

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo vårfest  
fredag 20 maj klockan 17.00.

Buffé med dans till Bobos orkester och magiska  
trick av trollkarlen Ola.



*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 18 augusti 18.30.  
Liten musikfrågesport utlovas i glada vänners lag.  
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Styrelsen har ordet!

Yvonne Lindström

I dag är det 1:a maj och äntligen känns det som om våren har satt fart. Snart har vi i SPF Seniorernas styrelse och kommittéer sommaruppehåll.

Vi brukar ha en Planeringsdag så här på våren och så även denna vår. Den 3:e maj har vi planeringsdagen. Det är cirka 30 st. från våra kommittéer som har anmält sig.

Vi skall diskutera framtidsfrågor, helt i enlighet med vad vi sa i vår verksamhetsplanering.

Det är väldigt bra att samla medlemmar från våra kommittéer för att få lite information utifrån deras perspektiv. Det är ju från er medlemmar vi skall få synpunkter om vad som är bra, men framförallt vad vi kan göra bättre.

En sak är helt säker och det är att utan våra kommittéer hade vi inte det enorma utbud vi nu har av både studiecirklar och friskvård. Ni är guld värda som lägger ner så mycket tid och energi inom era områden.

Ni kommer att få en rapport om denna träff i höstens första medlemsforum.

När vi arbetar med KPR-frågor är vi oerhört tydliga med att vi indirekt företräder runt två miljoner väljare i hela landet och mellan två och tretusen i vår kommun. Det är viktigt att få politiker och beslutsfattare att förstå detta.

Vi och PRO har gemensamt beslutat att skicka en förfrågan till våra kommunala politiker och våra landstingspolitiker att vi vill genomföra en politikerdebatt. I en förhandsförfrågan välkomnas detta av våra politiker. Debatten kommer att äga rum i början av september. Ni är välkomna att delta. Vi återkommer om tid och plats i första numret av höstens Medlemsforum och också på hemsidan.

Styrelsen ber nu att få tillönska er en riktigt skön och förhoppningsvis varm sommar.

Var glad min själ, åt vad du har;  
Nu har du hundra sommardar  
Och detta är den första.  
När solens lopp sin ände tar  
Då har du nittionio kvar  
Och någon blir den största.  
Giv noga akt på vad du står;  
I morgon är med ens igår,  
Det går så fort att vandra.  
Lägg märke till att vad du får,  
Är hundra sommardar per år,  
I morgon är den andra.  
Av Caj Lundgren.

*Goa hälsningar  
Yvonne Lindström*

---

**Välkomna till månadsmöte torsdagen den 25 augusti klockan 13.30 i Skeppet.**

Gunnel Gisslén med Lars Öhrback som pianist underhåller oss med sitt program "Det skall vara gamla låtar" där de i ord och ton berättar om sångerskor som varit stora inom populäramusiken.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



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 2016

Yvonne Lindström, ordförande, 070-583 69 17  
Bo Lundgren, vice ordförande 0171-594 12  
Kent Magnusson, sekreterare, 0171-515 75  
Lave Arnell, vice sekreterare, 073-352 41 15  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40  
Agneta Anderlund, vice kassör, 070-537 65 02  
Tommy Landegren, 0171-46 93 96  
Elke Merkel Ragnarsson, 070-661 74 60  
Viveca Alexander, 070-221 64 64

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2016

Barbro Larsson, 070-541 65 29  
Lars Hansson, 509 87  
Sverker Jonasson, 595 69  
Gunnar Schneider, 535 54  
Birgit Olofsson, 530 83  
Agneta Lindbohm, 568 08  
Yvonne Lindström, 070-583 69 17  
Olle Atling, 515 80  
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30  
christinjonsson@telia.com

### Kommande månadsmöten

25 augusti.  
Gunnel Gisslén med Lars Öhrback som  
pianist underhåller oss.

### Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

26 maj, Olle Ejlestam  
9 juni, Envisorna  
22 juni, Protonerna



### SPF seniorerna trygghetsringning är tillgänglig för alla!

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

Om detta inte gjorts när en SPF-are lyssnar av svararen, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutne uppge anhörig eller granne som skall kontaktas om hon/han inte har ringt och inte svarar i telefon. Dessutom får man uppge vem som har en nyckel till bostaden. Nyckeln kan också förvaras på SPF:s expedition om så önskas.

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 Lars Hallberg 0171-515 35 för mer information och / eller anmälan.

## Byfilosofen



Innanför skröpliga skal kan man  
finna ädla pärlor!

## Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar var annan onsdag förmiddag till att vandra med inneboende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra åldringar att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Varannan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, eller kom ner till Pomona på onsdag ojämn vecka kl. 10.30

## 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!

- % Ademso
- A Small World
- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Järnhandel
- Bålsta Färghandel Colorama
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- Bålsta Zoo
- % Fantasifloristen
- % Go fix:it Datorer & service
- Handelsbanken
- Helens Träning Hår & Hälsa
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- % Håbo Kontorsbutik
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- MK-däcket HB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- Renast Biltvätt
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Söders Bok & Pappershandel AB
- TonerProffsen
- Vintage Room



Foto: Sverker Jonasson



## Vårens sista stadsvandring

onsdag 8 juni

Vi träffas som vanligt vid pendeln klockan 8.45 och tar pendeln till Centralen. Därefter åker vi med T-banan till Slussen där vi byter till Saltjöbanan. Resan tar ca 1,5 timma, så stämpla in så sent som möjligt för att vara säkra på att tiden inte överskrider 2 timmar. (Det kan ju bli stopp i trafiken!)

I Saltsjöbaden börjar vi med kaffe på caféet bredvid stationen och går sedan en promenad längs vattnet, bland mycket intressant bebyggelse och besöker den vackra Uppenbarelskyrkan med målningar av Olle Hjortsberg. När vi gått runt denna vackra plats äter vi lunch på Grand Hotel Saltsjöbaden i en matsal med strålande utsikt över vattnet. Kostnad 110 kronor.

Välkomna med anmälan till:  
Eva, telefon 545 64, Margareta, 577 90 eller Elisabeth, 515 75.

## Höstens första stadsvandring

fredag 12 augusti

Runt Djurgårdskanalen med början vid Nobelparken. Vi träffas klockan 8.45 vid pendeln och åker pendel, buss/spårvagn till Djurgårdsbron, fikar och går sedan längs Strandvägen till Nobelparken, genom Diplomatstaden och sedan runt Djurgårdskanalen.

Välkomna med anmälan till:  
Eva, telefon 545 64, Margareta, 577 90 eller Elisabeth, 515 75.

Övriga stadsvandringar: Torsdag 8 september och onsdag 12 oktober.

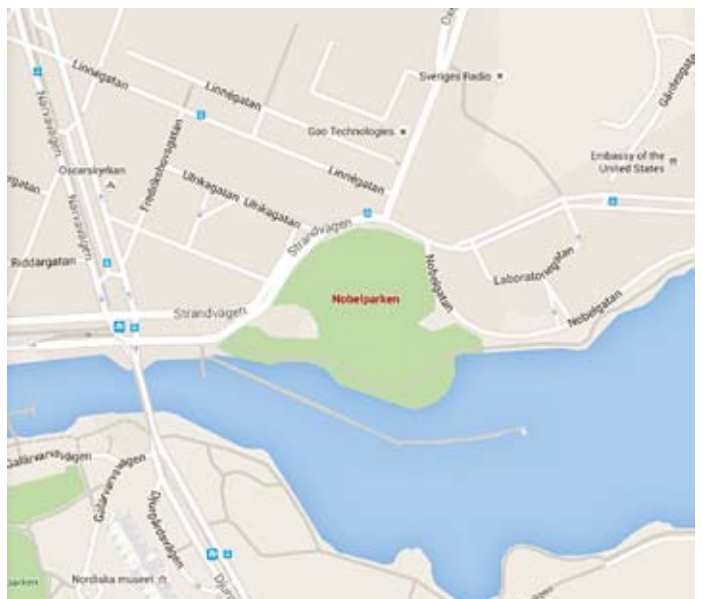
*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*



*Grand Hotel Saltsjöbaden*



*Grünewalds villa*



## Spetsat

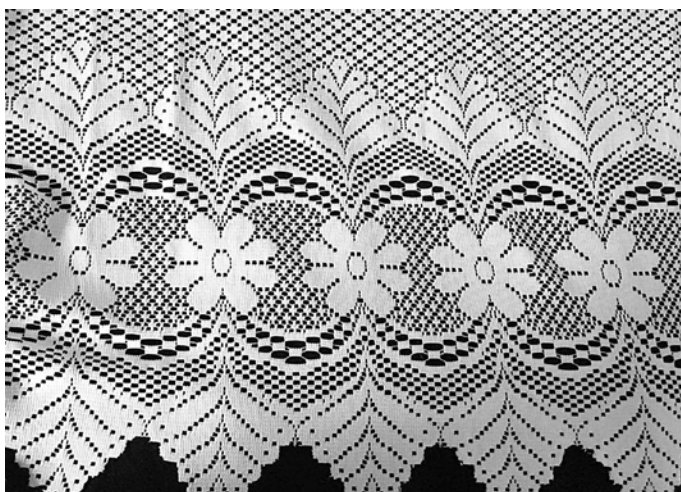
I den familj jag gifte in mig i fanns en äldre faster. En stor manhaftig kvinna, mycket snäll mot mig och mina barn. De åkte gärna hem till henne för där fanns alltid något i hennes lådor som plockades fram till barnen för att tas med hem. En handsydd barntavla, ett par tomatar, eller något annat spännande för små barn. Dessutom satt hon i rullstol, något som också var spännande.

Efter att hon dött i slutet på 70-talet skulle hennes lilla hem tömmas, det fanns inte så mycket men hem till mig fick jag hennes syskrin. Ett sådant som var modernt förr, på ben och med målningar. På locket står hennes namn och året 1936. Vet inte varför det året stod, hon föddes någon gång sent 1800- eller tidigt 1900-tal, kanske en 40-årspresent. Men intresserad av handarbete var hon, en grytlapp formad som en tomte finns fortfarande i mitt hem och tas fram varje jul.

