

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • november 2023 • nummer 8



*Vandring vid Lejondal
Ekonomimöte
Stockholms stadshus
Bowling i Eslöv*

Det händer på Skeppsgården

Välkomna till månadsträff 23/11 kl. 13.30

Program:

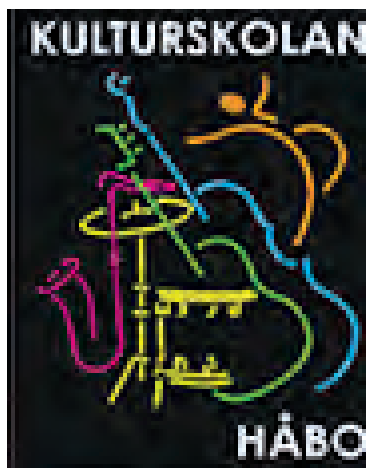
Information från styrelsen och KPR

Besök av Torgny Carlsson SVFF Ambassadör Gåfotboll

+ ytterligare något intressant ännu ej bestämt

Musiker från Håbo kulturskola står för underhållningen

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 12 okt kl. 10.00 men senast 23 oktober. Helst via mail till



spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tis - dag - torsdag kl. 10.00 - 12.00.

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

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna att fira Lucia på Skeppsgården



Kaffe med lussekatt och pepparkakor serveras klockan 10.00 den 13 december 2023 och därefter kommer Håbos Lucia på besök och sjunger in julen under ledning av Lions.

Entréavgiften är 60 kronor och eventuellt överskott går oavkortat till Lions hjälpverksamhet. Hjärtligt välkomna till en trevlig förmiddag! Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 21 november klockan 10.00 men senast den 5 december. Helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tis - tor kl. 10.00-12.00

SPF Seniorerna Håbo har 50 platser och PRO Håbo har de andra 50 platserna. Tänk på dem som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Välkomna önskar Programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 24 november. Utgivning vecka 50.

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.

<i>Ordföranden har ordet</i>	4
<i>Ekonomimöte</i>	7
<i>Vandring på Biskops-Arnö</i>	14
<i>Matlagning med Gert-Inge</i>	23
<i>Bowlingrapport från Eslöv</i>	26



Omslagsbilden: Joachim Tiefensee vid Lejondal

Foto: Gun-Britt Wranding.

Årsmötet 29 februari

Förberedelserna har startat upp inför årsmötet den 29 februari 2024. Styrelsen har genomfört ett budgetmöte med representanterna från olika kommittéer och gått igenom förutsättningarna inför 2024.

Styrelsen ser behovet av att göra insatser för att stärka ekonomin och öka inkomsterna och inte behöva utnyttja så mycket av vårt kapital. Det kan komma att betyda prisjusteringar i anslutning till olika arrangemang. Styrelsen hoppas på att få fler annonser i Medlemsforum och öka försäljningen av Sverigelotter. För styrelsen är det viktigt att bibehålla en hög kvalitet i våra verksamheter.

Inför 2024 är medlemsavgiften redan fastställd av årsmötet 2023. Inför 2025 har förbundet centralt i sin senaste kongress beslutat att höja medlemsavgiften 2025 med 30 kronor. Vi kommer att behöva följa med i den höjningen och föreslå årsmötet en motsvarande höjning. Därmed kan vi behålla en fortsatt bra verksamhet.

Kostnaderna för porto är höga. Vad kan vi göra åt det? Budgetmötet diskuterade en höjning av medlemsavgiften för vänmedlemmar. En vänmedlem betalar idag 100 kronor i medlemsavgift. Kostnaden att sända ut Medlemsforum ett år är nära 300 kronor. Medlemmar som bor ute i landet och är fullvärdiga medlemmar får också Medlemsforum sig tillsänd. Kan de medlemmarna läsa Medlemsforum på

hemsidan så kan vi spara tusenlappar? Den som vill läsa tidningen på hemsidan kan anmäla det till SPFHåbo, spfhabo@spant.se

Iförra numret skrev jag om våra informationskanaler till våra medlemmar men jag var oförsiktig och glömde ange just hemsidan och vår app. Vi har nu också en arbetsgrupp som skall jobba med att skapa en aktuell kanal på Facebook. Styrelsen hoppas på att på detta sätt nå ut till nya presumtiva medlemmar.

Tidningen Senioren kommer i sitt nummer 9 att skriva om SPF Håbo. Deras redaktör har varit i kontakt med mig och vi har fått möjlighet att berätta om vår verksamhet och om alla de duktiga funktionärer som ställer upp och gör en fantastisk insats för föreningen. Dessa är grunden för att vi kan ha en bra verksamhet och är värda ett STORT TACK.



