

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

oktober 2022 • nummer 7



**Skördefest på Åland**  
**Vandring i Draget**  
**Pubafton med riv**  
**Medlemsmöte**



## Det händer på Skeppsgården

### Medlemsmöte torsdagen den 27 oktober 13.30

#### Program:

Information från styrelsen

Ann-Marie Alskog berättar och visar bilder om MIAO-folket – Kinas samer

Underhållning av musiker från Håbo kulturskola

Detta och kaffe med dopp 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 11 okt kl. 10.00 men senast 21 okt 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



### Pubkväll den 10 november 18.30

Johan B Andersson kommer att underhålla oss under denna pubkväll i november.

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 25 okt kl. 10.00 men senast 4 nov via mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdagar - torsdagar mellan kl. 10.00-12.00.

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

Insläpp från kl 18.00



*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommi*

Kulturarrangemang i samarbete med



# Innehåll

## Nästa nummer

Novemhernumret har manusstopp 28 oktober. Utgivning vecka 14 november.

*Ordföranden har ordet* ..... 4

*Pubafton med riv* ..... 12 -13

*Rapport från KPR* ..... 16

*Skördefest på Åland* ..... 20

*Vandring i Draget* ..... 24- 25

## 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*



Omslagsbilden: Skördefest på Åland. Foto: Yngve Wikström

# Nya tider - nya tag

Nu har vi genomfört ett val av nya ledamöter till riksdagen, regionen och kommunen. Vi kommer att få lära oss nya namn även i den nya kommunledningen. Vi har stort behov av att skapa ett gott förtroende mellan oss i SPF Seniorerna och den politiska ledningen i kommunen. KPR är en viktig kanal i den kommunikationen. Vi har nya representanter i KPR från årsskiftet utifrån det beslut som togs vid årsmötet.

## Skeppsgården

På vårt månadsmöte i augusti fick vi en lägesrapport. Det blev då klart att utbyggnaden inte kommer att ske i brådrasket. Detta då det måste göras en ny detaljplan.

I den dialog jag haft med kommunen nu har det framkommit att man inte behöver göra en ny detaljplan. Därmed kan utbyggnaden göras snabbare.

Det är bara en liten detalj som saknas, pengarna!

Kommunen har velat hjälpa till att hitta en lösning som gör att vi får bättre plats fram till utbyggnaden görs. Tillfälligt tittar kommunen om det går att ordna så att vi kan utnyttja en större lokal vid Pomo för de aktiviteter som kräver mer utrymme.

## Inför 2023

Under 2022 har vi kunnat starta igång och fått fart på våra verksamheter. Nu så det är hög tid att börja fundera på våra prioriteringar inför 2023. Tiden går så fort och helt plötslig är det jul då målen skall fastställas. Kommittéerna hoppas jag också börjar fundera på vad

man vill i den framtida verksamheten. Det är också dags att fundera på verksamhetsberättelsen inför årsmötet.

Börja fundera redan nu så att inte allt måste göras i sista sekund

Vi kan glädjas åt att en del nya medlemmar kommit till. Jag hoppas de skall kunna hjälpa till och hitta nya aktiviteter samt bli till en bra förstärkning till våra kommittéer.

SPF Seniorerna i Håbo är inget utan våra duktiga och engagerade medlemmar. De skapar attraktionskraft och trivsel i föreningen.

Jag är optimistisk inför framtiden med alla goda krafter vi har i SPF Seniorerna i Håbo.

Du är välkommen att höra av dig till mig eller någon annan i vår styrelse om du har frågor eller har idéer du vill förmedla.

Du kanske vill ingå och jobba i en kommitté?



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  
anki.ferm@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 månadsmöten

27 okt Se annons i tidningen  
24 nov KPR information  
Pecke polis föreställning om bedrägerier

## Kommande pubkvällar:

13 okt PeoOlsson (Se annons i nr 6)  
10 nov Johan B. Andersson

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 - 4975856 eller  
Gunilla Kjerrström 070- 5110373  
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

## SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

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

## Redaktionen

Bo Lundgren, ansvarig utgivare,  
tel 0171 - 59412, 070 - 5448426  
Birgitta Liinamaa tel 070 - 8275649  
Ursula Edfast tel 070 - 7249363

**För annonsering:** Olle Atling 070 - 7312991.  
olle.atling@bktv.nu

**För utdelning:** Christin Jonsson 070 - 9201193  
christinjonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.  
Skicka till: 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

