



SVERIGES  
PENSIONÄRSFÖRBUND  
Grundat 1939



# MEDLEMSFORUM

för  
SPF-Håbo

## Välkomna

till SPF Håbos månadsmöte torsdagen 24 november 2011  
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

### PROGRAM

Nu kommer Alla Luks & Lars Fager från Opera Light och underhåller oss. Kända klassiska melodier, humor & dans. Maria Olofsson vid pianot.



Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.

Behöver Du skjuts till SPF månadsträff? Ring till SPF-expeditionen några dagar i förväg.  
Telefon till expeditionen är 557 47 som är öppen måndag - fredag klockan 10.00 - 12.00.

Nummer 8, november 2011. Årgång 24.



## Ordförande Peje har ordet!

Hej igen!

**H**östen är här med härliga färger i naturen. Snart skiftar den till vitt med vår första snö. Vi som bor här i norr har en stor förmån att kunna längta till de olika årstiderna. I vår ålder går ju tiden rasande fort, samtidigt som man vill hinna med och uppleva så mycket. Ibland blir det stressigt.

Det är en stor tillgång att det finns så många erfarna och positiva vänner i SPF som ägnar sin tid åt vår förening. Ni är cirka 150 stycken som har någon form av ansvar för att saker och ting fungerar. Vi blir dock äldre och några måste ersättas. Jag ber därför att den som kan tänka sig att ägna en stund åt vår fina förening bör kontakta valberedningen. Namn och telefon finns i slutet på denna tidning. Årsmötet, den 17 februari, närmar sig.

Som framgick av Medlemsforum i augusti röstade (med ytterst liten övervikt) vår kongress i somras att höja medlemsavgiften med 20 kronor. Vår förening har god ekonomi men vi bör kompensera för avgiftshöjningen till förbundet. En tröst är att vår nuvarande avgift på 190 kronor är bland de lägsta i landet och har varit så sedan 2007.

Som lite plåster på såren kan vi hos förbundet söka ekonomiska bidrag till projekt som är till gagn för medlemmarna. Gärna sådant som inte är provat förut i respektive förening. Styrelsen har tillsatt en liten grupp som har börjat fundera. Den har hittat ett flertal möjligheter och kommer att sända in minst tre ansökningar (skall vara inne till 11 november). Men har ni idéer om hur vi kan bli aktivare och attraktiva så hör av er till Göran Ohlsson i styrelsen.

Det är många som beundrar vår tidning Medlemsforum och det är få föreningar som har en sådan tillgång. Jag är säker på att bland

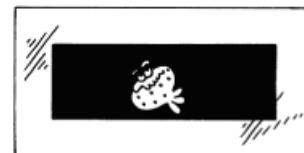
våra medlemmar finns det någon som skulle vilja vara med och datorredigera den. Prata med Lasse Hansson, se sidan 4.

I förra tidningen nämnde jag att vi ökade antalet medlemmar på SPF-dagen i Bålsta Centrum med drygt 50. Det visar sig att vår förening är mer populär än så. Sedan augusti har vi blivit drygt 100 fler och är nu 970. I vårt distrikt (Uppsala län) är målsättningen för 2011 att nå 9900. Nu är vi 9932. Det är roligt att SPF är så intressant för seniorer. Men det förpliktar! Det gäller också att alla medlemmar trivs och stannar kvar. Vi har en fem personer stark medlemskommitté som tillsammans med övriga kommittéer försöker se till att vi alla ska trivas i vår förening. Men det blir ännu bättre om ni hör av er med idéer, rosor och ris.

De fem pensionärsorganisationerna bjuder in till ett seminarium "Håller pensionssystemet vad man lovar?" För intresserade är platsen Polstjärnans konferenscentrum, Sveavägen 77, Stockholm och tiden 11 november klockan 9.45–12.00. Anmäl er i så fall på [www.pro.se/press/nyhetsarkiv/racker-pensionerna/anmalan-pensionsseminarie](http://www.pro.se/press/nyhetsarkiv/racker-pensionerna/anmalan-pensionsseminarie). Deltagandet är gratis.

Nu slutar jag med ett tankvärt citat: "Dröm om morgondagen, Minns gårdagen, Lev idag."

*Bästa hälsningar Peje*



– Det är synd att ens livserfarenhet kommer så sent i livet. (Sture Hegerfors i GP)



**HÅBOSENIOREN SKEPPET**  
Kalmarvägen 3  
Telefon 0171-557 47  
SPF-expeditionen öppen  
måndagar – fredagar 10.00 – 12.00.  
Välkomna in till oss!



**LIVSKVALITET \* INFLYTANDE \* VALFRIHET**

### Styrelsen i SPF Håbo 2011

Per-Eric Josefsson, ordförande, 548 80  
Bengt Jansson, vice ordförande, 551 35  
Agneta Wahlström, sekreterare, 516 80  
Birgitta Rosenkranz, adj. v. sekreterare, 505 48  
Yvonne Lindström, kassör, 595 28  
Marjo Henriksson, vice kassör, 574 84  
Eva Lidö, 545 64  
Göran Ohlsson, 517 64  
Hans Finnman, 515 43  
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62  
Inger Smedberg, adjungerad, 516 83

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2011

Barbro Larsson, 507 49  
Lars Hansson, 509 87  
Sverker Jonasson, 595 69  
Margith Nyström, 070-593 51 10  
Ingrid Bruun-Andersson, 506 83  
Birgit Olofsson, 530 83  
Bengt Jansson, 551 35

### Kommande månadsmöten

Sista torsdagen i månaden klockan 13.30  
om ej annat anges.

Planeringen ej klar för kommande.



### SPF trygghetsringning

är tillgänglig för alla! Den startades för drygt 20 år sedan och fyller alltjämt en viktig uppgift. De som ansluter sig ringer varje morgon före ett bestämt klockslag till en telefonsvarare och meddelar att de är på benen.

Om detta inte har gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

Vi vill verkligen 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.

**Det är helt kostnadsfritt!**

Ring 0171-566 26 eller 0171-514 58 för mer information och / eller anmälan.

**Garnboden**  
Ulligt & Gulligt

Garner i butiken

Marks & Kattens	Svarta Fåret
Adeles Mohair	Debbie Bliss
Aracunia	Vackra Garn
Heavens Hand	Hamilton Yarns
Viking - Balder	Virkgarner

Varmt välkomna  
Kungsgatan 34, Enköping Tfn 0171 30111

## Byfilosofen



Det är förvånansvärt vad många i vår egen ålder som är mycket äldre än vad vi själva är.

## Medlemmar!

Var annan onsdag kl. 10.30 (udda veckor) samlas ett gäng SPF-are vid Pomona för att köra rullstol med inneboende personer under ca en timme. Det är ofta enda möjligheten för våra åldringar att komma ut under veckan och vi delar på uppdraget med PRO. Vi behöver fler som ställer upp och hjälper till. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en stunds trivsamt samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

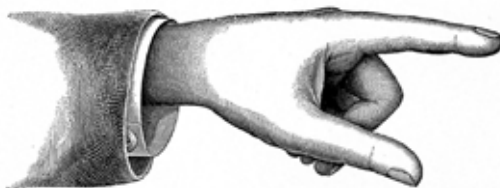
## Kom och hjälp till!

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95.

Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.

## Gynna våra annonsörer, de gynnar oss!

- Bålsta Däckcenter, Kalmarleden
  - Bålsta Färghandel Colorama
  - Bålsta Klippet
  - din syn optik
  - Färgforum
  - Handelsbanken
  - HusmanHagberg Håbo
  - Hälsoterassen
  - % ICA Kvantum
  - % Klipphörnan
  - % Konditori Solslätten
  - % MåBra fot & kroppsvård
  - % Nord Syd resor
  - Olavis Kiropraktik AB
  - % Susan's Hårteam
  - Söders Bok & Pappershandel AB
  - Tyghus 1
  - % Younik Tours AB
- Företag med %-tecken lämnar någon form av rabatt mot uppvisande av medlemskort.



**Du** som alltid varit sugen på att datorredigera en tidning! Hör av Dig om Du vill hjälpa till med Medlemsforum! Ring Lasse Hansson, 0171-509 87 eller 070-453 61 24.

Kongressprotokollet finns att läsa på SPF-expeditionen. Hälsningar Peje.





## Reseinformation

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

### Fri Kryssning över Östersjön.

Res över Östersjön med Tallink Silja Line gratis. Du kan resa till Tallinn, Riga eller Helsingfors och får två kvällar ombord och en hel dag i land. Reser du till Åbo får du ett dygn på båten.

Biljetten gäller del i B2-hytt. Med 100 kr tillägg får du del i A-hytt och på vissa fartyg A-hytt Premium med dubbelsäng. (anges vid beställning).

Biljetten gäller endast seniorer och söndag - onsdag t.o.m. 18 december 2011.

Vi har 60 fribiljetter, så först till kvarn får ta del av erbjudandet.