Efter många år fick jag äntligen tid att börja gå igenom allt innehåll i detta syskrin. Små bitar av sidenband och spetsar, vackra knappar, en plåtask som innehållit albyl men som nu var fylld med knappnålar och så en hoprullad, handvirkad spets. Den var ca 1 dm bred och virkad med uddar, 160 cm lång. Vad gör jag med den tänkte jag, de flesta tyger är 150 cm breda. Så den rullades ihop och stoppades ner i skrinet igen.

Som pensionär fanns äntligen tid över och jag kom åter i städtagen och gick igenom lådor och skåp, i en låda i klädkammaren fanns handarbetsbeskrivningar av olika slag. En svartvit bok med beskrivningar på spetsar och där hittade jag en bild på spetsen som ligger i mitt syskrin. "Spets till ett brudlakan" står det vid beskrivningen. Nu gick tankarna i huvudet på mig, denna kvinna inte alltför vacker, som dessutom drabbades av en sjukdom som gjorde att hennes ben kapades och hon hamnade ganska ung i rullstol, hade säkert en gång drömt om man och barn. Så blev det nu inte och spetsen hon virkat låg många år senare oanvänd i hennes syskrin.

Naturligtvis måste jag göra något av den. Satt och tittade på TV en kväll samtidigt som jag funderade på vad jag skulle använda spetsen till. Kom på att jag för många år sedan hade haft ett stort matbord och säkert hade minst en duk till det bordet. Rotade runt i mitt linneskåp och hittade så småningom en vacker, beige duk tillräckligt stor för att jag skulle kunna göra en gardin till mitt sovrum.



Sagt och gjort, jag lämnade TV:n och plockade fram symaskinen. Duken klipptes till och spetsen syddes på och nästa morgon hängde den i mitt sovrumsfönster.

Den handvirkade spetsen hamnade efter många år äntligen i ett sovrum men inte i sängen utan i fönstret, men jag tror att hon som satt och virkade och drömde om ett bröllop skulle vara nöjd om hon kunde se den.

På TV har de senaste veckorna visats Maria Langs böcker som TV-filmer. I en av dem "Inte fler mord" tror jag, visades en scen från ett nygift par i en säng där överlakanet hade likadan spets. Tror dessa filmer utspelades på 40- eller 50-talet.

*Agneta Lindbohm*

## SuperProffsEliten – Dubbelt så bra finns inte

Så var det tid för säsongens sista konsert i Konsertkarusellen som produceras av Musik i Uppland. Den 13 april drog SuperProffsEliten in på Fridegårdsscenen i ett arrangemang av Håbo kommun i samarbete med SPF Seniorerna Håbo och kören Envisorna. Publiken hälsades välkomna av Yvonne Lindström från SPF Seniorerna och Ann-Terese Samuelsson från Envisorna.

SuperProffsEliten är en vokalgrupp som jobbat tillsammans sedan 2014 i olika sammanhang. Medlemmarna är Henrik och Magnus Rongedal, Ingela Olsson, Jill Nordin och Staffan Lindberg. Gänget sjunger ganska skickligt a-capella, men det gavs även några nummer med stöd av piano som hanterades av Jill, Staffan på kontrabas och en av Rongedalspojarna med gitarr. Programmet var mycket varierat med helt eget material men också med inlånade melodier och egna texter som bland annat behandlar tidens "underligheter" med mobiltelefoner och facebook. Staffan hade några



monologer över aktuella ämnen, och gruppens kontakt med publiken var suverän när man lockade till allsång.

Visst var det en bra konsert med lite nya grepp och väl inövade nummer som framfördes ledigt, och de flesta av den talrika publiken hade säkert en trevlig stund med SuperProffsEliten. Artisterna hyllades med applåder och blommor och svarade med ett fint extranummer.

*Sverker Jonasson*

## Fågelskådning 19 maj vid Hjälstaviken



Samling vid gamla järnvägsstationen klockan 07.30.

Vi försöker samåka. Kläder efter väder. Medtag kikare och fika. Väl mött!

Anmälan till Arne Lindqvist 0708-72 07 65

## Lydias friska fötter

Lydia Lindh, diplomerad medicinsk fotvårdsterapeut.

Jag finns nu på  
Olavis Kiropraktik  
Stockholmsvägen 111, Bålsta.  
(Scalahuset)

Välkommen att boka tid hos mig!  
070-528 69 96

Flytterbudande:  
25 kronor i rabatt under maj - juni  
mot uppvisad annons.



Reducerat pris för ungdomar  
och pensionärer.  
Jag gör även hembesök.

## Seger för SPF Seniorerna Håbo i DM-Bridge

SPF Seniorerna genomför årligen Riksmästerskap (RM) i 9 grenar med varierande inslag av fysisk och mental styrka. Vägen till RM går som regel genom Distrikts-mästerskap (DM). Förra året nådde ett lag från SPF Seniorerna Håbo en hedrande plats i DM för Hjärnkoll, men inte hela vägen till RM.

13 april genomfördes DM-bridge i Bridgens Hus i Uppsala och som segrare stod paret Gert-Inge Öman och Henry Holmér efter 42 brickors spel. I november inbjuds dom till RM ombord på Cinderella av vårt förbund SPF Seniorerna.

DM-Bridgen genomfördes perfekt av Inge Corse från SPF Seniorerna Knivstaorten och Tävlingsledare (TL) var den internationellt kände Ryszard Sliwinski från Uppsala Bridgeallians. Bridgen spelas enligt Svenska Bridgeförbundets regler, vilket inte vållar Gert-Inge och Henkan några problem eftersom dom har lång erfarenhet från bridgetävlingar före sitt inträde i SPF Seniorerna Håbo 2015.



25 par hade samlats i Bridgens Hus och 42 brickor spelades som barometer, d.v.s. alla kunde på storskärmar löpandeföljaplacering och hur föregående bricka spelats. Gert-Inge och Henkan startade som par 2 efter första brickan, hade en svacka ner mot mitten för att sedan ligga i intervallet 1-4 efter lunch för att efter bricka 42 stå som segrare.

På hemmaplan får vi nu skärpa oss till det yttersta på onsdagar så att Gert-Inge och Henkan får fullgod träning inför RM i november. För intresserade finns det möjlighet att resa med och i bästa fall få hylla Riksmästare från Håbo.

*Göran Ohlsson*



### Hur vet man att våren är här!

Jo, Lillsjöns Trädgård öppnar stora växthuset som är fyllt med fröer, sättpotatis, sättlök, vårblommor, påskliljor, blomsterlök och mycket, mycket mer.

### Vintage Room

Fyller på sitt sortiment och utvidgar butiksytan.

### Nytt för säsongen Nina + Anna Garden Café

Öppet fredagar, lördagar och söndagar  
från och med påsk.  
Välkomna!

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och trädgårdsprodukter. (Gäller ej snittblommor, förmedling, sten eller trädgårdstjänster.)

Öppet hela året.  
Vardagar 10-18, lördag - söndag - helgdag 10-16.  
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.  
info@lillsjons.se

## Tack Sverker!

Efter mer än tio år i Redaktionscirkeln har Sverker Jonasson beslutat sig för att lämna gruppen.

Han har tagit oss med på otaliga resor på de sju haven genom åren och dessutom varit flitig att skriva referat från olika arrangemang. Vi hoppas naturligtvis att vi även i fortsättningen kan få läsa artiklar och referat från honom, även om han inte deltar i det redaktionella arbetet.

*Redaktionscirkeln*





KlarSynt.

## Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter,  
paketprisprodukter och synundersökning.

## Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 15 000 kr och så  
länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.  
Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer.  
Av månadsbeloppet utgår en kontoavgift på 14 kr.

# Bålsta Optik.

Centrumstråket 11, Bålsta, Tel 0171-561 09

Öppettider:

Måndag - Fredag: 10-18 • Lördag: 10-14 • Söndag: Stängt

**MEDTAG ANNONSEN TILL BUTIKEN FÖR  
ERHÅLLANDE AV OVANSTÅENDE ERBJUDANDEN**

## Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

## Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med  
de självbetjäningstjänster du behöver för att  
sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta  
0171-537 70  
handelsbanken.se/bålsta

**Handelsbanken**



## SEHMANS DÄCK OCH SERVICE

Nu i centrala lokaler med butik Sjövägen 4.  
(Bakom Smådjursveterinärerna)

## 40-45% RABATT VID KÖP AV 4 DÄCK

& 2 stycken WIPERS torkarblad ingår.

Montering

Balansering

Reparation

Däckhotell  
fr. 650:-  
Inkl. skifte, tvätt av  
däck & förvaring.

Öppet måndag - torsdag 10-18.  
Ring och boka för andra tider!

0736-26 17 54

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

## GoFix:it

Datorer & Service

Kom med din dator  
för gratis rådgivning  
och snabbkontroll!

DROP-IN

Må, To 6:30-18

Ti, On 9-17

Fredag 9-15

Lördag 11-14

Nya, kraftfulla datorer till lågpris!

0171-667720

Mjöd. 6, Draget

10% rabatt på tjänster vid  
uppvisande av SPF-kort!

## Skrivarcirkeln

Våren 2015 startade Gunnel Ferm en grupp för oss som vill berätta för våra barn och barnbarn om vår uppväxt, eller kanske tidigare generationers liv och leverne. Vi presenterar några av våra alster i Medlemsforum och fortsätter här med berättelsen *USA* av Bibbi Baath.



and Naturalization.” Här blev vi fotograferade och fick ett inplastat ID-kort med födelsedata. På kortet stod även dagen när vi anlände till USA och ett registreringsnummer.

Innan vi lämnade Baltimore blev Marianne sjuk. Hon fick hög feber och halsfluss. Vi var bokade på ett tåg till New York och trots mammas oro var det bara för familjen att åka iväg. I New York blev vi mötta av rederiets mäklare. Han körde oss till S:t George hotell och där blev vi placerade i en svit med tre rum och stort badrum. En lyx som vi bara hade sett på film. På kvällen kom en läkare upp till oss för att undersöka Marianne. Hon fick medicin och blev ordinerad glass! Detta måste vara himmelriket! Det kunde man ju fråga sig?

