

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte  
torsdag 29 september klockan 13.30.

Lisbeth Bolin informerar om medicin.



*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 22 september 18.30.  
En kortfilm om en känd Håbo-profil utlovas.  
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Styrelsen har ordet!

Viveca Alexander

### Hej alla SPF:are.

Att bli tillfrågad och invald i en styrelse som man inte har så stor insikt om är en utmaning.

Jag är född och uppväxt på landet i mörkas-te Småland så när jag var i 20-årsåldern ansåg jag att flytta ifrån Småland det skulle jag aldrig. Säger aldrig skall man inte göra för då blir det så att aldrig blir av istället. Efter flera korta utbildningar så hamnade jag som kontorsrått på olika anställningar, med varierande arbetsuppgifter. Jag flyttade till Stockholm och Rinkeby 1969 eftersom min man fick jobb.

Efter ett år kom första sonen och längtan att få flytta till ett eget hem, mer på landet blev inköp av ett nyproducerat kedjehus i Västerskog och det var 1973. Ett barn till och de har i sin tur gett mig 2 barnbarn var. Det är verkligen grädde på moset.

Fick ett vikariat i kommunen som kontorsanställd och 1978 sökte jag ett vikariat som terapibiträde i kommunen där det förekom aktiviteter för pensionärer. Det ledde mig så småningom till en utbildning som arbetsterapeut. Detta yrke hade min rektor på Folkhögskolan i Smedby i början på 60-talet föreslagit mig, men det fanns inte i mina tankar då.

De sista 15 åren av mitt yrkesverksamma liv arbetade jag i Järfälla kommun och avslutade där som bostadsanpassningshandläggare.

Mitt intresse för äldre och deras liv, nu är jag där själv, fick jag på "Terapin" och det har även fortsatt. Jag är sedan 12 år tillbaka god man för äldre "huvudmän" i kommunen. Det nästan ideella arbetet har givit mig mycket kunskap om hur samhället fungerar i olika sammanhang.

Mina fritidsintressen är många både för kroppen och hjärnan. Tennis är ändå favoriten samt att spela bridge.

Varför tackade jag ja till uppdraget? Kanske jag kan bidra med något av min kunskap som jag har fått under mitt liv. Jag brukar säga att jag kan lite om mycket.

Jag är fortfarande nyfiken på att sätta mig in i olika frågor och få veta mer om hur SPF fungerar, så jag hoppas kunna göra någon nytta framöver.

*Viveca Alexander*

---

## Apropå månadsmötet...

Du som kan: Titta gärna in på [kollpalakemedel.se/om-koll-pa-lakemedel](http://kollpalakemedel.se/om-koll-pa-lakemedel) innan du kommer på månadsmötet. Koll på läkemedel är ett samarbete mellan Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna och Apoteket för bättre läkemedelsbehandling till äldre. Samarbetet har pågått i snart fem år. Syftet är att utbilda och stödja patienter så att man själv kan agera för en bättre behandling.



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 65 64

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2016

Barbro Larsson, 070-541 65 29  
Lars Hansson, 509 87  
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

29 september. Lisbeth Bolin informerar  
om medicin  
27 oktober. Björn och Linda Rapp underhåller  
24 november. Duromoll med Bernt Gahn  
underhåller

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

29 september, Bernt Gahn  
13 oktober, Bro Spelmän  
27 oktober, Mona Rosell  
10 november, Björksta Trio  
25 november, julmarknad på fredagen  
8 december, Envisorna



### 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



Jag behöver inte inledas i frestelse.  
Jag kan gå själv.

## 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
- % 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



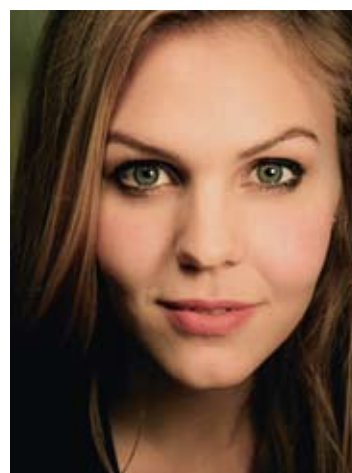


## Rese- information

### Magnifik julstämning i Stockholms Konserthus

torsdag 15 december kl. 19.30

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande julkör med 200 sångare från olika Stockholmskörer och med de fantastiska artisterna Viktoria Tolstoy och operasångarna John Lundgren och Elisabeth Meyer, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen. Vård för julkonserten är den välkända TV-profilen Pekka Heino.



Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.00.

Kostnad: 460 kr per person (510 kr för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan från **onsdag 28 september klockan 9.00 (gäller även mail)**



### Årets sista stadsvandring på Östermalm i Stockholm

onsdag 12 oktober

Vi träffas på pendeltågstationen kl. 8.45 och åker pendel in till Stockholm, där vi promenerar runt på Östermalm bland vackra och intressant byggnader. Välkomna med anmälan till Elisabeth, telefon 515 75, Eva 545 64 eller Margareta, 577 90.

– **torsdag 13 oktober till Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@telia.com**

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälan.

*Båda är kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

# Trafikkunskap 1

Här är en gemensam gång och cykelbana där både cyklare och gångtrafikanter skall samsas om utrymmet. Vad är rätt om rådande situation?



A: Cyklisten kör på rätt sida men gångtrafikanter går på fel sida.

B: Cyklisten kör på fel sida men gångtrafikanter går på rätt sida.

C: Cyklisten kör på rätt sida och gångtrafikanter går på rätt sida

D: Båda gör fel, cyklisten skall ligga så långt bort från körbanan som möjligt och gångtrafikanter går på fel sidan eftersom det är högertrafik.

Rätt svar på sidan 21.



## Boka in fredagen den 7 oktober klockan 13.30

Vi kommer tillsammans med PRO ha ett arrangemang kallat **eMedborgarvecka**. Det är en nationell kampanjvecka där e-tjänsternas tillgänglighet är i fokus. Kort sagt handlar det om vilken nytta man kan ha som privatperson i sin vardag av att ta tillvara de möjligheter och förenklande lösningar som digitala verktyg erbjuder.

Vi har tagit emot ett programerbjudande innehållande information, musik och intervjuer.

Hur ser detta programerbjudande ut? I intervjuer med privatpersoner och kommunens tjänstemän lyfts frågan om datorn och mobiltelefonen som hjälpmedel i vardagen fram på ett lättillgängligt sätt. Publiken inbjuds att lyssna till **livemusik** och att få svar på frågan "Vilken praktisk nytta har jag av e-tjänster?"

Det blir också en sammanfattning av de viktigaste e-tjänsterna som Håbo kommun tagit fram för oss kommuninvånare. Programmet är ca 75 minuter långt och är givetvis kostnadsfritt.

