

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • januari 2024 • nummer 1

*Vandring på Granåsen
Besök på Asea-museet
Info från Gårdsrådet
Årsmötet 2024*



Välkomna till pubkväll 14/3 18.30



(Insläpp kl 18.00)

Den bejublade gitarrorkestern Ackordz under ledning av Yngve Wikström och Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa "godingar".

Entréavgift 100 kr inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver. Betala helst via Swish, men så jämna pengar som möjligt om kontant.

OBS! Prisjusteringar på "drickat" pga prishöjningar på systembolaget

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 27 feb kl. 10.00

och senast 7 mars helst via mail till spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag-torsdag kl. 10.00-12.00

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Kallelse till årsmöte 2024

SPF Seniorerna i Håbo kallar till årsmöte torsdagen den 29 februari 2024 kl 13.00 på Skeppsgården. Anmälan om deltagande görs till SPF's expedition senast 13 februari på mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 från den 10 januari till den 15 februari 2024

Handlingar inför årsmötet kommer att finnas tillgängliga på expeditionen från den 15 februari 2024.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda före

Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 23 februari.
Utgivning vecka 11.

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

Gårdsrådet informerar 8

Köket- Skeppsgårdens hjärta..... 14

Besök på Asea-museet 18-20

Årsmöteshandlingar 21-27



Omslagsbilden: Vandring på Granåsen.

Foto: Ann-Britt Wranding

Nytt år med nya möjligheter och nya utmaningar

Medlemskortet som tidigare sänts ut av förbundet genom tidningen Seniorer kommer att bli föreningarnas ansvar. Detta kan komma att föra med sig nya portokostnader som styrelsen inte har räknat med så vi söker kostnadseffektiva lösningar.

Styrelsen ska försöka få en kopia av medlemskortet och trycka det i Medlemsforum. Därifrån kan var och en sedan klippa ut sitt kort och stoppa i plånboken. Vår målsättning är att det ska komma med i nästa nummer, det vill säga nr 2 /2024.

Styrelsen förbereder också ett beslut om att Medlemsforum inte skall skickas ut med post till vänmedlemmar. Varför detta? Postens senaste portohöjning gör att det kostar föreningen 36 kronor att sända en tidning med post. Styrelsen kommer att föreslå årsmötet att höja medlemsavgiften för vänmedlem från 2025 men det kommer ändå inte att räcka för att klara portokostnaderna. Vänmedlemmar som kan få tidningen via postutdelarna kommer även framöver att få en papperstidning. Övriga uppmanas att ta del av tidningen på hemsidan eller, om det är möjligt, hämta en papperstidning på Skeppsgården.

Även medlemmar som normalt får Medlemsforum med posten kan anmäla till redaktionen om de kan hämta tidningen eller ta del av den via hemsidan.

Cafét på Skeppsgården kommer att

införa swish så fort man löst det praktiskt. Även nya låsrutiner kommer att införas på Skeppsgården för att öka säkerheten.

Mer information från Gårdsrådet om låsrutiner, swish med mera finns på annan plats i denna tidning.

Den 29 februari har vi kallat till årsmöte på Skeppsgården kl. 13.00. Du kommer väl ihåg att anmäla ditt deltagande.

Vid årsmötet kommer bland annat en ny styrelse att väljas. Själv har jag till valberedningen meddelat att jag inte kommer att fortsätta som ordförande. Jag har innehaft uppdraget under två trevliga och innehållsrika år. Jag kan glädja mig åt att ha haft förmånen att jobba in en mycket bra styrelse. Vi har fungerat bra tillsammans. Alla har bidragit med synpunkter och förslag samt jobbat på bra. Det kommer troligen att bli fler förändringar i den nya styrelsen, men jag är trygg med att valberedningen kommer att föreslå nya bra ledamöter.

Jag vill tacka för mig och det förtroende Ni visat. Önskar också den nya styrelsen lycka till i det fortsatta arbetet med vår fina förening.

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 mars: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

14 mars: Se annons i tidningen

11 april: 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 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.

Välkomna att följa med till filmvisning med Anders Hanser på biograf Zita 5/3 då vi ska se Med Blågula Ögon



Den här filmen är uppdaterad med bland annat Kronprinsessan Victoria och Prins Daniels bröllop.

Vi får även se en kortfilm med Czeslaw Slania, En jätte i miniatyr.

Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Filmhuset.

9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Viking Lines Hållplats och Kalmar Livs

11.00 Föreställning på biograf Zita

12.45 Föreställningen är slut

13.15 Lunch

15.45 Hemkomst

Pris 550 kronor/ person (600 kr icke medlem) inkluderar buss, film och lunch.

Välkommen med anmälan från den 5 februari kl. 9.00 (gäller även mail) till

Lisbeth Nilsson, E-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se

Mobil: 073 - 929 06 61

Var god ange: e-mailadress och mobilnummer samt påstigningsplats.

Sista anmälningsdag 20 februari.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälningsstidens slut.

Ett kulturarrangemang i samarbete med



Natur- och kulturvandringar

Vandring vid Vattunöden och Lastberget 22/2

Samlingsplats gamla järnvägsstation kl: 9:30 för samåkning.

Joachim Tiefensee leder oss på en lättgången stig, ca 3 km.

Tema under vandringen:

historiken över ett av

kommunens äldsta hus

Vattunöden samt skildringen av torpet

Lastberget (revs 1944). Naturvård runt

Vattunöden samt naturskolan där.

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 070-684 07 45.

Vandringakommittén

Välkomna!

Kulturarrangemang i samarbete med



Gårdsrådet informerar

Parkeringen

Vi hoppas att inga allt för stora störningar drabbade medlemmar i föreningarna, när arbeten med att bli utöka antalet parkeringsplatser skedde med mycket kort varsel.

Efter en längre tids kontakt med kommunen, blev det plötsligt snabba besked. Åtgärder om några dagar, eller kanske först 2024. Med insikt i kommunens ekonomi, var valet lätt; kör igång nu.

Så långt har, utöver möjlighet till flera parkeringsplatser inne på området, infarten breddats, rullstolsrampen fått en bättre placering, två tydliga handikapplatser markerats.

Ett tips från kommunens parkeringsvakter: Backa in på alla parkeringsplatser. Speciellt viktigt på 5 timmars parkering på baksidan.