Efter en stund knackade det åter på dörren och in kom två kypare bärande på ett långt bord med stor duk över. Vad var detta? De tog bort duken och hokuspokus så var det ett dukat middagsbord till oss. Vi stod där bara tysta och förstummade. Vad det var för mat – det kommer jag inte ihåg. När vi tittade ut genom fönstren låg hela Manhattan under oss i ett hav av belysning.

När Marianne hade blivit bättre kom pappas kusin, farbror William, och hämtade oss. Han hade fru och två små barn och en cockerspaniel. De bodde strax utanför New York, ute på S:t Albans. Där bodde vi under tiden vi väntade på pappa. Det första vi blev bjudna på var majs-kolvar. Ett stort fat med majs-kolvar stod framdukat på bordet. Majs-kolvar hade vi varken sett eller smakat tidigare. Det tråkiga var att ingen av oss tyckte om det. Stackars tant Marion som trodde att vi skulle tycka lika mycket om det som pappa gjorde.

Farbror William gav Marianne och mig var sin dollar att göra slut på. Vilken lycka! Vi gick till köpcentret och det första vi köpte var bananasplit. Så mycket glass av olika sorter hade vi väl aldrig smakat tidigare och ändå fick vi pengar över. Vi köpte godis, choklad, varsin stor ananas och serietidning men tro det eller ej, vi hade ändå inte lyckats göra slut på fem kronor som dollarn stod i då. Vilket härligt land det var!

En av dagarna kom tant Anna-Lisa och hämtade oss. Hon skulle ta oss med ut i affärer.

Tidigare har jag i vår tidning SPF Medlemsforum skrivit och berättat om vår resa över till USA. Den finns att läsa på hemsidan under rubriken (på vänster kolumn) Sparat för nyhetsarkivet. Andra kåserier och berättelser. 2011.

### USA

Efter denna stormiga överresa anlände vi till Baltimore den 20 september 1950. Min syster, Marianne, och jag tävlade vem av oss som först skulle trampa amerikansk mark. Så fort landgången var på plats rusade vi nerför den. Marianne motade mig så hon kom först, sen sprang hon upp till mamma och berättade att hon kom först. Jag stod kvar på landgången och där mötte jag salongsuppassaren som skulle gå i land för att ringa från telefonautomaten, som låg längre ner på piren. Jag frågade honom om jag fick följa med och det fick jag, för han skulle snart vara tillbaka igen.

”Där fick du Marianne” tänkte jag, för jag var i alla fall först med att gå en längre bit på amerikansk mark. När vi kom tillbaka var det full uppståndelse ombord. Alla letade efter mig! Det tänkte ju inte jag på! Mamma trodde att jag hade blivit kidnappad! Fröken Hardenberg, en av passagerarna, skällde ut mig och efter det tyckte jag att hon var en himla skitkärning.

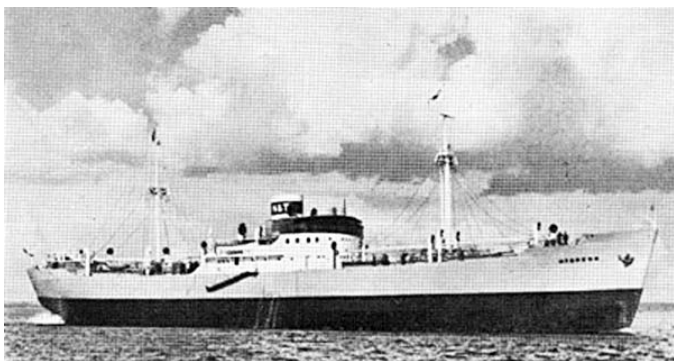
Samma dag som vi anlände till USA blev vi skjutsade till ”Commissioner off Immigration

(Hennes man var förste styrman ombord på m/s Atomena, där pappa var kapten.) Tant Anna-Lisa hade med sig sina tre barn, Barbro var äldst och två år yngre än jag. De hade cowboybyxor (jeans) och rutiga skjortor på sig. Det var bara ett måste när man bodde i USA och det blev Marianne och jag också utrustade med.

Nu kände vi oss verkligen integrerade, men jag hade ett problem, jag lärde mig aldrig att tycka om Coca-Cola. I väntan på att pappa skulle anlända till New York lekte jag med deras cockerspaniel som jag så gärna ville bada, men trots mitt tjat blev det blankt nej. Hunden behövde bada, det tyckte åtminstone jag, för den var jättesmutsig.

## Vårt möte med pappa

Efter våra 14 dagar hos farbror William, kom pappa med sitt fartyg m/s Atomena till New York. Hon var ett lastfartyg med hemmahamn i Stockholm och ägd av Nordström & Tuhlin. Atomena hade också ett fåtal passagerarhytter.



Så roligt det var att möta pappa som vi inte hade sett på 15 månader och den gången var han bara hemma i 14 dagar. Vi gjorde oss hemmastadda i våra hytter. Marianne och jag delade hytt. Nu skulle vi följa med på en resa ner till Chile och vara ombord i två och en halv månad. Pappa hade köpt varsitt silverarmband till oss från Lima samt klockor av märket Bulova. Klockan och armbandet har jag fortfarande kvar. Det var min första klocka och jag älskade den.

I pappas dag-hytt vimlade det av gubbar det var mäklare, klarerare, tullare och sjömansprästen. Alla med papper som skulle undertecknas. Sjömansprästen hade med sig en ny boklåda.

Med jämna mellanrum var jag där och tjade om att få en hund. Jag ville så gärna ha en

hund, det sprang ju en massa lösa hundar på kajen. Men pappa sa alltid "har jag sagt nej – så är det nej." Varför förklarade han inte att detta var helt omöjligt att ha en hund med ombord? Men pappa sa alltid : "Har jag sagt nej, så är det nej." Till slut frågade skeppsmäklaren pappa vad jag ville ha. Pappa förklarade och han sa: "No problems" och så gav han en bunt sedlar till sin chaufför som åkte iväg. Jag trodde jag skulle svimma av lycka. Pappa sa att jag skulle lugna ner mig, men hur skulle jag kunna det. Jag såg ju själv alla pengarna och hörde att han sa "no problems". Jag sprang in till mamma och berättade att jag skulle få en hund. Sen sprang jag upp på kommandobryggan för där hade jag bra utsikt över kajen. Efter en dryg halvtimme var han tillbaka, parkerade bilen och tog ut en stor kartong. Jag rusade ner till pappas hytt och slog nästan omkull chauffören. Så stod jag där och väntade på att få öppna den stora lådan. Mäklaren sa varsågod och jag slet upp kartongen. I botten på kartongen låg en leksakshund i mjuk teddy, jag tog upp den och slängde den på gubbarna i soffan och rusade gråtande in till mamma. Pappa kom efter mig och sa att jag var tvungen att komma in och tacka. Det tacket kom inte från hjärtat det kan jag garantera!

## På väg ner genom Panamakanalen.

Vi lämnade New York den tionde oktober 1950. Mamma, Marianne och jag stod uppe på kommandobryggan på Atomena för att se hela Manhattan från vattnet och vinka till Frihetsgudinnan.

Vi anlände Baltimore som var vår första hamn på denna spännande resa morgonen den 14 oktober och lämnade samma dag. Just denna dag blev jag så enormt firad, och undra på det! Jag fyllde ju 13 år! Jag fick det efterlängtrade kastspöet av mamma och pappa och av mormor och morfar hade jag i förskott fått ett målarskrin. Telegrafisten, farbror Ingvar, gav mig fem dollar. (För dessa dollar köpte jag senare rullskridskor.) Farbror Tore som var chief (maskinchef) och förste styrman, farbror Inge, hade varit i land och handlat varsin prydnadsdocka till mig. Den ena dockan var klädd som en spanjorska och hade en lång röd klänning

med svarta spetsar och mantilj och den andra hade en holländsk ljusblå klänning. Dockorna kunde man montera på en speldosa som spelade la Paloma.

Kastspöet, som jag så länge hade önskat, det blev en stor besvikelse. Det var ett fint snidat metspö, det var vad det var! Jag stod på däck och försökte kasta med det, men det gick inte. Fisken nappade, nästan innan kroken hade kommit ner i vattnet. Det vimlade av kattfisk som ingen ville ha förutom katten – om jag ändå hade haft en katt!

När vi lämnade Baltimore blåste det bra och ju närmare vi kom Jacksonville desto mer blåste det. Pappaskrev (fritt översatt) att vi hade högsjö och rullningar och vi gick upp mot vinden, hastigheten varierade. Vi anlände till Jacksonville vid lunchtid den 17 oktober. Här hade stormen gått över Jacksonville med en förödande kraft. Skjulen på kajen var bara pinnved och uppe i stan var rutorna krossade i skyltfönstren.

Allting i USA var så mycket "MER" än i Sverige. Efter fyra dagar lämnade vi Jacksonville, för vidare resa genom Panama-kanalen till Puna i Ecuador.

I Jacksonville fick vi uppleva rasdiskriminering på nära håll. Vi skulle åka in till centrum och tog därför bussen. Efter hand som alla sittplatser tog slut reste Marianne och jag oss upp. Vi erbjöd våra platser till två svarta damer. De tittade förskräckt på oss och flyttade sig så fort de kunde längst bak i bussen, där de fick stå upp. Vi fattade ingenting, varför ville de inte sitta ner? De var ju gamla? Det var dödstyst i bussen, Marianne och jag blev stående.

Vad värre var – det hände när vi skulle uppsöka en toalett. Efter en stunds letande hittade vi en skylt med toalett. När vi var på väg in, blev vi bortmotade av en svart kvinna, som pekade på skylten som visade "Black women". På framsidan av byggnaden, hittade vi "vår toalett" och där stod det: "White Ladys." Varför var det så här? Vad visste vi om rasskillnader? Vi hade aldrig pratat om detta, vare sig hemma eller i skolan. Detta var upprörande jag frågade pappa, jag frågade styrman och chieften, "varför gjorde de skillnad på svarta och vita människor?" Men de sa att så var det bara i USA och att det var deras problem, men jag tror att de hade varit för länge i USA.

