

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • augusti 2023 • nummer 5



***Tyrolenresa
Runbroparken
Dalarna
85+ lunch***

Välkomna till medlemsträff 24 augusti 13.30

Program:

Information från styrelsen

Kommunstyrelsens ordförande Catherine Öhrqvist och kommundirektören Teresa Zetterblad är våra gäster och har säkert en hel del intressant att berätta



Trubaduren Per Sivars står för underhållningen

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt delta-

gande tidigast 9 aug kl. 10.00 men senast 21 augusti. Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se (OBS! Ny adress) eller på telefon 0171-557 47 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-kväll 14 september 18.30

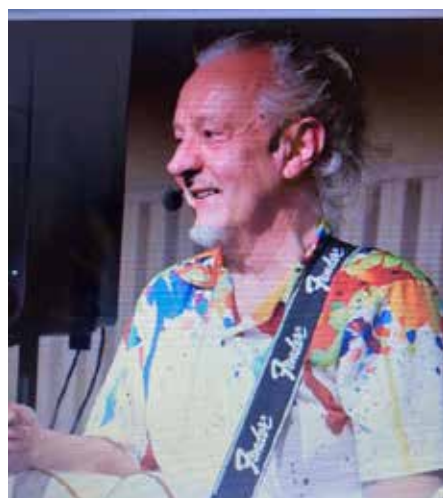
Bålstatrubaduren Per Sivars kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik och ett musikquiz.

Entréavgift 100 kr inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver. Icke medlemmar är välkomna i mån av plats.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 29 augusti kl. 10.00 och senast 11 september helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-557 47 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 25 augusti.
Utgivning vecka 37.

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 Ängsö 13

Tyrolenresa.....16

Runbroparken.....19

85+ lunch 22



Omslagsbilden: Robin Lindblad, NorthClan

Foto: Birgitta Liinamaa

Nu kör vi igång inför hösten

Välkomna åter efter sommaren. Under hösten erbjuds som vanligt en hel del aktiviteter som ni kan läsa om i denna tidning. Jag hoppas ni har haft en bra sommar.

Hänt sedan senast

Jag började undra över varför vi inte fått kommunens bidrag för trygghetsringningen. Då visade det sig att kommunen avslagit ansökan. Varför då? Vi hade skickat ansökan till den adress som på hemsidan anges för bidragsansökningar men det var fel adress och då blev det tvärstopp.

Kultur- och fritidsnämndens handläggare meddelade inte oss beslutet om avslag och hanterade inte ärendet enligt förvaltningslagen, dvs att sända ansökan vidare till rätt instans.

Efter mycket om och men, så hoppas jag nu att ansökan hamnat rätt och vi får våra pengar. Det rör sig om enstaka tusenlappar för de telefonkostnader vi har.

Vill kommunen att vi skall lägga ner denna fina service till alla äldre? Även vi som förening lider av ökade kostnader och behöver få in varenda krona.

Våra kontakter med kommunen i denna process har tydligt visat att man jobbar i strikta "stuprör".

Det är anmärkningsvärt så dålig kommunikation det är mellan de kommunala förvaltningarna. Vi är en liten kom-

mun så det bör vara enkelt att kunna utbyta information mellan sig.

"Det är anmärkningsvärt så dålig kommunikation det är mellan de kommunala förvaltningarna."

Jag uppmanar kommunen att titta över sina arbetsrutiner och förbättra kontakten mellan förvaltningarna.

SPF Kongress

Förbundet har haft kongress och gjort en del förnyelser av sin styrelse. Vi kan glädjas åt att Solveig Zander från Enköping valts in som 1:e vice ordförande i SPF: s styrelse. Det ger oss möjlighet att få en närmare kontakt med förbundsstyrelsen.

Kongressen har även beslutat att höja medlemsavgiften med 30 kronor. Förbundsstyrelsens förslag var en höjning med 50 kronor med det fick styrelsen inte gehör för.

Håbo festdag

Årets festdag äger rum den 26 augusti. Detaljerat program finns på kommunens hemsida. Jag hoppas att så många som möjligt kommer att finnas där och besöka oss i vårt informationsstånd.



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

24 augusti: Se annons i tidningen

28 september: Seniorshopen

Kommande pubkvällar

14 september: Se annons i tidningen

12 oktober: Andreas Jansson

OBS! Du måste boka plats både på månadsträffar 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

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 - 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

För utdelning: Christin Jonsson 070 920 11 93
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.



Att köra rullstolar är roligt

Varje ojämn 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.

UTFLYKT TILL UPPSALA DEN 12 OKTOBER

Vi besöker Bror Hjorths hus i Uppsala, Gamla Uppsala Museum och Odinsborg i Gamla Uppsala.

