

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • oktober 2023 • nummer 7



*Resa till Skottland  
Håborunt  
Stadsvandring  
Månadsträff*

## Välkomna till månadsträff torsdag den 26/10 kl. 13.30

### Program:

Information från styrelsen

Besök av rådgivaren Magnus Sjöberg och bankjuristen Joel Garpe från Sparbanken Enköping som bl.a informerar om ekonomi, framtidsfullmakt o bedrägerier.

Trubaduren Malin Artz står för underhållningen.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 12 okt kl. 10.00 men senast 23 oktober. Helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller på

telefon 0171-55747 tisdag - 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 till Pub-kväll 9/11 kl.18.30

Thomas Gee från Skokloster kommer att underhålla oss under denna pub-kväll.

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 18 okt kl. 10.00 och senast 3 nov helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto: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 27 oktober. Utgivning vecka 46.

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

*Månadsträff* ..... 12

*Stadsvandring*.....14

*Håborunt*.....16

*Skottland*.....24



*Omslagsbilden: Sagodjuret kentauren som stegrar sig på kullen och spänner sin båge över stadsdelen Vasastaden gjord av Sigrïd Fridman 1939*

*Foto: Ann-Christine Edin*

# Skördetiden är här

Hösten är här och det är skördetid i våra trädgårdar. Träden dignar av frukt och du klarar kanske inte av att ta reda på allt. Jag hoppas att du har möjlighet att erbjuda andra att ta del av ditt överflöd.

## Mörker

Med hösten kommer höstmörkret. Jag hoppas att Du ser till att ha reflexer när du går ut på kvällen. Även om det finns gatubelysning där du rör dig så underlättar det för övriga trafikanter att se dig när du har reflex. Uppmana även dina yngre i din närhet att bära reflex. Höstmodet brukar betyda mörka kläder och då är det särskilt viktigt att du kan bli upptäckt av andra trafikanter. Du som cyklar se till att belysningen på cykeln fungerar.

## Ensamhet

Personer över 75 år är en av de grupper som ofta upplever ofrivillig ensamhet. Var tionde person i denna grupp känner att ensamheten påverkar deras mående negativt. Socialstyrelsen tog i slutet av förra året fram en vägledning för primärvården och äldreomsorgen om hur problemet kan upptäckas och hur man kan arbeta för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet hos äldre.

Jag har tidigare skrivit om hur vi i SPF Håbo arbetar med frågan, och om strävan att hitta ett samarbete med andra föreningar och institutioner i kommunen. SPF Håbos rika utbud som erbjuds medlemmar är en del i detta arbete. Ta med en vän till våra aktiviteter och hjälp till att bryta den ofrivilliga ensam-

heten. Alla behöver vi sociala kontakter för att må bra.

## SPF och sociala medier

Sociala medier spelar en viktig roll i SPF Seniorernas kommunikationsarbete. Många av dem som följer våra kanaler är medlemmar, men SPF når också andra seniorer samt politiker och beslutsfattare. Så står det i SPF Seniorerna verksamhetsberättelse. Vidare anges att speciellt Facebook har många följare.

Vad kan SPF i Håbo göra? Ja vi finns på Facebook men där är det inte mycket aktivitet. Informationen om SPF Håbo har nyligen uppdateras men det är dåligt med information i övrigt.

Vi behöver skärpa oss och bli mer aktiva på sociala medier. Jag har en förhoppning om att vi skall kunna utnyttja dessa bättre för att sprida information. Medlemsforum är fortfarande vår viktigaste informationskälla men Facebook kan bli ett bra komplement



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**

26 oktober: Se annons i tidningen

23 november: Något trevligt, ännu ej bestämt  
Musiker från Kulturskolan

## **Kommande pubkvällar**

12 oktober: Andreas Jansson

9 november: Se annons i tidningen

***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.

# SENIORBIO

## BIO BORGEN

Eftermiddagsfilmer för seniorer och andra daglediga höstterminen 2023.  
Tisdagar kl. 15.00. Kassan öppnar 14.30.

17/10

A STAR IS BORN



24/10

MORD I VENEDIG



7/11

INDIANA JONES  
AND THE DIAL OF DESTINY



14/11

OPPENHEIMER



21/11

BARBIE



BILJETTER

60:-

boka gärna din biljett på: [eurostar.se](http://eurostar.se)

# Natur- och kulturvandringar

## Vandring i Lejondals naturreservat 23 oktober

Vandring i Lejondals naturreservat 23 oktober. Reservatet ligger öster om Lejondalsjön. Samlingsplats gamla järnvägsstation kl 9:30 för samåkning.