Vi uppmanas att ha dansvänliga skor på oss eftersom samlingen avslutas med några melodier som det går utmärkt att dansa till.

Det vore trevligt om ni kommer till **Skeppet** denna eftermiddag.

**Vi ses där!**

*Yvonne Lindström*

# Resa till Armémuseet Stockholm

tisdag 25 oktober



## Program:

- 10.30 Avresa Bålsta (gamla järnvägsstationen, bussterminalen, Kalmar Livs).
- 11.30 Guidad visning med tema "Stormaktstiden".
- 13.30 Lunch i restaurangen.
- 14.30 Återresa Bålsta.
- 15.30 Ankomst Bålsta.

Pris: 300 kronor, ej medlem 350 kronor i mån av plats. Buss, guidning, lunch.  
Anmälan till Lennart Carlsson, 26 september klockan 09.00 (gäller även email),  
070-569 75 74, lennart5592@gmail.com

*Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Välkomna att följa med till filmvisning på Anders Hansers biograf

tisdagen den 8 november då vi ska se Egypten och Rozita Auer

Vi kommer att se ett bildspel om Egypten med musik av Björn J:son-Lindh och dans av Rozita Auer. Därefter ser vi även ett bildspel om Rozita Auer som är Sveriges första magdansös. Föreställningen tar ca 1,5 timme inklusive paus, då vi serveras i glas vitt vin alt. alkoholfri cider. Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Wärdshuset Ulla Winbladh.

- 9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs.
- 11.00 Föreställning på Hansers biograf, Kommandörsgatan 28.
- 12.30 Föreställningen är slut
- 13.00 Lunch.
- 15.30 Hemkomst.



Pris 490 kr inkluderar buss, lunch, filmföreläsning, i glas vin eller cider, medlem och 540 kronor för icke medlem i SPF Seniorerna Håbo.

Välkommen med anmälan från den 26 september kl. 9.00 (gäller även mail) till Lisbeth Nilsson, telefon 073-929 06 61, e-post: lisbeth.nilsson@Lnctv.com Sista anmälningsdag är den 6 oktober. Icke medlemmar får medfölja i mån av plats. Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälan.

*Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*



## Håbo festdag den 13 augusti

I fint sensommarväder arrangerade kommunen Håbo festdag. Det har ju blivit en tradition, och uppenbarligen uppskattas tillställningen av allmänheten.

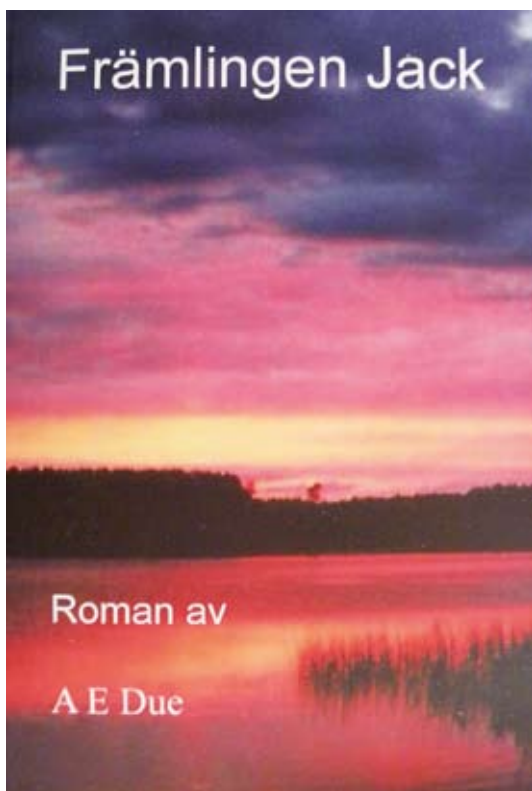
Det var mycket folk över allt som underhölls med artistuppträdande på flera scener. Det fanns rikligt med öl- och matserveringar och många företagare, inte minst knallar, lockade med erbjudanden av varierande slag. Även föreningar och andra organisationer passade på att visa upp sig.

SPF Seniorerna Håbo hade som vanligt ett förnämligt stand som arrangerats av marknadskommittén. Där gavs information om förbund och förening till intresserade samt såldes lotter med bra vinster. Det gäller att synas!

*Sverker Jonasson*



### **Främlingen Jack** Debutromanen av Arne Due



Ynglingen kom tvärs över sundet i början av maj. Han var full av energi och hade stora förväntningar, siktet var inställt på att äntligen lyckas. Han flyttade in i ett kyffe i en barack intill Kungens kurva, men började snart umgås med hälare och halvkriminella. Redan efter en månad var han inskriven i polisens register. Mitt i natten blev en polis mördad och nu fanns också Clark Olofsson i hans omedelbara närhet.

Sex månader senare var Jack som uppslukad av jorden. Han var lika spårlöst försvunnen som en vindpust i höstnatten.

*Spännande läsning och en nostalgitripp tillbaka till 1960-talet! (Enköpings Posten)*

*En lättläst och spännande bok som man inte kan släppa förrän man läst sista sidan. (Barbro Larsson)*

*Due skriver redan på uppföljaren eftersom många undrat: "Hur gick det sen?" Det går också att läsa hans intressanta artiklar i Kvällsstunden nu och då.*

ISBN 978-91-637-9014-0 Förlag: Vulkan



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**



**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)

## *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

## *Medicinsk fotvård* *Lydias friska fötter KB*

Välkommen att boka tid för en skön och  
avkopplande fotvård hos mig

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
**070- 528 69 96**

Jag finns på Olavis Kiropraktik  
Stockholmsvägen 109 D  
(Scalahuset, Bålsta)  
Reducerat pris för ungdomar  
och pensionärer.

Öppet enligt överenskommelse.  
Jag gör även hembesök.



**Kom ihåg måndagen den 26 september!**  
Klockan 10-12 på Skeppet berättar Staffan  
Wohrne och visar bilder inför resan till Lövsta-  
bruk. Det blir en genomgång av järnframställ-  
ning och vallonbruken i Uppland.

## Stavgångsgänget på vårutflykt till Parnassen

Den 4 maj bytte stavgångsgänget ut Granåsen mot Parnassen vid Hjälstaviken. Parnassen är ett blomsterrikt område som tidigare var en del av Ekolsunds slottspark.

Vi möttes av en fantastisk blomsterprakt. Marken var helt täckt av blommor och blad i olika färger.

Vi gick över spången till andra sidan där vi vandrade utefter vattnet. Vi tog oss vidare upp på berget där vi hade en fin utsikt. Det blev den perfekta platsen för medhavd matsäck. Förutom de vackra blommorna är det många som är intresserade av fågellivet och vi fick sällskap av ett gäng fågelskådare vid vårt rastställe.