## Höstens underhållning på Pomona och Västerhagsvägen

**SÅNG & MUSIK**

POMONAS MATSAL  
MÅNDAGAR KL. 13.30  
KAFFE SERVERAS PÅ PLATS  
POMONAS ÄLDREBOENDEN BÅLSTA

VI GÄSTAS AV

24/10 LEIF HÅG & CO  
21/11 BJARNE TJUST  
11/12 ENVISORNA

**VÄLKOMMEN!**

NBV HÅBO KOMMUN PRO SENIORERNA BÅLSTA

### **Västerhagsvägen**

**MÅNDAG 17 OKTOBER KL 13.00 BJARNE TJUST**

**MÅNDAG 14 NOVEMBER KL 13.00 ENKÖPINGS  
DRAGSPELSKLUBB**

**TORSDAG 8 DECEMBER KL 13.00 PROTONERNA**



## KONSERTHUSETS STORA JULKONSERT

Torsdag 15 december 2022

kl. 19.30



Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande julkör med sångare från olika Stockholmskörer, pop- och soulsångaren Andreas Weise, sångaren och skådespelaren Malena Laszlo, sopranen Frida Engström och barytonen och operasångaren Jeremy Carpenter, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Vörd för julkonserten är den underhållande konserthuschefen Stefan Forsberg.

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

Kostnad: 540 kr per person (640 kr för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan **måndag 17 oktober kl. 12.00 (OBS! tiden)** – fredag 4 november till Gert Lidö, mobil 070-5533412, e-post: [gert.lido@gmail.com](mailto:gert.lido@gmail.com)

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

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

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Ein Johansson-Aminder  
Tel: 0171-854 25

Sparbanken i Enköping

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

### WEBBREDAKTÖR SÖKES!

Vi, som i dag jobbar med hemsidan, är Ingemar och Ursula och vi vill gärna ha fler kompisar.

Vårt huvuduppdrag är att hålla hemsidan aktuell, intressant och rolig. Materialet, annonser, reportage, kåserier, resultat från tävlingar med mera kommer från medlemmarna.

Vi använder webbverktyget Epi-server när vi publicerar.

**Hör av dig till oss så får du veta mer om jobbet och vilka utbildningsmöjligheter det finns!**

**Ingemar Persson: 070-685 95 97 Ursula Edfast: 070-724 93 63**

[Ingemar.k.persson@gmail.com](mailto:Ingemar.k.persson@gmail.com)

[buedfast@gmail.com](mailto:buedfast@gmail.com)



# Natur- och kulturvandringar 2022

## Kultur och stadsvandring 19 oktober Hallwylska palatset och Kungsträdgården

Onsdagen den 19 oktober åker vi till Stockholm, Hallwylska palatset på Hamngatan samt vandring genom Kungsträdgården med omgivning. Vi ses på stationen kl 10.00 för att ta pendeln kl 10.10. Ingen föranmälan.

Välkomna!

Ann-Christine och Eva

Kulturarrangemang i samarbete med



## Nya blå vandringsleden till Vattunöden 20/10

En liten påminnelse om vandringen på nya "blå vandringsleden" till Vattunöden 20/10. Leden är cirka 5 km, stigar i öppet landskap och i skog.

Vi samlas kl. 9.30 vid parkeringen till Vibyspåret.

Ta med fika och kläder efter väder.

Anmäl dig senast 18/10 till [peje@telia.com](mailto:peje@telia.com)

eller 070 - 548 80 20.

Önskar du transport tillbaka till bilparkeringen vid Vibyspåret (c:a 3 km), så meddela det vid anmälan.

Reservera 15/11 för nästa vandring! Mer information i nästa Medlemsforum. Meddela gärna ditt intresse enl. ovan.

*Bästa hälsningar Eva, Gun-Britt, Margareta, Peje, Sven-Erik*

Kulturarrangemang i samarbete med



## 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

### Hos oss får du alltid 15% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller på synundersökning. Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

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

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro. Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 25 kr.

### Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

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

### Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

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

**EYES4YOU**  
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.



# Rivstart med Andreas Jansson för höstens pubaftnar

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Senaste pubafton, höstens första, blev en ovanligt livad tillställning. Andreas Jansson fick fart på publiken som bistod ivrigt till stämningen, både med att klappa händerna, sittdansa och sjunga med.

Och inte nog med det, mot slutet av kvällen fylldes det lediga utrymmet framför scenen av dansanta pensionärer som tog ut svängarna rejält.

Andreas Jonsson har sysslat med musik, spelat bland annat på kryssningsbåtar, under nästa hela livet. Numera jobbar han också som musiklärare på en skola i Enköping, där han bor.

Han har spelat hos oss en gång tidigare, då som inhoppad ersättare för en annan artist. Nu var han anlitad som ordinarie, och bjöd på en uppskattad spelning, med blandad repertoar av populära låtar av både Cornelis, Berghagen, Elvis, Lisa Ekdahl, Sven-Ingvars, Ledin med flera.

Det fanns gott om sångsugna i publiken så Andreas behövde inte tjata för att få hjälp med refrängerna.

Damerna i köket serverade en läcker tallrik med ost- och skinkpaj och sallad med god dressing. Utmärkt, som vanligt.





Besök på EONs kretsloppsanläggning i Bro-Högbytorp och på Glasbolaget tisdagen den 8 november.



