

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 35 • november 2022 • nummer 8



**Provenceresan**  
**Blåa vandringsleden**  
**Månadsträffen**  
**Bedrägerivarning**

# Det händer på Skeppsgården

## Månadsträff torsdagen den 24 november 13.30

### Program:

Information från styrelsen

KPR-information

Underhållning av Pecke Polis med föreställningen *Bedrägeri mot äldre*, i vilken Pecke under cirka en timme kommer att blanda allvar och humor.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 15 nov kl. 10.00 men senast 22 nov. Helst via mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdagar - torsdagar kl. 10.00 - 12.00.

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



Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang  
i samarbete med



## Välkomna att fira Lucia på Skeppsgården



Kaffe med lussekatt och pepparkakor serveras klockan 10.00 den 13 december 2022 och därefter kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen under ledning av Lions.

Entréavgiften är 60 kronor och eventuellt överskott går oavkortat till Lions hjälpverksamhet.

Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag!

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 16 november klockan 10.00 men senast den 3 december. Helst via mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdagar – torsdagar kl. 10.00-12.00 SPF Seniorerna Håbo har 50 platser och PRO Håbo har de andra 50 platserna.

Tänk på de som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

*Välkomna önskar Programkommittén!*



Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



# Innehåll

## Nästa nummer

Decembertalnumret har manusstopp 25 november. Utgivning vecka 50.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen. Skicka till: [spf.habo@medlemsforum.se](mailto:spf.habo@medlemsforum.se)

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer. Döp bilderna med några beskrivande ord.

*Ordföranden har ordet* ..... 4

*Trygghetsringning 30 år* ..... 8

*Vandring på Blå leden* ..... 12-13

*Kultur- och stadsvandring* ..... 14-15

*Provenceresan* ..... 18-21



*Omslagsbilden: Brigitte Bardot-staty i Saint Tropez.*

*Foto: Stanley Nilsson*

# Nya kvastar sopar bäst eller...?

**E**n ny regering har sett dagens ljus. Nu får vi se vad den kommer att åstadkomma. När den nya regeringen presenterades kändes det bra att man har utsett en särskild äldreminister. Jag har tidigare skrivit om hur äldre diskrimineras i samhället då ny teknik och system sätts utan hänsyn tagen till de som inte har tillgång till tekniken eller de nya systemen.

**D**et finns ett förslag framtaget om en ny äldreomsorgslag (ÄOL). Syftet med den nya lagen är bland annat att få stöd och hjälp, samt att få tillgång till den hälso-och sjukvård man behöver. Det skall vara god kvalitet på samordnat, tryggt och säkert sätt. Den enskilde skall vara delaktig. Allt detta låter bra. Hoppas att den nya lagstiftningen tar bort dagens tokiga regler som säger att de över 65 år inte kan få en personlig assistent.

## Önskar mjuka linjen kvar!

**H**åbo kommun har ställt en fråga till oss medborgare om hur vi önskar få den nya dragningen av busstrafiken. Mjuka linjen föreslås försvinna. Mjuka linjen behövs. Öppna upp så att den kan köra längs Skeppsvägen och förbi Skeppsgården. Varför går det ingen buss till handelsområdet i Draget.

På kommunens hemsida finns det en enkät där Du kan ange dina önsknings. Har du

möjlighet så gå in på kommunens hemsida och säg din mening.

**Å**ret går mot sitt slut i rasande fart. Styrelsen har påbörjat förberedelser inför det kommande årsmötet. Vi hoppas kunna genomföra årsmötet på Skeppsgården i stället för i Fridegårdstern.

Jag ser fram mot lokalbytet och att vi får hålla till "hemma" i våra fina lokaler. Tidigare årsmöten har vi varit upp mot sjuttiofem. Vi får anpassa "dukningen" utifrån hur många som anmäler sitt deltagande.

**S**tyrelsen har fastställt att årsmötet sägs rum i februari 2023. Datum är inte bestämt ännu. Kallelse till årsmötet kommer i Medlemsforum i december och handlingarna inför årsmötet i Medlemsforum nummer 1 i februari 2023.



*Håkan Jonsson  
Ordförande*

## **Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2022**

Håkan Jonsson, *ordförande*  
070-554 30 55  
spfhabo.ordf@spant.se

Christina (Kicki) Tegré,  
*vice ordförande*  
070-524 22 23  
kicki.tegre@telia.com

Inger Smedberg, *kassör*  
070-649 67 40  
spfhabo.kassor@spant.se

Carin Svensson, *sekreterare*  
070-589 02 13  
spfhab.sekr@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*  
070-297 60 12  
ankiferm@telia.com

Ralf Diktonius, *vice  
kassör* 070-650 57 77  
ralf.diktonius@gmail.com

*Ledamöter:*  
Kjell Dufvenberg  
070-722 36 09  
kjell.dufvenberg@gmail.  
com

Stanley Nilsson  
070-555 69 30  
stanley.nilsson@lisy.se  
Annica Daneskär  
076 -895 98 78  
annica.daneskar@hotmail.  
com

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

## **Kommande månadsträffar**

24 november: Se annons i tidningen  
26 januari: Något trevligt, ännu ej bestämt

## **Kommande pubkvällar**

9 februari: Något trevligt ännu ej bestämt

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

---

### **Vill du bli medlem?**

Kontakta Britt-Marie Danielsson  
tel 070 - 497 58 56 eller  
Gunilla Kjerrström 070- 511 03 73  
e-post [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

### **SPF Seniorerna i 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)

### **Redaktionen**

Bo Lundgren , ansvarig utgivare,  
tel 0171 - 59412, 070 - 544 84 26  
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49  
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

**För annonsering:** Olle Atling 070 - 731 29 91  
[olle.atling@bktv.nu](mailto:olle.atling@bktv.nu)

**För utdelning:** Christin Jonsson 070 920 11 93  
[christinjonsson@telia.com](mailto:christinjonsson@telia.com)

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.  
Skicka till: [spfhabo.medlemsforum@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsforum@spant.se)  
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

# Rullstolspromenad

Onsdagar kl.10.30 ojämna veckor

Kom med i vårt gäng SPF:are som skjutsar de boende på äldreboendet 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!