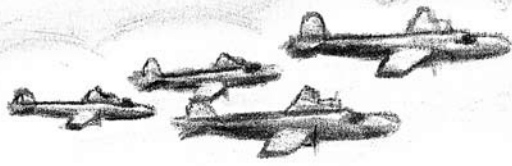
Efter 3 timmar var vi tillbaka vid bilarna. Motionsmässigt och avståndsmässigt var detta en något kortare tur med sina ca 3,5 km, men det kompenseras av andra värden i form av en fantastisk naturupplevelse.

Nöjda med vår utflykt och det fina vädret var det så dags att återvända hem.

Stavgångsgänget håller vanligen till vid Granåsen och det finns då möjlighet för deltagarna att ansluta på olika ställen för att anpassa hur lång turen blir, allt från 5 km - 12 km. Även här ges det möjlighet till en fin naturupplevelse och sällskap av ett glatt gäng. Passa på att bli en av oss och anmäl dig till höstens aktivitet som startar den 14 september.

*Text Solveig Fredriksson, foto Annika Snörén*





## Äntligen kom freden till hela Europa, den 8 maj 1945?

– *men hur många känner till att Ryssland dagen efter fredsdagen bombade städerna Rönne och Neksö på Bornholm. Och därefter invadera ön med ryska frontsoldater ur Röda armén och höll ön ockuperad i nästan ett år. Samtidigt som de ryska soldaterna stal och behandlade öborna på det mest vidriga och barbariska sätt man kan tänka sig.*

Den 9 april 1940 blev både Danmark och Norge som bekant ockuperade av tyskarna och under de fem efterföljande åren levde innevånarna under ett ständigt hot och förtryck. För att överleva såldes eller byttes ransoneringskortet, som fanns på alla livsnödvändiga matvaror.

I de södra delarna av Danmark fanns fr.o.m. 1943 ytterligare ett orosmoment, de ständiga överflygningar av de allierades bombflyg, som kom i armador på fem- till sexhundra flygplan eller fler, när de var på väg med sin dödsbringande last för bomba de tyska industristäderna.

I staden Nakskov på ön Lolland, fanns på den tiden landets 4:e största skeppsvarv som tyskarna utnyttjade för såväl nyproduktion av krigsfartyg som reparationer av tyska skepp.

Därför gick stadens innevånare i en ständig oro, men var också införstådda med att det troligen bara var en tidsfråga innan de allierade skulle bomba och jämna alltihop med marken, som de gjort på flera andra ställen.

På detta varv arbetade min morfar, men hade också sitt hus bara ett stenkast från varvets grindar och varje gång flyglarmet tjöt i staden ställde många sig frågan "Står vi på tur idag?"

Danmark hade varit ockuperat i fem år, vilket får anses vara en yttre gräns för vad vissa människor orkar med, men när våren kom 1945 förstod de flesta att freden inte var långt borta. Men torsdagen den 19 april hände något mycket otäckt. Ett stort antal av de allierades bombplan

blev nedskjutna av tyskarnas luftvärnskanoner och runt om på ön kraschade de mot marken, men ännu fler störtade ute till havs.

Den dagen brast det för min mormor. Den fleråriga psykiska pressen hade plötsligt blivit för stor. Hon blev tvångsomhändertagen i sitt hem och körd till ett sinnessjukhus och blev aldrig mera sig lik.

Min morfar flyttade hem till oss eftersom vi bodde på en mindre bondgård några kilometer utanför staden, men han fortsatte ändå cykla till sin arbetsplats på varvet.

Kriget fortgick, men allt mer i de allierades favör. Varje kväll lyssnade vi på en knastrig BBC-radiokanal från London, som kväll efter kväll förmedlade krigets fasansfulla utveckling. Bara död och förödelse runt om hela i Europa. Och dessutom hade de allierade fått bevitna vad koncentrationslägren var för vidriga platser.

I Danmark hoppades man naturligtvis på att uppnå fred, utan strid mot nazisterna. Och i början av maj 1945 såg man också mängder med tyska soldater marschera söderut i långa kolonner och tyska lastbilar som åkte till sjukhusen för att samla ihop sina sjuka och skadade soldater.

Den 4 maj på kvällen satt morfar och läste dagstidning medan min far låg på divanen för att räta ut sin trötta rygg efter ett hårt dagsverke och i köket hördes mor rumstera.

Plötsligt avbröts den vanliga nyhetsrapporteringen om krigshändelserna runt om i Europa. Klockan 20.30 talade speakern om att ett viktigt meddelande från London skulle bli uppläst till landets innevånare och efter en halv minut sprakade det till i den gamla rörradion:

"Fältmarskalk Montgomery meddelar från sitt högkvarter i London att nazityskland har kapitulerat och att det är nu fred i Danmark, Holland och Nordtyskland."

Morfar skrek rätt ut: "Hörde ni – tyskarna har kapitulerat, det är äntligen fred!"

Ifrån köket kom nu mamma in: "Är det sant? Vi må ha nått att skåla med. Men vi har bara utspädd plommonsajt."

Mitt på bordet ställdes miniatyrflaggstången med Dannebrogflaggan. Alla stod runt den och höll varandras händer och sjöng nationalsången "Det är ett yndigt land..." med en otrolig



värme och intensitet i rösten, mammas glädjetårar rann ner för kinderna. Luften var laddad och glädjen var stor över att igen kunna leva i ett fritt land. Slutligen höjdes glaset med den blekrosa drycken och det hurrades. Stämningen var näst intill euforisk.

Den 8 maj erövrades slutligen Berlin och nazityskland kapitulerade.

Äntligen var det fred i hela Europa!

Winston Churchill gick ut på hälsoministerns balkong i Whitehall och meddelade sitt folk, att det nu var fred i hela Europa och avslutade talet med orden: "God bless you all! This is your victory!" – men folkhavet ropade tillbaka: "No, it's yours!"

Påföljande dag den 9 maj, var det många danska medborgare som höll på att sätta kaffet i vrångstrupen när de fick höra på radion att två städer, Rønne och Nexsö på Bornholm, hade blivit totalt sönderbombade av ryskt bombflyg.

Omkring 800 hus var i ruiner och ytterligare 3000 hus var svårt skadade, men genom ett under hade endast tio personer dött. I de båda städerna härjade nu bränderna, som gjorde människorna hemlösa och kulturhistoriska värden gick nu för alltid till spillo.

Omedelbart därefter anlände ryska örlogsfartyg till öns hamnar och landsatte en ockupationsstyrka bestående av skoningslösa, härjade ryska frontsoldater som tillhörde Röda Arméns specialutbildade självmordsförband.

De rånade dagligen bornholmarna på klockor, pengar och andra värdeföremål på öppen gata och betedde sig på det mest barbariska sätt man kunde tänka sig. De till och med våldtog öns kvinnor utan att bry sig och satte skräck i hela befolkningen.

