

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • september 2023 • nummer 6



*Städdag
Månadsträff
Räkkryssning
Håbo festdag*

Välkomna till månadsträff torsdag den 28/9 kl. 13.30

Program:

Information från styrelsen och senaste nytt från KPR.

Men framförallt kommer våra lokala mannekänger (ett par byten på gång) att visa höstens/vinterns kollektion med kläder från Seniorshopen.

Bara att ta med "stora plånboken" om du vill utöka din garderob.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

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

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 14 sep kl. 10.00 men senast 25 sep. Helst via mail till: spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdagar - torsdagar kl. 10.00 - 12.00.



Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang
i samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Välkomna till Pub-kväll 12/10 kl. 18.30

Andreas Jansson kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik.

Entréavgift 100 kr inklusive 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 26 sep kl. 10.00 och senast 9 okt helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag 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 programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 22 september. Utgivning vecka 41.

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

Räkkryssning 14

Städdag.....16

Månadsträff.....20

Drömparken.... 27



Omslagsbilden: Äldst av alla men långt kvar till bäst före datum, vilket schwung Joachim Tiefensee.

Foto: Ralf Abrahamsson

Om bedragare, trygghet och ekonomi

I mycket i vår vardag är vi beroende av digitala lösningar. Många av våra medlemmar är duktiga på att hantera datorer och telefoner samt lösa sina bankärenden och göra inköp på internet.

Det finns en grupp medlemmar som inte har kompetensen och förmågan att klara dagens digitala teknik. Det är viktigt att påtala för olika aktörer, allt från enskilda näringsidkare till kommun, regioner, kollektivtrafik och sjukvård, att den nya tekniken inte får exkludera den del av befolkningen som inte klarar den nya tekniken. Förändringar och utveckling är bra i men det får inte gå för fort så att inte alla hänger med. Jag har påpekat detta tidigare.

Bedragarna riktar in sig på många äldre med att försöka komma åt deras besparingar. Brottslingarna kan sitta utomlands och agera. Det finns en viktig regel att komma ihåg: bankerna sänder aldrig ut SMS eller ber dig logga in med bank-id eller bankdosa. Får du en uppmaning i ett telefonsamtal – be uppringare dra åt skogen, och lägg på.

Ringer någon och påstår sig vara ditt barnbarn och behöver pengar skapa ett lösenord som ni är överens om för att säkra identiteten. Lösenordet kan vara ett nummer, en adress, ett djurnamn eller så. Ring upp ett känt telefonnummer till den person som han eller hon påstår sig vara för att kontrollera om det stämmer.

En sak till, det är aldrig bråttom att göra en överföring. Du har gott om tid

att kontrollera äktheten även om det tar ett dygn.

Ta med en vän till en aktivitet eller cirkel. Det är en uppmaning till alla så att vi hjälps åt att motverka ofrivillig ensamhet. Styrelsen har gjort en analys av hur många ensamhushåll vi har bland medlemmarna. Den analysen skall vi nu studera djupare. Vår förhoppning är att kunna involvera Röda Korset, kyrkan och kommunen i det fortsatta arbetet.

Styrelsen har börjat förbereda inför budgetarbetet. Alla prisökningar som Du drabbas av drabbar också SPF. Det gör att vi kommer att behöva se över prissättningen på månadsträffar och pub-aftnar med mera. Viktigt är att behålla en hög kvalité på det vi erbjuder.

Medlemmar hör av sig och är oroliga att mjuka linjen skall upphöra. "Jag kommer att bli isolerad och inte kunna ta mig till centrum eller till livsmedelsbutiken" löd en kommentar. KPR och SPF har påtalat behovet för att ha bussen kvar, eventuellt med en ny linjesträckning. Vid kommunalrådets och kommundirektörens besök på SPF:s månadsträff i augusti påtalades behovet av bevarandet av Mjuka linjen.

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

28 september: Se annons i tidningen
26 oktober: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

12 oktober: Se annons i tidningen

9 november: Tomas Gee

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 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.



KONSERTHUSETS STORA JULKONSERT

Torsdag 14 december 2023 kl 19.30

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, go spelkören By Grace, sångerskan Sanna Nielsen, sångaren och skådespelaren Alexander Lycke, och barytonen och operasångaren Carl Ackersfeldt, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Sanna Nielsen kommer också att fungera som värd för föreställningen.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid Mansängen/Vikingline och Kalmar Livs. Återkomst ca. klockan 22.30

Kostnad: 560 kr per person (660 kr för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan måndag 18 september kl. **12.00 (OBS! tiden)** – torsdag 5 oktober till Gert Lidö, mobil 070-5533412 e-post: 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.



Natur- och kulturvandringar

Biskops-Arnö med Joachim

Välkomna till vandring i Biskops Arnö tillsammans med Joachim Tiefensee och Sven-Erik Svensson.