*SPF-senioreernas  
trygghetsringning  
är tillgänglig  
för alla*

Vi vill uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

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

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker 070-4403871 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

## *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

# Har du ny mejladress och/eller nytt telefonnummer?

## Det är viktigt att rätt information finns i medlemsregistret

Du kan skicka dina nya uppgifter till: [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

Du kan även ringa Britt-Marie 070 - 497 58 56 eller Gunilla 070 - 511 03 73

*Medlemskommittén*

---

### **MEDLEMSAVGIFT för år 2023**

Inbetalningskort, som avser medlemsavgiften för år 2023, skickas ut i november 2022 med förfallodag 2023-01-31.

SPF Seniorerna informerar om, att du kan betala medlemsavgiften för år 2023, till SPF Seniorerna via e-faktura.

Du som har internetbank kan, om du vill, betala medlemsavgiften till SPF Seniorerna via e-faktura.

Anmälan till den tjänsten måste du dock göra senast 20221025.

Fördelar:

Du slipper att hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Dessutom hjälper du till att spara pengar åt SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av, att det blir så få pappersfakturor som möjligt.

Alla banker klarar av att hantera e-faktura via sina internetbanker. Du kan kontakta din bank direkt för hjälp att ansluta till e-faktura.

# Trygghetsringningen firar 30 år

*Text: Kerstin Jungmarker*

År 1990 startades trygghetsringningen av SPF i Håbo. Initiativet togs av vår dåvarande ordförande.

I början fanns en telefon med telefonsvarare inlåst i Gamla järnvägsstationen. För att komma in i rummet, där telefonen förvarades var man tvungen att hämta nyckeln i den tidigare Vivohallen. Senare placerades telefonsvararen på Skeppet och det blev möjligt att avlyssna den hemifrån. Idag är det IP-telefoni som gäller och vi sitter hemma och avlyssnar en röstbrevlåda.

Nu har vi efter två års väntan (på grund av coronapandemin) äntligen kunnat träffas igen och fira våra 30 år i samband med ett planeringsmöte. Vi var femton stycken som sågs

och åt en landgång med räkor. Eftersom det är telefonen som är vårt instrument ses vi sällan.

Nitton SPF-medlemmar är engagerade och hjälps åt att avlyssna röstbrevlådan. Vi har avlyssningspass var tionde vecka och trygghetsringningen bevakar varje dag året om.

Trygghetsringningen vänder sig till pensionärer i Håbo kommun som är ensamboende och över 65 år. Två kontaktpersoner ska finnas och det kan vara en släkting, en granne eller en god vän. Den som ansluter sig till trygghetsringningen ska varje förmiddag ringa till SPF:s telefonsvarare, som veckans handläggare lyssnar av.

Syftet är att ge trygghet till ensamboende genom daglig kontakt.

## I huve´ t på en gammal gubbe

*Jag minns hur man sa förr i tiden, när man hade en gammal Saab framför sig som körde på mittlinjen i trettio knyck. Med högt varvtal och rykande avgasrör.*

*Gubbe med keps!  
I nio fall av tio stämde det. Och när man körde om såg man hur han satt framåtlutad med krokiga armar och ett fast grepp med vitknoga-de händer om ratten.*



*Nästan alltid fanns en tant bredvid.*

*Gubbe med keps. Rutig sådan ordentligt förankrad på huvudet. Kisande ögon eller glasögon. Slips. Blicken på helspänn. Sådana skulle inte få finnas i trafiken, sa man. Nu är jag där själv. Fast utan keps, Saab och tant. Förresten - numera är det väl mest ungdomar som bär keps...*





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

Då ger vi alla seniorer  
**5% rabatt mellan klockan 08:00-16:00**

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

*Varmt välkommen*

önskar Krister med personal

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

**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



postnord



folkspel

### Skydda dig mot bedrägeri

När du blir oväntat kontaktad av någon du inte känner:



## Lägg på luren

Om du är misstänksam – lägg på. Ju tidigare du avbryter samtalet desto större chans har du att sätta stopp för bedragaren.



## Logga inte in

Använd inte din bankdosa eller ditt bank-id.



## Lämna inte ut siffror

Till exempel koder från din bankdosa eller betalkort.

### Om du drabbas:

Kontakta din bank direkt.

Polisanmäl och ta stöd

av människor i din närhet.

Ring 112 vid pågående brott.

Ring 114 14 om det inte är akut.



Polisen

### Förbered dig!

Vad ska du säga om någon ringer och vill att du ska logga in eller lämna ut siffror? Till exempel: "Jag har inte bank-id" eller "Jag vill inte".

Skriv ner det här:

.....  
.....

### Bedragarnas knep

- Stress är bedragarnas bästa verktyg – de kan få dig att tro att du håller på att förlora dina pengar eller att en anhörig råkat illa ut.
- De som ringer kan vara andra än de utger sig för – även om de verkar trovärdiga och har personlig information om dig.
- Det går inte att se eller höra att de är bedragare.
- Följ därför våra råd – även när du egentligen inte är misstänksam.
- Seriösa företag, myndigheter och organisationer tar aldrig kontakt och ber dig att logga in på bankdosa eller lämna ut siffror.
- Du har ingen skyldighet att vara artig när någon ringer – bedragaren kan använda det mot dig.