Jag hade läst Onkel Toms stuga, men jag kunde inte sätta in den historien i nutidens 1950.

I Jacksonville tog vi ombord bilar, förmodligen av märket Ford. Dessa bilar surrades på främre däck och allt löst som gick att skruvas bort på utsidan av bilarna monterades av, för att ingen skulle komma på tanken att ta det för egen del. Var vi lossade dem vet jag inte.

Det var mycket folk som rörde sig ombord i de olika hamnarna. Att det stals allt från toalettrullar till annat löst som låg framme tyckte jag inte var så konstigt. Jag hade med egna ögon sett hur fattiga de var. Bara de inte stal våra saker så var det ok! Det tyckte en nyss fyllda tonåring, som fått sin första klocka och silverarmband. Vi passerade Floridas solbelysta sandstränder och såg i fjärran de Västindiska öarna, det blev varmare och varmare. Pappa sjöng: "Flickan från Backafall, briggen Tre Bröder kryssar i kväll i Karibiska sjön."

Vi kom till Cristobal den 26 oktober och närmade oss Panama-kanalen och de tre första slussarna i Gatun. Det var lokomotiv som drog oss in i slussarna och sen var vi upp på 26 meter över havet till Lake Gatun. Gissa att detta var spännande för oss och pappa njöt av att få ha oss med.



Panamakanalen stod färdig 1914, var nästan åtta mil lång och hade kostat 27 500 människors liv i malaria, gula febern och flera jordskred.

Väl uppe i Gatunsjön blev det liv i luckan på alla ombord, för nu skulle här tvättas och skuras. Underkläder, jeans, skjortor, skor och mattor tvättades och skrubbadades rena via en stor brandslang som pumpade upp färskvatten på däck. Det var jätteroligt att spruta vatten



på varandra. Det var roligt ända till jag spolade vatten ner i stövlarna på en matros. Han blev tvärarg, jag blev rädd, men de andra sa att han var en vresig chilinare och ingenting att bry sig om. Så sa de till mig "trilla inte i vattnet för här vimlar det av sötvattenskrokodiler." Hu så hemskt, bäst att gå upp på bryggan igen.

Där på bryggan lånade jag kikaren för nu var djungeln ett par meter ifrån båtens reling. Men hur jag än tittade och tittade så såg jag inte en enda av de fåglar, som förde ett sånt herrans liv där inne i den täta vegetationen. Med jämna mellanrum sprang jag ner och duschade, för det var vaaaaarmt.

Nu närmade vi oss den fjärde slussen, Pedro Miguel, och då började slussandet neråt igen. Snart var vi i Lago Mira Flores som slutade i de två sista slussarna för att sedan utmynna i Panamabukten. (Lyfthöjden i Mira Flores, med tidvattnet på Stilla havssidan varierar mellan 13 till 20 meter vid extremt högvatten.) I Panamabukten låg fartyg från hela världen på red- den och väntade på att bli slussade. Männen med bara överkroppar som arbetade på kajen var svartare än svart, och deras kroppar blänkte av svett. Nu låg Stilla havets oändliga vidder framför oss.

En morgon väckte pappa oss med orden att vi skulle skynda oss upp på bryggan för vi skulle strax passera "linjen" som sjöfolket säger när de passerar Ekvatorn. Vi skulle titta i pappas kikare ut över havet och då skulle vi få se "linjen". Jag fick titta först. Det var ju konstigt! Nog såg jag en svart linje, men den linjen såg jag överallt

när jag tittade. Pappa hade hela morgonen med stort tålmod, limmat en sytråd inuti kikaren på linsen, för att skoja med oss. Vi passerade Ekvatorn och rakt västerut låg Galapagosöarna.

Vår resa gick mot Puna som låg i södra Ecuador, vi kom dit tidigt på morgonen den 29 oktober och gick vid lunchtid. På fördäck satt pelikanerna och glodde på oss. Kanske var det här som pappa en tidig morgon bad oss komma ut på det däck som låg utanför vår hytt. Där hängde en stor bananstock och det var bara att äta så mycket vi orkade. Detta måste jag genast skriva och berätta för alla på Liden. Pappa hade sin skrivmaskin stående i sin daghytt, så det var bara att slå sig ner och författa. Men himmel vad svårt det var att inte skriva fel, men det blev det ju ändå.

Nu hade jag börjat lära känna nästan alla ombord. Förste styrman, farbror Inge, blev min stora idol. Han var gift med tant AnnaLisa, (det var hon som hjälpte oss att köpa jeansen i New York). Farbror Inge var lång, mager med skarpa drag. Jag avgudade honom, när han var på bryggan var jag också där. Han lärde mig att styra, att ta ut riktningen och han lärde mig stjärnbilderna, men framför allt så lyssnade han på vad jag pratade om. Första gången när jag fick styra efter kompass kom pappa uppspringande från sin hytt och undrade vad som stod på! Men pappa kunde också ha använt sig av den direkta förbindelsen som var ett rör som fanns i hans sovhytt med en tratt. Blåste han i den så visslade det i karthyttan och den som hade vakt svarade. Så kunde de prata med varandra den vägen. "Fiffigt, eller hur!" Kölvattnet efter min första styrning med kompass blev som en slingrande orm. Men alla barn i början. Farbror Inge stod på betryggande avstånd. De hade fyra-timmars vakt, matroserna och jungmännen tyckte säkert att det var ett avbräck när Marianne och jag var på bryggan.

På en fast bänk på bryggan var en fågelbur surrad. Där bodde kanariefåglarna Pelle och Lisa. Det blev min uppgift att städa buren och sköta om dem. Det var väl inte särskilt roligt för de fick aldrig flyga ut men söta var dom. Lisa la ett litet ägg i boet men det ägget kläcktes aldrig.

I Puna såg vi återigen fattigdomen på nära håll. De svarta magra hamnarbetarna som las-

tade bananer hade en jutesäck över axlarna sen sprang de upp för en "träbrygga" till lastrummen där andra tog vid. Fram och tillbaka i värmen sprang de, sin medhavda mat åt de på däck. Av stewarden tiggde Marianne hårt bröd och smör som han gav dem. Men det tyckte inte steward om. När Marianne bad om mer mat för tredje gången, så var det blankt nej.

Efter Puna gick vi vidare mot Callao i Peru. Vi hade hård vind emot oss och Anderna som blickpunkt. Dit kom vi den sista oktober vid sjutiden på kvällen och var färdiga nästa dags kväll. Callao är en hamnstad till Lima. Häri från seglade Thor Heyerdahl med sin flotte Kon-Tiki den 28 april 1947. Pappa berättade att han då hade hälsat på honom och önskat honom lycka till.

När all deklarerings och alla papper var avklarade åkte hela familjen med skeppshandlaren in till Lima. Inga affärer var öppna för detta var Alla helgons dag. Vi passerade kåkstäder som bestod av pappskivor, korrugerad plåt och bräddor och där var en ofattbar misär. Hur kunde man bo så? Varför bodde de så här, jag förstod ingenting! I dag vet varenda unge hur det ser ut ute i världen, de har sett det på TV, de har läst om det i skolan, såvida de inte sett det med egna ögon. Bara några kilometer därifrån bodde en del i palats med höga murar. Tittade man in genom de höga smidesgrindarna kunde man se fantastiska trädgårdar. Det var sådan blomsterprakt. Det var palmer och springbrunnar. En sån kontrast det var emot det torra landskap som Peru var, åtminstone vad vi sett utefter kuststräckan.

Vi gick in i den stora katolska kyrkan Cathedral de Lima. Vi bländades av allt som glimmade. Var det verkligen riktigt guld och silver överallt! Vi tittade med förundran på denna kyrka som var så annorlunda mot de svenska kyrkorna. Ja, som natt och dag! Här var allt som glimmade guld och silver! För en trettonåring var det svårt att förstå. Det som upprörde mig mest, var de många fattiga människor som böjde knä och skänkte av de få pengar de hade. Det borde ju ha varit tvärt om! De böjde knä framför helgonskulpturerna som var så vackert bemålade och som hade guld och silversmycken på sig. Länge stod jag och tittade på dem, med ens gick det upp för mig att helgonfigurerna

var svartmålade i ansiktet och på händerna. Det kändes främmande, men naturligtvis såg de ut som de själva i hudfärg. De gjorde kors-tecken kysste helgonbilderna och tårarna rann nerför deras fårade kinder, alltmedan de bad om ett bättre liv. Det trodde jag i alla fall. En del gick in i de trånga biktbasen för att bekänna sina synder och få förlåtelse av en katolsk präst, och sedan gå i frid!

Lima är "silverstaden" och silveraffärerna låg tätt utefter gatorna, med stora järngaller för både dörrar och fönster. Det berodde naturligtvis dels på att det var helgdag och dels på att stölderna var många. Undra på det förresten! Utanför affären på trottoaren, satt indiankvinnorna i sina färggranna kläder och lusade av sina barn. Vi fick varsitt fotoalbum. Pärmarna var i rött skinn med målade bilder av indianmotiv. Pappa hade filmkameran med sig och filmade sin familj, men tråkigt nog har dessa filmer blivit överexponerade. Min fina röda mockajacka med fransar hade jag på mig, (jackan hade pappa köpt i Peru vid en tidigare resa). Under jackan hade jag en ny rödrutig klänning med vit krage av piké. Klänningen hade vi köpt i Jacksonville. Så tillbaka ombord igen och när lastningen var klar på sen eftermiddag gick färden norr ut igen till Huacho, en resa som tog drygt elva timmar. Det var svårt att sova, eftersom mistluren gick i ett. Dimman över havet var ogenomtränglig. Pappa och farbror Inge var uppe på kommandobryggan hela tiden och en matros stod i fören som utkik. Pappa var synbarligen nervös.

I Huacho som låg norr om Lima och på en höjd av 27 meter över havet låg vi i ett dygn. Förmodligen lastade vi bomull och ris. Här var klimatet rätt behagligt men fuktigt.