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

23 november: Se annons i tidningen

25 januari: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

8 februari: Något trevligt, ännu ej bestämt

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.



Möte om våra pengar

Text & foto: Bo Lundgren

Torsdagen 19/10 samlades vår styrelse och alla kommittéer för att diskutera vår budget för 2024.

15 ansvariga bidrog till att förbereda styrelsens budgetarbete för år 2024

Vi är cirka 1 000 medlemmar som på något vis bidrar till föreningens ekonomi, och det gäller att fördela våra pengar på ett klokt och genomtänkt sätt.

Årsavgiften för 2025 diskuterades och avgifter för våra olika evenemang

kom också upp till diskussion. Alla kommittéer redovisade sina kostnader och eventuella inkomster och jag tror och hoppas att styrelsen har koll på vår ekonomi.

Samtliga verksamhetsbeskrivningar kollades även upp så att dom stämmer med verkligheten. Givetvis blev det många sidospår som är viktiga för att lära känna varandra och vår verksamhet. Styrelsen får nu ta hand om allt som kom upp på bordet och göra något bra av det. Resultatet får vi se inför årsstämman.



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

Natur- och kulturvandringar

Vandring i Arnöhuvuds naturreservat 20 november

Reservatet är en rullstensås och ligger i den nordvästra delen av Skoklosterlandet.

Samlingsplats gamla järnvägsstation kl 9:30 för samåkning.

Joachim Tiefensee leder oss på en lättgången skogsstig, ca 4 km. Temat under vandringen: skogen, åsen, gravrösen och vikingarnas vattenvägar runt Arnöhuvud, och runstenar.

Efter bilvägen hem gör vi ett stopp för en kort promenad till runstenen vid Sjosta.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.



Beräknad hemkomst ca kl 13.

Vid frågor ring Margareta Elmqvist
070 - 684 07 45

Välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med



Vandring i Granåsens naturreservat 11/12

Vandring i Granåsens naturreservat 11 december.

Samlingsplats gamla järnvägsstation kl: 10 för samåkning.

Joachim Tiefensee leder oss på en lättgången stig ca 2 km runt åsen.

Vi får intressant information om reservatet och ser granbarkborrens omfattande härjningar.

Nu efter lövfällningen kommer vi få kontakt med Lilla Ullfjärden.

Efter promenaden bjuds ni på glögg och pepparkakor.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Bjud gärna vänner och bekanta på vandringen.

Beräknad hemkomst omkring 12:30.

Vid frågor ring Margareta Elmqvist
070-684 07 45.

Välkomna!



Kulturarrangemang i samarbete med





Information om prostatacancer för PRO och SPF

November är insamlingsmånaden för Sveriges enskilt mest dödliga cancerform där det numera finns en positiv utveckling för att minska lidandet.

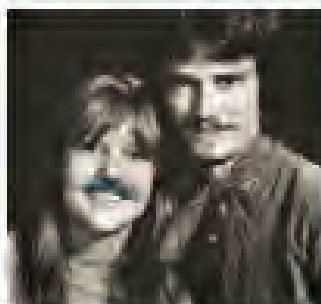
“Prostatacanceröverlevaren” Rune Westerlund berättar om sin erfarenhet av att drabbas och om behandlingen och livet idag.

Plats: Klipper (stora salen)

Datum: Torsdagen den 30 nov

Tid: kl. 13:30

Välkommen!



Det här var min man

STÖD KÄMPEN MOT PROSTATA-CANCER

SWISHA DITT BIDRAG IDAG 900 10 17

MUSTASCH
KÄMPEN
2023



Information från förbundet SPF Seniorerna

Avi för medlemsavgiften 2024 skickas ut i november.

Du vet väl att du kan betala medlemsavgiften med e-faktura via din bank? Om du har internetbank kan du anmäla dig senast den 15 oktober 2023, för att få 2024 års avi för medlemsavgiften via e-faktura. Då slipper du hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Kontakta din bank direkt om du behöver hjälp.

Om du inte har anmält e-faktura men har Kivra-brevlåda, kommer din avi i Kvira.

Har du inget av ovanstående kommer avin för medlemsavgiften per post i november.



Medlemskommittén



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetsäkrade synundersökningar

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

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetsäkrade 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

Stort tack kära kunder för den uppskattning vi har fått från er!

Vi har förärats av reco.se utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



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

Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?

Hur hittar jag
mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la
- Lings syateljé
- Rasta Ekolskrog

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Gynna gärna våra härliga sponsorer.