Plötsligt var det många som sov oroligt om nätterna, inte bara på Bornholm.

"Ivan" hade kommit istället för nazityskarna. Huvaligen, hur skulle detta sluta?

Dessa bolsjevicksoldater härjade nu vilt på ön. De hade inte ens vett att skämmas utan visade stolt upp sitt stöd gods, som kunde bestå av tio klockor eller fler på vardera armen.

Men efter ett par veckor beordrade deras befälhavare, att de skulle visa öborna den respekt de förtjänade och det blev också något lugnare, men ovissheten kvarstod.

Skulle de få förbli danska medborgare?

Förhandlingar mellan länderna pågick i det tysta. Alla förstod att Ryssland hade insett öns strategiska läge mitt i Östersjön och hur de framöver kunde övervaka och kanske också styra sjötrafiken om de etablerade en rysk militärbas här.

Månaderna gick och oron växte bland öborna. Men elva månader senare, den 5 april 1946, enades parterna om att ön i fortsättningen skulle anses som neutral mark och fick inte användas som bas mot Ryssland.

Äntligen var det fred i hela Europa och Röda arméns soldater fick lämna ön med sina krigsfartyg och Bornholmarna kunde slutligen andas ut.

(Löftet om öns neutralitet hålls än idag, trots att Danmark sedan många år är medlem i Nato.)

*Illustration och text: Arne Due*

**GoFix:it** Mjöd. 6, Bålsta  
Datorer & Service 0171-667720  
www.gofixit.se

**NYHET!  
RUT-avdrag!**

**Datorhjälp hos dig.  
Vi sköter allt, du betalar hälften!**

**Ex. Bålsta tätort, körning + 1 tim = 500:-**



**Drop-in m gratis snabbkontroll!**  
500:- vid löst problem

**Tom 17/9**  
mån-fre 9-12  
lördag 11-14

**Från o m 19/9**  
mån-fre 9-14  
lördag 11-14

**SPF-rabatt!  
10% på tjänster  
butik/verkstad**

**Ring 8-17 för bokning annan tid!**

# Västra Australien – ett spännande resmål april - maj 2016

Att fylla 80 år är väl egentligen inte så märkvärdigt, men har man kommit upp i åren och känner sig både frisk och pigg är det något att vara tacksam över. Samtidigt funderar jag om jag orkar förverkliga en dröm jag länge haft, nämligen att återvända en sista gång till den stora kontinenten Australien, som i så många år varit mitt hemland. Jag kom först till Sverige som nybliven tonåring. Jag är född i Västerås men tillsammans med min familj växte jag upp i Melbourne där min pappa arbetade för ett svenskt företag.

Det är min barndomsvän Wendy som ger mig impulsen att åka och förverkliga min dröm. Hon föreslår att vi tillsammans gör en resa med "Outback (ute i bushen) resor." – Nu eller aldrig tänker jag.

Tillsammans väljer vi Västra Australien. Resan vi anmäler oss till går från den nordliga staden Broome ner till storstaden Perth, se kartan. En sträcka på drygt 200 mil uppdelat på 14 dagsetapper. Vi är en grupp på 24 seniorer och vi färdas i en mindre buss med våra duktiga guider Geoff och Sue. Att få uppleva en helt ny del av Australien, som jag tidigare aldrig besökt, känns väldigt spännande. Melbourne min forna hemstad och Sydney har jag besökt vid tidigare tillfällen.

## 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/balsta](http://handelsbanken.se/balsta)

**Handelsbanken**



wallaby

Västra Australien är inte lika exploaterat som den östra sidan. Endast en storstad, **Perth**, står där i sin ensamhet och anses vara världens mest isolerade fastlandsstorstad. Den ligger närmare Asien än Sydney. Detta till trots är det en modern otroligt vacker stad. Den grundades 1829 och har idag ca en och en halv million invånare. Fremantle är hamnen som mynnar ut i indiska oceanen.

Västra Australien har de stora vidderna, den röda jorden och inte minst de milslånga vita stränderna med ett fascinerande marint liv som lockar.

Vår resa tar sin början i ett större område kallat Pilbara känt för sina naturtillgångar olja, naturgas och framför allt järnmalm, viktiga för landets ekonomi. För industribruk utvinns även havssalt.

Vi färdas på vägar där jorden färgats röd av stora mängder järn, som oxiderar då den utsätts för syre. Den röda jorden fångslar och är en färgstark kontrast till den intensivt blåa himlen.

**Port Hedland** är den största hamnstaden i detta område för export av järnmalm medan

staden **Newman** äger den absolut största järnmalmgruvan, ett dagbrott. Med tanke på dess storlek kallas den för "Whaleback" valrygg och är 5,5 km lång och 2 km bred. Malmfyndigheten upptäcktes 1957 och gruvan togs i bruk 1967. Utan överdrift har millioner ton järnmalm fraktats ut från hamnen i Port Hedland och än idag bryts det järnmalm. Den transporteras från Newman till Port Hedland med tågsätt som är kilometerlånga. Den största exporten går till Kina och Japan. Vi är själva med på en visning av gruvan, imponerande.

Aboriginer bor i utkanten av de mindre städerna. Regering och kommuner gör sitt bästa för att integrera dem i det moderna samhället och inte minst genom skolor till barnen. Men tyvärr, fortfarande finns det stor missär bland dem.

"De vita stal vårt land" menar de själva och inget kan vara mera sant. Vi ser några aboriginer vid ett shoppingcenter men kommer aldrig i någon närmare kontakt med dem.

Australien har ingen historisk bakgrund som Europa, men deras otroliga variation på naturens förunderliga formationer genom århundraden är en upplevelse. Naturreservat har därför skapats för att skydda naturen och samtidigt låta oss turister ta del av dess underverk. Pilbara området är känt för sina spektakulära raviner vilka vi upplever i **Karijini National Park** reservatet. Aboriginer har anställts här för att förmedla sin kunskap om naturen vilket är ytterst värdefullt.

Att vandra genom en ravin när det är långt över trettio grader och en sol som gassar kräver sin hatt med ett rejält brätte och en rejäl vattenflaska. För en geolog är utformningen av ravinen med lager på lager av olika jordarter ett eldorado. För oss en hissnande upplevelse med de branta, röda väggarna.

Vi besöker en ravin med trappor ända ner till botten. Efter en kort tids vandring får vi lön för mödan, en lagoonliknande sjö där ett vattenfall porlar nerför klipporna tar emot oss. Vilken känsla det är att plumsa ner i det svalkande vattnet, en ren njutning.

Vi upplever här ett nytt boende i lyxiga tält, som idag kallas för clamping, det nya namnet på "lyxigt tältboende". Tälten ligger så otroligt

vackert inbäddade bland eucalyptusträd och den röda jorden.

