

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 37 • mars 2024 • nummer 2

*Lås och larm Skeppsgården
Ny ordförande
Medlemskort
Månadsträff*



Välkomna till månadsträff 28 mars 13.30

Program:

Information från/om nya styrelsen.
Vi får besök av Håbo's biträdande kommundirektör Johnny Eriksson, som helt säkert har en del intressant att berätta om arbetet med bl.a krisberedskap och civilt försvar.

Underhållning av "sjungande polisen"
Michael Lundh

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor, gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 12 mars

kl. 10.00, men senast den 22 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 första får plats.

Tänk på dem som står på väntelistan och avboka din plats om du får förhinder.

Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!



Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna till Pub-kväll 11 april 18.30

Thomas Gee från Skokloster kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik..

Entréavgift 100 kr (gärna via Swish eller med så jämna pengar som möjligt om kontant) inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 26 mars kl. 10.00

och senast 8 april helst via mail till: spfhabo.anmalan@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag mellan kl. 10.00-12.00.

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



Insläpp från kl 18.00

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 22 mars.
Utgivning vecka 15.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.

Döp bilderna med några beskrivande ord.

<i>Ordföranden har ordet</i>	<i>4</i>
<i>Lås och larm på Skeppsgården</i>	<i>6</i>
<i>Bowlingavslutning.....</i>	<i>16</i>
<i>Månadsträff</i>	<i>20</i>
<i>Årsmöte 2024</i>	<i>22</i>
<i>Medlemskort 2024.....</i>	<i>27</i>



Omslagsbilden: Håkan Jonsson överlämnar ordförandeklubban till Carin Svensson.

Foto: Birgitta Liinamaa

Nytt år och nya möjligheter

Nu har vi haft ett årsmöte i SPF Seniorerna i Håbo, den allra sista februaridagen 2024. Som vanligt ett engagerat och livligt möte, med många framåtsyftande idéer och tankar, vilket visar på att vi är en organisation med driv.

Vår absoluta ambition är alltid att arbeta med frågor som engagerar seniorerna i Håbo, och efter bästa förmåga driva dem både lokalt i Håbo kommun men även nationellt genom SPF Seniorerna centralt.

Vid årsmötet blev en ny styrelse vald. Håkan Jonsson som under 2 år gjort ett gediget arbete som ordförande, tackade för sig, liksom flera av styrelseledamöterna som jobbat hårt.

Till ny ordförande valdes jag, Carin Svensson, samt som nya ledamöter Lena Tydén, Sven-Olof Näslund och Karl-Axel Cedergren.

Jag hoppas att vi i den nya styrelsen ska kunna uppfylla era förväntningar på en bra verksamhet.

Vi är tacksamma för kontakt med er alla, om frågor i stort och smått som ni tycker är viktiga att driva. Kontaktuppgifter till alla i styrelsen hittar ni i Medlemsforum.

Vem är då jag: Pensionär sedan 7 år som fortvarande arbetar på deltid. Jag är apotekare och några av er har kanske träffat mig på något av Bålstas apotek. Har arbetat i nästan 50 år vid det här laget, i 40 år som apotekschef, bl.a i Bålsta på 90-talet. Sedan som apotekschef på Arlanda och i Järfälla, samt som farmaciechef på Kronans apotek. Samtidigt var jag ordförande för Sveriges Farmaceuter i många år. Har med andra ord haft ledande befattningar inom flera

olika organisationer.

Jag hoppas att min ledarerfarenhet ska komma till nytta för SPF.

Privat bor jag på en gård på landet med min man och 2 hundar. Vi älskar djur och natur och går gärna långa promenader med hundarna i skogen, samt spanar efter bär och svamp.

Övriga nya ledamöter i styrelsen är Lena Tydén, även ordförande i Röda Korset Håbo, samt ledamot i distriktsstyrelsen i Uppsala, vilket ger oss förhandsinformation, samt möjligheter till samarbeten. Lena har även varit adjungerad till styrelsen i Håbo under 2023.

Karl-Axel Cedergren, Sven-Olof Näslund är de 2 andra nyvalda som vi hoppas ska bidra med nya idéer och erfarenheter. De kommer att presentera sig själva i Medlemsforum framöver.

Vi i SPF Håbos styrelse kommer naturligtvis att under 2024 bevaka alla seniorfrågor i kommunen och nationellt, så långt det är möjligt.

Jag hoppas att vi har ett bra 2024 framför oss, trots krig och annat, och att räntor och priser sjunker!