Detta då det är tillåtet att parkera längs vägen Mansängen mitt emot 5 timmars parkeringen. Betydligt lättare att köra ut om den möjligheten nyttjas.

Det kan nog även underlätta att backa in, vid parkering på Skeppsgården, där utrymmet är trång.

Parkering enligt kartan uppsatt på Skeppsgården gäller fortfarande på markerade vägar i vägens färdriktning, gäller alltjämt.

Vad gäller vägen Mansängen, får man alltså parkera på den sida, i riktning från Skeppsgården och mot Däckvägen.

Tänk på att inte parkera direkt i anslutning till utfarter & korsningar. Risk för P-böter.

Parkering kan även efter ske på

- A) Läraskolans parkering efter 18.00.
- B) Gröna Dalenskolans parkering efter 19.00.

Fortsatta arbeten på Skeppsgården

Under våren, när marken satt sig, kommer ytterligare arbeten att ske inne på området.

Först därefter kommer en permanent uppmärkning av parkeringsplatser att genomföras. Idag är platserna 20 cm bredare än vad som är standard.

Låssystemet

Har uppdaterats och förenklats. Innebär vissa förändringar, som kommer att delges berörda.

Swish-betalning

Kommer införas på försök. Påverkar främst ledare för de olika cirklarna.

Ståldobbade skor/broddar

Vänligen ta av dessa direkt innanför entréerna. De mjuka mattorna som finns överallt på Skeppsgården, riskerar det annars att gå håll på. Låt stolarna som står direkt vid ingångarna, stå kvar.


Tips: Finns överdrag i gummi att köpa bla i butik direkt bredvid ST1 i Draget, som man kan dra på skor med dobbar, och som då skyddar golven.

Skoskydd

Det finns nu återigen blå skoskydd på plats. Använd dessa om skorna är blöta eller leriga.

Att marken delvis kommer att vara lerig lär vara ett problem under våren, innan ytterligare grus lagts på.

Hittills planerade resor 2024 (med reservation för tillägg och ändringar)

5 mars	Filmvisning på Anders Hansers biograf, (Annons i detta nummer.)	augusti	Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i nr 4)
10-11 april	Trandansen – resa till Hornborgarsjön (Annons i detta nummer)	24-25 augusti	Resa till Västanå teater, Herr Arnes penningar övernattning Selma spa (Annons i nr 3)
17-23 april	Holland med Blomstertåget	27 sept-6 okt	Resa till Andalusien, Almunecar (Annons i nr 2)
29 april	Barberaren i Sevilla av Rossini på Kungliga operan. (Annons i detta nummer)	<i>Resekommittén</i> <i>Lennart, Elke, Kerstin, Lisbeth och Gert</i>	
30 maj	Resa till Nora och Pershyttan. (Annons i nr 2)	Kulturarrangemang i samarbete med	
10-13 juni	Resa till Kalmar med Öland och Blekinge (Annons i detta nummer)		

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 tryggt 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



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



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



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

alla dagar

www.maxibalsta.se

0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20

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

Då ger vi er seniorer

5% rabatt mellan

kl. 07:00-22:00

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

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

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.*

Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal

postnord



SVENSKA SPEL



www.facebook.com/icamaxibalsta



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- 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. Gynna gärna våra härliga sponsorer.

LANDSKAPSRESA

Öland och Blekinge

Öland är Sveriges fornminnes tätaste landskap som förutom att vara ett sol- och badparadis uppvisar ett doftande blomsterhav, rikt fågelliv, unik natur, konst och hantverk, fornminnen och väderkvarnar. Det är säkert ingen tillfällighet att vår kungafamilj tillbringar sommaren på Solliden med dess fantastiska blomsterpark, som givetvis besöks på vår omfattande resa. Vi fortsätter mot Blekinge och örlogsstaden Karlskrona, där vi får en omfattande rundtur med lokalguide, lunchen intas i den vackra Sjöofficersmässen och självklart hinner vi med en båttur i den världsarvslistade skärgården. På Marinmuseet finns det möjlighet att ta sig en titt på egen hand, innan vi samlas till kvällens middag. Blekinge brukar kallas för "Sveriges trädgård" och var redan

på 1700-talet en berömd kurort. Vi börjar den sista dagen med att strosa runt bland slingrande kullerstengator i Kulturkvarteren Bergslagen, Ronnebys äldsta stadsdel. Ronneby Brunn har rötter från 1897 och är omgivet av en bedårande Brunnspark. Vi fortsätter norrut förbi Växjö och den fina trästaden Eksjö, där vi äter lunch innan vi framåt kvällen är hemma igen.



RESEFAKTA

Avresa: 10-13 juni 2024

Pris per person: 7 970 kr

I priset ingår:

Bussresa, del i dubbelrum, tre frukost, tre middagar, fyra luncher, entré och guide till Kalmar slott, Himmelsberga museum och Sollidens slott, Världsarvsturen med båt, lokalguide i Karlskrona, reseledare

Entré till Marinmuseet – på egen hand, ingår ej. Entré ca 160 kr

Tillval: Enkelrum 2 335 kr

Logi:

Strawberry Hotel Packhuset Kalmar
Scandic Hotell Karlskrona

Anmälan till:

Lennart Carlsson
Tel: 070-5697574
Mail: lennart5592@gmail.com
Från kl 09:00 den 12/2 till 15/3 2024.
OBS! Namn, adress, telefon, mailadress och rumstyp DR/ER

Teknisk arr. Högbergs bussresor

Trandansen

10-11 april 2024

Tranorna är vårens budbärare, ett säkert vårtecken. Från korkekskogarna i Spanien till Hornborgasjön i Västergötland kommer varje år 10 000-tals tranor. Att på nära håll se dessa tranor utföra sin berömda parningsdans är en attraktion som lockar turister från hela Europa. Med på resan är Henrik Waldenström en erfaren fågel- och däggdjursguide med erfarenhet från resor till Alaska, Afrika och Nordkalotten. Henrik kommer inte bara att ge oss ord till tranornas uppvisning, utan även lyfta upp natur- och kulturlandskapet längs vägen.

Förutom att uppleva tranorna vid Hornborgarsjön, djurlivet vid Kvismaren och Tåkerns Naturum, kommer vi att besöka flera andra sevärdheter. Bl.a. Varnhems Klosterkyrka som tar oss tillbaka till 1150. Vi besöker Stenstorp där den be-

römda nobelpristagaren och uppfinnaren Gustaf Dalén föddes 1869 och vi ska avnjuta en lunch på Falbygdens ost, där vi även kan passa på att handla ostar.