I campingområdet möter mig en ny syn, de väldiga termitstackarna som liknar mindre monument byggda av den röda jorden. De bebos av vita myror som lever i denna hårda, slutna stack.

Efter Pilbara området, färdas vi utefter kusten. Vi besöker **NingalooReef** som idag är ett världsarv med sin exotiska marinpark i den indiska oceanen. En orörd 300 km lång barriärrev ligger bara några 100 meter från land. Att ta del av revet och snorkla är ju ett måste men något helt annorlunda är det att simma bland de s.k. "Whalesharks" (valhajar). Inte undra på att adrenalinet stiger och jag funderar hur vi alla ska komma levande därifrån. Kvällen innan, kommer jag i samspråk med en Nyzeeländsk kvinna som berättar med stor entusiasm om äventyret. Dessa vareler hör till fisksläktet och är egentligen enorma fiskar. De livnar sig på plankton och är tyvärr på utdöende och måste idag skyddas. De är dessutom både ofarliga och långsamma, namnet ger fel signaler.

Då vi snorklat klart ska vi simma med valhajarna. Vilken besvikelse! Det blir aldrig av, förmodligen tidsbrist.

Djurlivet har vi inte sett så mycket av men med en tystgående motorbåt ska vi färdas fram i en ravin och se den sällsynta svartfotade grott-wallaby "black-footed rock wallaby" som lever i klippgrottor, där den skyddas från faror som rävar och vildkatter. Just dessa sistnämnda djur har ovetande Européer tagit med sig in i landet, där de utan egna fiender har förökat sig hejdlöst. De små Wallabys lämnar sina grottor på kvällen för att äta gräs, örter och löv. Med den tysta båten kommer vi mycket nära, de är väl kamouflerade och svåra att upptäcka. Mycket fotande blir det då vi väl får syn på dem.

Ett exempel på historiska fenomen är "stromatolites" levande fossiler vid **Hamelin Pool Marine** inte långt ifrån orten Geraldin. De förekommer på ytterst få platser. Stromatolites är exempel på det tidigaste livet på jorden. De byggs upp av cyanidbakterier genom fotosyntes. Hamelin Pool har den rätta miljön för ett sådant fenomen med sin höga salthalt. De växer 0,5 mm per år. Fossila stromatoliter som är över 3 millioner år gamla kan bli som stora





monument. De finns där som en påminnelse om att redan då fanns det liv på vår jord. De vi ser i stora mängder är ett par dm höga och formen är svampliknande. Naturen slutar aldrig att överraska med förunderligheter.

Norr om Perth ligger Nambung National Park, en ökenliknande park. Ur den solgula



sanden reser sig "The Pinnacles", formationer i olika format och storlek. Tänk på våra raukar! Idag kan vi både vandra och åka bil genom denna öken. De har bildats av krossade snäckkor och sandsten som format dem för tusentals år sedan. Det känns så förunderligt att gå där och aboriginerna undvek dem, de trodde att det var andar som blivit som fossila statyer och de höll sig därför undan.

**Kings Park** i Perth får avsluta min skildring över min resa utmed Australiens västkust. Par-

ken ligger på en kulle ovan staden och utsikten över Perth är hämförande. Parken är storslagen med sina 400 hektar. Bush och parklandskap och en botanisk trädgård öppnar sig för besökaren. Parken är öppen och gratis för alla att njuta av. En värdefull rekreation och andningshål. Stora sensationen i parken är ett mycket gammalt träd "The Boab Tree." Trädet beräknas vara omkring 750 år gammalt och växte i Norra Australien men stod i vägen för ett större projekt på The Great Northern Highway.

Det ståtliga trädet, är 14 meter högt och 8 meter i omkrets. Det bär ätduglig frukt och har även medicinska egenskaper. Boabträdet tillhörde Aboriginstammen Gijafolket bosatta i norra Australien. De ville ge folket i Västra Australien trädet som en gåva från Gijafolket. Det åldriga trädet grävdes upp 2008 och transporterades den långa vägen 3 200 km med avancerade transportfordon ner till Kings Park där det under en stor ceremoni omplanterades. Ett mirakel! Boabträdet har överlevt och tillhör idag parkens viktigaste sevärdhet.

Aldrig hade jag vågat tro att min dröm skulle gå i uppfyllelse! Jag fick göra en resa till mitt forna hemland och minnena av resan finns hos mig "for ever."

*Annagreta Tiefensee*



## Oljeinpackning!

**T**vättlags! Samtliga hundar var obeskrivligt lortiga och husse och matte drog lott om äran att få vaska av dem. Husse vann!

Matte slog sig ned med en god bok och husse satte på sig badbyxorna och drog in en första hunden i duschrummet. Två hundar senare var hundschampot slut. Husse kom då ihåg att han sett en schampoflaska i förrådet, gick ut och hämtade denna och började schamponera in den tredje hunden.

En timme senare började matte undra vad husse hade för sig i duschrummet. *Kunde* den tredje hunden verkligen vara så smutsig att det tog en hel timme att få henne ren?

Ytterligare en halvtimme senare kom husse och hund ut ur duschrummet. Matte stirrade förvånat på hunden – den såg minst sagt egenomlig ut. Husse harklade sig, stirrade på en fläck på väggen och sa: "Jag har gjort en tabbe!"

Matte slet med svårighet bort blicken från hunden och frågade: "Vad då?"

"Jag har badat Dido med motorolja."

Djup tystnad. När matte hämtat sig sa hon: "Kan man inte försöka få bort det med vanligt schampo?"

"Jag har försökt!" stönade husse. "Jag har tvålat in henne fyra gånger men ingenting hjälper."

Matte klappade hunden. Det kändes som om hon klappat ett paket margarin – utan papper! Även hon stönade, tittade på hunden, stönade igen, blundade, stirrade åter på hunden samt sa slutligen med tillkämpat lugn: "Vi väntar tills hon har torkat. Kanske ser hon bättre ut då!"

I förhoppning om detta gick familjen till sängs.

Att beskriva hur Dido såg ut är nästan omöjligt. Faktum är att jag tvekar om vilket hon mest liknade – en rakpermanentad puli eller en av de brylcremade tangokavaljerer som existerade för flera decennier sedan. Möjligen skulle väl i så fall tangon fälla utslaget, för det dansar hon nämligen inte! Oljig var hon i alla fall!

När väckarklockan ringde nästa morgon reste sig husse och matte som en man ur sängarna och stirrade på sin oljeinpackade hund. Jodå, hon såg lika anskrämlig ut idag. Möjligen såg hon något vidrigare ut i den klara morgonsolens glans. Med ett glatt: "Det där fixar du!" stack

huse iväg till sitt arbete. Matte stirrade med glasartad blick efter hans bortilande figur.