#### Välkommen att ringa till:

Eva Lidö, telefon: 545 64,  
e-post: eva.lido@telia.com

Hans Finnman, telefon 515 43,  
e-post: hans.finnman@lnctv.com

### Värmland med buss våren 2012

Resekommittén planerar en flerdagsresa till Värmland under våren 2012. Vi förbereder oss genom att träffas några gånger under hösten och våren för att läsa in landskapet. Den första träffen har redan varit och nya mötestider är: Torsdagen den 17 november kl. 10.00 - 12.00. Fredagen den 16 december kl. 10.00 - 12.00.

Du behöver fortfarande inte slutgiltigt bestämma om du vill följa med på resan.

Välkommen med anmälan till träffen den 17/11 till Hasse, telefon 515 43, Sonja, telefon 517 64 eller Eva, telefon 545 64.

Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



### Stadsvandring

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Nästa vandring ej färdigplanerad, men se reportage på sidan 10.



Isabella Söder i UNT

### MEDLEM i SPF HÅBO har 300 kr RABATT

#### Aktuella BUSSRESOR Våren 2012

måndag	20 feb	4d.	Klassisk Vintermarknad i RÖROS
fredag	23 mars	3d.	SHOPPING Lübeck
onsdag	4 april	6d.	Påskresa. PRAG och BERLIN
onsdag	18 april	6d.	Holland BLOMSTERKARNEVALEN
fredag	27 april	6d.	Holland FLORIADEN Världsutställning
tisdag	15 maj	6d.	HARZ med ångloktåg till Brocken
söndag	3 juni	4d.	BORNHOLM med Christiansö

<b>BODENSJÖN Mainau</b>	<b>POLEN med Einar Szpiro</b>
<b>Schwarzwald Alsace</b>	<b>Warszawa Krakow</b>
må 21 maj 8d. 6.990	to 24 maj 7d 6.990

#### SKOTTLAND Rundresa

onsdag 9/5 10d 10.650

#### STAVANGER Lysefjorden

onsdag 18 juli 5d 5.990

#### NORSKA PÄRLOR

Hurtigruten Geiranger

ti 3 juli 4d. 3.990

må 9 juli 4d. 3.990

må 16 juli 4d. 3.990

#### ÖSTERRIKE

Tyrolen Wien

måndag 16 juli 8d 8.490

#### NORDKAP

Tromsö Narvik

lördag 7 juli 8d 8.750

#### INLANDSBANAN

och Hurtigruten

måndag 9 juli 6d 7.750

#### Aktuella TEATERRESOR Våren 2012

torsdag 9/2 och 1/3 ROBERT GUSTAVSSON Cirkus 795

torsdag 9/2 och 15/3 SKIFS och LENNIE på Tyrol 795

#### Arrangör/bokning

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

NORD SYD Flyg och buss AB

08 247100 0171 35663

Pris fr/påst i BÅLSTA Stockholm Enköping



## Resultat från 177 stycken inkomna enkäter över önskemål om seniorboende-lägenheter.

Resultatet omfattar undersökning gjord under augusti/september hos medlemmarna i SPF, PRO och i Finska Föreningen. De 177 enkäterna är besvarade av 58 ensamhushåll och av 119 familjehushåll och omfattar totalt 296 medlemmar.

De 58 ensamhushållens önskemål omfattar vanligtvis 1 - 2 rum och kök.

De 119 familjehushållens önskemål omfattar vanligtvis 3 - 4 rum och kök.

Önskemål i tiden för inflyttning och storleken på lägenhet omfattar följande:

Årtal för inflyttning Storlek på lägenhet	2012	2013	2014	2015	2016	2017-18	2019-20	2021-	Totalt
1 rum o kök	2	1			1			1	5
2 rum och kök	7	11	2	3	15	4	4	9	55
3 rum och kök	6	7	9	18	30	6	2	10	88
4 rum och kök	1	5	3	4	7	3	1	5	29
Totalt	16	24	14	25	53	13	7	25	177

Samtliga vill bo i centrumnära lägenheter.

Ca 15% av antalet medlemmar har besvarat enkäten, vilket är ett stort antal. (Bilaga i augustinumret.)

För att uppnå ett det korrekta resultatet för Håbo bör resultatet skrivas upp med ca 20%.

Då nås sammstämmighet med statistiken över levande i Håbo. (2009.)

Det skall poängteras att resultatet med stor sannolikhet ändå utgör ett minimum av behov av seniorboende-lägenheter. Kraven ökar med en allt stigande ålder.

*Boendekommittén genom Leif Sjöborg.*

**din syn**  
BALSTA

Telefon: 0171-56109      www.dinsyn.se  
balsta@dinsyn.se

### 500 kronor i rabatt!

Gäller t.o.m. 24 december.

Gäller vid köp av kompletta glasögon ur ordinarie sortiment. Kan ej kombineras med andra erbjudanden och kan ej bytas mot kontanter.

Endast en kupong per köp!  
Klipp ut och tag med!

### Välkomna in!

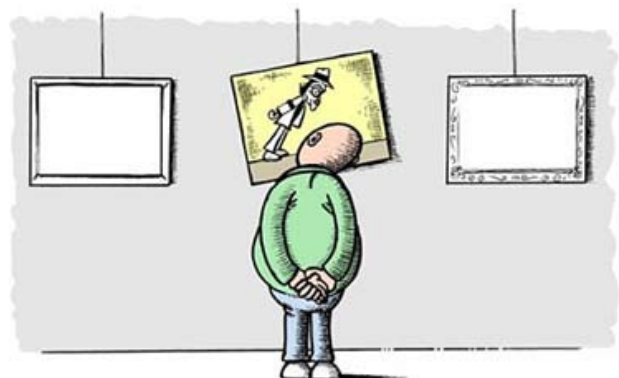
Öppettider: Måndag - fredag 10 - 19,  
lördag 10 - 15, söndag 11 - 15.

## Konstmöte – Påminnelse

Medlemmar som är intresserade av konst är hjärtligt välkomna till "Skeppet" fredagen den 2 december klockan 11.00.

Då skall vi planera för vårens möten och utfärder. Alla är hjärtligt välkomna.

*"Konstgruppen" Sverker, Agneta och Kaj.*



## Matglädje

### En humorell med mänsklig anknytning

Tänk så mycke mat det finns, och tänk så god den är!

Det har skrivits om mat och matglädje i alla tider. Cajsa Warg skrev på 1700-talet i sparsamhetens namn "man tager, om man så hafva kan", vilket i senare tid ändrats till "man tager vad man haver".

Med dagens överflöd på mat, långt ifrån att nödgas "koka soppa på en spik", måste även jag få lämna ett litet bidrag till eftervärlden.

För att kunna åstadkomma detta måste man vara meriterad, och det är jag.

Min största förutsättningslösa merit är att jag inte vet ett enda dugg om mat annat än hur jag ska få den i mig och njuta av den. Den meriten har jag i alla fall.

Men en sak vet jag med bestämdhet från Naturläran: Pannkakan tillhör däggdjuren, för den föder levande ungar. (De som sitter vid bordet.)

Jag vet inte vad det var för mat Cajsa Warg skrev om, men jag minns från min barndom att det ibland förekom något väldigt gott som kallades klimpvälling. Kanske var det en rätt efter henne recept.

"Välling-Kalle", en pojke i barndomens grannskap fick ofta äta klimpvälling. Det var en given maträtt i deras hushåll.

En dag när Kalle kom inspringande och var hungrig hämtade hans mamma in en karott med klimpvälling från skänkskåpet ute i farstun. Kalle öste själv upp i sin tallrik och började äta med god aptit.

Plötsligt ropade han glatt och höll upp något som hängde mellan fingrarna: – Mamma, mamma titta – jag ha fått en klimp som ha fått en svans!

Sens moral: En råtta hade drunknat i sopp-skålen och fick nu åka på ett vedträ in i spisen. Tänk så det kan gå när inte haken är på!

En sommar när jag var 11 år fick jag ett ärofullt uppdrag. Jag skulle vara hjälpreda åt stintorna i fäboden. Det var som att vara vaktmästare och bära ved och vatten och alla andra springssylor.

Fäbodlivet finns inte längre i vårt land annat än möjligen som turistattraktion på någon enstaka plats. Men det livet var lärorikt och nyttigt för den som fick vara med, men arbetsammare än vad nutidsmänniskan kan ana.

Även fäboden hade sina speciella maträtter baserade på fäbodens grundförutsättningar. Det var mycke mjölk och mjölmat, salt sill och potatis och saltat kött.

Men det förekom några specialare som fortfarande sitter kvar i mina smaklökar. Först och främst den underbara *Kamsen*.

Jag ska inte försöka mig på ett recept, men jag vet att det var en deg av blandat mjöl som formades till tefatsstora centimetertjocka kakor som sen kokades i vassle tills de flöt upp.

Kamsen åts med skirat smör och messmör med mjölk eller svagdricka som dryck.

