

# Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • december 2023 • nummer 9

*God Jul  
och  
Gott Nytt År*



## Välkomna till månadsträff 25/1 13.30

### Program:

Information från styrelsen.

Karl-Erik Thulin informerar om senaste nytt från KPR ch om Hemtjänstindex. Underhållning av Strängnästrubaduren Per Åke Lindholm



på telefon 0171-55747  
tisdag - torsdag 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.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

<sup>1</sup>Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 9 januari kl. 10.00, men senast den 19 januari.

Helst via mail till [spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller

*Hjärtligt välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!*

**Kulturarrangemang i samarbete med**



## Välkomna till pubkväll 8/2 18.30

Bålstatrubaduren Per Sivars kommer att underhålla oss denna pubkväll med svängig musik och ett musikquiz.

Entréavgift 100 kr inklusive en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver. Om Systembolaget innan februari höjt sina priser så får du räkna med prishöjningar i baren.

**Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 23 jan kl. 10.00 och senast 2 feb** helst via mail till

[spfhabo.anmalan@spant.se](mailto:spfhabo.anmalan@spant.se) eller på telefon 0171-55747 tisdag – torsdag mellan kl. 10.00-12.00.



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

Insläpp från kl 18.00

*Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!*

**Kulturarrangemang i samarbete med**



# Innehåll

## Nästa nummer

Nästa nummer har manusstopp 12 januari.  
Utgivning vecka 5.

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

*Stockholms stadshus* ..... 12

*Pubafton*..... 16

*Månadsträff* ..... 22

*Vandring på Arnöhuvud* ..... 24



*Omslagsbilden: Funktionärsmiddag på Aronsborg.*

*Foto: Birgitta Liinamaa*



## År 2023 går mot sitt slut och vad händer framåt?

Jag har varit på ett intressant möte på distriktsstyrelsen i Uppsala tillsammans med vår ledamot i distriktsstyrelsen ledamot Lena Tyden. Flera av SPF Seniorernas lokalföreningar från länet hade samlats för att utbyta erfarenheter och få information.

En intressant information som det inte skrivits om så mycket var kommande nya id-handlingar. Staten vill kunna stoppa bedrägerierna mot våra välfärdssystem. Miljoner rinner ut till organiserade bedrägerier från kriminella grupper. Den organiserade brottsligheten är ett hot mot hela samhället. Stora belopp försvinner därför att myndigheter idag inte kan och får utbyta information på grund av sekretesslagstiftningen.

En ny myndighet kommer att skapas, Utbetalningsmyndigheten som ska samordna till exempel försäkringskassans utbetalningar och studiemedel. Därmed kommer myndigheten kunna se om utbetalningen är riktig, att individen är berättigad till ersättning från båda systemen. Även pensioner skall kontrolleras för att se om man är berättigad till ersättningen trots utlandsflytt, och att individen faktiskt är vid liv och inte avliden.

Till detta kommer det att tas fram nya id-handlingar i form av digitalt id som kan ersätta bank-id. Skatteverket har fått uppdraget att ta fram dessa digitala id-handlingar som även kommer att finnas som id-kort. Den nya id-handlingen kommer att innehålla samma uppgifter som idag finns i pass och internatio-

nellit id-kort. Det kan betyda att körkort inte blir giltig legitimation framöver utan bara visar att du är berättigad att kör en viss typ av fordon. Körkortet är inte tillräckligt säkert som legitimation.

Trafikombuden i föreningarna har en viktig uppgift att fylla. Det är inte bara frågan om reflexer, utan så mycket mer. Det är bra om trafikombuden samverkar med KPR och hjälper till att skapa bra trafikmiljöer i anslutning till stadsplaneringsfrågor. Gatubelysning är en sådan fråga för att skapa trygga trafikmiljöer. Samtidigt måste vi få befolkningen att förstå att gatubelysning inte med automatik betyder att man kan skippa reflexer och cykelbelysning.