RESEFAKTA

Avresa: 10-11 april

Pris per person: 4 250 kr

I priset ingår:

- Bussresa,
- Förmiddagskaffe från bussen dag 1
- 1 frukost
- 2 lunch
- 1 middag
- Entré och guidning Varnhems Kyrka, Dahlénmuseet, Falbygdens ost
- Alla besök och utflykter under resan
- Eftermiddagskaffe från bussen dag 2
- Guiden Henrik Waldenström

Tillval per person:

Enkelrum 470 kr

Logi: Billinge Hus i Skövde

Anmälan till:

Lennart Carlsson
Tel: 070-5697574
Mail: lennart5592@gmail.com
Från kl 09:00 den 5/2 till 20/2 2024.
OBS! Namn, adress, telefon, mailadress och rumstyp DR/ER

Medtag kikare och kamera, ev. tubkikare samt varma kläder och bra skor.

Teknisk arr. Högbergs bussresor

Ett telefonsamtal där du blir uppmanad att logga in med ditt bankID?

Bli inte lurad

Vi hjälper dig och visar hur du kan undvika att drabbas av bedragare

- ✓ När: Fredag 8/3
- ✓ Klockan: 13:00-15:00
- ✓ Var: Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta
- ✓ Du bjuds på kaffe och kaka och anmälan krävs

Du får tips och råd från:
Polisen
SPF Håbo
Handelsbanken
Sparbanken i Enköping

Anmälan görs till: spfhabo.anmalan@spant.se,
eller 0171-55747 på tisdagar och torsdagar mellan kl: 10:00-12:00
Anmälan är öppen 26/2- 6/3



Polisen

Sparbanken i Enköping



SENIORERNA

Håbo
Bålsta

Handelsbanken



Köket, Skeppsgårdens hjärta

Text & foto: Ralph Abrahamsson

Tack vare alla de som ställer upp i köket kan våra aktiviteter bedrivas under maximal trivsel:

- Hur skulle vi annars hantera kaffepauser, diskning, plock av porslin med mera med mera.

- Vem skulle stå för inköp av förtäring och dricka?

- Vem skulle se till att allting står färdigt då aktiviteten behöver en välbehövlig paus?

Vi är tacksamma för den tid som de cirka 25 damerna, som idag serverar oss i köket, spenderar på oss. Tack vare dem pulserar Skeppsgården av en mängd aktiviteter och nöjda besökare.

Köket skapar inte enbart trivsel, det ger oss också drygt 100 000 kronor- per år i inkomst. I princip betalar köket vår hyra för Skeppsgården. I år kommer man att servera cirka 6000 koppar kaffe och nästan 3000 stycken fralla med ost.

Yvonne Smids är den som idag organiserar köket, vilket innebär: att göra alla inköp, göra arbetsschema, hitta på menyer, ta fram recept, kontakta ersättare då någon inte kan ta sitt pass, med mera.

En kall dag i början av december träffade jag Yvonne för att kunna tota ihop dessa rader och höra hur arbetet i köket går till.

Yvonne har tillbringat sitt arbetsliv i kök. Hon har ansvarat för skolkök, kök

för äldreboende och hade sin senaste arbetsplats som ansvarig för köket i Solängen här i Bålsta. Hon tog över köket i Skeppsgården under hösten 2023 och har nu blivit familjär med övriga i köket och i Gårdsrådet där hon ingår som adjungerad i styrelsen.

De som serverar oss i köket jobbar oftast två tillsammans. Normalt är att man har ett pass om max 3,5 timmar varannan vecka. Vissa dagar är hektiska med mycket folk, andra är lugna med ett fåtal deltagare i de pågående aktiviteterna.

Deltagarna i en aktivitet talar om för aktivitetsansvarig vad de önskar dricka och förtära under eventuell paus. Aktivitets ansvarig fyller i en beställningslista, tar betalt och lämnar listan och pengar till köket. (Man kan betala kontant eller via Swish.) Det man har att välja på framgår av listan liksom priset.

I köket plockar man fram och iordningställer det beställda. Skär upp bröd, fix-

ar pålägg etc. enligt beskrivning, kokar kaffe mm. Allt i enlighet med beställningen.

I köket finns "recepten" på det som går att beställa i text och bild. Den som funnit sin favorit vet att den serveras likadant nästa gång.

Idag är det bara kvinnor som jobbar i köket. Yvonne skulle önska att några män kunde anmäla sig och ta ett par pass eller ställa upp som ersättare. Det är ett tacksamt jobb där man träffar de som deltar i våra aktiviteter. Att jobba i köket är ett sätt att skaffa nya vänner och få nya intressen.

Intresserad? Anmäl dig till Yvonne och ta ett pass i köket. Hennes E-mail är: smids007@hotmail.com



Runstenen i Sjosta föll bort från reportaget från Arnöhuvud

Här följer texten som inte kom med i förra numret:

Nu till bilarna för att förflytta oss till Sjosta och promenad till runstenen.

I vår kommun har vi nu 48 runste-



Det ovanliga med runstenen vid Sjosta är att det är ett stenblock som har transporterats av isen.

nar För 200 år sedan "stals" två ståtliga runstenar som i dag står vid grindarna vid infarten till Ekolsunds slott. Detta är en annan historia.

Det ovanliga med runstenen vid Sjosta är att det är ett stenblock som har transporterats av isen. Inskriften berättar att en mor förlorade fyra söner och en sonhustru sin man. Det är ovanligt att kvinnors namn finns på ristningen.

Arnöhuvud är en omtyckt plats i Håbo. Joachim har haft vandring där med SPF medlemmar 2007, 2012 och 2023. Dessutom har även Kent Magnusson och Elisabeth Andersson varit där med medlemmar i vår fina förening.

De som inte kunde vara med på vandringen kan läsa vad som berättades.



Julkonserten i Konserthuset 14 december

Text och foto: Gert Lidö

En kall vinterdag besökte 61 SPFare Konserthuset för att lyssna på årets julkonsert. Vi kom dit i en fullastad buss, några på annat sätt. Vi anlände i god tid före konserten och hann med att inta både kaffe eller ett glas vin. Vi hade fått bra platser i mittsektionen på parketten.

