

# Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

Medlemsmöte, sidan 6

Älgsfari, sidan 8

Besök hos Helins, sidan 10

Resan till Skultuna, sidan 14

Skärtorsdag, sidan 18





## Ordförande har ordet

Vid årsmötet beslutade medlemmarna att styrelsen särskilt skall utforska möjligheten anordna aktiviteter för att minska ofrivillig ensamhet.

Även SPF distriktet har uppmanat länets föreningar att arbeta med den frågan. Föreningens viktigaste insats är att erbjuda sina medlemmar ett brett utbud av aktiviteter. Vi har idag ett brett utbud men pandemins effekter har bidragit till att alla aktiviteter inte hunnit komma igång i full sving under våren.

Ofrivillig ensamhet kan vara skadligt för hälsan och även kunna bidra till missbruk. Vi måste hjälpas åt för att motverka den negativa effekten av ofrivillig ensamhet.

Du som enskild medlem är en viktig roll i dessa insatser. Har du förslag till nya aktiviteter, informera styrelsen dina förslag.

- För att styrelsen skall kunna uppfylla årsmötets önskemål behöver vi din medverkan.
- Har du kännedom om en person som lever ensam, tag med denne på några av våra aktiviteter.

Medlemsforum.

En av våra viktigaste informationskällor för våra medlemmar är medlemstidningen Medlemsforum.

Nu har Lars Hansson som jobbat med att producera vår tidning under många år begärt att bli befriad från uppdraget. Denna tidning blir den sista tidningen Lars är med och skapar.

SPF Seniorerna i Håbo vill framföra ett stort tack för Lars insatser. Han har bidragit till att göra tidningen till snygg och informativ medlemstidning. Vi önskar även redaktionskommittén lycka till med att fortsätta skapa en attraktiv medlemstidningen. Tack!

Denna tidning är den sista medlemstidningen för sommaren. Styrelsen hoppas att våra medlemmar skall få en skön och avkopplande sommar tillsammans med sina familjer. Glöm inte att ta med dem ni vet är ensamma i er gemenskap.

Vill även tacka alla våra duktiga funktionärer för era insatser så tar vi nya tag tillsammans med alla medlemmar efter sommaren.

*Skön sommar önskar Håkan!*

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2022

Ordförande Håkan Jonsson 070-554 30 55, spfhabo.ordf@spant.se  
Vice ordförande Christina (Kicki) Tegre 070-524 22 23, kicki.tegre@telia.com  
Kassör Inger Smedberg 070-649 67 40, spfhabo.kassor@spant.se  
Sekreterare Carin Svensson 070-589 02 13, spfhabo.sekr@spant.se  
Vice sekreterare Anki Ferm 070-297 60 12, ankiferm@telia.com  
Vice kassör Ralf Diktonius 073-650 57 77, ralf.diktonius@gmail.com  
Ledamor Kjell Dufvenberg 070-722 36 09, kjell.dufvenberg@gmail.com  
Ledamot Stanlay Nilsson 070-555 69 30, stenlay.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

---

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 30 – manus **senast den 22 juli.***

**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](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:

25 maj Dahl's Kapell Nr.1 underhåller.  
KPR informerar.  
Staffan Wohrne: Bergbanor och tåg i Schweiz.  
25 augusti Något trevligt, ej bestämt.

Kommande pubkvällar:

12 maj Gitarrgruppen Ackordz.  
9 juni Sommarfest med Pure Malt.  
8 september Något trevligt, ej bestämt.

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

## Byfilosofen



När allt känns så där riktigt bra, kan det faktiskt vara dags att fundera över vilka problem som kan uppstå i framtiden.

## 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](mailto: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.

## Presentation vice sekreterare Anki

Jag heter Anki Ferm och är nyinvald i SPF:s styrelse och nyinflyttad i Bålsta. Jag känner mig som en ”nyinflyttad” trots att jag har bott här i snart åtta år.

Jag brukar citera en känd lapplandsförfattarinna när jag ska beskriva varifrån jag har mina rötter. Ungefär så här lyder texten: ”Som född i Norra norrlands inland och fjälltrakter så talar man med dialekt så länge man lever”. Det råder med andra ord ingen tvekan om varifrån jag kommer när ni får höra mig prata.

Jag föddes i en liten by vid den vackra Vindelälven och kom som ung flicka till Mälardalen och fann min hembygd här, skapade mitt hem och liv med barn och man och husbygge på Prästberget.

Från de täta skogarnas Lappland till de öppna landskapen i Mälardalen fann jag min trygghet.

Efter 30 år med barn, hundar, katter och allt annat så gick flyttlasset 1990 till Lycksele i Lappland.

Efter en liten parentes på 25 år så har jag åter landat på en ort som jag kallar mitt hem på jorden.

Under mitt liv har jag haft förmånen att få arbeta med det som varit mitt stora engagemang och min drivkraft, nämligen folkbildning.