Joachim Tiefensee leder oss på en lättgången stig & väg, ca 3,5 km längs sjön.

Vi njuter av det vackra landskapet och får information om förändringen av jordbruk & skogsbruk samt en intressant redogörelse om Lejondals slott.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.

Beräknad hemkomst ca 12:30



Välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med



---

## 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  
samarbete med





# 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

## 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](mailto:staffan.wohrne@telia.com)



## 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

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  
(Scalahuuset, 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



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 fikasuget inför vi seniorer 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

**BÅLSTA**  
**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**

Öppet 7 - 22

alla dagar

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

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

**APOTEK** 

Öppet alla dagar 8-20

postnord



SVENSKA SPEL



[www.facebook.com/icamaxibalsta](http://www.facebook.com/icamaxibalsta)



## Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- 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.



## Catwalk och wienerbröd

*Text & Foto Bo Lundgren*

Ordförande Håkan hälsade alla välkomna till månadsmötet för september.

Håkan tog upp det fina gratiserbjudandet som trygghetsringningen innebär för alla som lever i ensamhet. Det är inte bara en trygghet för den som lever ensam utan även för anhöriga som kan känna sig trygga. Efter det så fick Karl-Erik ta plats på scenen.

Karl-Erik berättade och informerade om det senaste KPR-mötet.



Vi fick information om teknik i välfärden som är aktuellt nu när det skall sparas pengar i vården av äldre. Ett försök med läkemedelsautomater skall testas av

15 personer och sedan utvärderas. Kommunen skall även starta ett projekt med besökande verksamhet för ofrivilligt ensamma äldre. Detta projekt är statligt finansierat.

Färdtjänsten är upphandlad och klar, det blev Bålsta taxi som fick ansvaret.

Vårt studieombud Åsa talade om att det finns platser kvar i spanska, makramé och juridik.

Gårdsrådets Andreas talade om att man har markerat parkerings platserna och att det behövs avbytare i köket så att vårt café fungerar.

Håkan avslutade med att berätta att kultur och fritid har tankar på att starta med riksteater.





Efter all information startade äntligen dagens höjdpunkt Seniorshopen.

Under ledning av Catarina Näslund, gled våra mannekänger in över catwalken och visade upp kläder för höstens nya garderob. Våra mannekänger Lilian Axen, Britt-Marie Danielsson, Birgitta Liinamaa, Bror Wahlström och Lars Olof Eklund visade upp kläder och sig själva, så att vi kunde njuta av alla färger och mjuka material. Efter alla ombyten så serverades kaffet och lottdragning.

När Hans tackade för sig och talade om att det nu fanns möjlighet att köpa de kläder som visats och mycket mer så blev det ganska trångt och livligt runt alla klädstänger.





# Stockholms stadsbibliotek med Himlatrappan och annan byggkonst

Text & foto: Ann-Christine Edin  
o Eva Fogelberg

Vi har nog alla med oss i bagaget många fina minnen från det lokala biblioteket under vår uppväxt - och inte att förglömma vårt fina bibliotek i Bålsta, med bl.a. de fina vävnaderna av Inger Åberg på barnavdelningen.

“Vi ses på bibblan” har vi säkert sagt och gjort många gånger både då och nu när man ska träffas.

## Stockholms stadsbibliotek

Erik Gunnar Asplund 1885-1940 heter arkitekten som ritade Stadsbiblioteket, en av Stockholms mest berömda byggnader, och stod färdigt i mars 1928. Stilen brukar kallas 20-tals klassicism. Här fanns ca 200 000 vid bibliotekets invigning 1928 böcker på svenska och “all världens språk”, idag drygt 500 000.

Interiör - Det första man ser när man kommer in i biblioteket är Himlatrappan som leder upp till Rotundan som är bibliotekets centrala del, med en tak-



höjd på 24 m. Byggnaden är uppförd i de geometriska formerna, kuben som ansluter cylindern. Asplund ritade även terrasserna runt byggnaden samt en porlande bäck.