### Program

- EONs kretsloppsanläggning där man producerar el, värme och biogas av ratade restprodukter
- Glasbolaget där vi får se hur man skapar ny konst av återvunnet glas.
- Lunch på Högbytorps konferenscenter.



Kostnad 320 kr/person. Anmälan till [kerstin.adedstedt@gmail.com](mailto:kerstin.adedstedt@gmail.com) eller 070-346 08 90 från 17 oktober kl. 09.00.

OBS – nyanmälan krävs, köplatser från tidigare anmälningstillfälle gäller inte på grund av ändrade kostnader.

Buss avgår 9.20 från gamla järnvägsstationen. Stannar vid bussterminalen och Skeppsrondden.

Ett arrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

VÄLKOMMEN!

### **MEDLEMSAVGIFT för år 2023**

Inbetalningskort, som avser medlemsavgiften för år 2023, skickas ut i november 2022 med förfalldag 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 pappersfakturer 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.

*Medlemskommittén*



## Samling av gemensamma krafter

*Text & foto: Bo Lundgren*

Torsdagen 15/9 samlade styrelsen samtliga kommittéer och ansvariga för att informera och diskutera verksamheten i vår förening.

Håkan hälsade oss välkomna och sedan star-

tade dagens övning med en presentation av deltagare och vad dom ansvarade för.

Efter den personliga presentationen informerade de olika verksamheterna om vad dom gör och vad dom planerar framåt i tiden. Det svarades även på frågor och funderingar runt de olika verksamheterna.

Efter nästan 2 timmar avslutades mötet med en gemensam lunch och möjlighet till fortsatta diskussioner.

Styrelsen har nu ett jobb med att sammanfatta och göra en analys samt prioritering av det som framkom under mötet.

Min personliga upplevelse av mötet var att de behövs fler tillfällen för att diskutera och forma aktiviteter i vår förening.





# Mötestät sommar för pensionärsrådet

Text: Yvonne Lindström & GunBritt Renefalk

Vi i KPR har haft en mötestät sommar på grund av mycket problem i både hemtjänsten och äldreården.

Flytten för dem som bodde på Pomona var ju ganska omfattande och det tog sin tid att komma tillrätta på Västerhagvägen. Då Buurtzorg, före detta Granngården, sa upp sitt kontrakt så fick både äldreomsorgen och hemtjänsten ett stort personalproblem. Detta har bidragit till att det varit mycket turbulens.

Det har varit många telefonsamtal från anhöriga som varit otroligt oroliga för sina nära och kära.

Det är med stor vanda vi tagit emot alla klagomål och vi har med all vår kraft försökt att



vidarebefordra detta till de som är ansvariga.

Ni har säkert läst på facebook om många tråkiga saker. Tyvärr kan det ibland vara lite väl kryddat, men allt måste ju tas på största allvar av cheferna i kommunhuset.

Personalfrågan är och har varit ett väldigt stort bekymmer, inte minst har språksvårigheter varit ett problem.

Förhoppningsvis skall dokumentation och rutiner falla på plats och förbättra för alla våra omsorgstagare.

Det vi just nu brottas med är demensboendet på Åsen. Där grannar klagat på placeringen, i närområdet. Vi i råden är eniga om uppfattningen att läget är bra.

Vi har också framfört krav på att vi skall vara med på ett tidigt stadium vad gäller budget och fått löfte om detta.

När det gäller Pomona känns det ganska osäkert vad som kommer att hända och när!

*Yvonne Lindström berättade om sommarens möten med Kommunala pensionärsrådet även på senaste medlemsmötet.*

*"Personalfrågan är och har varit ett väldigt stort bekymmer, inte minst har språksvårigheter varit ett problem."*

# Sommar under hatten

Text & foto: Bo Lundgren



I maj månad köpte jag en solhatt för att skydda mitt kala huvud från den starka solen. Här kommer lite från mina sommark dagar under hatten

Det har varit en underbar sommar med härligt väder och många ljumma kvällar. God mat och ett gott vin tillsammans med kärleken och vänner förlänger helt klart livet.

Blommor och grönt har påkallat sin uppmärksamhet, men det är ju en del av sommaren om man har en tomt att ta hand om.

Alla planer som tillkom under kalla vintermånader har inte blivit utförda men förhoppningsvis blir det en underbarhöst. Under skyddet av hatten har jag lyckats att tänka bort en del av alla måsten.

Jag har haft två favoriter "att koppla av med"\*, boken Fernando skriven av Fernando di Luca och Sommarkalas av Hannu Sarenström. Lite berättelser och bilder men också recept på härlig mat. Det har blivit några smakprov från båda böckerna i sommar. Givetvis har jag läst annat också men de två böckerna som jag nämnt vill jag dela med er.

Jag har träffat Fernando två gånger och fått möjlighet att prata med honom om mat, olivolja och vin. Båda gångerna så kände jag att han är väldigt ödmjuk och han bjöd på sig själv och sina kunskaper om både mat och dryck.