Valar, tumlare och delfiner var en vanlig syn. Valarna såg vi på lite längre håll. Tumlare och delfiner lekte runt Atomena. De dök under och kom upp på andra sidan. Jag var rädd att de skulle skada sig på propellern, för den var stor. Marianne och jag hade fått följa med chiefen ner i maskinrummet ända bort i aktern, till "kyrkan" där propellern gick ut i vattnet. Vi fick gå i en lång gång där propelleraxeln snurrade för fullt, det var "läskigt" som barnen skulle säga idag.

Vi åt i salongen tillsammans med farbror Tore, farbror Inge och två chilenska pursorar Kaiser och Frederico. Vår salongsuppassare hette Figaroa. Han kom också från Chile. Jag trodde att han var nästan lika gammal som morfar. Figaroa var alltid glad och sjöng La Paloma för oss. Han var nästan lika trind som han var lång, men han var kanske inte ens 40 år gammal. Pappa sa till oss att hjälpa Figaroa för han hade ju fått mer att göra nu. Men det hade han inte för mamma städade pappas hytt och vi – tror jag! – städade vår. För det mesta dukade jag till middagen. Vi hjälpte också till att torka disken med ett stort lakan. Efter ett tag låste Figaroa in sig i sitt lilla pentry som inte ens hade en liten ventil. När han kom ut därifrån dröp han av svett. Förmodligen tyckte han inte att det var passande att kaptens döttrar trängdes med honom i ett litet pentry.

När han var ledig lärde han mig att kasta lasso i matsalen, stolarna fick agera kor. Många år senare berättade tant Anna Lisa att Figaroa hade familj i Lima och smugglade narkotika. Tråkigt om det var sant!

Samma dag som vi lämnade Huacho var vi framme i Pisco som låg söder om Lima. I denna region som Pisco låg, rådde det ökenklimat, här regnade det inte ofta ca en och en halv mm om året. Men vi skulle komma till ännu torrare ställen!

Vi började lasta omedelbart för att på natten gå vidare till "den eviga vårens stad" Arica som låg i Chile, precis vid gränsen till Peru. Näst efter Påskön är Arica den varmaste platsen i Peru. Arica hade år 1868 utplånats från kartan av en jordbävning och en tsunami som följde på katastrofen. Peru och Chile har ofta varit drabbade av svåra jordbävningar. Arica har ett ökenklimat och är en av de torraste bebodda platserna på jorden, med en luftfuktighet på ca 73% och nederbörd på 0,76 mm/år. När vi kom dit var det karneval i staden.

Vi anlände sen eftermiddag och gick ut på natten redan klockan 03.15. Det gällde att vara sparsam med redarens pengar och inte ligga längre än nödvändigt i varje hamn.

Nästa hamn var Tocopilla dit kom vi på kvällen den sjätte november och hade lastat färdigt på morgonen, eller om vi lossade last, det vet jag inte.

Atomerna stävade vidare mot nästa hamn i Chile som var Antofagasta vid Stenbockens vändkrets, där låg vi i ett helt dygn. Här kunde vi gå i land och titta. Där var det väldigt lite växtlighet, Antofagasta infogas i Atacamaöknen som är världens torraste öken. Båda städerna omges av höga ökenberg. Där kan man säga att öknen fortsatte ut i havet.

Farbror Inge berättade för mig att nu kunde man se Södra Korset på stjärnhimlen. Han frågade om jag ville se stjärnbilden och det ville jag ju gärna. "Sätt klockan på ringning och kom upp på bryggan i natt, så skall jag visa dig Södra Korset." Men det dröjde flera nätter innan jag klev ur kojen och gick upp på bryggan. Han blev glad när han fick se mig. Sen stod vi länge i den stjärnklara natten och såg Södra Korset, som nu nästan var nere vid horisonten. Hade jag sovit över en natt till, hade jag inte fått uppleva denna stjärnhimmel över Stilla havet och Södra Korset.

Vi låg 6 timmar efter svensk tid. "Gnisten" farbror Ingemar satt i sin telegrafhytt och tog emot nyheter i sina hörlurar via morsesignaler och skrev ner dem på maskin med karbonpapper emellan. Det var både nyheter från Sverige och världen, allt rymdes på ett A4-ark och sen fick jag gå runt till de olika mässarna och dela ut nyheterna.

Något särskilt bra väder hade vi inte, rullade det inte så var det dyningar eller dimma.

Ibland hittade vi flygfisk på däck de såg ut som stora makrillar, undrar om vi åt dem? Pappa, som den Fjällbacka son han var, fick allt som oftast tag på någon fiskare på kajen, som kunde leverera färsk fisk till oss. Vad vi åt för övrigt kommer jag inte ihåg, men vi fick dricka rödvin med vatten i till middagen. Det var inte gott.

På lördagarna bad jag Pappa tala med stewarten för jag ville baka sockerkaka. Det fick jag för han tordes förmodligen inte säga nej. Han var en vresig gubbe som nog tyckte att jag inte hade i hans kabyss att göra. Men jag var lycklig när jag kunde springa upp med min nybakta kaka till mamma och pappa. Det doftade ljuvligt och snart satt också både farbror Inge och Tore där.

*Bibbi Baath*



Pollensäsong?

## SPF Seniorerna Håbo

**Kryssningar med färdledare  
från Nord Syd Flyg och buss AB**

**KALIFORNIEN 7/10 14 d.**

28.560 inkl flyg Arlanda - Los Angeles, åtta dagars kryssning med helpension Kalifornien med Ruby Princess med besök i Los Angeles San Fransisco och San Diego, rundresa med buss till Las Vegas och Grand Canyon

**DUBAI och OMAN 10/1 2017 12d.**

16.900 inkl flyg Arlanda - Dubai och åtta dagars kryssning med helpension med Royal Caribbean m/s Vision of the Seas Dubai Muscat Oman Abu Dhabi. Resan avslutas med två hotellnätter Dubai

**FLORIDA och KARIBIEN, ons 1/2 2017 13 d.**

24.900 inkl flyg Arlanda - Orlando/Miami - Arlanda, nio dagars härlig kryssning med helpension med Royal Caribbean m/s Navigator of the Seas till KARIBIENS PÄRLOR - Haiti - Curaco - Aruba - Antillerna Bonaire. Resan startar med en hel dag på fantastiska KENNEDY SPACE CENTER Cape Canaveral och avslutas i MIAMI

SPF-RABATT: 300 kr på ALLA flerdagsresor

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Box 1010, 745 27 Enköping

Tel 08 247100 0171 35663  
må-fre 10.00-12.00 & 13.00-17.30

Läs om/boka Din resa på  
[www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

## ADEMISO AB CATERING

Matlåda (husmanskost)  
hemkört & klart!

SPF:are 10 % rabatt.

Vi hjälper er med bufféer  
(kalla & varma), smörgåstårter,  
pajer, sallader med mera.

Beställ broschyr!

ADEMISO AB Catering  
Industrivägen 18, 746 40 Bålsta  
Telefonnummer: 0171-558 48  
Mail: [info@ademso.se](mailto:info@ademso.se)  
Hemsida: [www.ademso.se](http://www.ademso.se)

**BBM**   
I BÅLSTA

**Bista Bil & Motor AB**  
Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

**Allbilverkstad  
Däck service  
SAAB-Parts  
Reservdelar  
Anslutna till MECA  
M  CA**

10% rabatt på arbete vid  
uppvisande av SPF-medlemskort.



## Natur och kulturvandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffet från ryggsäcken.

Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen.

Ibland tar vi bilen från parkeringen till starten av vandringen.

Under hösten är alla välkomna följande datum:

15 augusti, 6 september, 11 oktober och 1 november.

Var vi vandrar hittar du även på hemsidan.

Anmäl dig senast två dagar innan respektive vandringen till

kent\_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Välkomna!



Arrangemang i  
samarbete med



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan  
klockan 08:00-16:00**

Rabatten gäller ej spel, lotter och post.  
Dra ditt ICA-kort i kassan för att erhålla rabatten.

*Varmt välkommen*  
önskar Krister med personal

**ICA** **KVANTUM**  
**Bålsta Centrum**  
Din färskvarubutik

Öppet 7 - 22 • [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) • 0171 - 414 880



[www.facebook.com/icakvantumbalsta](http://www.facebook.com/icakvantumbalsta)



## Kommunala Pensionärsrådet

Från senaste KPR-sammanträde vill jag förmedla vad som avhandlades.

### Pomona

Thomas Brandell informerar om att förfrågningsunderlag för upphandling av hus 2 på Pomona håller på att tas fram och man räknar med att annonsera i april fram till början av maj.

Som ni kanske redan vet så beslutades det att hus 2 på Pomona skall fortsätta att drivas i privat regi, men att upphandling måste göras då avtalstiden med nuvarande uppdragsgivare går ut i december 2016.

Vi hade vissa synpunkter på, om det verkligen finns någon valfrihet i denna fråga då det är sådan brist på platser.

### Ung omsorg

Vi fick information om ett nytt projekt som skall startas tillsammans med ett företag som heter Ung omsorg. Företaget anställer ungdomar som sedan gör ett antal timmar i veckan ute i vården som extra resurs för sällskap, promenader med mera. Syftet med samarbetet är att ge äldre lite mer guldkant och också göra reklam för vården hos ungdomarna, eftersom det kommer att behövas ännu mer personal i framtiden.

Det man inte vet är om det kommer igång i år eller nästa år.

### Färdtjänsten

Thomas Brandell informerade om att kommunen är med i diskussionen om en gemensam beställningscentral på tjänstemannanivå.

KPR är negativa till en gemensam beställningscentral för färdtjänst och sjukresor och menar istället att om kostnaderna skenar iväg bör det finnas andra bättre lösningar.

Frågan om färdtjänsten finns med på dagordningen till ett extra sammankallat au. Vi återkommer i detta ärende.

### Trygg hemgång

Trygg hemgång har införts för dem som skrivs ut från sjukhuset och har behov av omvårdnad och rehab/sjuksköterska. Beslut om vilka insatser som behövs tas vid vårdplaneringen som sker före utskrivningen från sjukhuset.