En trevlig musikkväll med Staffan

Text och foto: Åsa Öman.

Det var en en trevlig musikkväll på SPF med Staffan Wohrne som discjockey. Vi fick lyssna till bla Alice Babs, Sven- Bertil Taube, Lars-Erik Larsson, Per Myrberg, Vivaldi och Evert Taube.

Värt ett besök. Ingen anmälan, bara kom. 25/10, 8/11, 22/11, 6/12 klockan 19 - 21



HÖST

*Oktober kom med vind och storm
Även blixtn och dunder
Ja det är ett under
Hur vädrets makter
Sköter pekpinns takter
Men det är mycket man ser
Vad som i naturen sker
Igår fanns alla färger i paletten*

*Idag lyser bladen rött och gult
Och det är inte fult
Bladen singlar sakta ner på marken
De blir blöta och sköra I en enda röra
Mörkret kommer snabbare
Dagen blir kortare
kom ihåg när himlen var klarblå
Tänd några ljus då och då*

Ann-Christine Edin

Stavgångsgänget på utflykt med Joachim Tiefensee

Text: Solveig Fredriksson

Foto: Gun-Britt Wranding.

Onsdagen den 4 oktober åkte stavgångsgänget till Lejondals naturreservat för att få en guidad tur under ledning av Joachim Tiefensee. Reservatet ligger öster om Lejondalssjön.

Joachim berättade om förändringar som skett i jord- och skogsbruket. Vi fick också en intressant redogörelse över Lejondals slott. Slottet stod klart 1892 och är ett av Sveriges yngsta. Det har haft många ägare, men är sedan 2022 en del av Stockholm Meeting Selection AB.

Vi njöt av det fina landskapet och fortsatte vår vandring längs med sjön till en vindskyddad rastplats där vi fick möjlighet att äta våra medhavda matsäckar.

Joachim visade också olika svampar, främst tickor. Bland annat björkticka, som förr kunde användas som nåldyna och fnöskticka (brinner som fnöske) samt eldticka (bevarar glöden).

En lektion i varför löven skiftar färg på hösten fick vi också. Mindre med klorofyll och kortare dagar gör löven gula och röda.

Det krävs inga frostnätter för att sätta igång processen.

Efter cirka 4 km var vi framme vid parkeringen, efter en underbar dag i naturen och med nya kunskaper i bagaget.

Tack Joachim för att du delar med dig av all din kunskap.





Höstvandring på Biskops-Arnö

Text & foto: Per-Eric Josefsson

Onsdagen den 27 sept samåkte ett gäng SPF-are till Biskops - Arnö för att uppleva den rika biologiska mångfalden och färger i naturen. Joachim Tiefensee berättade fängslande och lättförståeligt om alla fantastiska fenomen i naturen.

Vi besökte folkhögskolans unika bibliotek och Fridegårdsrummet med guidning av bibliotekarie Alfred Arvidsson.

Vi gjorde också ett besök i Gotiska salen där Sven-Erik Svensson berättade för oss om dess historia. Vi upplevde en fantastisk höstdag med trevlig samvaro och nya kunskaper, en lättare vandring och vi njöt av medhavd fika.





**JUL-
TALLRIK 149:-**

inkl sallad, bröd, dryck,
kaffe & pepparkaka



Jultallrik serveras
1 - 21 December

i Butiken

JULFIKA

2 lussekatter för 35 kr



Välkommen!

RASTA
EKOLSKROG

RASTA

Lokalt

PENSIONÄRSKORT

www.rasta.se

Ansök om Rasta Ekolskrog
Pensionärskort - du erhåller
15% rabatt,
på mat och dryck!

RESTAURANG och BUTIK Vid E18 Jättorpsvägen Bålsta T 0171-100 910 www.rasta.se



Oktobervandring i Lejondals naturreservat

Text: Margareta Elmqvist

Foto: Gun-Britt Wranding.

Måndagen 23/10 gick natur och kulturvandringen till Lejondals naturreservat som ligger strax utanför Bro. Från gamla station

samåkte vi till naturreservatet. Joakim Tiefensee var en utmärkt guide, som berättade historien om området och om olika intressanta saker, som vi såg i naturen. Lejondals naturreservat är ett naturskönt område på sydöstra

sidan av Lejondalssjön där både barn och vuxna kan göra olika aktiviteter. Vandringsstigen som vi gick är ca 3 km lång och lätt att gå.

Lejondals slott såg vi på på håll på sydvästra stranden av Lejondalssjön. Slottet är ett av de yngsta slotten i Sverige.

