

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte  
i Skeppet torsdag 24 november klockan 13.30.

Duromoll med Bernt Gahn på dragspel underhåller.



*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Nästa pub-kväll inträffar torsdagen den 17 november 18.30.  
Bo Lundgren och hans gitarrspelande vänner underhåller  
Entréavgift 20 kronor inkluderar ost- och korvbricka.  
Dricka kommer därtöver.  
19 januari 2017 är det dags igen.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Styrelsen har ordet!

Elke Merkel Ragnarsson

Efter en vecka och hemkomsten från Makarska/Kroatien, mellan den 8 och 15 oktober, tänker jag tillbaka på den trevliga och innehållsrika tiden vi hade tillsammans, 38 glada deltagare från SPF Seniorerna Håbo/Bålsta.

Idag har vi den 22 oktober.

Nu närmar sig tiden för mig att träda tillbaka och vid nästa årsmöte låta en annan medlem att väljas in i styrelsen.

Det har varit en intressant och berikande tid. Jag har fått en inblick i styrelsearbetet och lärt mig en hel del nytt. Nu förstår jag det gedigna arbete mina kollegor lägger ner på sina uppdrag. **Min beundran.**

Eftersom var och en i styrelsen har berättat lite om sig själv, skall även jag ge en liten hint om mitt liv, både yrkesmässigt och privat.

Jag föddes i Berlin/Tyskland den 8 juli 1939. Kriget började ta fart, och i januari 1942 sändes min far som överste och diplomat till Japan. (Han återvände hösten 1948.)

Den övriga familjen – min mor och vi fyra syskon – lämnade Berlin så småningom och kom på många omvägar (Polen, Österrike, Bayern, Hannover) till Wilhelmshafen vid Nordsjökusten. Efter en 3-årig handelsutbildning och examen vid Industrie- och Handelskammaren i Oldenburg, lämnade jag med familjen Wilhelmshafen och flyttade till Bonn. Genom goda vänner och av en slump hamnade jag i slutet av 1959 i Stockholm.

Jag studerade bl.a. engelska och började studier i nordiska språk. Ödet ville att jag träffade en lärare som undervisade både i nordiska språk, tyska och filosofi. Det blev giftermål 1961. Efter 7 år och 3 barn skiljde jag mig och hade därefter 10 underbara år tillsammans med mina barn.

1977 träffade jag min man Bengt. Vi har sammanlagt 5 barn, 11 barnbarn och 3 barnbarnsbarn. Våra gemensamma intressen berikar vårt liv. 1978 köpte vi ett fritidshus i Skokloster. 2003 – efter 45 år på Gärdet/Stockholm – gav vi upp både vårt fritidshus och vår lägenhet på Gärdet och flyttade in i ett nybyggt hus mitt emot vårt fritidshus, från nr 6 till nr 5 på Jättens väg.

Mitt yrkesliv har varit intressant, givande och bildande. Jag har haft olika befattningar med

skiftande innehåll, både som VD-assistent, tolk och översättare, i både tyska och engelska, i tyska och svenska storföretag. Jag var under mina verkamma år medlem och PR-ansvarig för den svenska delen i en europeisk förening "European Association of Professional Secretaries" kallad EAPS.

Under åren 1974 - 1984 hade jag min arbetsplats på FMV (Försvarets Materielverk), både på Huvudavdelning för Marinmateriel och FMV Ledning, som handläggare för utlandskontakter- och samarbete.

De sista 5 åren hade jag, tillsammans med kollegor inom officerskåren, bl.a. ansvar för protokollet och logistiken i en Kommission på militärtekniskt samarbete och utveckling, som utsågs av den svenska regeringen. Huvudansvarig i kommissionen för Sverige var dåvarande Generaldirektören för FMV. Sammansättningen i kommissionen bestod i huvudsak av officerare med höga militära grader. Även de utländska delegaterna var representerade på samma nivå. Länderna vi samarbetade med vid denna tidpunkt var bl.a. Norge, Danmark, Schweiz, Österrike och Jugoslavien. Till mina uppgifter hörde även den administrativa delen för våra hemvändande utlandsplacerade militärattachéer.

Från september 1984 - 1989 var jag personlig sekreterare/assistent till Arméchefen på Arméstaben. Även här kom mina erfarenheter från den internationella verksamheten väl till pass.

