

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • maj 2023 • nummer 4

**Våra tryckare**  
**Tosca**  
**Biskops-Arnö**



## Välkomna till medlemsträff 25 maj 13.30

### Program:

Lite information från styrelsen och därefter Karl-Erik Thulin som informerar om det senaste från KPR och om SPFs Hemtjänstindex.

*Frågestund!* Har du något du funderar över?

Underhållning av sångkören Oktavia

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Vill du komma på mötet, men har problem med att ta dig till Skeppsgården ange då detta i din anmälan så skall vi hjälpa dig att komma till mötet o hem från mötet.

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 16 maj kl. 10.00 och senast 23 maj. Helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se)



**(OBS! Ny adress)** 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 till Pub-kvällen den 8 juni 18.30

North Clan (fd Pure Malt) kommer att underhålla oss denna kväll med musik från Irland och Skottland.

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

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 23 maj kl. 10.00 och senast 1 juni helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) (OBS! Ny adress) eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag mellan 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.

Insläpp från kl 18.00

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*



**Kulturarrangemang i samarbete med**



# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 21 juli.  
Utgivning vecka 32.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

*Ordföranden har ordet* ..... 4

*Besök på tryckeriet* ..... 14- 17

*Pubafton* ..... 18

*Tosca*..... 22

*Vandring på Biskops-Arnö* ..... 24



*Omslagsbilden: Gert-Ove Lundmark och Magnus Öhlund på Sib Tryck.*

*Foto: Birgitta Liinamaa*

# Vi behöver nya funktionärer

Appen Mötesglädje invigdes den 4 maj. Det är en app för seniorer som skall göra det enklare att skapa kontakt med likasinnade. Med hjälp av Mötesglädje kan du hitta någon att prata med när du känner för det. Du kan anordna eller delta i aktiviteter och stämma träff digitalt eller ute på stan. Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Appstore och Google Play- butiken. Ännu ett verktyg för att motverka ofrivillig ensamhet.

I juni kommer förbundet att hålla en kongress på Lidingö där delar av förbundsstyrelsen skall väljas. Man kommer också troligen att justera medlemsavgiften.

## Nya funktionärer sökes

Lokalt har styrelsen tillsatt en arbetsgrupp för att jobba med att rekrytera funktionärer.

Det som just nu är lite brådskande är att finna någon som kan arbeta med medlemsregistret. Vi söker personer som har tillgång till dator och internet. Du skall ha datorvana och behöver kunna hantera bland annat excel. Det är också bra om du är van att samarbeta med andra och att du är noggrann.

Varför denna brådska? Jo, förbundet kommer att gå över till ett nytt register i höst och då passar vi på att introducera ny personal lokalt som direkt kan utbildas i det nya systemet. Det är viktigt att vi hittar rätt personal till uppgiften. Är du intresserad hör av dig!

Nu närmar vi oss sommaren med stormsteg. Det är många aktiviteter som tar ett sommaruppehåll. Har du frågor och vill ha kontakt då expeditionen är stängd kan du alltid ta kontakt med någon av oss i styrelsen. Styrelsen finns för din skull. Är den du ringer upptagen och inte kan ge dig svar, kontakta någon annan. Expeditionen kommer under sommaren att vara sporadiskt bemannad.

Jag kan med tacksamhet se hur våra aktiviteter lockar till god uppslutning. Har du inte deltagit på en Pub-afton eller ett medlemsmöte anmäl dig, se i Medlemsforum där inbjudan presenteras. I Medlemsforum kan du också finna många andra aktiviteter som kanske är intressanta för dig.

Allt hänger på våra funktionärer som gör ett bra jobb. Utan medlemmar och duktiga funktionärer som ställer upp i kommittéer och arbetsgrupper skulle vi inte kunna erbjuda så mycket trevligheter.