\*Kopplar av gör jag ganska ofta.

Hatten får nu vila till nästa sommar.





## Givande besök på Carl Eldhs ateljémuseum

Text & foto: Ann-Christine Edin

En mörkbrun träbyggnad från 1918 uppe på Bellevuehöjden ritad av Ragnar Östberg. Den byggdes 1911-23. Invigningen skedde midsommarafton 1923 på 400 årsdagen av Gustav Vasas intåg i Stockholm. Carl och Elsie Eldh bebodde huset och efter Carls död 1954 och vilja förverkligade hustrun fastigheten till museum. Här finns det mesta av C.E stora produktion av skisser och modeller till många offentliga skulpturer runt om i världen och Stockholm. I ateljeträdgården skapad av hustrun finns flera Carl Eldh skulpturer.

På bergknallen utanför finns bronsskulpturen "den unge Strindberg i skärgården". Restes på plats 1968 efter att ha gjutits efter en modell som Eldh modellerade 1909 till Strindbergs

60 årsdag. En magnifik Brunnsviks utsikt i Strindbergs sällskap.

Här finns också Paschens malmgård och Sparres träslott från slutet av 1700 talet.

Vi passerade även Wenner-Gren Center uppfört omkring 1960.

I Vasastan som tidigare beskrivits som en stenöken passerade vi förbi flera kyrkor och stora parker som, Bellevueparken, Observatorielunden och Vanadislunden fram till Odenplan. Ett besök i Gustaf Vasa kyrkan invigd 10 juni 1906. En kyrkvaktmästare visade oss runt i Columbariet som är en gravplats bestående av ett utrymme i väggen. Det kallas för nisch och är täckt av en platta. Varje nischplattas material representerar den tidsperiod då utbyggnaden av den delen av Columbariet

skett, i koppar, plåt, ek och marmor. Det finns drygt 7 000 gravplatser under kyrkan. Huvudgatan heter Odengatan med kanske en av stadens vackraste och mest originella byggnader. Stadsbiblioteket stod färdigt 1928 och har ritats av Gunnar Asplund (1885-1940).

I Vasastan bodde en känd författare, Astrid Lindgren (1907-2002). 1967 instiftades ett litterärt Astrid Lindgren pris av bokförlaget Rabén & Sjögren i samband hennes 60 årsdag. Vasaparken är idag en plats för soldyrkare, plaskdamm och på vintern spolad skridskobana samt sommartid parkteater. Här ägde på 1950 talet Tage Erlanders och Bertil Ohlins berömda och spirituella valdueller rum som lockade stor publik.

Tack alla ni som deltog.

*Ann-Christine och Eva*

Kulturarrangemang i samarbete med



## Cykling utan ålder



Det har tagit lite tid att få igång cyklingen på Västerhagsvägens äldreboende tillsammans med våra rullstolspromenader på onsdagar.

Nu är vi igång sedan en tid tillbaka och det känns jätteroligt och är väldigt uppskattat. *Yvonne o Calle*





## Skördefest med lite av varje

Text: Lennart Carlsson  
Foto: Yngve Wikström



En septembermorgon samlades 25 st SPF-medlemmar för en resa till Åland och där besöka årets Skördefest. Högbergs Buss med chaufför Mats och Cattis körde oss med första stopp i Kapellskär där vi gick ombord på Viking Lines Rosella. Färden över Ålands Hav inleddes med Brunch som smakade mycket bra.

När vi anlant till Mariehamn mötte vår guide Peo Svarvar upp och berättade om dagens program. Dagsprogrammet innehöll stopp/ besök på gårdar som visade sina och trak- tens produkter. Skördefesten på Åland är en stor folkfest som pågår i tre dagar över hela Åland och ett 60-tal platser/gårdar i de flesta kommuner arrangerar olika typer av verksamhet/försäljning av lokalt producerade produkter. Gårdarna vi besökte var Mickels Gård och Bolstaholms Gård, båda med långa

familjetraditioner och vackra restaurerade byggnader där man bevarat den gamla stilen så långt som möjligt. Förutom besöken på olika gårdar besökte vi också Sjökvarteret i Mariehamn, ett mycket vackert varvsområde i gammal stil. Resan på Åland varade i drygt fem timmar innan det var dags att gå ombord på Rosella för hemfärd via Kapellskär till Bålsta. Middagen bestod av Rosellas stora buffébord. Efter en lång dags färd återkom vi till Bålsta strax efter kl 21.30.

### Sammanfattning

En mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg av Högbergs Buss tillsammans med deras lokalguide Peo Svarvar med bakgrund som reporter på Ålands Radio. Vädret var behagligt brittsommarväder med temperatur på upp mot 16 grader.

Tack Peo för en utmärkt guidning.

Vi vill också berömma våra bussförare Mats och Cattis för ett utmärkt arbete att framföra bussen. Tack Mats och Cattis.