Barnavdelningen i entréplanet har en stjärnhimmel målad i taket av Alf Munthes 1892-1971. Och längst in i det runda sagorummet har Nils Dardel 1888-1943 målat en halvrund vägg över temat “John Blund”. Det finns ett porträtt/tavla av en kvinna. Valfrid Palmgren 1877-1967 - kvinna bakom folkbiblioteken kan man faktiskt säga. I december 1911 ansvarade Valfrid Palmgren för öppnandet av Nordens första



barn-och ungdomsbibliotek för barn av alla samhällsklasser med tillgång till böcker av god kvalitet. Det har förstås funnits privata folkbibliotek i Sverige sedan 1700-talet och även församlingsbibliotek.

I facksal 1-2 finns målningar/fresker på väggen av Hilding Linnqvist 1891-1984 med motiv ur folkvisan om Inga-Lill. Även 2 dricksfontäner i marmor med guldkranar finns bevarade och i funktion av Nils Sjögren. Även 2 små ungdomsrum finns dr vuxna får titta men inte sitta.

Facksal 3 skiljer sig från de andra, den är byggd senare när funktionalism fått sitt genombrott i Sverige. Sal nr 5 innehåller den stora vävnaden, från 1930-32, "Svenska sjömän i främmande hamn" av Dana Bilde Hecht 1889-1975 med 5 medhjälpare, med motiv av Hilding Linnqvist. Väl värd att beskåda.

## Observatoriekullen

Är en park belägen mellan Sveavägen, Odengatan, Norrtullsgatan och

Kungstensgatan, med en magnifik utsikt över Stockholms omväxlande hus-tak. Parkområdet består av en rest av den höga Brunkebergsåsen, 42 m.ö.h. Här finns även sagodjuret kentauren, en varelse som är till hälften människa och häst som stegrar sig på kullen och spänner sin båge över stadsdelen Vasastaden gjord av Sigrid Fridman 1939.

Det Gamla Observatoriet byggdes 1748-53. Ett centrum för vetenskap, klimatregistrering samt observation av stjärnorna efter arkitekten Carl Hårlemans ritningar. Det här var Kungliga Vetenskapsakademins första observatoriebyggnad. I början av 1930-talet flyttade astronomerna till de nyuppförda observatoriet i Saltsjöbaden utanför Stockholm.

Vi hann även med en trevlig lunch på

Café Himlavalvet som från början var en bystuga.

Vid Odenplan ligger Gustav Vasa kyrka, som uppfördes för snart 100 år sedan.

Där det tidigare var en stor grusgrop. Kyrkan är hög och magnifik. Mycket grundläggnings arbete blev det och under byggtiden kallades byggplatsen för gropen och är idag en av norra Europas största begravningsplatser inomhus.

Under kyrkan med ingång från Västmannagatan finns ett columbarium, kammare eller nisch för förvaring av askurnor som förekom redan i antikens Rom. Vi passade på att göra ett besök innan vi tog pendeln hem till Bålsta.

## 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](http://www.fixaria.se)





## Tre Håbo-runt-resor med SPF

Text: Eva Lidö  
Foto: Gert Lidö

När vi i mars 2023 annonserade om Håbo-Runt-Resan i maj kunde vi inte tro att intresset var så stort. Första resan var fullbokad efter tio minuter och då var det över 70 personer i kö. Därför beslöt vi att göra ytterligare två resor under hösten, en i augusti och en i september. Vi reste med Håbo Buss och guider under resorna var Catharina Josefsson, Sven-Eric Svensson och Eva Lidö (utom den sista resan på grund av sjukdom).

Efter att resenärerna stigit på vid gamla järnvägsstationen, Mansängen och Kalmar Livs fortsatte resan längs Kalmarleden, bland annat förbi Gyllendal, som sedan visades i TV-programmet "Det sitter i väggarna". På vänster sida av Kalmarleden, efter att vi passerat

kyrkan, fick vi se en nyuppförd rund konstruktion som vi fick förklarat för oss, var en gödselbrunn för lantbruket. Vi åkte till det nya området Viby Äng, ett område som fortfarande byggs ut med nya villor och radhus. Vi fortsatte på Kalmarleden förbi Futurumskolan och upp på Kraftleden där vi passerade den nybyggda förskolan Ängsbacken som ligger i anslutning till Skogsbrynets förskola.