Hösten 1989 lämnade jag den militära sektorn och har fram till min pensionering varit VD-assistent till koncernchefen för Procordia United Brands som sedermera blev Swedish Match. Efter min pensionering startade jag en enskild firma, med bl.a. uppdrag hos min senaste arbetsgivare. Jag hade även engagemang som tolk, översättare och konferenssamordnare samt en tid som kontorschef på ett mindre företag.

Nu är jag en glad pensionär, är medlem i SPF Seniorerna Håbo, och är även verksam i dess Resekommitté.

Fritiden har ägnats åt många resor till andra länder, ibland även i kombination med golfspel. Golfen "ligger i förrådet" med både klubbor och golfbags – sorgligt men sant, resandet fortsätter vi dock med. Även kulturen i form av museibesök, teater, böcker, musik, umgänge i kretsen av goda vänner och familjen har sina givna tider i min var- och helgdag.

Jag säger inte "hejdå" till styrelsekamraterna utan på återseende i andra trevliga sammanhang.

Tack / Elke



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

24 november. Duromoll med Bernt Gahn  
underhåller

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

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



Vi bedrar oss alltid två gånger om de människor vi älskar – först till deras fördel, sedan till deras nackdel.

## 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
- % Lydias friska fötter KB
- % 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

## In memoriam Göran Ohlsson

Göran var en del av SPF Seniorerna. Mycket av hans tid som pensionär ägnade han åt föreningen i Håbo och även Uppsaladistriktet. För de uppgifter inom vår förening han arbetade med gjorde Göran sig känd som arbetsvillig och ansvarstagande. Hans erfarenheter från företagsvärlden kom här väl till pass.

Under åren hann Göran med flera uppdrag: Ledamot i styrelsen för SPF Uppsaladistriktet. SPF:s deltagande i "60+ mässorna" var till stor del Görans förtjänst. Han var ledamot i styrelsen för SPF Håbo under flera år och även som ordförande i Gårdsrådet. Göran höll flera kurser i datakunskap. Genom sin son Anders i USA fick Göran goda kunskaper om viner, vilket han gärna delade med sig till oss andra inom SPF Håbo. Skulle man ha tag i Göran och han inte var hemma i trädgården, så var chansen stor att man hittade honom på Skeppet. På senare tid ägnade Göran en stor del av sin tid till bridge, som var ett av hans stora intressen. Han höll kurser och införde även data i bridgen.

Dagen efter han avled skulle Göran hållit en kurs i SPF nya hemsida i Uppsala.

Vi har förlorat en stor personlighet och resurs i SPF Seniorerna.

/Peje

## Årets sista stadsvandring

En vacker onsdagsmorgon i oktober begav sig tjugo SPFare från Håbo med pendel till Stockholm. Det blåste lite snålt och då smakar en kopp kaffe på caféet Dagny på Centralen mycket bra att börja vandringen med. När vi stärkt oss tog vi genvägen genom bussterminalen till Kungsgatan, där buss 1 tog oss till Stureplan. Och här började vår egentliga vandring.

Det mest utmärkande på Stureplan är Svampen, som kom på plats 1937 för att vara ett regnskydd för spårvagns- och bussresenärer. Här finns också en mycket rikt dekorerad gaslykta, som man ofta missar. Den formgavs 1885 och tillverkades på Bolinders Mekaniska vid Klara sjö och är 6,5 meter hög. Den är ett original ur Stockholms gasverks samlingar och har restaurerats och åter försetts med gasljus.

Längs Birger Jarlsgatan finns mycket sevärt. I nummer 9 ligger Birger Jarlspassagen från 1897 och som har kvar sin gamla träinredning och sitt glastak. När man gått igenom passagen möts man av fasaden på Konstnärshuset. Det har en mycket vackert dekorerad kalkstensfasad, där konstnärerna har inspirerats av venetianska förebilder.

Vid Nybroplan hälsar vi först på Margareta Krook, som står staty utanför Dramaten och skapades på initiativ av Marie-Louise Ekman. Statyn hålls ständigt uppvärmd för att alla skall kunna känna den värme som utstrålas från skådespelaren.

Det var Gustav III som inrättade den första teatern i Sverige. Men först 1908 invigdes den nuvarande Kungliga Dramatiska teatern vid Nybroplan. Det blev ett palats i jugendstil och landets mest påkostade offentliga byggnad.