**Styrelsen vill framföra ett stort tack till alla funktionärer och önska en trevlig sommar.**



Håkan Jonsson  
Ordförande

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

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

Carin Svensson, *vice ordförande och sekreterare*  
070-589 02 13  
spfhabo.sekr@spant.se

Anita Andersson Sigalitt, *kassör* 070 438 05 67  
spfhabo.kassor@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:*

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

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**

25 maj: Se annons i tidningen

24 augusti : Besök av vår kommundirektör  
Teresa Zetterblad  
Underhållning ännu inte bestämd

## **Kommande pubkvällar**

8 juni: Se annons i tidningen

14 september: 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 - 594 12, 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.



## Att köra rullstolar är tre gånger så roligt

Varje ojämna vecka på onsdagarna är vi ett glatt gäng som träffas kl. 10.30 på äldreboendet vid Kyrkcentrum. Vi brukar vara omkring 15 personer och kan då ta ut halva antalet rullstolar.

Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra. Men ju fler vi blir, desto fler rullstolsburna pensionärer kan få komma ut och njuta av en promenad.

Varför är det tre gånger så roligt med att köra rullstol?

**1:** vi träffas, pratar med varandra, umgås och trivs.

**2:** vi motionerar och får frisk luft,  
**3:** de rullstolsbundna får komma ut och uppleva naturen och dess skiftningar.

*Lockar detta, så är du välkommen i gänget!*

Hör av dig till **Peje 070-548 80 20** eller **peje@telia.com**

## SPF-seniorernas 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 - 440 38 71 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

## Grill- och städdag på Skeppsgården

Gårdsrådet kommer att genomföra en grill- och städdag den 19 augusti klockan 10.00 - 17.00.

Ju fler som hjälper till, desto bättre, så boka datumet i Din kalender. Vi återkommer med information längre fram.

*Andreas Tydén*  
Ordförande i Gårdsrådet

## Gårdsrådet söker minigrävare

Finns det bland alla SPF:s medlemmar, någon med kompetens att använda minigrävare/traktor? Kanske till och med någon som är ägare av en dylik maskin? Intresserad att hjälpa till med vissa anläggningsarbeten? Skriv till: **[gardsradet@spant.se](mailto:gardsradet@spant.se)**

*Andreas Tydén*  
Ordförande i Gårdsrådet

## Håbo festdag 26 augusti 2023

Liksom förr om åren kommer SPF Seniorerna Håbo att finnas på plats med monter, bord och flagga. Vi kommer att ha lite informationsmaterial att berätta om och dela ut samt sverigelotter till försäljning.

Syftet är att synas och göra lite reklam för vår förening och förhoppningsvis värva några fler medlemmar. Festdagens marknadsdel är öppen 10.00 - 15.00.

Har du lust och möjlighet att vara med och stå ett "pass" tillsammans med några andra spfare är du hjärtligt välkommen att meddela Ursula Edfast, e-post: [buedfast@gmail.com](mailto:buedfast@gmail.com), eller telefon 0707 24 93 63.



Det är kul om du vill och kan vara med och hjälpa till denna dag eller bara komma förbi och säga hej.

Väl mött till höstens aktiviteter och nu önskar vi er alla en lagom varm, lagom "torr/blöt" och förhoppningsvis fridfull sommar!

*Medlems- och Marknadskommittéerna*

# Natur- och kulturvandringar

## Orkidéprakt i Ängsö inför sommaren

Vår sista vandring innan sommaren går till Ängsö nationalpark som bjuder vacker skärgårdsmiljö och bland annat orkidéer i mängder.

Vi samlas vid gamla järnvägsstationen 29/5 kl. 09.30 och åker i så få bilar som möjligt med tanke på vår miljö.

Ta med matsäck, sittunderlag och lämpliga kläder.