I Bålsta verkar det vara regel att cykla på gångbanor även om en cykelbana finns på andra sidan bilvägen. Elsparkcyklar utan lyse är vardagsmat i samhället, susar fram kors och tvärs utan att förarna verka förstå att de i sina mörka kläder och relativt höga hastighet inte är synliga för andra trafikanter. Hur många tillbud skall det vara innan olyckan är framme för att elsparkcykeln syns för sent i en korsning?

Jag vill passa på och tacka alla medlemmar för det gångna året och önska Er Alla

**en riktigt  
God Jul  
och ett  
Gott Nytt År**

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**

25 januari: Se annons i tidningen

23 mars : Något trevligt, ännu ej bestämt

## **Kommande pubkvällar**

8 februari: Se annons i tidningen

***OBS!*** Du måste boka plats både på månadsträffar och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum och tid.

---

### **Vill du bli medlem?**

Kontakta Britt-Marie Danielsson  
tel 070 - 497 58 56 eller  
Gunilla Kjerrström 070- 511 03 73  
e-post [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsregistret@spant.se)

### **SPF Seniorerna i Håbo hemsida:**

[www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:  
[spfhabo.webmaster@spant.se](mailto: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](mailto:olle.atling@bktv.nu)

**För utdelning:** Christin Jonsson 070 920 11 93  
[christinjonsson@telia.com](mailto:christinjonsson@telia.com)

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.  
Skicka till: [spfhabo.medlemsforum@spant.se](mailto:spfhabo.medlemsforum@spant.se)  
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.



## Att köra rullstolar är roligt

Varje ojämn vecka på onsdagarna är vi ett glatt gäng som träffas kl. 10.30 på äldreboendet vid Kyrkcentrum. Vi brukar vara omkring 15 personer och kan då ta ut halva antalet rullstolar.

Vi försöker vara två per rullstol så vi kan byta av varandra. Men ju fler vi blir, desto fler rullstolsburna pensionärer kan få komma ut och njuta av en promenad.

Varför är det tre gånger så roligt med att köra rullstol?

**1:** vi träffas, pratar med varandra, umgås och trivs.

**2:** vi motionerar och får frisk luft,

**3:** de rullstolsbundna får komma ut och uppleva naturen och dess skiftningar.

*Lockar detta, så är du välkommen i gänget!*

Hör av dig till **Peje 070-548 80 20** eller **peje@telia.com**

## SPF-seniorernas trygghetsringning är tillgänglig för alla

Vi vill uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa till en telefonsvarare och meddela att han eller hon är på benen.

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte



står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker  
070 - 440 38 71 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.



# Kallelse till årsmöte 2024

SPF Seniorerna i Håbo kallar till årsmöte torsdagen den 29 februari 2024 på Skeppsgården.

Anmälan om deltagande görs till SPF's expedition senast 13 februari på mail till [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se) eller på telefon 0171-55747 från den 10 janua-

ri 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 den 25 januari.



Personlig utprovning av Bh-modell/storlek 65-130, kupor A-N, underdelar, bad och herr.

Vaxar bort hår på din kropp.

Rabatt vid uppvisande av medlemskort.

Bokade tider enl överenskommelse

070 734 80 98 Ingrid Rylov Bastubacken 6,  
Bålsta

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

## Holland med Blomstertåget

17-23 april 2024

Holland är en skönhetsupplevelse av stora mått. De fullkomligt enorma tulpanfälten och blomsterprakten Keukenhof, med växter och blommor du aldrig tidigare sett. Det årliga blomstertåget samt ett besök på världens största blomsterauktion, är oförglömliga upplevelser! Men även för de som inte är intresserad av blommor rymmer resan många intressanta upplevelser: Zuiderzeevallen, idyllen Volendam, osttillverkare, träskomakare, Amsterdams kanaler och jättemålingen Panorama Mesdag.

