsspåret. Promenad med eller utan stavar har också fungerat.

Så här ser det inte ut för oss när vi ”susar” fram



utan så här



Och här är ett foto på det glada gänget, fotograf är Jeanette från Kevinge som passerade alpinas fina stuga när vi fikade ute i det härliga marsvädret.

Erbjudandet att åka tillsammans kommer igen nästa vintersäsong.



Vi på fotot är Sonja, Roffe, Tuula, Christina, Lasse, Kenneth, Eva, Ulla, Pirjo.

*Skidhälsningar Kenneth och Eva*

# Välkomna till SPF Seniorernas medlemsmöte

## 28 april klockan 13.30

### Program:

Information från styrelsen.

Björn Burström informerar om "Säker cykling".

Träffpunkten på Pomona berättar om sin verksamhet.

Underhållning av Yngve Wikström med sin gitarr.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 14 april klockan 10.00, men senast den 26 april klockan 12.00.

Helst via mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon

0171-557 47 tisdagar och torsdagar klockan 10.00 – 12.00.

OBS! Bara de 100 första får plats. Tänk på de som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Med tanke på covidsmittan ser vi gärna att ni är vaccinerade.



*Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag  
önskar programkommittén!*

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

An advertisement for Sparbanken i Enköping mobile banking. The background is orange. On the left, a woman with blonde hair, Elin Johansson-Aminder, is smiling. In the center, large white text reads "Det finns inga dumma frågor." Below this, it says "Fråga oss så hjälper vi dig att komma igång med banken i mobilen. Välkommen in!". On the right, three white speech bubbles contain questions: "Hur får jag in appen i mobilen?", "Vad är Mobilt BankID?", and "Hur hittar jag mitt lösenord?". At the bottom, there is a smartphone displaying the Sparbanken i Enköping mobile app interface. The app shows icons for Sparbanken, Förtag, Ung, and a plus sign. Below the app icons are icons for Sparbanken, BankID, and a plus sign. At the bottom of the advertisement, it says "Sparbanken i Enköping" and "Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85 www.sparbankenenkoping.se".

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Fråga oss så hjälper vi dig att komma igång med banken i mobilen. Välkommen in!

Hur hittar jag mitt lösenord?

Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)

# Välkomna till Pub-kvällen den 12 maj med start 18.30



Den bejublade gitarrorkestern Ackordz under ledning av Yngve Wikström och Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa ”godingar” under denna pubkväll i maj.

Entréavgift 50 kr inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därtöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 21 april klockan 10.00 men senast 5 maj via mail till [spfhabo@spant.se](mailto: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.

Med tanke på covidsmittan ser vi gärna att ni är vaccinerade.

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



# Välkomna till SPF Seniorernas medlemsmöte onsdagen den 25 maj klockan 13.30

## Program:

Information från styrelsen.

Staffan Wohrne berättar om sina 4 år i Schweiz,  
lite om landet och sitt intresse: tåg och bergbanor.

Underhållning av Dahl's Kapell Nr 1.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 5 maj  
klockan 10.00 men senast 19 maj klockan 12.00.

Helst via mail till [spfhabo@spant.se](mailto: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.

Glöm ej att avboka din plats om du får förhinder!

Med tanke på covidsmittan ser vi gärna att ni är vaccinerade.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!



Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



# Träffpunkt Pomona har öppnat igen

Nu gör vi en nystart och riktar in oss ännu mer på friskvård för alla över 65 år i Håbo kommun. Det är viktigt att behålla eller knyta nya sociala kontakter, vi kommer att starta upp nya roliga aktiviteter som passar alla så håll utkik på vår hemsida. Vi har en liten startsträcka kvar till full aktivitet där, men träningen är i full gång.

Det låter kanske trist men faktum är att nästan alla över 70 år behöver träna både styrketräning och balans.

Balansen är en färskvara och måste utmanas hela livet men det bästa av allt, det är aldrig försent att börja. Du kan förbättra din balans även när du är över 90 år om du är villig att träna hårt utifrån dina egna förutsättningar.

Ta chansen att träna gratis på Pomonas gym eller delta i gruppträningar. Det kan vara tuffare än det ser ut och det är du som bestämmer vilken utveckling du vill ha.

Ring gärna eller titta förbi.

Varmt välkommen!