Värd för kvällen var Sanna Nielsen. Det är en uppgift som hon är van vid från bl.a. Allsång på Skansen och hon skötte det med bravur. Hon uppträdde också som sångartist och hon har en gedigen sångarkarriär bakom sig där hon bl.a. varit med på Svensktoppen och flera gånger i Melodifestivalen där hon vunnit en gång, 2014.

Alexander Lycke har gjort många av de stora rollerna i de klassiska musikalerna på scener runt om i Europa och senast 2018 spelade han Anatolij i Chess på Svenska teatern Helsingfors. Sweden rock Magazine utsåg Alexander till Sveriges bästa sångare 2016 och han fick beröm för sin stora röst och breda känsloregister.

Carl Ackerfeldt som är baryton har sjungit i flera stora roller på operascenerna i Sverige och utomlands. Utöver operarepertoaren är han även en eftertraktad tolkare Evert Taubes visor. Även detta år medverkade gospelkören By Grace och de bidrog med ett välljudande inslag i julkonserten. Kören bestod av 21 sångare som sjöng vackert och bidrog på ett effektivt sätt till en helhet tillsammans med sångarna på scenen.

Programmet bestod av traditionella julsånger och andra som passade bra in i sammanhanget. Kvällen inleddes med Sanna Nielsen som sjön Jul, jul strålande jul tillsammans med kören. Därefter följde Glans över sjö och strand där även Alexander Lycke sjöng med. Sanna N. ledde en allsång med Gloria in Excelsis Deo. Traditionsenligt ingick även O Helga Natt som sjöngs av Carl Ackerfeldt. Det var mycket amerikanskt i repertoaren men kvällen avslutades med de svenska sångerna Nu tändas tusen juleljus och Titta det snöar, där alla tre sångarna sjöng med.

Barberaren i Sevilla Kungliga Operan

måndagen 29 april 2024 kl. 19.00

Välkomna att följa med till Barberaren i Sevilla på Kungliga Operan. Operan är en av Gioacchino Rossinis komiska mästerverk och är en av de mest sedda, älskade och nynnade operorna någonsin.

Full av humor berättar den en historia om hur ung kärlek besestrar dumhet och girighet. En spansk greve blir kär i en flicka vid namn Rosina. För att ta reda på i fall hon är kär på riktigt och inte bara är ute efter hans pengar förkläder han sig till den fattige studenten Lindor och försöker att bekanta sig med henne. Rosinas förmyndare doktor Bartolo har dock låst in henne i sitt hus, så att han själv ska kunna gifta sig med henne. Av en händelse träffar greven sin förra tjänare Figaro som nu är barberare och därför har tillträde till doktor Bartolos hus. Figaro hjälper greven att under olika förklädnader träffa Rosina.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.00 med stopp vid Mansängen/VikingLine och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.45



Kostnad: 680 kr per person (780 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med anmälan måndag 5 februari kl. **12.00 (OBS! tiden)** (gäller även mail) – fredag 23 februari till Gert Lidö, tfn 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 anmälningstidens slut.

Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningstidens slut.

Välkommen till Litteraturcirkeln. Vi startar den 24/1 kl 10:15-12:30 varannan onsdag. Har du egna berättelser, en bra bok eller bara ord, tag dem med dig.

På Skeppsgården finns en bokhylla med böcker att låna. Flera mycket bra lokala författare som t.ex Göte Ingelman. Ann-Christine, Eva o Lars

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.



En av Aseas världsberömda industrirobotar.

Besök på ASEAs museum i Västerås

Text: Björn Burström

Foto: Lennart Bergsten

Vi var nio intresserade SPFare som gästade museet. Det råkade vara en av försommarens varmaste dagar.

Utflykten började med att vi sammanstrålades på parkeringen på Skeppsgården och därifrån gemensam resa. I valet av bilar stod en fungerande ACC högst på listan. Efter att ha bestämt bilar och matställe, Mälarkrogen, började vi vår utflykt till Västerås. Mälarkrogen, låg nere i hamnen och där intog vi dagens lunch sittande i en skön sommarbris som svalkade oss under lunchen. Därefter tog vi oss upp till "ASEA-torget", där det naturligtvis var proppat med bilar men efter ett tag var parkeringsproblemen lösta. Visningen skulle börja kl. 13:00 och vår guide Ulf Kjellsson mötte upp och välkomnade oss.

Museet låg nere i källaren i Melkerhuset och det var tur, för där nere fanns ett betydligt svalare klimat.

Vad betyder initialerna ASEA? Jo det betyder, Allmänna Elektriska Aktiebolag men i dag har alla tidigare bolagsbildningar blivit fusionerats till koncernen ABB ltd och har sitt huvudsäte i Zürich. Grundaren, affärsmannen Ludvig Fredholm som tillsammans med uppfinnaren Jonas Wenström startade företaget 1883.

Vad var det då som hände i världen? På den tiden visste ingen vad elektricitet var och industrialiseringen hade börjat med kol och med ångmaskiner som kraftkälla. Nu experimenterade man med att använda elektriciteten som energikälla. Först för att få lyse men sen även för att få ut mekanisk energi.

Nu experimenterade man med att använda elektriciteten som energikälla. Först för att få lyse men sen även för att få ut mekanisk energi. För att "tillverka" elektriciteten uppfanns Dynamon som i dag kallas för generator. Nu låg det ett helt tåg med uppfinningar som fick sina praktiska tillämpningar i hur elenergin skulle kunna användas. Ångmaskinen fick nu en ny betydelse, att driva en generator för att få elenergi och elenergin blev desto enklare att transportera i elledningar.

Efterhand dök det upp fler och fler tillämpningar för att använda elenergin till ändamål som tidigare aldrig hade varit möjligt. Marknaden fullkomligt exploderade i produkter som kunde drivas på el. I de stora städerna och på stora fabriker byggdes koleldade kraftverk som producerade el. I början användes likström. De stora städerna fick belysning, både i hemmen och på gatorna. De gamla hästspårvagnarna fick elmotorer och ånghissarna i fastigheterna elektrifierades. Men efterfrågan ökade så kapaciteten började ta slut. Då kom tankar på att få elkraften norrifrån. Där fanns det älvar där det fanns det rinnande energi i form av vatten. Den lösningen skulle kunna



Dynamomaskin 'Grytan', vackert restaurerad.



ASEAs grundare Jonas Wennström och Ludvig Fredholm.