## En del av Sparbanksidén

- Det är fantastiskt att Joel ställer upp och att våra medlemmar får ta del av den här informationen helt gratis, säger Åsa Öman studieansvarig på SPF i Bålsta när hon berättar om samarbetet med Sparbankens jurist Joel Garpe. Det betyder mycket för oss så honom släpper jag inte i första taget!

### Hur startade samarbetet med Sparbanken i Enköping?

- Vi har ungefär tusen medlemmar i föreningen och fångar upp ämnen där det finns funderingar kring. I samarbete med Studieförbundet vuxenskolan skapar vi sedan studiecirkelar på dessa ämnen, berättar Åsa.

- När det gällde juridiken fick jag Joels namn. Jag gick in på banken för att hälsa på och fråga om han ville ställa upp och hålla en studiecirkel. "Det låter spännande" sa han och på den vägen är det.

### Vilka är de vanligaste juridiska funderingarna?

- Det vanligaste är frågor om arv, det blir ju lätt så när man blir äldre och börjar fundera över vad som gäller, säger Joel. Men juridik är ett stort område och frågor kring "samboskapet" är inte bara relevant för ungdomar, det kan ju bli verklighet även på äldre dagar.

### Hur är intresset för ämnet familjejuridik?

- Första gången Joel höll en cirkel för oss var precis innan pandemin. Det blev succé och vi var jättenöjda med upplägget, säger Åsa. Våren 2022 skickade vi ut en ny fråga om intresse och anmälningarna bara rasade in, det blev fullsatt direkt. Bland annat handlade cirkeln den här gången om vad en framtidsfullmakt är och hur den används.

### Varför gör Sparbanken det här?

-Det är en del av Sparbanksidén, att ge tillbaka till personer i våra kommuner och det är något jag mer än gärna gör, säger Joel.

**Är du nyfiken på vad en framtidsfullmakt är eller är det dags att skriva en?**

Här kan du läsa mer om framtidsfullmakt och boka tid med Sparbankens jurister.



Sparbanken i Enköping  
Tel. 0171-853 00 | sparbankenenkoping.se



# 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.

# Våra annonsörer

- Dragets IT
- EYES 4 You Bålsta Optik\*
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Löthnergården
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar rabatt (markerade med \*) vid uppvisande av medlemskort. Gynna gärna våra härliga sponsorer.



# SPF invigde nya blå vandringsleden till Vattunöden

*Text: Peje Josefsson*

*Foto: Rolf Adolfsson*

Kultur och Fritidskontoret jobbar på med lek-parker, motionsparker och vandringsleder till glädje och nytta för invånarna. Nyligen blev blå leden till Vattunöden klar. Den måste vi provgå tyckte vandringskommittén och testade. Resultatet blev att bjuda in alla SPFare. Torsdagen 20 oktober kl. 9.30 samlades ett drygt 20-tal medlemmar på parkeringen vid Viby-spåret. Vädret var helt perfekt med flödande solsken och stiltje. Innan vi startade promenaden berättade Joachim Tiefensee om Vibyspåret och dess tillkomst.

Vandringen startade och gick i början i öppen natur med fantastisk utsikt i solskenet och höstens alla färger. På vägen fick vi se får på bete: så nu var vi på landet. Leden var tydligt utmärkt med blå färg på stolpar och träd. Gångtakten var lagom och alla hängde med. Men att antal stopp blev det och då passade vår nestor Joachim på att berätta

om omgivningen. Även några av deltagarna kunde komplettera med kunskaper och frågor.

Vi passerade utkanten av Skörby och efter att ha vandrat norrut vände vi nu kosan västerut över fälten och kom så småningom till skogen. Även här fick vi lära oss ett och annat av Joachim. Skogen har ju varit hans arbete och hobby. Vi vandrade på en skogsväg och hittills hade det varit lätt att gå. Men så plötsligt lämnade spåret vägen och vek av in i skogen och de sista hundra metrarna med en besvärlig stig fram till asfalterade Lastbergsvägen. Vi ska be att man lägger om den besvärliga biten så att man fortsätter skogsvägen fram till asfalten.

På sista biten till Vattunöden visade Joachim på en speciell träbro över en ravin, där stigen leder till Lastberget. Det finns mycket att berätta om Lastberget och dess omgivning, men nu hade vi avverkat 5 km och vi längtade efter en fikapaus. Så vi beslutade att ord-



na en separat utflykt till Lastberget och gick sista biten till Vattunöden där fika väntade. Naturskolan bjöd på bänkar och bord. Det är kommunen som äger Vattunöden och Naturskolan är en stor tillgång när det gäller naturlära för barnen. Även här berättade Joachim om Vattunöden. Bland annat att namnet kan tolkas på två sätt: en plats ont om vatten eller

gott om. En härlig promenad slutade här för några som tog bilen tillbaka till Viiby, medan friskusarna promenerade vägen tillbaka.

Denna vandringsled var lite annorlunda genom att stora delar var öppna och gav en frihetskänsla med bra utsikt och kan varmt rekommenderas. Man kan ju även nå leden via Skörby gårdsväg.



## ***De första kvinnorna i riksdagen och mycket annat sevärt***

*Kultur och stadsvandring 19 oktober 2022  
Text & foto: Ann-Christine Edin*

Vi startade vår vandring med första stopp på Norrbro som stod färdig 1807 och är Stockholms enda bevarande stenvälsbro. Därifrån går en stig som leder till riksdags- huset och skulpturen "Kom som du är" av Astrid Göransson föreställande de fem första kvinnorna i riksdagen: Kerstin Has-

selgren, Elisabeth Tamm, Nelly Thuring, Berhta Wellin och Agda Östlund.