Vi börjar med besöket i Bror Hjorths hus. Bror Hjorth föddes 1894 i Dalboda, norr om Uppsala. I början av 1920-talet hade han en ateljé i Villa Brune i Paris. Efter nio år i Paris, giftermål med sin första hustru och ett barn, flyttade familjen till Sverige.

I slutet av 1940-talet hade Bror Hjorth äntligen blivit en etablerad konstnär.

Tider:

Kl 09.15. Buss från Gamla Järnvägsstationen, Mansängens hållplats och Kalmar Livs.

Kl 10.30 Bror Hjorths hus (1 timme)

Kl 12.00 Lunch på Odinsborg

1. Köttbullar, klassiskt vis.
2. Lax Skagen

(Inkl alkoholfri dryck, kaffe och kaka)

Kl 13.30 Guidad visning på Gamla Uppsala Museum.

Kl 14.30 Hemfärd till Bålsta.

Kl 15.30 Ankomst Bålsta.



Kostnad: 650 kr/icke medlem: 700 kr
ANMÄLAN till: Elke Merkel Ragnarsson

070-661 74 60, elke.ragnarsson@gmail.com

14 augusti från kl. 09.00 till den 24 augusti.

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Natur- och kulturvandringar

Drömparken först ut i höst

Vi börjar höstens vandringar med att vandra i Drömparken, Enköping och se allt vackert naturen har åstadkommit under sommaren. Med andra ord vandra och njuta.

Som vanligt samlas vi vid gamla järnvägsstationen 21/8 kl. 09.30 och åker med så få bilar som möjligt med tanke på vår miljö.

Ta med matsäck, sittunderlag och kläder efter väder.

Anmäl dig till Eva Johnson, 070 441 88 03 eller eva_b_johnson@hotmail.com

Notera gärna datum för kommande vandringar 25/9, 23/10, 20/11.



Foto: Enköpings kommun

Mer information i kommande nummer av Medlemsforum.

Välkomna önskar vandringsgruppen!

Kulturarrangemang i samarbete med



Lär dig hjärt- och lungräddning

I samarbete med Röda korset anordnas en utbildning i första hjälpen/HLR (hjärt- och lungräddning) för vuxna, samt hur man använder en hjärtstartare.

Det kommer att finnas 14 platser.

Lokal: Skeppsgården

Datum: 21 september

Tid: 09.00 - ca 12.15

Anmälan med för och efternamn, telefonnummer och mailadress till Kicki Tegré

Mail kicki.tegre@telia.com

Bussresa i hemkommunen

VÄLKOMMEN

att följa med på en resa Håbo Runt

Vi har platser kvar

Torsdag 14 september 2023

Vi besöker nya och gamla områden i Håbo.

Busskaffe serveras vid Fridegårdsmuseet och lunch intar vi på Sjökrogen i Skokloster.

Guider: Catharina Josefsson, Eva Lidö och Sven-Erik Svensson

Hålltider (ca-tider):

kl. 9 Påstigning vid Gamla Järnvägsstationen, Hållplats Viking Line och Kalmar Livs

kl. 10 Busskaffe vid Fridegårdsmuseet

kl. 12 Lunch på Sjökrogen (kött/fisk)

kl. 15-16 Hemkomst till Bålsta

Kostnad: 300 kr/person (350 kr för icke medlem)

Anmälan från 23 augusti kl. 9.00 till Eva Lidö, tfn (ej sms): 070-568 45 64, mail: eva.lido43@gmail.com

Vid anmälan ange påstigningsplats och lunchalternativ.

Icke medlemmar får följa med i mån av plats.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Konst- och stadsvandringar

Stadsbiblioteket och Observatorielunden

Följ med på konst- och stadsvandring torsdagen den 7 september till Stockholms stadsbibliotek och Observatorielunden.

Vi träffas vid pendeltåget och tar tåget som går kl 9.40.

Vi ses, Ann-Christine och Eva



Kulturarrangemang i
samarbete med



Stockholms stadshus 100 år

Följ med på konst- och stadsvandring onsdagen den 25 oktober till Stockholms Stadshus, 100 år i år. Vi träffas vid pendeltåget och tar tåget som går 9.40.



Anmälan till
Ann-Christine tel
070- 789 09 70
senast 23/10

GRILLPARTY I SKEPPSGÅRDEN 19 AUGUSTI

men utan svett ingen honung

Lördagen 19/8 bjuder gårdsrådet alla som ställer upp på att städa i Skeppsgården på grillparty. Vi vill ha din anmälan senast 15/8 via mail till gardsradet@spant.se

Program

10:00 Samling med fika i Skeppsgården. Vi delar in oss i grupper och arbetet fördelas.

10:30 Hårt, roligt arbete i glada vänners lag.

13:00 Grillparty, gårdsrådet står för mat och dryck, vi njuter av dofter och smak och trevligt umgänge.