Från att ha varit deltagare i en studiecirkel på 1960-talet till att därefter vara cirkelledare till att bli verksamhetschef på ett studieförbund, så har arbetet varit min stora livsuppgift. Att jobba med demokratifrågor och kvinnors rättigheter har gett mig stor inspiration. Jag har jobbat i många föreningar och projekt för att genomföra olika idéer.

Jag har haft en liten hundkennel och jag vet hur man ”slungar honung” eftersom vi hade bigård i 20



år. Höns har varit min stora hobby och fritidsaktivitet i livet där barn och barnbarn medverkade med skötseln och att hitta på namn till hönsen. Umgänge med människor och utveckling av mänskliga relationer har även det varit väldigt viktigt för mig. Jag har fortfarande en dröm kvar och det är att lära mig spela dragspel, jag äger två spel.

Tyvärr kan jag inte längre av förståeliga skäl odla höns- och dragspelshobbyn fullt ut i min fina lilla lägenhet och inte hellre i min kolonistuga, där jag tillbringar stor del av min vakna tid med olika aktiviteter.

Men vem vet vad livet har i beredskap för mig?

Jag ser fram emot att göra SPF i Bålsta till en fortsatt trevlig och vänlig förening att komma till och engagera sig i.

Mina ledord är: Alla ska känna sig välkomna!

*Anki*

---

## Våren



*Text och foto Arne E Due.*

Det fina ljuset återvänder,  
den härliga våren är åter här.  
En magisk signal den sänder  
till allt som levande är.

Njut av solens varma strålar  
låt dem smeka din bleka kind.  
Naturen målas i fina färger,  
snart doftar våran lind.

Lyssna på skogens alla fåglar  
när de visslar med näbben sin.  
Bina kring blommorna flyger  
och borrar sin snabel in.

Trädgården är som en färgpalett,  
skåda en sådan enorm glamour.  
Livet känns just nu komplett,  
i hjärtat finns amour!

# Medlemsmöte med sittgymna, cykelkunskap och sköna låtar

Yngve Wikström stod för underhållningen på senaste medlemsmötet med smakprov från sin långamuskarriär. Tillställningen livades också upp av aktivitetsledarna från Pomonas Träffpunkt.

Ordförande Håkan Jonsson inledde träffen med att ge lite nyheter, först från distriktets årsmöte som bland annat beslutade att jobba för kostnadsfri vaccinering för pensionärer mot bältros och TBE.

Ett lokalt beslut gäller kostnad för fika för grupper som har aktiviteter utanför Skeppsgården.

– Styrelsen sa nej till önskemålet att föreningen skulle stå för det, med motiveringen att det föreningen betalar för fikaten inne i huset går till gårdsrådet, men skulle i så fall hamna hos externa näringsidkare, sa han.

Detta nummer av Medlemsforum är det sista som Lars Hansson gör. Ordföranden beklagade att han inte var närvarande, men uppgav att han kommer att tackas av på annat sätt.

Bo Lundgren, som ansvarig utgivare, slog ett slag för tidningens framtid, med en önskan om medlemmar skriver mer om sina olika aktiviteter och människor som medverkar i olika sammanhang.

– Ta pennan och skriv, det behöver inte vara något märkvärdigt. Vi är angelägna om att få in mer läsbart material, sa han.

Föreningens trafikombud Björn Burström och Bengt Olof Olsson gav nyttig information om cykelsäkerhet så här inför säsongen. Björn påpekade bland annat att hjälm minskar risken för hjärnskador vid olycka med 60 procent, och att man alltid cyklar på höger sida, vare sig det gäller bilväg, gång- och cykelväg eller en ren cykelväg.

Mer cykelinfo bjöd Yvonne och Calle Lindström på när de berättade om kommande utbildningar för att använda Silverpilen, den elcykel som ska användas för att även personer som inte kan cykla själva ska kunna komma ut och känna vinden i håret.

Annette Wernblom och Karin Fernström, aktivitetsledare på Träffpunkt Pomona, satte fart på deltagarna med sittgymna samtidigt som de berättade om verksamheten och vad de har att erbjuda för träning.

– Ni behöver ingen bostadsbedömning eller bo i Pomona-området för att komma till oss. Alla som vill är välkomna, man behöver inte anmäla sig, och vi har både balansträning, styrketräning, allround-träning, sittgymna och stretchövningar.

Karaoke, skivor till kaffet och dans kan de också stå till tjänst med om önskemål finns. Mer info finns på hemsidan [habo.se/traffpunkten](http://habo.se/traffpunkten).

Efter allt matnyttigt kunde vi så äntligen luta oss bakåt och njuta av smakprov från Yngve Wikströms musikresa från 60-talet och framåt. Det hela började i en grupp med namnet *Blommor och Bin* i Jakobstad i Finland.