(För den som vill forska närmare i Kams, föreslår jag Pelle Molins "Ådalens poesi.")

Det fanns en märklig och rolig efterrätt också som nästan var ett obligatorium när någon kom på besök.

Den rätten bestod av en till hälften ystad mjölk som östes upp på tallrikarna som ett dallrande gelé. Det goda dallret åt man med socker eller sirap med lite kanel eller ingefärs-pulver, jag minns inte vilket. Men det smakade i alla fall gott.

Det roliga med den rätten var att den var halare än blankis. Så fort man fått in skeden i munnen och klämde ihop läpparna så halkade den ögonblickligen ner genom halsen och försvann för alltid.

Rätten hade säkert ett fint och bra namn, men den kallades av alla som en gång fått den i munnen för "flyg in". Ett passande och bra namn, eller hur?

Men vad vore livet på en fäbod utan ost?

Jo, minsann – ost fanns av alla sorter, sötost, färskost och getost, pressad i ostkar av trä med initialer och utskurna ornament i locket tillhörande varje bondgård. Allt måste ju vara märkt så var och en fick sitt.

Den godaste osten var i alla fall den väl lagrade getosten. Men då skulle den vara så väl lagrad att den fått så rikligt med korsordsmasken Or så att den själv kunde trava upp på smörgåsen och ropa hej!

Finns det något godare än lagrad gammal getost, även om den inte luktar lika gott som den smakar?

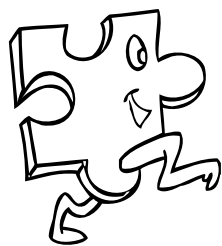
Tänk så det är här i livet! Nu har jag lämnat mitt enkla bidrag till gourméernas matliv och önskar att alla får smakliga måltider med stor matglädje.

## Hösten är kommen

Vaknar morgonen den 2 oktober, fryser lite, har ju inte stoppat in täcket i påslakanet ännu.

Tänker att det är 20 år idag sedan jag fick mitt andra barnbarn, blir nog bjuden på kaffe och tårta. Går upp och tittar ut, blåsigt och vått på marken. Träden har börjat tappa bladen, inte bara tråkigt, jag ser ju mycket längre nu. Tittar upp i skogen och ser alla vackra höstfärger. Såg på TV för en tid sedan att höstfärgerna förmodligen kommer att försvinna på grund av klimatförändringar. Det skrämmer mig lite. Får melodin "Hösten är kommen hör stormarna gny" i tankarna.

Den lilla solstrimman som letade sej in i snörhålet i min persienn tidigt på morgnarna och stack i ögonen är borta. Nu är det mörkt när jag vaknar, måste snart börja tända min sänglampa. Så vi får väl säga att vi fått höst nu även om dagarna ibland kan vara soliga och varma. Lite vemodigt är det, en hel lång vinter tills det blir vår igen.



Jag får börja leta i mitt förråd av puzzles som är ganska stort vid det här laget. Bokklubbarna skickar reklam för alla nya böcker, där jag skulle vilja läsa det mesta. Tyvärr tillåter varken plånboken eller bokhyllan fler böcker, får nog nöja mig med någon pocket lite då och då.

Dessutom finns i en särskild hylla en hel del böcker som inte drar när jag väljer vad jag vill läsa, men kanske får jag börja leta där nu. Ibland har jag gjort trevliga läsoplevelser även i denna hylla. Sång och dans nere på Skeppet har börjat och ger mig glädje. Motion för själ och kropp!

Går ibland ner till koloniområdet för att titta till den lilla plätt vi får bruka. Den har under

sommaren gett mig mer av samma slag. För visst har det gett tillfredsställelse i både kropp och själ när vi fått plocka upp den första potatisen och stoppa den första röda gubben i munnen. Nu är potatisen snart slut men rödbetor och gurkor finns i burkar i min kyl. Slanggurkorna vi odlat skulle definitivt inte godtas av EU, ser mer ut som missfoster av squash, men godare än dom köpta är dom allt. Majsplantorna som vi satte ner och såg fram emot att få skörda, blev istället ett skrovsmål för fåglarna. En majskolv lyckades vi rädda, god! Men dom ska ju ha mat för att klara resan till varmare länder så det är dom väl unt. I sången jag fått i tankarna är det svanen som tar avsked, i Bålsta är det gäss och änder som nu provflyger för att ge sej ut på en lång resa.



Nu är det mest jord som visar sej på vår lott men även ett och annat ogräs, dom ger inte upp i första taget. Arbetet med att göra klart för nästa säsong har börjat, trevligt det också även om ryggen värker ett par dagar efteråt.

Jag ser fram emot nästa vår, alla dessa blomplantor vi fått från vänner och bekanta, vad ska det bli, tro? Tittar på dom små plantorna som nu ska vila under vintern för att nästa vår komma upp mycket större och starkare, får man hoppas. Kanske det också kan bli en och annan blomma. Tittar i blomböcker för att se vad dom heter och hur blomman kan komma att se ut, tar kort och skriver upp. Spännande!

Men först ska vi ta oss genom hösten och jag får plocka fram levande ljus, tända mysbelysning på kvällarna, plocka fram plädar från garderoben och invänta vintern. Hoppas den inte blir lika lång som förra året.

*Agneta Lindbohm*

---

## Kasta om bokstäverna och finn en växt

- 1) Åsa Blipp
- 2) Omar M Blöms
- 3) Lillan Jekov
- 4) Ester Liktä

- 5) Anna Ref
- 6) Ola Igsust
- 7) Nore P Spöd
- 8) Ulla V Vig

- 9) Pia T Visp
- 10) Beda Ört

Rätt svar på sidan 20.



## SPF Uppsaladistriktets höstmöte

År arrangerades distriktets höstmöte ombord på M/S Cinderella under en 24-timmars kryssning den 28-29 september. Det var samrådet i Norduppland som ansvarade för planering och arrangemang ombord. 263 SPF-medlemmar deltog, varav tio kom från SPF Håbo.



Embarkeringen avlöpte smidigt till samling i fartygets nattklubb där distriktsordförande Laila S Eriksson hälsade välkommen. Därefter överlämnades ordet till SPF-förbundets läkemedelsansvarige, professor Lars Nilsson. Han höll ett intressant föredrag betitlat: "Äldres läkemedelsbehov – Problem och möjligheter." Lars leder, tillsammans med PRO och apoteket Farmaci, det kända projektet: "Koll på läkemedel." Detta syftar till att förbättra äldre personers läkemedelsbehandling, och vänder sig inte bara till patienter och anhöriga utan även till läkare, sjuksköterskor och apotekspersonal. Man är nu igång med en undersökning av personer som är över 80 år och under 2010 köpt ut 10 eller flera läkemedel, så kallad multimedcinering. Uppsala län ligger här högst i landet.

Man undersöker även frekvensen av personer 80+ som brukar läkemedel från *Okloka listan*, det vill säga olämpliga läkemedel för äldre. Det visar sig att en tredjedel av denna befolkning köpt ut sådana läkemedel under 2010. Här ligger Uppsala län ungefär som riket i övrigt. De refererade undersökningarna är ju mycket aktuella och intressanta för oss äldre och syftar till en bättre och säkrare medicinanvändning i framtiden.

Med, ombord, fanns även ett antal utställare som presenterades av arrangören Sven-Olof Andersson. Det gällde yoga, Hörsam, fotvård, resor och datahjälp. Därefter anträdde resans musikanter scenen. Fyra man från Uppland, Mattias Jansson, dragspel, Stefan Larsson och

Torsten Ranberg med gitarr samt Björn Karlsson, bas. Det var ett underhållande gäng som spelade och sjöng olika melodier för ett melodikryss som avslutades nästa dag.

Efter en kopp kaffe fortsatte mötet i fartygets auditorium. Med Jan-Olof Aggeborn som moderator, berättade Egon Regefalk, Olle Josefsson och Sonja Åneman som var distriktets ombud vid förbundskongressen om diskussioner och debatter som föregått beslutet. Protokollet från kongressen finns tillgängligt för lån på SPF Håbos expedition. Det beslut som berör alla medlemmar direkt är höjning av årsavgiften till förbundet med 20 kronor från och med år 2013.

I rimlig tid avbröts förhandlingarna varefter sällskapet kunde installera sig i hytterna och senare avnjuta en god middag. Efter show och dans vaggades deltagarna till sömns på Ålands hav.

Nästa dag fortsattes redogörelsen av arbetet vid kongressen samt fortsatte musikanterna att spela färdigt melodikrysset. Lyckliga vinnare kunde så småningom hämta pris, liksom de som vunnit på lotteriet. Laila avslutade sedan mötet med ett djupt känt tack till organisatorerna. Lunch serverades och därefter kunde deltagarna ägna sig åt den fantastiska utsikten över en av världens vackraste skärgårdar innan skeppet lade till i Stockholm på utsatt tid. Ett lyckat höstmöte var därmed avslutat.