MAXI

BÅLSTA
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20

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

Då ger vi er seniorer

5% rabatt mellan

kl. 07:00-22:00

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

För att öka fिकासuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal

postnord



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icamaxibalsta



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 zonterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!
Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023



Bland grönska och spöken på Ängsö

Text & foto: Eva Johnson

Måndagen 29 maj samlades vi på parkeringen vid Gamla Järnvägsstationen för lite olika färdvägar mot Ängsö, Västerås. Kyliga vindar men varmt i solen. Vår guide Joachim Tiefensee berättade om myrstackar och mycket annat efter Grevens stig på cirka 2,5 km med fantastiskt vacker natur. Stigen var delvis ganska kuperad men alla kämpade på med gångstavar och lite hjälp.

Sedan väntade slottet. Sven-Erik berättade att det finns tre spöken på slottet. Ett av spökena var den puckelryggiga hovnarren Anders Luxemburg. Han var den siste som såg Karl XII i livet. Anders tog med sig Brandklipparen, Karl den XII:s häst, och tog tjänst på Ängsö slott.

Brita Bååt tror man går igen, hon ansågs vara en mycket elak person. Det tredje spöket är ett hundspöke som ses springa i stora matsalen.

Välbehövlig paus blev det vid bord och stolar utanför slottet.

Slutligen gick vi runt kyrkan som uppfördes omkring 1340-talet efter byggherren Nils Abjörnssons önskemål. Här finns Sveriges äldsta avbildning av riksvapnet Tre Kronor.

Kulturarrangemang i samarbete med



På besök i Sveriges Hollywood

Text & foto: Ann-Christine Edin, Eva Fogelberg

Först lite geografi - en stadsdel - stadsdelen - eller distriktet - var på 1870-talet ett jordbrukssamhälle vid namn Cahuenga. Här ligger områden som Melrose Hill och Sierra Vista. På Kodak Theatre i denna stadsdel hålls årligen en stor branschfest.

Mer - En mycket stor och berömd skylt som kom på plats 1923 visar stadsdelens namn. Här i Los Angeles drömfabrik har större delen av USAs filmer och tv-serier gjorts under många år.

Följ med till.... Och det gjorde runt 16 personer söndag 7 maj till Solna, Sveriges Hollywood - Filmstaden i Råsunda. Legendarisk mark. Entrén med smidesportalen, som vi står framför på fotot, är i originalutförande och säkerligen för oss alla, ett välkänt motiv från gamla SF-filmer.

Portvaksstugan, till vänster om oss på fotot, var på tiden då det begav sig, bemannad dygnet runt för att hålla nyfikna autografjägare borta. Numera är det väffelcafé i 1920-talsstil, inrett med rekvisita och foton från drömfabriksårren. Vi intog förstås vårt fika i denna fina miljö. Vi fick bl.a veta av vår förträfflige guide att Ingrid Bergman, Greta Garbo, Victor Sjöström. Ingmar Bergman och Mauritz Stiller är några av internationella stjärnor som startat sina karriärer på Filmstaden i Råsunda.

År 1919-1970 var detta en filmstudioanläggning där 440 filmer har spelats in, exempelvis Gösta Berlings saga, Utvandrarna och Pippi Långstrump.