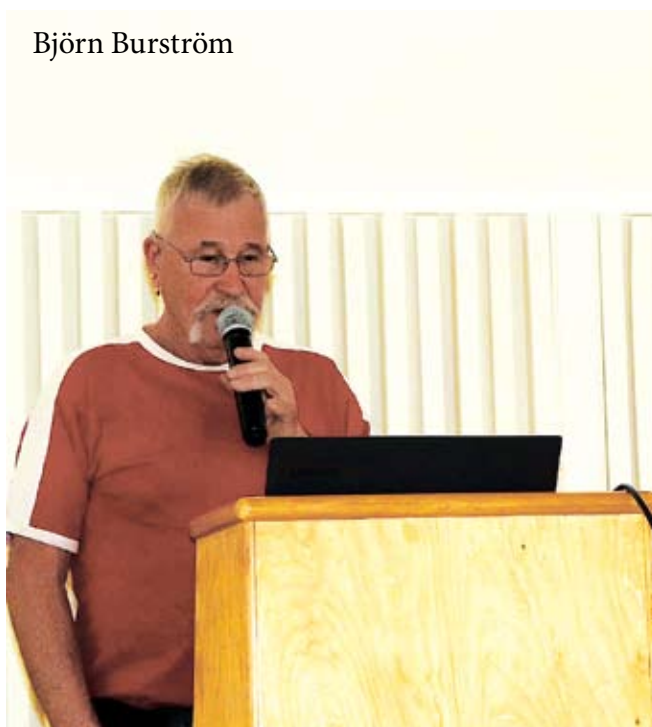
Beatles och Elvis fanns med från start, då och nu, men Yngve har också gjort många egna låtar, bland annat *Walking the Beaches* som han skrev under en vistelse på Gran Canaria.

– Den handlar om charterresor eller också om livet i sig självt, sa han.

*Gjorde jag rätt?* Är titeln på en annan av hans egna låtar född av de känslor och tankar som väckts under åren av flytten från hemlandet.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*

Björn Burström





*Karin Fernström & Annette Wernblom,  
aktivitetsledare på Silverpilen*



*Yngve Wikström*

*Sitt-  
gympa  
demonstreras*



# Älgsafari i Heby

*Leif Lindh blev känd över stora delar av världen som det "The Mooseman" när han badade med älgen Holger inför ett kinesiskt filmteam, detta kablades ut och sågs av flera hundra miljoner. I början på året fick älgarna även en egen Youtube-kanal.*

Lefte, som ägaren kallas, fick redan i unga år närkontakt med älgar när han följde med sin pappa på älgjakt, men han gillade inte när djuren dödades. Redan som grabb hade Lefte ett brinnande djurintresse och han tog gärna hand om igelkottar, råvungar, fåglar – ja till och med ett rådjurskid som förlorad sin mamma. Han lyckades även dressera några kajor.

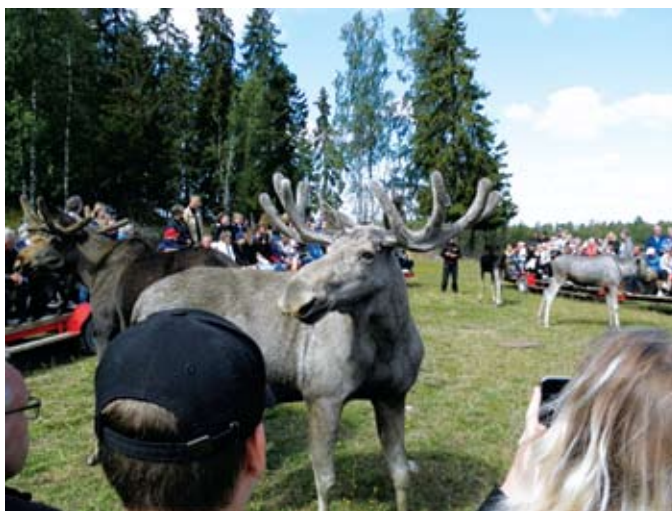
För drygt trettio år sedan blev han en morgon upprindad av sin kusin, som var polis i Enköping. Det gällde en älgkalv vars mamma hade omkommit i en trafikolycka. Lefte åkte på en gång och hämtade hem kalven, men den hade varit utan di för länge och var uttorkad, så den klarade sig tyvärr inte.

Händelsen hade ändå satt sina spår och han började fundera: "Hur startar man egentligen en älgpark" och hans allra närmsta undrade om han höll på att bli knäpp! Men idén ville inte släppa taget utan fanns ständigt i hans undermedvetna. Han började så smått höra sig för hos myndigheter och vad som krävdes för att ha älgar i hägn.

Först femton år senare skulle hans dröm bli verklighet, när han gifte sig med Ilona som tyckte det var en bra affärsidé och de sökte tillstånd. Det skulle nu sättas upp kraftiga och höga stängsel som klarade att hålla de stora tunga djuren kvar i hägnet, men också hindra andra älgar och rovdjur från att ta sig in i hagen.

De köpte så småningom två älgkalvar från andra älgparker. Den ena var van med människor men inte den andra. Så fort Lefte närmade sig inhägnaden med fyrhjulingen för att mata dem sprang den upp i skogen. Men stegvis lugnade den ner sig och efter mycket träning lyckades de få honom så pass tam att den vågade visa sig också inför främmande personer – på 50 meters håll.