Ett team följer brukaren under cirka 2 veckor för att följa upp att insatserna är på rätt nivå.

Projektet trygg hemgång och erbjudanden till intresserade patienter börjar den 25 april.

### Bostäder till äldre

Vi får information om att ett permanentboende för äldre inte kommer att vara klart till hösten 2016, vilket vi redan haft klart för oss, utan att moduler snarast måste uppföras för korttidsboende. Var dessa skall byggas har varit förvirrande, men det senaste är att det skall bli mellan Dalängen och Solängen.

KPR diskuterar eventuella platser för att bygga äldreboende. Det finns olika bostadsbehov, alltifrån större lägenheter till mindre, centrumnära läge/inte centrumnära läge etc. Vi menar också att behovet finns just nu vilket gör att arbetet för tillfället handlar om att släcka bränder och den långsiktiga planeringen uteblir. Kommunstyrelsens ordförande håller med om att det måste till ett arbetssätt med långsiktig planering. Vi framhöll också vikten av att vi delges information och är med innan det skrivs avtal för nytt äldreboende.

Det är en punkt om äldreboende med på vårt extra au så låt oss återkomma även i denna fråga.

För övrigt diskuterades *Hemsida för äldreboende (mest för de anhörigas information)*, *Måltidsguide (också för anhöriga)*, *Nyckelfria dörrar*.

Detta var ett sammandrag av vårt senaste KPR-möte. Vi har, förutom arbetsutskott ett möte i maj.

Yvonne Lindström

KPR

# SPFs vårresa till Prag 18 - 21 april

## Dag 1

Tidig måndagsmorgon. Solen skiner in genom fönstret och man känner att våren närmar sig. Men ännu inget skimrande grönt på träden. Bussen åker runt och hämtar upp resenärer i Bålsta och sedan vidare till Arlanda. Halv tio lyfte Norwegian-planet mot Prag med 28 SPF-are ombord. Resan var lugn och strax efter elva landade vi mjukt i ett lite molnigt men vårligt Prag.

På flygplatsen mötte oss vår reseledare Helena, en tjeckisk dam med mycket goda svensk-kunskaper. Hon berättade att hon aldrig bott i Sverige men läst svenska på universitetet. Vi tog plats i vår buss, som körde oss till vårt hotell Ibis Old Town i den gamla delen av staden, mycket centralt och med spårvagn utanför dörren.

När vi checkat in gick vi direkt till restaurang Hyberna och åt en tre-rätters lunch. Mycket välsmakande.

Nu var det dags att ta en sightseeing-tur och det var inte så långt till Gamla stan. På vägen till Gamla torget stötte vi på, till mångas stora glädje, fantasifulla bilar av veteranbilstyp. Dessa används för turer med turister.



Prag är en mycket gammal stad och blev förskonad från bombningar under kriget. Tyvärr föll några av de allierades bomber över staden, vilket var ett misstag, då dessa var avsedda för Dresden. Även vid den tyska arméns reträtt förstördes de några byggnader i staden. Men här finns mycket att beskåda från olika århundraden. Ett av dessa hus är det gamla rådhuset från 1300-talet, som har ett 70 meter högt torn med ett mycket vackert astronomiskt ur från 1410. Varje hel timme mellan 8 och 20 börjar de tolv lärjungarna samt figurerna Girigheten, Fåfängan, Döden och Turken att röra på sig. En av urtavlor visar månens och planeternas rörelser genom zodiaken och mäter tiden på fyra olika sätt. Dessutom är solen placerad på en av visarna och kretsar kring jorden, vilket visar att klockan är medeltida.





*Ur med hebreiska bokstäver*

Ett markant inslag i Prag är numera grupper med en polis och två k-pist-försedda soldater, som patrullerar gatorna. Det kan kännas lite skrämmande men pragborna känner sig trygga efter allt som hänt på andra ställen i Europa.

Vi besökte också de judiska kvarteren med synagogor och den gamla judiska kyrkogården. Här finns den äldsta synagogan i Europa byggd 1270. På en av väggarna finns också ett ur med hebreiska bokstäver i stället för siffror och visarna går motsols eftersom hebreisk text läses baklänges.

Promenaden gick vidare förbi Franz Kafkas födelsehus, universitetet som anlades år 1316 och längs gatan Celetná med många affärer, en riktig turistgata.

Efter en stunds vila på hotellet var det åter dags för mat. Vi åkte spårvagn till restaurangen, som också var ett bryggeri. Där serverades deras eget mycket goda öl.

## Dag 2

Denna morgon, dag två av vår vistelse i Prag, stod Pragborgen och Lillsidan på programmet. "Möt våren i Prag" brukar det heta, och visst det var mycket vårblommor och utslagna träd, men någon vår denna dag var det inte. Kallt och blåsigt emellanåt, men när solen kom fram blev det skönt.

Vi äntrade bussen klockan 09.00 för att bli skjutsade till Pragborgen.

Pragborgen är en av stans största sevärdheter, och stor till ytan dessutom. Med ett mått på 570 gånger 130 meter är det världens största slott (enligt Guinness rekordbok). Borgen grund-

des på 800-talet. Den har en avundsvärd position på berget högt över Lillsidan. Nästan var du än befinner dig i stan ruvar slottet där uppe på sin kulle, som i en sagobok.

För att förstå Pragborgen, måste man inse att det är just en borg snarare än ett enskilt slott. Det handlar alltså om en stor yta skyddad av en mur, en plats som innehåller ett flertal byggnader, gator och gränder. Inom detta område finns fyra palats, fyra kyrkor, åtta andra större byggnader och fem trädgårdar. Byggnaderna representerar nästan varenda inriktning inom arkitekturen det senaste årtusendet.

Efter besöket i den mäktiga Sankt Vituskatedralen från 1300-talet och kungapalatset vandrar vi ut ur borgområdet för att ta oss ner mot Lillsidan "Barockens Prag". Detta är en stadsdel med 1700-tals karaktär. Vi besöker Wallensteinska palatsets trädgårdar och här får vi anledning att fundera lite över våra landsmäns härjningar under bl.a. 30-åriga kriget.

Under det 30-åriga krigets allra sista skede (1648), klättrade en svensk styrka på 100 man över stadsmuren vid Prags Lillsida. De överrumplade vakterna och tog sig igenom en av portarna, därefter kunde 3000 man strömma in i Pragborgen under befäl av den svenska generalen von Königsmarck. Plundringen pågick i två dagar efter en detaljerad plan som Königsmarck gjort upp. Bytet blev mycket rikt. Silverbibeln (eller Silverboken) är Sveriges dyrbaraste bokskatt och finns i dag på Carolina Rediviva i Uppsala.

Mycket av krigsbytet som stannade i Sverige förstördes senare i olika eldsvådor. Men en del har bevarats och finns idag i bl.a. Kungliga Biblioteket och på Uppsala och Lunds universitet.

I Wallensteinska trädgården finns ett tjugotal kopior av statyer av skulptören Adrian de Vries vars original numera finns i Drottningholms Slottspark.

Kuriosa är att mellan 1910-1913 gjordes kopior av de "svenska" originalskulpturerna på Herman Bergmans konstgjuteri i Stockholm och sattes upp i Wallensteinträdgården. Och det är dessa skulpturer som vi tittar på idag.

Vi äter lunch på en tjeckisk restaurang nedanför borgområdet. Det var skönt att sitta och vila efter tre timmars promenerande på kullerstengator.



Pragborgen

Nu går vi vidare till den världsberömda Karlsbron. Den är nästan 500 meter lång, byggd på 1300-talet och kantas av barockstatyer. Den är välkänd för sitt myllrande folkliv, men idag var det behagligt mycket folk när vi promenerade över bron.

Det var hit till brons västra fäste, men inte längre, som svenskarna kom under 30-åriga kriget.

368 år senare promenerade ett gäng seniorer från Bålsta över hela bron.

### Dag 3

"Wenn jemand eine Reise tut dann kann er was erzählen", *den som gör en resa har alltid något att berätta*, och så här berättas från dag tre med en del av gruppen som valt att följa med. Vi färdades ca 8 mil i sydostlig riktning från Prag till Kutná Hora, en stad med Unesco-arv att förvalta och med ca 20 000 invånare. Kutná Hora är en stad som haft stora silverfyndigheter att leva på under ca 200 år fram till mitten av 1700-talet. Här präglades silvermynt, främst av italienska myntpräglare, och mynten var gångbara i dåvarande Europa. Vi besökte St. Barbarakyrkan, ett bygge som påbörjades under slutet av 1300-talet och stod klart 1905. Barbara blev gruvarbetarnas helgon och kyrkan är idag

en sevärdhet med Unescostatus. Vi fick höra en barbarisk historia om den unga kvinnan Barbara, med fadern som värste torterare, som efter att hon fått en uppenbarelse ville ansluta sig till kristendomen. Det blev också en liten promenad på stadens gator till lunchstället, och då fotograferades vi.

Vi besökte även benhuset/kyrkan, en från början liten gotisk kyrkobyggnad som byggts om och kännetecknas i dag mer av barock stil. Detta var ursprungligen begravningskapell och under perioden för digerdöden under 1300-talet som skördade ca 30 000 offer i omgivningarna, skyfflades kroppar ner i jorden utan värdighet om man så vill tycka och tänka. Enligt vad vi fick höra finns ingen egentlig förklaring till varför benrester grävdes upp senare i tiden. Än mer sägenomspunnet kom en munk med en kruka med jord från Golgata, som spreds i närheten av byggnaden och sägnen/ryktet spreds och här ville man således bli begravd, även många från utlandet ville få sin sista viloplats här. Någon gång efter krigsstillestånd har benrester börjat staplas i högar och därav i dag det som vi fick beskåda – interiört ben- och skullformationer bakom glas – benhögar och skallar fint staplade i knotor för sig och även platser med skallar och benknotor tillsammans. En stor takkrona, som



Deltagarna på väg till lunch i Kutná Hora

inte var på plats när vi var där, skall också finnas sammansatt av benknotor och skallar. Tips på en roman – Pesten av Albert Camus, nobelpristagare 1957 – så kan man bättre sätta sig in i en farsots fasor. Här hålls gudstjänst i gång/år – benhuset ska göra oss medvetna om att ta vara på livet – således pengar är inte allt – och här kan refereras till senaste numret av tidningen Seniorens sidan 71 – vårda dina relationer. Vi såg stora områden med rapsfält under färden och körsbär-, päron- och äppelträd stod i början till blom när vi kom in i staden Kutná Hora, lika njutningsfullt varje år, och vi lär väl få uppleva det en gång till på hemmaplan.