## Rapport från FM i bowling i Eslöv

*Text o foto: Hans Renner*

Den 14 sep kl 8.00 började våra 7 anmälda spelare bilfärden de 60 mil till Eslöv, där vi fått starttid den 15 sep kl 15.00 i årets förbundsmästerskap i bowling arrangerat av SPF Seniorerna 108 vänkretsen Eslöv. Sent på eftermiddagen var det dags att checka in på hotell Stensson vid stora torget, på vilket tävlings-ansvariga lyckats få ägarna att reservera 50 rum för deltagare i detta SPF-mästerskap och detta till ett väldigt förmånligt rumspris. Vi hade bokat 2 övernattningar och vi alla var jättenöjda med våra rum.

Den vackra innergården med glastak var vår frukostmatsal och där skulle även den avslutade banketten hållas.

Förmiddagen dag 2 ägnades åt promenader i stadskärnan och kringområden, för att lära känna staden Eslöv som ingen av oss tidigare hade besökt. Vi blev positivt överraskade.

Dock utsattes vi i starten för ett överraskande

men kortvarigt skyfall. Som tur var fanns det flera möjligheter att söka skydd.

I god tid innan vår matchstart kl 15.00 installerade vi oss i hallen och kunde då bland annat se hur det gick för våra bowlingvänner från Sundsvall tillhörande SPF Freja.

Då alla deltagare i FM:s sista omgång var i hallen i god tid, så kunde tävlingsledaren hälsa oss välkomna o förklara vad som gällde ca 10 min innan kl 15.

Men innan start så var det dags för det obligatoriska gruppfotot:

Efter våra 6 serier kunde vi konstatera att en del av oss kan bättre än det vi presterade denna dag och de övriga var nöjda med sina resultat. De två av oss som var med för första gången fick mersmak för detta och laddar redan för nästa års tävling i Örebro.

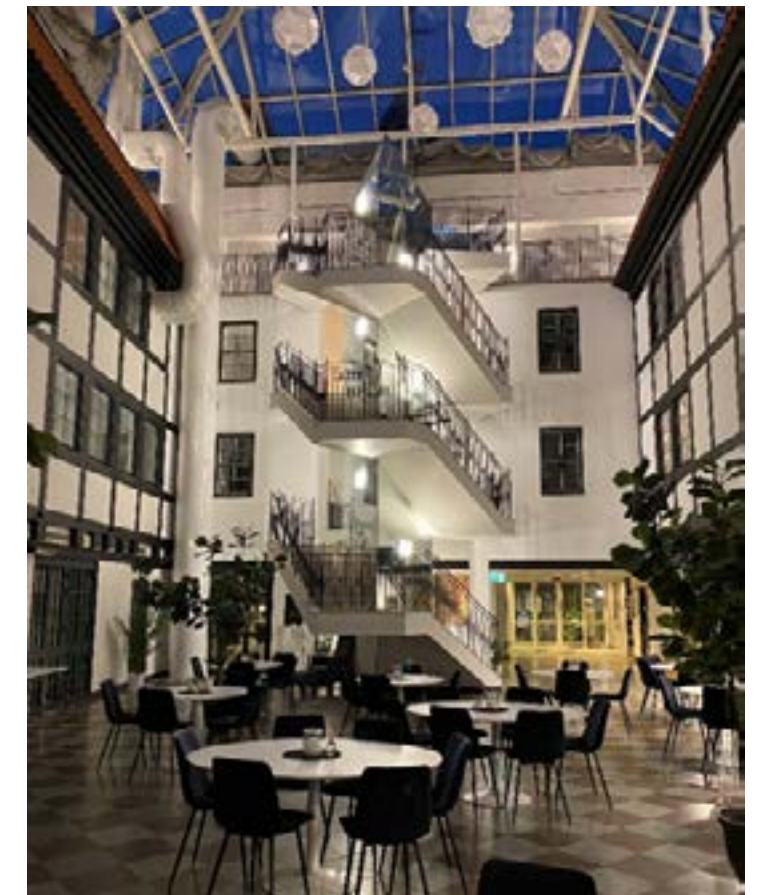
Årets tävling hade samlat drygt 140 deltagare (34 damer) från 30 olika klubbar. Trevligt att träffa spelare från Sundsvall o Bollnäs,

som vi lärde känna när vi i SPF Håbo arrangerade förbundsmästerskapet år 2011. När resultatlistorna delades ut i samband med banketten, så visade det sig att vi alla 7 hade placerat oss på den nedre halvan i våra resp. åldersklasser. Bara att komma igen till nästa års tävling.

Skönt att banketten skulle hållas på hotell Stensson, på vilket vi alla bodde. Ett 90-tal deltagare hade anmält sig och vi bjöds på en jättegod buffé med kalla rätter. Efter att prisutdelningarna för alla klasserna klarats av blev det allsång o därefter härlig musik av de 2 engagerade musikerna.. till och med dans mellan borden.. där vi tillhörde dem som visade sig mest på dansgolvet...