Något år senare, 2007, var de redo att slå upp grindarna till Gårdsjö Älgpark och satte ut annons. Förväntningar var enormt stora, men första dagen kom inte en enda besökare.



Det var inte lätt att komma till ro och somna den kvällen – ett enormt bakslag. Hade de satsat alla pengar till ingen nytta? Allt arbete de lagt ner var det förgäves! Men dagen därpå kom i alla fall en mindre skara. Antalet besökare har sedan växt stadigt varje år och numera kommer drygt 10 000 årligen från Sverige men också från världens alla hörn!

Lefte har ett speciellt förhållningssätt till sina älgar. Han har namn på allihop och de kommer när han ropar. Det gäller att på något sätt kommunicera och förstå sig på dessa stora djur så att de lyder, för det är jag som bestämmer och de vet de, säger Lefte! Ända gången som tjurarna inte lyder är när de är brunstiga under två höstmånader och då håller vi stängt, eftersom de kan vara ganska farliga då.

Lefte tycker om sina älsklingsdjur och sover med älgkorna när de ska kalva. Den första varelsen som kalvarna får se är mig, säger han, och tror förmodligen att jag är deras pappa. Men det finns en älg som han har ett särskilt förhållande till – Olivia. Hon och hennes bror föddes för några år sedan och älgmammans mjölk räckte inte åt dem båda. Hon motades ständigt bort av brorsan och det syntes att hon blev svagare för varje dag.

Det började bli kritiskt och vi var tvungen att göra något. Lefte började ge henne råmjölk från en ko i nappflaska var tredje timme – dygnet runt och hon hämtade sig faktiskt rätt så snabbt. De närmsta veckorna ökade hennes vikt med mer än ett kilo om dagen.





Hon flyttade in hos oss i köket och bodde i ena hörnet. Flera gånger varje dag gick han turer med Olivia i naturen och hon gick bredvid som en hund. Efter två veckor var hon helt rumsren. Så småningom ville hon ha något stadiga än innehållet i nappflaskan och en morgon helt utan förvarning norpade hon en skiva Skogaholmslimpa och efter det fick hon även limpa till frukost.

Olivia växte snabbt och det var dags att skola in henne i flocken och det var i stort sett som att träna in vilken unge som helst på dagis. Numera är hon en del av älgorden, men fortfarande finns starka band dem emellan.

Leffe älskar spex och gillar att showa inför sin publik, han verkligen bjuder på sig själv. Han är nämligen även en sång- och spelman.



För drygt 30 år sedan var han med att bilda den lokala revygruppen *Bröderna Bröl*, som består av tre manspersoner där han spelar trummor och tvättbräda. Men han har även provat på skådespelaryrket tillsammans med Martina Hägg i filmen ”*Halva Sanningen*”, där Leffe har huvudrollen.

I början på året startade Leffe och Ilona en YouTube-kanal där alla som är intresserade kan följa vad som händer på gården och i älgparken.

När man ändå besöker denna unika plats, Gårdsjö älgpark, får man absolut inte missa de små stugorna som ligger i skogsdungen ett stenkast från souvenirbutiken, där tusentals små och stora tomtar gör sina hyss och har sin boning.

*Text och foto Arne E Due*

## Välkomna till Pub-kvällen den 9 juni 18.30

Vårens sista Pub-kväll blir lite speciell med irländskt öl och musik. Vi får besök av bandet Pure Malt som i maj 2018 gjorde ett bejublat framträdande på Skeppet.

Entréavgift 100 kr inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 19 maj kl. 10.00 men senast 2 juni via mail till [spfabo@spant.se](mailto:spfabo@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdagar och torsdagar kl. 10.00-12.00

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

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

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



## Besök hos Helins Bil måndag 21/3 eller Går du i bilbytestankar till en elbil?



Gruppen "Våra Fordon" har varit ute på utflykt igen. Denna gång ett nära besök på Helins Bil AB här i Bålsta. Vi var en åtta man stark styrka, nyfikna på vad elbilar kan i dag och vad de olika modelltyperna står för. Fredrik Flink och hans kollega Patrick på Helins Bil gav oss tekniknördar en djup information och svarade på våra frågor. Guidade oss runt på de olika modellerna och visade hur de såg ut och vad som skilde dem åt.

### **Att köpa en "miljöbil/ elbil" i dag är inte lätt för en oinvigd.**

Vilken typ passar mig? Säkert har du ögnat igen någon/a artiklar om elbilar men inte blivit klokare på det. Här kommer ett försök att enkelt förklara lite av det hela.

Enklast kan man dela upp dem i tre huvudkategorier:

- Elbil, som bara drivs med elmotor/er med kraft från ett batteripaket.
- Hybrid, det finns både förbränningsmotor, elmotor/er, bränsletank och batterier.
- Plug in hybrid, samma som hybrid men batteriet kan laddas externt.