Carin Svensson
Ordförande

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2024

Carin Svensson,
ordförande
070-589 02 13
spfhabo.ordf@spant.se

Sven-Olof Näslund,
ledamot
070-561 70 32
svenolofnaslund@gmail.com

Anita Andersson Siga-
lit, kassör 070 438 05 67
spfhabo.kassor@spant.se

Anki Ferm, ledamot
070-297 60 12
ankiferm@telia.com

Carl-Axel Cedergren,
ledamot 070-650 57 77
Kallec@live.se

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

Lena Tydén, ledamot
070 - 301 80 10
lena.tyden@home.se

Bankgiro: 5111-1425
Bg för resebetalningar:
SPF 688-1684
Organisationsnummer:
817001-1079.

Kommande månadsträffar

28 mars: Se annons i tidningen

25 april: Något trevligt, ännu ej bestämt
Kören Octavia underhåller

Kommande pubkvällar

11 april: Se annons i tidningen

8 maj: New Generation

OBS! Du måste boka plats både på månadsmöten 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.

Lås och larm på Skeppsgården

Föreningarna, SPF, PRO, BFF och Gårdsrådet har nu tagit över lås- och larmansvaret för Skeppsgården från kommunen. Det innebär större frihet när det gäller nyttjandet av lokalerna men också större krav på ordning och reda för aktivitetsansvariga.

Allmänt

För att kunna låsa upp Skeppsgården kommer de redan utdelade korten med kod att gälla även i framtiden. Vi har utöver dessa av kommunen fått 100 numrerade taggar. Dessa kommer att successivt delas ut till de som behöver nyckel till Skeppsgården.

Taggar delas ut via respektive förenings styrelse som fattar beslut om vem som ska erhålla tagg.

Föreningarna får, som nu, föra bok över vilka som har kort eller tagg och meddela kommun vilket nummer som ska tas bort ur systemet då tagg/kort, förkommit eller medlem avslutat sitt behov av nyckel till Skeppsgården.

På kvällar låses och larmas lokalerna automatiskt. Trots det, ombeds den som sist lämnar lokalerna ansvara för att lokalerna låses med låsokopplaren vid huvudentrén.

OBS. om du tror att du är sist **TRYCK PÅ LÅSKNAPPEN**. De som eventuellt är kvar kommer alltid ut och den som ska starta en senare aktivitet har Tagg eller kort.

Lås

Vid huvudentréns sida mot toaletten finns det en Lås till/från omkopplare. Vid denna finns även en lampa som vid olåst lokal lyser grönt. Vid låst lokal är den släckt. Exempelvis, man har aktivitet i Jollen och vill inte att obehörig kommer



in i övriga lokaler. Man kan då när deltagarna kommit låsa dörren med omkopplaren. Försenad deltagare kan påkalla uppmärksamhet genom att ringa på ringklockan vid huvudentren.

Obs vad som gäller för larm som går på under kvällen.

Alla bokningsbara lokaler öppnas och larmas av då någon behörig, via kort eller tagg plus kod, låser upp Skeppsgården, undantag Ekan som låses med vanlig nyckel.

Larm

Lås och larm går på automatiskt på kvällen och går av då första person via tagg och kod eller kod, eller kort och kod låser upp entrén. Om ingen kommer och låser upp så fortsätter lokalen att vara låst och larmad tills någon öppnar.

Vill man ha sen tillgång till lokalerna, finns en bruksanvisning, för hur man ändrar tiden för lås- och larm-automatiken på Gårdsrådets anslagstavla..

Ekan

Nyckel till Ekan hänger på en krok. Den som bokat Ekan ansvarar för att lokalen låses efter användning och att nyckeln hängs tillbaka.

För Gårdsrådet, Ralph Abrahamson



Att köra rullstolar är roligt och nyttigt

Häng med Du också på trevliga promenader till glädje för våra rullstolsbundna vänner som får komma ut och njuta av vår fina natur.

Vi träffas varje onsdag kl. 10.30 och vandrar i en timma. Ojämna veckor träffas vi vid äldreboendet Västerhagsvägen 17, Parkgården, och jämna veck-

or vid äldreboendet på Dalängen. Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra.

Hoppas Du tycker det låter trevligt att umgås med likasinnade och samtidigt gör nytta.

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.

Vandring på Rölundaåsen 20 mars

Samlingsplats gamla järnvägsstation kl: 9:30 för samåkning.

Vi färdas med bil till Häggeby kyrka där vandringen börjar och avslutas vid Varpsundsbron.

Sträckan ingår i Upplandsleden. Vi vandrar ca 5,5 km.

Joachim Tiefensee leder oss genom Häggeby och över Rölundaåsen.

Temat under vandringen: kyrkan, byn, landskapet, Rölundaåsen inkluderande kulturhistoriska inslag.

Bjud gärna med vänner eller bekanta på vandringen.