Vi fortsatte till Kyrkcentrum i Bålsta. Där står den vackra klockstapeln med klockorna Pax och Gloria. Och sedan ett år tillbaka ligger också ett äldreboende vackert beläget vid Kyrkcentrum och gränsande till skogen. Vi körde in i Skörbyområdet på Skörbyleden och Bergsleden och passerade Balders hage som är en relativt nyanlagd reningsanläggning

från Logistik Bålsta. Anläggningen består av ett antal dammar på olika höjdnivåer och ett vackert promenadstråk i anslutning till anläggningen.

Nästa stopp gjordes vid Logicens nybyggda logistikanläggningar för Dagabs och Dahls nya lagerbyggnader. Dagabs fastighet är ett nästan helautomatiserat höglager med 30 meters höjd. Byggnaden är 700 meter lång och 175 meter bred. Lagret är omkring 125 000 kvadratmeter stort. Bakom Dagabs byggnad, svårt synligt från vägen, håller Logicens på att bygga en ny lagerbyggnad helt i trä som skall bli högradigt självförsörjande energimässigt med solceller, värmepumpar och batterier.

Efter cirka en timmas resa bjöds på kaffe med dopp vid Övergransgården, där resenärerna också fick tillfälle att besöka Friedegårdsmuseet.

Efter kaffepausen gick färden vidare mot Skokloster. Under vägen gjordes stopp vid Varpsundstenen där vi fick berättat om stenens historia och några myter i anslutning till den.

Vi for vidare mot Häggeby kyrka där vi steg av och fick en berättelse om Hästkampstenen som står i direkt anslutning till kyrkan.

Resan gick sedan vidare till Skoklosters kyrka.

På de två första resorna serverades



lunchen på Sjöökrogen medan den tredjes resenärer intog sin lunch på Stenhuset vid Skokloster slott. Lunchen bestod av gravad lax alternativt hackad biff samt kaffe och kaka. Allt smakade utmärkt.

På hemvägen gick färden via Slottsökogen, som expanderar med ny bebyggelse och mer service.

## Denna skröna fick vi höra på en håboruntresa

När nunnorna på Skokloster, på grund av trångboddhet måste upprätta filial på Nyborg, fick den ganska nyinvidga nunnan Gerthrud följa med dit. Visst kändes det lite ängsligt att lämna den lugna tillvaron på klostret i Sko, för det ganska primitiva Nyborg. Visserligen hade ordensbröder från Sigtuna varit där för att ställa i ordning för inflyttningen men trivsamt kunde man då inte påstå att det var.

Några egna celler att dra sig tillbaka i fanns inte. Inte heller något riktigt lavatorium. Antingen fick man tvätta sig ute vid brunnen eller också hämta vatten i några ämbar så att man åtminstone under vintertiden kunde vistas inomhusvid den dagliga morgontvagningen.

Om nu syster Gerthrud varit en vanlig nunna som bara gick och rabblade böner dagen i ända, hade ju allt varit bra. Men nu var det ju så att syster Gerthrud redan vid knappt nitton års ålder redan kunde läsa och skriva, både svenska och latin. Dessutom hade hon ett guldkors hängande i en tjock guldkedja om halsen närmast kroppen.

I vanliga fall fick nunnorna inte bära dyrbarheter av detta slag, men den som

betalat hennes ingift hade bestämt att hon inte fick skiljas från detta kors. Klostret behövde ju pengar och därför gjordes ibland vissa undantag från reglerna.

