



SVERIGES
PENSIONÄRSFÖRBUND
Grundat 1939



MEDLEMSFORUM

för
SPF-Håbo

Välkomna

till månadsmötet torsdag den 29 november
klockan 13.30 i Skeppet, Kalmarvägen 3.

Pub-afton tisdag den 20 november klockan 18.30.
Föreningen bjuder på pubafton med lite olika aktiviteter såsom
dart och shuffleboard m.m. Det bjuds på tilltugg,
öl och vin finns till försäljning.

PROGRAM MÅNADSMÖTE

I november lyssnar vi på Petra Kvist med pianist. Temat för föreställningen är Edith Piaf's fantastiska liv – från de fattiga gatorna i Paris till de stora scenerna över hela världen. Hon berättar om henne och sjunger hennes mest älskade sånger.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Ordförande Inger har ordet!

Hej alla medlemmar i SPF Håbo. Vi har nu blivit över 1000 medlemmar i vår förening och den 1000:e medlemmen Eva blev uppvaktad på vårt månadsmöte i oktober, hon får ett gratis medlemskap 2013 som en vinst.

Nu är vi inne i en av de mörkaste månaderna på året, november. Förhoppningsvis får vi några dagar som är lite ljusare mitt på dagen som vi som pensionärer kan njuta av.

Vi i SPF Håbo är också fulla med aktiviteter denna månaden, alla cirklar och andra aktiviteter som vi kan delta i.

Vi har en Pub-kväll tisdagen den 20 november som kommer att bli lite annorlunda, det blir på en tisdag och då har gänget som spelar shuffelboard sin träning och den kan du titta på och kanske prova om det är något för dig också.

Det kommer att finnas möjlighet att spela Dart. Lite hjärnkoll kommer vi också att ha där du kan prova om du kan svaren på de kluriga frågorna som Göthe tagit fram. Givetvis kommer det också att finnas drickbart i vår bar på Puben till ett bra pris. Tilltugget bjuder vi på.

Vid månadsmötet den 29 november uppträder en duktig artist som sjunger Edith Piaf sånger.

Som du ser har vi mycket att se fram emot att göra nu i november i vår trevliga förening.

Vi i styrelsen arbetar vidare med att gå igenom vår organisation så att den skall bli ännu bättre och ge alla medlemmar ännu mer aktiviteter. Vi arbetar också vidare med att påverka pensionärernas villkor i kommun och lands-ting vad gäller boende, vård m.m.

Trevlig gemenskap!
Inger

Boktipset

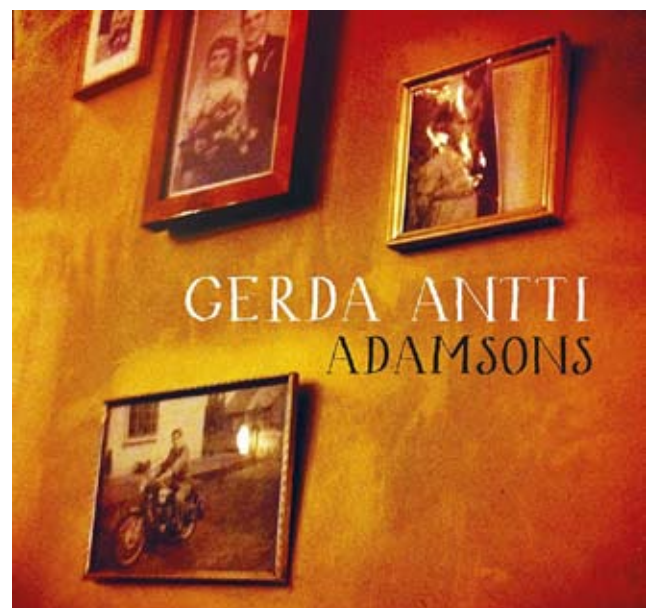
Adamsons av Gerda Antti

I sin nya roman bjuder Gerda Antti på ännu ett av sina oförglömliga kvinnoporträtt. Berättaren Nora Karlsson bor sedan några år på äldreboendet Gullvivan, placerad där av sina barn och inte av fri vilja. Måhända är hon fysiskt lite skröplig men huvudet, eller "tänket" som hon själv säger, är det absolut inget fel på, tvärtom så är denna gamla dam kristallklar i knoppen.



Gerda Antti, född i Övertorneå, debuterade med en disksamling 1961 och fick 1977 sitt genombrott med novellsamlingen *Inte värre än vanligt*. Gerda Antti har ofta skildrat det samtida livet på landet och är känd för sin träffsäkra humor och vassa tunga. Hon hör i dag till en av våra mest lästa författare.

Barbro Larsson





HÅBOSENIOREN SKEPPET
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.



SPF-expeditionen öppen
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.

Välkomna in till oss!

LIVSKVALITET * INFLYTANDE * VALFRIHET

Styrelsen i SPF Håbo 2012

Inger Smedberg, ordförande, 516 83
Yvonne Lindström, vice ordförande, 595 28
Börje Pettersson, kassör, 500 32
Marjo Henriksson, vice kassör, 574 84
Birgitta Rosenkranz, sekreterare, 505 48
Eva Lidö, 545 64
Bo Lundgren, 594 12
Göran Ohlsson, 517 64
Christer Ridderstråle, 018-38 60 62
Birgitta Pettersson, adjungerad, 500 32

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2012

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
Karin Seger, 520 66
Inger Smedberg, 516 83



Trafikkunskap 65+

Höstens kurs blev inställd på grund av för få deltagare därför gör vi ett nytt försök våren 2013. Planerad kursstart början av januari och 8 veckor framåt.

För upplysningar om kursinnehåll m.m. kontakta era trafikombud.

Per Bylund telefon 018-340450 eller Bengt-Olov Olsson 0171-510 61.

Välkomna att ringa!



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.



Studieförbundet Vuxenskolan

Byfilosofen



När du ska ta hand om dig själv, använd huvudet. När du ska ta hand om andra, använd hjärtat.

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 trivsam samvaro och en kopp kaffe efter väl förrättat värv.

Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

- Abattes kem- sko- nyckelservice
- % BM Hälsokällan
- Bålsta Däckcenter, Kalmarleden
- Bålsta Färghandel Colorama
- Bålsta Optik
- Färgforum
- Handelsbanken
- HusmanHagberg Häbo
- % ICA Kvantum
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB

Kom och hjälp till!

Ring Fernando Mena, 57484 eller Gustav Körner, 59295.
Eller kom ner till Pomona på onsdag, ojämn vecka kl. 10.30.



Foto: Peje



Rese- information

Julkryssning till Mariehamn

Onsdag 5 - torsdag 6 december

Välkomna att följa med M/S Birka Paradise. Det finns några platser kvar. Ring Eva Lidö, telefon 545 64.



Stjärnjul

15 december klockan 14.00

Stjärnjul som i år firar 20-årsjubileum. Ensemblen består av två körer, en dam och en herrkör. Damkören heter Rönninge Show Chorus och herrkören The Entertain Men. Båda har fått fina priser i körtävlingar och är av mästartklass.

Tillsammans bildar de STJÄRNKÖREN och det blir en klang som inte låter sig beskrivas, den måste upplevas live – på plats i Filadelfiakyrkan Rörstrandsgatan 5-7 Stockholm som har en underbar konsertlokal. Två kända solister medverkar SAHLENE – Anna Salin och THE MONIKER – Daniel Karlsson. En julkonsert utöver det vanliga.

Pris 420 kronor per person som inkluderar konsertbiljett och buss.

Välkomna att boka julkonserten **tidigast 16 november kl. 9.00** till Sonja Österling Rittgård, telefon 517 64, sonjaosterling@telia.com

Hans Finnman, telefon 515 43, hans.finnman@inctv.com

12.30 Avfärd från Bålsta G:a järnvägsstation, stopp vid Busstationen, Kalmar livs och Kalmarsand.

Hemkomst cirka kl 18.00.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

En promenad med kunglig anknytning

En solig dag i september begav sig 15 morgonpigga SPF-are med pendeltåg och buss till Hagaparken i Solna, en vacker grön oas i omedelbar närhet av storstaden. Efter den traditionella kaffepausen, idag i caféet i ett av Koppartälten, började vår vandring.