*Sverker Jonasson*

---

## Oktoberhöst

Stjärnornas ljusårgamla strålar  
belyser det gulnade lövet som  
förlorat sitt klorofyll.

Rastlöst flyter det fram på vindkrusad våg:  
Varifrån och varthän?

Söker, liksom jag, efter en  
nödhamn i höstmörkret.

*Göte Ingelman*



## Stadsvandring Årstaviken

Vi har haft en underbar höst detta år. Som avslutning på denna vackra årstid, gick den sista stadsvandringen av stapeln så sent som den 25 oktober. Vi njöt alla av sol, gemenskap och höstfärger.

En samling på aderton personer, där flera herrar denna gång anslutit sig till sällskapet, tar pendeln till Stockholms Södra. Under ledning av Margareta Wohrne och Eva Lidö går vi i riktning mot Södersjukhuset där caféet Kringlan ligger. De är redan förvarnade att en större, kaffesugen grupp från Bålsta skall anlända, för att avnjuta morgonfika och en pratstund.

Stärkta och pigga tågar vi alla iväg. Vi kommer förbi välskötta Koloniträdgårdar, som ligger utspridda likt små dockhus på det vackra berget, som tangerar Tantolunden. Vi går över broar på höga höjder och vi tycks komma i nivå med guldglänsande björkar och askar i sin höstskrud. Verkligen njutbart. Över Årstabron som leder till Årstaskogen blir första stoppet vid den före detta Årstafruns boningshus. Så vackert den vita herrgården ligger. Vi får veta av våra duktiga guider Eva Lidö och Margareta Wohrne att Herrgården köptes på 1700-talet av ryttmästare Henrik von Schnell. Han gifte sig med Märta Reenstierna, idag känd som Årstafrun tack vare sina dagböcker. Från 1793-1839 skrev hon dagbok med både humor och stark iakttagelseförmåga. Hon skrev så gott som dagligen om livet på gården. De blev sedermera en klenod för Nordiska museet och gavs ut först 1946 i bokform. De är en ovärderlig beskrivning av livet under 1700- och 1800-talet.



Idag är mycket av gårdens övriga byggnader rivna men Herrgården används som ett vårdhem / särskola.

Vandringen fortsätter på en vacker vandringsstig utmed Årstaviken. Snart tronar Södersjukhuset upp som en koloss på motsatta sida. En av deltagarna berättar att i berget under sjukhuset finns ett komplett katastrofsjukhus uppbyggt.



I njutningsbar takt går vi fram till Skanstull, där det går uppför med många trappor men snart är vi framme vid en gammal väderkvarn, Skanskvarn. Idag inredd som en liten lunchrestaurang. Efter ca sex kilometers vandring smakar en lunch väldigt bra, i denna förträffliga matsal.

Tänk så härligt det är att vara pensionär, vara medlem i SPF Håbo, där ett rikhaltigt utbud av aktiviteter finns att tillgå. Stadsvandringarna har blivit mycket populära. Vi får ju lära känna vår underbara huvudstad med dess omgivning- ar på ett annorlunda vis. Vi häpnar nog över alla

de vackra parker och grönområden, som finns insprängda i vår storstad och inte minst Mälarens vikar som breder ut sig, där man minst anar.

Tack alla ni duktiga SPF-are som rekognoserar och leder alla dessa intressanta vandringar.

*Annagreta Tiefensee.  
Foto Rolf Adolfsson.*





## Är du rätt placerad?

Det är alltid en bra idé att med jämna mellanrum se över sina placeringar. Låt oss gemensamt se om vi kan hitta nya alternativ för att du ska känna att dina pengar är rätt placerade.

Slå oss en signal så bokar vi en tid.

Handelsbanken Bålsta  
Tfn: 0171-53770  
[www.handelsbanken.se/balsta](http://www.handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**

## MåBra

fot & kroppsvård i Bålsta.

Behöver du sköta om dina fötter?

Vi har **medicinsk fotvård**.

Vi tar även emot **remiss** för dig som har **diabetes**.

Vi har **pensionärsrabatt!**

Alla fötter är välkomna!

Agneta 070-542 25 46

Eleonora 070-412 58 36

**Mansängsstigen 11 Bålsta (Polishuslängan)**  
**0171-551 25**

## Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

*Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.  
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment  
mot uppvisande av medlemskort.*

*Välkommen!*

**BestDrive** — SEJÄRN TILL BÄTTRE BILAR —  
**Autoexperter** VERKSTAD

Fölgar Däck Förvaring Verksamhet Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Baum SPECIAL  
Nokian TYRES COOPER TYRES MICHELIN

Betala gärna med kort. Även delbetalning. **Snabba leveranser!**

**REDO FÖR VINTER?**

**Se över dina vinterdäck!**

*Kunnig och utbildad personal*

UTFÖR • montering • balansering • hjulskifte • säsongsförvaring  
• Vis säljer och reparerar däck till allt på hjul • oavsett storlek  
• Bilverkstad • Service • Reparationer

Ring **0171-543 45** eller besök oss på Kalmarleden 56, Bista ind.omr. **Vardagar 7-18**  
Övrig tid tidsbokning

**Bålsta Däckcenter** Tel. 0171-543 45 sedan 1979

Medlem av Däckspecialisternas Riksförbund. För din trygghet.

## SPF Håbo i bowlingkamp mot seniorerna på Åland

Ett litet tappert gäng från SPF Håbo Bowlingsektion samlades vid simhallen i Bålsta för att åka till Åland torsdagen den 29 september. Det var dags för höstens kamp mot Mariehamns seniorer i den ädla sporten bowling.

Ganska kyligt i luften men solen strålade från en klarblå himmel och bästa humöret var med. På TV-nyheterna hade man visat och berättat att det skulle vara lugnt på havet och förutsättningarna såg bra ut inför kampen mellan svenskar och ålänningar.

Sällskapet åkte från Kapellskär med färjan Rosella och vädergudarna höll vad de hade lovat den här gången så allting var frid och fröjd.

### DUKTIGA ÅLÄNNINGAR

Väl på plats började höstens drabbning. Ålands seniorer är mycket duktiga i bowling och de tog ledningen på en gång vilket är det mest vanliga i dessa sammanhang. Bålstagänget kämpade bra men förlorade med 186 poäng.

Inte mycket denna gång om man ser tillbaka till september 2007 när Håbo förlorade med 1116 poäng. Den gången var bortförklaringen att Håbospelarna var ovana vid laminat-banorna. Det går inte att skylla på längre eftersom det numera är laminatbanor även i Bålsta.

I det stora hela så är det naturligtvis "kampen" mellan ålänningar och svenskar som gäller, även samvaron under alla 22 år har en stor betydelse.

När det var färdigspelat bjöd ålänningarna på kaffe med dopp. Efter kaffet blev det prisutdelningar både från åländsk och svensk sida.

### BO DANIELSSON BÄST

Vandringspriset stannade på Åland den här gången också. Bästa manliga spelare från SPF var Bo Danielsson med 708 poäng och bästa kvinnliga Harriet Säfström med 471 poäng. Från MPF (Mariehamns Pensionärsförening) spelade Ingvar Eriksson med 636 poäng och Junis Flöjt med 619 poäng.

Tiden går fort när man har trevligt och snart var det dags att tacka för både dagens match och samvaron. SPF Håbo bowling samlades till en gemensam middag i restaurangen på Park Hotell och alla var nöjda och glada.

Sällskapet hade tur med vädret under hela resan, två riktigt fina höstdagar. Havet var lugnt och fint och vad kan man mer begära.

Nu är det träning och åter träning som gäller inför vårens match i maj nästa år, när ålänningarna kommer till Bålsta!