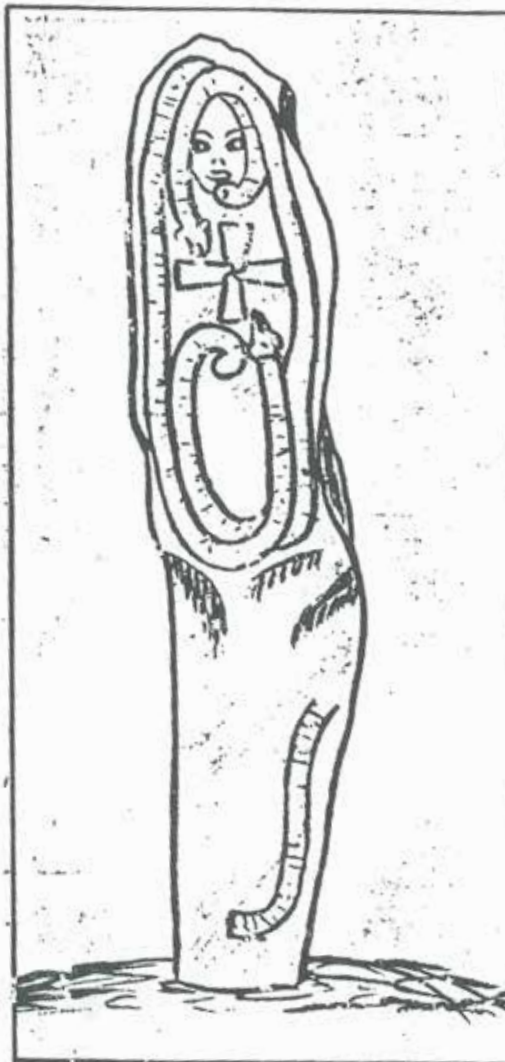
Av detta kunde man förstå att hon måste vara av något högre börd än de andra nunnorna. I motsats till de övriga nunnorna hade syster Gerthrud också en alldeles egen vilja och egna åsikter om saker och ting. Kanske var det en av orsakerna att hon flyttades hit till Nyborg. Hon hade nämligen dristat sig att anmärka på renhållningen i refektoriet.

När hon vid ett annat tillfälle frågade abbedissan om de obligatoriska rapningarna efter maten påbjudits för att hedra vår herre eller kokerskan, fick hon en skarp tillrättavisning. När abbedissan sedan om den i hennes tycke uppstudsiga nunna för en av stiftelsens präster kunde denne dock inte återhålla ett leende. Han hade själv tänkt på samma sak flera gånger, vilket han även sa till abbedissan. Hon fick ju

svälja förtretet men lovade sig att denna nunna skulle hon göra sig kvitt så fort hon kunde.

När Nyborg tillkom som ny filial fick hon sitt tillfälle. Redan från första stund på Nyberg blev syster Gerthrud ett slags arbetsledare. Inte för att hon ville

*”...än i dag kan man se syster Gerthruds ögon lysa vid Varpsundsstenen”*



befalla över andra. Hon gjorde tvärtom själv de grävsta sysslorna, utan därför att hon insåg vad som borde göras. Själv gick hon alltid i spetsen och behövde sen bara fråga om någon ville hjälpa till. Snart såg alla att det blev trivsammare överallt. Även den tillförordnade abbedissan, som för övrigt var av en helt annan typ än den på Skokloster uppmuntrade Gerthrud i vad hon företog sig. En sak som blev ganska knepig var de enskilda cellerna, bönerummen, där man kunde få vara i avskildhet från den övriga världen någon stund på dagen. Efter mycket grubblande hit och dit ordnade sig även den saken. I ett rum som gränsade till dormitoriet fanns en rad väggfasta skåp. Om man tog bort alla hyllorna i dessa, kunde man faktiskt använda dem som dom dom var. Visserligen blev det ganska trångt men man fick ändå sitt eget lilla krypin.

När allt var färdigt kom prästen i Övergran på inspektion. Både fader Bengt, som han kallades, och abbedissan måste ju berömma de flitiga nunnorna, men uppmanade dem att pröva de nya cellerna med en stunds bön. Berömmet kunde annars lätt stiga för högt, menade fader Bengt.

Syster Gerthrud var verkligen gudfruktig som en nunna borde vara, men istället för att bara läsa böner brukade hon även läsa några rader ur sin bibel. Om hon ville ha svar på någon fråga, eller ett råd i något fick hon det genom att blunda och slå upp nya testamentet. När hon denna gång slog upp sin bibel och började läsa, var det inte som hon först trodde, Johannes 17 kap 24 versen, utan det var apostlag 17 kap 34 versen.

Det handlade om att Paulus hade träffat en Atenare vid namn Dionysius Areopagita. Just det namnet hade hon

hört förut. Det måste ju vara samma man som sedermera blev biskop i Aten. Hans skrifter brukade ofta citeras jämte bibeln. Detta måste ju vara en fingervisning. Kanske det betydde att hon nu kunde fortsätta med det som abbedissan i Sko förbjudit därför att det var ett djävulens påfund. Att syssla med det som stod skrivet i den heliga skrift kunde väl inte vara synd. I uppenbarelsebokens 13 kap stod det ju tydligt och "här gäller det att vara vis, den som har förstånd, han räkne ut betydelsen av vilddjurets tal, ty det är en människas tal, och dess tal är sexhundra sextisex.