Anmäl dig till Eva Johnson

070 - 441 88 03 eller

[Eva\\_b\\_johnson@hotmail.com](mailto:Eva_b_johnson@hotmail.com)

*Välkomna  
önskar vandringsgruppen!*



**Kulturarrangemang  
i samarbete med**



## Glad sommar och tack!

*Vi från redaktionskommittén önskar er en trevlig sommar.  
Vi vill också tacka alla er som bemödat er om att förse oss med  
material i form av texter och bilder från utflykter, resor och  
andra aktiviteter.*

*Utan er skulle vi inte kunna göra någon tidning.*

*Birgitta Liinamaa  
Bo Lundgren*



# VÄLKOMNA TILL ÖPPET HUS

*SKEPPSGÅRDEN DEN 26/5*

*Mellan 14.00 och 17.00*

*Välkommen och titta in till Caf et  
på Skeppsgården.*

*Ta gärna med någon vän eller kom ensam för att  
träffa nya vänner. Ingen förbokning.*



Eva 070 441 88 03 och GunBritt



# Räkkryssning

**Onsdagen den 9 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 520:- / person. Dryck tillkommer**

**Välkommen med anmälan från den 22 maj kl. 9.00 (gäller även mail)**

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

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

**sista anmälningsdag är den 9 Juni.**

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

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

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken  
i Enköping



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



## Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- EYES 4 You Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Kafé Lilly

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar rabatt vid uppvisande av medlemskort. Gynna gärna våra härliga sponsorer.

# EYES4YOU

Bålsta Optik



## Välkommen hem till oss!

**Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar**

Oavsett hur dyra glasönglas du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

**Hos oss får du alltid 25% rabatt**

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

**Köp vad du vill till hela familjen.  
Delbetala med 295 kronor/månad**

# EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09  
klarsynt.se

Våra  
kunders  
omdömen  
om oss.

**4,9**  
**5,0**



Vi är din lokala rörmokare som gör allt inom rörmokeri.  
Hör av dig så bokar vi in en tid omgående.

**08 - 10 12 00**

**WWW.BALSTARORMOKERI.SE**



**Auktoriserat  
VVS-företag**

## Susan's Hårteam

Susan & Mona

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 Stockholmsvägen 109 D  
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer. Jag  
gör hembesök och erbjuder zonerapi massage.  
Diabetiker med remiss är också välkomna!  
Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023

# KAFÉ LILLY

FIKA - FRUKOST - LUNCH - TAKE AWAY - CATERING

## 10 %

pensionärsrabatt efter kl. 13

VARMT VÄLKOMMEN IN!



KAFÉ LILLY  
KALMARVÄGEN 3  
0171-353 23  
INFO@KAFELILLY.SE

WWW.KAFELILLY.SE

f i KAFELILLY

*Det är så kortvarigt allting. Slit och släng, liksom. Man ägnar 15- 20 år till att lära sig någonting. 30 år senare är det där man har lärt sig ingenting att ha. Gammal kunskap...*

*Kunskap är färskvara. Den räknas bara om den är till nytta för tillväxten.*

*Inte den mänskliga tillväxten utan den som räknas i pengar.*

*Och det går så fort numera. Det som förr krävde veckor, månader, år*

*klaras idag av på minuter, timmar, dagar. På så sätt borde man ju få en massa tid över. Men inte...*

*Vi har liksom blivit fartblinda i en värld som snurrar allt snabbare. Vi bryr oss mer i hur vi kör än varför. Att njuta av färden är inte att tänka på.*

*Det kanske var bättre förr ändå...*

**I hu' vet på en gammal gubbe**

*Ulf Hamrin*



*Här börjar tryckprocessen, från plåt till papper, en station och en plåt för varje färg.*



*Ut kommer ark med åtta sidor Medlemsforum som granskas noga av Dan Eriksson och Magnus Öjdahl.*

# Här blir tidningen till

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Vi fick nöjet att åka till tryckeriet i Norsborg, söder om Stockholm, och följa omvandlingen av vår digitala tidning till en pappersprodukt.

Det är inte för intet som Sib-Tryck har jepard som sin logotyp, för här går det undan. På någon timme har våra sidor passerat alla stationer och buntats ihop till färdiga tidningar.

SIB står för Stockholms industribolag som startades 1956, gjorde bland annat tårtkartonger, utvecklades till ett tryckeri, Sib-Tryck.