Rekommendation: kläder efter väder och fika efter behov.



Beräknad hemkomst ca kl: 14.

Vid frågor ring
Margareta 070-684 07 45.

Välkomna!

Vandringskommittén

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkommen till information/utbildning om demenssjukdomar

Anhörigföreningen har bjudit in kommunens demensteam, Suzanne Linde och Amanda Sundberg. De kommer att informera om olika demenssjukdomar och om hur vi kan bli bättre på att bemöta personer med demenssjukdom.

Datum: Onsdagen den 10 april

Tid: 18.00

Plats: Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta

Anmälan görs på telefon till: Lille-mor Svensson 073-085 17 08 eller på mail till: kerstin.adedstedt@gmail.com senast den 5 april



**ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND**

Anhörigföreningen
i Håbo kommun

I samarbete med
Kommunala pensionärsrådet

Förbundet SPF Seniorerna informerar

Driftsättning av nya medlemsregistret sker den 15 april.

I samband med införandet av nytt datasystem avslutar Gunilla Kjerrström och Britt-Marie Danielsson uppdraget som medlemssekreterare i föreningen.

Vi hälsar Annika Magnusson, mobil 070-832 68 68 och Karl-Axel Boström, mobil 073-501 34 12 välkomna som nya medlemssekreterare i SPF Seniorerna Håbo.

Medlemskommittén

Medlemsavgift 2024

Påminnelser har skickats till de medlemmar som ej betalat medlemsavgiften för år 2024.

Påminnelsen har inget förfallodatum då fakturan förföll den 31 januari.

Efter 1 april avslutas de medlemskap för aktiva medlemmar som inte är betalda för år 2024.

Privat olycks- och/eller livförsäkring tecknad genom SPF i försäkringsbolaget Skandia upphör samtidigt som medlemskapet avslutas.

Medlemskommittén/Gunilla och Britt-Marie

Pant ger tillskott till vår kassa



Håkan Jonsson och Carin Svensson på SPF Seniorerna Håbo var på besök på ICA Maxi i Bålsta i samband med att föreningen blivit utsedd som en av tre som ska dela på 2024 års pantdonatio-

ner. Det blir ett välkommet tillskott i kassan.

De övriga två föreningar är Våga vädig själv!!! och Naturskyddsföreningen i Upplands-Bro.



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



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



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22
alla dagar
www.maxibalsta.se
0171 - 414 880
Lillsjörännan 9, Bålsta

APOTEK  ICA
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



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam
- Fixar la

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

GÄSTVÄNLIGA ALMUÑÉCAR

SPF Seniorer Håbo



Den lilla staden Almuñécar grundades för ca 3000 år sedan och ligger mitt på Costa Tropical, ca 8 mil från Malaga och flygplatsen. Staden ligger på en kulle mellan två floder. I norr finns det enorma bergssluttningar och i söder panoramiska vyer över Medelhavet. Staden i sig är typiskt andalusisk med små slingrande gator, geranium täckta balkonger och små vackra torg. Här ligger mysiga barer och uteserveringar som serverar plato del dia, dagens rätt och tapas.

I Almuñécar finns flera stränder och en 7 km lång palmkantad strandpromenad. Perfekt för en morgon- eller kvällspromenad!

Almuñécar har ett behagligt klimat året runt. Vintrarna är perfekta – både milda och torra - och somrarna är varma och soliga. Jordbruket är viktigt - den bördiga jorden är perfekt för att odla tropiska frukter, vilket är en av flera inkomstkällor tillsammans med fisket och turismen. Nere på stranden erbjuder den 2 mil långa kustlinjen både spektakulära klippor, små vikar och långa stränder. Med sina vackra omgivningar och kristallklara vatten, är Almuñécar en fantastisk plats att utforska och njuta, speciellt på hösten då vi vill fly märkret hemma i Sverige.

Vi flyger med eftermiddagsflyget direkt till Malaga och fortsätter till vårt fina fyrstjärniga hotell *Bahia de Almunecar* för 9 nätter. Stranden ligger enbart 150 meter bort och poolen ligger på 8:e våningen, härifrån kan man beskåda havet, bergen och den gamla delen av staden. På Bahía de Almuñécar kan man njuta av hotellets spa såsom jacuzzi, turkiskt bad, toning pool, bastu, skotsk eller avkopplande dusch, energidusch. Spaprogrammet kan kompletteras med massage och skönhetsbehandlingar utförda av erfarna proffs.

Frukost och middag äter vi på hotellet där ¼ vatten och ¼ vin ingår till middagarna.