Vad skall jag då tänka på?

- Alternativ 1, ren elbil, måste du få påfyllning av el från en laddstation, hemma eller "på stan".
- Alternativ 2, går på både kommersiella drivmedel och elenergi från batteriet.
- Alternativ 3 utrustad som 2, men där kan du även ladda externt.

För att ändra på bilägandet till mer miljövänliga alternativ har våra politiker lockat med olika "bonus-system". Men dessa har hela tiden ändrats efter marknadens utveckling av nya typer av miljövänliga fordon. Alltså så måste du även läsa på vad nuvarande bonusprogram får för påverkan på just ditt bilval.

Om det hade funnits en modell som löser alla dina behov så vore det inte så svårt. Men nu finns det inte det. Då måste du välja den modellen som passar bäst in i ditt behov och det är inte lätt.

### **”Vad drar en elbil?”**

På de vanligaste ”rena elbilarna” brukar energikapaciteten i batterierna (motsvarande ”soppan” i tanken) vara på 75 kWh och det skall räcka till 50 mils körning.

Finns det ingen redovisning, typ kWh/mil (som för vanlig bil, liter/mil )?

Det hade varit enkelt om det inte tillkommer andra energiförbrukare in i bilden som tär på energin för framdrivning. I våra bilar med Ottomotor har vi haft överskott av värme som hållit bilen varm. I en elbil vintertid vill man också gärna ha varmt i bilen. Den värmeenergin måste vi nu ta från batteriet med följden, förlorad aktionsradie.

Sommartid är vi numera vana vid att det finns kyla som kyler ner kupén och det skall också tas från batteriet. Det kan vara lämpligt att här påpeka, välj en bil som har en värmepump under huven som skapar komfortvärme respektive kyla. All övrig elektronik i bilen drar också energi i olika omfattning. Alltså är det svårt att ange exakt vad en elbil drar per mil. Att man kommer 50 mil på en laddning är nog en drömsiffra, då utan varken värme eller kyla.

### **Laddningen av batteriet har också sin betydelse.**

Vi är ju vana att tanka bilen på macken och det tar max 5 min. Här är laddningstiden betydligt längre. Långsam laddning, snabbaddning. Laddningstiden varierar hur du laddar och även batteriets livslängd påverkas. Kan du ladda hemma, över natten? Måste du anlita någon ladd-stolpe? Hur går det med laddning på en långresa?

Ja, eldrivning i bilar vänder upp och ner på vad du tidigare är van vid. Infrastrukturen för elbilar ligger klart efter, så räkna med att det kan bli ganska knöligt ibland. Man måste förbereda sig på ett helt annat sätt framöver.

### **Hur går du nu tillväga inför ett bilköp?**

Inhämta information. Och ännu mer information. När du känner dig påläst är det dags att besöka bilhandlaren för att titta på bilarna och få mera information. Du behöver nog göra besök vid flera tillfällen så att du kan fundera lite på bilvalet innan du bestämmer dig.

Tips, kontakta gärna någon/a som du känner som har skaffat sig en eldriven bil och ställ frågor.

När du sen väl har bestämt dig för vad vill ha och stegar in i bilhallen för att göra en beställning kommer nästa pilsner, leveranstiden. Tillverkningskapaciteten ligger inte i fas med bilbyggarna p.g.a. alla krig och allehanda oroligheter världen runt. Försäljarsidan börjar redan nu prata om en väntetid på upp mot ett år vid din beställning.

Och hur mår din nuvarande bil? Har den fått sin services och nödvändigt underhåll? Den skall ju kanske hålla ett år till innan du får din nya bil, så glöm inte verkstadsbesöket.

Så går du nu i bilbyttartankar så är det nog bäst att du börjar med en gång och titta på de här frågorna.

*Text Björn Burström. Foto Lennart Bergsten.*



Det bidde en liten låda i stället för motor. Tekniken har i stället blivit utspridd i bilens alla skrymslen.



Även elbilar behöver vanligt batteri.



Fredrik Flink har fullt upp med att förklara och svara på våra teknikfrågor.



Själ och Substans

# Resa till Provence med SPF Håbo



Våra gästers betyg ★★★★★

## Vägen till Provence

I Frankrikes södra region njuter vi under en vecka av unika utsikter över Medelhavet, färgsprakande blomsterfält och fransk historia.

Romanska katedraler och barockbyggnader trängs i bergsbyarna Antibes och Ezé Village, medan kuststäderna Nice och Monte Carlo utstrålar lyx och flärd. I italienska Sanremo beundrar vi pampiga palats, slott och Alfred Nobels villa.

På en lokal vingård får du smaka dig fram till ditt favoritvin, i Grasses parfymfabrik kan du hitta din signaturdoft och på kvällarna somnar du med ett leende på läpparna på fyrstjärniga hotell Eden, i hjärtat av Cannes.