Lejondalssjön som ligger i reservatet är 14 m djup och har en yta på 2,72 kvkm.

Norra delen av reservatet betas ängsmarker för att gynna ängsfloran och i den sydvästra delen finns det gammelskog, där det finns både bär och svamp.

Vårt medhavda fika intog vi på en fin udde med vindskydd.

Vi hade en trevlig samvaro med mycket skratt och prat.



Från vänster Royne Eriksson, Jan Andersson, Jan Erik Ruotsalainen, Thord Hedberg, Henrik Wirell, Bengt Hurtig, Bengt Bremark, Lars Göran Slättman, Rolf Persson.

Tack för denna Mc säsong 2023

Foto: Rolf Adolfsson

Vi startade den 11 maj och slutade den 12 oktober. Vi är totalt 14 motorcyklister som träffats på torsdagar klockan 10:00 vid G: a järnvägsstationen för en motorcykeltur i Uppland, Västmanland, och Södermanland. Vi har träffats under 22 veckor och avverkat ca 290 mil lika med ett snitt på ca 15 mil. Tyvärr så har vädret satt käppar i hjulen vid 4 tillfällen.

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

Grunden har hela tiden varit att vi skulle hitta fina vägar och att det finns ett

bra mål med möjlighet till kafé eller restaurang i närheten där vi kan få något att äta och framför allt en god stund med intressanta diskussioner.

Besökta platserna under sommaren 2023:

Ängsö Golf, Björnön Västerås, Skultuna, Trögden, Fånö Bokskog, Skottvång, Fjärdhundralandet, Sala, Uppsala, Fullerö, Rimbo, Kvicksund, Strängnäs, Stallarholmen.

Vi siktar på att återkomma nästa år (april/maj) besked kommer under våren 2024.

Det finns plats för flera deltagare!

Royne, Bengt & Jan

Månadsträff med sång och tårta

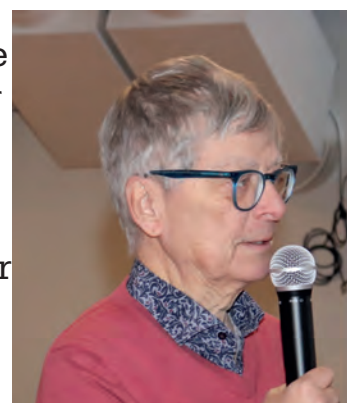
Text & foto: Bo Lundgren

Håkan Jonsson hälsade välkommen till oktobers månadsträff och startade med en vädjan. Om du har tid över så önskar gårdsrådet att vi ställer upp och fixar fika med tillbehör.

Maja som har varit sammanhållande för friskvården har av sagt sig det ansvaret. Styrelsen kommer att ta över tills det kommer någon ny som går in.



Håkan informerade om att det kommer att installeras ett nytt system för öppning och låsning av våra lokaler samt på och avstängning av larmsystemet.



Dagens gäster från Sparbanken, Magnus och Samuel tog plats på scenen och informerade om ekonomi som påverkas av inflation och räntor samt vår svaga svenska krona. Vi fick tips om sparkonto med 4% ränta som är ett bra alternativ till privatkontot.

Efter ekonomi fick vi information om säkerhet för oss äldre. Det är många som försöker lura oss att logga in på internetbanken men man skall inte lämna ut koder eller låta sig luras att logga in med bank-ID. Banken ringer aldrig upp och vill att man skall logga in med varken dosa eller bank-ID.

Karl-Erik informerade från det senaste KPR-mötet. Vår kommun har dåligt med pengar och det kommer att bli tufft inför 2024.

Kommunen har anställt en verksamhetskontroller som skall hjälpa till att ha koll på vad man gör. En ny beräkningsmodell är framtagen på förslag för att räkna ut hyror på våra olika bostäderna.

Hemtjänsten har problem med

personal kopplat till den nya elvatimmarsregeln som har trätt i kraft.

Äntligen blev det kaffe och tårta som sparbanken bjöd på och det smakade jättegott.

Dagens underhållare Malin Artz spelade gitarr och ukulele till många sånger. Starten var nästan given, Teddybjörnen Fredriksson och En kväll i juni av Lasse Berghagen. Sen blev det blandat med bland annat Elvis och Björn Skifs.

En riktigt trevlig eftermiddag med kompisar och underhållning.



Vinets väg

Intresseanmälan om en cirkel i "Vinets Väg". En sammankomst på tre gånger 2,15 timmar som avslutas med en vinprovning.

Cirkeln är gratis men till vinprovningen blir det en liten kostnad.

Carin Svensson, Munskänkarna, blir vår cirkelledare.