Kronprins Gustav (senare Gustav III) hyrde Haga gård över sommaren 1767. Han blev så förtjust i parken att han köpte gården 1771 och beslöt att bygga ett stort palats i grekisk stil. Bygget avbröts när Gustav sköts 1792 och är nu bara ruiner. Dessa användes vid delar av inspelning av Ronja Rövardotter.

Vidare passerade vi Fjärilshuset, där det odlades persikor, druvor och tomater för Gustav III:s hov. När vi kom ner till Brunnsvikens vatten skymtade vi Haga slott bakom grindar, höga staket med kameror och buskage. Slottet byggdes av Gustav IV och har endast fram till nu bebotts av en kung, Oscar I. Tyvärr såg vi ingen av kronprinsessfamiljen i parken utanför slottet.

Området runt slottet är avspärrat men det finns många promenadvägar runt i parken och mycket att beskåda. Strax utanför Haga slott lät Gustav III bygga ett ekotempel, där han intog sina måltider på sommaren. Templets tak var dekorerat med bl.a. amoriner och fåglar. Nästa intressanta byggnad var Gustav III:s paviljong, som är ett av de främsta verken i norra Europa från sena 1700-talet. Dit kunde Gustav dra sig tillbaka under oroliga tider och därifrån begav han sig den ödesdigra dagen till maskeradbalen på Operan.

Vi avslutade vår vandring vid Koppartälten med ett besök i Hagamuseet, ett mycket trevligt museum som gav oss en kompletterande bild av parkens och byggnadernas historia.

Eva & Gert Lidö



Ekotempel

Stockholm i höstsol

Att vandra i Stockholm en solig höstdag och närmare studera platser som passeras ger en ny inblick i vad staden gömmer. Oktobers stadsvandring gick från Centralen via Kulturhuset till Kungsträdgården. Det var hovets privata park, dit allmänheten inte hade tillträde. Först på 1780-talet öppnade Gustav III parken för alla. Här låg en gång släkten De la Gardies 1600-talspalats Makalös, som brann ner 1825.

Blasieholmens historia går tillbaka till 1600-talet, då flera skeppsvarv låg här och på ett av skeppsvarven byggdes skeppet "Vasa".

Vidare till Berzelii park, där man byggt ett minnesmonument över Raoul Wallenberg. Inne i parken finns en staty av den svenska kemins fader Jöns Jakob Berzelius, som givit namn åt parken.

Strandvägen, som är Stockholms paradgata, invigdes på 1890-talet har bebotts av många berömda husägare och hyresgäster. Här bodde t.ex. tidningskungen Torsten Kreuger och hans bror Ivar Kreuger, Ernest Thiel och Anders de Wahl. Husen, som är byggda runt förra sekelskiftet, är i jugendstil med mycket utsmyckningar längs fasaderna.

Efter att ha gått hela Strandvägen svängde vi in på Storgatan och genom att svänga in på några tvärgator och runt ytterligare vackra hus avslutades promenaden ovanpå Östermalms hallen i den trevliga restaurangen Örtagården, där vi intog lunchbuffé bestående av sallader, vegetariska varmrätter, fisk- och kötträtter. Lunchen avslutades med dessert och kaffe och kaka till det facila priset 89 kronor för pensionärer efter klockan 13. (Reklam!)

Några passade på att besöka Östermalms hallen innan hemresan påbörjades.

Text: Eva Lidö
Foto: Gert Lidö



Jöns Jakob Berzelius

Pensionärerna är helt enkelt ovärderliga

Hoppas att många av våra medlemmar i SPF läst det intressanta reportaget i sista Veteranen nummer 7 över SPF Håbo. Det handlade om det ekonomiska värdet, som pensionärerna i vår förening skapar genom olika aktiviteter. Bernt Fredriksson har uttryckt detta i ekonomiska termer. Något att fundera och vara stolt över!

Detta var ett fint initiativ av Bernt Fredriksson. Har några andra SPF-föreningar i landet kommenterat detta?

Annagreta & Joachim Tiefensee



Har Du i bekantskapskretsen någon fransktalande person, som kan tänkas vilja dela med sig av sin värdefulla kunskap till andra SPF:are?

Studiekommittén önskar komma i kontakt med sådana personer för att om möjligt starta en studiecirkel i franska eftersom några medlemmar har franska språket på sin önskelista. Kerstin Adestedt, 579 79, kerstin.adestedt@gmail.com blir mycket glad om hon hittar en cirkelledare. Kerstin tar gärna emot intresseanmälningar redan nu för vårens planering.

Vid tangentbordet /Göran Ohlsson

Julegröt på Skeppet 2012

Traditionen återupptas!

7 december klockan 14.00 dukar Gårdsrådet upp med glögg, julgröt, skinksmörgås, lättöl och kaffe. Tärnor och pepparkaksgubbar förväntas göra arbetsbesök hos oss.

Anmälan senast 30 november till Göran Ohlsson, goeran.ohlsson@telia.com (517 64) eller Jan-Ola Romlin, jan.ola.romlin@lnctv.com (506 38). Avgiften 80 kronor betalas in till Gårdsrådets bankgiro 731-39 84 senast 2012-11-30.

Anmälan är bindande.



Välkommen med vänner och bekanta önskar Gårdsrådet!

Välkommen - Du som är medlem i
SPF HÅBO

Du har alltid **RABATT**

300 kr/p
på alla flerdagsresor

50 kr/p
på alla teaterresor

Läs om/boka Din resa på vår hemsida
www.nordsydresor.se

Alltid pris från och påstigning i
BÅLSTA, Stockholm eller Enköping

Arrangör/bokning
NORD SYD Flyg och buss AB
Box 1010 745 27 Enköping
e-post: info@nordsydresor.se

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB
08 247100 0171 35663

BestDrive **Autoexperten**
VERKSTAD

Fälgar Däck Förvaring Verkstad Butik

Vi har alla de kända märkena till förmånliga priser

Continental Gislaved Schumacher SPECIAL
NOKIAN TYRES COOPER TYRES MICHELIN

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

Redo för vintern?

Se över dina däck!

Kunnig och utbildad personal

UTFÖR • montering • balansering • hjulskifte • säsongförvaring
• Vi 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.

Lasarettet i Maxkeim

Nyligen var jag inlagd på lasarettet i Enköping. Jag vistades bara några dagar där och fick ta del av förmånlig vård och behandling av älskvärd personal. Vid frukosten bad jag om en halv smörgås, en hel skulle bli för mycket för mig just då. Den trevliga flickan som skötte serveringen sa glad och vänlig, – du får en hel, släng sen resten.

Plötsligt såg jag allt klart för mig igen. Ett annat sjukhus, för länge sen. En bit bröd var högsta önskan för oss patienter, men ouppnåelig.



Ehemaliges krankenhaus Maxkeim Mai 2009

MAJ 1945, OSTPREUSSEN. Kriget var slut, segerarna firade och de besegrade försökte att överleva. Jag var 10 år gammal då.

I oktober drog sig ryssarna tillbaka och efter sig lämnade de ett ödelagt land. Delar av civilbefolkningen hade dödats eller deporterats till Sibirien. Plundring, våldtäkter och outhärliga grymheter stod på dagordningen. Människor led av smuts, svält, löss och ständig ångest för GRU. Affärerna plundrades och pengarna var värdelösa.

Jag och min mamma och två yngre syskon kom tillbaka till vår hemby Landskron i juni 1945 efter ett misslyckat flyktförsök. Mamma blev svårt sjuk. Den bästa vården man kunde få fanns på ett provisoriskt sjukhus, som var resterna av vårt förra Länssjukhus. Före februari 1945 var det ett högmodernt sjukhus i vår närmaste stad Bartenstein, nu Bartoczyce.

Den 4 februari 1945 intog Röda armén staden. Chefen och överläkaren Doktor Foethke och flera sjuksköterskor stannade frivilligt kvar hos de svårt sjuka och sårade. Ryska soldater stormade sjukhuset, plundrade, förstörde, våldtog patienter och personal, en del av sjuksköterskorna deporterades till Ryssland – Sibirien. Personalen som blev kvar tvingades att utrymma hela sjukhuset. De fick flytta runt till olika byggnader och hamnade till slut utanför staden på en herrgård, Maxkeim. Det saknades elektricitet och rinnande vatten, medicin, förbandsartiklar, tvål, tvättmedel samt livsmedel.