På hemvägen i samband med en fråga om bondgårdens avsaknad i miljön bland de stora rapsfälten och andra grödor, fick vi höra en berättelse om hur den kommunistiska regimen påverkade alla bönder och samhällsmedborgare under sovjettiden. Att berätta var inte svårt för vår guide Helena, men känslösamt märkte vi, hennes far och familj hade varit en stolt jordbrukarfamilj. Vad som händer med de flesta människor vid konfiskering av ens ägodelar blev en påminnelse även för oss om hur allmänmänskliga värden som gemenskap och samverkan fort kan raderas, när någon kommer och pekar med hela handen.

Det var mycket trafik under hela resan från Prag till och från Kutná Hora. Folkmängd i Sverige och Tjeckien är ungefär lika, och landet Tjeckien har en yta ca  $\frac{1}{4}$  av Sveriges, så folk- mängden och bilar och lastbilar upplevs så klart mera påtagligt.

En annan sak vi noterade på spårvagnen i Prag, som f.ö. var kostnadsfri för de över 70 år och alltid fullt med folk, var att unga människor reste sig upp för äldre, trots att de precis som i Sverige, verkade helt upptagna med sina telefoner.

#### Dag 4

Åter tidig morgon. Frukost serverades redan klockan sex. Hotellet öppnade frukostmatsalen bara för oss. Vi samlades i foajén för att gå några kvarter till bussen, som tog oss till Vaclav Havel Airport. Resan hem var lugn och behaglig och vid halvtolvtiden var vi åter på svensk jord. Trötta men mycket nöjda med en intensiv och mycket innehållsrik resa.

*Text: Eva Lidö, dag 1 och 4.*

*Yvonne Lindström, dag 2.*

*Eva Fogelberg, dag 3.*

*Foto: Gert Lidö, Karl-Evert Lindström, Inger Sander.*

## Håbo-SPFare på vårvandring i Stockholm

ÅRETS FÖRSTA STADSVANDRING var en härlig dag i april. Vi åkte som vanligt med pendeln och steg av vid Karlberg. Efter en stärkande kopp kaffe i Filadelfia-kyrkans café i f.d. Rörstrands fabrik tog vi oss ned till bostadsområdet bredvid fabriken. Detta har fått namnet Atlas-området, eftersom Atlas Copco en gång låg här. I området bodde också "Karlsson på taket", eftersom Astrid Lindgren en period hade sin bostad här. Tyvärr var inte Karlsson synlig denna vår vandringdag. Vår promenad fortsatte genom Vasaparken och fram till Sabbatsbergs sjukhusområde. Här finns en "Sinnenas trädgård" för rekreation och eftertanke bland blommor och blad. Trädgårdsmästare Christian berättade för oss om planteringen och han hade hjälp av elever från Särskolegymnasiet, som också gärna delade med sig av sina kunskaper.

När vi passerat Sven-Harrys konstmuseum kom vi upp på Dalagatan, där Astrid Lindgren bodde i många år. Hennes lägenhet är nu museum men öppen mycket sällan. På Dalagatan skedde också en del inspelningar av filmen "Mannen på taket" baserad på Sjöwall-Wahlöös deckare.

Vi kom fram till Tegnér-lunden, där skulpturer av två författare står. En jättestor staty av August Strindberg och en betydligt mindre av Astrid Lindgren. Vid sidan av lunden ligger



Swedenborgs Minneskyrka från 1927. Swedenborg bildade ett eget samfund, Nya kyrkan, som är verksam över hela världen.

Bredvid Minneskyrkan ligger Enskilda gymnasiet, en gammal traditionell skola, som initierades av Johan Olof Wallin. Skolan uppkallades efter honom, Wallinskolan, men blev senare Enskilda gymnasiet.

Längs Drottninggatan finns också en hel del intressanta hus, bl.a. Blå tornet, där Strindberg bodde och avslutade sina dagar. Längre upp på gatan ligger Spökslottet, en f.d. privatvilla med vackra stuckaturer i taket och utanför en vacker trädgård. Numera huserar Stockholms Universitet i huset. Längst upp på Drottninggatan ligger Observatoriet, som efter att det slutat användas innehöll ett museum. Detta är numera stängt.

Efter lunchen besökte vi Gustav Vasa kyrka, där de två vaktmästarna berättade om kyrkan och om orgeln, vilket vi också fick göra oss närmare bekanta med på orgelläktaren.



Trots att columbariet är stängt på måndagar, vår dag, öppnade vaktmästaren det endast för oss. Detta columbarium är unikt eftersom det är Sveriges första och ett av Europas största columbarium inomhus. Det invigdes 1924, är uppfört i två våningsplan och omfattar 8000 nischer för 35000 urngravplatser. Mycket imponerande. I kyrkorummet finns bl.a. konstverk av Olle Hjortsberg, Einar Forseth och Carl Milles.

*Text: Eva Lidö. Foto: Kent Magnusson*

## Natur- och kulturvandring i Fiby urskog

Den väg vi valde att åka från Smultronställets närköp till Fiby urskog den 26 april var nog inte första valet för de flesta. Vi fick se en hel del av Uppland genom att åka över Flogsta kvarn och Hagby med sin stora kyrka för att senare komma till Vänge. Därifrån tog vi oss på en ännu smalare väg till Fiby.

Innan det bar iväg in i skogen fick vi lära oss vad ordet "urskog" egentligen betyder i dessa kalhuggningens dagar.

En skog som har varit orörd i 100-150 år betraktas numera som urskog.

Det var annat på Rutger Sernaders dagar, han som försökte få Fiby-skogen fridlyst 1914. Tyvärr var han död sedan länge när skogen blev ett naturreservat 1965. Området ägs av Uppsala stift och förvaltas av Länsstyrelsen.

Fiby å passerades efter ett tag där rester av en fajansfabrik finns. Fabriken blev faktiskt det som idag är Gustavsbergs porslinsfabrik.

Vi tog oss över ån och kom in i skogen som påminner mycket om John Bauers målningar fast utan älvor denna dag.

Vi följde stigen mot Getryggen som undersöktes och befanns vara ett trevligt ställe för

vår paus med kaffe men först begav vi oss till Fiby sjö.

Under vandringen hittade vi många naturfenomen som till exempel ett träd som skruvat sig många varv under sin levnad. Skogen och alla klippblock väckte också många tankar om den rädsla folk hade förr i tiden.

Vi var inte ensamma i skogen denna dag, en hel busslast med studenter var på exkursion och studerade alla de olika mossor som finns där.

Alla längtade nu efter att få komma tillbaka till Getryggen och få njuta av en kopp kaffe och kanske en äggmacka med lite kaviar.

På Getryggen fick alla plats och solen tittade nästan fram och värmdde oss.

Dagens vandring tillhör inte någon av de längre men det tog lite tid att ta sig runt leden mycket tack vare den vackra naturen och kanske för att leden inte är helt lättgången.

Nästa gång, den 17 maj 2016, tar vi oss till Lejondal i Bro för att bekanta oss med en riktigt fin vandringsled.

Hör av dig ett par dagar innan. Vi kommer att samåka från Smultronställets närköp. Mer information kommer du att hitta i kalendern en bit ned på vår hemsida.

*Kent Magnusson*







*Fikastund med Harrison  
vid Getryggen*



*Vår vördade ordförande*



*Rotvälta med Ronny*



*Fiby å med stammar*

## Månadsmöte i april

Även om vädret inte var särdeles vårligt måste mänskligheten böja sig för siffrorna och notera att april snart kan läggas till handlingarna. Som vanligt innan månadsslutet samlades styvt 100 medlemmar i SPF Seniorerna Håbo till månadsmöte den 28 april. Här gavs möjlighet att träffa goda vänner och lyssna på en konsert med föreningens kör, Duromoll.

Ordförande Yvonne Lindström öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Då detta är vårterminens sista månadsmöte passade hon på att önska alla medlemmar en riktigt god sommar.

Programkommitténs ordförande, Lars-Olof Eklund, berättade att föreningen arrangerar vårfest den 20 maj. Höstterminen börjar med månadsmöte den 25 augusti och därefter den 29 september, 27 oktober och slutligen den 24 november. Medlemmarna uppmanades även att reservera den 28 augusti, 22 september, 20 oktober och den 17 november för Pubkvällar.

Så gjordes plats på scenen för vår egen kör Duromoll som för dagen deltog med 20 röster. Dirigent och ledare var Hasse Svennberg som

tillfälligt kommit tillbaka från sin nya boplat, Hallstavik. Bernt Gahn ackompanjerade på dragspel och Ove Jansson stod som vanligt för trevliga introduktioner och mellansnack. Dagens konsert var helt ägnad Evert Taube och där finns ju verkligen en sångskatt att välja från. Från den kaxiga "Fritjof Anderssons paradmarsch" via de fantastiska kärlekssångerna "Så skimrande var aldrig havet" och "Min älskling du är som en ros" till "Vals i Furusund". Ove berättade om tillkomsten av "Maj på Malö" från 1943, och jag minns att den sången nästan fick "hit-status" när det begav sig. Då gick folk allmänt och gnolade på "Maj på Malö".

Nu fick deltagarna en fin stund med trevlig musik, väl framförd. Igenkänningsfaktorn är betydande och de flesta i publiken kunde sjunga med, och så blev det i allsångnumret med "Calle Schevens vals". Konserten gavs i två akter med kaffe och bulle i pausen, och hela sammankomsten avslutades som vanligt med lottdragning.

Deltagarna tackar alla som jobbat för att genomföra mötet.