## Resan inkluderar

Buss t/r Arlanda • Flyg med SAS t/r inkl. transfer • 7 nätter på hotell 4\* i Cannes • Halvpension, frukost & middag • Nice med marknadsbesök • Stadsvandring i Cannes • Italienska Sanremo och Dolceacqua • Stadsvandring i St. Paul de Vence • Vingårdsbesök • Parfymfabrik i Grasse • Besök i Ezé Village • Besök i Monaco • Besök i Saint Tropez • Utflykt till Antibes • Svensktalande reseledare

**8 dagar 15 995 kr**

Avresa Stockholm: 17-24 september

**Enkelrumstillägg, 3 995 kr**

Läs mer på [kulturresor-europa.se/habo](https://kulturresor-europa.se/habo)



**OBS! Förlängd anmälningsstid till den 1 juni!**

På telefon: 08 - 44 68 78 88 eller email: [info@kulturresor-europa.se](mailto:info@kulturresor-europa.se)

Kontaktperson i SPF Håbo Resekommitté, Lisbeth Nilsson - mobiltel: 0739 290661

# Resan till Skultuna och Miniature Kingdom



En snöig, blåsig och kall morgon klev vi på bussen inför vår resa.

Dock kom vi inte hela vägen fram. Mellan Enköping och Västerås hade det inträffat en trafikolycka. Där stod vi still, prognosen sa att vägen skulle vara avstängd allt från 1 till 4 timmar. Vi stod drygt en timme helt still i kö innan vi kunde fortsätta vår färd.

Väl framme i Skultuna smakade kaffet och den stora goda bullen bra. Några fina inköp blev det för några i butikerna.

Då tiden var förskjuten fick hela vårt program följa därefter.

Bussresan fortsatte mot Kungsör och vår lunch på Kungsudden. På Himmelsberga Hembakt avnjöt vi en paj till lunch.

Många passade också på att besöka deras hembyggs museum uppe på vinden.

Kort väg därifrån låg Miniature Kingdom.

En imponerande miniatyrbyggnad av Sverige. Man har hittills byggt från Lappporten i norr ner till Örebro, fortsättning följer. Efter guidning av Magnus fick vi följa med på tur genom Sverige med tåg, båtar och bilar som åker på utlagda banor i landskapet. Byggnader är uppbyggda och många kända personer t.ex. Anders Tegnell, Leif GW Persson och Cornelis Wreeswik finns som små miniatyrer utplacerade i landet.

Alla deltagare var djupt imponerade.

Hit kommer vi säkert tillbaka om två år då hela Sverige är färdigbyggt.

Trots vårt stillastående under morgonen i bilkö, avlöpte resten av dagen utan problem och åter i Bålsta konstaterade vi att det varit en händelserik dag.

*Text: Kerstin Adestedt, foto: Gert Lidö*



## 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 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!

**BÅLSTA**  
**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**

**Öppet 7 - 22**

0171 - 414 880

[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)

[kundkontakt@maxibalsta.se](mailto:kundkontakt@maxibalsta.se)

Lillsjörännan 9, Bålsta

[www.facebook.com/icamaxibalsta](https://www.facebook.com/icamaxibalsta)



**APOTEK**  ICA

Öppet alla dagar 8-20

**BB**  
BÅLSTA  
BÅLSTA

 SVENSKA SPEL



**postnord**

**folkspel**



# 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

## Medicinsk fotvård

*Lydias friska fötter KB*

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070- 528 69 96

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



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







## 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**



# Skärtorsdag med påsktallrik och sång

Klockan 15.00 torsdagen 14 april samlades programkommittén för att vi som medlemmar skulle få en kul och mysig kväll. Det möblerades om i lokalen, dukades med glas och bestick samt gula servetter eftersom det var skärtorsdag.

I köket färdigställdes läckra tallrikar med påsk-inspirerad mat. På tallriken fanns sill, varmrökt lax, ägg-halva, ost och vindruvor samt lite hälsosamma grönsaker.

Baren färdigställdes med vin och öl men också vatten på plastflaska.

När klockan var 18.00 så började kvällens gäster att komma och det blev kö i hallen när entréavgiften skulle betalas med swich eller kontanter. Snar var det full fart och stämningen ökade i takt med att alla kom in i stora lokalen och hittade en stol att sitta på.

Kvällen värd, Hans Renner hälsade välkommen och önskade välkommen till bords. Men först skulle vi köa för att få våra fina påsktallrikar.

Samtliga gäster verkade trivas i vår mysiga lokal, ljudnivån var ganska hög och det hördes många härliga skratt från olika håll. Det bevisar att vi har behov av att vara tillsammans och att få umgås med varandra. Efterrätten kom in i form av kvällens underhållare Stefan Lövgren, musiklärare från Enköpingstrakten. Han sjöng och spelade gitarr samt en låt på en hundraårig mandolin.