Den tekniska utrustningen var borta. När tyfusepidemin bröt ut lämnade ryssarna sjukhuset i fred, säkert av rädsla för smitta. De levererade nu grovt kornmjöl och salt. För övrigt uppmanades patienternas anhöriga, om de nu hade några kvar i livet, att ta med sig potatis eller annat ätbart.

Jag fick tyfus. – Snälla kvinnor såg till att jag och mamma kom till sjukhuset i början av oktober. Mina syskon tog min mammas väninna hand om.

Den första tiden i detta sjukhus i Maxkeim förflöt som i en dimma för mig. Jag kommer ihåg att jag blev glatt överraskad att jag låg i en säng med riktiga sängkläder, lite grådaskiga men sängkläder. Ett par gånger hörde jag en röst från andra sidan av rummet, – du Eva, känner du inte igen mig? Jag är ju Trudi! – Ja rösten verkade bekant. En lekamrat från Landskron. Jag blev så glad, nu var jag inte ensam här. Så småningom mådde jag bättre och såg att jag låg i ett stort rum med tolv barnsängar. Alla var upptagna av barn med rakade huvuden. Under dagen kom det fler sjuka barn. Alla fick plats, ty på morgonen bar man ut de barn som dött under natten. – Jag kände mig trygg i min säng. Utanför växlade blå himmel och solsken med mörka ändlösa nätter. Jag blev väl omhändertagen. Det fanns ingen medicin som lindrade plågorna men syster Ingrids lite barska vänlighet och uppmärksamhet hjälpte mig igenom det värsta. En dag kom hon och berättade att min mamma hade dött. – Ack Eva, det gör mig så ont.

Mamma dog den 18 oktober 1945, hon blev 41 år gammal. Just den dagen skulle det blivit en stor familjefest, redan året innan hade hon varit bekymrad över vad hon skulle ha på sig denna dag. Nu svepte man henne i en gammal militärfilt och lade henne i en av sjukhusets massgravar.

En flicka, Gisela, hade varit sjuk länge. Hon led av hemiska smärtor, hennes rygg och bakdel hade stora blodiga sår. Jag såg det när systrarna gjorde rent hennes säng. De fick lägga henne på ett skynke på golvet. Systrarna bemödade sig mycket om henne, talade lågt och tröstande. I smyg tittade de på varandra och suckade. Vad kunde de göra? En mörk natt, då varken måne eller stjärnor lyste genom de gardinlösa fönstren, rörde sig Gisela oroligt i sin säng. Hon ropade efter mamma som hade dött för ett tag sen. Syster Ingrid kom, hon lyfte upp den lilla fotogenlampan och suckade uppgiven, – ack Gisela, hur ska jag kunna hjälpa dig, jag har ingenting. Gisela skrek – mamma, mamma, o syster, vatten - vatten! Systemen gav henne att dricka. Förtvivlad viskade hon, o min Gud vad ska jag ta mig till? Jag har ju bara två tomma händer. – Syster Ingrid fortsatte till nästa rum, där det också låg sjuka barn. Gisela skrek och skrek. Alla i vårt rum var vakna. Några av de stora barnen försökte prata med henne, förgäves. Så plötsligt i ett högt skrik, något brast, sen blev det alldeles tyst. Ingenting hördes från hennes säng. En stor pojke som nästa var frisk, sade, – Tack och lov nu är hon död, nu kan vi sova – och det gjorde vi.

Jag tyckte att syster Ingrid verkade bekant. En dag när hon ställde tvättfatet i mitt knä och gav mig tvålen med uppmaningen att vara sparsam och rulla runt den bara en gång i mina händer, för vi har – som hon sa – bara den här tvålen kvar, den måste räcka länge. – Jag kände på tvålen, tittade på henne och sa – fru Meta Böhm i Spittehn är min moster, mammas syster. Syster Ingrid hajade till, vad säger du, är det sant? Jag nickade, för att övertyga henne tillade jag ivrigt, prästfrun är ofta hos henne. Men snälla, varför har du inte sagt något tidigare? Prästfrun var här i går och din moster känner jag mycket väl, få se vad vi kan göra för dig. – Eftersom ingen telefon eller post fungerade,

dröjde det ett tag innan min moster lät hälsa att jag skulle bo hos dem.

Jag var nu så pass frisk att jag fick gå uppe. Tillsammans med Trudi och andra tillfrisknade barn satt jag vid den varma kakelugnen i ett annat rum. Vi var vid gott mod för vi hade klarat oss. Vi var så magra. Den ständiga hungern fick oss att bara tänka på mat, prata om mat, drömma om mat och vänta på mat. Morgon och kväll fick alla en slev av en grov rågmjölssoppa, mitt på dagen en soppa på potatis och vatten, aldrig en bit bröd. En dag kom Trudis två äldre systrar på besök. De hade med sig någon slags pannkaka inslagen i en duk. Det bästa var att jag skulle också få en liten del av detta himmelskt goda. Fast dessa pannkakor bestod bara av grovt mjöl och vatten. En liten flicka kröp ur sin säng, sträckte ut sin hand och bad om en bit. Trudi tänkte ge henne, men sen kom jag på att den lilla hade en hemsk diarré. För en stund sedan hade en sköterska just torkat upp på golvet (utan handskar) ty den lilla flickan hann inte till hinken i hörnet. Jag ser hennes lilla sorgsna ansikte ännu framför mig.

Några systrar hälsade oss ibland på morgonen med ett muntert – god morgon allesammans! Nå, vem lever i dag då? – De barn som orkade svara ropade, – jag, jag, jag! Det kändes skönt. Systrarna log och berömde alla, särskilt dem som knappast kunde kraxa. Sedan riktade de blicken mot de sängar som det inte kom något ljud ifrån. Leendet försvann.

Den 5 november 1945 blev jag hämtad av prästfrun och en vän till henne. Det var en solig men kall dag, den ovana friska luften tog nästan andan ur mig. När de såg att jag inte orkade gå satte de mig i en skrinna. Jag var tunt klädd, min vinterkappa hade någon ryss tagit, nu frös jag fruktansvärt för jag var ju bara skinn och ben. Ingen filt eller kudde fanns i skrindan. Mina följeslagare gick fort och sjöng den ena sången efter den andra. Jag frös. Det var ca 8 km till min mosters by och det var redan mörkt när vi kom fram.

Moster Meta var en stark och energisk kvinna och inte en som man kunde kasta sig gråtande i famnen på. Svimfärdig fick jag sätta mig på bänken vid köksbordet och fick genast varm soppa och en bit bröd. Mina båda kusiner satt redan och åt.

Nu var det så att farbror Robert, som var gift med moster Meta, hade kommit hem från rysk fångenskap dagen innan, alla i familjen var så glada. Han var svag och utsvulten, men han levde. Medan han berättade om sina upplevelser i det hemiska lägret, dunkade någon hårt på ytterdörren. Moster Meta gick och öppnade. In stormade fyra ryssar. Innan de hann fram till köket tittade farbror Robert åt mitt håll. Han hade sin fickkniv i handen, – fång – viskade han och kastade kniven tvärs över bordet till mig. Jag lyckades fånga upp den och gömde den i mina kläder. Moster hämtade sin rödakorsarmbindel och höll den under näsan på en av ryssarna. Brutalt knuffade han till henne så att hon föll baklänges på vedlåren vid spisen. Under tiden genomsökte en annan ryss farbrors kläder. De andra öppnade skåp och lådor i vardagsrummet och tog vad de ville ha. De lyste med starka ficklampor. Så fick de syn på skafferiet och tog en del av maten, innan de lämnade huset. Detta var den första dagen i mitt nya liv.

Den kommande vintern dog doktor Foethke, syster Ingrid, prästens fru och flera andra som hade hjälpt till på sjukhuset, av umbäranden och tyfus. – Med värme och tacksamhet tänker jag på dem alla. De fick aldrig en medalj, men de var de verkliga hjältarna i detta fruktansvärda krig. Man räknar med att i Maxkeim blev mellan 700 och 900 människor begravda.