Promenaden gick vidare till Armémuseum på Riddargatan. Där hade vi tur att få se vaktparaden förbereda sig och marschera tillsammans med full orkester till Slottet. Mycket överraskande och trevligt. Efter att ha passerat hovstallet,

en imponerande röd tegelbyggnad, som invigdes i slutet av 1800-talet av Oscar II och som inte uppskattades av de boende runt omkring, kom vi ner till Strandvägen. De vackra husen som pryder gatan byggdes i slutet av 1800-talet och har mycket vackra detaljer att visa upp. Många av entréerna har vackert utsnidade dörrar och om man kikar in genom glasfönstren kan man se målningar pryda tak och väggar. Utsidan på många hus präglas av jugendstilen med höga taksiluetter, torn och spiror. Här bor och har också bott många av Stockholms kända personer.

Vid Narvavägen ligger Oscarskyrkan som invigdes 1903 och som fått sitt namn efter kung Oscar II. Den är byggd i nygotisk stil och är mest berömd för sina vackra glasmålningar.

Vid Karlaplan låg under en period Ladugårdslandstullen. Här planerades i slutet av 1800-talet en stor cirkulär plats med en esplanad, som skulle ha en bredd av 42 meter och vara planterad med trädalléer. Detta blev Karlaplan och Karlavägen.

Efter denna innehållsrika promenad var det dags för lunch. Denna intogs på The Tudor Arms på Grevgatan, Stockholms första engelska pub.

Vi avslutade så vår vandring längs Storgatan, Östermalms äldsta gatustråk, och ett besök i Hedvig Eleonora Kyrka från 1700-talet.

*Text: Eva Lidö*

*Foto: Gert Lidö*



## En semesterresa

I mitten av 70-talet hade vår familj tillsammans med makens brors familj planerat en resa till Legoland i Danmark.

En kort tid före resan drabbades min svärfar av salmonella efter en utlandsresa. Skulle vi nu avstå från den resan vi planerat? Vi pratade med hans läkare som inte tyckte vi skulle avstå något vi planerat. Svärfar var på bättringsvägen och han önskade oss en trevlig resa.

Så bar det iväg. Bilen lastades med sängkläder för naturligtvis skulle vi sova på vandrarhem, hotell var inget för en flerbarnsfamilj. Det packades ner lite sysselsättningsmaterial till barnen om resan skulle bli långtråkig, kartboken fanns i handskfacket så nu var det bara att komma iväg.

En heldag på Legoland där en stor del av semesterkassan försvann. Roligt för barnen men dyrt för oss föräldrar. Även besök på Zoo och Tivoli tärde hårt på kassan. Men nu var roligheterna över och vi skulle ta oss tillbaka till Sverige och en planerad resa till Värmland där vi hade släkt. När vi kommit över på den svenska sidan och bara en kort bit på väg började det regna, och inte bara regna, det öste ner. Himlen var svart utom när den lystes upp av blixtar och åskan dundrade.

Efter ett tag förstod vi att vi måste stanna. Längs vägrenen stod redan långtradarna som på ett pärlband. De hade också upptäckt att det var omöjligt att köra i detta oväder. Ur våra bilar hämtades kuddar och lakan in i bilarna. I vår bil var det fullt, 2 barn i baksätet och den yngsta, 4-åringen på golvet. I framsätet maken och jag med ett lakan till skydd för kylan som säkert skulle komma under natten.

Frapå morgonen när solen sakta började titta fram och långtradarchaufförerna stod utanför sina bilar för första morgonblosset, bestämde vi att vi skulle avstå Värmland och istället ta oss hem igen. Vid en bensinmack stannade vi, lånade toaletter för tvätt och tandborstning och fick även i oss lite frukost. Nu mådde vi bra och planen ändrades igen, Storfors i Värmland nästa. Framme vid målet fick vi ett meddelande att vi var efterlysta på radion. "Familjerna Lindbohm på resa i Sverige ombedes" osv. Ett snabbt samtal till Roslagstulls sjukhus där vi fick veta att min svärfar avlidit. Hans hjärta

hade inte orkat mer. Mycket sorg naturligtvis även om det var väntat. Vad skulle vi göra nu, vända och åka till Stockholm igen eller fortsätta vår resa uppåt. Fanns ju inget vi kunde göra just nu och en bror fanns kvar i Stockholm så vi fortsatte vår resa.

Stannade till i Karlstad där vi fick plats på ett vandrarhem. Ett gammalt, rött, vackert hus. Här fick vi ett stort rum som rymde oss alla 9 och kök där vi på morgonen kunde laga lite frukost och äta i lugn och ro. Talesättet "Sola i Karlstad" stämde i alla fall den gången.