Utflykter under resan som ingår i resans pris:

Dag 3 - 29/9 gör vi ett besök i Granada och det enastående moriska slottet Alhambra och de närlägnade trädgårdarna Generalife, som räknas till ett av Spaniens kulturhistoriska sevärdheter. Besöksmålen togs med på UNESCOs världsarvslista 1984. Lokalguider tar väl hand om oss. *Medtag pass.*

Dag 5 - 1/10 besöker vi Ronda och Marbella. Ronda ligger på två stycken 100 meter höga klippväggar i ett vilt klippmassiv och bergslandskap en bit från kusten. Klippväggarna delas upp i två delar av den djupa Tajoravinen. Här ligger Spaniens äldsta tjurfäktningsarena som byggdes 1875. Den består av två våningsplan och här hade bland annat Ernest Hemingway sin loge. Kanske har ni läst Hemingways bok "Klockan klämtar för dig"? Här får vi uppleva det stup som det berättas om i boken. Åter kustvägen via Marbella.

Dag 6 - 2/10 besöker vi solkustens huvudstad Málaga som lockar med utmärkt shopping och kanske ett besök på Picassomuseet (entré ingår ej) men först en guidad tur med en kunnig lokalguide.

Dag 8 - 4/10 På fredagar är det marknadsdagar i Almunecar så förmiddagen är fri för att ströva bland de många stånd som säljer allt från skor till vackra accessoarer. Vid 12 tiden sätter vi oss åter i bussen för en utflykt till Nerja med den kända Europabalkongen mitt i staden. Vi fortsätter till den vita staden Frigiliana på bergsslutningen som är utsedd till Spaniens vackraste by. Vi tar en tur med turisttåget innan vi återvänder till vårt hotell för middag.

RESFAKTA

Avresa: 27 september, 10 dagar

Pris: 15 950 kr

I priset ingår:

- Busstransfer Bålsta — Arlanda t/r
- Flygbiljett med Norweigan inkl. skatter
- Busstransfer fr. flygplatsen – Almunecar t/r
- Buss på utflykterna
- Del i dubbelrum
- Nio frukost
- Nio Middag inkl. dryck
- Utflykt till Malaga
- Utflykt till Ronda och Marbella
- Utflykt till Nerja och Frigiliana & turisttåget
- Utflykt till Granada, Alhambra & Generalife
- Lokalguider i Alhambra och Malaga
- Reseledare

Tillval per person:

Enkelrum 2 550 kr

Logi:

Hotel Bahia de Almunecar

Valuta: Euro

Pass är obligatoriskt!

Flygtider med Norweigan Air:

Arlanda kl. 14:30- 18:55 Malaga

Malaga kl. 12:10-16:25 Arlanda

Anmälan till Lisbeth Nilsson

073-9290661 lisbeth.nilsson@lisy.se

Från kl. 09:00 den 20 mars -10 april

Ange fullständig adress, telefon, epost och födelsedatum ÅÅMMDD samt ev. matallergi

Telefon 018-10 25 00

www.hogbergsbuss.se

Svenska
Resebranch
Föreningen

SPF Håbo
Bålsta

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

TRÄSTADEN NORA

PERSHYTTAN, STADSRUNDTUR & KULTURKVARTERET

SPF Seniorerna Håbo



Vi lämnar Bålsta kl. 08:15 på morgonen, vi stannar till för förmiddagskaffe och smörgås, innan vi kommer fram till Nora.

Noras centrum har en välbevarad trähusbebyggelse från 1700- och 1800-talen och staden fick stadsprivilegier år 1643. Efter sen stadsbrand 1731 byggdes staden upp enligt de rutnät som finns kvar än idag. Vackra trähus, trivsamma gårdar, skvaller- speglar, kullerstengator, loppisar, personliga butiker, caféer och glass bidrar till stadens charm. Tillsammans med en guide får vi se och höra historien om staden, järnvägen, bergsmännen och andra personligheter.

Vi förflyttar oss en liten bit utanför stadskärnan, till Kulturkvarteret Bryggeriet. Industrimiljöer från 1800-talets senare del rymmer ateljéer och verkstäder där du kan träffa lokala hantverkare och konstnärer. Glaskonst, smedja, keramik, trädesign och chokladpralinör m.m. I samma kvarter serveras även vår lunch på Restaurang Bryggerikrogen.

I en av Sveriges bäst bevarade bergsmansbyar, Pershyttan, gör vi en rundtur och får lära oss mer om järnframställningen och se vattenhjul, stångång, slaggstens- högar, bergsmansgårdar och hytta.

Innan vi far hemåt serveras eftermiddagskaffe med goda bakverk. Vi beräknas vara tillbaka i Bålsta ca 19:00.