Avresa från Bålsta ca kl. 09:00. Vi stannar för möjlighet till kaffe och lunch på vår väg ner till Göteborg och färjan till Kiel, middag och övernattnings ombord. Nästa dag anländer vi framåt kvällen till vårt hotell utanför Amsterdam, som blir vårt hem under tre nätter. Härifrån gör vi dagsutflykter och får uppleva maximalt av vad landet har att erbjuda. Vi beräknas vara hemma igen ca kl. 17:00 den sjunde dagen.



## RESEFAKTA

**Avresa: 17 april, 7 dagar**

**Pris per person: 14 925 kr**

### I priset ingår:

Bussresa, del i dubbelrum/hytt, färja Göteborg – Kiel t/r, sex frukost, sex middag, utflykter enligt program, entré till Keukenhof, Panorama Mesdag, Blomsteraktionen Aalsmeer, kanaltur i Amsterdam, vägavgifter/skatter samt reseledare

### Tillval per person:

Enkelrum 3 750 kr

Del i utsideshytt t/r 350 kr

### Logi:

Stena Line t/r

NH Amsterdam Schiphol Airport, Hoofddorp

Mercure Martiniplaza, Groningen

### Anmälan till:

Elke Merkel Ragnarsson

070-6617460

Mail; [elke.ragnarsson@gmail.com](mailto:elke.ragnarsson@gmail.com)

Från kl 09.00 den 20/12 till 15/1 2024.

OBS! Namn, adress, mobil, mejladress, födelsedatum, rumstyp DR/ER

Teknisk arr. Högbergs bussresor



# JUL- TALLRIK 149:-

inkl sallad, bröd, dryck,  
kaffe & pepparkaka



Jultallrik serveras  
1 - 21 December

*i Butiken*

## JULFIKA

2 lussekatter för 35 kr



*Välkommen!*

# RASTA

---

# EKOLSKROG

 **RASTA**  
*Lokalt*  
**PENSIONÄRSKORT**

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

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





*Styrelsen för SPF Håbo  
önskar er alla  
en riktigt God Jul  
och  
Ett Gott Nytt År*

# EYES4YOU

Bålsta Optik



## Välkommen hem till oss!

**Vi avsätter en hel timme för våra  
kvalitetssäkrade synundersökningar**

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

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

**Hos oss får du alltid 25% rabatt**

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

**Köp vad du vill till hela familjen.  
Delbetala med 295 kronor/månad**

# EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09  
klarsynt.se

Våra  
kunders  
omdömen  
om oss.

**4,9**  
**5,0**



# BÅLSTA



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

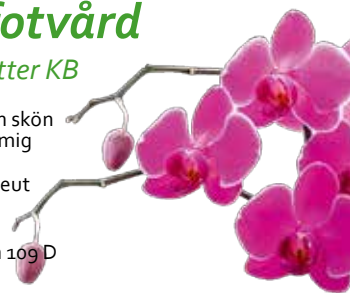
Lydias friska fötter KB

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





Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



## Våra annonsörer

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

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



# Besök i Stockholms 100-åriga stadshus

Text & foto: Ann-Christine Edin  
och Eva Fogelberg

Vandringen den 26 oktober gick till Stockholms stadshus, den mest berömda byggnaden på Kungsholmen, som stod klart i år för 100 år sedan. Arkitekten heter Ragnar Östberg. Invigningen av Stadshuset skedde midsommarafton 1923, då på

400-årsdagen av Gustav Vasas intåg i Stockholm. En målning av intåget målad av Carl Larsson i jugendstil kan beskådas i trapphallen på Nationalmuseum.

”Inte sedan Eldkvarn brann” ett uttryck med innebörden ”inte på väldigt länge” syftar på den storbrand som den 31 oktober 1878 ödelade Sveriges första ångkvarn och det är platsen där stadshuset i dag står.

Överallt i Stadshuset finns det målningar och skulpturer som visar olika händelser i Stockholms- och Sveriges historia.