Under 60-, 70- och 80-talen hade man mycket kontakt med nöjesvärlden, framförallt musikindustrin, och tryckte skivomslag till LP. De har fortfarande kvar maskinen som bland annat gjorde ABBA:s LP-konvolut i miljonupplagor som gick ut i hela världen

- Sibbanloggan med jeparden finns på de flesta LP-skivomslag, berättar Magnus Öjdahl, bålstabo och ägare av

tryckeriet sedan 20 år.

Som vi alla minns ersattes LP-skivorna av CD, och tryckeriet fick anpassa sin produktion till de små CD-böckerna och köptes sedan upp av en CD-fabrik på 90-talet. Den ansvariga chefen för fabriken, som fanns i Malmö, fick tryckeriet till skänks när ägaren skulle lägga ner det. Men han var ingen branschmänniska så det gick inte så bra och han sålde fastigheten.

Den 12 april 2003 begärdes bolaget i konkurs. Magnus Öjdahl jobbade i sin pappas tryckeri och kunde branschen så han köpte konkursboet tillsammans med två kollegor, osett.

- Nu har vi drivit det i 20 år i nuvarande form. Vi är två ägare i dag, jag och Lars-Eric Andersson.

De trycker fortfarande mycket till nöjesindustrin; affischer till konserter och musikalerna och teaterprogram men också mycket olika broschyrer, exempelvis läkemedelsinformation och reklam.

All produktion sker i Norsborg, och även pappret är svenskt, från Grycksbo i Dalarna.

Tryckeriet har i dag 17 anställda.

*Här är arken med sidorna samlade och klara för att vikas ihop till tidningar i nästa maskin.*





*Ger-Ove Lundmark, vår tryckerikontakt, har koll på hela produktionen.*



*Pappersspillet går direkt från skärningen till återvinning.*



*Även tryckplåtarna i aluminium återvinns.*





*Denna gamla stansmaskin fungerar och används än i dag.*



*Sib-Tryck trycker mycket till nöjesindustrin fortfarande. Till affischer används denna rulltryckmaskin.*



## **Thomas Gee från Skokloster fick publiken att gunga**

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Han kommer från Grästorp i Västergötland, skoklosterbon med artistnamnet Thomas Gee.

Han har sysslat med musik på heltid i nästan 30 år.

- Jag sjunger och spelar det folk vill ha, sa han inför spelningen på vår senaste pub-afton.

Han var bokad hos oss en gång tidigare, men fick lov att avboka en gången. Han hade egentligen fullt upp även nu, kom direkt från en after-ski-spelning i Åre och skulle tillbaka dit direkt efter besöket hos oss.

Han satte igång med Bob Dylan, *Blowing in the Wind*, och fortsatte ut-

ifrån publikens önsknings, som hade en rejäl bredd. Det blev både Ted Gärdestad, Elvis, Cornelis, Johnny Cash, Björn Afzelius och mycket, mycket annat annat. Till Jag vill leva livet fick han sällskap på scenen av en dam i publiken.

Förutom god underhållning bjöds vi på en pubtallrik med rostbiff, potatissallad, grönsaker och en ostbit.

Det mest spännande på denna pubafton var givetvis vinlotteriet. Lotterna sålde snabbt slut, som brukligt.

De som vann kunde gå hem från denna trivsamma afton kanske något gladare än alla vi andra som fick nöja oss med nitlotter denna gång.





## Vintervandring från Viby till Torresta

*Text: Eva Johnson  
Foto: Rolf Adolfsson*

En kylig morgon träffades vi på parkeringen vid Vibyspåret och vandrade stigen till Torresta grillplats. Peje berättade om skogen vi passerade. Väl framme vid grillplatsen hade Ralf och Eva ordnat vedbrasa och glöd för grillning.

På hemvägen gick några stigen och några gick vägen tillbaka till parkeringen. Vi hade tur med vädret, senare på dagen blev det snöstorm.

**Kulturarrangemang  
i samarbete med**

 **Studieförbundet  
Vuxenskolan**





# Tosca på Stockholmsoperan

Text och foto: Gert Lidö

**D**en 17 april 2023 reste 48 Håbo SPfare till Stockholmsoperan för att se Giacomo Puccinis opera Tosca. Under bussresan in till operan berättade Eva Lidö om bakgrunden till operan och gav ett sammandrag av handlingen.