De bärs fram av två unga kvinnor från vår tid för att visa att kampen för demokrati och jämlikhet går vidare in i framtiden. Utmed stigen finns även fem foderbord i marmor från XI:s hovstall. Vidare en titt på R. Wallenbergs attachéväska utanför Arvfurstens palats som finns på flera platser i

världen. Nu blev det tid för en kopp kaffe och kanelbulle (den hittills godaste enligt deltagarna) på Bagdad Café.

Vi fortsätter in och runt Kungsträdgården där man i nutid, 1971 ville såga ner almarna vilket mötte stort motstånd men de flesta står fortfarande kvar.

Flera stora konstverk finns att se som t.ex Karl XII statyn, Molins fontänskulptur "Mälarens möte med saltsjön" uppförd 1873, en friluftsscen och marmorskulpturen "Kretsvalv". Mot Berzeli Park passerade vi den judiska synagogan vars tempel byggdes 1861-70.

Berzeli Park skapades i mitten av 1800-talet då man torrlade Katthavet som fick sitt namn och staty efter naturvetenskapsmannen J.J. Berzelius 1858. Många konstverk finns även med hyllning till R. Wallenberg. Mycket finns att se under en kort vandring.

Därefter gick vi in på Hallwylska palatset som byggdes 1893-98. Paret Hallwyl köpte fastigheten för drygt 205.000 kr (ung 15 miljoner i dagens pengavärde). Palatset består av 42 rum och kök på omkring 2200 m<sup>2</sup> i fem våningar. Arkitekturen är inspirerad av spansk och italiensk renässans. Inredningen främst av klassiskt 1600- och 1700-tal. Museet har totalt över 60.000 katalogiserade föremål och arbetet med att dokumentera allt tog över 50 år, totalt

Makarna skänkte huset till svenska staten 1920, men paret Hallwyl bodde kvar till sin död. Walter avled 1921, Wilhelmina 1930.



Museet öppnades för allmänheten 1938. Idag ingår museet i myndigheten Statens Historiska Museer.

Kulturarrangemang  
i samarbete med

 Studieförbundet  
Vuxenskolan



# Populär gästartist

*Text: Birgitta Liinamaa*

*Foto: Birgitta Liinamaa och Hans Renner*

Peo Olsson, alias Leanders, från Fjärdhundra, var en uppskattad underhållningsartist på oktobermånads pubafton. Han spelade och sjöng stycken ur sin favoritgenre, dansbands musik, blandat med en del annat. Han är känd för väldigt många av medlemmarna sedan tidigare, bland annat från den senaste räkkryssningen. Publiken var inte sen att inta dansgolvet, när tallrikarna med rostbiff, potatissallad och grönsaker väl var tömda, liksom ett och annat glas med valfritt innehåll. Kvällens vinlotteri bjöd på några lustiga sam-

manträffanden. Vår egen ordförande Håkan Jonsson och PRO:s dito Irene Lundbäck visade sig ha dragit samma nummer från de två lottringarna, liksom paret Britt-Marie och Bosse Danielsson.







Foto: Bo Lundgren

# Vår vecka i fantastiska Provence



*Text: Lisbeth Nilsson*

*Bilder: Stanley Nilsson*

## **Dag 1**

Vi var ett glatt gäng förväntansfulla SPF-medlemmar som en lördag förmiddag i september tog bussen till Arlanda för att flyga till Nice. Färden gick vidare med buss som tog oss till hotell Eden i Cannes där vi skulle bo i en vecka.

## **Dag 2**

Stadsrundtur i Nice med marknadsbesök och hamnpromenad där vi möttes av fantastiska lyxbåtar. Vi vandrade runt i gamla stan bland de färggranna fasaderna från 1500-och 1600-talet vilket är som en tidsresa bakåt i his-

torien, vi såg också utsmyckade barockkyrkor som inte finns någon annanstans i Frankrike. Lunchen intogs på någon av de mysiga restaurangerna.

Efter vår härliga dag i Nice återvänder vi till Cannes där vi senare gjorde en kvällspromenad för att utforska staden närmare. Cannes anses vara en av de mest eleganta semesterorterna utmed Rivieran och har främst gjort ett namn för sig tack vare den internationella filmfestivalen som äger rum där varje år i maj.

## **Dag 3**

Idag åker vi till Grasse staden som världen förknippar med kända parfymer som Dior, Chanel och Rochas är några av de många stora namn i branschen som har Grasse att





tacka för sin doft. Vi gör ett guidat besök på Fragonard en av de största parfymfabrikerna i staden, där fick vi känna på några av dofterna som gjorde oss så flärdfulla att de fick följa med hem.

Nu går färden vidare till den medeltida byn Gourdon som ligger placerad på en klippa 780 meter över havet där vi hade fri utsikt över den 80 km långa kusten. Vi vandrade uppåt



och intog vår lunch högst upp.

Nästa stopp gjordes i Le Pont du Loup där vi fick ett guidat besök i en chokladfabrik, lite speciellt med lavendel i chokladen men väldigt gott.

Fram mot eftermiddagen ankommer vi till Saint-Paul de Vence vårt slutmål för dagen. Vi utforskar de gamla gågatorna som både rymmer historia och kulturarv. Stadens många konstgallerier lockar många konstnärer och artister.