Det är en byggnad som används flitigt både till vardag och fest. Härifrån styrs Stockholms stad. Här inryms allt från storslagna bankettsalar (Nobelfesten 10 december bl a), kontor och fullmäktiges sammanträdeslokaler.

Du kan få en vidunderlig utsikt över Stockholm från Stadshustornet hiss går till 5:e våningen – Tornmuseet ca 106 meter upp visar föremål med anknytning till Stadshusbyggnaden.

Bortom Stadshuset går det fram en bred gata vid vattnet – det är Norr Mälarstrand. Ute på Riddarfjärden brukar det om sommaren hållas tävlingar för segelbåtar – i år har det





firats extra med tanke på Stadshusets 100-års jubileum. I parken trädgårdstyp engelsk park som vill likna naturen finns många statyer som diktaren August Strindberg, målaren Ernst Josephson, poeten Gustaf Fröding skapade av Carl Eldh, vars museum vi besökte i september 2022.

Christian Eriksson har bl a gjort Engelbrektsmonumentet högt upp i skyn på Mälarterrassen, i brons på granitsockel, svensk rikshövitsman, ledde flera upprorsrörelser mot unionskungen Erik av Pommern på 1430-talet. På stadshusets östra sida finns ett förgyllt granitmonument över Birger Jarl – Stockholms grundaren enligt ett dokument som han själv skrivit 1252.

Här finns också ett monument skulpterat av Ida Matton – Lokes straff – en figur i nordisk mytologi repr. för det onda som vållade Balders död – ljusets och fridsamhetens gud. Namnet Balders hage, och Baldersvägen om än inte i närheten av Balders hage, har vi i Bålsta – för vattenrening – våtmark med gångstråk – ett uppskattat promenadområde.

Trädet som står på Borgargården, en ek, planterades 1929 efter några misslyckade försök med almar och körsbärsträd. Stadshusets lunchmatsal ligger i närheten och det var där vi intog en god och prisvärd lunch efter rundvandringen.

Nu till Stadshusets vackra salar – Blå Hallen är den största bankettsalen och är byggt som ett inbyggt torg och härifrån kan man nå husets samtliga kontor, sammanträdeslokaler och festsalar. Från början hade Östberg tänkt sig att taket skulle målas blått som himlen för att få torgkaraktär men planer ändrades under byggets gång. Namnet Blå Hallen blev dock kvar. Trappan i Blå Hallen som vi ser användas flitigt under Nobelfestligheterna – här fick Östbergs hustru vara behjälplig – så att trappstegen blev bra anpassade när man går upp- och ner i trappan. Vi som var med på Sparbankens resa i september till Baskien och Bilbao där vi bland annat besökte Guggenheim-museet kan nog minnas att trapporna upp till entrén var inte lika "gåvänliga" som Östbergs.



Tillbaka till Stadshuset – Gyllene Salen- platsen för dansen under Nobelfesten. Här är väggarna täckta av guldmosaik, 18 miljoner bitar.

Einar Forseth har gjort utsmyckningen, under åren 1921-24. Salens ena kortvägg pryds av en gyllene Mälardrottning-Stockholm i människogestalt. Här fick Forseths hustru vara behjälplig/inspirations-källa.

Det är populärt att gifta sig borgligt i Stockholms stadshus, varje lördag kan det bli upp till 70 par.

Stadshuset har i år varit en av de mest besökta sevärdheterna i Stockholm mycket med anledning av jubileet 100 år och nu har även vi ett 20-tal personer från SPF Håbo varit där.

Sedan september 2019 har vi inbjudit till följande vandringar

2019 -Hjorthagen

2020 -Barkarby, Riddarholmen, Vinterviken, Riksdagshuset, Hallwylska palatset.