Innan föreställningen började fick vi vara med om en prisutdelning till en ung musiktalang. Det var den 18-åriga trumpetaren Ellinor Bengtsson som fick mottaga Håkan Mogrenpriset i musik 2022 med motiveringen att hon har en kreativitet och teknik som redan tillhör en utvecklad artist snarare än en lovande tonåring.

**M**usiken till Tosca är skriven av Giacomo Puccini. Librettot bygger på Victorien Sardous pjäs La Tosca, som delvis bygger på verkliga händelser och som också har verkliga personer

som förebilder. Handlingen i operan utspelar sig vid tiden för slaget vid Marengo i juni 1800. Italien var då inget enat land utan bestod av en mängd småstater. Rom hade blivit republik och republikanerna agiterade för Italiens enande. Ferdinand som var kung i kungariket Neapel ogillade detta och gick till anfall och intog så småningom Rom, som då blev en del av det napolitanska kungariket. Napoleon som stod på republikanernas sida återvände till Italien för att återta kontrollen. Det blev ett avgörande slag i Marengo i norra Italien den 14 juni 1800 där Napoleon lyckades besegra österrikkarna och nu fick kontroll över norra Italien och Rom.

**O**peran börjar mitt på dagen i kyrkan St. Andrea de la Valle. Här möter vi först Angelotti, som var republikansk minister i Rom men fängslades då royalisterna övertog Rom. Han har varit fängslad i Castel Sankt d' Angelo men lyckats

fly. Han söker sig till kyrkan St Andrea de la Valle, där hans gode vän Cavadarossi arbetar som konstnär. Han blir hjälpt av sin vän och lyckas fly vidare från kyrkan.

Tosca är älskarinna till Cavadarossi och kommer på besök till kyrkan. Hon är svartsjuk och har hört Cavadarossi prata med någon och tror att hennes vän har en älskarinna. Men blir snart övertygad om att så inte är fallet. Hon ger sig av och vi hör kanonskott från kastellet och som meddelar att någon rymt. Cavadarossi ger sig också av. Nu inträder Scarpia, som är polischef i Rom och tillsatt av kung Ferdinand.

**I**akt två inbjuds Tosca till Scarpias hem Palazzo Farnese. Polisen har lyckats fånga Cavadarossi och Tosca skall försöka övertala Scarpia att släppa honom fri med motprestationer. Man för den torterade Cavadarossi till Scarpias rum. Tosca bönfäller Scarpia att skona Cavaradossi och går slutligen med på att ge sig åt honom mot löftet att han skall skriva ett fribrev som ger Tosca och Cavaradossi fri lejd ut ur staden. När Scarpia omfamnar Tosca sticker hon en kniv i ryggen på honom så att han dör.

**D**en sista akten utspelar sig på fängelset Castel Sant' Angelo där Cavaradossi skall ställas inför exekutionspatrullen på taket av byggnaden. Tosca lyckas med hjälp av frisedeln

komma till honom och hon säger att hon fått löfte om att patrullen bara skall använda lösa skott. När skotten avlossats visar det sig att ordern var ett bedrägeri och Cavaradossi faller ner död. I samma ögonblick kommer vakterna upp på taket. De har upptäckt Scarpias död och skall fånga Tosca men hon inser sitt öde och kastar sig ner från taket.

**S**olister i operan är Christina Nilsson som Tosca, Joachim Bäckström som Cavadarossi och Karl-Magnus Fredriksson som Scarpia.

Christina Nilsson har studerat vid Operahögskolan i Stockholm och tog masterexamen 2017. Hon fick sitt stora genombrott 2017 med rollen som Aida på Kungliga Operan och har sedan framträtt på olika operahus i Europa.

Joachim Bäckström är utbildad i Köpenhamn och har uppträtt i många roller i Europa och också sjungit i Trollflöjten på Metropolitan i New York.