#### **Dag 4**

Utflykten idag går till Antibes – i Picassos fotspår. Hit har många konstnärer rest i sökandet efter inspiration, en mycket känd konstnär som varit bosatt i det här området Le midi, är Pablo Picasso. Vår chaufför Laurent guidar oss runt i Cap de Antibes och visar oss huset som Charlie Chaplin hade bott i. Den franske författaren Jules Verne hade även han bott i samma kvarter så också konstnären Claude Monet. Det här var en extra tur som var helt utanför vårt program och det uppskattades av oss alla. I Antibes kliver vi av bussen för en orienterande promenad i den antika staden och vi går förbi Picassomuseet Château de Grimaldi. Därefter tar bussen oss tillbaka till vårt hotell för en fri eftermiddag.

#### **Dag 5**

Efter frukost var det dags att åka till den glamourösa kuststaden Saint Tropez där vi vandrar runt i gamla stan bland pyttesmå gränder och torg.

Här ser vi denna staty med Brigitte Bardot. Vi letar oss ut igen till den världsberömda yachtmarinan varifrån vi njuter av utsikten över den glittrande bukten med Mauresbergen vilandes vid horisonten.

I hjärtat av Provence ligger regionen Var som har de äldsta vingårdarna i hela Frankrike och idag besöker vi Chateau de Sainte Roseline som är uppkallat efter nunnan Roseline eftersom vingården tidigare varit ett kloster. Vi provsmakade några olika sorter av det lokala vinet som produceras på gårdarna.

### Dag 6

Idag åker vi över gränsen till Italien för att besöka städerna Sanremo och Dolceacqua. Sanremo är en äkta italiensk rivierastad – pittoresk och känd som vistelseort för mängder av kungligheter och aristokrater.



I Sanremo ser vi också Alfred Nobels villa där han tillbringade sina sista år i livet. Här ser vi Casinot i Sanremo. Bron finns i Dolceacqua som är byn som stal Claude Monets hjärta och som vi kan tacka för många av hans odödliga konstverk.

### Dag 7

Vår sista dag med besök i Éze Village och Monaco.

Éze Village anses vara en av de vackraste byarna på Franska rivieran belägen på en brant bergstopp, 1400 meter över havet. Eftersom all trafik är avstängd i den historiska staden får vi ta oss till fots upp för kullen. I de smala gränderna gömmer sig pittoreska hus

med tillhörande trädgårdar, där finns också butiker, restauranger och konstgallerier. Här finns också Hotel Chateau Eza som är ett 400 år gammalt Prince`s Residence där en av våra svenska prinsar bodde. I dag är det ett 5 stjärnigt lyxhotell.

Vårt sista besök för dagen och även för den här resan gör vi i fantastiska Monaco med all sin flärd.

Monaco har styrts av ätten Grimaldi i över 700 år, styrs idag av furst Albert II. Vi hade turen att få se den högtidliga vaktavlösningen vid Furstepalatset och även en skymt av furstinnan Charlene i en bil som körde i full fart in på borggården. Självklart besökte vi den vackra romanska katedralen från 1800-talet där furst Rainer



och prinsessan Grace Kelly ligger begravda. Vad kan vara flärdfullare än att få avnjuta en liten drink eller kaffe på Casinot i Monte Carlo som blev en speciellt trevlig avslutning på alla våra utflykter.

Monacos Grand Prix är en viktig del för landets turism och ett av de viktigaste evenemangen som landet är värd för varje år. Efter besöket på Casinot var det så dags att gå till bussen och vår chaufför Laurent, som vi avtackade i bussen för suveränt framförande av bussen och speciell guidning.

Under tiden vi väntade på bussen tog vår fantastiska reseledare Erik upp sin flöjt och spelade några vackra låtar för oss mitt i gatan, verkligen speciellt att få uppleva.

Det blev flera gånger under veckan som han tog upp flöjten och spelade några låtar för oss. Nu åker vi tillbaka till hotellet för att ha en trevlig kväll och äta vår sista middag tillsammans.

Vi tackade Erik för en mycket trevlig och my-



sig vecka tillsammans med honom.

Denna sista kväll gratulerades en i vår grupp med en flaska vin av KulturreSOR för hon fyllde år denna dag.

Nästa dag var det dags för hemresa på eftermiddagen.

Stort tack till er alla som gjorde den här resan till ett trevligt minne!

*Lisbeth och Kerstin*



*Gruppen framför Furstepalatset*



*Tindra Lindblad och Per-Erik Wallberg*

## Brodyrkonst hos Kinas "samer" och skön musik

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Ann-Marie Alskog tog med sig deltagarna på månadstreffen till Kina och MIAO-folket, som hon jämför med våra samer. Resan gick i hemslöjdens tecken med broderi i fokus. Hon berättade om, och visade bilder både på fantastiska miljöer och människor, för att inte tala om alla broderade konstverk gjorda med olika tekniker och material, som sidenband och metalltråd.

MIAO är ett fattigt folk i sydvästra Kinas bergstrakter med egna seder och hantverks-traditioner.

-Vi besökte olika byar varje dag och fick lära oss nya stygn överallt, berättade Ann-Marie och tillade att det också bjöds på risbrännvin vart de än kom.

Håkan Jonsson påminde om det kommande årsmötet i februari, denna gång i våra egna

lokaler i Skeppsgården.

Han nämnde också enkäten på kommunens sida om önskemål om busslinjer och uppmanade oss att tala om vad vi vill.

-Det pågår också resonemang om Pomonas framtid. Ingen har satt ner foten än, men man pratar om någon form av trygghetsboende. Vi i styrelsen har att göra ett ställningstagande så att våra representanter i KPR vet hur de ska ställa sig till planerna, sa han. För underhålningen denna gång stod den kommunala Kulturskolan, med lärare och elever. Tindra Lindblad spelade gitarr tillsammans med sin lärare, Perra Wallgren. Malte Noréus, som bara har spelat ett år, gjorde ett bejublat framträdande på piano, och lärarna Anna Swedén och Stina Möller lät oss höra ljuva toner med flöjt respektive fiol.