Skönt med en god natts sömn och en härlig frukost i en återställd innergård innan den långa resan hemåt.

Till nästa år mästerskap i Örebro den 4-5 okt är det bara 20 mil..







## Vandring i Draget

Text: Sven-Eric Svensson och Peje Josefsson  
Foto: Rolf Adolfsson

Efter en lyckad vandring i Gamla Bålsta med den kunnige ciceronen Sven-Eric Svensson, insåg vi att konceptet med vandringar inne i Bålsta är uppskattat. Eftersom det händer så mycket i Draget så blev vandring nr 2 förlagd dit.

Ett 25-tal pigga och nyfikna SPF-are samlades vid den lilla parkeringen vid Lillsjön, där Sven-Eric började vandringen med att berätta lite om Dragets historia.

Gården till höger om vägen närmast motorvägs påfarten var tidigare skogvaktarboställe för Håbo Häradsallmanning. 1839 stannade Carl XIV Johan här för att äta middag. Han hälsades då välkommen på franska av skogvaktare Nürnberg som 1806 med hela sitt regemente blivit tillfångatagen av fältmarskalen Bernadotte. Under fångenskapen lärde han sig tillräckligt mycket franska för att kunna stoltsera inför kungen. Nürnberg har en skicklig skogsman och hade plantskola, bland annat almarna vid Kalmar kyrka kommer från

hans verksamhet.

På en del av marken mellan infarten mot ICA och gården Draget planerades att MacDonalds skulle bygga en restaurant men då hittade man ett träd med den fridlysta misteln och då hamnade snabbmaten istället närmare ICA. Att hela centrala Bålsta är fullt med träd där misteln breder ut sig påverkar inte Länsstyrelsen.

Där industriområdet nu är fanns för 100 år sedan en mängd större och mindre hus som hyrdes av stockholmarna som sommarställen. De hade spännande namn som Amerika, Slottet och Fjällvillan. De har försvunnit efter hand som grusgropen utvidgats och man byggt industrier. Det sista brändes som övningsplats för brandkåren på 90-talet. Nu finns bara plantskolans båda bostadshus kvar inne på Dragetgruppens område.

Industriområdet är i det närmaste fullbebyggt och det pågår arbete för att skapa fler tomter för främst mindre företag längre in i den nerlagda grusgropen. Det är många företagare som väntar på att få bygga och för kommunen

är det viktigt att vi får fler arbetsplatser.

Därefter gick vi över till macken ST1 där Peje berättade om första huset som rymmer Safar lunchrestaurang med husmanskost. Eller vad sägs om stekt strömming, raggmunk med fläsk osv. Där finns även Highlight och Dragets IT. Men det mest fantastiska med det långa huset är övervåningen som inte går av för hackor, där finns en festlokal som rymmer 400 personer (troligen Bålstas största). Vandringen fortsatte vidare till Dragrännan 2B och Mjödvägen 6 där ett 25-tal företag håller till. Dragetgruppen under ledning av Hans Wahlberg har byggt ett 20-tal energisnåla företags hotell mm. Där finns även ett litet kafferosteri med café. Mitt bland alla företag finns ett litet rött hus från 1921 (ett av Bålstas äldsta) som ska bevaras för framtiden.

Vädret var lite kyligt och blåsigt, men skam den som ger sig. Vi vandrade vidare ut bland de stora företagen Vulkekonomi (som gör transportband), Fortum (renar aska för att ta tillvara metaller från sopförbränning), Anytech (borrar stora hål i alla riktningar), Bålsta Apartment Hotel (där många gästarbetare bor) och ett flertal bilföretag. Vi närmade oss kanten på grusåsen där Joachim Tiefensee berättade om åsen, som är en grön lunga mellan E18 och Bålsta tätort och bör bevaras. Ett populärt "övningsfält" för skolornas orienteringsövningar och förskolornas "mulle"-utflykt och rekreation för alla.

På vandringen mot nya Herrgårdsvägen passade vi på att besöka Bålsta Business Park där vi kunde titta upp och njuta av den medhavda matsäcken. Under tiden berättade Bengt Björkman om sitt företag med Stiga produkter, kaminer och pooler.

Sven-Eric som började vandringen fick också avsluta när vi stannade vid Håtunavägens nu stängde utfart mot Stockholmsvägen.

Detaljplanen för området vann laga

kraft i mars 2019 efter många års väntan genom olika överklaganden. Den första bostadsrättsföreningen är inflyttad sedan i höstas och fortsättningen närmast järnvägen färdigställs nu med hyreslägenheter. Enligt planen ska alla hus ha lägenheter av olika storlekar så att de blir intressanta både för ungdomar som söker sin första bostad och för pensionärer som lämnar livet i villa. Längs Stockholmsvägen kommer vi snart att se fortsatt byggverksamhet. Området har en omväxlande arkitektur med olika höjder och färger. Det kommer att finnas innegårdar och smågator som gör att området blir levande. Framför Björksäterkyrkan kommer att anläggas park och torg.