Räddningen kom i form av en snabbtryckning av Dido's uppfödare som stannat på vägen och inköpt en stor burk avfettningsmedel på macken.

Dido smetades in från topp till tasspets med detta undermedel. Hon var av naturliga skäl inte särskilt trakterad av att bli badad ytterligare en gång, men uthärdade stoiskt proceduren.

Efter ca två timmars arbete hade vi fått henne något så när presentabel och förflyttat oljan från henne till oss själva, men som tur var fanns lite avfettningsmedel kvar.

*Sens moral: Låt ej din man utföra praktiska sysslor i hemmet!*

/Gunnel Ferm/



**U**ppfödarens kommentar: Ja, ack ja, vad får man inte stå ut med! Att vara uppfödare kan alltså innebära att telefonen ringer mitt i morgonkaffet och när man så där lite lagom dåsig och gäspig lyfter luren, hörs en smått hysterisk röst: "*Du måste göra nåt! Hon kan inte vara så här! Hjälp! Hjälp!*"

Men – det kommer att ta tid (det vet jag nu när ett par år redan har gått) innan jag glömmer den syn som mötte mig. Detta stripiga, flottiga, ja, jag måste säga, monster, kunde det verkligen vara samma hund som den lurviga, kramgoa valp jag än gång hade så svårt att skiljas ifrån? När jag såg henne, började jag ana varför jag övergett den rasen och helt ägnar mig åt schippen. Den här omtalade oljehunden är nämligen av brukshundras – *långhårig!*

Om olyckan är framme bör det gå fortare att avfetta en liten schipp, tycker jag och schampo-flaskan bör räcka längre med mindre risk för ofrivilliga oljeinpackningar. Och med mindre risk för att utsättas för menande blickar och lika menande leenden från mackpersonalen när man försöker förklara varför det är så viktigt att avfettningsmedlet är hudvänligt eftersom ens väninnas man råkat... Och deras "vänliga" frågor, lång tid efteråt, – "Hur kan hunden må idag då?" *Det kan kallas psykiskt lidande det!*

/Maj/



## Sensommarvandring på Djurgården

En härlig sommar dag i mitten av augusti träffades 23 SPFare vid pendeltågsstationen för att ta pendeln och sedan buss till Djurgårdsbron i Stockholm. När vi kommit fram njöt vi en stund av kaffe med dopp och utsikt över Djurgårdskanalen från caféet vid Djurgårdsbron.

Vi började vår vandring längs Strandvägen till Nobelparken, där vi fick information om f.d. Skogsinstitutet som numera är Israels ambassad. I parken finns de flesta trädslag som förekommer vilda i Sverige. I början av 1900-talet planerades att förlägga ett Nobelinstitut på platsen, men detta avskrevs. Men namnet finns kvar.

Berwaldhallen byggdes 1979 för att hysa Sveriges Radios Symfoniorkester med över 100 musiker. Konserthuset är sammanlänkat med Sveriges Radios hus genom en tunnel och är nedsprängt i berget. Trapphuset är omgivet av berg i dagen och är ett mycket vackert inslag i interiören.

Vi fortsatte vidare genom Diplomatstaden, där det på 1910 uppfördes exklusiva privatvillor till bankirer, företagare och häradshövdingar. Numera är de flesta husen ambassader eller bostäder för ambassadörer. Några är fortfarande i privat ägo.

Engelska kyrkan, i samma kvarter, byggdes på 1860-talet på Wallingatan vid Norra ban torget. Men församlingens medlemmar ansåg att området där inte var lämpligt för en kyrka eftersom det låg på en olämplig plats med flera bordeller, ett fängelse och en populär pub i närheten. Det förslogs då att flytta kyrkan till en ny plats. År 1913 flyttades kyrkan sten för sten till den nuvarande platsen och flyttningen tog 9 månader.

Längs den fortsatta vandringsleden stötte vi på ett flertal skulpturer och minnesmonument. Ett av dessa är ett monument som visar ett tack från Norge till Sverige för den hjälp som Sverige visat under andra världskriget i form av bl.a. utbildning av poliser och soldater. Ett nytt minnesmonument från år 2013 är det för veteraner och annan svensk personal som tjänstgjort i internationella fredsinsatser.



Namnet på skulpturen är "Restare", som kommer från latinets "att stanna, vila och finnas kvar", ett mycket passande namn. Skulpturen är av marmor i form av en späd kropp i mänsklig naturlig storlek.

Runt Djurgårdbrunnskanalen fanns också skulpturer av engelsmannen Sir Tony Cragg, som visade fem av sina stora verk i brons och rostfritt stål. Ett trevligt inslag i parken. Utställningen varar fram till 20 oktober i år.





Nästa framme vid Djurgårdsbrunn finns också några intressanta villor från början av 1800-talet, t.ex. den vackra Strandvillan, som då var ett karbadhus, och villa Lido. Vid Djurgårdsbrunn fanns redan på 1500-talet en hälsokälla, men började användas först på 1600-talet genom Urban Hjärne, hälsodoktorn. Djurgårdsbrunn hade sin storhetstid under 1800-talets början. Här fanns också tidigare den Stora kägelbanan. Strax intill ligger Villa Solbacken, prins Bertils och prinsessan Lilians bostad. Vårdshuset från 1742 brann ner 1988 och har återuppbyggts till ny restaurang.

Vid vägen på andra sidan kanalen stannade vi till vid den tempelliknande byggnaden Rosendals iskällare, 1800-talets iskällare för förvaring av öl. Is hämtades i januari och februari

med häst och släde från viken och då stuvades också årets ölförråd in. På sommaren, när isen smält, nyttjades huset som skaffereri för Rosendals trädgård.

Den sista privatvillan längs vägen är den vackra bruna trävillan Sirishov från slutet av 1700-talet. Då ägdes huset av Gustav III:s överkammarherre Sten Piper, som uppkallade huset efter sin favorithund Siri. Så småningom köptes huset av A.O. Wallenberg vars dotter föddes i huset och döptes till Siri efter villans namn.

Denna härliga promenad längs Djurgårdsbrunnskanalen avslutades med lunch på Lilla Hasselbacken.

*Text: Eva Lidö, foto: Gert Lidö.*



## En Londonresa

På TV har just sänts serien om mr Selfridge och då minns jag min första London-resa som jag tillbringade just på Selfridge Hotel. Min yngsta dotter hade slutat skolan och ville åka till London som au pair. Som den kycklingmamma jag var tänkte jag inte låta henne åka ensam. Pratare med min arbetsgivare som tillät en vecka tjänstledigt och sedan blev det beställning av 2 flygbiljetter till London.