*Ann-Marie Alskog*



*Musiklärarna Anna Swedén och Stina Möller.*



*Malte Noréus*



# Gratis resa till Niagarafallen

*Text och foto: Arne E Due*

**För att lyckas med just det måste man ha lite tur, goda vänner men också vara på rätt plats vid rätt tillfälle.**

**Året är 1994 och det hela inträffade på Berns i Stockholm där Svenska Fotbolls-förbundet med funktionärer och spelare skulle ha briefing och avskedsfest innan de gav sig av till det stora landet USA för att spela fotbolls-VM.**

Samma fredag eftermiddag var jag och hälsade på goda vänner. Vi satt i trädgården och drack kaffe. Frun i huset arbetade på flygbolaget Amerikan Airlines (A-A) och hade under veckan tilldelats fribilletter till just detta evenemang på Berns, som dessutom var samma kväll. Men de kunde inte gå och lämnade därför sina billetter till mig.

På Berns visades ständigt alla målen på storbildsskärm från de olika matcherna Sverige hade vunnit i kvalet, samtidigt som det serverades hamburgare och Budveiser öl. Stämningen var hög kan man säga! Efter en timme upp-

manas alla att skriva sitt namn på baksidan av biljetten som sedan lades i en bunke som bars runt av en servitör. Anledningen var att det fanns två lediga flygstolar i AA-planet som skulle flyga spelarna till Chicago, det var dessa platser som nu skulle lottas ut.

Efter en kvart syns landslagstränaren Tommy Svensson, UEFA Presidenten Lennart Johansson och AAs Scandinaviachef, Anne-Marie Sörensen på scenen. Det var dags att dra den lyckliga vinnaren. Plötsligt hör jag mitt namn i högtalarna och ombeds komma upp på scenen där jag fick ta emot två flygbiljetter.

Detta var omtumlande men också fantastiskt. När helgen var över gick jag till min chef och talade om att jag önskar vara ledig från den 13 juni och två veckor framåt. Han ber mig sätta mig och jag får nu veta att revisorerna har underkänt inventeringen av vårt stora hydraulik-lager som jag var chef för och en ny måste göras fortast möjligt.

Tala om att få sin glädje och semesterplaner grusade. Han beklagade detta, men persona-



len vi hyrt in hade slarvat oerhört och arbetet skulle istället göras av våra anställda.

Sveriges fotbollsframgångar fick istället ses hemma i tv-soffan. Även semifinalen som avgjordes med straffläggning och Ravelli gör en kanonräddning så landslaget tar bronsmedalj. Fantastiskt! Naturligtvis åkte jag och hyllade dem på Segelstorg och alla sjöng: "När vi gräver guld i USA", men det kunde självklart inte jämföras med att ha varit på plats "over there".

Några veckor senare blev jag uppringt av A-A chefen Anne-Marie Sörensen som sa att hon faktisk hade tänkt på min enorma otur och erbjuder mig en ny resa för två personer till Chicago, när jag hade möjlighet och biljetterna skulle gälla ett år framåt.

Ett år senare var allt bättre förbere Den 16 maj satt vi Boeing-planet mot Chicago och om få minuter skulle vi landa på O'Hare flygplatsen. Strax intill väntade hyrbilen, en sprillans ny Dodge Intrepid, en strömlinjeformat, vacker metallicgrön sedan, som stod och blänkte i solskenet. Vi letade snabbt på ett välrenommerat hotell och sov några timmer.

När vi vaknade var vi jättehungliga och gick till Timber Lodge Steakhouse och beställde in "Rumpsteak with fries" och var sin Budweiser öl, det gällde ju att anamma landets seder, men pratade också om vad vi skulle se nästa dag. Skyskrapan Sears Tower antecknades och Shedd's Akvarium, ett av världens största med flest vattenlevande arter. När vi väl var där insåg vi snart att här kunna man gå i dagar, men avsatte enbart resten av dagen och hann också se fantastiska djuphavsfiskar som var självlysande och otroligt vackra, levande snäckor, hajar och valar – för att bara nämna några enstaka. Dagen därpå åkte vi kustvägen intill Michigan Lake. En vanlig landsväg istället för den 3-filiga Highway till Detroit, eftersom vi ville se landskapet. Vi stannade till i flera småbyar och gick även på en kyrkogård som påminde mycket om de svenska med klippt gräs mellan gravstenarna. Här var det mestadels danska och tyska emigranter som låg begravda, födda på 1800-talet.

När vi kom till bilfabrikstaden Detroit var



det rusningstid och enormt rörigt i trafiken. Det gjorde att vi fortsatte till en mindre stad, Toledo, där vi tog in på Kings Ville Motell - där de hade inbyggd massage i sängarna - för en kvarts dollar. Intill motellet fanns en stor benstation och över 100 Mack-långtradare hade redan stannat här för natten och ständigt kom det flera. Vi hade nu avverkat två delstater Illinois och Indiana och befann oss i den övre delen av Ohio, men två var kvar Pennsylvania och staten New York innan vi var framme vid vårt mål. Hela resan mellan Chicago och Niagara var på drygt 1000 kilometer lite beroende på hur stora avstickare vi gjorde.

Även denna dag vaknade vi till ett strålande solsken och gick till områdets Pancake-House. Vi varierade vår frukost som bestod antingen av "scrambleds eggs" (ägggröra) eller tjockpannkaker med stekt bacon och lönnsirap, rostad bröd och en stor mugg kaffe, och på detta stod man sig i många timmar.