Längs Stockholmsvägen ligger det gula trähuset som givit området namnet Tvåhus som många tror hänger ihop med husets märkliga utseende. Dock fanns här enligt husförhörslängden redan 1796 ett torp under Våppeby med namnet Tvåhus. Det nuvarande huset byggdes 1905 och då blev den gamla torpstugan en del av köket.





# Septemberträff med piller och kaffe

Text & foto: Bo Lundgren

Carin Svensson hälsade oss alla nästa 70 medlemmar välkomna till septembers månadsträff.

En presentation av dagens program och en ny medlem, Gärd Lengdell som vi alla hälsade välkommen i gäng-et.

Efter det informerade Carin lite om vad styrelsen har pysslat med. Vi fick även information från ett möte med alla kommittéer som gick av stapeln 15/9.

Koll på läkemedel har Carin Svensson efter många år som apotekare och vi fick en tydlig och bra information om läkemedel och hur vi skall tänka som brukare.

Visste ni att vi stoppar i oss läkemedel för 53,7 miljarder och att vi sparar 5-6 miljarder på att välja det billigaste alternativet på föreskrivet läkemedel. Mycket mer nyttig information fick vi och jag tror att Carin återkommer vi fler tillfällen.

Yvonne Lindström informerade om arbetet med KPR har varit under hösten. Hon berättade



de om den försämrade situationen på våra äldreboenden när det gäller personal och språkkunskaper.

Yvonne berättade lite om det nya boendet på åsen och hur det har stannat upp för tillfället. Ett ytterligare nytt äldreboende planeras till 2028 och vad som händer med Pomona vet ingen

Karl Erik Thulin informerade om arbetet med teknik i äldrevården och hur tekniken kan stötta den ofta ansträngda personalen.

Lennart Carlsson presenterade höstens och 2023- års reseplaner. Det kommer att bli resor ut i världen men även trippar som bara varar över dagen.

Efter kaffet med jättegoda wienerbröd blev det en musikstund med trubaduren Johan B Andersson.

Vi fick höra låtar av Taube, Sven Ingvars, Burken och många fler kända och okända låtar. Det blev även lite skön allsång. Efter applåderna rundade Hans av med lottdragning och tack till alla i planeringskommittén



## Gyrol, Bodensjön och Berninaexpressen

Ett fascinerande landskap fördelat på 5 länder: Schweiz, Österrike, Tyskland, Italien och Liechtenstein. Vår svensktalande reseledare Nora Vintila\*, som har starka anknytningar till vårt resmål, följer med på en resa präglad av majestätisk natur och spännande upplevelser. Vi besöker **Blomsterön Mainau**, vackra **Konstanz**, medeltida **Lindau**, häpnadsväckande **Bregenz**, åker det kända tåget **Berninaexpressen**, och besöker mysiga **Liechtenstein**.

\*Vi reserverar oss för guideändringar.

**PRIS: 17 700 kr/pers (min 25 resenärer)**

RESLÄNGD: 6 dagar

AVRESA: 15 maj 2023

I PRISET INGÅR:

- Direktflyg t/r Arlanda-Zürich med Swiss Air Intl, prel flygtider: utresa 15:50, hemresa 21:00
- Del i dubbelrum på 3\* hotell, inkl frukost (enkelrumstillägg: 1950 kr)
- 4 middagar, 3 luncher, inkl vatten samt välkomstdryck dag 1
- Alla transporter, utflykter, provningar och entréavgifter enligt program
- Tågresor med Berninaexpressen
- Transfer Bålsta-Arlanda t/r med Håbo Buss

Resan arrangeras av:



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

### Dag 1: Välkomna till "3-Ländereck"

Ankomst till Zürich på eftermiddagen, med direktflyg från Arlanda. Stadsrundtur i Zürich, där vi även serveras middagen. Bussresa förbi sjöarna Zürichsee och Walensee. Vi checkar in

på ett trevligt hotell i orten Feldkirch/ Schoppernaut. Måltider som ingår: M

### Dag 2: Bregenz, Lindau och Zeppelin

Vi åker till staden Bregenz, och därifrån tar vi en båtutture till charmiga Lindau. Sedan besöker vi Zeppelinmuseet i Friedrichshafen. Lunch på egen hand, med tips från vår reseledare. På eftermiddagen blir det en härlig vinprovning med "Winzerplatte" - ett potpurri av lokala charkuterier och ostar. Måltider som ingår: F, M

### Dag 3: Blomsterön Mainau och staden Konstanz

Vi besöker vackra Konstanz och därifrån tar vi vägen till Blomsterön Mainau. Här besöker vi barockslottet med anknytningar till Sverige, parken och äter en trevlig sopplunch. Det kommer att finnas tid för egna promenader. På väg tillbaka till vårt hotell besöker vi en saluhall inspirerad av den kända natur-avantgarde arkitekten Hundertwasser. Middag på egen hand. Måltider som ingår: F, L