Miksuve Photography

Nästa stopp blev Dovrefjell i Norge där vi fick njuta av skönheten och i en liten souvenirbutik uppe på Dovregubben köpte jag en tallrik av trä som ett minne. På en gammal skänk står den och påminner mig om resan vi gjorde för över 40 år sedan.

En fin semesterresa fick vi trots allt. Alla var nöjda och glada, nu återstod återresan till Stockholm för planering av svärfars begravning m.m.

Häromdagen var jag på barnkalas, 2 av mina barnbarn fyllde år, 1 och 3. På kalaset fanns också familjen från Legolandsresan och eftersom vi inte träffas så ofta kom nu samtalet att handla lite om vår resa till Legoland och Dovrefjell. Kommer ni ihåg? osv. Några kom ihåg, någon inte.

Visst är det viktigt att träffas lite då och då och få tala om sånt som hänt både tråkigt och roligt, att minnas. Det är när man börjar prata med varandra som historien blir fullständig.

*Agneta Lindbohm*

## e-medborgarveckan

Vi fick under hösten erbjudande om "Kommunal information med en liten musikalisk guldkant". Detta under kommunens e-Medborgarvecka. Det är en nationell kampanjvecka där e-tjänsternas tillgänglighet är i fokus, så stod det i inbjudan.

PRO och SPF Seniorerna beslutade att utnyttja detta arrangemang gemensamt. Detta för att ge våra seniorer möjlighet att ta del av kommunens erbjudna e-tjänster.

Det kom ett 40-tal intresserade seniorer till eftermiddagens arrangemang.

Vi hade sett fram emot en informativ eftermiddag varvad med musikunderhållning.

Det blev kanske inte riktigt som vi hade tänkt oss. Jag tror att många underskattar seniorernas kunskaper i att använda sin dator eller mobiltelefon. Positivt var att få ett ansikte på en del av de som arbetar med dessa tjänster på kommunen och som vi medborgare har eller kommer att ha kontakt med.

Avslutningen blev väldigt trevligt med musik och sång av Klas Eriksson och Risto Hurskainen.

Det hade även varit intressant att träffa nya kommundirektören Per Nordenstam men han hade tyvärr blivit sjuk.

*Yvonne Lindström*





Nu äntligen startar **TRÄNINGSHUS1** med seniorträning.

Vår slogan är **träning för alla** så nu är det dags för oss att öppna upp dörrarna för en ny grupp av motionärer, seniorer.

## EFFEKTER AV TRÄNING

Vi är skapta för rörelse och vi är beroende av rörelse. Håller vi igång så underhåller vi våra fysiska förmågor. Det är aldrig för sent att börja träna. Även om du aldrig har tränat tidigare och vill börja efter 60 års ålder har du allt att vinna. Ända upp till 90-100 års ålder har du samma förutsättningar att öka din styrka som yngre människor. 20 års förlust av muskelmassa kan återhämtas av 2 månaders träning.

Styrke- och konditionsträning är en effektiv medicin som både kan förlänga livet och höja livskvaliteten även för den som har krämpor eller nedsatt rörlighet.

Med träning kan du som senior vinna många fördelar:

- Ditt blodtryck stabiliseras.
- Du får lägre blodsocker och motverkar ålders diabetes.
- Du får lägre kolesterol, bra för hjärtat m.m.
- Du får högre bentäthet och motverkar benskörhet.
- Du får mindre värk i rygg, nacke och axlar.
- Du får bättre balans.
- Du får ett bättre immunförsvar.
- Din sömn förbättras.
- Din självkänsla stärks.
- Du blir piggare och gladare.

**"Den bästa träningen är den som blir av"**

## SENIORCYKEL – SPINNING.

Att träna cykel är en bra investering i din hälsa. Du får bättre kondition, ökar förbränningen och stimulerar dessutom andningen, musklerna och balansen på ett skonsamt men effektivt sätt. På cykelpassen är skaderisken mycket liten och du kan cykla på **TRÄNINGSHUS1** året runt. Seniorcykel är ett bra sätt att hitta rörelseglädjen när du tränar och samtidigt umgås tillsammans. Du bestämmer själv hur mycket du orkar och vill ta i, du blir aldrig ifråncyklad och instruktören ser dig och kan peppa dig hela passet.

Cykelpasset är 45 minuter = 5 minuter uppvärmning, 30 minuter cykling till inspirerande och härlig musik som avslutas med 10 minuter rörlighetsträning.