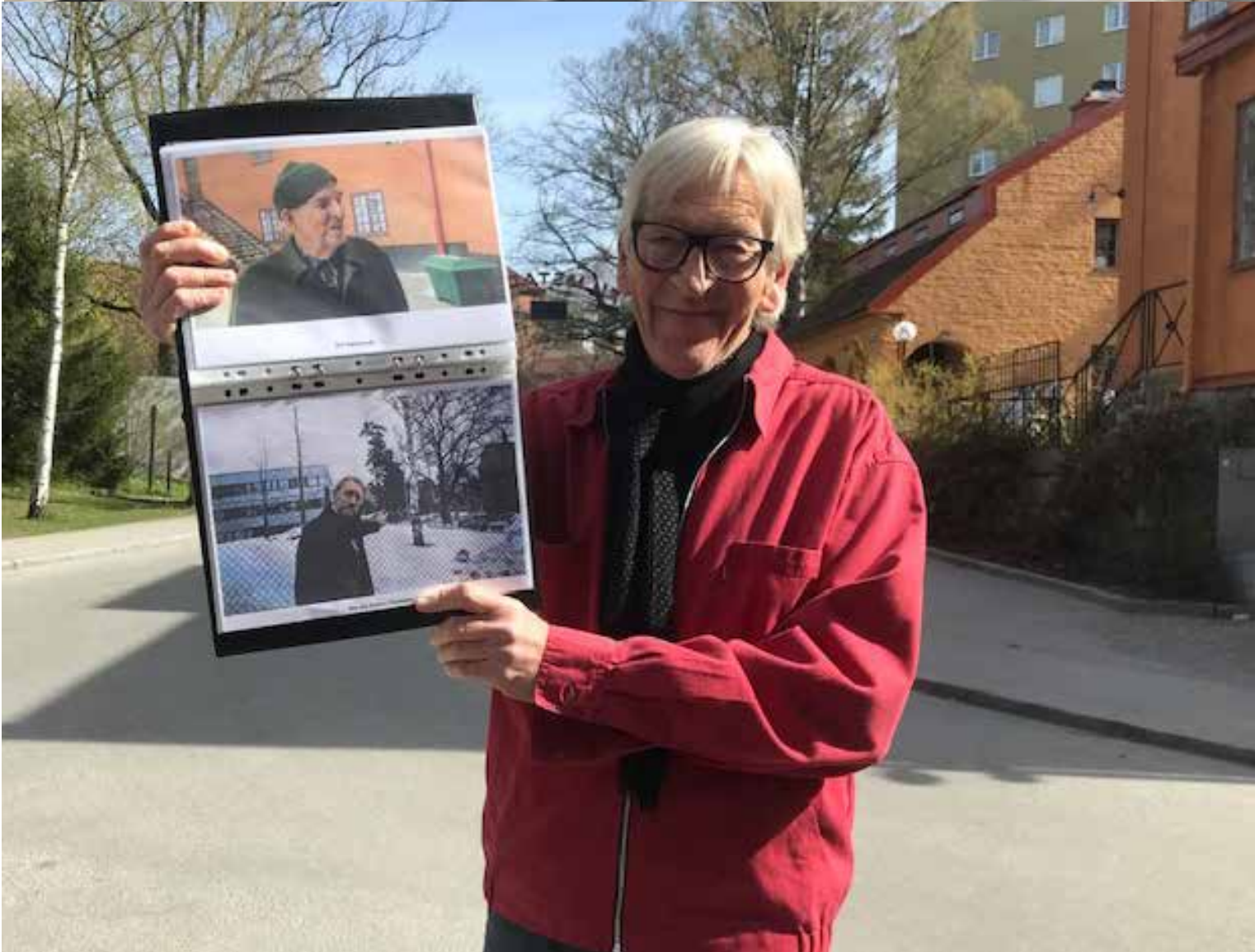
Mera - De tidigaste filmerna var stumfilmer. På 1930-talen utvecklades tekniken och ljudfilmen blev det gällande. Då på den tiden var det oftast en pianist el-

ler en orkester och en person/textskyltare på plats för att förklara viktiga händelser i filmen. Stumfilmen - Körkarlen av Victor Sjöström baserad på Selma Lagerlöfs bok var den första filmen som spelades in i vad som då var världens modernaste filmstudio, Filmstaden Råsunda. Filmen har faktiskt röstats fram till den bästa svenska filmen genom tiderna flera gånger har vi hört/läst, senast 2022.

Nyhetens behag är ju alltid stort och visst minns vi själva spännande och roliga söndagsmatinéer då man också lärde sig att vissla i biljetten och den första barnförbjudna filmen. Det finns idag siffror på att färre personer går på bio nuförtiden, än före corona. Förra året, 2022, hade biograferna 10,4 miljoner besökare, vilket är 5 miljoner färre än innan pandemin.



Helt fullmatade med filminformation tog några av oss buss/promenaden tillbaka till pendeltågsstationen i Sundbyberg och resten fortsatte en liten sightseeingtur med buss till Odenplan-Råsundavägen fram mot Haga Norra, passerade Norra kyrkogården, förbi Wenner-Gren Center och Sveavägen mot Odenplan där vi hoppade på pendeln tillbaka hem till Bålsta.





Stadsvy från Zürich

SPF-resa till Tyrolen

Text: Elke Ragnarsson, Eva Lidö

Foto: Gert Lidö

Måndagen 15 maj begav sig 15 hågade resenärer tillsammans med vår guide Gloria i väg på den länge planerade resan med Swissair till Zürich. Vi anlände sen eftermiddag och utanför terminalen mötte oss vår chaufför Carmine med sin buss. Innan vi åkte till vårt hotell i Feldkirch, stannade vi för en försenad middag på en liten restaurang i Zürich. Färden fortsatte sedan vidare till Feldkirch för incheckning på hotell Zum Bären.

Tisdagens resa gick till Ön Mainau. Det regnade lite då och då. Blommorna var ännu inte utslagna men gräsmattorna var vackert gröna och i trädgården stod rhododendronen i full blom.



Ett intressant inslag i parken är en lind, som

planterades i parken till minnet av Lenart Bernadottes farmors, Sveriges drottning Victoria, hertiginna av Baden, födelse här 1862. Linden står fortfarande i sin fulla prakt i parken.



Regnet fortsatte när vi åkte vidare till Konstanz, där Gloria tog gruppen på en guidad tur i den gamla delen av staden.

Onsdag morgon var det tidig avfärd till Bregenz.