OBS! Datum! Onsdagen den 27 september träffas vi vid Gamla Järnvägsstationen kl 9.30. Med tanke på vår miljö åker vi i så få bilar som möjligt.



Ta med matsäck, sittunderlag och kläder efter väder.

Anmäl dig till:

Eva Johnson 070-441 88 03 eller maila eva_b_johnson@hotmail.com

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

VÄLKOMNA TILL ÖPPET HUS

SKEPPSGÅRDEN den 29 September

Mellan 14.00 och 17.00

Välkommen och titta in till Caféet på Skeppsgården.
Ta gärna med någon vän eller kom ensam för att träffa nya
vänner. Ingen förbokning.

Eva 070 - 441 88 03 och GunBritt



Konst- och stadsvandring 25/10

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

Kulturarrangemang
i samarbete med



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 Rylov Bastubacken 6,
Bålsta**

www.fixaria.se

Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel: 0171-954 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



Våra annonsörer

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

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



Från Gnarps kyrkbok - apropå Ängsö

Återgett av Inger Kölestam

Uti Engsö öön, belägen i Mälaren 6 mil från Stockholm Väster Söder haver de fordom haft ett absolutum imperium, lika som hustrusäte. Där bodde en fru som en jultotta uppvaknades såg igenom sina fönster lysa av de ljus i Kyrkan upptända voro, uppväcker då sin piga att måste sig till herrans hus.



Gud i sin egen bänk. En gammal hustru som tillförne död var, tilltalte frun hon skulle giva sig där ut vilket hon gjorde. Sedan hon där utkommen, saknade hon si lilla hund, befallde pigan gå in efter honom, men varken piga eller hund kom.

Så skyndade frun sig därifrån och (??) hon var vid portluckan kom en hälla utkomdes efter henne som hurrade i flykten om hennes öron, skedde dock intet, men hällan blev med sådan makt åstadsänd, att hon fastnade i portluckans mur. Där hon än idag finns fastsittent till ett monument.

13 **N**är hon med pigan kom i kyrkan, var alla bänkar fullsatt, men ingen som hon kände, föll likaväl på sina knän och gjorde sina böner till

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

mail: staffan.wohrne@telia.com

Kryssning med räkor, vin musikquiz och gamla godingar

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson

En gråmulen och lite kylig augustikväll var vi ett glatt gäng SPF-are som gav oss iväg med M/S Havsörnen ut i Mälaren på en mycket trevlig räkkryssning.

Vår skickliga kapten valde att inte gå ut så långt för att vi skulle slippa stora vågor eftersom det blåste.

När vi gått ombord och intagit våra platser så gick personalen runt och tog upp beställning av dryck.

Vi serverades sallad, smör och väldigt gott bröd och goda räkor i mängder.

Vinet var också gott och stämningen var på topp.

Det märktes att alla tyckte det var roligt att träffas efter sommaruppehållet så det var hög ljudnivå.

Naturligtvis hade vi en superbra underhållning av två trubadurer Silèn & Llull.

De spelade gamla godingar som vi minns och vi hade även en musikquiz. Laget som vann kallade sig team Kalmarsand

och de vann en t-shirt.

Det här var femte året som vi gjorde den här sensommarturen som blivit en tradition.

Stort tack till er alla som var med och förgyllde denna fina augustikväll!

Vi vill även tacka Rederi Mälarestadens personal för bra service!





*Trubadurena
Silén & Lull från
Enköping spelade
gamla godingar.*



Med sin kaserngårdsröst delar Andreas upp oss i lag och fördelar arbetsuppgifterna.

Nu är huset städad!

Text & foto: Ralf Abrahamsson

Lördagen 19 Augusti samlades ett drygt tjugotal medlemmar från våra pensionärsföreningar för att gemensamt städa i Skeppsgården.

Syftet var att städa de utrymmen som normalt inte städas av Städ-bolaget och att rensa ogräset som vuxit till sig riktigt ordentligt sedan förra året. Vädret stod på vår sida, ingen brännande sol, inget regn utan en behagligt grå nitton gradig dag i vilken det var relativt skönt att slita med krattor och spadar.

Efter första timmens slit belöna-

des de flitiga med en kopp uppiggande kaffe, varefter de återgick till sina sysslor.

Den stora belöningen kom vid tolvtiden då Anders satte på sig förkläde, tände grillen, plockade fram dricka och korv. Då fylldes bänkarna vid borden snabbt av hungriga pensionärer samtidigt som grillkolslukten spreds över nejden.

Vi i gårdsrådet tackar alla som ställde upp och ser fram emot att se er på nästa års städdag.

Bilderna talar för sig själva.





Arbetsledarna Yvonne, Kicki, och Andreas efter att ha satt oss andra i arbete.