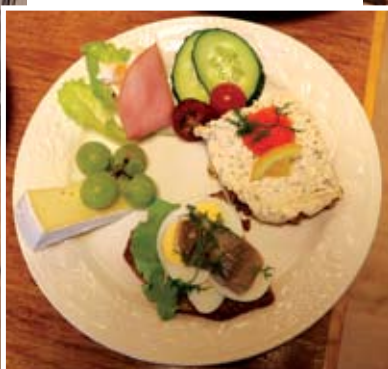
Det blev många olika låtar, Elvis, Stones, Gunnar Wiklund, och många olika önskelåtar. Vi sjöng allsång och många sjöng med nästa hela kvällen.

Stefan berättade lite om händelser från skolvärlden men även om hur besvärligt det kan vara att leva på landsbygden. Stefan har nyligen installerat ett nytt avloppsreningssystem och drabbats av krångel och kostnader.

Stefan avslutade kvällen med ett antal önskelåtar och en sång om FRED, det var "i natt jag drömde". Alla som kunde ställde sig upp och höll varandra i händerna och sjöng med, vi kände verkligen att det alla önskade var fred på vår jord.

Det blev återigen en mysig kväll tillsammans med SPF kompisar tack vare vår duktiga programkommitté.

*Text och bild Bo Lundgren.*





# Räkkryssning

**Onsdagen den 10 augusti kl.18.00-21.00**

Välkommen ombord på M/S Havsörnen som tar oss ut i Mälaren på en härlig båttur och Räkafton.  
Vi kommer att ha en trevlig kväll tillsammans med musik och sång av en trubadur.

17.30 **Samling vid Kalmarsands silo**  
18.00 Båten avgår från Kalmarsands silo  
21.00 Båten är tillbaka i Kalmarsand

**Vi får alla ta oss till och från Kalmarsand på egen hand.**  
**Pris 445:- / person. Dryck tillkommer**

Välkommen med anmälan från den 23 maj kl.9.00 gäller även mail till  
Lisbeth Nilsson, tfn 073 9290661 e-post: [lisbeth.nilsson@Lisy.se](mailto:lisbeth.nilsson@Lisy.se)  
Sista anmälningsdag är den 10 juni.

**Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.**

**Ett kulturarrangemang i samarbete med**



# Stadsvandring 21 april runt Riddarholmen

En solig vårdag var vi 19 stycken vandrare och vårt första stopp blev Riddarhuset som faktiskt fortfarande anses vara en av norra Europas vackraste byggnad – uppfördes omkring 1640 – ca 1670.

Riddarholmen hör inte till Gamla Stan utan är en egen stadsdel. Det äldsta kända namnet är "Kidaskär" – en gång har antagligen getter och deras kid betat här.

Omkring 1270 byggde franciskanemunkar ett kloster och en kyrka på den då obebyggda betesholmen. Munkarna kallades gråmunkar efter sina grå kåpor. Därefter fick platsen heta Gråmunkeholmen. Under 1600-talet fungerade klosteranläggningen bl.a. som barn- och tukthus.

Riddarholmskyrkan är holmens äldsta byggnad – började uppföras omkring 1280 och spiran av gjutjärn restes 1835 ca 550 år efter kyrkans tillblivelse. Kyrkan är Sveriges förnämsta gravkyrka och den sista som jordfästes i kyrkan var Gustav V – död 1950. Kyrkan är numera museum.

Promenaden gick vidare mot Wrangelska Palatset, kunglig nödbostad efter Tre Kronors brand 1697. Av palatsets 2 rundtorn kommer det

södra från Gustav Vasas befästningsverk från 1530. 2 år efter att kungafamiljen lämnat Wrangelska Palatset intog Svea Hovrätt byggnaden 1756 och finns där än idag.

Invid vattnet bakom palatset ligger Evert Taubes terrass som pryds av den vackra skulpturen "Solbåten" rest 1956 av Christian Berg.

Även en Ångfartygshamn fanns som var ett viktigt kapitel i Sveriges Kommunikationshistoria. 1898 kunde man i hamnen se ångbåtar och ute på fjärden väntade segelskutor på kajplats.

Mellan Riddarholmen, Riddarhuskajen och Strömsborg fanns ett rikt badliv i mitten av 1700 talet.

Idag är stormaktstidens adelspalats förvandlade till olika ämbetsverk. 1809 kom Sveriges grundlag. 1865 avskaffades ståndsriksdagen och ersattes med ett två-kammarssystem.

*AnnChristine Edin*



# 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



# Hej alla cirkelledare!

Om det blir någon ändring i din cirkel så är köket tacksam att få veta det.  
Om ni t.ex. hoppas över något datum eller avslutar cirkeln tidigare än de datum som är inbokade.  
Meddela köket eller mig!  
Detta gäller de som vill fika under träffen.

Mvh Åsa Öman.  
070-212 212 7, asa.oman@mail.bktv.se



---

## Nybörjarkurs i släktforskning

Att släktforska är ett trevligt sätt att lära känna sin bakgrund men också att förstå hur samhället förändrats under århundradena. Genom att alltmer arkivmaterial blir tillgängligt digitalt kräver det inte längre så stora arbetsinsatser. Men man behöver träna att tolka källorna och förstå hur de hänger samman. I månadsskiftet augusti-september kommer jag att starta en nybörjarkurs igen. Vi håller till i datasalen på Skeppsgården och tiden är varannan fredag klockan 8.30 (jämna veckor). Frågor och anmälan till [svenericrosensberg@hotmail.com](mailto:svenericrosensberg@hotmail.com)  
Välkommen!