3-fastransformator vid linjen Hällsjön-Grängesberg 1883. På ömse sidor generatorer.

utnyttjas med att bygga vattenkraftverk och då slapp man också smutsa ner storstäderna med kolröken. Men det blev lång väg att transportera elen och för att klara detta beslutades att gå över tillväxelström, 3 faser och högspänning. Det var här som ASEA blev marknadsledande på att skapa materiel för de höga spänningarna.



Modell på hur Ågestareaktorn såg ut inne i berget.

I dag arbetar ABB med eldistributionsledningar på miljonvoltsnivå. ASEA hade länge världen största högspänningslaboratorium i Västerås.

Vartefter utvecklingen framskred blev det fler och fler produkter som företaget tillverkade. Det som slog oss var att ASEA har haft en betydligt större industrihistoria än vad vi tidigare trott. Nya dotterbolag bildades och många företag blev också uppköpta och koncernen växte. Till slut omfattades ASEA av ett 60-tal aktiebolag med sina respektive verksamheter.

I museet fanns de första dynamomaskinerna att beskåda som troligen även skulle fungera om de provkördes i dag. Stommen gediget gjutna i gjutjärn och med kraftiga kopparlindningar.

ASEA var även med när Sveriges järnvägar elektrifierades. Några lok har skapats av ASEA av vilka många fortfarande rullar på våra banor.

Exempel på andra områden som ASEA varit världsledande på kan nämnas kärnkraften. Ågestareaktorn var byggd av ASEA.

På 1970-talet bildades en robotsektion för att tillverka industrirobotar. ASEA var då världsledande. Även i elektronikvärlden har ASEA satt sina spår. Under 80-talets införande av elektronik/datorstyrning hade ASEA samma problem som uppfinnarna av de digitala telefonerna, Framtagande av denna styrning bromsades av att komponenterna inte hann bli tillräckligt små för att få plats i utrustningen.

När vi avslutat visningen, tackat vår guide för en förträfflig visning och vi kommer upp på ASEA-torget möts vi av värmen och ilade snabbt till våra bilar där vi kunde njuta av en sval hemfärd till Bålsta.



Vi som var med.

Årsmöte SPF Seniorerna Håbo

29/2 kl 13.00

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2024
17. Beslut om medlemsavgift för 2025
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
23. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

Verksamhetsberättelse för 2023 och och verksamhetsplan för 2024 följer på kommande sidor.

Årsmöte 2024

Verksamhetsberättelse 2023

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 27 februari 2023.

Vid årsmötet valdes Håkan Jonsson till ordförande, övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag: Christina "Kicki" Tegré, vice ordförande, Carin Svensson, sekreterare, Anki Ferm vice sekreterare, Anita A. Sigalit, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Stanley Nilsson, Annica Daneskär och Kjell Dufvenberg.

Till revisorer valdes Lars Hammar och Yvonne Lindström, samt Anna-Karin Andersson som ersättare.

Till valberedningen nyvaldes Inger Smedberg.

Lena Tydén har som vår representant i distriktsstyrelsen varit adjungerad ledamot i styrelsen.

Verksamhet

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden och ett extra styrelsemöte under året. Vi har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska föreningen med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1000.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Föreningen Träffen och Skeppets Gårdsråd,

SPF Seniorerna Håbo har också varit representerat vid ordförandemöten i distriktet

Lena Tydén har representerat SPF Seniorerna Håbo i Södra samrådet Enköping-Heby-Håbo, en mötesform där KPR- och RPR-frågor behandlas, där man kan ge varandra tips och råd om aktiviteter för

medlemmarna i respektive förening. SPF Seniorerna Håbo`s samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året.

Föreningens tidning och expeditionen Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar.

Expeditionen har hållits öppen under vår och höst, tisdag, onsdag och torsdag 10-12. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har bemannat de flesta dagarna (tis-to)

Hemsidan

Under året som gått har vi, på startsidan, lagt till ytterligare några direktval efter önskemål från användare. Detta för att göra det lättare för alla att hitta till de olika aktiviteterna.

De vi har lagt till är:

- Aktuella resor
- Studiecirklar
- Material inskickat av medlemmar
- Medlemsförmåner
- Trygghetsringningen

Ekonomi

Resultat 2023 har slutat med ett överskott. Budgeten 2023 var beräknad med att ett underskott skulle uppstå. Styrelsen har med hjälp av kommittéerna, medvetet sökt att finna kostnadseffektivare lösningar, på olika aktiviteter utan att göra avkall på kvalitet. Ekonomin upplevs stabil och eventuella framtida underskott kan balanseras.

Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

Studiecirklar

Under året 2023 har ett 25 tal cirklar genomförts med god uppslutning. Ett flertal cirklar har hållit på under flera perioder. Studieintresset i föreningen är stort och många cirklar är fulltecknade.

Friskvårdskommittén

Natur och kulturvandringar
Under året har vandringskommittén planerat och genomfört 11 natur och kulturvandringar. Vandringarna har genomförts i Biskops Arnö, Sigtuna (hälsans stig), Torresta naturstig, Biskops Arnö, Ångsö slott, Övergran, Drömparken i Enköping, Biskops Arnö, Lejondals naturreservat, Arnöhuvud och Granåsen. Vandringarna har varit uppskattade av de ca 15-20 vandrare som har deltagit per gång.

Konst och stadsvandringar

Två av våra medlemmar planerar, förhandsgranskar och genomför dessa.

April - Filmstaden i Solna.

Sept - Stadsbiblioteket, Observatorielunden, Vasa kyrka med columbarium

Okt - Stadshuset 100 år.

SPF Boule 2023

SPF boulesektion arrangerar boulespel för våra pensionärer två gånger i veckan - tisdagar och fredagar mellan kl. 10 - 12 på boulebanan vid Gipsvägen. Där finns en container som vi kan låsa in tillbehör i. Boulesäsongen 2023 började redan 4 mars och har tills idag - tisdag 14 november - ännu inte avslutats. Den slutar när snön lägger sig på boulebanan.

Under året har vi hittills spelat vid 62 tillfällen och vi har varit 970 spelande, vilket i snitt blir ~16 spelare per gång.

Senioryoga

Vi har träffats i yogagruppen under våren vid 14 tillfällen mellan 26/1-27/4 och hösten 10 tillfällen mellan 28/9-30/11 och har som mest varit 15 deltagare. Vårt mål är att förbättra vår styrka, smidighet, balans och vår kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga. Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas med "långa vilan" i ca 7 minuter.