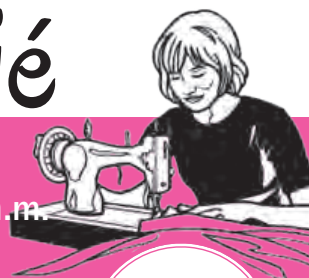
Anmäl ditt intresse till Åsa Öman 070-212 212 7 eller mail: asa.oman@mail.bktv.

Lings Syateljé

Syr nytt och reparera dynor till soffa/båt/husvagn, kläder, hemtextil m.m.

Ändring av kläder/festklänning, byte av blixtlås, allt inom sömnad.

Tygkollektion finns i min syateljé.



VID BEHOV
GÖR JAG
GÄRNA
HEMBESÖK

Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | lingy1960@hotmail.com

Farbror Rolf

Novell av Ulf Hamrin

"Titta Rolf, vad vackert det är." Hennes ljusa röst klingar beslöjat i Rolfs huvud. Hon skrattar och han ler. Han glömmer det aldrig, han drömmer det alltid.

Betongväggarnas blommiga tapet hade förvandlats till spirande, ljusgrönt gräs. Sköra snödroppar och nyvaken krokus tittade upp. I dikena växte tus-silago. Rolf var inte här och nu längre. Han var där och då. Där vintermörkrets tungsinne flugit sin kos. Där kala, svar-ta grenar hade klätts sommarfina.

"Men det var väl också själva fan!"

Ett ljuddämparlöst mopedknatter krossar brutalt Rolfs sköna dröm. Han slänger av sig täcket och tar två hetsi-ga steg till fönstret som han öppnar.

"Hörni grabbar! Dämpa er. Vi försö-ker sova här."

Fasaden var alldeles svart förutom ljuset från Rolfs sovrum långt därup-pe. Husväggen hängde som en hotfullt jätteskugga mot himlens blekblå kuliss torftigt upplyst av senhöstens månljus.

"Gubbjäväl", kom det från gångvägen där nere. Målbrottsröster skrattade, mopedsmattret studsade mellan hus-väggarna.

"Piss off", skrek någon innan knattret stegrades och försvann mot skogspar-tiet bakom lekparken.

Farbror Rolf drog igen fönstret och ställde tillbaka krukan med den röda pelargonian på fönsterhyllan. Klockan var drygt elva på kvällen.

Den här dagen var Rolfs åttioårsdag. Han hade inget kalas. Folk han haft att göra med hade antingen dött eller flyt-tat. Och något särskilt umgänge hade han inte. Inte numera.

Det blir väl så. Är man åttio orkar man liksom inte ha med folk att göra. Att lära känna nya är inte att tänka på. Åttio är ju inget att fira heller. Som om det är en prestation att bli gammal.

"Jag har väl några år kvar", tänkte Rolf. "Och det var ju inte meningen att jag skulle bli åttio heller", funderade han vidare.

Inte så att han tänkte dö innan han fyllde åttio. Nej, tvärtom. Han skulle aldrig bli gammal. När Rolf var ung blev bara vissa utvalda gamla. Han och alla andra i hans ålder var unga. För evigt.

Rolf gick ut ur sovrummet. Han kunde inte somna om. Han hade lagt sig halv tio men blivit väckt halv elva. Nu var det kört.

Han tänkte i köket, plockade fram kaffe och bryggpapper, fyllde på vatten och slog på bryggarn. Han satte sig på en av de två stolarna vid det fyrkantiga bordet intill köksfönstret. Hans avbrut-na dagdröm återkom.

"Satte vi några lökar här?"

Det var en annan klang i Lisbeths röst när sommaren var i antågande. Gladare liksom. Förmodligen var det bara Rolf som hörde det. Och hennes röst hade blivit tydligare när de bodde i huset. Särskilt när hon var i trädgården.

Rolf sträckte sig mot diskbänken ef-ter sin odiskade kaffemugg och ställde den framför sig på den blommiga vax-duken.

"Ungdom går över med åren", sa han för sig själv och lutade sig bakåt mot stolsryggen så att stolen gungade på två ben. Han knäppte händerna bakom nacken och tittade upp i det vitmålade betongtaket.

"När man levtt i fyra år motsvarar två år halva ens liv. När man funnits till i åttio år är halva livet fyrtio år. Ett år i fyraåringens liv motsvarar alltså en hel fjärdedel av åttioåringens liv. Ett år i mitt liv blir således bara en dryg procent..."

Rolf muttrade och såg ut mot månen som tycktes rusa över himlen. Fast egentligen var det vinddrivna moln som for fram och skuggade månens svala ljussken.