*Harriet Säfström*

### Klubbkamp, MPF - SPF Bålsta, 29.09.2011

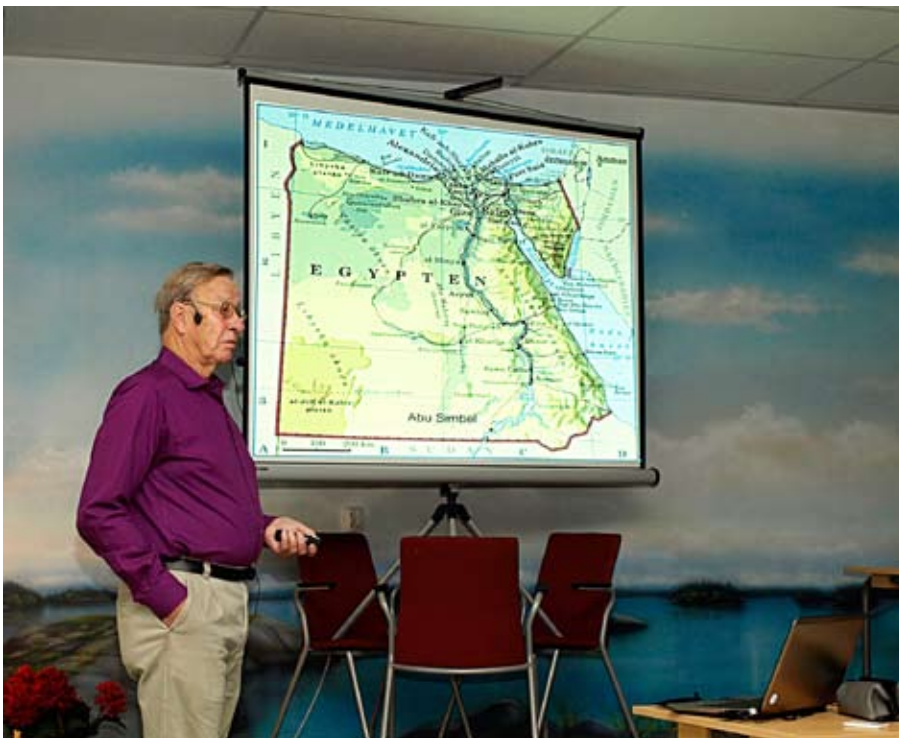
Pl.	Namn	Ser 1	Ser 2	Ser 3	Ser 4	Resultat	X	/
<b>MPF</b>								
1	Ingmar Eriksson	147	155	187	147	636	7	20
2	Eugen Johansson	156	196	127	146	625	12	15
3	Tryggve Welin	180	159	172	110	621	13	15
4	Junis Flöjt	162	135	171	151	619	10	15
5	Viola Engblom	133	115	186	139	573	7	13
6	Tor Mattsson	124	167	117	142	550	9	13
7	Eva Mattsson	115	104	140	142	501	5	11
8	Sven Björkqvist	93	145	102	132	472	3	14
<b>Summa</b>		<b>1110</b>	<b>1176</b>	<b>1202</b>	<b>1109</b>	<b>4597</b>		
<b>Totalt</b>			<b>2286</b>	<b>3488</b>	<b>4597</b>			
<b>SPF Bålsta</b>								
1	Bo Danielsson	186	191	156	175	708	14	21
2	Ronny Svensson	152	154	173	161	640	10	19
3	Hans Renner	131	154	133	156	574	7	16
4	Leif Carlsson	88	163	166	141	558	10	10
5	Lennart Grandin	130	145	160	107	542	4	16
6	Bengt Brunström	103	121	131	128	483	6	11
7	Harriet Säfström	114	95	147	115	471	6	11
8	Carola Ramstedt	114	125	111	85	435	2	10
<b>Summa</b>		<b>1018</b>	<b>1148</b>	<b>1177</b>	<b>1068</b>	<b>4411</b>		
<b>Totalt</b>			<b>2166</b>	<b>3343</b>	<b>4411</b>			
<b>Diff</b>		<b>-92</b>	<b>-28</b>	<b>-25</b>	<b>-41</b>			
<b>Diff totalt</b>			<b>-120</b>	<b>-145</b>	<b>-186</b>			



## Månadsmötet i oktober

Festligt, folkligt och fullsatt är väl en bra beskrivning av månadsmötet på "Skeppet" den 27 oktober. I stort sett var samtliga stolar upptagna när ordförande Per-Eric, Peje, Josefsson hälsade alla välkomna. 19 nya medlemmar presenterades och Peje framförde föreningens tack för dagens program till programkommittén och serveringsgruppen med Berit och Gösta Melin i spetsen.

Trafikombuden, Bengt-Olov Olsson och Per Bylund berättade att man kommer att ha en ny trafikurs och att det finns några platser kvar, samt gjorde de en miniundersökning om hur många som använder cykelhjälm. Eva Lidö och Sonja Österling-Rittgård talade om höstens sista reseevenemang.



Efter kaffet kom civilingenjör Curt Voxby och föreläste och visade bilder från det fantastiska arbetet med att flytta klipptemplen i Abu Simbel i Egypten. Sedan man, år 1971, färdigställt Höga dammen över Nilen vid Assuan skulle vattenytan i den nya Nassersjön stiga över det gamla klipptemplet Abu Simbel nere vid gränsen till Sudan. Det internationella samfundet kunde inte acceptera att de unika templen skulle förstöras varför räddningsplaner utarbetades. Slutligen bestämde man sig

för den svenska planen att templen skulle huggas ur berget och i utsågade block lyftas 65 meter upp på klippan och flyttas 207 meter in från klippsidan. Över templen skulle det byggas en kupol med en spännvidd på 60 meter och denna skulle täckas med sten för att i görligaste mån efterlikna originalplatsen.

Det var faraon Ramses II som lät hugga in templen i bergssidan som ett monument över honom själv efter segern i slaget vid Kadesh. Detta gjordes i slutet på 1200-talet f.Kr. Så småningom täcktes platsen av sand och först i början på 1800-talet återupptäcktes platsen.

Ett konsortium, Joint Venture Abu Simbel, bildades av företag från Tyskland, Frankrike, Italien, Egypten samt de svenska ABV och

SENTAB. Curt anställdes som chef för det tekniska kontoret med ansvar för planering och kontraktsfrågor. Med olikheter i arbetskultur i de olika länderna var ledningen inte helt lätt. I juni 1965 började arbetet med att såga ut templen ur berget i block som inte var större än 30 ton och sågsnittet fick inte överstiga 6 millimeter. Arbetet pågick dygnet runt och ca 3 000 personer var engagerade. För att hållbara dessa ute i öknen byggdes det ett helt nytt samhälle med bostäder, sjukhus, affärer, sportanläggningar, polisstation, flygplats etc. Arbetena avslutades 1968, 20 månader

före kontraktstidens utgång, och operationen hade då kostat 40 miljoner USD; I dagens penningvärde 2,65 miljarder USD. Det intressanta föredraget belönades med applåder och blommor till Curt.

Ordet överlämnades till Birgitta Rosenkrantz som önskade att flera medlemmar skulle ställa upp som värdar på Vårdcentralen. Efter dragning i det obligatoriska lotteriet avlyste Peje mötet för denna gång.

*Sverker Jonasson, foto KEA.*

## Mina få minnen av kriget och en stormig resa.

Så annorlunda min barndom var emot alla de som fick sin barndom förstörd runt om i Europa under krigets fasor. Med stort intresse läste jag Eva Grabs barndomsberättelse: "Min farmors handdukar" som var publicerad i Medlemsforum nr 7.

Så otroligt privilegierad jag var! Som liten flicka växte jag upp i en stor handelsträdgård som ägdes av min mormor och morfar. Lidens handelsträdgård låg ett par kilometer norr om Lidköping.

Där fanns tryggheten, det var ett paradiset för där var nog lika vackert som i paradiset. Där fanns mormor och morfar, mostrar och morbröder och alla kusiner som bodde där. På Liden odlades allt, så väl på friland som i växthus och bänkgräddor. Där fanns kor, hästar, grisar, höns, ankor, kaniner och till och med en Påfågel.

Min pappa var styrman på Svenska Amerikalinjens båtar och därför borta ifrån sin familj månader i sträck.

Under kriget kom pappa att bli stationerad på Sätenäs flygflottilj. 1942 flyttade vi dit från Liden. Jag kommer bara ihåg ett stort brunt skrämmande hus med många lägenheter och på baksidan stora höga, fula granar och staket och män i uniformer överallt. Vi kom från Lidens tysta oas till en annan verklighet. En trist kaserngård och med flygplan dånande över våra huvuden och inte en blomma så långt ögat kunde nå. Vi vantrivdes! Någon tid därefter stod "Villastaden" färdig, små enfamiljshus som låg utanför flottiljen. Dit flyttade vi och bodde där till krigsslutet. En sommardag



när jag var ute och lekte flög ett flygplan lågt över mitt huvud, det störtade 100 meter ifrån mig ute på åkern. Det var ett amerikanskt plan, som väl var klarade sig piloterna.

På Liden lekte mina kusiner och jag krig, vi satt i mormors naftalindoftande vindsgarderob med våra dockor och lekte att soldaterna letade efter oss. En liten svag belysning lyste upp garderoben och skickade skuggor på väggarna, där koffertar, resväskor och kläder gjorde sitt till att vi skulle bli vettskrämda.

Efter kriget slut fick pappa en "egen" båt, det nybyggda fartyget Atomena som ägdes av Nordström & Thulin. Atomena skulle över till USA och gå mellan Nord- och Sydamerika. Mamma, min stora syster och jag fick åka ner till Göteborg och vinka av pappa. Vi fick följa med ut till Vinga fyr och sedan fick vi ta lotsbåten tillbaka. Det var ett äventyr och storslaget att få vara med om, men inte visste jag då att det var bara början på ett kommande äventyr. Vi vinkade av Pappa den 16 juli 1945 och sen sågs vi inte förrän den 10 juni 1947.

Vi flyttade till en lägenhet i Lidköping, en lägenhet som hade badkar. Det var skrämmande att bada för jag hade snappat upp att tyskarna lurade judarna att bada och bäst de låg där och hade det skönt gick botten ur och de hamnade i eldslågor.