Gravplatsen glömdes bort, polackerna använde området som soptipp. Först 2006 upptäcktes platsen igen av en polsk bonde. Gravplatsen blev rensad och markerad med ett stort kors av björk. – Bartensteins ostpreussiska förening i Tyskland samlade in pengar och ansökte hos polska regeringen om tillåtelse att inhägna området och sätta upp ett minnesmärke. Polackerna i nuvarande Maxkeim var mycket hjälpsamma och tillmötesgående.

På den stora invigningen 2009 deltog biskopar och präster från både katolska polska och protestantiska tyskan kyrkan. Den tyska minoriteten i Bartenstein (Bartocze) deltog också. Föreningen ville att jag skulle deltaga. Tyvärr kunde jag inte vara med, i stället åkte min lillasyster och en kusin med fru. För de ostpreussiska hembygdsturisterna har Maxkeim blivit ett utflyktsmål. – Men jag minns ännu de fina människorna på sjukhuset i Maxkeim med varmt hjärta som trots enorma svårigheter ställde upp för oss sjuka. Jag vet att jag och min mamma fick den bästa vården som tyskar kunde få i Ostpreussen 1945.

Eva Grabs



Maxkeim Mai 2009

Gör som Lasse Åberg - hjälp Bålsta Lions hjälpa!

Lions Club Bålsta säljer julkort med motiv av hedersmedlemmen Lasse Åberg för femtonde året i rad. Årets motiv ser ut så här:



Varje kort är också en lottsedel, som ger mottagaren fina vinstchanser. Korten kostar 20 kr/styck inklusive kuvert. Om du förbeställer minst 10 kort får du leverans med faktura direkt i brevlådan och automatisk vinstbevakning i samband med dragningen under första halvan av januari 2013.

Beställ nu via e-post: julkort@balsta.lions.se Försäljningen av julkortsletter är den aktivitet som utan jämförelse inbringar mest pengar till vår klubb.

Nettot blev förra året 153 136 kronor som oavkortat gick till vår hjälpverksamhet lokalt, regionalt, nationellt och internationellt. Vår organisation och administration bekostas helt av medlemsavgifter och belastar inte nettot.

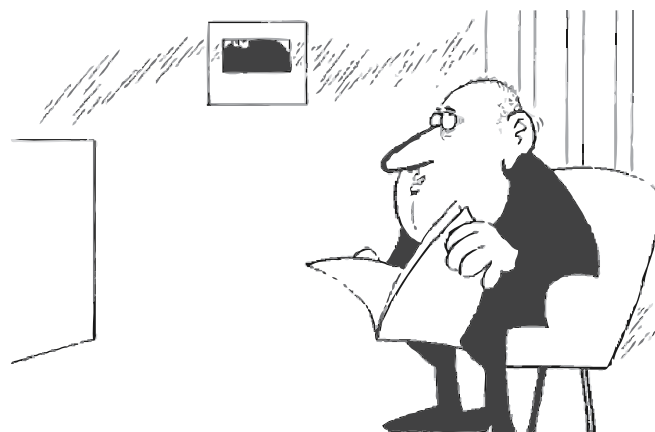
Med vänlig hälsning Lions Club Bålsta, julkortskommittén.

Fågelsynonymer (Rätt svar sidan 16)

- 1 Luciafölje
- 2 Företagsfotboll
- 3 Spetsat kaffe
- 4 Längdvärldsmästare
- 5 Dalamamma
- 6 Kyrklig man
- 7 Litterär finsk soldat
- 8 Reaplan
- 9 Hustru
- 10 Tygända
- 11 Örfil
- 12 Hand
- 13 Skräcken
- 14 Nybörjare
- 15 Bladsopran
- 16 Nässkräp
- 17 Eldig champion
- 18 Man med hett humör
- 19 Sädesgnäll
- 20 Megafon med s

Har du flyttat – eller ska du flytta!

Meddela din nya adress till SPF-expeditionen, telefon 0171-557 47, måndag-torsdag klockan 10.00-12.00. Eller skicka en E-post till medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu Medlemsforum kommer då direkt till dig!



– Den glada ungdomstiden borde komma lite senare i livet!

Månadsmöte i september

Som vanligt hade SPF Håbo månadsmöte den sista torsdagen i månaden, och denna gång inträffade detta den 27 september. Det var lite mindre folk än vanligt, men ca 100 medlemmar hade hörsammat inbjudan.

Göthe Eriksson öppnade mötet och redogjorde för dagens program, varefter ordförande Inger Smedberg hälsade välkommen och redogjorde kort för nyheter inom föreningen samt presenterade några nya medlemmar.



Så blev det tid för dagens talare som skulle berätta om händelserna efter den hemska tsunamin som bl.a. drabbade Thailand annandag jul 2004. Göran Schnell är pensionerad brandchef och verkade senast i Uppsala. Han har tidigare även haft uppdrag från FN och Nato i flera länder. Under föreläsningen visades ett antal gripande dikter av Kristin Kongsli Sneelooper hämtade från hennes bok: *Tsunami – När det ofattbara händer*.

Orsaken till flodvågen var en jordbävning på havsbotten i centrala Indiska oceanen med en magnitud av 9,0 på richterskalan. Den svåraste som uppmätts på jorden sedan 1964. Många strandstater vid Indiska oceanen drabbades svårt och turistområdet i södra Thailand fick ta emot fyra flodvågor. Den första kom klockan 10.30 lokal tid (klockan 04.00 i Sverige). Våg-

fronten var 10-11 meter hög och rörde sig med en fart av ca 50 km/tim och svepte med sig allt löst och naturligtvis även byggnader och andra konstruktioner. Ungefär 20 000 svenskar vistades i Thailand över julen detta år, och det borde tidigt stått klart att många av dessa skulle drabbas av katastrofen.

Det tog alldeles för lång tid innan regering och berörda myndigheter i Sverige reagerade, men så småningom började de förstå att olyckan hade närmast ofattbara dimensioner och att en mängd svenska medborgare var i nöd och något måste göras. För övrigt var det 29 nationer (förutom Thailand) som hade landsmän som skadats eller avlidit vid tillfället. En insatsstyrka sattes upp i all hast och Göran Schnell med flera andra reste ner till olycksplatsen på nyårsafton. Som mest bestod styrkan av 150 personer. Brandmän, militärer, poliser, präster och senare specialister på identifiering av döda och begravningsentreprenörer. Som ledare för insatsstyrkans arbete utsågs

ambassadör Christer Asp, som gjorde en fantastisk insats enligt Schnell. Samarbetet med "Thai Rescue Command Post", som var den lokala myndigheten, var mycket gott.

I det berörda området rådde ett fruktansvärt kaos. Det var förödande materiella skador, ohyggligt många personer skadade och lik låg överallt. Liklukten låg som en dimma över trakten. Den inhemska befolkningen hade drabbats värst men många turister hade ju förlorat anhöriga och vänner. Även de överlevande måste tas om hand, och här gjordes stora insatser av den svenska styrkan.

Den thailändska sjukvården gjorde att enormt arbete. Sjukvårdsgrupper organiserades och letade efter överlevande på stranden, och på sjukhusen behandlades 11 000 skadade de första fyra dygna efter flodvågen.

Snart måste man koncentrera sig på att ta rätt på de döda kropparna. Ca 5400 personer omkom och det fanns ett okänt antal saknade. Vägarna var fördärvade i stor utsträckning och man fick i många fall bära kropparna till provisoriska bårhus. Det låg faktiskt kvar lik i leran ännu efter 14 dagar.

Den första hemsändningen av omkomna svenskar gick redan den 3 januari. Man ordnade en minnesplats vid flygplatsen och ett ceremoniel före avresan togs fram. I fortsättningen följde man samma ritual när kistor med omkomna sändes hem.

Flera svenska ministrar kom ner till olycksplatsen men störst intryck gjorde kungaparen med sin närvaro där. Kungen hade personliga samtal med samtliga i den svenska gruppen.