"Inte underligt att tiden går fortare med åren!" Rolf nickade för sig själv som om han hade kommit på en av livets stora gåtor. "Och här har jag trott att man inte hänger med bara för att man är gammal."

Puttrandet från kaffebryggaren tystnade. Rolf gungade tillbaks på stolen och gick fram till diskbänken. Han greppade tag i kaffepannan, öppnade ett överskåp och rafsade fram en hård bulle ur en gammal kakburk.

"Rolf." Det var Lisbeth. Förstås. Ingen sa hans namn som hon. "Rolf. Kom. Kom får du se. Pionerna. Dom växer ju flera centimeter om dagen. Titta."

Lisbeth vinkade med hela sin späda kropp och hennes entusiasm liksom drog honom från rengöringen av den gamla grillen. Det var lätt avstå plikter med Lisbeth.

Rolf lade den gamla bullen på vaxduken bredvid kaffemuggen. "Det är ju fler än jag som säger att somrarna var jättelånga när man var liten", muttrade han. "Och att solen sken hela tiden." Rolf tittade drömmande på ingenting.

"Numera hinner somrarna knappt börja förrän dom slutar. Dessutom regnar det jämt."

Rolf satte sig på stolen igen och höllde nybryggt kaffe i muggen. Han tog en sockerbit ur skålen som redan stod

på bordet och klämde fast den mellan sina läppar. Bullen doppade han i kaffet så att den blev mjuk.

"Fyraåringen har ju massor av tid", tänkte han vidare. "Jag behöver minst en månad för att så att säga få samma mängd liv som en unge får på en dag."

Med sockerbiten fortfarande mellan sina läppar tog han en klunk av det nybryggda kaffet. Han lutade sig över bordet och bet en rejäl tugga av den kaffeindränkta bullen. Några kaffedroppar hamnade på vaxduken.

Så det gäller att ligga i för att leva", fortsatte han. "Fast det orkar man ju inte."

"Jag glömde termoserna!" Lisbeth tvärvände och sprang tillbaka in i huset. Rolf stod kvar vid bilen Han log.

"Typiskt."

Saaben var tankad och klar. Packningen stuvad. Tält, liggunderlag, sovsäckar. Två väskor med kläder och annat personligt. Och en liten väska med korb- och ostmackor, två bullar och några sockerbitar.

"Här Rolf. Här kommer jag med kaffet! Nu kan vi åka."

Det var veckan efter midsommar och dags för den gamla, vanliga trippen till campingen. Fyra timmars resa och tre dagar i tält. Och minnen för livet.

Rolf reste sig och tog en torr disktrasa på diskbänken som han fuktade lite lätt. Han funderade vidare:

"Det sägs att man har en mental ålder på tjugo år oavsett om man är åttio. det låter hoppfullt ända tills man försöker vara som en tjugoåring!"

"Ja, ja", suckade han, sörplade i sig de sista kaffedropparna och tryckte in den resterande bullbiten. Han ställde tillbaka koppen på diskbänken och slog av bryggaren. Sedan gick han in i sovrummet, kröp ner i sängen och släckte

läslampan.

Det blev mörkt och tyst. Klockan hade hunnit bli tolv. Rolf låg klarvaken ovanpå täcket med blicken riktad mot den lamplösa kontakten i taket. Han tänkte på sin stora kärlek, Lisbeth.

"Nog blir det här lagom till sillunchen på midsommar?" Lisbeth satt på huk i det lilla landet med en hink sättpotatis bredvid sig. Hon hade den där gamla slitna t-shirten med blomtryck på sig. Och mörkblå hängselbyxor..

Där och då existerade inga tankar på det yttre. Bara det var praktiskt. Och i Rolfs ögon räckte det med Lisbeths glittrande ögon och varma leende.

"Det blir bra det," svarade Rolf. "Hur är det med gräslöken?"

"Den ser jättefin ut."

Rolf och Lisbeth var gifta i fyrtioåttå år. Ja, han var ju fortfarande gift förstås. De var tillsammans i fyrtioåttå år, ska det heta. De fick sex år tillsammans i huset. Bästa åren. Rolf suckade och log.

Deras hus var i ett plan på drygt hundra kvadratmeter. Tomten på mer än tusen. Frukträd och bärbuskar. Pioner, ringblommor, rosor. Forsythia och rhododendron. Rosentryn, schersmin, kaprifol. Och en liten fontän med en sjöjungfru i blankslipad betong.