*Sven-Eric Svensson*

---

## Kom ihåg

– att meddela ny E-postadress samt ändring av telefonnummer, som gäller fast telefon och mobil.



I vecka 16 skickade SPF Seniorerna Håbo ut E-post angående politikerutfrågning på Skeppsgården den 11 maj klockan 19.00. Vi fick ett antal E-postadresser i retur, såväl när det gäller full E-postbox som ej aktuella adresser.



Det är mycket viktigt att rätt information finns i medlemsregistret. Om du inte fått inbjudan som E-post, är det kanske så att vi har fel adress. Du kan skicka nya uppgifter till [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

Medlemskommittén  
*Gunilla och Britt-Marie*

# Natur- och kulturvandring 31 maj

Dags för naturvandringar igen. Vi är ett gäng som vill fortsätta med natur-och kulturvandringar. Vi börjar med Hjälstaviken och Parnassen den 31 maj.

Vi ses vid Smultronstället (PIA-närköp) klockan 9.30 för samåkning.

Tag med eget fika till pausen.

Anmäl dig senast den 27 maj till [eva\\_b\\_johnson@hotmail.com](mailto:eva_b_johnson@hotmail.com)

Välkomna!

PS. Höstens vandringar kommer i Medlemsforum nr 5.



*Peje, Margareta, Gun-Britt, Kerstin och Eva.*

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



---

## Konstspaningar



Så här ser det ut – föreslagen konstspaning onsdag 8 juni till Artipelag ställs in i vår regi.

För den som är intresserad av att på egen hand ta sig till Artipelag i sommar finns direktbussar som avgår lördag - söndag från Cityterminalen, se Artipelags hemsida, alternativt båtresa med Strömman kanalbolaget. Se vidare Strömman kanalbolagets hemsida för tider och priser.

Från hösten 2022 arrangerar vi inga fler konstspaningar.

*Eva och Kenneth*



# Vi är alla nybörjare

Det verkar jobbigt att vara ung människa nu för tiden. Åtminstone känns det så när jag tänker tillbaka på min egen ungdom som numera är rätt länge sedan.

På min tid var man mer fri på något sätt. Tog tillvaron med en klackspark liksom. Det fanns mer utrymme för att uttrycka sin personlighet. Mer tillåtande skulle man kunna säga. Peace and love. Fast det är ju min högst personliga åsikt.

Beatles, långt hår, utsvängda brallor. Järnridå och kapprustning. Folka-buss, fri sex och Woodstockfestival. Vietnamkrig och flower power. Jobb ordnade sig alltid. Bostad kunde man dela med andra.

Vi har alla våra bakgrunder att luta oss emot. När i tiden och var på jorden vi befinner oss avgör till stor del om livet blir lyckat eller misslyckat. Sjukdom också så klart. Och relationer förstås. Men en sak har vi alla gemensamt – vi är alla nybörjare.

Blev det som du tänkte dig? Som du ville? Som du drömde? Oavsett vad det blev av ditt liv är det först på ålderns höst som du vet. Allt som du ger dig in i, som du drabbas av, som bara händer, är ju nytt för dig. Vad än det är så är du alltid nybörjare första

gången! Du kanske har hört om det, läst om det, studerat det etc. Men du har aldrig upplevt det.

Utifrån denna filosofiska tanke kan jag konstatera att jag för första gången i mitt liv är gammal. Jag har aldrig varit det förut. Jag är med andra ord nybörjare på att vara gammal.

Via föreningar, tidningar och TV-program har jag visserligen lärt mig en hel del om att vara till åren och genom att lära känna mig själv har jag skaffat mig en egen åsikt om såväl min ideologiska som fysiska status i dagsläget.

Det är ju inte så att jag helt plötsligt fått någon slags objektiv kunskapsdusch i ämnet Åldras. Näe – jag får allt dra egna slutsatser utifrån vad jag läst och hört, känner och tycker, ser och upplever. Och räcker inte det får jag väl tycka och göra som andra tycker att jag ska göra.

Så här är det ju med allting under hela livet. Ingen vet hur det är att vara förälder om man inte fått barn, till exempel.

Så – var och när vi än lever och vare sig vi är nyblivna föräldrar eller pensionärer: Vi är alla nybörjare.

*Ulf Hamrin*

---

## Vardagsjuridik

Cirkeln ”Vardagsjuridik” som nu går för andra gången är mycket populär och välbesökt. Vi fyllde hela datasalen. Ledare Joel Garpe, mycket kunnig jurist.







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:  
Maja Andersson, 073-745 64 48  
Mail: majaandost@hotmail.com



## 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.



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<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.