**K**arl-Magnus Fredriksson utnämndes 2004 till hovsångare. Han är knuten till Kungliga Operan sedan 1999 och har där gjort många barytonroller.

Det var en mycket bra föreställning som vi fick se med strålande insatser av sångarna och orkestern. Alla sångare och dirigenten avtackades med stående applåder.

# Vandring med historia och natur på Biskops-Arnö

Text: Sven-Eric Svensson och Eva Johnson

Foto: Eva Johnson

Vi samlades vid Gamla Järnvägsstationen en kylig morgon för att åka till Biskops Arnö. Trots vädret ställde 32 förväntansfulla vandrare upp. Dagen till ära hade vi två fantastiska guider med oss.

Först besökte vi Gotiska salen där Sven-Eric Svensson berättade om Biskops Arnös historia och Folkhögskolans verksamheter. Förste kände ägare till Biskops Arnö är Greger Birgersson. När han dog sålde sönerna till Ärkebiskopen i Uppsala. Jacob Ulvsson var den siste ärkebiskopen som bodde på ön. För oss i Håbo är Jacob känd som den som betalat Albertus Pictor-målningarna i våra kyrkor.

Föreningen Norden fick 1956 nyttjanderätt av husen på Biskops Arnö för att bedriva bildningsverksamhet och ett par år senare startade folkhögskolan. Ledande utbildningar i landet som skri-var/författarutbildningar, fotolinjer och dokumentärlinjen. Exempel: Filmen om Lennart som sänt på Svt flera gånger. Även en linje med naturmedicin lockar många att ta tillvara naturens läkande förmåga.

Joacim Tiefensee tog med oss på en 2 km lång vandringsled genom vitsippsbackar, och lite smått grönskande träd och buskar. Efter en stund pausade vi vid en stensättning för fika. Medan vi fortsatte vår promenad berättade Joacim om vad man förr kunde använda från naturen i sin vardag. Fnöske som

framställs av tickor, vilka växer på träd och kan användas att tända eld med. När mössen började komma inomhus på hösten la man stickigt enris i mushålen.











# ***Månadsträff med sång och kanelbulle***

*Text: Bo Lundgren*

*Foto: Bo Lundgren, Birgitta Liinamaa*

Cirka 60 medlemmar kom till april-månads träff och hälsades välkomna av ordförande, Håkan Jansson. Han hälsade även några från distriktsstyrelsen välkomna. Distriktets verksamhetsledare Peter Nordgren berättade lite om SPF:s historia och hur det startade. Vi fick även information om vad distriktsstyrelsen gör och vad de fokuserar på. Ulf Brolén ordförande i distriktets valberedning berättade om deras arbete och svårigheter med att få

medlemmar att ställa upp.

Karl-Erik Thulin, representant i kommunala pensionärsrådet informerade om deras senaste möte. Karl-Erik nämnde att det är en ny organisation för KPR, nu är det vård och omsorgsnämnden som håller i deras möten

Kommunens ekonomi är ansträngd och kommer troligtvis att påverka äldrevården och byggnationen av nya boenden. Vi har behov av olika boendeformer för dom äldre i vår kommun och det är viktigt att vi är med och försöker påverka politiker så att det händer något.



Vi blir fler äldre i kommunen och i hela Sverige. 1960 var medelåldern i vårt land 72 år, 2020 var den 82 år, år 2040 beräknas den vara 87 år. Vi blir allt fler som behöver stöd och hjälp.

Efter all information kom ett efterlängtat avbrott, kaffe och jättegod kanelbulle. Under tiden vi fikade startade Caroline Langenheim underhållningen med visor, kupletter. Det blev låtar av Povel Ramel, Ove Törnqvist, Beppe och många fler av våra kända artister. Caroline kompade sig själv med ett underbart gitarrspel.

Hans Renner tackade Caroline och oss i publiken för att vi ville komma till aprils månadsträff.

PS, du som inte deltog i dagens träff kom nästa gång och träffa dina SPF kompisar. Det är ett trevligt avbrott i vardagen och ensamheten.