Rolf tänkte på ett särskilt ögonblick. Det var en dag då han och Lisbeth tog sitt eftermiddagskaffe i syrénbersån. Våren hade kommit men det låg skuggsnö bakom vedboden. Häggen blommade. Lisbeth bjöd på nybakade kanelbullar.

De satt båda vid det lilla, runda bordet. Lisbeth hade jord på fingrarna och svettpärlor i pannan. Skrattgroparna, som Rolf en gång föll för, var alldeles särskilt markerade och av hennes sol-

stängda ögon syntes bara två streck. Allt grävande i rabatter hade givit henne rosiga kinder.

Rolf log där i sängen. Han kom ihåg hur han tagit om hennes hand och tittat på henne. Hur hon tittat tillbaka. Hur hon lade sin andra hand på hans. Hur inget annat än humlesurr och fågelliv hördes.

Rolfs ögonlock föll sakta över hans ögon. Bilder från nu dök upp någonsans i hans huvud. Bilder som vuxit fram i hans ensamhet, som han skapat själv, som han behövde nu när de gamla inte längre gällde.

"Tycker du verkligen att vi ska måla rött här? Blir inte det för skarpt mot allt det vita. Jag bara undrar."

Lisbeth stod på en stege i hallen. De hade egentligen bestämt färg men eftersom den ännu inte var inköpt fanns utrymme för tvivel. Det brukade för det mesta bli så vid skarpt läge.

"Men vi har ju bestämt oss."

"Jo, jo. Det blir nog bra."

Bilder från förr trängde undan de nya. Det bara blev så. Trots ungdomar på moped. Eller kanske tack vare...





Goda och lättlagade måltider med Gert-Inge

Text & foto: Ann-Marie Alskog

Några torsdag kvällar träffas ett gäng för att laga god och lättlagad mat med Gert-Inge som inspiratör.

Kyckling Kyjiv har blivit en riktig legend i Ukrainas huvudstad. Så självklart skulle vi laga den rätten när vi träffades i oktober.

Det blev en smakupplevelse av stora mått. Men så var vi också några glada "amatörkockar" som tog oss an receptet som Gert-Inge hade tagit med sig och inhandlat råvaror till.

Gert-Inge är även känd av de flesta bålstabor från "gamla" ICA när den låg i centrum. Där jobbade han i 38 år med



färskvarorna, så man kunde ofta träffa honom i charken. Det gjorde även Lasse Åberg som då var på jakt efter rollfiguren till en elak handlare i filmen "The Stig Helmer story". Sagt och gjort så frågade han om Gert-Inge kunde ställa upp som skådespelare. Det blev en bra rollprestation och ny upplevelse med minne för livet.

Nästa gång gruppen ska laga mat igen är torsdagarna 2/11, 23/11 samt 7/12 och så klart även nästa år.

Det är synd att det inte är fler som passar på att komma och laga snabb och god mat tillsammans.

Hoppas vi blir fler deltagare.



Pubafton, en helkväll med smörrebröd och Andreas Jansson

Text och foto: Bo Lundgren

Pubafton 12/10 med insläpp 18.00 startade mycket tidigare den dagen. Några i programkommittén startade på förmiddagen med att förbereda kvällens goda pubtallrik. När gänget samlades kl. 15.00 fortsatte förberedelserna med att iordningställa lokalen och kvällens mat.

Det var över hundra medlemmar som det skulle dukas upp för och lagas mat

till. Bord och stolar, tallrikar, glas, bestick och servetter togs fram ur lådor och skåp.

I köket var det full fart med att hacka och röra ihop alla ingredienser till kvällens pubtallrik. Det är mycket som skall klaffa och vara färdigt i tid när över hundra festglada vill ha en kul kväll.

Maten är klar och kvällens gäster strömmar in och tar plats vid de dukade borden. Snart hörs det underbara sorlet



av medlemmar som träffas, pratar och skrattar.

Kvällens meny bestod av två smörrebröd med gubbröra och skinka med rödbetssallad vid sidan fanns det en bit brie ost och päron. Till det så dracks det olika drycker från baren som bekostades av egen plånbok.

När maten på tallrikarna nästa var slut så steg kvällens artist upp på scenen, Andreas Jansson. Det blev en musikalisk tidsresa från 50 talet fram till 2023. Starten med Elvis var nästan ett måste och sedan fortsatte det med många av våra idoler med en final av Björn Skifs, Lars Berghagen och Lars Winnerbäck. Jättekul med låtar som man har en relation till och känner igen.

Några av medlemmarna blev lyckliga ägare av kvällens lottvinster som säkert värmdes när dom kom hem.

Alla vi som var med fick en jättetrevlig kväll tack vare alla i programkommittén som fixade allt.