Nästa dag kom en klosterbroder vandrande från Alvastra. Eftersom han tillhörde samma orden, cisterciensorden, tilläts han stanna över natten i det sk eremitaget, en liten stuga vid sjöstranden.

Efter middagsmålet fick syster Gerthrud tillfälle att samtala med broder Olof i parlatoriet. Egentligen var det ju fråga om bikt. När broder Olof fick höra att hon var intresserad av denna vetenskap som kallades gnosticism svarade han det inte alls var synd att syssla med det som stod att läsa i den heliga skrift.

Dock framhöll han att det kunde vara ganska svårt om man inte behärskade det språk bibeln från början skrevs på. Själv hade han börjat med vanliga runor. Där har man att lära sig endast 16 tecken Dessutom har man fördelen av att redan kunna själva språket. Broder Olof gav henne en snabblektion i de vanliga 16 tecknen samt de tre tilläggs runorna. Samtidigt påpekade han vilka magiska krafter dessa kan få.

Man måste ovillkorligen följa vissa regler. Så måste man alltid hålla i minnet att talet två är det demoniska, talet tre det gudomliga, nio är nödtvånget och talet tio slutligen är dödens tal. Syster

Gerthrud som gjort noggranna anteckningar, lärde sig snart alla tecken utantill. Ett par veckor efter broder Olofs besök kände hon sig mogen att pröva sina kunskaper.

Vid Varpsund fanns det ju en hög runsten som de brukade passera på väg till kyrkan i Övergran. När det mesta nu var färdigt på Nyborg, lyckades syster Gerthrud övertyga abbedissan om nytan av en daglig långpromenad. På sin fötsta promenad gick hon naturligtvis till Varpsund. Första gången kunde hon ju inte tyda alla tecken, men efter någon tid gick det ganska bra.

Oh, vad hon tyckte det var synd om dessa ynglingar som reste stenen efter sin fader. Denne Gunleif, ven var han? Ju mer hon tänkte på honom, ju tydligare tyckte hon sig kunna se hans bild. Underligt nog blev det frälsarens bild hon såg varje gång. Hon bad till gud att han måtte lösa henne från denna förbannelse men ingenting hjälpte. Hon såg i alla fall samma bild framför sig. Nu måste hon få frid i sin själ. Fastän sommaren nu började lida mot sitt slut och det blev mörkt ganska tidigt, gick hon utan rädsla till Varpsund. I händerna höll hon två ljus som hon vid framkomsten skulle tända för att ännu en gång läsa inskriften. Kanske hon hade läst eller gjort något annat som broder Olof varnat henne för.

Framme vid Varpsundstenen tände hon sina ljus och ställde sig för att betrakta inskriften. Just som hon sträckte upp båda händerna med ljusen i för att bättre se den övre slingan, hördes steg nere på vägen. Hon kröp så nära stenen hon kunde för att gömma sig. Tänk om någon fick se henne, en nunna, vid denna sena timme. I hastigheten glömde hon att släcka ljusen som hon höll i sina uppsträckta händer.

När stegen upphörde och någon fråga-

de: Är det en människa eller något annat, blev hon stel av skräckoch kunde inte få ett ljud över läpparna. Nu hörde hon att det var den myndige fader Bengt som med hög röst började läsa böner som kunde häva trolldom och andra djävulska ting. Syster Gerthrud kände det som själva stenen öppnade sig för att skydda henne. Hon kände ingen kyla eller något obehag. Och fastän hon nu förstod att hon aldrig mer skulle återvända till det jordiska kände hon ingen saknad.

Härinte fann hon värme och sinnesro. Nu fick hon vara hos den hon älskade, om det var Kristus eller Gunleif visste hon inte. För henne hade de två blivit samma person. När fader Bengt om en stund vågade sig upp på kullen fann han ingenting, Men när han väl kommit ner på vägen kunde han nästan våga sin själs salighet på att två ögon eller ljus som lyste från översta delen av stenen.

Många undrade förstås hur denna nunna kunde försvinna så spårlöst. Många trodde att hon i mörkret fallit ner i vattnet och drunknat. Många andra förklaringar fanns ju även. Men konstigt nog kan man än idag se Gertgruds ögon lysa vid Varpsundstenen. Jag vet inte om man skall säga, tyvärr eller lyckligtvis, är det inte vem som helst förunnat att se detta. Man måste vara troende på ett visst sätt. Det finns ju folk som inte vågar tro på det dom ser. Inte ens på lysmasken.