RESFAKTA

Avresa: 30 maj

Pris: 1 050 kr

I priset ingår:

- Bussresa
- Förmiddagskaffe och smörgås
- Stadsvandring till fots
- Lunch
- En titt i Kulturkvarteret
- Guidning i Pershyttan
- Eftermiddagskaffe

Avresa:

Kl. ca 08:00. Åter ca 19:00

Anmälning fr.o.m. den 25 mars

Kerstin Adestedt 070-346 08 90

E-post: kerstin.adedstedt@gmail.com

Vid bokning ange telefon, hållplats samt ev. matavvikelser/allergier

www.hogbergsbuss.se
018-10 25 00

Svenska
Resebransch
Föreningen

SPF Håbo
Seniorerna Bålsta

Sveriges Bussföretag
Förpassagerare och chaufförer

HÖGBERGS
Buss AB UPPSALA

Rödstrumpa eller Näktergal

Text: Ella Fordell

Föga anade kamrer Anders Nordbohm, sedermera Nordenflycht, att han i sina armar den 30 november i nådens år 1718, höll en riktig rödstrumpa, när prästen i Hedvig Eleonora församling gav henne namnet Hedvig Charlotta, yngst i en syskonskara på åtta. Tre flickor och två pojkar nådde vuxen ålder. Sönerna inskrevs som seden var, ganska tidigt vid Uppsala Universitet övervakade av informatorn Henning Tideman. Trots motstånd från modern som helst såg dottern syssla med de vanliga kvinnoslöjderna utverkade den unga Hedvig tillstånd att få följa undervisningen i tyska och latin då de båda bröderna befann sig i hemmet under ferierna och informatorn var med. Hon uppger i sin självbiografi skriven vid 27 års ålder, att hennes läsning vid 12 årsåldern var våra svenska poeter, tyska resebeskrivningar, fabler och några utdrag av världshistorien samt ett antal teologiska böcker vilka hon i sin vetgirighet slukade. Hemmets atmosfär var således gynnsam för intellektuella intressen även om man i början motsatte sig att en flicka skulle syssla med dessa.

När fadern 1731 försålde sina stockholmsfastigheter och mätt på stadsliv och ämbetsår flyttade till egendomen Wiby tog därför Hedvigs studier ytterligare fart. Hon var vid denna tid omkring tretton år och skulle uppleva sitt unga livs händelserikaste period med

studier i cartesiansk filosofi under rationalismens ideströmningar. Hon upplevde i det friare tänkesättet en befrielse från Henning Tidemans betydligt strängare och mer stridbara religionsuppfattning. Tvivlen ersattes nu av filosofiska resonemang om sammanhangen- en fråga som skulle sysselsätta skaldinnan livet ut. En fin vänskap uppstod mellan lärare och elev vilken enligt faderns önskan slöts i en förlovning. Vänskapen förblev dock mest platonisk från Hedvigs sida och förlovningen bröts den 26 maj 1737 med Tidemans död.

Denna händelse utlöste Hedvigs diktarlust och med anledning av sorgen efter Tidemans död skrev hon ett antal dikter som tydligt visar i vilken riktning hennes fortsatta författande skulle gå. I dikterna Flores saknad, En Fabel, En sorgbunden enslighet finns tydliga anklanger av dikterna i Den sörjande turtuduvan som senare skulle tjusa med sin äkta känsla och kom att bli hennes genombrott som författarinna.

Hedvig Charlotta hade en kusin på modernets, Carl Klingenberg, som efter Tidemans död undervisat Hedvig i franska men då han skulle resa till akademien i Uppsala rekommenderade han sin vän Jakob Fabricius som lärare. Då Fabricius liksom Tideman hade ideella intressen uppstod ömsesidigt tycke mellan lärare och elev. Under många år motarbetade brodern Anders förbindelsen som med tiden växt till kärlek under förevändning att Fabricius inte kunde försörja Hedvig

och dessutom var ofrälse. Men då Anders efter ett antal misslyckade affärer försatts i konkurs och flydde utomlands kunde de två äntligen i april 1741 gifta sig.

Hedvig Charlottas tragedi låg mycket i det att hennes närstående kära rycktes bort i hastig död. Först fadern, sen Tideman och nu i december efter bara 6 månaders äktenskaplig lycka även Fabricius.

Förtvivlan över detta bittra öde kastade henne i ett elva veckors sjukläger. På våren 1742 återvände hon till de sina i Stockholm. Under sorgeåret hyr hon en stuga på Lidingön där hon skriver elegier till Jakobs minne. Dessa sorgedikter kallar hon Den sörjande Turturduvan. Den ges ut i Stockholm på våren 1743 och röner omedelbar uppskattning hos allmänheten. Genom den poetiska årsboken Qvinligt Tankespel når hon en bredare publik och stadfäster sitt rykte som Herdinnan i Norden. Änkepensionen efter Fabricius är inte stor och upphör efter en tid.