Göran Schnell var kvar i Thailand i två månader men den svenska insatsen efter Tsunamin avslutades först den 6 januari 2006. 543 svenskar förlorade livet vid händelsen. Av dessa återfanns 527 som identifierades. 16 svenskar saknas fortfarande och av dessa är 11 barn.

Under anförandet visades en del ruskiga bilder av verkligheten. Trots allt elände ser ändå Göran positivt på tiden i Thailand. Det uppstod ett fantastiskt kamratskap bland medlemmarna i insatsstyrkan och kontakterna med den inhemska befolkningen var mycket positiva. Däremot är han mycket kritisk till en del av mediernas rapportering. Det spreds onödigt många lögnar och obekräftade rykten.

Snell avslutade sitt anförande med att berätta att Sverige nu har en stående styrka som skall kunna ingripa direkt vid ett liknande tillfälle. Efter det långa anförandet avtackades han med applåder och blommor.

SPF Håbo förlorade två medlemmar vid tillfället, och de som nu hört den skakande berättelsen har lätt att förstå den sorg som drabbat många i Sverige.

Efter lottdragningen avslutades mötet och deltagarna kunde gå hem med nya kunskaper.

Sverker Jonasson

Barberaren i Sevilla

Föreningens resekommitté bjöd på fin opera den 25 september. Buss för 55 medlemmar från Bålsta till Gustav Adolfs torg, en trevlig uppsättning av "Barberaren" och efter föreställningen var det bara att kliva ombord på bussen och åka hem. Mycket bekvämt!

Handlingen i pjäsen är väl inte så sexig: Gammal doktor vill ha ung tjej som hellre vill ha ung greve som får hjälp av barberare att sno åt sig tjejen. Men, på operan kan även den banalaste story bli ett intressant drama. Till G. Rossinis (1792-1868) vackra musik fick publiken se och höra en fullodig operaföreställning. Alla artisterna var bra men särskilt måste man framhålla John Erik Eleby (Doktorn), Malena Ernman (Rosina-tjejen) och Ola Eliasson (Barberaren). Dessutom kunde alla njuta av musiken från diket. Efter föreställningen blev det faktiskt stående ovationer i den fullsatta salongen.

Som extra bonus fick SPF-arna en fin resa ut ur stan. Stockholm by night! Resekommittén, Eva, Sonja och Hans, avtackades med applåd innan bussen så småningom landade i Bålsta.

Sverker Jonasson



Malena Ernman

Pubafton

Vi har nu haft ännu en trevlig pubafton. Denna gång var det underhållning med ett band som kallade sig Humorkestern (fyndigt).

Vi var mellan 45-50 st SPF-are som kom för att träffas och ha lite gemenskap. Programkommittén hade som vanligt laddat upp med blandat tilltugg och stämningen var god.

Niclas Buskenström och Tobias Granström underhöll med blandad sång och musik.

Det blev allt från Nils Ferlin till Lasse Berghagen till Elvis Presley. Tobias spelade gitarr och Niclas sjöng. Två trevliga och underhållande unga killar som verkligen gillade att sprida lite glädje med musik, eller säger man musik med glädje.

Yvonne Lindström



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!

Min favoritstol

I mitten av 1980-talet var jag och hälsade på släkt i Askersund. En auktion hölls i området och jag som älskar gamla saker släpade naturligtvis med make och släkt till denna auktion. Några stora fynd kunde det inte bli tal om eftersom vi inte hade plats att få in dom i bilen vid hemresan till Sundbyberg.

När auktionen var över stod där en ensam stol som ingen ville ha och auktionsförrättaren frågade om ingen kunde bjuda åtminstone 5 kronor för stolen så han slapp ta tillbaka den, vilket jag naturligtvis inte kunde motstå. Stolen blev min och packades in i bilen för vidare färd till sitt nya hem i Sundbyberg. En ganska ful stol i teak och klädd dyna med grönt noppig tyg som var modernt på 50-talet.

Jag har ju lärt mej av experterna på Antikrundan att man inte ska förändra möbler som är original, men jag ville ju ha en stol som jag tyckte om, inte för att den skulle bli värd pengar längre fram. Så det blev ett inköp av en burk svart färg och så målade jag den, klädseln ville jag naturligtvis inte heller ha kvar så en tygbit i svart-grått-vitt köptes för att klä om dynan med.

Fantastiskt vacker blev min stol, jag var stolt över den och förevisade den gärna för folk som kom på besök. Ingen verkade emellertid vara speciellt imponerad av mitt fynd. Min sons dåvarande flickvän som är möbelsnickare drog lite på munnen när hon fick se den.

Många år senare satt jag i tandläkarens väntrum och bläddrade i tidningar och fick se en liten artikel som hette "Seklets favoriter", där fanns en bild av min stol, dock inte målade utan i originalskick. Jag gjorde något man inte får göra, jag rev ut sidan och tog med hem.

Stolen hette Solfjädern, en pinnstol i modern design ritad 1948 av Sanna Rosén. Kunde läsa att denna stol är en av få möbler som vid sidan av Bruno Mathssons uppskattades också utomlands. Stolen fick på 50-talet utmärkelsen Good Design av Museum of Modern Art i New York. Den ritades ursprungligen till sjukstugan i Vimmerby med tanke på äldre då den skulle vara bekväm att sitta i.

På 80-talet hade Gemla åter börjat tillverka denna stol och den såldes till ett pris av 3 600 kronor. Dessa stolar tillverkades i svart precis som min hade blivit. Hittade en gammal på nätet, också målade som sålts för 1 200 kronor. Ett klipp gjorde jag allt.

När jag satt och tittade på Nyheterna på tv en kväll för inte så länge sedan, tog man upp slöseriet med våra skattepengar på ett par av våra statliga verk. Vid en snabb titt in i ett samlingsrum med soffa och bord såg jag också 5-6 stycken Solfjädernstolar. Det gick fort och jag hoppades att dom skulle visa lite till men så gjordes inte.

Jag har ytterligare en gång sett min stol på tv, då på "Antikdeckarna" som hittade en i ett förråd och ville ta med den till auktionen men ägaren ville inte släppa den ifrån sej.

Min stol som jag köpte för 5 kronor i Askersund är en möbel som jag fortfarande är förtjust i och den sista jag skulle vilja göra mej av med. Den fick för länge sedan flytta från hallen in till vardagsrummet där den fortfarande står. Jag måste kanske köpa en ny bit tyg för klädseln börjar se lite sliten ut. Min dotters hund älskar denna stol och ligger gärna i den, det rundade ryggstödet följer hans rygg.

Jag gjorde ett köp till på denna auktion, en hallampa i smide och grönt skinn, denna köptes för 14 kronor. Varför ska man handla på Mio eller andra fina möbelaffärer när det finns så många vackra möbler för en spottstyver, desutom möbler som man är ganska ensam om.

Agneta Lindbohm



Första åren med SPF Håbo

SPF Håbo bildades 1985 efter påtryckningar från distriktet i Uppsala. De hade tagit kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan, som då hade egen expedition i Bålsta, och dess styrelse åtog sig då att undersöka om intresse fanns att starta en SFRF-förening. Personliga brev skickades ut till presumtiva medlemmar med inbjudan till ett möte i Medborgarhuset. Som dragplåster hade man engagerat sångerskan Margareta Kjellberg. Hon var på strålande humör, sjöng visor och berättade Västgötahistorier. Mötet var talrikt besökt, och av de närvarande var det ett 70-tal personer, som anmälde intresse för medlemskap i SFRF. En interimsstyrelse valdes med Harry Pihl som sammankallande. Så var SFRF i Håbo bildad. Namnet ändrades senare till SPF.

Föreningen hade ett stort stöd av Studieförbundet Vuxenskolan i början, bl.a. med administrationen. Medlemsantalet ökade sedan så sakteliga, och det var en stor glädje när den 100:de medlemmen kunde inskrivas.

Vad skulle då föreningen syssla med? Jo, regelbundna medlemsmöten, som vanligtvis hölls i Medborgarhusets Rotunda. Kaffeservering med hembakat bröd var obligatoriskt. I köket fanns en apparat för kaffekokning, som endast ett fåtal personer kunde hantera. Någon form av underhållning från såväl egna som inhyrda förmågor förekom. En sångkör hade bildats, som förhöjde stämningen och ibland framförde egna sketcher. Medlemmarnas kvart, där ordet var fritt infördes och kunde ibland bli en halvtimme.