2022 – Carl Eldhs ateljémuseum, Kallhäll med Bolinder- museet inrymt i biblioteket i centrum

2023- Filmstaden i Solna, Stockholms stadsbibliotek med Observatorielunden, och nu Stadshuset

Det har varit trevligt och stimulerande både att planera och få förmedla till varierande antal intresserade på vandringarna.

Nu tackar vi för oss.









## Pubafton med mycket skoj

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*

Årets sista pubafton blev en uppsluppen tillställning, trots många återbud. Thomas Gee var i sitt esse, publiken var på festhumör och programkommittén hade skapat de rätta förutsättningarna för det hela, som vanligt.

26 anmälda hade lämnat återbud, och trots att alla 15 på kölistan fick plats blev det ändå inte riktigt fullsatt på Skeppsgården denna sista pubkväll för 2023. Många har uppenbarligen drabbats av den nya covidvarianten som hann ifatt oss innan vaccinationerna med det nya uppdaterade vaccinet kunde komma igång.

Vid det här laget har förhoppningsvis de flesta av oss fått sina doser, såväl av influensa- som covidvaccin.

Denna gång fanns det potatissallad, en smakrik råkostsallad och kokta korvar på pubtallriken vi kunde njuta av till goda drycker innan kvällens underhållare Thomas Gee från Skokloster intog scenen. Han bjöd på många gamla godingar, varvat med mycket humor och lyckades lyfta den redan tidigare uppslupna stämningen hos publiken till ännu högre nivå.

Både hans breda repertoar och hans röst fick mycket beröm av många närvarande som gärna ser att han återkommer som pubartist hos oss.







# Medlemsavgift

Tänk på att alltid använda uppgifterna på den avi du fått från förbundet SPF Seniorerna när det gäller betalning av medlemsavgiften.



- Bankgiro 505-1743
- Ange OCR nummer enligt avin
- Inbetalning per avi även om ni är fler i hushållet

*Medlemskommittén*

## *Tack alla som läser Medlemsforum*

December 2023 och nr 9 av Medlemsforum har delats ut till alla medlemmar i SPF Håbo Seniorerna.

Vi som har jobbat med att förmedla vår förenings aktiviteter till er vill önska er alla en God jul och ett gott 2024.



*Birgitta Liinamaa, Christin Jonsson,  
Ursula Edfast, Olle Atling och Bo Lundgren.*

# Träff med nya medlemmar

En kulen onsdagskväll i november träffades vi på Skeppsgården för en välkomst- och informationsträff med nya medlemmar.

Kvällen, för de 16 nya medlemmarna, inleddes med ett glas vin, cider eller vatten vid ankomsten.

Då klockan var slagen hälsade Britt-Marie Danielsson alla välkomna och överlämnade stafettpinnen till ordförande Håkan Jonsson, som berättade om vår förening och redogjorde för föreningens försäkring som avser våra medlemmar vid aktiviteter och resor. Håkan informerade också om liv- och olycksfallsförsäkring som medlem själv kan teckna.



Ursula Edfast guidade runt på vår hemsida tillsammans med vår nya webmaster Eva Skoglund. Därefter fick vi ut och resa med Lennart Carlsson. Håkan Jonsson återkom och berättade om våra

friskvårdsaktiviteter.

Men vad är en förening utan fest. Hans Renner från programkommittén berättade om kommande månadsmöten, Luciafirande och pubar.

Nu var det dags för smörgåstårten med drickbart därtill. En trivsamt kväll avslutades med guidning av Ursula i våra fina lokaler.

*Medlemskommittén*

## Lings Syateljé

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

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

Tygkollektion finns i min syateljé.



Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | [lingy1960@hotmail.com](mailto:lingy1960@hotmail.com)





## Uppskattad funktionärsmiddag på Aronsborg

*Text & foto: Birgitta Liinamaa*

Det är omkring 180 av föreningens medlemmar som på ett eller annat sätt lägger ner tid i föreningsarbete i SPF Håbo. Styrelsearbetet, alla kommittéer, studiecirkel med mera kräver sina män och kvinnor. Det måste fixas fika och smörgåsar, inhandlas varor, möbleras för pubaftnar, månadsträffar, skrivs och fotograferas, läggas ut på webben, redigeras och delas ut tidning och mycket annat. Utan alla frivilligkrafter skulle vi inte ha någon verksamhet, vilket ordföranden Håkan Jonsson framhöll när han

hälsade oss funktionärer välkomna till årets höjdpunkt, denna gång på lokala Aronsborgs konferensanläggning. Tack vare lottade bordplaceringar fick vi chansen till nya bekantskaper, i stället för att umgås med dem vi redan känner.

Kvällens meny, designad av kökschefen, bestod av en terrine på jordärtskocka med brynt smör och odlad svamp, majsstyckling med picklad lök, örtveloute, rostad kål och potatis. Till kaffet serverades en delikat morotskaka. Förutom att allt smakade utmärkt blev vi också mycket väl omhändertagna av personalen.



*Förrätt: Terrine på jordärtskocka med brynt smör och odlad svamp.*

*Varmrätt: Majs kyckling med picklad lök, örtveloute, rostad kål och potatis apart.*

*Till kaffet serverades en delikat morotskaka.*



*Lotteri blev det också, förstås.*

Servicen var fantastisk. Efter middagen satt många kvar och minglade i den trivsamma baren. Aronsborg är helt klart ett godkänt

alternativ till den Rosellakryssning som funktionärerna tidigare år har bjudits på, och det ligger också på promendavstånd för många.



# Månadsträff med fotboll, underbar musik och sång

Text & foto Bo Lundgren

Efter ordförande Håkans välkomnande till novembers månadsträff, fick vi träffa Karin Borgström som ansvarar för vård och omsorg i vår kommun.



Karin som är ganska ny i sin befattning beskrev sin första tid och lite av svårigheterna som vi har i kommunen.

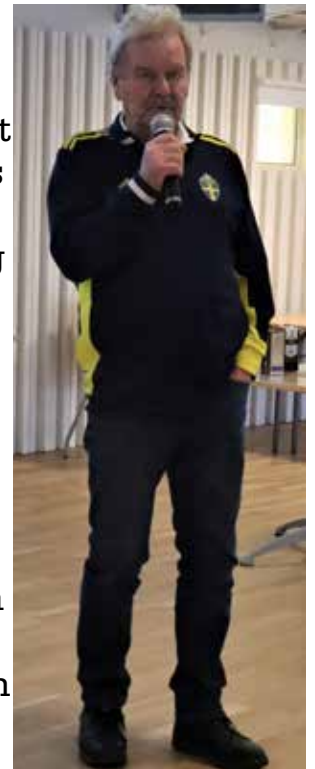
Vård och omsorg har ett minus på 35 miljoner att brottas med, det är ett svårt kapitel, man måste vända på alla stenar och kolla vad som finns under. Karin beskrev det som att kostna-

dena är för stora för att rymmas i kostnadsramen.

Vi fick även veta att Pomona skall renoveras och användas till olika ändamål, samt att det planerade bygget av boendet på Åsen skjuts till framtiden. Men det man vet i dag, är att det måste byggas något nytt för att ta hand om äldre i Håbo.

Torgny Carlsson ambassadör för gåfotboll inom Svenska fotbollsförbundet, berättade om hur allt startade och hur det ser runt om i världen när det gäller gåfotboll. Det är en sport som passar för oss äldre och skapar gemensamhet och bättre fysik och balans. Torgny

hoppades att vi tillsammans med Håbo FF kan göra en nystart tillsammans. Det finns säkert både kvinnor och män i vår förening som kan tänka sig att starta med gåfotboll. Ett lag består av fem spelare och en målvakt men man kan böja lite på reglerna och anpassa det hela utifrån deltagarna och yttre möjligheter. Planen är lika stor som en handbollsplan.