Från Bregenz hamn åkte vi med båt över Bodensjön till Lindau. Där gick vi en promenad genom staden med utförlig historieberättelse av Gloria. Vi passerade det vackert dekormålade rådhuset och efter fri tid samlades vi igen vid järnvägsstationen för vidare färd.

Vi fortsatte till Friedrichshafen, där vi besökte Zeppelinmuseet. Vår guide berättade om Zeppelinar-luftskeppen som



Rådhuset i Lindau

under ett antal år före andra världskriget transporterade bl.a. turister över hela världen, även till Sverige. Skeppet Hindenburg var det största skeppet, 245 meter långt och 41 meter i diameter. Efter den katastrofala olyckan i New York 1937 upphörde persontrafiken med luftskepp.

Resan gick vidare till Wasserburg med ett besök på en vinodling. Ägaren själv,



herr Schmidt, invigde oss i vinets sköna värld med mousserande vin som välkomstdrink. Vi testade flera sorters viner tillsammans med en fantastisk middag.

På tidig **torsdag**smorgon gick färden till tågstationen i Chur. Vår sedan länge efterlängtnade resa med Berninaexpressen startade här. Resan gav oss



en fantastisk utsikt över de snötäckta alperna, djupa dalgångarna och spektakulära broar och tunnlar.



Men tyvärr fick vi inte resa hela sträckan med Berninaexpressen. Vi fick information om att vi, p.g.a. spårproblem, var tvungna att avbryta resan med tåget. Istället åkte vi buss över toppen och vidare på serpentinvägar till nästa station, där vi steg på ett ordinarie tåg, som tog oss till orten Tirano i Italien.



I Tirano väntade vår chaufför på oss och efter en god lunch vände vi hemåt på serpentinvägar över bergen. Under färden till vårt hotell, åt vi en god middag på "Landgasthof Au" i Liechtenstein.

Fredagen innehöll tre besök på olika intressanta platser. Första besöket var i byn Sonntag-Stein i Grosswalsertal. Där kunde de som önskade åka med Kabinbanan upp på berget.

Övriga i gruppen fick ta del av ett föredrag om hur man i byn bl.a. arbetar med barnen om hembygden.



När alla åter var samlade blev vi underhållna av "Bergsgetterna", två lokala damer som sjöng folkloresånger och spelade gitarr och harmonika.

Efter denna trevliga tillställning besökte vi destilleriet "Löwen", där vi kunde avsmaka och köpa gin och andra spännande drycker. Här serverades också en god lunch.

Tredje besöket denna dag var på "Al-

penkäse Bregenzer Wald" i Bezau, ett ostmejeri. Efter information om ostens framställning, provsmakade vi några ostar.

Sedan begav vi oss till restaurang Schäfle i Feldkirch, där vi åt vår avskedsmiddag.

Sista resdagen, **lördag**, besökte vi Zürich för en sightseeing och en kort guidning av Gloria genom en del av staden.

Flyget avgick ganska sent och vi anlände till Bålsta när lördagen övergått till söndag.

Vår resa tog oss omväxlande mellan Schweiz, Österrike, Tyskland, Italien och Liechtenstein. Vi tackar Gloria för en utmärkt guidning, alltid vänlig, glad och engagerad.

Vi hade från första stund en fin gemenskap i gruppen. Tack alla som gjorde resan så trevlig och att det var en fin stämning under hela resan. Allt var solsken i våra hjärtan. Att det regnade i början har vi redan glömt.



Destilleriet "Löwen"



Runbroparken - en oas för oss pensionärer

Text: Jan Lundberg, chef gatuvärd och park Håbo kommun, Ralph Abrahamsson Gårdsrådet

Ni som hållit ögonen öppna då ni promenerat utefter Runbrovägen har säkert undrat vad som händer i parken och vad alla maskiner har där att göra. Det är Gatuvärd- och parkavdelningen som bygger Runbroparken med investeringsmedel som de blivit tilldelade. Efter en tids planering, delvis med representanter från pensionärsföreningarna och projektering så startade markarbetena under hösten 2022. Projektet återupptogs igen nu i vår och kommer att vara färdigställd i september 2023.

Parken är en allmän plats, men eftersom läget är vid Skeppsgården så anpassas parken därefter. Parken kommer att innehålla seniorvänliga parkmöbler, bord och stolar där man kan ta ett parti schack om man vill, pergola med

klättrväxter och sittmöjligheter, senioranpassade redskap för rörelseträning samt planteringar.

Planteringarna kommer i huvudsak bestå av lökväxter av olika slag, perenner som bland annat pion, kungsnäva, röd solhatt samt oktoberaster och buskar, bland annat magnolia, hybridtrollhassel och sammetsstyrén.

De stora pilträden kommer att vara kvar och ge en bra skugga. Dessutom kommer de att kompletteras med bergkörbär och ett vårdträd i form av ornäsbjörk.