### Dag 4: Berninapasset och en smak av Italien

Idag blir det tidig frukost för att hinna med Berninaexpressen, som åker från Chur. Tåget går upp över Berninapasset 2.253 meter över havet. Det blir en häpnadsväckande panoramisk rundtur, med imponerande vyer. Vid lunchtid är tåget framme i Tirano i Italien, där lunchen serveras. Bussen hämtar oss därefter för att köra tillbaka till hotellet. Middagen serveras på vägen, i Liechtenstein, och med denna anledning bockar vi av ett till land på vår resa. Måltider som ingår: F, L, M

### Dag 5: Berg och dal

Vi åker via Großwalsertal och Faschina till en farm för ostprovning hos en ostbonde. Lunchen serveras på ett familjevårdshus. Därefter blir det besök på ett destilleri för konjak, snaps och likörer, där vi får en guddad tur med självklar provsmakning. På eftermiddagen finns det möjlighet att själv välja att ta en tur med kabinbanan på egen hand. Avslutningsmiddagen serveras till klanger av österrikisk folklöre. Måltider som ingår: F, L, M

### Dag 6:

Idag checkar vi ut från vårt hotell och åker mot flygplatsen, efter en upplevelserik resa i Alperna. Måltider som ingår: F  
Gschüssli!





# Skriv om ditt liv

Alla har en berättelse inom sig. Att skriva ner den, oavsett om det är en enstaka kortare händelse eller större livsomvälvande, så är det ett tidsdokument väl värt att spara till eftervärlden.

SPF och PRO i samverkan startar därför en skrivargrupp på temat "Skriv om ditt liv" (eller någon annans). För dig som är intresserad så träffas vi första gången tisdag den 22 november klockan 15.00 på Skeppsgården i "Briggen", som rymmer 25 deltagare. Då bestämmer vi tillsammans hur ofta vi ska träffas och när/var.

Ingen händelse är för liten för att skriva ner antingen i ett block för hand



eller i datorn. Men det viktigaste är att det är roligt.

Alla är välkomna. Men föranmälan vore bra.

Anmälan och ev. frågor till:

Ann-Marie Alskog, 072-5882144,  
ann-marie.alskog@hotmail.com



## Litteraturcirkeln...

...har börjat! Men det är inte för sent att vara med.

Onsdagar ojämn veckor mellan 10.15 och 12.30  
i Skeppsgården. Det är bara att komma. Välkommen!

Kulturarrangemang  
i samarbete med 



SPF Senior-  
dans varje  
onsdag  
fm med  
Yvonne  
Vojbacke!



## Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-2122127  
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

## Samordnare för fysiska aktiviteter:

Maja Andersson, 073-7456448  
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

Odling 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 texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, 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	4/10 - 29/11 varje tisdag 9.30-12.20 Piken	070 - 4400636
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



Studiecirklar	Dag och tid	Anmälan	Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Litteratur Edin/ Fogelberg/ Hammar	Varannan onsdag 10.15 -12.30 14/9 - 23/11 Bryggan	070- 7890970	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
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	Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 7503237
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	Boule Gipsvägen Erik Lindström	Tisdagar o fredagar kl 10.00	Ingen anmälan
Knyppling Ella Andersson	Varannan onsdag 21/9 5/10 19/10 2/11 16/11 30/11 9-12 Rikken Endast materialkostnad	070 4400636	Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar kl 10.00	070 - 4137246
Hantverk Helena Löfgren	16/9 - 2/12 Piken Alla fredagar kl 9.30-12.30	073 - 8755776	Bordtennis Karl-Åke Palm	7/9 - 7/12 varje onsdag	076 - 1865625
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	Golf Bo Ekberg	Tisdagar 08.45 Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070 2246007
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Våren 2023	070 - 7287913	Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 5488020
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	5/9 - 5/12 Ekan 12.30-14.45	0171 - 59412	Senioryoga Svea Sahlén	29/9 - 1/12 torsdagar 8.30-10.00	073 - 6328561
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	20/9 27/9 4/10 11/10 18/10 Jollen 14.45 -17.00	070 - 5697574	Seniordans Yvonne Vojbacke	17/8-2/11 onsdagar 10.00-12.00	070 - 7956037
Canasta Ritva Valenkamph	15/9 - 24/11 Varannan torsdag 12.30-14.45 Briggen ej 6/10 o 3/11	070 - 3686867	Skidåkning Kenneth Eriksson	Återkommer	0171 - 50661
<b>Övrigt</b>			Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Start mitten av september	070 - 5488020
Bridge Staffan Wöhrne	17/8 - 14/12 onsdagar 12.30- 18.00	070 - 2872250	Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar Start 7/9 kl 9.00 Vid tennishallen	070- 2460943
Bridge försättning Berth Lundström macata.berth@bktv.nu	5/9 - 12/12 måndagar 13-15.30	073 - 9914625	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 Breemark 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.