Nu stod jag där en morgon med väskan färdigpackad och väntade på dottern. Min dotter var tidsoptimist så medan jag stod och väntade passade hon på att stryka ett par byxor hon skulle ha på resan. Tiden gick och så småningom måste vi ringa en taxi för att hinna till Arlanda. Väl framme fick vi gå före kön i ankomsthallen och vårt bagage togs snabbt om hand för att köras ut till planet.

Nu hade vi en vecka tillsammans innan hon skulle börja på sin första arbetsplats. Vi checkade in på hotell Selfridge på Oxford Street mitt i London där vi skulle tillbringa denna vecka. Många promenader blev det, upp på mornarna för frukost och promenad på stan, hem vid lunchtid för lunch, en middagslur och dusch och så kvällspromenaden.

Ett besök på Madame Tussauds vaxkabinett var naturligtvis ett måste, även ett på marknaden vid Portobello Road där det finns en stor bokhandel som jag också ville besöka. Ett inköp

av en vacker bok med historia och teckningar av Beatrix Potter köptes där. Denna bok som sedan efter många år i bokhyllan blev en perfekt doppresent till första barnbarnsbarnet.

Vaktavlösningen vid Buckingham Palace kom vi lagom för att se och även tornet där Henrik VIII stängde in sina fruar när han inte var nöjd med dem längre. Jag hade tagit med boken om honom som jag nu kunde läsa lite ur samtidigt som jag gick i områden där han levt för många år sedan.

Vid ett musicalbesök upptäckte jag att det var lite svårt att hänga med i handlingen om man inte är en duktig engelsktalare vilket jag inte var.

Mamman i familjen där dottern skulle vara guide oss några gånger, hon visade oss baksidan av London, de bombskadade husen på bakgårdarna och mycket annat. Ett besök på House of Parliament, Westminster Abbey, S:t Paul-katedralen och mycket annat intressant visades för oss. Hon berättade att S:t Paul klarat sej från bombanfall under kriget men att det lilla uthuset i hörnet av kyrkogården träffats. Vid avstigningen från tåget till S:t Paul kom vakter och körde ut oss, fort skulle det gå, de hade hittat något de trodde var en bomb. På den tiden var det inte alltför ovanligt. När vi kom ut på gatan kom brandbilar och polis. Förmodligen var det falskt alarm för efter besöket på S:t Paul kunde vi ta tåget tillbaka till vårt hotell.



En gång frågade denna snälla kvinna om vi ville följa med henne till en plats några mil från London dit hon hade ett ärende. Vi fick åka med henne dit men måste ta oss hem på egen hand. Naturligtvis kan man inte säga nej till ett sådant erbjudande. En fredag eftermiddag när alla arbetande från London skulle hem och köerna var mycket värre än på Essingeleden klockan 4 en vardag i Stockholm började vår färd. Vår chaufför berättade att det var på grund av dessa köer som så många engelsmän gjorde ett besök på puben innan man åkte hem till Londons ytterområden.

Så var vi framme vid vårt mål och blev lämnade åt vårt öde och osäkerhet. Här besökte vi en pojkskola, precis som vi är vana att se den på filmer i TV. Välklippta gossar i skoluniform med vit skjorta och slips. Efter besöket på skolan började det kurra i magen och vi hittade en fin gammal pub. Där kunde vi beställa något som på matsedeln kallades "Shepherds pie" Denna så kallade paj bestod av en tallrik med kory, bacon, bröd och ost. En lunch som intogs ute i ett härligt, soligt väder.

Nu var det dags för hemresan för oss som nu skulle med tåg, allt gick bra, vi kom på rätt tåg och hem till vårt hotell där vi kunde andas ut en liten stund.

Efter en vecka var jag tvungen att lämna dottern men inte med oro denna gång. Jag visste att hon skulle ha det bra och hade hamnat hos trevliga människor.

På Heathrows flygplats var det rörigt, inga sittplatser, försenade plan och ledsna barn. Men hem kom jag i alla fall. Kändes bra när vi flög över vårt vackra Stockholm och på Arlanda stod en bil och väntade på att köra mig hem.

Den lille pojken som dottern skulle sköta om medan hans mamma arbetade hade många frågor om vårt land. Han visste att i det land vi bodde i, bodde också jultomten. Några år efteråt skickade vi varje jul ett brev från tomten i Sverige till honom.

Efter denna London-resa blev det ett par till, har nog efter Stockholm blivit min favoritstad.

*Agneta Lindbohm*

---

## Månadsmöte 25 augusti

**S**äsongens första möte inleddes med sol, varmt och kvavt i lokalerna, men humören på topp. Till skillnad från de som skrivit om månadsmötena förr glömde jag ta reda på hur många som kommit till Skeppet denna fina dag.

Men jag kan berätta att lokalen var full med folk, alltså borde det ha varit ett go-tal medlemmar.

Vi välkomnades av Kerstin Adestedt som hade en hel del att berätta om säsongens aktiviteter på Skeppet. Jag tar inte upp det här eftersom allt står i detta nummer av Medlemsforum. Vad jag inte hittat i tidningen är att det finns 3 platser kvar till Släktforskningen på fredagar. Är säkert någon som är intresserad.

7 nya medlemmar hade kommit denna eftermiddag och hälsades välkomna med SPF-nål och applåder.

Efter detta serverades kaffe och som vanligt stora bullar.

Uppträdandet med Gunnel Gisslén och pianisten Lars Öhrback blev en höjare. Sångerna som vi gamla kommer ihåg från vår ungdom härligt sjungna och med trevligt mellantal. Vi fick höra gamla välkända sånger, på den tiden sjungna av Siv Malmqvist, Ann-Louise Hansson, Anna-Lena Löfgren m.fl.

Jag tror att vi som satt och lyssnade fick minnen från vår ungdom med grammofon och högar med LP-skivor. Flera har vi säkert också dansat till.

Tack Gunnel Gisslén med pianist för sången och musiken och välkomna tillbaka.

Så var det bara lotteridragningen kvar, inte så bara för dem som vann. Flera vinflaskor och paket med kaffe delades ut bland medlemmarna.

Nu var det hemgång, stannade till utanför dörrarna och upptäckte att det regnade. Ingen jacka och endast ett par tygskor, men skam den som ger sig, tänkte jag och påbörjade den lilla promenaden hem.

*Agneta Lindbohm*





## Rätt svar trafik kunskap

Rätt svar är C. När trafikantkategorierna gångtrafikanter och fordon samsas på samma körbanor skall gående möta trafiken, fordon kör på höger sida och gående går på vänster sida. På så sätt har gångtrafikanter uppsikt på mötande trafik. Samma gäller även på en gemensam gång och cykelbana, cykeln är ett fordon.