Den skiss som bifogas är en idéskiss och är inte till 100% rätt.

Parken kommer "med pompa och ståt" att invigas i september. Mer om detta i kommande nummer.

Sommarresa till Dalarna

Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö

Foto: Lennart Carlsson, Gert Lidö

Dag 1

En gråmulen junimorgon samlades 39 SPF-medlemmar för en fyra dagar lång resa till Dalarna. Högbergs Buss med reseledare Raija och chaufför Mattias hälsade oss välkomna ombord. Färden gick nordväst via Enköping, Sala, vidare mot Sundborn och första besöket



Kristina, en av guiderna

Carl Larsson gården. Vi blev indelade i tre visningsgrupper och guider tog hand om respektive grupp. Visningen av Carl Larsson gården var mycket intressant och visade hur familjen levde för ca 100 år sedan och alla målningar, broderier som Carl och Karin



framställt. Efter visningen var det dags

för buffélunch på Hyttstugan som ligger granne till Carl Larsson.

Efter besök i Sundborns kyrka gick färden vidare till Falu koppargruva där vi fick en rundtur och guidning av

Bengt. Gruvan har en mycket lång och intressant historia. Vi besökte också gruvans museum.

Färden gick vidare mot Tällberg där vårt hotell Dalecarlia ligger. Under färden till Tällberg informerade Joachim Tiefensee om björkens historia i Sverige, mycket intressant information. Efter incheckning och en stund efter var det dags för en tvårätters middag på hotellet.

Dag 2

Denna dag lämnade vi Tällberg för ett besök hos den kände kompositören, dirigenten mm Hugo Alfvén som hade sin bostad i byn Tibble strax norr om



Leksand. Vi blev indelade i två grupper där en grupp visades runt i bostaden och den andra tittade på ett bildspel om Hugo Alfvén. Våra guider Zanna och Ronja berättade på ett mycket enga-

gerande sätt om hans liv och verk.

Efter detta besök var det dags för "bussfika" vid Siljans strand. Färden gick vidare mot Rättvik och Långa bryggan (628 m) och fartyget Gustav Wasa, ombordstigning för en 2-timmarsstur på Siljan som också omfattade lunch ombord.

Sista besöksmålet för dagen var Dalhalla där vi fick en guidad visning av konsertanläggningen. Anläggningen har kapacitet för 6000 besökare och scenen är 600 kvadratmeter stor.



Vägen tillbaka till Tällberg gick via bla Rättviks kyrka där ett stopp för bussfika gjordes samt möjlighet att titta på kyrkan och kyrkstallarna.

Vår bussförare Mattias, som bor i



trakten, körde småvägar genom byarna tillbaka till Tällberg där det finns mycket att titta på bla olika typer av skorstenar på husen etc. Vi serverades en tvårätters middag på vårt hotell och vi fick se en fantastisk solnedgång denna ljumma sommarkväll.

Dag 3

Dagen inleddes med ett besök i Nusnäs i avsikt att studera Dalahästtillverkningen. Det finns två tillverkare och vi besökte båda.

Färden fortsatte mot Zorngården med Zornmuseet. Vi indelades i tre grupper för en guidad tur i Anders Zorns bostad. Besök på museet där många kända målningar av Anders Zorn visas.

Lunchen intogs vid Fryksås Hotell & Gestgifveri norr om Orsa. Dagen avslu-



Susanne målare

tades med ett besök på Våmhus Gammelgård där hårkulor och korgmakare verkade i äldre tider. Det visades ett bildspel om verksamheten och vi blev guidade inom området av guiderna Wilma och Linda.

Återresan till Tällberg gick via västra sidan av Siljan där Sollerön, Gesunda, Siljansnäs och Leksand passerades.

Dag 4

Sista dagen inleddes med ett besök hos Axel Munthes Hildasholm i Leksand där vi blev guidade runt i bostaden och guiderna berättade om Munthes liv och gärningar. Nästa stopp var vid Sahlins Struts utanför Borlänge där vi intog dagens lunch bestående av Wallenbergare av struts och en dessert av strutsägg. Gunnar Sahlin ägare till gården berättade om att föda upp struts som förädlas till diverse produkter.



Resans sista besök var vid Karlfeldtsgården i Karlbo/Krylbo där eftermiddagskaffe med tillbehör intogs.

Sammanfattningsvis var det en mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg av Högbergs Buss tillsammans med en mycket duktig och kunnig besättning Mattias och Raija. Stort Tack till er båda.



85+lunch på Aronsborg

*Text: Håkan Jonsson
Foto: Stanley Nilsson*

SPF Seniorerna i Håbo arrangerade den 19 maj en lunch för medlemmar som uppnått den aktningsvärda åldern om 85 år eller mer.