Författarinna sysslar även med tillfällighetsdikter och brödrimmerier samt uppbär ett litet understöd utbetalat kvartalsvis av bl.a. Carl Gustaf Tessin. Hedvig Charlotta hade inflytelserika och mäktiga vänner som t.ex greveparet Cronstedt på Fullerö, Reuterholmska familjen och Henning Gyllenborg. Året 1751 var särdeles svårt för Hedvig Charlotta. Pensionen efter Fabricius hade som sagt upphört och riksdagen hade ännu inte godkänt kvartalsstödet godkänt av Tessin då



den stora Klara branden utbröt i juni 1751. Den antogs ha börjat i ett bageri och spred sig snabbt i trähusen och de trånga gränderna och nådde även Norrmalm där författarinnan då bodde och lade tre stadsdelar i aska.

Allt hon skrivit togs av lågorna från vilka hon blott hann rädda sin gamla mor och några små minnessaker. Slutligen vid 1752 års riksdag fattade man beslut om att till författarinnan utbetala årlig statspension på 600 daler silvermynt och därmed inleds den kanske lyckligaste tiden i skaldinnans liv när hon i en krets av litterära vänner under tio år medverkar i tankebyggarorden i kretsen av likasinnade. Sällskapet bidrog väsentligt till att föra den franska smaken in i Sverige med sina publikationer. Tillsammans med Creutz och Gyllenborg i Våra Försök och Vitterhetsarbeten som men gav ut under verksamhetsåren.

Hedvig Charlottas sista olyckliga kärlek utspelade sig dels i Stockholm och på Skoklosterhalvön där hon levde den sista tiden av sitt liv. Hösten 1761 presenterades hon för den unge, då 26 årige Johan Fischerström vilken upptogs som medlem i Tankebyggarsällskapet samma höst.

I hennes sista dikter från denna tid återfinns den äkta känslan och djupa sorgeton som så tydligt utmärker hennes lyriska diktning. Hon kallades av poeten Thorild 1781 för Nordens tjusande näktergal. Svenska akademien reste en minnessten över skaldinnan som vilar invid Skokloster kyrkas västervägg.



Har man spelat färdigt eller väntar på sin tur kan man ju alltid kolla hur det går för de spelande "motståndarparen"

Ledningsgruppen mottaga varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S), som tack för allt arbete för sektionen under 2023.

Festlig avslutning av höstens bowlingsäsong

Text: Hans Renner

Foto: Gerd Abrahamsson & Hans Renner

Tisdagen den 12 dec var bowlingsektionens medlemmar inbjudna till höst-säsongens avslutning med skojtävling, äta landgång och prisutdelningar. Till den traditionella skojtävlingen kom 36 spelare till start och detta innebar att 18 ihoplottade par, som spelar 4 serier vardera placerades in i 3 omgångar.. 6 par/omgång. I serie 1 o 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 o 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpo-

äng efter 4 serier.

Omgång 1 kom igång planenligt klockan 9.45.

Efter avslut av omgång 3 vid 12.15 tiden var det så dags att sätta sig till bords och vänta på de 42 landgångarna, som Patric skapat i köket.

Efter att de jättegoda landgångarna "ätits upp" var det så dags för prisutdelningarna.

Vi började med att dela ut priserna till de tre bäst placerade paren i dagens skojtävling.



De tre bäst placerade paren i dagens skojtävling:

*2:a Irene G + Catarina W 609p
1:a Ralf T + Mona S 706p
3:a Göran N + Kerstin T 590p*



Damklassen: 2:a Monica W 617p, 1:a Lisbeth K 651p, 3:a Gerd A 563p



Herrklassen: 2:a Ronny S 661p, 1:a Owe S 703p, 3:a Hans R 659p.

Därefter var det dags att dela ut priserna till de tre bäst placerade spelarna i dam- resp. herrklassen vid årets klubbmästerskap (KM), som spelades tisdagen 28 november.

Sedan fick vi i ledningsgruppen motta varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S), som tack för vårt arbete för sektionen under 2023.

Innan hemgång tackade jag å hela bowlingsektionens vägnar hallägaren

Patric o hans personal för ett jättetrevligt bowlingår, som för vår del avslutades denna dag med ett perfekt arrangemang.

Som avslutning meddelade jag att vi tre i ledningsgruppen fortsätter även nästa år och jag tackade samtidigt å ledningsgruppens vägnar för den fina blomgruppen var och en av oss tre fick ta emot.