Här är alla som jobbade denna kväll för oss: Egon Cederling, Irene Gestrin, Jonny Gestrin, Christin Jonsson, Kurt Granström, Ulla Lindqvist, Bibbi Lundgren,



Görel Lundqvist, Hans Renner, Lotta Rydback, Kerstin Träskböle, Ralf Träskböle, Bror Wahlström och Siw Ågren.



Rapport från FM i bowling i Eslöv 13-15 september

Text & foto: Hans Renner

Den 14 september klockan 8.00 började våra sju anmälda spelare bilfärden, de 60 milen, till Eslöv, där vi fått starttid den 15 september klockan 15.00 i årets förbundsmästerskap i bowling arrangerat av SPF Seniorerna 108 Vänskretsen Eslöv.

Sent på eftermiddagen var det dags att checka in på hotell Stensson vid stora torget, på vilket tävlings-ansvariga lyckats få ägarna att reservera 50 rum för deltagare i detta SPF-mästerskap och detta till ett väldigt förmånligt rumspris. Vi hade bokat två övernattningar och vi alla var jättenöjda med våra rum.

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

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

Dock utsattes vi i starten för ett överraskande men kortvarigt skyfall. Som tur var fanns det flera möjligheter att söka skydd.

I god tid innan vår matchstart kl 15.00 installerade vi oss i hallen och kunde då bland annat se hur det gick för våra bowlingvänner från Sundsvall tillhörande SPF Freja. Då alla deltagare i FM:s sista omgång var i hallen i god tid, så kunde tävlingsledaren hälsa oss välkomna och förklara vad som gällde cirka tio minuter innan kl 15.

Men innan start så var det dags för det

obligatoriska gruppfotot.

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

Årets tävling hade samlat drygt 140 deltagare (34 damer) från 30 olika klubbar. Trevligt att träffa spelare från Sundsvall och Bollnäs, som vi lärde känna när vi i SPF Håbo arrangerade förbundsmästerskapet år 2011.

När resultatlistorna delades ut i samband med banketten, så visade det sig att vi alla 7 hade placerat oss på den nedre halvan i våra resp. åldersklasser. Bara att komma igen till nästa års tävling.



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

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



Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas
klubbstuga. 23 jan, 30 jan, 6 feb, 13 feb, 20 feb, 27 feb.

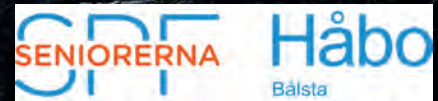
200:- för alla tillfällena, (normalpris 100kr/gång)

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson romorafg11@gmail.com

PRO: Gunilla Westerlund gjwesterlund@gmail.com

BFF: Päivi Hirvonen balstafinskaforening@spant.se



Bålsta skidklubb

Längdskidåkning vintern 2024

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2024, tisdagar klockan 10-11 23 januari, 30 januari, 6 februari, 13 februari, 20 februari och 27 februari. Ordinarie pris är 100 kronor per gång.

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

Eller ta en promenad i snö med eller utan stavar till Bålsta Alpinas klubbstu-

ga kan också avslutas med kaffe tillsammans med oss skidåkare vid 11-snåret.

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

SPF – Kenneth Eriksson,
e-post: romorafg11@gmail.com
Frågor tel. 070 - 563 61 98.

PRO - Gunilla Westerlund
e-post: gjwesterlund@gmail.com
Frågor tel 070 - 509 59 29

BFF – Päivi Hirvonen, e-post
balstafinskaforening@spant.se

Akvarell och teckning

Finns intresse för en cirkel i Akvarell och Teckning?

Jag har en cirkelledare.

Hör av er till Åsa Öman
070 -212 2127

Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Ny kurs i vardagsjuridik

Med bland annat "Framtidsfullmakt" som betyder att du bestämmer vem som hjälper dig när du själv inte kan göra det på ett betryggande sätt. Jurist från Enköpings Sparbank är vår cirkelledare.

Hör av dig till Åsa Öman
Tel: 070-212 21 27

Mail: asa.oman@mail.bktv.se



Samordnare för studiecirklar:

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

Samordnare för fysiska aktiviteter:

SPF styrelse
Mail: spfhabo@spant.se



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2023

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



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar

Dag och tid

Anmälan

Odla på liten yta
Robin Welch

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 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

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

Fredagar 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 Wöhrne

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 3 312.20 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	Tisdagar kl 10.00	
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	Se separata annonser	
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	Tisdagar kl. 10-11 23/1, 30/1, 6/2, 13/2 , 20/2, 27/2	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.