Gunnar Fornstedt  
(Avskrift)

# Septemberpub med uppskattad musikquiz

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Per Sivars bjöd både på trivsamt musik och på kluriga frågor om både artister och upphovsmän och deras liv på september månads pubafton. Kvällen var fullbokad tidigt men det kom ett tiotal avbokningar i sista stund, kanske be-

roende på de örkyllningar som många har drabbats av under den begynnande hösten.

Vi som var där serverades en välsmakande pubmåltid bestående av en delikat pajbit, sallad och närodlade vindruvor.

Det enda lagett som lyckades svara rätt på alla delfrågor under de tolv huvudfrågorna var lag Viby-Vilunda bestående av tre damer och en herre, och de belönades med var sin halvflaska vin.

*Per  
Sivars*

*Vinnarlaget som svarade rätt på alla frågor.*





# Fina dagar i Skottland 3-10 september

Text & foto: Kerstin Adestedt

Söndag eftermiddag samlas vi, ett gäng från SPF, för att påbörja vår rundresa i Skottland.

**Dag 2.** Dag i Edinburgh, vi får lokalbussbiljett som gäller hela dagen. Gemensam färd till centrum, där börjar vår vandring och guidning i staden. Besökte National Museum of Skottland,

Promenerar sedan genom Old Town, Victoria Street förbi Greyfriars Bobby, hunden som vaktade bredvid sin husses grav i 14 år, nu vilar hunden bredvid sin husse. St. Giles Katedralen. Det var en varm och solig dag så det frestade på. Våldigt mycket folk i rörelse på stan. Efter besöket i Katedralen (där några stannade för konset) blev det fri tid. Efterlängtat lunch på Edinburgs turiststråk. Bussbiljetten gällde för hemresa för de som inte promenerade.

**Dag 3.** Lämnar Edinburgh. Ett stopp vid fartyget Britannia för de som önskade se fartyget. Besökarna kom lite besvikna tillbaka till bussen, de hade bara sett fören.

Kaffestopp i Perth och resans första slott Black Watch/Balhouseie Slott. Visas regementet Black Watch historia

Nästa slott, Glamis Slott där vi åt lunch och fick en guddad tur på slottet. På detta slott var bla drottning Elisabeth moder född. Slottet har varit hem för Earl of Strathmore och bebos fortfarande av släkten.

Fortsatt resa mot Aberdeen. Till vår övernattningshotell som ligger i den lilla orten Cruden Bay på Nordöstra Skottlands kust. Vårt hotell Kilmarnock Arms utmärker sig genom att vara platsen



där författaren Bram Stoker skrev boken Dracula. Middag på hotellet.

**Dag 4.** Vi fick en tidig, mycket skön och trevlig guidning av en lokalboende man i den lilla byn, berättades bla om Norrmannen Tryggve Gran, som var den förste som flög över North sea i flygplan från Cruden Bay. Det var ebb så vi såg





inte så mycket av vattnet i kanalen. De som sen ville följde med Gloria på vandring till en Slottsruin. På eftermiddagen åkte vi till en fårfarm i Ellon, där fanns 900 hundra får varav 500 var lamm. Vi såg inte alla 900, men tillräckligt för att få vara med om vallhunds-  
uppvisning. Nichelle var tillsammans med sina hundar mycket duktig att få hunden och fåren dit de skulle.



En omväg hem till hotellet blev det för att vi skulle få uppleva mer av trakten. Gemensam middag på Kilmarnock.

**Dag 5.** Mot Inverness. Första stoppet på tatarfabrik i Elgin. Guidning genom fabriken väveri. Mycket fint men också mycket dyrt var det. Vi åt sopplunch i fabriken restaurang.

Besök på Collonden Battlefield, där de som önskade i värmen kunde ta en promenad på slagfältet.

Framme i Inverness, en stor skotsk stad, en stunds fri tid där många gjorde besök i stadens butiker.

Samling för gemensam promenad till kvällens middag. Highlanders Bar, en riktig skotsk bar som också serverade, om så önskades, riktig skotsk middag. Vi åt alla den skotska middagen. Så började musiken, gitarr och dragspel. Duktiga spelmän, dock kunde vi inte längre samtala med varandra. En mycket trevlig upplevelse.