## 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 2023

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

Pågår under våren

070 - 728 79 13

DNA i släktforskningen  
Gert Lidö

11/9 25/9 9/10 23/10 6/11  
20/11 4/12 9.00 -12.30 Briggen

070 - 553 34 12

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

21/8 - 27/11 Varannan måndag.  
8.00-12.30 Jollen

0171- 467268

Makramé  
Ella Andersson

12/9 19/9 26/9 3/10 10/10 Piken

070 - 440 06 36

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

5/9 19/9 3/10 17/10 31/10  
14/11 28/11 12.30 -14.45 Briggen

070 - 295 12 73

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

12/9 26/9 10/10 24/10 7/11  
21/11 5/12 12.30 -14.45 Briggen

070 - 295 12 73

Eva Fogelberg

5/9 19/9 3/10 17/10 31/10  
14/11 28/11 12.30 -14.45 Bryggan

0171-50661

Spanska för nybörjare  
termin 1  
Göran Widlund  
gwidlund@gmail.com

12/9-5/12 10.15 - 12.30 Varje tisdag  
Bryggan

070 - 606 36 09

Spanska fortsättning  
termin 2 Göran Widlund

14/9 21/9 12/10 19/10 9/11  
16/11 12.30 -14.45 Bryggan

070 - 606 36 09

Snacka om nyheter  
Bibbi Lundgren

4/9-11/12 12.30 -14.45 Varannan  
måndag Briggen

0171 - 59412

Historia  
Alvar Harell

12/9- 5/12 10.15 -12.30 Varannan  
tisdag Briggen

070 - 617 70 71

Vardagsjuridik

Intresseanmälan Åsa Öman

070 -212 21 27

| <b>Studiecirklar</b>  | <b>Dag och tid</b>  | <b>Anmälan</b>  |
|---|---|-----------------|
| Lyssna, Upplev och Läs<br>Edin/ Fogelberg/ Hammar                                 | 20/9 4/10 18/10 6/11 15/11<br>29/11 13/12 10.15 -12.30 Briggen  | 070 -789 09 70  |
| Redaktionscirkeln<br>Bo Lundgren  | 25/7 29/8 26/9 31/10 28/11<br>14.45 -17.00 Piken  | 0171-59412      |
| Släktforskning grupp 1-3<br>Sven-Erik Svensson<br>Grupp 2-4<br>Sven-Erik Svensson | Fredagar 1/9 - 8/12 8.30 -14.45<br>Jämna veckor Jollen<br>Fredagar 25/8 - 1/12 8.30 - 14.45<br>Ojämna veckor Jollen | 070- 733 24 89  |
| Goda och lättlagade måltider<br>Gert- Inge Öman                                   | 7/9 28/9 19/10 2/11 23/11<br>7/12 Kl. 17.00 - 21.00 Kök o. Cafe   | 070-9315991     |
| Våra fordon,<br>gamla som nya<br>Bengt Olof Olsson,<br>bolov.ol@telia.com         | 19/9 3/10 31/10 28/11 12.30-14.45<br>Jollen   | 070-566 50 90   |
| Knyppling<br>Ella Andersson   | 5/9-1/12 9.00-12-30 Bryggan   | 070 - 440 06 36 |
| Hantverk<br>Helena Löfgren  | Varannan onsdag 15/9 -1/12<br>9.30-12.30 Piken  | 073 - 8755776   |
| Män i köket "på egen hand"<br>Bo Lundgren   | 6/9 27/9 18/10 8/11 29/11<br>13/12 17.00 - 21.00 Köket och caféet   | 0171 - 59412    |
| Busk- och<br>trädbeskärning<br>Robin Welch  | Intresseanmälan   | 070 - 728 79 13 |
| Vi spelar gitarr<br>Bo Lundgren   | 4/9 -11/12 9.30 -12.30<br>Alla måndagar Ekan  | 0171 - 59412    |
| "Vårt enda liv"<br>Bok av Martin Hägglund<br>Sven-Eric Svensson                   | 29/8- 5/12 Varannan tisdag 12.30-<br>17.00 Ekan   | 070 - 733 24 89 |
| Surfplatta och telefon<br>i vardagen<br>Lennart Carlsson                          | 26/9 3/10 10/10 17/10 24/10<br>14.45 -17.00 Jollen  | 070 - 569 75 74 |
| Kreativt skrivande<br>- skriv om ditt liv<br>Ann-Mari Alskog                      | 29/9 20/10 10/11 1/12 1 2.30 -<br>14.45 Briggen   | 072-588 21 44   |
| <b>Övrigt</b>   |   |                 |
| Bridge<br>Staffan Wohne   | Onsdagar 16/8 - 6/12 12.30 -17.00<br>Klipper  | 070 - 287 22 50 |
| Bridge försättning<br>Berth Lundström<br>macata.berth@bktv.nu                     | Måndagar 14/8-11/12 12.30 -14.45<br>Kajutan   | 073 - 991 46 25 |
| Sommarbridge  | 24/5-9/8 10.15 -17.00 Klipper   | 073 - 991 46 25 |