Traditionell klezmer, modern pop och världsmusik.
Välkommen till en konsert med sångerskan Louisa Lyne
och hennes fantastiska band!

Tisdag 19 mars 19.00
Fridegårdsteatern, Bålsta

BILJETTPRIS: 160 kr vid entrén eller

FÖRKÖP 120 KR VIA:

- Ursula tel. 0707 24 93 63, e-post: buedfast@gmail.com
- Den 18/3 mellan kl. 11.00 – 17.00 I foajén utanför biblioteket, Bålsta Centrum

(Betaling kontant eller swish)

Arr. SPF Seniorerna Håbo i samarbete med



Vinets väg från rotstock till glas

Text & foto: Carin Svensson

Under januari har vi genomfört en vinkurs för medlemmarna i SPF-Håbo. Den blev genast mycket populär, med massor av anmälningar.

Från början hade vi tänkt att ha 13 deltagare, men fick utöka till 25, och har redan nu många på kö till framtida kurser.

Tanken med kursen är att vi ska lära oss mer om vin, hur man väljer bra viner, utan stora hål i plånboken och hur man kombinerar dem med mat.

En vis person har sagt: "Det är vinet som får maten att sjunga!"

Kursen är på 3 tillfällen, där vi träffas i Briggen, och får både teori och praktik. Vi börjar med att prata om vinprovning, att välja bra glas, hur man bedömer vinets färg, vinets dofter och smak.

Vi går även igenom vinodling, hur man arbetar i vingården och vineriet, och hur det kan påverka hur vinet blir.

Första gången arbetar vi med röda viner av olika karaktär och olika ursprung, så att vi lär oss att samma vin på en viss druva från t.ex Frankrike eller Australien kan vara väldigt olika.

Vi provar 3 av de vanligaste röda druvarna Pinot Noir, Cabernet Sauvignon och Temperanillo från olika världsdelar, och testar även hur de smakar tillsammans med mat t.ex. ost och chark.

Andra gången fortsätter vi med teori och kunskap om vinodling, och fokuserar denna gång på vita viner. Riesling, Chardonnay och Sauvignon Blanc.

Hur smakar dessa utifrån druva, och var i världen de är producerade, och hur

kombinerar man med mat, t.ex lax.

Vi testar även vinerna med smakerna surt, salt, beskt, sött för att se vad som händer. Dvs. testa en skiva citron och smaka på vinet, eller en marshmallow, några salta chips eller några ruccolablad och upplev vad som händer!

Då får man massor av kunskap om hur man kombinerar mat och vin.

Tredje gången arbetar vi från deltagarnas önskemål, och just denna gång landade vi i mousserande/champagne, Amarone och söta viner.

Vi gick igenom tillverkningsmetoder för mousserande viner och Champagne och vad som skiljer dem åt.

Sedan berättade vi om hur Amarone tillverkas och vad Ripasso och Recioto är.

Slutligen söta viner, där det finns mängder. Många ädelsöta från Tyskland och Frankrike som betingar höga priser som Sauternes, men det finns många fina viner från andra länder som t.ex Portugal eller Ungern.

Vi provade de söta vinerna med mörk choklad.

Jag som leder denna kurs är medlem i Föreningen Munsänkarna, en förening med 30.000 medlemmar, som arbetar för att öka kunskapen om vin, och kombinationen av vin och mat, samt ett ansvarsfullt vindrickande, hellre bra kvalitet och mindre mängd.

Om ni är intresserade av vinkurs, anmäl gärna till vår studiecirkelledare Åsa Öhman, så får vi se vad vi kan göra framåt, beroende på intresse. asa.oman@mail.bktv.se



Årets första månadsträff

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Årets första månadsträff bjöd på information från styrelsen och KPR, uppmaning till oss alla att motionera och styrketräna för att hålla oss i trim, samt på underhållning, förstås.

Håkan Jonsson berättade bland annat om höjning av medlemsavgiften, ändrade låsrutiner på Skeppsgården och att medlemskortet framöver ska distribueras av lokalföreningar. I vårt fall finns dessa med i denna tidning, att klippa ut.

Karl-Erik Thulin från KPR kunde berätta att kommunen ligger tidigare i planeringen för hemtjänst till denna sommar än den förra. Utbildningar är på gång för personal, med syfte att utveckla äldreomsorgen. Läkemedelsautomater finns placerade hos sju personer med hemtjänst, vilket besparar tid för personal då brukarna kan ta sin medicin själva. Fler kommer att få sådana.