Åren gick och den 2:a september 1950 gick mamma, min syster Marianne och jag ombord på 10 000-tonnaren m/s Hainan, ett av Ostasiatiska kompaniets fartyg. Denna gång blev vi avvinkade av mostrar och morbröder. Av mormor och morfar hade jag fått ett målarskrin som var en för tidig 13-års present. Hainan avgick samma dag för färd mot Rotterdam och därefter USA. Kaptenen ombord hette Johnsson, pappa och han hade varit kurskamrater i sjökaptensklassen. Pappa skriver till mamma att han är en godmodig prick, liten och tjock och välmående.

Så fort vi lämnade Vinga fyr bakom oss bröt stormen loss och varade ända till vi kom till Rotterdam. I Rotterdam fick vi en fläkt av den stora världen, där var fartyg och folk från alla världens länder. Vi skulle lasta skrot där, skrot som kom från alla sönderbombade hus och fabriker. Det var en förfärlig syn som mötte oss, då vi från hamnen åkte in till Rotterdam. Överallt var det sönderbombade hus, konstigt nog stod hörnen kvar på många hus och jag tänkte, att de som hade satt sig där hade nog

klarat sig! Det var så förfärligt fasansfullt att se och vi var ju inte det minsta förberedda. En sån trygg värld Sverige hade varit under kriget, vi visste nog inte hur lyckliga vi kunde vara som hade klarat oss undan detta helvete.

Resan över Atlanten blev förfärlig. Vi gick rätt in i en orkan. Atlantens skyhöga vågor vältrade sig, de blev höga som berg, brusande och dånande rasande ner i sina vågdalar. Hainan var som ett litet nötskal, jag kände mig fruktansvärt övergiven. Mamma och Marianne var inte talbara, där de låg i sina kojor med slingerbräda och var väldigt sjösjuka.

När vi så småningom kom till Baltimore fick mamma ett brev från pappa, där han skriver:

*"Först av allt vill jag önska er välkomna till USA. Jag förstår att det varit en mycket svår resa. Du sa när vi pratades vid att vädret för närvarande var gott men jag tänkte att det endast bara var lugnet före stormen. Jag följer vädret på Atlanten och vad jag kan förstå, skulle den orkanen som igår befann sig syd om Bermuda komma i er väg under denna dagens lopp. Hainan är ju en ny och god båt så det är ju inget att direkt vara rädd för men det är ju otrevligt." Vidare skriver pappa att: "Väderleksrapporten fick jag nyss och det bådär inget gott för Edert vidkommande, vad jag kan se stävar ni rätt in i orkanens center. Ändrar inte Johnsson sin kurs så får ni nog valsa riktigt är jag rädd. Enda vägen är att gå tillbaka och sydvart för att undvika den, åtminstone centret. Ja det var inget vidare nyttigt".*

Stackars pappa så orolig han måste ha varit, han stod i kontakt med telegrafisten på Hainan varje dag. Pappa befann sig utanför Perus kust på väg upp till NewYork.

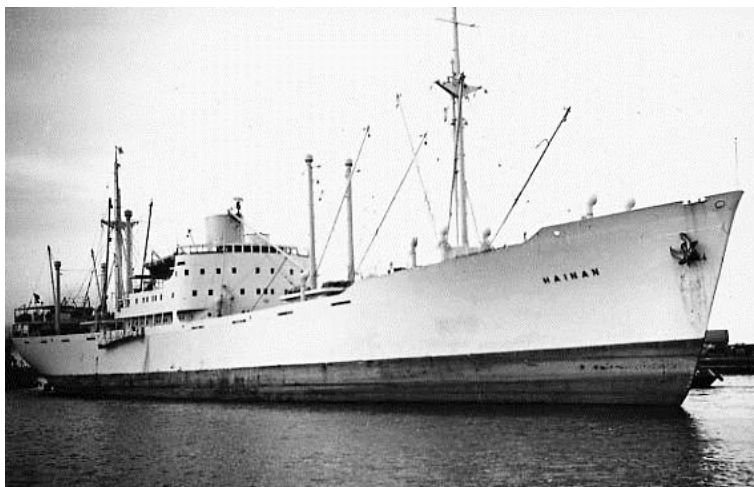
Efter 14 dagar i det nya landet sammanstrålade vi så äntligen med varandra efter att inte ha sett på över 16 månader.

Kapten Johnsson ändrade inte kurs.

Vi mönstrade på Atomena och fick följa med pappa på en resa ner till Sydamerika och vi var tillbaka i New-York några dagar före julafton.

Men denna resa var annorlunda, här såg vi djupaste fattigdom, ofantlig rikedom och diskriminering. Men det är en annan historia.

*Bibbi Baath*



*m/s Hainan*

**Rabatt för SPF-medlemmar** (t.o.m. 31/12-2011)

**Medicinsk fotvård 380:-**

(ordinarie pris 420:-)

**Klassisk massage 50 min 395:-**

(ordinarie pris 495:-)

**Julklappstips**

Stödstrumpor, vetekuddar, diabetesstrumpor, fotcreme, tvålar, liniment m.m.

Presentkort på behandlingar.



**Hälsoterrassen**

[www.halsoterrassen.se](http://www.halsoterrassen.se) 0171-55572

Mansängterrassen 1, Bålsta



## En drevkarl

Huvudpersonen i en jaktskildring är nästan alltid den som står med bössan, som upplever spänningen när djuret närmar sig och som också ibland får möjlighet att fälla det. Hunden driver haren, räven eller vad det nu kan vara har också vanligen en huvudroll. Mer sällan berättas det om drevfolket som ju ändå ofta är en förutsättning för att jägaren skall kunna stå där vid den fällda älgen eller kanske hjorten.

Följande lilla berättelse handlar dock om en av dessa för det mesta anonyma drevkarlar, så nödvändiga för en lyckad jakttag.

Vad han egentligen hette var det inte många som visste eller ens brydde sig om. Han bodde med sin morbror i en stuga inne i Tiveden och dit fanns ingen väg. För att komma hem till honom måste man gå genom skog med namn som Brände Mon, Träsjöåsen, Dömörkret m.m. Stugan var liten och fallfärdig men låg vackert ovanför en liten sjö som hette Bocksjön. Därav det namn som han fick och som han var känd under av alla, nämligen Kalle Bock. Ingen nämnde honom något annat och det skulle inte förvåna mig om han själv nästan glömt vad han egentligen hette.

Han försörjde sig med en del skogsarbete och en del tillfällighetsarbeten av annat slag. Många kronor gav det inte men han hade små anspråk och klarade sig därför något så när.

Kalle glädjeämnen var inte många. Några fanns dock. Dit hörde hemvärnet där han var medlem. Då, strax efter kriget, fanns det på landsbygden i kanten av Tiveden ett mausergevär i stort sett i varenda kåk. Förutom att vara skydd för hembygden var hemvärnet också en social faktor av betydelse och Kalle kunde gå och cykla långa vägar för att delta i övningar eller fältskjutningar och på detta sättet nå lite social gemenskap.

Ett annat, ännu större glädjeämne för Kalle var att vara ute på älgjakten och driva älg och då också få uppleva samvaron i ett jaktlag. Som drevkarl var han fullständigt suverän. Han kände sina skogsområden utan och innan och med sina långa ben och sin skogsvana så rörde han sig snabbt. Man kunde höra en djup grymtning – inte olik en stor älgdjurs brunstläte – eller ett enstak påkslag i en trädstam, det var allt, och

några minuter senare var han långt därifrån utan att man hört ett ljud. Detta gjorde att älgarna inte riktigt visste var de hade honom och därför gick undan på ett tidigt stadium.



Om det sköts en älg så skulle Kalle få levern. Det var vedertaget med tanke på hans svårigheter att klara hårdtuggad mat. Han saknade tyvärr tänder och för en fattig skogsbo var en tandprotes på den tiden inte att tänka på.

FÖR KALLE SKÖT JAG MIN FÖRSTA ÄLG. Det gick till så här:

Året innan under älgjakten hade min far sett en älg som inte stödde på ena frambenet. Han kom dock inte åt att skjuta därför att han bara såg nedre delen av djuret. Flera försök gjordes senare innan licenstiden gick ut att finna älgen men den var borta. Under juljakten samma år stod jag emellertid på ett tillfälligt pass under rådjursdrev. Jag hörde vad jag trodde vara drevdjuret komma. I stället dök den trebente upp i förvånansvärt hög fart framför mig, tvärkastade när den fick se mig och var borta. Vi inhämtade då tillstånd av polisen att avliva älgen men vi såg den aldrig mer – inte förrän under nästa älgjakt.