**Dag 6.** Stopp vid Loch Ness för att spana efter sjöodjuret. Det var en dimmig morgon, men helt plötsligt såg vi odjuret. (Några ryktade om att odjuret hette Lars).



Whiskydestilleriet Ben Nevis var nästa stopp. Efter en rundvandring och mycket väl beskrivet hur tillverkningen går till blev det så dags för provning. Gott? Det får var och en svara på. Det blev

dock inte så många flaskor sålda, de var dyra!

Åker mot Glenfinnan Museum & Dining Car. Lunchen intogs i en gammal tågagn på Glenninnanstation.

Efter en liten stunds väntan kom då Harry Potter- tåget. Ett gammalt fint ångtåg.

Far vidare mot Argyll. Där vi bor de två sista nätterna.

**Dag 7.** Utflykt till Oban, en stad vid havet. Besök på War& Peace Museum. Därefter har vi egen tid för upptäckter.

Vid avfärd från Oban säger Gloria "då vi nu kommer till Hotellet gå sakta för där finns en avskeds överraskning. Förvånade blev vi då det där står en 12 årig skotte klädd i kilt och spelar säckpipa bara för oss. Fint avslut.

Hem till Hotellet för att packa inför hemfärd och förbereda oss för avskedsmiddag. Fördrink i lobbyn varpå en Panerad Haddock serverades, tur det blev en riktig fish and chips på resan.



**Dag 8.** Mot Edinburgh, stopp för lunch i Stirling. Besök vid resans sista slott, Stirling Slott. Stopp för besök vid Kelpies Helix de stora stålhästarna som är över 30 meter höga och väger 300 ton vardera. De skall symbolisera hästarna som drog båtarna utefter kanalen.

Det har varit en intensiv och upplevelserik resa till Skottland. Många tack till den perfekta reseledaren och guiden Gloria som på ett föredömligt sätt informerat och lärt oss mycket om Skottland.

Glorias uppmaning att ta med varma kläder, riktiga regnkläder och vattentäta skor. Det hade vi med oss men fick vara ouppackade under hela resan. Fint väder hela tiden, tack vädergudarna.

Vi fick verkligen också uppleva Skottlands natur, hav, slätter och högländ.



# Inbjudan riktad till kvinnor i SPF och PRO



Torsdag den 19 oktober kl 10:00-12:00 är ni  
välkomna till oss på en visning av vårt gym.

Program:

Visning av lokalen samt möjlighet att testa maskinerna och  
cyklarna. Medtag gärna inneskor.

Vi avslutar med en kopp kaffe/te och kaka.

**VÄLKOMNA!**

OSA senast den 18 oktober till mig 070-722 06 06 eller  
till Christin Jonsson 070-920 11 93.

Ni får gärna ta med en kompis!

## Kristins Friskvård

Hätunavägen 8

Ingång på sidan mot järnvägen,

1-plans byggnaden till höger om Bålsta Business Park kontorshotell

# Spara & Slösa

**Konstandsfri fartfylld  
föreläsning för hela familjen**

Här möter du  
Spara & Slösa i en  
fartfylld föreläsning med  
sång, dans och musik.

Passar barn och unga  
från fem år och uppåt.

**När:** 14/10 klockan 14.00  
**Var:** Fridgårdsgymnasiet  
**Hur:** Anmäl dig via QR-koden  
eller att maila till  
[info@sparbankenenkoping.se](mailto:info@sparbankenenkoping.se)



## Ny kurs i vardagsjuridik

Med bl.a "Framtidsfullmakt" som be-  
tyder att du själv får bestämma 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](mailto:asa.oman@mail.bktv.se)



26 okt  
Håbo  
bibliotek

## Föreläsning om Artificiell Intelligens (AI)

Vad är AI och är vi beredda för AI?

Juristen Anna-Sara Lind kommer att introducera vad AI är och beskriva de stora  
lagstiftningsinitiativ som nu tas för att försöka hantera eventuella risker som en ökad  
användning av AI kan medföra. Ett samarbete mellan Håbo bibliotek och Folkuniversitet  
Uppsala.

Plats: Håbo bibliotek  
Tid: kl. 18:00-19:00  
Ingen föranmälan



## 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

<b>Studiecirklar</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
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
<b>Övrigt</b>		
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

<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
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	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	Återkommer	0171- 50661

# Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)

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