Efter motionen med boll kände vi doften av kaffe med tillhörande winebröds-kam, jättegott och välkommet. Innan vi tömt våra kaffekoppar steg Kulturskolans rektor Lars Bäcklund upp på scenen och presenterade dagens underhållning. Lars presenterade sin kollega Matts Sjöqvist och två elever från kulturskolan Ethan Van Maanen Kavanagh och Oliver Lindén.



Lars och Matts spelade tre välkända låtar Moon river, Minns i november och Vi bygger oss en båt. Lars spelade klarinett och Matts piano och vi bara njöt av deras samspel.

Ethan spelade ett stycke på piano, Fantaisie-Impromptu av Fr. Chopin. Det blev en fantastisk upplevelse att se och höra Ethan spela så att vi alla blev stumma av beundran. Efter Ethan var det Olivers tur att beröra oss med sin underbara sångröst och scennärhet. Vi fick höra, När det lider mot jul och Stad i ljus, verkligen underbart med unga som vill och kan. Efter deras framträdande delade Håkan Jonsson ut sti-

pendium till de båda och önskade dem lycka till i framtiden. Kulturskolan är ett måste för vår kommun och våra ungas kulturella utveckling

Det blev som vanligt en trevlig eftermiddag tillsammans med kompisar, du som inte var med denna gång passa på nästa tillfälle.





# Höstvandring på Arnöhuvud

Text: Joachim Tiefensee, guide

Måndagen den 20 november var det 20 glada och pigga pensionärer som startade resan till kommunens nordligaste grusås, Arnöhuvud. Naturreservat sedan 1977, med en landareal på 82 hektar.



Efter välkomsthälsningen delades ut en karta över området. Joachim informerade om att i kommunen finns åtta grusåsar. Dessa ligger som ett pärlband från Arnöhuvud i norr till Bålstaåsen i söder. Fyra av dessa är naturreservat, Arnöhuvud, Sandviksåsen, Ekillaåsen

och Granåsen. Grusexploatering har skett på alla utom Ekillaåsen och Granåsen. På de två sista endast i liten omfattning för gårdens behov.

Efter 600 meters vandring stannade vi vid ett fint tallbestånd. Joachim nämnde att han var "pappa" till detta bestånd. I slutet av 1960-talet avverkades här ett dåligt granbestånd ett år senare planterades tall här. Träden är 55 år, med rätt skötsel kan de växa minst 200 år till.

Nästa längre stopp blev då vi hade vandrat tvärs över åsen mot väster till den vackra utsiktsplatsen, som vi njöt av. Ekoln mot Uppsala, Lårstaviken mot Örsundsbro. Här var det lämpligt att förflytta oss långt tillbaka i geologiska och historiska skeendet.

Arnöhuvud som är högt belägen, 45 meter över havet, var en strategisk plats i olika hänseenden. Arnöhuvud var en stor ö i ett skärgårdslandskap. Här möttes skepp från Gamla Uppsala, Mälaren och Bergslagen. Örsundsbro blev tidigt en stor "frimarknad", vilket innebar att ingen handelskatt behövdes erläggas. Mickelsmässmarknaden i Örsundsbro är den nutida benämningen.





Den höga platsen var mycket lämpligt att elda vårdkase på (varningseld) vid dåligt väder för båtarna, en slags fyr. Förmodligen var nyttan av varningseld ännu viktigare för att varna för inkräkterna med båt från när och fjärran. Från Östersjön till Gamla Uppsala tog det cirka ett dygn för varningselden att nå fram.

Vi lämnade utsikten och förflyttade oss cirka 200 meter österut till den högst

belägna platsen. Här ligger en bronsåldersgrav som ett cirkelrunt stenröse, 17 meter i diameter. Ett imponerande "byggnadsverk" som är äldre än 2 500 år. Gruppen fick en stor förundran över tidsaspekten!