Håbo kommun hade upplåtit 2 rum o kök av stinsens bostad i gamla stationshuset för SPF:s disposition. Sedan dessa lokaler iordningsställts och möblerats av frivilliga krafter användes de flitigt av mindre grupper, t.ex. styrelsesammanträden och studiecirklar. Tillsammans med PRO fick föreningen även tillgång till "Pensionärsträffen". Här var plats för fler personer än i Stationshuset och lokalen var öppen alla vardagar med tillgång till kaffe och en stunds samvaro.

Medlemsforum är ett känt begrepp. Den startades blygsamt av några medlemmar som led av skrivklåda. Tidningen delades ut tillsammans

med kallelsen till månadsmötena. Bowlande medlemmar hade ansvar för utdelningen. Publikationen trycktes på kommunens kopiator, och innehöll små berättelser och en del information. Ordförandes spalt har varit med från början och lever fortfarande.

Att resa, var och är fortfarande en populär avkoppling. Tidigt, nästan från början, kom reseverksamheten igång och den blev så omfattande och intressant att den är värd ett eget kapitel som jag hoppas kunna leverera snart.

Man blir aldrig för gammal för att lära, heter det. Genom studieförbundet Vuxenskolan kom studiecirklar igång ganska snart. Förutom "Läs och res" ville en del läsa engelska men också en del andra ämnen.

Det bör även påpekas att allt arbete inom föreningen såväl administrativt som praktiskt har varit, och är fortfarande ideellt.

Det är med en viss förundran jag nu ser på SPF Håbos fantastiska medlemsutveckling, men gläder mig åt att jag varit en del av denna.

Karin Seger

Rätt svar:

- | | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1 | Tärnor | 11 | Orre |
| 2 | Korp | 12 | Labb |
| 3 | Gök | 13 | Fasan |
| 4 | Svan | 14 | Gröngöling |
| 5 | Morkulla | 15 | Lövsångare |
| 6 | Domherre | 16 | Kråka |
| 7 | Duva | 17 | Flamingo |
| 8 | Vigg | 18 | Brushane |
| 9 | Ringduva | 19 | Kornknarr |
| 10 | Sidensvans | 20 | Trast |



– Vi möttes på en dejtingsajt, men vi var inte kompatibla! Jag är pc och han är mac!

Konstrunda i Stockholm

Sexton medlemmar från SPF Håbo for till Huvudstaden den 19 oktober för besök på Moderna Museet på Skeppsholmen. Museet har en fantastisk samling av modern och samtida konst, från förra sekelskiftet till idag. Just nu pågår det dessutom två uppmärksammade utställningar, fotografier av Wolfgang Tillmans samt en jämförande visning av verk av Pablo Picasso (1881–1973) och Marcel Duchamp (1887–1968).

Tillmans, ung tysk fotograf, visade ett mycket varierat urval av bilder med en serie foton av en Venuspassage som mest intressant. De visar således när planeten passerar solen.



Utställningen, "He was wrong" var mera svårfångad. Duchamps konst är inte så lätt att förstå sig på och beröringspunkterna mellan honom och Picasso känns oklar. Några fina verk av den senare samt en del skissmaterial var kanske behållningen.

En viss lön för mödan var den utmärkta lunchen i den vackra matsalen på museet, varefter konstgruppens deltagare kunde ägna sig åt shopping eller andra nöjen i Stockholm innan hemresan.

Nästa konstresa utbryter den 5 december och går till Valdemarsudde där vi bland annat ser bilder av Helena Scherfbeck (1862–1946). Den 3 januari, klockan 14.00 samlas konstgruppen för planering av vårens konstutflykter. Alla är varmt välkomna.

Sverker Jonasson

Sven Hedin och Sidenvägen

Den 23 oktober åkte 41 glada SPF-seniorer från Bålsta för att äta lunch och gå på bio.

Den trevlige chauffören Mats från Håbo-buss lotsade oss igenom alla vägbyggen fram till Stockholm och via Lidingöbron fram till restaurang Foresta, där vi intog en god lunch.

Alla hade fönsterbord med en fantastisk utsikt över vattnet och Lilla Värtan.

Mätta och belåtna fortsatte vi med en kortare guidad busstur runt norra Djurgården.



På Anders Hansers biograf möttes vi av Anders själv som berättade om sin verksamhet och Panoramalångfilmen "Sven Hedin och Sidenvägen" som vi skulle se.

Filmen var ett mycket vackert bildspel kombinerat med fakta om Sven Hedin som gjorde fyra stora expeditioner i Tibet och Centralasien 1893 - 1935. Berättare var Axel Odelberg som själv skrivit en bok om Sven Hedin och gjort filmen tillsammans med Anders Hanser. I en kortare paus bjöds vi på ett glas vin.

Filmen avslutades med Sven Hedins älskingsdikt "I rörelse" av Karin Boye:

*Bryt upp, bryt upp!
Den nya dagen gryr.
Oändligt är vårt äventyr.*

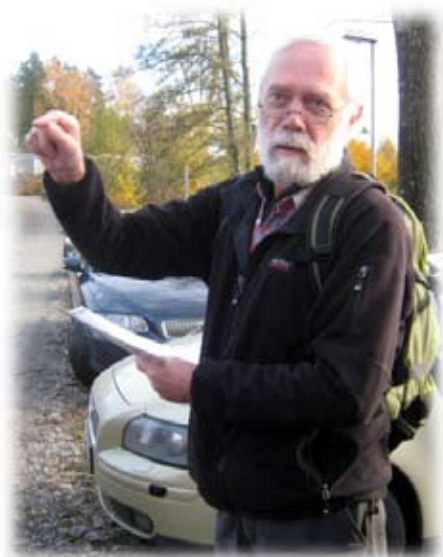
Sedan var det dags att avsluta vårt lilla äventyr och bege oss hem.

*Text: Hans Finnman
Foto: Rolf Adolfsson, Ulla & Nils Runberg*

Tillbaka på banvallen

Som gammal banvaktsson, uppvuxen på en järnvägsstation vid inlandsbanan i södra Jämtland, blev det lite av en nostalgitripp när jag, tillsammans med 22 andra SPF:are och en fyrfota vän, fick tillfälle att vandra på den gamla banvallen mellan Krägga och Ekolsund. Utflykten leddes av vår nye vandringsledare Kent Magnusson, som denna dag (den 22 oktober anno 2012) debuterade i SPF-sammanhang.

Kent har länge varit och är fortfarande djupt engagerad i Friluftsförbundet och har därför lång erfarenhet av friluftsliv.



Kent berättade att det under 1850-talet pågick en intensiv debatt om huruvida den västra stambanan från Stockholm till Göteborg skulle dras norr eller söder om Mälaren. Beslutet (baserat på tunga argument av självaste Nils Ericsson) blev att gå söderut från Stockholm, vilket innebar att det vid den tiden inte blev någon järnbana i våra trakter. Västra stambanan var klar att invigas 1861.

Det skulle dröja ända till 1876 innan det vi idag känner som Mälärbanan började trafikeras mellan Stockholm och Västerås. På senare tid har Mälärbanan moderniserats och fått dubbelspår och många nya sträckningar. År 1995 blev sträckan mellan Bålsta och Ekolsund klar och därmed frigjordes den gamla banvallen mellan dessa orter.

Och – nu skulle vi få tillfälle att vandra på denna vall mellan Krägga och Ekolsund!

Kommunen har här gjort en fin insats när man förvandlat den gamla banvallen till en lättgången vandringsled.

Längs leden står fortfarande de stolpar som en gång bar upp elledningarna efter elektrifieringen som blev klar 1935.

När vi gick mot Ekolsund passerade vi många vackra scenerier när en härlig höstsol fick de gulnande lövverken att skimra och spegla sig i Mälarens vatten. Vi såg också många fina byggnader och andra intressanta tingestar.



När vi kom fram till vändpunkten för vår vandring, Ekolsunds gamla järnvägsstation, kunde vi beundra det pietetsfullt renoverade stationshuset, som nu är en privatbostad.