Seniordansen

Dansen har sin verksamhet på onsdagar mellan kl.1000-1200. Under hösten 2023 har dans genomförts onsdagar med ca 40 deltagare per gång från både SPF och PRO.

Stavgång

Vi är 13 stycken som träffas vid tennishallen på onsdagar för att gå stavgång. Under året har det blivit 35 gånger. Vi väljer olika stigar på Åsen och går cirka 5-6 kilometer. Vi har också gjort utflykter till Parnassen, Vibyspåret, som går ner till Mälaren samt Lejondals naturreservat. Förutom motion och frisk luft får vi en trevlig social samvaro.

Bowling

Ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 36 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela och umgås. Möjlighet till extraträning varje fredag em för de som så önskar (max 12 spelare). Vi har haft 2 lag (5-7 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserie Måndagsligan. Första tisdagen i varje månad får ihoplottade paret, med högsta sammanlagda poäng i partävlingen varsitt paket kaffe. Bästa kvinna/man utses i november i klubbmästerskapet. Varje år spelas 4 matcher mot PRO Håbo och i år vann PRO flest matcher. Vid årets förbundsmästerskap (FM) i Örebro 4-5 okt deltog 12 av våra medlemmar och vi alla hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Även i år ställdes regionens distriktsmästerskap in.

Skidåkning

De tre seniorföreningarna SPF, PRO och BFF i Håbo har sedan 4 år deltagit i den gemensamma skidåkningen 6 tisdagar januari-mars - mottot är: åk så många varv du vill och orkar under en timme mellan klockan 10-11. Som alltid på Granåsen fina spår och varierande vinterväder. Kaffe med gott tilltugg intas i Bålsta Alpinas fina klubbstuga. Även de som inte åker skidor kommer till backen/stugan för att delta i samvaron.

Årsmöte 2024

Shuffelboard

Vi är 14 personer som träffas varje tisdag i ca två timmar. Vi tävlar mot varandra på mattor som är indelade i poängsystem. Vi är ett troget "gäng" som en gång på gamla Skeppet startade schuffelboarden.

Rullstolar

Varannan vecka har ett gäng pigga SPF pensionärer som ställt upp och skjutsat rullstolsbundna pensionärer från äldreboendet på Västerhagsvägen 17. I snitt har det blivit 14 personer som under en timma kört 7 rullstolar och 1 cykel. Det har varit mycket uppskattat av de rullstolsbundna, men även av de som kört och kunnat träffas. Efter vandringen har äldreboendet bjudit "chaufförerna" på kaffe.

Medlemskommittén

Kommittén har tre medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens månadsmöte under hösten och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret. Enligt förbundets statistik var medlemsantalet 1007 den 1 januari 2023 och 1010 vid årets slut.

Marknadskommittén 2023

Marknadskommittén: Gruppen har bestått av Anki Ferm sammankallande, Eva Johnson, Gunbritt Wranding, Inger Smedberg, Olle Atling, Ronnie Jyrell, Ursula Edfast och Lena Tydén. Till hösten inträdde Inger Smedberg som sammankallande.

Marknadskommittén har genomfört 9 möten och flera arrangemang under 2023. 2 nya aktiva medlemmar har rekryterats till gruppen under året.

Vi anordnade Konsertkarusellen den 31 jan som genomfördes i våra egna lokaler och riktades mot allmänheten och våra medlemmar. 60 personer, kom njöt och lyssnade, samt löste den musikaliska gåtan. 26 maj genomfördes ett uppskattat "Öppet hus" Vi hoppades att ett enklare

arrangemang skulle locka nya medlemmar, som inte varit hos oss tidigare, annonsering i Medlemsforum, på anslagstavlor i samhället och på Hemsidan gav resultat och ett 25-tal personer träffades, fikade och pratade en eftermiddag under enkla former.

Håbo festdag 27 aug. genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades. Ursula gjorde ett upprop till våra medlemmar vilket resulterade i att ett stort antal frivilliga anmälde sig och deltog under dagen.

Sverigelotter säljs på våra arrangemang. Uppmaning att alla ska köpa lotter för att stödja föreningen gör att intäkterna ökat markant under året, då vi arbetat specifikt med att saluföra dem.

Håbo Julmarknad genomfördes i centrum, där vi kunde informera om vår verksamhet och värva nya medlemmar.

Under året har vi arbetat med att påverka företagare att annonsera i vår tidning, arbetet har resulterat i att ett nytt företag stödjer oss genom annonsering och att andra företag sponsrat oss med kaffe till lotteri.

Resekommittén

Reseverksamheten är nu på samma nivå som före pandemin. Resor som genomförts är: Anders Hanser och EON i mars, Tosca på Operan i april, Tyrolen i maj, Håbo runt vid tre tillfällen under året, Landskapsresan till Dalarna i juni, traditionell Räckryssning i augusti, Skottland september, traditionell julkonsert i Konserthuset i december. Resekommittén arbetar nu med resor för 2024/25.

Programkommittén

Kommittén har träffats regelbundet inför Pub-kvällar, månadsmöten och andra festligheter för våra medlemmar. Under året har vi arrangerat åtta Pub-kvällar och åtta månadsmöten. Till pubkvällarna har vi komponerat goda pubtallrikar och sett till att det funnits goda drycker att köpa därtill. Vid månadsmötena serveras kaffe/te och gott kaffebröd. Sammankomsterna

avslutas med dragning av vinstlotterna i vinlotteriet. Luciasoaren avslutade årets arrangemang på Skeppsgården vilket var mycket välbesökt, det var fullsatt. Överskottet från arrangemanget skänktes till Lions club i Bålsta som tack för att Luciföljet besökte oss. Under året har ca 1300 personer besökt oss under våra arrangemang.

MC gänget

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.

SPF bridge 2023

Under verksamhetsåret 2023 har vi haft 35 speldagar. Speltider: onsdagar 12.30 – 18.00, plats Skeppsgården. 40 personer i medeltal har spelat per tillfälle. Varje termin har avslutats med att vi avnjutit en god landgång på Skeppsgården. Därefter har vi lottat spelpartner.

Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st.

En datorgrupp som har hand om Bridgemate hålls samman av Viveka Alexander, som även utbildat nya personer att köra bridgedatorn. Stort tack Viveka! Spelledare är Staffan Wohrne.