Kontaktuppgifter:

[karin.fernstrom@habo.se](mailto:karin.fernstrom@habo.se)

070-373 85 52

[annette.wernblom@habo.se](mailto:annette.wernblom@habo.se)

072-202 57 87

[www.habo.se/traffpunkten](http://www.habo.se/traffpunkten)







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 2022

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



<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Start våren 2022. Anmälan till Robin.	070-728 79 13
<b>Konstspaningar</b> Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	9 maj Riksdagshuset, 8 juni Artipelag. Bryggan Skeppsgården.	070-563 61 98
<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.	Återkommer. Briggen..	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gerf Lidö	17/1 - 25/4. Varannan vecka. Klockan 08.00 - 12.30. Briggen.	070-553 34 12
<b>Öppen texttydning</b> 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
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Återkommer..	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	18/1 - 10/5. Varannan tisdag. Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
<b>Franska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	25/1 - 3/5. Varannan tisdag Klockan 12.30-14.45. Briggen.	070-295 12 73
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	10/1 - 30/5 utom 18/4 varannan vecka. Klockan 12.30-14.45. Bryggan.	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	18/1 - 24/5. Udda veckor Tisdagar klockan 10.15-12.30. Briggen.	070-617 70 71
<b>Vardagsjuridik</b>	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
<b>Spela Canasta</b> Ritva Valenkamph	1/2 - 24/5. Piken. Varannan torsdag 12.30-14.45.	070-368 68 67

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	10/2 - 19/5. Varje torsdag 10.15-12.30. bernt.gahn@telia.com. Ekan.	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Edin/Fogelberg/Hammar	19/1 - 25/5. Varannan onsdag 10.15-12.30. Bryggan.	070-789 09 70
<b>Readaktionscirkeln</b> Bo lundgren	Återkommer.	0171-594 12
<b>Släktforskning grupp</b> Sven-Erik Svensson	14/1 - 27/5. Jollen. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 1, 3, 5</b> Sven-Erik Svensson	Jollen. Ojämna veckor 8.30	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2, 4, 6</b> Sven-Erik Svensson	Jollen. Jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Snacka om släktforskning</b> Catharina Josefsson	Start 17/2. Hör av dig om intresse finns. Varannan torsdag i Jollen	070-548 80 52
<b>Våra fordon, gamla som nya, Jollen.</b> 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
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	20/1 - 19/5. Alla torsdagar 9.00-12.30. Materielkostnad. Bryggan.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	21/1 - 8/4. Fredagar 9.30-12.30. Piken. Materielkostnad.	073-875 57 76
<b>Busk- &amp; trädbeskrning</b> Robin Welch	Hösten 2022. Ring om intresserad.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	19/1, 9/2, 2/3, 23/3, 13/4, 4/5, 25/5. Klockan 17.00-21.00.	0171-594 12
<b>Goda &amp; lättlagade måltider</b> Gert-Inge Öman	20/1, 17/2, 17/3, 31/3, 19/5 Klockan 17.00-21.00.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr i Ekan.</b> Bo Lundgren	10/1 - 30/5. Varje vecka. Kl. 12/30-14/45.	0171-594 12
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2. Klockan 14.45 - 17.00. Jollen.	070-569 75 74

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Stadsvandring</b> Ann-Cristin Edin Eva Fogelberg	Beräknas starta i slutet av mars. Håll utkik i nästa Medlemsforum.	
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
<b>Stavgång start vid Tennishallen.</b> Solveig Fredriksson	Start 9 februari. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 120 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
<b>Boule vid Gipsvägen</b> Erik Lindström & Monika Körner	Start 12 april - 21 september. Tisdagar & fredagar klockan 10.	073-315 36 73 070-474 09 35
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
<b>Shuffleboard</b> Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 22 februari till 31 maj.	073-995 31 96
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 12 januari - 4 maj. Onsdagar 09.00-11.00.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
<b>Golf</b> 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
<b>Senior-yoga</b> Svea Sahlén	17/2 - 14/4, torsdagar 08.30 - 09.45.	073-632 85 61
<b>Senior-dans</b> Monica Källberg & Birgitta Pettersson	7/2 - 11/4. Varje måndag.	070-593 53 73 0730-22 70 06
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 1/3. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	19/1 - 18/5, varje onsdag 12.30 - 18.00.	070-287 22 50
<b>Bridge teori &amp; praktik</b> Berth Lundström	Start 16/8 - 13/12, måndagar 09.00 - 17.00.	073-991 46 25
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar kl. 10.00.	073-967 64 46 070-225 49 38
<b>Cykling utan ålder</b> Yvonne Lindström Calle Lindström	Beräknas starta i april. Obs! Med utbildning.	070-583 69 17 070-280 44 22



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.  
Telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)  
Expeditionen är öppen tisdag & torsdag klockan 10.00–12.00.

A graphic logo for 'Skeppsgården Håbo Seniorerna'. The main text 'Skeppsgården' is in a large, bold, red sans-serif font. Below it, 'Håbo Seniorerna' is written in a smaller, red, italicized sans-serif font. The background of the logo features a wooden boat on water. To the right of the text are three logos: the Bålsta coat of arms (a shield with a sunburst and a cross), the 'PRO' logo in blue, and the 'SPF SENIORERNA' logo in blue and red.