Det var en gång en gång, men gud vad den är lång.



*Bäst att kolla innan
dom kommer!*

*"Den som väntar på nå-
got gott väntar aldrig
för länge" Det är Anders
devis då han står vid sin
spis!*



*Som sagts, "Inget är som vän-
tans tider, när man av hunger
lider. Men snart så är det över
då vi fått vad vi behöver".*





Höstens första medlemsträff

Hösten är här och våra aktiviteter är igång igen. Håkan Jonsson inledde månadsträffen med att berätta att styrelsen jobbar med den kommande verksamhetsbudgeten redan nu. Kostnaderna har ökat och kan bland annat leda till att vi får betala lite mer för pubaftnar och mötesfika.

Trygghetsringningen är en annan fråga som styrelsen har på bordet.

- Nu har vi fått positivt besked på vår ansökan som kom på villovägar, sa han och uppmanade alla att rekrytera nya medlemmar bland ensamboende.

Runt 500 bland våra medlemmar lever ensamma, framförallt män, enligt en kartläggning som Kjell Dufvenberg har gjort. Många av dem saknar ett socialt nätverk och Håkan Jonsson råder oss alla att tipsa dem vi känner om trygghetsringningen och även i övrigt försöka bidra till att minska isoleringen.

Det pågår också samtal med kommunen för att få tillgång till P-platserna bakom Skeppsgården som i dag används av företagare och boende.

Programkommittén behöver fler i kö-

ket. De som ställer upp räcker inte till för att kunna erbjuda fika varje dag.

- Och det är tillåtet även för er gubbar att stå i köket, sa Håkan och tillade att det finns ett schema och att det inte behöver bli mer än några timmar varannan vecka.

Efter Håkan tog våra gäster, kommunstyrelsens ordförande Catherine Öhrqvist och kommundirektören Teresa Zetterblad över scenen. De berättade lite om sig själva, och vi fick bland annat veta att Cathrine har ett gediget hockeyintresse och leder just nu ett damjuniorlag i AIK. Hon är jurist till yrket.

Det politiska klimatet i kommunen var under många år väldigt infekterat men enligt Catherine är det betydligt bättre i dag.

-Jag jobbar väldigt nära Agneta Hägglund som är en fantastisk kvinna. Vi har en bra dialog, och vi jobbar för att även de små partierna ska vara informerade och få veta vad som händer. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga och respekterade, sa hon.



Catherine Öhrqvist.

Teresa var medveten om den politiska turbulensen när hon tog tjänsten som kommundirektör, delvis för att komma närmare sin nya kärlek. Hon gillade orten, och såg en uppmaning i att bidra till att få ordning på torpet. Hittills har hon lyckats med att anställa folk till tjänster som tidigare besattes av konsulter som kommit och gått och som kostat kommunen enorma summor. Hon betonar vikten av att vara en god arbetsgivare, för att anställda ska stanna kvar och bidra till kontinuitet i verksamheterna. Teresa kommer från Degerfors. Hon bor i grannkommunen Upp-

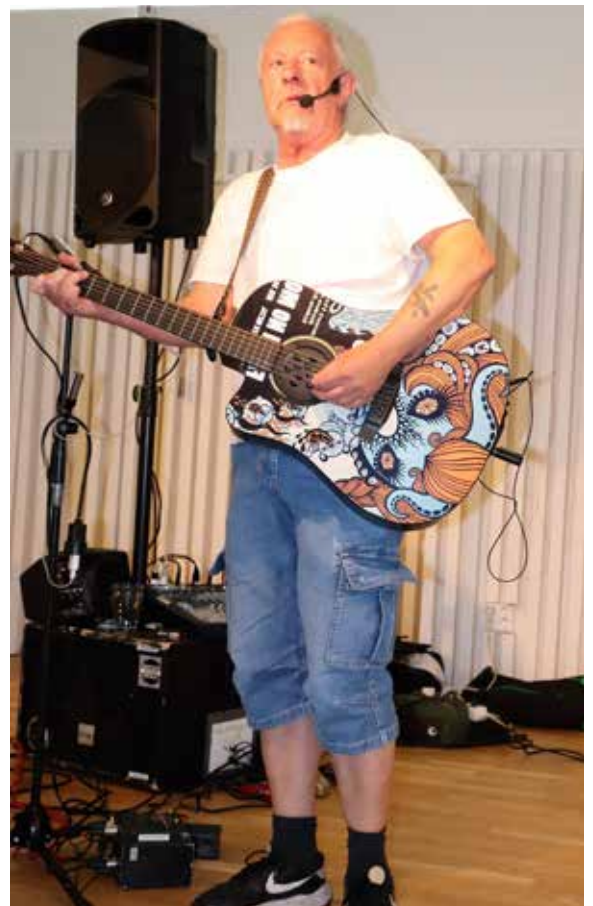


Teresa Zetterblad.

lands-Bro men har nyss köpt ett hus i Häggeby så hon blir håbobo inom kort. Vad gäller kommunens ekonomi så måste kostymen krympas. Cathrine berättade att det bland annat kommer att bli en större omorganisation av skolan.