Lunchen genomfördes på Aronsborg i Bålsta under en solig majdag. Cirka 70 personer deltog.

Detta år genomfördes lunchen tillsammans med PRO.

Menyn bestod av en sallad till förrätt, fiskvallenbergare som varmrätt och en chokladpannakotta med hallonspegel till efterrätt. Därtill en kopp kaffe och underhållning av Bjarne Tjust.



Träff med tidningsutdelarna



Text & foto: Bo Lundgren

Tisdag förmiddag 16/5

Christin Jonsson, ansvarig för utdelning av Medlemsforum bjöd in till en förmiddagsträff för alla som delar ut Medlemsforum.

Christin dukade upp kaffe och te med tillhörande gott fikabröd i lokalen Briggen.

Det blev en trevlig stund med erfarenhetsutbyte och lite byskvaller.

Vi har 43 medlemmar som delar ut Medlemsforum i var sitt område. Några kör ut tidningen med bil till lite avlägsna trakter räknat från Bålsta, även Postnord hjälper till med utdelningen men det är inte gratis.

Tack till er alla som hjälper till med att dela ut vår tidning.





Öppet Hus 26 maj 2023

Text & foto: Eva Johnson

Många hade uppmärksammat att vi skulle ha Öppet Hus med kaffe och umgänge på Skeppsgården fredagen den 26 maj. Glädjande att så många som 35 personer hittat hit. De flesta köpte

något att dricka och äta, några kom bara för att prata med vänner. Egon hade ordnat med musik från 60- och 70-talet som spelades i bakgrunden. Stort tack från Gun-Britt och Eva

Gillar du att lyssna på bra musik?

Jazzintresserad? Klassisk musik?
Svenska visor?

Jag kommer att spela bra musik "för vuxna" det vill säga vi SPF-are några onsdagkvällar på Skeppsgården i höst. Det blir en hel del Jazz, lättlyssnad och skön klassisk musik, axplock ur den svenska visskatten och kanske lite från den franska, och en och annan höjdarrocklåt från 50- och 60-talet.

När och var?

Skeppsgården onsdagarna 11 oktober, 25 oktober, 8 november, 22 november och 6 december. Lokal: Klipper (stora salen) mellan 19.00 och

21.00. Vi tar en tiominuters paus runt 20.00. Inga deltagaravgifter - det är bara att komma!

Jag kommer att hålla lite enkla presentationer till den spelade musiken, och ge en spellista på papper eller på mail om du så önskar.

Köket kommer inte att ha öppet, så tag med något att dricka och tugga på om du vill ha det.

Varmt välkommen till några trevliga musikkvällar önskar

Staffan Wohrne

070-287 22 50

Fler parkeringsmöjligheter vid Skeppsgården

Text: Ralph Abrahamsson, gårdsrådet

Parkeringen vid Runbroparken, gamla personalparkeringen för de anställda på Skeppsgården, blir i höst en allmän parkering med P-skiva och för max 5 timmar. Parkeringen rymmer idag 7 bilar, men man räknar med att det kommer att bli plats för 8 i samband med att man färdigställt Runbroparken.

"Parkeringsfickan" på Runbrovägen med plats för 4 fordon kommer också att bli en allmän parkering med P-skiva för max 5 timmar.

Det innebär att alla "långtidsparkerare" som hittills belagt p-platserna kommer att bötfällas och att bevakningen av p-platserna kommer att hanteras av det bolag som övervakar kommunens övriga p-platser.

Att det blir 5 timmars tillåten parkering istället för normalt 3 eller 4 timmar beror på att Jan Lundberg, chef för park och gatuavdelningen inom kommun, har förståelse för att vi, då vi spelar bridge har medlemsmöten, pubaftnar mm behöver mer än 4 timmar.



Text & foto: Birgitta Liinamaa

Junimånads pubafton bjöd på musik från Irland och Skottland. Vi gästades av NorthClan, som består av familjen Lindblad, med Dan och hans fru Lena Moberg-Lindblad samt sonen Robin som bland annat spelar säckpipa. Re-

pertoaren var blandad, med både kända och okända låtar på både engelska och gaeliska/iriska. Familjen hade stöttning av Scotty Tengelin på gitarr, banjo och sång. Dragspel är Lenas instrument, Dan spelar gitarr och bas. Sjunger gör de alla.



Besök av Rusmus

Text: & foto: Sven-Eric Svensson och Ina Jostrup

Vi var några som träffades på utegården på Skeppsgården en eftermiddag i juni för att vara med om en konstnärlig intervention. Uppsala konstnärsklubb har i flera år ordnat fortbildning för unga konstnärer med bidrag från bland annat Region Uppsala.