| <b>Fysiska aktiviteter</b>  | <b>Dag och tid</b>  | <b>Anmälan</b>  |
|---|---|---|
| Bowling 120 kr/gång<br>10-kort 95 kr/gång<br>Hans Renner                | 15/8 - 12/12, tisdagar<br>grupp 1 9.40<br>grupp 2 11.00<br>grupp 3 12.20<br>grupp 4 13.40 | 070 - 750 32 37   |
| Bowling nybörjare<br>Hans Renner  | Anmäl intresse  | 070 - 750 32 37   |
| Boule Gipsvägen<br>Erik Lindström                                       | 11 april - 15 september,<br>tisdagar och fredagar kl 10.00                                | 073 - 315 36 73   |
| Boule Skokloster<br>Bygdegården<br>Björn Öhlén                          | Tisdagar kl 10.00   | 070 - 413 72 46   |
| Bordtennis<br>Karl-Åke Palm   | 6/9 - 6/12, varje onsdag, kl 9.00 -<br>11.00.   | 076 - 186 56 25   |
| Rullstolspromenader<br>Peje Josefsson                                   | Onsdagar udda veckor kl 10.30   | 070 - 548 80 20   |
| Senioryoga<br>Svea Sahlén   | 31/8 - 30/11, torsdagar 8.30 - 9.45   | 073 - 632 85 61   |
| Seniordans<br>Inez Adamsson<br>Lilian Wågberg                           | Onsdagar med start 25/1 10.00-<br>12.00 SPF/PRO   | 070 - 276 28 36<br>070 - 391 44 08  |
| Konst- och stads-<br>vandring<br>Ann-Christin Edin och Eva<br>Fogelberg | Se annons   | 070 -789 09 70<br>070 - 246 09 43   |
| Stavgång<br>Solveig Fredriksson   | Våravslutning 31/5<br>6/9 - 6/12, onsdagar, vi startar vid<br>tennishallen kl. 9.00       | 070 - 246 09 43   |
| Shuffleboard<br>Britt-Marie och Per-Olof<br>Pettersson                  | Våravslutning 30/5<br>5/9 - 28/11, helgfria tisdagar 17.30 -<br>20.00 Klipper             | 073 - 995 31 96   |
| Cykling utan ålder<br>Yvonne o Calle Lindström                          | Onsdagar udda veckor 10.30  | 070 - 583 69 17<br>070 - 280 44 22  |
| Natur- och kultur-<br>vandringar<br>Eva Johnson                         | Se separata annonser  | 070 - 441 88 03   |
| MC-gruppen<br>Bengt Bremark<br>Royne Eriksson<br>Jan Andersson          | Torsdagar 10-15 maj-oktober   | 0171 - 46 72 68<br>073 - 967 64 46<br>0171 - 570 44<br>070 - 225 49 38<br>070 - 740 06 36 |
| Skidåkning<br>Kenneth Eriksson  | Återkommer  | 0171- 50661   |

# 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.