Härifrån förflyttning nedanför Tyberget för att fika. Vindfällan bjöd på sittmöjligheter med blick åt Uppsala hållet, samt ett livligt prat vid fiket.





God Jul  
på er alla.

önskar  
litteraturcirkeln  
onsdagar - lyssna,  
upplev och läs



## Julmatspyssel

Alla personer här nedan är bjudna till stort julbord. Var och en har med sig en maträtt som är typisk för julbordet. Lista ut vad de har med sig genom att kasta om bokstäverna.

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. Nisse Spall   | 9. Ylva Slakt           |
| 2. Siv Gadrack   | 10. Tryg Grissnör       |
| 3. Tyra Pipgod   | 11. Per Savtelje        |
| 4. Ulla T Brökt  | 12. Vilma Törp          |
| 5. Ingmar Pissar | 13. Ulf Stik            |
| 6. Lisa Lataram  | 14. Lasse Dartböld      |
| 7. Lina Sjukk    | 15. Lasse Pryt          |
| 8. Ciba Torsk    | 16. Frans Sten Sosselej |

/ Lite huvudbry att koppla av med i "julröran" - rätta svaren på sidan 28

## Akvarell och teckning

Finns intresse för en cirkel i Akvarell och Teckning?

Jag har en cirkelledare.

Hör av er till Åsa Öman  
070 -212 2127

Mail: asa.oman@mail.bktv.se

## Ny kurs i vardagsjuridik

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

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

Mail: asa.oman@mail.bktv.se

### Lär dig om vinets väg

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

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

Carin Svensson, Munkskänkarna, blir vår cirkelledare.

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

## Cirklarna VINETS VÄG, VARDAGSJURIDIK OCH AKVARELL/TECKNING

börjar efter nyår.

Jag hör av mig med datum när vi blir klara.

**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR**  
och tack för år 2023 önskar jag  
alla cirkelledare.

*Åsa Öman*



# Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas  
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

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

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

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: Kenneth Eriksson [romorafg11@gmail.com](mailto:romorafg11@gmail.com)

PRO: Gunilla Westerlund [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

BFF: Päivi Hirvonen [balstafinskaforening@spant.se](mailto:balstafinskaforening@spant.se)



## Längdskidåkning vintern 2024

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

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

Eller ta en promenad i snö med eller

utan stavar till Bålsta Alpinas klubbstuga kan också avslutas med kaffe tillsammans med oss skidåkare vid 11-snåret.

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

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

PRO - Gunilla Westerlund  
e-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)  
Frågor tel 070 - 509 59 29

BFF – Päivi Hirvonen, e-post

### Svar till julgåtan

1. Senapssill
2. Svagdricka
3. Dopp i grytan
4. Köttbullar
5. Marsipangris
6. Ris á la malta
7. Julskinka

8. Ostbricka
9. Kalvsylta
10. Risgrynsgröt
11. Leverpastej
12. Vörtlimpa
13. Lutfisk
14. Rödbetssallad
15. Pressylta
16. Janssons frestelse



## Samordnare för studiecirklar:

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

## Samordnare för fysiska aktiviteter:

SPF styrelse  
Mail: spfhabo@spant.se



## Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2023

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



### 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

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

Grupp 2 12/1-17/5 Jollen varannan  
fredag kl 8.30-11.00  
Grupp 3 19/1- 17/5 Jollen varannan  
fredag kl 11.30-14.00  
Grupp 4 12/1-17/5 Jollen varannan  
fredag 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

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  
Ann-Mari Alskog

2/2 1/3 5/4 3/5 Briggen  
kl 10.15-12.30

072-588 21 44

## Övrigt

Bridge  
Staffan Wohrne

17/1-24/4 varje onsdag kl 12.30-17.00  
Klipper

070 - 287 22 50

<b>Fysiska aktiviteter</b>	<b>Dag och tid</b>	<b>Anmälan</b>
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



# Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

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

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