Årets tema handlade om att spegla betydelsen av olika offentliga rum. En av konstnärerna, Ina Jostrup, hade fått i uppdrag att utifrån allt det som hänt och händer oss som lever i Håbo och träffas på Skeppsgården skildra vår plats i världen. Efter samtal med flera medlemmar i SPF och PRO har Ina skrivit en text "Inerta flöden" och presenterade den tillsammans med rörelser till egenkomponerad musik och med ett 23+1 m långt band. Bandet som snodde sig kring kroppen i ständig rörelse gav mig känslan av kampen

mellan det yttre och det inre, det trygga och det utmanande, det gamla och det nya. (Sven-Eric Svensson)





Inerta flöden

Jag är Håbos gräns. Jag är porös. Jag är osynlig. Jag håller inom mig tryggheten. Det välbekanta. Det vardagliga. De säger att det finns mycket som lockar där utanför.

En högre puls.

Välbetalda jobb. Skärgårdssemestern.

Dåligt betalda jobb. Friheten.

Outforskade sammanhang där du kanske skulle kunna bli någon helt annan.

Men här är du nu, och jag håller dig.

Som en livmoder omsluter jag det familjära.

23 mil vatten består min gräns utav.

Fostervattnet.

1 mil land.

Järnvägen som en navelsträng leder näring in i samhället.

Vi växer, mår väl, suger åt oss.

Ett gott utbyte är det vi har med vår omvärld. Här kan man vila. Här kan man vara.

Jag har bugat mig inför inlandsisens tyngd.

Med sig bar den mäktiga stenar. Deras massa utövar sin egen gravitation.

Jag har lyft mig inför himlens härlighet.

Människornas lätta steg över mitt



land, i alla tider. Vissa stannar kvar en tid.

Men det är så mycket som drar i en människa, jag ser det.

De stretar, strävar, samlar. Bygger. Bygger om. Hugger ner, dikar ut, gräver ner, hissar upp.

En dag sa de, här går din gräns. Håbo är ditt namn. Sedan dess står jag här.

Genomfartsland kallar de mig. Jag ser er passera. Och jag ser er stanna.

Sånt är livets flöde. Ibland stannar det upp för en kort tid. Blir trögare. Långsammare. Inert.

Jag kan hålla er i det skedet. Om ni låter mig.

(Ina Jostrup)

INERT = reaktionsTRÖG (SAOL)

Nybörjarkurs i släktforskning

Att släktforska är ett trevligt sätt att lära känna sin bakgrund men också att förstå hur samhället förändrats under århundradena. Genom att alltmer arkivmaterial blir tillgängligt digitalt kräver det inte längre så stora arbetsinsatser. Men man behöver träna att tolka källorna och förstå hur de hänger samman. Efter två terminer kan man fortsätta själv eller jobba tillsammans i en grupp

I slutet av augusti kommer jag att starta en nybörjarkurs igen. Vi håller till i datasalen på Skeppsgården och tiden är varannan fredag kl 8:30-11:00 (jämna veckor).

Frågor och anmälan till svenericrosensberg@hotmail.com

Välkommen! Sven-Eric Svensson



Välkomna till cirkeln i Makramé. Anmäl ditt intresse till Ella Andersson
Tel: 070-440 06 36



Personlig utprovning av Bh-modell/storlek 65-130, kupor A-N, underdelar, bad och herr.

Vaxar bort hår på din kropp.

Rabatt vid uppvisande av medlemskort.

Bokade tider enl överenskommelse

070 734 80 98 Ingrid Rylow Bastubacken 6, Bålsta

www.fixaria.se

Bridgeutbildning

Du som vill lära dig spela bridge eller förbättra ditt bridgespel kan anmäla dig till någon av nedanstående kurser.

Bridge för nybörjare. Minst 4 deltagare och max 12 deltagare.

Kursen startar måndagen den 21 augusti 2023 och pågår mellan 9.30 till 12.30. Därefter pågår kursen varje måndag till och med den 4 december 2023.

Kursen genomförs med litteratur från Bridgeförlaget, Spela Bridge 1 och som kostar 340 kr. Du kanske kan låna boken av någon bekant som tidigare har genomgått kursen.

Du kan anmäla dig till Gert-Inge Öman tel 070-9315991 gertan8034@gmail.com eller Berth Lundström 073-9914625 macata.berth@bktv.nu

Bridgekurs. Minst 4 deltagare och max 12 deltagare.

Kursen startar måndagen den 21 augusti 2023 och pågår mellan 13.00 till 16.00. Därefter pågår kursen varje måndag till och med den 4 december 2023.

I kursen används bridgelitteratur skrivna av Andrew Robson.

Anmälan till Berth Lundström 073-9914625 macata.berth@bktv.nu



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

Återkommer till 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 texttydning
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

19/9 26/9 3/10 10/10 Piken 9.30-
12.30

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
7/9 28/9 5/10 26/10 2/11 23/11 30/11
7/12 Briggen 12.30 - 14.45

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

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

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

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

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