Idag skulle vi till staden Buffalo, men såg vi något intressant efter vägen svängde vi först av. Detta var engång indianernas jaktmarker och landområden, vilket många namn antydde. Vi stannade även vid ett museum med antika jordbruksmaskiner och ångdrivna traktorer som var från början av 1900-talet, då tekniken fortfarande var i sin linda.

Lagom till kvällen var vi framme i Buffalo, en stad med nästan 300 000 innevånare. Bilaffärer fanns överallt efter huvudgatan och färggranna flaggspel hängde tätt för att dra spekulanternas uppmärksamhet till sig.



Vi tog in på 6:ans motell som var helt nybyggd, ändå kostade ett stort dubbelrum med två Queen-size sängar (160 x 200 cm) endast 20\$ natten.

Nästa morgon vaknade vi igen till strålade solsken. Vi hade endast fyra mil kvar till staden Niagara och en timme senare stannade vi vid ett trevligt motell. Det visade sig att ägaren var ifrån Ungern, han hade även bott och jobbat i Sverige i några år men sedan bestämt sig för att flytta till USA.



Motellet låg centralt på Niagara Falls Boulevard och med gångavstånd till det mesta. Efter en god lunch åkte vi över bron "Rainbow bridge" och var nu på Niagara Falls området. Vi parkerade intill en stor informationstavla där vi kunde läsa: Niagara Fallen har en bredd på drygt 1200 meter och fallhöjden är över 50 meter och består av tre fall, Amerikanska, Hästsko- och Brudslöjefallet. Här strömmar ca 2 500 m<sup>3</sup>/sek. Men Niagara floden som kommer från Ontario sjön i Kanada levererar mer än dubbelt så mycket vatten. Merparten av vattnet går via två kraftverk och turbinerna åstadkommer 4,4 gigawatt ström som förser flera storstäder både i USA och Kanada.

Alldeles intill där vi hade parkerat stod fem halvstora Ornäsbjörkar med vackert flikiga blad och på en mässingsbricka intill kunde vi läsa: "Gift from Sweden", och hjärtat slog ett extra slag. Vi tog en promenad och snart var vi framme vid Amerikanska fallet. Jag kan säga att det var mycket imponerande!

En guide talade om, att det på kvällen fanns belysning bakom vattenmassorna som skiftade i olika färger, men att man också i vattenångorna, som hela tiden steg till väders, skrev olika meddelande med grön laser. Något vi absolut inte ville missa!

Vi hade nu fått en försmak av naturens enorma och nästan magiska konstverk och bestämt oss för att återkomma om några timmer.

När vi kom tillbaka till City och var på väg in i Rainbow Centre Factory stannade en enormt lång, vit Cadillac limousine och ut hoppade fyra små "färgade" barn, ca 4-10 år, uppklädda till max i fina kostymer och vita klänningar. Därefter steg brudparet ut, också de vackert klädda i smoking och vit brudklänning. I bottenvåningen på köpcentret låg en Mc Donalds restaurang och dit gick sällskapet för att fira. Pengarna hade bara räckt till all glittrig utstyrel och hyrbil men själva middagen och festen fick avslutas på en hamburgerrestaurang.

Varuhuset var enormt stort med stora fontäner inomhus lite varstans och massvis med butiker. Vi hamnade snart i en klädesbutik. På herravdelningen köpte jag en stilig cowboyhatt, en slips med Betty Boop och ett par Lewis jeans, och kände mig plötsligt som en inföding. Efter detta gick vi hem för att återkomma till fallen med ny energi och med ny film i kameran.

Helt gratis var resan förstas inte, men vi slapp simma

Nils Ferlin lär ha sagt vid diskbaljan:  
*Jag står vid Niagaras vilda strand  
Förstörd av mina känslors inre brand.  
Då kom en pojke fram och sade:  
Är det här man kan hoppa i och bade?*

över Atlanten tack vare flygbiljetterna. Hyrbil, boende och maten fick vi stå för, men det var ändå en oförglömlig resa som till slut gick i uppfyllelse.

# Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga. 24 jan, 31 jan, 7 feb, 14 feb, 21 feb, 28 feb.

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

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson [romoraf@balsta.net](mailto:romoraf@balsta.net)

PRO:

BFF: Tuula Buss [tuulabuss60@gmail.com](mailto:tuulabuss60@gmail.com)



**Bålsta  
skidklubb**

## Längdskidåkning på Granåsen 2023

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2023, tisdagar kl.

10-11 den 24 januari, 31 januari, 7 februari, 14 februari, 21 februari och 28 februari Ordinarie pris är 100 kr/ggr

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

En vinterpromenad med eller utan stavar kan också avslutas med fika och bulle i Bålsta Alpinas klubbstuga dessa tisdagar med oss skidåkare - en trevlig stund i Bålstas finaste vintervy

Anmäl dig senast 2 dagar (sö.) innan första tillfället till resp. förening. Betalning 200 kr. sker första skid tillfället kontant vid parkeringen till resp. föreningsrepresentant på plats.

Kenneth Eriksson [romoraf@balsta.net](mailto:romoraf@balsta.net)

Frågor tel. 0171 - 50661, 070-563 61 98

### Lust att pröva något nytt?

Kanske som jag, bli högläsare på ett äldreboende. Dina besök blir garanterat uppskattade och det känns bra att veta att din högläsning stimulerar de äldre, på flera sätt. Du bestämmer hur ofta du vill läsa. Jag

läser en gång i veckan.

Har jag väckt ditt intresse så kontakta Hanna Kronström på biblioteket, tel. 0171-526 00 så får du veta mer om dessa givande lässtunder.