*Sverker Jonasson*

---

## Barbros bilder berättar

Här är en studiecirkel i engelska med Hans Hermansson som cirkelledare. Vi är samlade kring bordtennisbordet i vår gillesstuga på Havrevägen i Bålsta.

Till vänster ser vi Hans föräldrar Erik och Signe Hermansson och till höger sitter jag med ryggen mot kameran, min make, Gert, håller i kameran. Det var ytterligare ett par deltagare som inte var närvarande denna gång. Margareta Thulinsson, som hade kurser i lampskärmssömnad, sitter till höger, hon, liksom Signe och Erik finns inte bland oss längre.



Kring bordet hade vi också studiecirkel i samhällskunskap, släktforskning och att tolka gamla skrifter, bland mycket annat.

Självklart var det Studieförbundet Vuxenskolan som administrerade cirkelarna som bedrevs under 1970-talet.

## Nya studiecirklar

### Låt inte lura dig

Denna cirkel behandlar brott mot äldre, materialet är framtaget av SPF, PRO och brottsförebyggande rådet. Teman som förekommer: "Mitt hem är min borg" "Var på din vakt" "Syna bluffen".

T.ex. Hur skall vi hantera telefonförsäljare? Försiktighetsåtgärder med bankkortet? Vem är det som kommer och erbjuder hjälp i lägenheten? Det är frågor vi får hjälp med att bli uppmärksammade på.

Datum 15/9, 6/10, 27/10 klockan 14.00-16.30

Cirkeln leds av Stig Sandgren som har mångårig erfarenhet av polisarbete och speciellt bedrägerier.

Anmälan görs till Kerstin Adestedt kerstin.adedstedt@gmail.com alternativt 070-346 0890

### Våra fåglar

Tillsammans med Arne Lindqvist får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar.

Datum 13/9, 27/9, 18/10, 8/11 klockan 14.30-16.30. Anmälan till Arne Lindqvist 0708-72 0765.

### Religionskunskap (favorit i repris)

Vårt svenska samhälle är numera relativt sekulariserat men religiösa strömningar av olika slag har under senare år gjort sig kända. Många riktningar härstammar från "gamla" religioner men har radikaliserats. Vad är utsprunget till det vi tror på? Hur har det förändrats? Hur påverkar religionerna vårt samhälle?

Start 27/9 - 6/12, tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00.

Anmälan till Gunnel Ferm, gunnel.ferm@gmail.com alternativt 0730-46 4721.

### Läsecirkel

Vi läser roliga och lättlästa böcker, för att sen träffas och prata runt böckerna.

Datum 15/9, 6/10, 27/10, 17/11, 8/12 klockan 13.00-15.00. Anmälan till Irene Lundbäck 070-640 3097.

### Grundkurs i nordisk standard (bridge)

Vi startar upp en grundkurs i bridgens "Nordisk standard". Start 5/9, måndagar klockan 13.00-16.00.

Anmälan till Håkan Jonsson, jonsson46@gmail.com

### Goda och lättlagade måltider

Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att tillaga utan krångliga recept och med massor av ingredienser. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks.

Start 25/8, 15/9, 6/10, 27/10, 17/11, 8/12 klockan 17.00. Anmälan till Gert-Inge Öman 070-931 5991.

---

## Hälsa sommaren välkommen torsdag den 9 juni klockan 18.00 på Skeppet!

Underhållning med Protonerna och allsång. Buffé kommer att erbjudas, lättöl, vatten, kaffe och kaka ingår. Barsservering till självkostnadspris.

Pris 175 kronor/person.

Betalning till Gårdsrådets bankgiro 731-39 84 senast torsdag 2 juni.

Bindande anmälan görs **senast 31 maj** till Eva Fogelberg eller Doris Johansson.

romoraf@balsta.net, telefon 506 61 eller 073-801 43 94.

dorisj@telia.com, telefon 571 21 eller 070-509 15 20.

**Välkomna önskar Gårdsrådet!**



## MEDLEMSFORUM UTGIVNINGSPLAN 2016

Nummer	Manusstopp	Tryckning	Leverans	Utlämningsdag
5/augusti	måndag 1 augusti	vecka 32	11 augusti	16 augusti/vecka 33
6/september	måndag 5 september	vecka 37	15 september	20 september/vecka 38
7/oktober	måndag 3 oktober	vecka 41	13 oktober	18 oktober/vecka 42
8/november	måndag 31 oktober	vecka 45	10 november	15 november/vecka 46
9/december	måndag 28 november	vecka 49	8 december	13 december/vecka 50



### Friskvårdsprogram hösten 2016 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bekvämlig säker IT</b> Dator – padda – mobil. Vi bekantar oss med nytt och gammalt. Hans Linde	24/8. Onsdagar 11.30 - 17.00.	0171-511 31 073-758 15 15
<b>Teatergrupp</b> Är du intresserad kontakta Kerstin Adestedt 0171-579 79 eller 070-346 08 90. Alternativt kerstin.adedstedt@gmail.com	Vill du vara med och spela teater?	
<b>Plocka rätt svamp</b> Kristia Winroth	Vi lär oss mer om våra svampar. Anmäl intresse. Vädret bestämmer startdatum.	072-312 00 80
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wohrne	Start 5/10 t.o.m. 30/11. Jämna veckor 9.00-11.00 Håll språket levande. Ej nybörjargrupp.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Konstcirkel</b> Olof Bentz/Sverker Jonasson	Fredag 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11 kl. 14.00-16.00 Olof, bildlärare & konstnär leder oss.	0171-595 69
<b>Disgen</b> Gert Lidö	Fördjupningskurs i släktforskningsprogrammet. Start under hösten, tid fås av Gert	0171-545 64
<b>Vinkunskap</b> Göran Ohlsson	Gemensamt förnyar vi vår kunskap om viner. Startar i februari på Skeppet. goeran.ohlsson@telia.com. Materialkostnad.	0171-517 64 070-349 19 17
<b>Må bra i knopp och kropp, (Ej nyanmälningar.)</b> Samtal om livet. Start 7/9 - 29/11. Gun-Britt Renefalk	Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 11 7
<b>Skrivarcirkel</b> Gunnel Ferm	Start 20/9 t.o.m. 29/11 klockan 13.00-15.00 Tisdagar jämna veckor.	0730-46 47 21 076-791 55 70
<b>Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.)</b> 2 september t.o.m. 17 november. Inger Kölestam	Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Catharina Josefsson		
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Else Coster	5 september t.o.m. 28 november. Måndagar kl. 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-543 56
<b>Sånggruppen Duromoll</b>	Söker körledare, startar då ledarfrågan är klar.	
<b>Historia</b> Ulf Weinberg	13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
<b>Litteratur</b> Ulf Weinberg	14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-592 84
<b>Engelska</b> Brian Turner	6 oktober t.o.m. 8 december. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-557 61 070-574 12 24
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 27/7 t.o.m. 16/11. Åbyvägen 28. Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-507 49
<b>Släktforskning nybörjare/fortsättning</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	15 september t.o.m. 24 november. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	0171-548 80 0171-595 63
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	2 september t.o.m. 9 december. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	26 augusti t.o.m. 2 december. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	15 september t.o.m. 1 december. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	0171-515 80
<b>Trafikkunskap 65+</b> Bengt Olof Olsson	Start 10/2, 24/2, 9/3, 23/3, 6/4, 20/4, 4/5 Onsdag jämn vecka 9.30-12.00	0171-510 61
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Kl. 14.00-16.00. 5/9, 3/10, 31/10, 28/11. Kanske besök på något motormuseum.	0171-510 61
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	16 september t.o.m. 25 november. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	23 september t.o.m. 2 december. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-599 65
<b>Busk- &amp; trädbeskrifning</b> Robin Welch	Startar i september.	070-728 79 13
<b>Män i köket "på egen hand"</b> Bo Lundgren	7/9, 28/9, 20/10, 9/11, 30/11. Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.	0171-594 12
<b>Lär dig spela gitarr</b> Bo Lundgren	Start 12/9 - 22/12. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-594 12
<b>Sociala medier</b> Lennart Carlsson	Inget datum. Torsdagar klockan 15.00 - 17.00	0171-548 59 070-569 75 74
<b>Vardagsekonomi</b> Nu återkommer studiecirkeln med juridik med SPF anordnar i samarbete med Nordea. Kerstin Adestedt anmälan kerstin.adedstedt@gmail.com	Start 21/9 - 19/10. 5 träffar onsdag 15.15-16.45 Cirkeln leds av Kjerstin Holgemyr, Nordea	0171-579 79 0171-579 79

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong. Lokal Korpen</b> Eva Hermansson	Start 20 september. Tisdagar klockan 15.00 - 16.00. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
<b>Seniordans på Skeppet</b> Monica & Björn Källberg	Start 12 september t.o.m. 21 november. Måndagar 10.00 - 12.00.	0171-544 18
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar: Långa personer 17.30-18.05, korta 18.10-18.45 Preliminärt vecka 37. Kostnad: 50 kronor/tillfälle.	0171-500 32
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 14 september. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du tänker delta.	0171-507 43
<b>Bowling, 100 kr/gång.</b> 10-kort 80 kr/gång, 20-kort 75 kr/gång Hans Rennér	Start 16/8 - 20/12, 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.	0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström	Start 10 maj - 13 september. Tisdagar klockan 10.00.	070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Tisdagar året om. Klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Bangolf</b> Maud Jägerfjäll	Kontakta Maud för närmare information.	0171-507 05
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 6 september t.o.m. 6 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Brian Turner Leif Lindberg	Start 26 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 29 september t.o.m. 8 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	Inget datum. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Håkan Jonsson	Start 5 september. Måndagar kl. 14.00 - 17.00.	0171-516 30 jonssonh46@gmail.com
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	14/9 - 30/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Bingo på Club Myran</b> Anders Boström i samarbete med PRO	Inget datum. Kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Inger Mobring	Inget datum. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18



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 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96,  
e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 33 – manus **senast den 1 augusti.***

*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta*

*Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24*

*E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu*

*Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.*

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: Yvonne Lindström, 070-583 69 17, [yvonne@ylk.se](mailto:yvonne@ylk.se)