Utrustning är gemensam med PRO, som också använder sig av Bridgemate. Ekonomin är självgående och vi har inte tagit någon deltagaravgift. Förbrukningsmateriel mm som vi behöver äskar vi av Gårdsrådet.

Peje Josefsson anordnade en bridgeresa till Åland 7-8 maj. 30 glada bridgespelare hade en trevlig kväll med god mat, dryck och gemenskap samt härlig storbandsmusik ombord på Cinderella kvällen den 7 maj. Efter frukost dag 2 blev det bridgespel för hela slanten till dess vi var åter i Stockholm. Stort tack Peje!

Berth Lundström har lett sommarbridgen. 12 speltillfällen. 24 personer har deltagit. Mycket uppskattat.

Redaktionskommittén

Vi har under året producerat nio nummer av Medlemsforum. Redaktionen har haft många möten och skapat en ny grafisk mall och utformning. Vi kommer att fortsätta arbetet med att utveckla Medlemsforum. Vårt mål för 2024 är att våra medlemmar skall vara nöjda med vår medlemstidning.

Trafikombuden

Har genomfört en studiecirkel "Våra fordon" med 11 till 18 deltagare

Trafikombuden har haft 8 st träffar på Skeppsgården, då vi tittat på filmer och planerat för utflykterna där ca 4 till 8 personer deltagit.

3 st utflykter genomförda, Stockholm Energis Museum i Liljeholmen, ASEAs museum i Västerås och Besök hos en privat bilbyggare här i Bålsta.

Vid våra utflykter har vi haft betydligt högre antal deltagare, även personer som ej ingått i vår cirkel.

Kommunala Pensionärsrådet

Syfte och mål

Kommunala pensionärsrådet (KPR) består av ledamöter från SPF Seniorerna Håbo, PRO Håbo, Bålsta Finska förening och Anhörigföreningen. Rådet arbetar enligt reglemente och är ett remissorgan underställt kommunstyrelsen. Syftet är att ta tillvara seniorernas rättigheter.

Vårt främsta mål är att få en öppen och kreativ dialog med våra politiker och att få information från först och främst Vård o Omsorgsförvaltningen om framtiden, vad gäller våra seniorer i kommunen samt att få vara delaktiga i diskussioner när det gäller förändringar inom äldreomsorgen, hemtjänst och färdtjänst samt övrigt som berör målgruppen.

Uppgifter

Vår uppgift är att så långt det är möjligt få framföra våra önskemål i olika spörsmål rörande våra seniorer. Detta skall ske innan kommunstyrelsen eller vård- och omsorgsnämnden fattar sina beslut. Tidigare Boendekommitté är nu en integrerad del av den interna KPR-verksamheten inom SPF Seniorerna Håbo. Publicera rapporter från KPR på hemsidan och i Medlemsforum. Pensionärsrådet består av tio ledamöter och åtta ersättare. Av ledamöterna är sex representanter för pensionärsföreningar och fyra ledamöter utsedda av kommunens nämnder.

Pensionärsrådet har många olika uppgifter, några av dem är

- Förstärka inflytandet i alla frågor som rör äldre
- Verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering
- Vara remissorgan i de frågor som rör pensionärerna
- Initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

Kommunala pensionärsrådet består av representanter från fyra organisationer och politiker från kommunstyrelsen, vård- och omsorgsnämnden, kultur- och fritidsnämnden samt socialnämnden.

Cykling utan ålder

Vi har nu haft vår par-cykel i bruk alla onsdagar under hela säsongen. Den är numera placerad i ett garage på Västerhagsvägens äldreboende. Cykeln har också varit hos Träffpunkt Pomona som har erbjudit närområdet cykelturer. Vi har utbildat personer som vill köra cykeln (nödvändigt för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss att utbilda fler även kommande säsong. Tanken är att den som har fått utbildningen, även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

Trygghetsringningen

Under året har trygghetsringningen fungerat väl, inga problem med röstbrevlådan. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka. Under året har två par nya avlyssnare börjat som ersättare för två par som slutat. Antalet brukare är i stort sett oförändrat, några har slutat och nya har tillkommit. Verksamheten annonseras fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. På SPF Håbos hemsida har trygghetsringningen fått en mer framträdande plats. Även på kommunens hemsida finns information, som i år har reviderats. Den årliga kontrollen av brukarnas telefonnummer och kontaktuppgifter görs i december. Den arbetsfördelning som infördes 2019 är fortfarande aktuell.

Verksamhetsplan för år 2024

SPF Seniorerna Håbo är en ideell parti-politiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna. Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och stötta underhållning vid kommunens äldreboenden

Föreningens verksamhetsområden:

- information till medlemmar i frågor som berör dem,
- tillvarata medlemmarnas intressen i kommunen,
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna

Styrelsen ska arbeta för att föreningen ska bedriva så bra verksamheter som möjligt i samarbete med föreningens kommittéer och aktivitetsledare, bland annat genom att:

- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med antal nummer enligt utgivningsplan, samt hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Tillsammans med Bålsta finska förening (BFF) och PRO Håbo samarbeta i ett väl fungerande Gårdsråd (samordnar underhållsarbeten och gemensamma aktiviteter på Skeppsgården inklusive caféet).
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldre frågor inkluderande byggandet av bostäder anpassande till samtliga äldres behov.
- Ansvara för trygghetsringningen, vilken även icke-medlemmar kan anmäla sig till.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo på olika sätt, exempelvis genom att våra medlemstidningar, Senioren och Medlemsforum, samt hemsidan och Facebook. Medlemsforum ska finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentraler och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner m.m. Dessutom delta i olika aktiviteter som Håbo Festdag, Julmarknad m.m. samt egna aktiviteter.
- Ordna trevliga och intressanta månad-

sträffar, PUB-aftnar och andra sammankomster.

- Studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Rullstolspromenader för Västerhagsvägens äldreboende varannan vecka.
- Arrangera en aktivitet för funktionärerna
- Arrangera budget- och planeringsmöten under året
- Arrangera lunch för medlemmar som uppnått 85 år och äldre under 2024.

Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren:

- Intensifiera arbete för att minska ofrivillig ensamhet
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Engagera och rekrytera fler medlemmar
- Engagera fler medlemmar som funktionärer i olika verksamheter
- Utöka antalet annonsörer i Medlemsforum
- Att förutom hemsidan även använda sociala medier för informationsspridning.
- Att fortsatt stötta projektet "Cykling utan ålder", ett samarbetsprojekt mellan PRO, Bålsta finska förening och SPF Seniorerna Håbo med projektledare Yvonne Lindström



Årets sista natur- och kulturvandring

Text: Margareta Elmqvist

Foto: Gun-Britt Wranding

Årets sista natur- och kulturvandring gick till Granåsens naturreservat måndagen 11/12.

Det var ett härligt gäng på 21 personer, som var med på vandringen.

Vi gick drygt 2 km genom ett fantastiskt snölandskap med korta stopp.

Joachim Tiefensee gav oss intressant information om Granåsen. Åsen ingår i Uppsalaåsen och har varit naturskyddat sedan 2007.

Det finns ett elljusspår, där det på vintertid anlagts ett förträffligt skidspår. Sommartid är det många som motionerar i spåret. Friluftsförbundet har också mycket aktiviteter i området. Vi gick förbi Kvarnkojan, där familjen som skötte kvarnen bodde. Kvarnen låg precis norr om Kvarnkojan. Kvarnkojan

är inte tillgänglig för allmänheten, men grillplatsen intill är en populär plats att fika och umgås på.

På Granåsen växer skog, som är mer än 100 år gammal. Det är gran och tall som dominerar.

Granbarkborren har härjat på flera ställen, vilket har påverkat naturen på ett negativt sätt. Vandringen fortsatte på den nedre stigen, som Joachim tog initiativ till på 1970-talet, att den skulle byggas. Den har blivit mycket omtyckt. Vandringen gick vidare till den branta slalombacken, som sköts av Bålsta Alpin. Kenneth Eriksson informerade om Bålsta Alpins verksamhet och aktiviteter. Stort tack till Kenneth som bjöd in oss att inta vårt medhavda fika i deras klubbstuga. Där bjöds vi också på glögg och pepparkakor av SPF, vilket var mycket uppskattat. Nästa vandring blir i februari.



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 2024

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



Studiecirklar

Odling på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för nybörjare
Gert Lidö

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

Makramé
Ella Andersson

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

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

Franska
Eva Fogelberg

Spanska fortsättning termin 2
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska fortsättning termin 3
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Spanska fortsättning termin 5
Göran Widlund
gwidlund@gmail.com

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

Dag och tid

Anmäl intresse

15/1 - 22/4 varannan måndag
Briggen kl: 9.00 -12.30

22/1 5/2 19/2 4/3 18/3 15/4 29/4
13/5 varannan måndag 8.00-12.30
Jollen

6/2 -5 /3 Varje tisdag Piken kl 9.30-12.30

23/1-11/6 Briggen Varannan tisdag kl 12:30-14.45

30/1 - 21/5 Briggen Varannan tisdag kl 12.30-14.45

16/1- 28/5 Bryggan varanna tisdag kl 12.30-14.45

23/1 - 4/6 Bryggan tisdagar kl 10.15-12.30.
6/2 Briggen, 12/3 9/4 7/5 Piken

25/1 - 6/6 Briggen torsdagar 12.30-14.45. 15/2 18/4 16/5 Bryggan 29/2 Piken

25/1- 6/6 Briggen torsdagar kl 14.45 - 17-00
15/2 18/4 16/5 Bryggan, 29/2 Piken

8/1-13/5 Bryggan Varannan måndag kl 12.30-14.45

Anmälan

070 - 728 79 13

070 - 553 34 12

0171- 467268

070 - 440 06 36

070 - 295 12 73

070 - 295 12 73

0171-50661

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

070 - 606 36 09

0171 - 59412

Studiecirklar

	Dag och tid	Anmälan
Lyssna, Upplev och Läs Edin/ Fogelberg/ Hammar	Onsdagar 24/1- 29/5 Briggen varan- nan jämn vecka kl: 10.15-12.30	070 -789 09 70
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	16/1 27/2 26/3 30/4 14.45 -17.00 Piken	0171-59412
Släktforskning Sven-Erik Svensson	Jollen varannan fredag Grupp 2 12/1-17/5 kl 8.30-11.00 Grupp 3 19/1- 17/5 kl 11.30-14.00 Grupp 4 12/1-17/5 kl 11.30-14.00	070- 733 24 89
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	19/1 - 31/5 Bryggan varje fredag kl 9.00-12.30	070 - 440 06 36
Historia Alvar Harell	16/1-21/5 varannan tisdag Briggen 10.15 -12.30	070 - 617 70 71
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	17/1 7/2 28/2 20/3 10/4 8/5 29/5 kl 17.00 - 21.00 Köket och caféet	0171 - 59412
Busk- och trädbeskärning Robin Welch	Hösten 2024	070 - 728 79 13
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	Alla måndagar Ekan 10.00 -13.00	0171 - 59412
"Vårt enda liv" Bok av Martin Hägglund Sven-Eric Svensson	16/1-21/5 Ekan varannan tisdag kl 12.30 -17.00	070 - 733 24 89
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	16/1-13/2 Fem tisdagar kl 14.45 -17.00 Jollen	070 - 569 75 74
Kreativt skrivande - skriv om ditt liv Ove Jonsson	19/1 9/2 1/3 12/4 Bryggan 22/3 Briggen kl 12.30 -14.45	072 - 546 01 96
Goda och lättlagade måltider Gert-Inge Öman	25/1 22/2 21/3 18/4 25/4 16/5 17.00 - 24.00	070 - 931 59 91
Vinets väg Karin Svensson	19/1 26/1 2/2 Kl. 14.45- 17.00 Briggen	070 -589 02 13
Övrigt		
Bridge Staffan Wohrne	17/1-24/4 varje onsdag kl 12.30-17.00 Klipper	070 - 287 22 50

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	9/1 - 28/5, 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	Hela året vid barmark tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Boule Skokloster Bygdegården		
Bordtennis Karl-Åke Palm	10/1 -29/5, varje onsdag, kl 9.00 - 12.00. Kajutan	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	25/1 - 25/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	Onsdagar 24/1 - 24/4 10.00- 12.00	Christin Jonsson 070 - 920 11 93
Stavgång Solveig Fredriksson	7/2 - 29/5, onsdagar, vi startar vid tennishallen kl. 9.00	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	16/1 - 21/5, helgfria tisdagar 17.30 - 20.00 Klipper	073 - 995 31 96
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30. Även annan tid efter önskemål	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	2024 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.