Mvh Solveig Sverin Gustafsson

# Tack för denna Mc-säsong

Vi startade den 5 maj och slutade den 6 oktober. Vi är totalt 14 motorcyklister som träffats på torsdagar klockan 10:00 vid G:a järnvägsstationen för en motorcykeltur i Uppland, Västmanland, och Södermanland. Vi har träffats under 22 veckor och avverkat ca 310 mil lika med ett snitt på ca 15 mil. Tyvärr så har vädret satt käppar i hjulen vid 2 tillfällen.

När vi träffas har deltagarna kommit med förslag på en rutt ca 15-20 mil, målet för dagen kommer vi överens om, så att var och en ska få sina intressen på väg och mål tillgodosedda.

Grunden har hela tiden varit att hitta fina vägar och 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.

Besökta platser under sommaren 2022:

*Ängsö Fisk, Ängsö Golf, Björnön Västerås, Skultuna, Trögden, Nibble Gård, Fjärdhundra-landet, Sala, Sviesta, Uppsala, Fullerö, Gysinge, Rånäs, Rimbo, Vaxholm, Kvicksund, Strängnäs, Mariefred och Tidö Slott.*

Vi siktar på att återkomma nästa år (april/maj), besked kommer under våren 2023.

Det finns plats för flera deltagare!

*Royne & Bengt*



Från vänster Bengt Bremark, Royne Eriksson, Göran Roxin, Bengt Hurtig, Jan Angleby, Hanrik Wirell, Rolf Persson, Thord Hedberg.



## Samordnare för studiecirklar:

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

## Samordnare för fysiska aktiviteter:

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



## Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2022

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

### Studiecirklar

### Dag och tid

### Anmälan

Odla på liten yta  
Robin Welch

Start våren 2023

070 - 7287913

Disgen fortsättning  
Gert Lidö

12/9 26/9 10/10 24/10 7/11 21/11  
5/12 kl 8.00 -12.30 Briggen

070 - 5533412

Öppen texttyding  
S-E Svensson, Isa Bremark,  
Eva Lidö  
Vi tittar på gamla texter

28/8 5/9 19/9 3/10 17/10 31/10  
14/11 28/11 kl 9.00 -11.30 Jollen

0171- 467268

Makramé  
Ella Andersson

Återkommer

Italienska  
Lillemor Ring  
lillemor.e.ring@telia.com

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11  
kl 12.30-14.45 Briggen

070 - 2951273

Franska  
Lillemor Ring  
lillemor.e.ring@telia.com

6/9 20/9 4/10 18/10 1/11 15/11  
29/11 kl 12.30 -14.45 Briggen

070 - 2951273

Eva Fogelberg

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11  
12.30-14.45 Bryggan

0171-50661

Snacka om nyheter  
Bibbi Lundgren

5/9 19/9 3/10 17/10 31/10 14/11  
28/11 12.30 - 14-45 Briggen

0171 - 59412

Historia  
Alvar Harell

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11  
6/12 10.15-12.30 Bryggan

070 - 6177071

Vardagsjuridik

Anmälan till Åsa Öman

070 - 2122127

<b>Studiecirkelar</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Litteratur Edin/ Fogelberg/ Hammar	Varannan onsdag 10.15 -12.30 14/9 - 23/11 Bryggan	070- 7890970
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	26/7 30/8 27/9 1/11 29/11 Piken 14.45-17.00	0171-59412
Släktforskning grupp Sven-Erik Svensson	26/8 - 9/12 Jollen Alla fredagar 8.30-17.00	070- 7332489
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	6/9 4/10 1/11 29/11 Jollen 12.30 - 14.45	070 5665090
Knyppling Ella Andersson	Varannan onsdag 21/9 5/10 19/10 2/11 16/11 30/11 9-12 Rigger Endast materialkostnad	070 4400636
Hantverk Helena Löfgren	16/9 - 2/12 Piken Alla fredagar kl 9.30-12.30	073 - 8755776
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	7/9 28/9 19/10 9/11 30/11 Köket och caféet kl 17-21	0171 - 59412
Busk- och trädbeskränning Robin Welch	Våren 2023	070 - 7287913
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	5/9 - 5/12 Ekan 12.30-14.45	0171 - 59412
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	20/9 27/9 4/10 11/10 18/10 Jollen 14.45 -17.00	070 - 5697574
<b>Övrigt</b>		
Bridge Staffan Wöhrne	17/8 - 14/12 onsdagar 12.30- 18.00	070 - 2872250
Bridge försättning Berth Lundström macata.berth@bktv.nu	5/9 - 12/12 måndagar 13-15.30	073 - 9914625

<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	16/8 - 13/12 tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 7503237
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 7503237
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Tisdagar o fredagar kl 10.00	Ingen anmälan
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar kl 10.00	070 - 4137246
Bordtennis Karl-Åke Palm	7/9 - 7/12 varje onsdag	076 - 1865625
Golf Bo Ekberg	Tisdagar 08.45 Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070 2246007
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 5488020
Senioryoga Svea Sahlén	29/9 - 1/12 torsdagar 8.30-10.00	073 - 6328561
Seniordans Yvonne Vojbacke	17/8-2/11 onsdagar 10.00-12.00	070 - 7956037
Skidåkning Kenneth Eriksson	Januari 2023 tisdagar kl. 10-11 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2 och 28/2	070-5636198 0171 - 50661
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Start mitten av september	070 - 5488020
Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar Start 7/9 kl 9.00 Vid tennishallen	070- 2460943
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	6/9-6/12 Varje tisdag 17.30 -20.00	073 - 9953196
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30	070-5836917 070-2804422
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar 10.00	073- 9676446 070- 2254938

# Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