Bemanning till köket sökes, även män är välkomna.



Per Sivars underhåll.



SPF-seniorerna visade upp sig

Text & foto: Bo Lundgren

SPF seniorerna Håbo visade upp sig på festdagen i Bålsta centrum.

Ett stort tält med aktiva medlemmar

sålde lotter och försökte att värva nya medlemmar. Många fulladdade hinkar med godsaker väntade på sina vinnare. Det blev många besök av Bålstabor som köpte lotter och fick en pratstund



Nya möjligheter...



AFTER WORK
hittar du nya aktiviteter
och ny gemenskap här
hos oss.

SPF SENIORERNA **Håbo**
Bålsta

Skanna och bli medlem NU > 

Hemsida: spfseniorena.se/habo
Epost: spfhabo@bktv.nu
Tel: 0171-557 47 (må-to kl. 10-12)

med våra funktionärer.

Det gäller att synas och det gjorde vi tack vare marknadskommittén.

Funktionärer på bild är Kerstin Träskböle, Per-Erik Josefsson, Annika Daneskär, Lena Boholm.







Kommunen uppmärksammar lokala författare

Text & foto: Håbo kommun

Vid Kalmar kyrka finns nu en skylt med citatet "Stenkyrkan som vid varje avslutning var upptagen till sista plats låg i utkanten av Bålsta. Strålände sol, knallgula åkrar och lummiga träd levde upp till allas önskan om en bländande slutkläm på skolåret." Ur boken *Innan vi visste allt om varandra* (2018) av Anne-Lie Högberg.

Nu finns de tre första skyltarna med citat från författare på plats. Skyltarna ska uppmärksamma det litterära Håbo, och få medborgare att komma ut till platser som har koppling till texterna.

Den första skylten är placerad med utsikt över Kalmar kyrka. Den står vid gångvägen som går längs Granbacksvägen. Här lyfts ett citat av författaren Anne-Lie Högberg. Nästa skylt är pla-

cerad vid Varpsundsbron och har ett citat av Jan Fridegård. Den tredje skylten står vid bananbänkarna i Bålsta centrum. Här är självklart Lasse Åberg citerad.

Syftet med skyltarna är att lyfta fram att Håbo är en plats där många författare verkar och bor. Placeringen av skyltarna har en koppling till författaren, eller så har citaten en koppling till platsen.

Skytarna är de första i projektet Litterära Håbo. Fler skyltar planeras under kommande år.

Skytarna är de första i projektet Litterära Håbo. Fler skyltar planeras under kommande år. En viktig del av projektet är att få tips på författare och platser från allmänheten. Den som vill föreslå en författare hittar information på habo.se/litterarahabo

Cykeln rullar på!

Cykeln rullar på. Under sommaren har vi haft cykeln på turer med glada pensionärer från Västerhagsvägens äldreboende och även från Plommonvägen 8 och 10.

Vi hoppas kunna fortsätta med cyklingen under September månad.

Yvonne o Calle Lindström

*Här ser vi Solveig
(alltid sjungande)
med Per Widlund
som doakör och
chaufför.*



Rätt namn på fotografen

I reportaget från Rusmusprojektet blev det fel fotograf.

Den som tagit bilderna heter Ina Nederdal.

Foto; Ina Nederdal





En ljummen augustidag i Drömparken

Text: Eva Johnson

Foto: Rolf Adolfsson

En ljummen, vindstill dag med växlande molnighet startade vi på Gamla Järnvägsstationens parkering för färd mot Enköping och Drömparken.

Joachim Tiefensee berättade om äkta och oäkta Ornäsbjörkar och att det finns hybrider i björkarnas värld. Visade på skillnaden mellan säv och vass med mera.

Vi tittade in i de flesta avskilda rummen med olika teman som finns i Drömparken.

Mitt emot Hamnmagasinen från 1700-talet, på andra sidan ån, finns

Klosterparken som vi också besökte.

Broarna över Enköpingsån är vackert dekorerade med blommor, se bild ovan.

Kulturarrangemang i samarbete med



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

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

Körledare sökes!

Vi är många som längtar efter att sjunga i kör. Vill du ställa upp som ledare? Hör av dig till Ursula Edfast. Tel 070 -724 93 63 eller e-post buedfast@gmail.com



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 31/10 7/11 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 Wohrne	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	28/9 - 30/11, torsdagar 8.30 - 9.45	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	Start 13/9	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
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 kl. 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.