Ombyggnaden av Pomona är i startgroparna, där ska bli 37 platser för särskilt boende och 21 korttidsplatser samt samlingslokal. Gym finns redan igång, men ska flyttas till Västerhagsvägen, som för övrigt är omdöpt till Parkgården. Stefan Nybom, PT från Håbo Atletklubb, och Björn Bjurström som har tränat styrka på klubben i några år, in-

formerade oss om vikten av att träna, både styrka och kondition. Vi tappar muskelmassa med åren, senor och ligament förlorar spänst. Vi blir svagare och svagare.

-Men man är aldrig för gammal för att börja styrketräna. Redan efter tolv veckor kan man få betydande ökning av muskelstyrka. 30 minuter i veckan minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdom med 23 procent, sänker blodtrycket och motverkar diabetes. Man kan få lika god effekt av träning som av medicinering, sade Stefan, med hänvisning till studier som visar på träningens positiva effekter för äldres hälsa.

Håbo Atletklubb är en ideell förening med medlemmar från barn till vuxna i alla åldrar. Björn är en av många pensionärer som tränar där.

Jag har fått hjälp för min onda rygg av styrketräning, sa han.

Per-Åke Lindblom med fästmön Charlotte Edberg underhöll med blandad musik, både egen och andras. De är hemmahörande i Strängnäs och besökte Bålsta för första gången. Per-Åke spelar normalt i dansbandet Bagage. Den senaste låten han skrivit själv var precis nyinspelad, Wienervals till Hälsingland, som vi blev först med att höra live.



Uppskattad pubafton med musikquiz med Per

Text & foto: Birgitta Liinamaa

Februari månads pubafton med Per Sivars kluriga musikfrågor blev mycket uppskattad av den fulltaliga publiken. Några sällskap lyckades svara rätt på samtliga frågor medan andra gick bet på några eller fler, men roligt var det. Och så fick man ju också lära sig ett och annat, för nästa tillfälle. Pubtallriken denn gång bestod av någor nytt, nämligen en kycklingklubba med delikat potatissallad. Under kvällen passade Håkan Jons-

son att tacka Brror Wahlström med en bukett tulpaner, för hans mångåriga insatser i programkommittén, som han nu lämnat över åt andra.





Ny styrelse på plats

Text & foto: Birgitta Liinamaa

83 medlemmar anslöt sig till årsmötet och sa ja till valberedningens förslag till ny styrelse med Carin Svensson som ordförande. Ledamöter blir Kjell Dufvenberg, omval på två år, Anita Andersson Sigalitt, Stanley Nilsson, Christina Tegré och Anki Ferm som alla har ett år kvar. Nya ledamöter är Karl-Axel Cedergren och Sven-Olof Näslund. Revisorerna Larrs Hammar och Yvonne Lindströ omvaldes på ett år, liksom ersättaren Anna-Karin Andersson.

Mötet leddes av Staffan Wohrne, med Ursula Edfast som sekreterare.

Diakonen Marie Corbell höll en vacker parentation med många kloka tankar och ord över medlemmar som avlidit under året.

Kulturskolan fanns på plats och bjöd på öronfröjd, och traditionsenligt prisades två elever med SPF-stipendier. De två som utmärkt sig utöver det vanliga i år är Ellen Hedén och William Brodell. Annika Daneskär, Ralph Diktonius och Håkan Jonsson lämnar sina förtroendeuppdrag och avtackades med blommor.





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

Odla på liten yta
Robin Welch

DNA i släktforskningen för nybörjare
Gert Lidö

Öppen texttyding
S-E Svensson, Isa Breemark,
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

Vardagsjuridik

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

Briggen Varannan tisdag Ojämna veckor kl 12:30-14.45

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

16/1- 28/5 Bryggan varanna tisdag ojämna veckor 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 10.15 - 12.30
15/2 18/4 16/5 Bryggan, 29/2 Piken

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

Tre tillfällen, med början 26 mars, 10.15 - 12.30 Jollen

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

Åsa Öhman
070 - 212 21 27

Studiecirklar

Lyssna, Upplev och Läs
Edin/ Fogelberg/ Hammar

Dag och tid

24/1- 29/5 Briggen varannan jämn
vecka klKl: 10.15-12.30

Anmälan

070 -789 09 70

Redaktionscirkeln
Bo Lundgren

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

30/1 27/2 26/3 23/4 21/5
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

17/1 7/2 28/2 20/3 10/4 8/5 29/5
Alla måndagar Ekan

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

Släktforskning med
"GENNEY"
Karl-Axel Cedergren

5/3 19/3 2/4 16/4 30/4 14/5
Kl: 14.45-18.00 Briggen

072 - 214 82 65

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	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	25/1 - 25/4 torsdagar 8.30 - 9.45 Klipper	073 - 632 85 61
Seniordans Inez Adamsson och Anette Gillisson	25/1 - 25/4	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