Jag deltog då för första gången med en egen studsare och hade, trots visst motstånd från de äldre herrarna, lyckats tjata mig till att få stå på ett pass där ingen stått tidigare under älgjakt men där jag ibland sett älg passera. I vanlig ordning var Kalle drevkarl och jag hade hört hans karakteristiska





läte några gånger. Plötsligt hörde jag det typiska ljudet från ett rådjur i hög fart. Eftersom vi bara skulle skjuta älg behöll jag studsaren i armvecket, vilket visade sig vara ett misstag eftersom det alls inte var ett rådjur som kom utan den trebenta älgen. Plötsligt blev det bråttom men jag hann i alla fall skjuta älgen och allt gick således bra.

Kalle kom strax därefter och hans glädje var inte att ta miste på när han såg resultatet av hans och mina förenade ansträngningar. Jag hade en känsla av att jag också steg i hans aktning som en följd av att jag lyckats fälla älgen.

Det var ju inte den enda älgjakten som jag kom att delta i där Kalle var drevkarl men det är den som jag av naturliga skäl minns bäst.

Så småningom hamnade jag på annan ort i landet och med tiden hörde jag att Kalle varit tvungen att på grund av sin ålder lämna sin stuga i Tiveden. Sedan han fått ett rum inne i den närmaste lilla staden blev han inte så många år äldre. Det brukade gå så med dessa skogens söner när de inte längre hade kvar samma frihet och inte längre levde sitt liv med naturen omkring sig.

Sedan många år vilar nu Kalle på Askersunds landsförsamlings vackra och välskötta kyrkogård. Kyrkan är ståtlig – den kallas landsbygdens Ridderholmskyrka – byggd som den är av Oxenstierna och Soop, men dess strama linjer mjukas upp av träden runtomkring på kyrkogården. Så fick han då en viloplats passande för en gammal skogsbo.

*Ulf Weinberg*

# tyghus 1

10% rabatt, gäller vid ett köptillfälle för varor till ordinarie pris.  
Medtag denna annons.

**Välkomna!**

Västerhagsvägen 3, 74633 Bålsta  
Tfn/fax 0171-467230  
Mobil 070-5188040

Email  
berith.ronstrom@tyghus1.com  
www.tyghus1.com

## Konstresa

Den soliga men blåsiga tisdagen den 4 oktober för nio medlemmar till Millesgården på Lidingö. Carl Milles (1875-1955) var under första halvan av 1900-talet den skulptör som dominerade svenskt konstliv. Han hade många offentliga uppdrag både i Sverige och på andra håll i världen, och hans verk finns i många svenska städer. Redan 1908 etablerade han sig på Lidingö med bostad och ateljé. År 1936 blev Millesgården en stiftelse.

Gården ligger vackert på västra sidan av ön och man har fin utsikt över Värtan med Frihamnen. Kopior av Milles kända verk är utplacerade på terrasserna. Det finns även en modern konsthall som nu innehåller en glasutställning vid namn Glasstress Stockholm. Här visas, ofta lekfulla, verk av internationellt kända konstnärer som i de flesta fall normalt inte arbetar med glas. Vi upplevde utställningen som smått humoristisk och spännande och det finns gott om tid att besöka den ty den stänger först den 15 januari 2012.

Efter en utmärkt lunch på gårdens restaurang var det tid för hemresa genom den ganska lugna eftermiddagstrafiken.

*Sverker Jonasson*



*Evolving II eller timglas för pensionärer av Tanja Saeter.*

## Pomonas intresseförening

SPF och PRO anordnar underhållning med kaffeservering varannan torsdag samt kortare utflykter med mera för de boende på Pomona och närboende. Detta är mycket uppskattat av de boende.

På grund av utflyttning och sjukdom är intresseföreningen i stort behov av fler personer som kan hjälpa till. Speciellt vid de tillfällen som SPF har ansvaret.

Hör gärna av er till mig. Hans Finnman, ordförande Pomonas intresseförening, telefon 0171-515 43. e-post: [hans.finnman@lnctv.com](mailto:hans.finnman@lnctv.com)

Underhållning hösten 2011:

- |             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 24 november | Björkstabäljarna SPF         |
| 2 december  | Marknad PRO                  |
| 11 december | Envisorna SPF                |
| 13 december | Lucia Lions Frivilliga Kaffe |

## Stöd Lions Club Bålsta



Årets julkortslotter, med motiv av Lasse Åberg, kostar 20 kronor styck inklusive kuvert. Om du förbeställer minst 10 kort får du leverans och faktura direkt i brevlådan och automatisk vinstbevakning vid dragningen under första hälften av januari 2012.

Beställ **NU** via telefon 0171-46 71 06 eller epost: [boesha@telia.com](mailto:boesha@telia.com)

Nettot av julkortsförsäljningen går oavkortat till vår hjälpverksamhet. Vår organisation och administration bekostas helt av medlemsavgifter och belastar inte nettot.

## Nöjda säljare med pengar över till annat

Ring oss så berättar vi vad din bostad är värd. Välkommen att bli nöjd du också!

 **HusmanHagberg**<sup>®</sup>

Tel 0171-46 95 60 Centrumstråket 15, Bålsta

## SPF Håbo till Roslagen och Åland

I arla morgonstund den 13 oktober for 50 seniorer ut på äventyr i österled. I lite blåsig höstväder gick bussen mot Norrtälje och närmare bestämt byn Lohärad och Söderby gård. Där har Kristina Anerfält-Jansson och Rickard Jansson etablerat sitt företag "Norrtelje Brenneri AB".



På Kristinas fädernegård har de sedan år 2000 byggt upp sin affärsidé som bygger på att bränna och destillera frukt till olika drycker. Rickard och Kristina berättade medryckande om det spännande arbetet med att lära sig processerna och senare få tillstånd av de ca 44 myndigheter som har tillsyn över alkohol- och livsmedelsverksamheten i Sverige. Österrike är det ledande landet för produktion av fruktdestillat, och Kristina reste dit och skaffade sig den kunskap som är nödvändig. I bränneriet har man nu två ångvärmda kopparrännor på 450 respektive 150 liter. Mäskan består av bär- och fruktråvara, jästkultur och jästnärsalter. De har valt att inte tillsätta socker vid mäskningen för att råvarans egen arom och smak skall komma fram i slutprodukten. Bränneriet har varit framgångsrikt vid tävlingar i Österrike och har lyckats få både guld och silvermedaljer för sina produkter.

Efter rundvandring i anläggningen inbjöds sällskapet till kaffe med smörgås och prov-

smakning på gårdens inglasade loge. Punsch, dill/rönnbärsbrännvin och äppelbrännvin (med Calvadosstuk) kunde avnjutas. Smaken är ju olika, men punschen var sensationellt god och inte särdeles söt.



Därmed var det tid att ta farväl av Rickard och Kristina och med bussen fara vidare till Kappelskär där färjeskeppet Rosella väntade. Sedan den trevlige chauffören, Bosse, backat bussen ombord kunde deltagarna äta ett prydligt smörgåsbord i fartygets nyrenoverade restaurang. Tyvärr var "Sjöberg" på dåligt humör och ställde till med grov krabb sjö i den nordliga kulingen. Några deltagare mådde inte så bra därav.

Efter en kort visit vid kaj i Mariehamn sattes kursen mot Fosterlandet. Nu kändes inte sjöhävningen så mycket och tvåmannabandet Karlssons spelade dansmusik och underhöll med fartygets kryssningsvärd. Senare uppträdde Janne Krantz med hyfsad musik men med mellansnack som hade passat bättre i ett logement eller fartygsskans.

I skymningen passerades de yttersta skären och snart var färjan förtöjd och bussen kunde rulla iland. På vägen hem mot Bålsta fick passagerarna lyssna till ett trevligt band med radioprogram från forntiden. Detta gjorde att resan kändes kort. Reseledningen och chauffören avtackades med en applåd innan bussen så småningom landade i hemkommunen.

*Sverker Jonasson, text & foto.*





*Barbro Larsson*



*Sverker Jonasson*

Nu har vi gjort det igen!  
Medlemsforum!



*Margit Nyström*



*Ingrid Bruun-Andersson*



*Birgit Olofsson*



*Lars Hansson*



Men, vi vill gärna ha bidrag!  
Du som vill bidra med något.  
Stort eller smått. Skicka oss ett  
mail eller med snigelposten.  
Alla bidrag uppskattas!  
Adresser på sista sidan.



Rätt svar från sidan 8.