Vid vändpunkten plockade vi också fram vår medhavda matsäck, som smakade alldeles utmärkt på den soldränkta stationsplanen.



Anette väckte uppmärksamhet när hon släckte törsten, men hon hävdade bestämt att flaskan innehöll oskyldig diväteoxid.

Efter lunchuppehållet i det fria vände vi så hemåt.

Under återtåget fick vi lära oss grunderna i Geocaching, d.v.s. skattjakt i naturen med hjälp av GPS. Ganska snart blev vi varse att den mycket populära skattjakten kan vara nog så påfrestande när man tvingas undersöka de mest underliga och svårtillgängliga gömställen.

Men trägen vinner och ibland lyckas man hitta den eftertraktade skatten (cachen).

Troligen fick de Geocach-bitna nya anhängare under demonstrationen på väg tillbaka till Krägga.

Med på utflykten var även en fyrbent krabat (tik) med namnet Evora. Hon var för övrigt den enda i sällskapet som tog tillfället i akt och badade i Mälarens böljor!

Text: Bo Hansson (banvaktssonen)

Foto: Ulla Runberg och Bo Hansson

Rapport om samverkansarbete mellan SPF och PRO

För tre år sedan påbörjade SPF och PRO ett samverkansarbete "En vård värd samverkan" ett projekt som handlar om hur skall vi kunna påverka vård och omsorg för svårt sjuka äldre. Det som måste ske i samhället är ett bättre och långt mera utvecklat samarbete mellan olika vårdgivare som landsting och kommun än vad som nu sker.

Jag hade förmånen att vara med på två givande dagar i Skärholmen där riksorganisationerna SPF och PRO inbjöd vardera 2 personer från varje län.

Det var ledamöter inom LPR och KPR som deltog samt ett tiotal personer från professionen inom området såsom läkare, sjukgymnaster, dietister m.fl.

Allt för många svårt sjuka äldre skickas mellan olika vårdgivare och ingen vill ta ansvaret för den vårdbehövande. Olika huvudmän är inblandade och landsting och kommuner bevakar sina områden och budgetar. Två helt olika lagar styr

verksamheterna, HSL (hälso och sjukvårdslag) en lag som säger att huvudmannen skall erbjuda en god sjukvård. Inom kommunens omsorg är det SOL (socialtjänstlagen) som gäller. En rättighetslag som kan överklagas om man inte är nöjd med fattat beslut.

I samverkansförslaget har tagits fram 8 viktiga punkter för en fungerande samverkan som i korthet går ut på följande:

- * Kring varje äldre person med stora och sammansatta behov skall det finnas tvärprofessionella team med en huvudansvarig person utifrån personens vård och omsorgssituation.

- * Det skall upprättas vård och behandlingsplan vid utskrivning från slutenvården.

- * Primärvården skall ha det medicinska huvudansvaret för den enskilde vård och omsorgstagaren.

- * Det skall finnas tillgång till geriatrisk kompetens.

- * Personella resurser skall finnas i tillräcklig omfattning.

- * Utbildning och kompetensutveckling av personal.

- * Samverkan mellan personalgrupper.

- * Det kanske allra viktigaste är dock att tvärpolitiska lösningar kommer till stånd och blir en realitet som fungerar långsiktigt oberoende av politisk majoritet.

Detta är ett arbete som åligger KPR och LPRs ledamöter att driva inom organisationerna med gemensamma informations och utbildningsdagar.

Till sist: I Håbo har KPR kommit ganska långt med inflytande i äldreverksamheterna genom det goda samarbete vi haft inom SPF, PRO och FF. Låt oss fortsätta med detta och börja med att svårt sjuka äldre personer skall få en god vård och omsorg vilket i längden är till nytta för oss alla.

Gun-Britt Renefalk

LPR och KPR

Månadsmöte i oktober

Tiden går fort på höstkanten. Kanske finns det, i slutet av året, en mental nedförbacke som får minuterna att rinna iväg. Torsdagen den 25 oktober var det redan tid för SPF Håbo att hålla månadsmöte med nära 100-talet medlemmar på plats på "Skeppet" i Bålsta.

Ordförande Inger Smedberg öppnade mötet med att hälsa alla välkomna. Några nya medlemmar presenterades och sedan kunde Inger kungöra den stora nyheten att SPF Håbo nu fått sin 1000 medlem. Hon heter Eva Grankvist och gratulerades med blommor och applåd, samt kan hon se fram mot ett gratis medlemskap i föreningen under 2013.



Eva Grankvist välkomnas av Inger Smedberg

Bo Hammarström, från Håbo kultur och hembygdsförening, tackade för SPF:s sponsring av torpinventeringen i Håbo kommun. Denna har nu resulterat i det nyutkomna bokverket: "Torp i Håbo". Detta beskriver ca 200 torp i Håbos fem socknar i två volymer och finns att köpa för 300 kronor.

Därefter var det tid för dagens föreläsare, Birger Eriksson. Han har jobbat med rundradio under hela sitt vuxna liv och då mött och samarbetat med många stora radioprofiler.

Nu talade han personligt om Gösta Knutsson (1908 - 1973). Denne var född i Stockholm men studerade vid Uppsala Universitet, där han blev fil. mag. 1931. Han jobbade som programchef vid Sveriges Radio i Uppsala mellan 1936 - 1969. Knutsson har gjort massor av program, men han är mest känd för frågesport. Det var han som införde begreppet som underhållning i radion, och redan 1938 sändes första programmet, "Vem vet vad". Senare blev det otaliga sådana program och vid de flesta deltog Einar Haglund som kom att kallas "allvetaren".

Birger spelade upp delar av program som sänts av Gösta Knutsson, och man kom ihåg hans distinkta röst. Han var ju också författare till barnböckerna om Pelle Svanslös som ofta förekom i radion i samband med barnprogram.



Birger Eriksson tackades med applåder och blommor varefter kaffet serverades.

Lisbet Bolin, från SPF:s centrala programgrupp mot ålderism, talade om detta som är ett samlingsnamn för diskriminering av äldre. Inom mängder av områden särbehandlas äldre människor negativt, och det gäller inte minst inom offentlig verksamhet. De närvarande uppmanades att fylla i en enkät i ämnet.

Slutligen informerade Bengt-Olof Olsson om vårens kurs i trafikknäskap och Eva Lidö redogjorde för kommande resor.

Efter dragning i dagens lotteri avslutades mötet av Inger, och deltagarna kunde gå hem och planera för årets sista möte i november.

Sverker Jonasson

Funktionärer i SPF Håbo 2012

ANNONSER & SPONSORING

Staffan Wöhrne, 577 90

Hans Söder, 514 41

BOENDEKOMMITTÉ

Leif Sjöborg, 546 79, sammankallande

Bengt Gusén, 522 24

Runo Johansson, 546 44

Yvonne Lindström, 595 28

DATOR- & TEKNIKANSVARIGA

Bo Hansson, webbmater, 46 71 06

Nils Runberg, vice webbmater, 592 04

Lars Hansson, 509 87

FRISKVÅRDSKOMMITTÉ

Birgitta Pettersson, 500 32

Bengt Brunström, 46 70 38

Ulla Carlsson, 46 71 06

FÖRSÅKRINGAR

Håkan Jonsson, 516 30

GÅRDSRÅDET TILL SKEPPET & TRÄFFEN

Marjo Henriksson, ledamot, 574 84

Nils Runberg, ledamot, 592 04

Leif Svensson, ledamot, 578 65

Inga Andersson, ersättare, 558 10

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, ersättare, 515 43

LPR (LANDSTINGETS PENSIONÄRSRÅD)