## 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)

## SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 50 kr på teaterresor  
Dags att boka höstens teaterupplevelser

### BULLET OVER BROADWAY

Göta Lejon to 17/11, fr 4/11 995

med bl.a. Helen Sjöholm, Johan Rehborg och Johan Rabeus

**OSCARSREVV** Oscars to 3/11, 10/11 995

med bl.a. Robert Gustafsson, Sanna Nielsen & Dan Ekborg

**SÄLLSKAPSRESAN** China sö 13/11 995

musikal efter Lasse Åbergs film med samma namn.

På scen ser Du bl.a. Sven Melander, Hans-Erik Dyrvik m.fl.

**Phantom of the Opera** Cirkus

ons 22/2 - 2017 1.195 med Peter Jöback i titelrollen

**Jerry WILLIAMS** Scala to 3/11 895

Inkl.: bussresa, teaterbiljett-parkett, busskaffe, smörgås.

**MAMMA MIA The Party** Tyrol ons 2/11

& sö 6/11 1.640 – helkväll inklusive medelhavsbuffé,  
musik och hög stämning



Box 1010, 745 27 Enköping

Tfn 08-24 71 00 0171-356 63

måndag - fredag 10.00-12.00 & 13.00-17.30

e-post: [info@nordsyadresor.se](mailto:info@nordsyadresor.se)

Läs mera på [www.nordsyadresor.se](http://www.nordsyadresor.se)



## 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 kulturvandring runt Bryggholmen

Morfar, vad är en kofärja undrade Isabel 11 år som var "tvungen" att följa med på vår utflykt till Bryggholmen. Hon och 28 SPFare njöt av en fin dag men kanske inte sommarens varmaste.



Vid inloppet till Bryggholmens hamn finns en liten byggnad som har ett brokigt förflutet. Började som biljettkiosk vid Folkets park i Enköping, senare som utedass vid Salta skär på Bryggholmen innan den blev en "fyr".

Det tog två vändor med färjan innan alla var på plats och kunde gå upp till det fina museet som finns på ön, även kallat äppelboden.

En massa fick vi oss till livs, speciellt om glas-tillverkningen som påbörjades 1587 och höll på till cirka 1640. Många tog också en tur runt all den information som finns uppsatt på väggarna i museet.

Redan vid detta tillfälle började en del prata om kaffe men det var alltför tidigt, sades det!

Kaffet skulle intas vid Salta skär så det vara bara att börja gå.

Stigen till kaffestunden gick genom både ängar och skogar och mycket avhandlades under tiden.

Slutligen nådde vi Salta skär efter kanske hela 2 km vandring. Kaffet med goda smörgåsar satt som en "smäck".

Vi hann också med att inspektera den fina lägergården nära vår fikaplats. Konstigt nog så är den första skolan som kommer att ha läger här under hösten från Bålsta. De kommer alla gånger att njuta av tillvaron (om det blir bra väder). Vi inspekterade också badplatsen, grillplatsen och det nya utedasset.

Vi gjorde lite olika vägval på tillbakavägen men sammanstrålade vid museet innan vi änterade färjan, som inte var en kofärja utan hade bara transporterat "får".

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*

### *Start på vandringen*







*Ko-färgan med Isabel och SPF-are*

*Nästan alla deltagare*





## Natur och kulturvandringar under hösten

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.

Följande vandringar kvarstår:

11 oktober vandrar vi längs Torrestaleden.  
1 november tar vi en längre vandring runt Bålsta och avslutar med lunch på Kalmarsands restaurang.

Anmäl dig senast två dagar innan respektive vandringen till [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.



*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Välkomna!



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



SVENSKA SPEL



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



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bekvämsäker 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>Låt inte lura dig</b> Denna cirkel behandlar brott mot äldre, materialet är framtaget av SPF, PRO & brottsförebyggande rådet. Stig Sandgren ledare Anmälan görs till Kerstin Adestedt kerstin.adedstedt@gmail.com	15/9, 6/10, 27/10 klockan 14.00-16.30	070-346 08 90
<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, 24/10, 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>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	0171-56 117
<b>Skrivarcirkel</b> Gunnel Ferm Lämplig för släktforskare som önskar skriva ner lite historia om personer i släkten, samt för dig som skriver eller önskar komma igång med fritt skrivande. gunnel.ferm@gmail.com	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 Catharina Josefsson Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.	Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
<b>Religionskunskap (favorit i repris)</b> Vad är utsprunget till det vi tror på? Hur har det förändrats? Hur påverkar religionerna vårt samhälle? Gunnel Ferm gunnel.ferm@gmail.com	Start 27/9 - 6/12, tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00	0730-46 47 21
<b>Våra fåglar</b> Tillsammans 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. Arne Lindqvist	Start 13/9, 27/9, 18/10, 8/11 klockan 14.30-16.30.	0708-72 07 65

<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> Lave Arnell	Start 18 augusti t.o.m. 8 december. Torsdagar.	073-352 4115
<b>Läsecirkel</b> Vi läser roliga och lättlästa böcker, för att sen träffas och prata runt böckerna.		
Irene Lundbäck	15/9, 6/10, 27/10, 17/11, 8/12 klockan 13.00-15.00.	070-640 3097
<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. Plommonvägen 10. 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>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.	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; trädbeskrivning</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>Goda och lättlagade måltider</b> 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.		
Gert-Inge Öman	25/8, 15/9, 6/10, 27/10, 17/11, 8/12 klockan 17.00.	070-931 59 91.
<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 7574
<b>Vardagsekonomi</b> Nu återkommer studiecirkeln med juridik som 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 ojämna 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 18.15-19.00, korta 17.30-18.15 Start vecka 35, 31 augusti.	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, 110 kr/gång.</b> 10-kort 90 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.	070-750 32 37 0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 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	24/8 - 14/12. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Håkan Jonsson	Start 22/8 - 12/12. Måndagar kl. 13.00-16.00	0171-516 30
<b>Grundkurs i bridge &amp; övningsbridge</b> Håkan Jonsson jonssonh46@gmail.com	Start 22/8, måndagar klockan 13.00-17.00.	0171-516 30
<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	24/8 - 14/12. Onsdagar kl. 10.00 - 13.00. Föreningarnas Hus.	0171-549 62
<b>Vävning</b> Inger Mobrin	Torsdagar 25/8 - 8/12. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Start 28 april kl. 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-25 49 38



Välkommen till oss i SPF Seniorerna 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

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 42 – manus **senast den 3 oktober.***  
*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 Seniorerna Håbo hemsida: [www.spfpension.se/habo](http://www.spfpension.se/habo)  
SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: [www.spfpension.se/uppsaladistriktet](http://www.spfpension.se/uppsaladistriktet)  
SPF Seniorerna Förbundets hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)  
SPF Seniorerna expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Ordförande i SPF Seniorerna Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)  
Sekreteraren i SPF Seniorerna 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)