- |                 |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| 1) Blåsippa     | 4) Åkertistel | 8) Gullviva |
| 2) Smörblomma   | 5) Renfana    | 9) Vitsippa |
| 3) Liljekonvalj | 6) Tussilago  | 10) Rödbeta |
|                 | 7) Snödroppe  |             |



## Funktionärer i SPF Håbo 2011

### ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wohrne, 577 90

Hans Söder, 514 41

### BOENDEKOMMITTÉ

Bengt Gusén, 522 24

Leif Sjöborg, 546 79

Runo Johansson, 546 44

### DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmaster, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmaster, 592 04

Lars Hansson, 509 87

Karl-Erik Andersson, 514 58

### FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, 500 32

Bengt Brunström, 46 70 38

Ulla Carlsson, 519 46

### FÖRSÄKRINGAR

Håkan Jonsson, 516 30

### GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Birgitta Baath, 595 96

Marjo Henriksson, 574 84

Nils Runberg, suppleant, 592 04

Inger Smedberg, 516 83

Maj-Lis Söder, revisor, 514 41

### HEMSIDA

Bo Hansson, ordinarie webbredaktör, 46 71 06

Nils Runberg, vice, 592 04

### HÖRSELFRÅGOR

Bengt Skiöld, 511 46

### KPR (KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET)

Roza Babec 018-38 64 78

Bengt Gusén, 522 24

Anette Finnman, 515 43

### LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

### LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

### MARKNADSFÖRING

Bengt Jansson, 551 35

Olof Svedell, 597 01

Brian Turner, 557 61

### MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 507 49

Sverker Jonasson, 595 69

Lars Hansson, redigerare, 509 87

Ove Lådö, vice redigerare, 070-5301503

Margith Nyström, 070-593 5110

Ingrid Bruun-Andersson, 506 83

Birgit Olofsson, 530 83

Bengt Jansson, 551 35

Kerstin Öhman, distribution, 598 78

### MEDLEMSKOMMITTÉ

Gert Lidö, 545 64

Hans Renner, 590 10

Siv Ågren, 592 08

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 65 17

### MEDLEMSSEKRETERARE

Britt-Marie Danielsson, 546 97

Ulla Budell Åhrström, 0760-18 65 17

### PLANERINGSUTSKOTTET

Birgitta Pettersson, 500 32

Gert Lidö, 545 64

### POMONA INTRESSEFÖRENING

Gunnel Larsson, 508 04

Hans Finnman, 515 43

### PRESS- & MEDIAKONTAKTER

Per-Eric Josefsson, 548 80

Bengt Jansson, 551 35

Rosa Babec, 018-38 64 78

### PROGRAMKOMMITTÉ

Börje Pettersson, 500 32

Mona Björklund, 570 05

Göthe Eriksson, 500 24

Elisabeth Nilsson, 518 20

### RESEKOMMITTÉ

Eva Lidö, 545 64

Sonja Österling Rittgård, 517 64

Hans Finnman, 515 43

Gert Lidö, 545 64

### REVISORER

Ralf Diktonius, 577 87

Lennart Ahlsén, 558 42

Håkan Jonsson, ersättare, 516 30

### RULLSTOLSPROMENADER

Fernando Mena, 574 84

Gustav Körner, 592 95

### SERVERINGSGRUPPEN

Berit Melin, 519 81

Gösta Melin, 519 81

Elisabeth Nilsson, 518 20

### STUDIEKOMMITTÉ

Bo Hansson, 46 71 06

Christer Nordberg, 562 07

Bengt-Olov Olsson, 510 61

### SYNFRÅGOR

Per Olof Renefalk, 561 17

### TRAFIKOMBUD

Per Bylund, 018-34 04 50

Bengt-Olov Olsson, 510 61

### TRYGGHETSRINGNING, SAMORDNARE

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

Rolf Björklund, 566 26

### TRYGGHETSRINGNING, TEKNIKANSVARIG

Bo Hansson, 46 71 06

### VALBEREDNING

Börje Pettersson, 500 32

Hans Söder, 514 41

Christin Jonsson, 516 30

### VÄRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Solveig Fredriksson, 507 43

---

För mail-adresser, se hemsidan under  
*Styrelse & funktionärer.*



# Friskvårdsprogram hösten 2011 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirkel:	Dag och tid:	Anmälan tfn:
<b>Snacka om nyheter</b> Else Coster	Start 19 september t.o.m. 28 november. Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-543 56
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Hans Svennberg	Start och slut meddelas senare. Torsdagar 10.00-12.00	0171-524 34
<b>Historia</b> Ulf Weinberg	Start 13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Litteratur</b> Ulf Weinberg	Start 14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-592 84
<b>Engelska</b> Brian Turner	29 september t.o.m. 8 december. Röda Korslokalen. Torsdagar kl. 10.00-12.00, varje vecka.	073-500 21 91
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	13 juli t.o.m. 30 november. Källvägen 8. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15	0171-507 49
<b>Släktforskning nybörjare</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	Start 8 september t.o.m. 1 december. Torsdagar jämna veckor 11.30-14.00.	0171-548 80 0171-595 63
<b>Släktforskning 1 Disgen</b> Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 2 Termin 5</b> Sven-Erik Svensson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 3 Termin 3</b> Sven-Erik Svensson	Start 26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning 4 (Ev. ny kurs.)</b> Sven-Erik Svensson	Start 2 september t.o.m. 9 december. Fredagar udda veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>E-post &amp; internet</b> Nils Runberg	Start 4 oktober t.o.m. 29 november. Tisdagar kl. 14.30-17.00.	0171-592 04
<b>Data för noveller</b> Christer Norman	Start 26 & 27 september t.o.m. 28 & 29 november. Grupp 1 – Måndagar kl. 14.30-17.00. Grupp 2 – Tisdagar kl. 08.30-11.00. Grupp 3 – Anmäl intresse!	0171-516 34
<b>Data, utvidgning</b> Christer Norman	Start 28 september – 30 november. Onsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-516 34
<b>Trafikkunskap 65+</b> Per Bylund	Anmäl intresse!	018-34 04 50
<b>Säkerhet i hemmet</b> Sylvia Lindqvist	Anmäl intresse!	0171-591 88
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	Start 16 september t.o.m. 2 december. Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.	0171-593 86
<b>Hantverkscafé</b> Svea Sahlén	Start 23 september t.o.m. 25 november. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-542 19
<b>Religionshistoria</b> Gunnel Ferm	Start 20 september - 15 november. Tisdagar kl. 13.00 - 15.00.	0171-512 21
<b>Busk- &amp; trädbeskrifning</b> Robin Welch	Anmäl intresse!	070-728 79 13
<b>Bridgeutbildning</b> Kalle Danielsson	Anmäl intresse!	0171-507 52

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan tfn:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong på Skeppet</b> Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 20 september - 22 november. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
<b>Seniordans på Skeppet</b> Birgitta & Börje Pettersson	Start 19 september - 21 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktp. Birgitta Pettersson	Start vecka 36. Avgift 500 kr för 10 gånger. Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm. Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm. Torsdagar kl. 10.15. Alla oavsett längd.	0171-500 32
<b>Pensionärgymnastik</b> Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start vecka 36. Kl. 15.00 - 16.00.	0171-503 59
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
<b>Stavgång från Skeppet</b> Margareta Wohrne	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
<b>Bowling, 78 kr/gång.</b> Harriet Säfström	Start 23/8-13/12, tisdagar. Grp 1, 11.00-12.15. Grp 2, 12.20-13.35. Grp 3, 13.40-14.55. Grp 4, 15.00-16.15. 700 kronor för 10 tillfällen.	0171-46 70 53
<b>Bowling nybörjare</b> Roland Arvidsson	Anmäl intresse.	0171-515 46
<b>Boule utomhus</b> Bengt Brunström	Medborgarhuset. Preliminärt ? 10.00.	0171-46 70 38
<b>Boule Skokloster</b> Christer Ridderstråle	Start tisdag 6 september, 10.00.	018-38 60 62
<b>Minigolf</b> Maud Jägerfjäll	Start 4 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Bengt Brunström	6 september - 29 november. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
<b>Lekfull pingis</b> Ulla Carlsson	Start 21 september - 7 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-519 46
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan på kvällstid.	0171-577 90
<b>Golf</b> Leif Lindberg Ewert Lindström	Tisdagar 09.00. Start vecka 31. Sofielunds golfklubb. Avgift 70 - 200 kr/gång.	0171-507 74 0171-595 28
<b>Yoga på fastande mage</b> Birgit Almén	1 september - 8 december. Torsdagar kl. 08.30 - 10.00	0171-596 09
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan tfn:</b>
<b>Bridge</b> Kalle Danielsson	Start 17 augusti. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
<b>Övningsbridge</b> Göran Ohlsson	Start 29 augusti. Måndagar kl. 15.00 - 17.00. Ej 12/9, 17/10, 14/11 & 12/12.	0171-517 64
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start onsdag 14 september, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-574 80
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström	Start onsdag 7 september, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vinprovning</b>	Inställd.	
<b>Schack</b> Ulla Carlsson	Torsdagar 22 september - 8 december. 13.00 - 15.00.	0171-519 46
<b>Vävning</b> Ulla Gabrielsson	Start preliminärt vecka 35. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	0171-505 05





Välkommen till oss i SPF-Håbo!  
Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.  
Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079  
Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson  
telefon 0171-546 97, e-post [medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

*Decemernumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 29 november**  
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta  
Telefon 0171-509 87 Mobil 070-453 61 24  
E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*

SPF-Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)  
SPF-Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)  
SPF-Förbundet hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)  
SPF-expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Ordförande i SPF Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)  
Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Ansvarig utgivare: Per-Eric Josefsson. Tfn 0171-548 80