Gun-Britt Renefalk, 561 17

LÄKEMEDELSOMBUD

Roza Babec, 018-38 64 78

MARKNADSFÖRING

Christer Ridderstråle, sammankallande, 018-38 60 62

Bengt Jansson, 551 35

Olof Svedell, 597 01

Brian Turner, 557 61, 070-974 12 24

MEDLEMSFORUM

Barbro Larsson, 507 49

Sverker Jonasson, 595 69

Lars Hansson, redigerare, 509 87

Margith Nyström, 070-593 51 10

Ingrid Bruun-Andersson, 506 83

Birgit Olofsson, 530 83

Karin Seger, 520 66

Inger Smedberg, ansvarig utgivare, 516 83

Christin Jonsson, distribution, 516 30

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

Inger Smedberg, 516 83

Yvonne Lindström, 595 28

PROGRAMKOMMITTÉ

Börje Pettersson, 500 32

Mona Björklund, 570 05

Göthe Eriksson, 500 24

Elisabeth Nilsson, 518 20

Eva Hellström, 070-676 37 31

Ulla Solvin-Franck, 545 62

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, 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

Kerstin Adestedt, 579 79

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, TEKNIKANSVARIG

Karl-Erik KEA Andersson, 514 58

Rolf Björklund, 566 26

Bo Hansson, 46 71 06

VALBEREDNING

Per-Erik Peje Josefsson, 548 80

Christin Jonsson, 516 30

Bernt Fredriksson, 507 43

VÅRDAR VID MÅNADSMÖTEN

Lola Domberg, 546 44

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



Friskvårdsprogram hösten 2012 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studiecirklar:

Snacka om nyheter
Else Coster

Sånggruppen Duromoll
Hans Svennberg

Historia
Ulf Weinberg

Litteratur
Ulf Weinberg

Engelska
Brian Turner

Redaktionscirkeln
Barbro Larsson

Släktforskning nybörjare/fortsättning
Catharina Josefsson
Inger Kölestam

Släktforskning Disgen
Sven-Erik Svensson

Släktforskning Svar
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine fortsättning
Sven-Erik Svensson

Släktforskning AdOnLine nybörjare
Sven-Erik Svensson

Data för noveller
Olle Atling
Göran Ohlson

Data för noveller PLUS
Bo Hansson

Trafikkunskap 65+
Bengt Olof Olsson

Knyppling
Ella Andersson

Hantverkscafé
Svea Sahlén

Religionshistoria nybörjare
Gunnel Ferm

Religionshistoria fortsättning
Gunnel Ferm

Lär dig debattera
Gunnel Ferm

Busk- & trädbeskrning
Robin Welch

Män i köket
Gustav Körner

Dag och tid:

Start 17 september t.o.m. 10 december.
Måndagar kl. 13.00-15.00. Jämna veckor.

Start 16 augusti t.o.m. 6 december.
Torsdagar 10.00-12.00

Start 11 september t.o.m. 4 december.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 12 september t.o.m. 5 december.
Onsdagar ojämbna veckor kl. 10.00-12.15

Start 4 oktober t.o.m. 6 december.
Torsdagar kl. 10.00-12.00.

11 juli t.o.m. 14 november. Källvägen 8.
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15

Start 13 september t.o.m. 6 december.
Torsdagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 24 augusti t.o.m. 30 november.
Fredagar jämna veckor 8.30-11.00

Start 31 augusti t.o.m. 7 december.
Fredagar ojämbna veckor 8.30-11.00.

Start 24 augusti t.o.m. 30 november.
Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.

Start 31 augusti t.o.m. 7 december.
Fredagar ojämbna veckor 11.30-14.00.

Start 27 (25) september t.o.m. 15 (13) november.
Grupp 1 – Torsdagar kl. 14.30-17.00.
Grupp 2 – Tisdagar kl. 08.30-11.00.

Start 6 september t.o.m. 13 december.
Torsdagar jämna veckor kl. 8.30-11.00.

Start 24 september t.o.m. 12 november.
Måndagar kl. 11.00-13.15.

Start 21 september t.o.m. 30 november.
Fredagar 9.00-12.00. Materielkostnad.

Start 21 september t.o.m. 7 december.
Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.

Start 18 september t.o.m. 20 november.
Tisdagar jämna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 11 september t.o.m. 13 november.
Tisdagar ojämbna veckor kl. 13.00 – 15.00.

Start 24 september t.o.m. 29 oktober.
Måndagar veckor kl. 15.00-17.00.

Tidplan kommer senare.

Start 18 september t.o.m. 30 oktober.
Tisdagar 18.00-21.00.

Anmälan:

0171-543 56

072-352 58 26

0171-592 84

0171-592 84

0171-557 61
070-947 12 24

0171-507 49

0171-548 80
0171-595 63

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

070-733 24 89

0171-515 80
0171-517 64

0171-46 71 06

0171-510 61

0171-593 86

0171-542 19

0171-512 21

0171-512 21

0171-512 21

0171-508 86

0171-592 95

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
Qi gong på Skeppet Solveig Fredriksson kontaktperson	Start 2 oktober t.o.m 4 december. Tisdagar kl. 16.00 - 17.00.	0171-507 43
Seniordans på Skeppet Birgitta & Börje Pettersson	Start 17 september t.o.m. 26 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-500 32
Vattengymnastik Kontakt p. Birgitta Pettersson	Avgift 500 kr för 10 gånger.	0171-500 32
	Tisdagar kl. 17.00. Korta personer, upp till 165 cm. Tisdagar kl. 17.40. Långa personer, över 165 cm. Torsdagar kl. 10.30. Alla oavsett längd.	
Pensionärgymnastik Rut Jansson i samarbete med PRO.	Start 27 augusti t.o.m. 3 december. Måndagar klockan 15.00 - 16.00.	0171-503 59
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 12 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-507 43
Stavgång från Skeppet Margareta Wohrne	Start 12 september. Onsdagar 9.00 - 10.30	0171-577 90
Bowling, 78 kr/gång. Hans Rennér	Start 14/8 - 11/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55. Grp 5, 15.00-16.15. Nyttillkomna medlemmar Anmäl intresse.	0171-590 10
Bowling nybörjare Roland Arvidsson		0171-515 46
Boule Medborgarhuset Bengt Brunström	Start 8 maj t.o.m. 18 september. Klockan 10.00.	0171-46 70 38
Boule Skokloster Bygdegården Christer Ridderstråle	Start torsdag 6 september klockan 10.00.	018-38 60 62
Minigolf Maud Jägerfjäll	Start 5 maj. Onsdag & lördag 9.00. Minigolfbanan.	0171-507 05
Shuffleboard Skeppet Bengt Brunström	4 september t.o.m. 11 december. Tisdagar 18.00.	0171-46 70 38
Lekfull pingis Ulla Carlsson	Start 26 september t.o.m. 5 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	0171-46 71 06
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Leif Lindberg Ewert Lindström	Start 7 augusti. Tisdagar kl. 09.00. Sofielunds golfklubb. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift.	0171-507 74 0171-595 28
Yoga på fastande mage Svea Sahlén	Start 20 september t.o.m. 6 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Kalle Danielsson	Start 22 augusti t.o.m. 19 december. Onsdagar kl. 13.00 - 17.00.	0171-507 52
Övningsbridge Göran Ohlsson	Start 3/9 t.o.m 10/12. Måndagar kl. 14.00 - 17.00. Ej 10/9, 8/10, 5/11 och 3/12.	0171-517 64
Lagbridge Göran Ohlsson	Start 28/9 t.o.m 14/12. Fredagar kl. 13.00 - 17.00. Ej 21/9, 19/10, och 23/11.	0171-517 64
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 12/9 t.o.m. 12/12, kl. 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91 0171-515 80
Bingo på Club Myran Anders Boström	Start 5/9 t.o.m. 5/12, kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
Schack Ulla Carlsson	Start 27 september t.o.m. 6 december. Torsdagar kl. 13.00 - 15.00 på Skeppet.	0171-46 71 06
Vävning Ulla Gabrielsson	Start 23 augusti t.o.m. 13 december. 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

*Decemblemumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 26 november**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta
Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24
E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

SPF-Håbo hemsida: www.spfpension.se/habo
SPF-Uppsala distrikts hemsida: www.spfpension.se/uppsaladistriktet
SPF-Förbundet hemsida: www.spf.se
SPF-expeditionens mailadress: spfhabo@bktv.nu
Ordförande i SPF Håbo mailadress: ordf.spfhabo@bktv.nu
Sekreteraren i SPF Håbo mailadress: sekr.spfhabo@bktv.nu
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.
Ansvarig utgivare: Inger Smedberg. Telefon 0171-516 83