Kicki Gauffin



## SENIORGYPMA

Att träna gympa fungerar i alla åldrar. Så länge vi lever kan vi träna, bygga upp och förbättra våra funktioner och vår kapacitet. Träning kan till och med vara extra tacksamt när vi är äldre. Marginalerna minskar med åren och träning ger oss möjlighet att fortsätta vara aktiva på det sätt vi önskar. Lite träning kan göra stor skillnad. Inte minst tack vare att vi har kul och mår bra tillsammans med andra på träningen.

På gympan tränar vi kondition, styrka rörlighet och balans i lagom tempo. Vi använder oss av olika redskap som hantlar, gummiband pilatesbollar. Ju mer allsidig träningen är, desto bättre och ju äldre vi blir desto viktigare är regelbundenheten.

Gympapasset är 60 minuter = 10 minuter uppvärmning och rörlighet 40 minuter kondition, styrka & balans till medryckande musik, passet avslutas med 10 minuter rörlighet och stretch till skön avslappande musik.

"If you use it you don't lose it"



### TIPS!

Att tänka på till första träningspasset!

Sköna kläder, gymnastikskor och en vattenflaska, sedan är du igång! Ha tålamod. Tänk på att det tar tid att bygga upp kondition och styrka. Ta det lite lugnt i början och jämför dig inte med andra som kanske har tränat i flera år. Berätta gärna för instruktören om eventuella skador så vi kan hjälpa dig att hitta alternativa övningar om det behövs.

Efter passet kan deltagarna träffas i receptionen för att ta en kopp kaffe och ett tillugg till självkostnadspris och umgås en extra liten stund.

Hur kommer du med?

### SPINNING

Ring Ralph Abrahamsson 070-726 63 00. Han är din instruktör och kommer att leda gruppen på torsdagar klockan 14:00 -15:00.

Du får prova på en gång och vill du fortsätta så går du med som medlem i **TRÄNINGSHUS1** till en årsavgift av 100:- samt betalar 250:- för 10 gånger.

### SENIORGYPMA

Ring Ralph Abrahamsson 070-726 63 00. Han tar emot din intresseanmälan.

Kicki Gauffin kommer att leda gruppen och vi räknar med att starta strax efter jullovet.

Tid meddelas senare.

Även här får du prova på en gång och vill du fortsätta så går du med som medlem i **TRÄNINGSHUS1** till en årsavgift av 100:- samt betalar 250:- för 10 gånger.

Ralph Abrahamsson



Vill du delta i båda passen så betalar du endast 400:- utöver den årliga medlemsavgiften på 100:-

"En kropp utan krämpor är en skattefri förmögenhet." Österländskt ordstäv.

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

**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**



**Brunch på Lastberget**

Fars dag brunch 13/11

205 kr/person, barn upp till 12 år, 15 kr/år

Adventsbrunch 4/12 & 11/12

295 kr/person, barn upp till 12 år, 15 kr/år

Kontakta oss på 0171-41 77 00  
eller [info@lastberget.com](mailto:info@lastberget.com)

Varmt välkomna!

**LASTBERGET**  
MÄNNISKOR OCH MÖTEN



## Trafikombudskurs i Uppsala 12 oktober

Vi var tre vettgiriga, Björn Burström, Per Bylund och Bengt-Olov Olsson från SPF Seniorerna i Håbo som deltog i den kurs som anordnats för föreningarna Uppland.

Malte Burvik från NTF hade ett föredrag om bl.a. trafiksäkerheten, statistik om olycksutvecklingen och gruppen oskyddade trafikanter.

Vi fick även information om viltolyckor och hur man skall försöka undvika dem.

Nu gäller det att på ett bra sätt förmedla ut den till Er övriga.

*Björn Burström*



## Höst

Bob Dylan har fått Svenska Akademiens litteraturpris! Var det bra eller dåligt? Är det över huvud taget rätt person? Därom tvistar många.

Det blir mörkt allt tidigare som det brukar bli varje höst, det har ni väl märkt? För mig är det tydligare i år än det någonsin har varit.

Här ute i Krägga finns det inte någon gatubelysning men vi/jag har en lyktstolpe vid grinden med skymningsrelä och är tänd den mörka tiden på dygnet. Jag säger och skriver fortfarande vi fast min man Karl-Erik varit borta mer än fyra månader.

Vet inte om jag vågar skriva så här om mörker och sorg men det hör ju till livet.

Det är som om få vill prata om det, en del går över på andra sidan vägen eller vänder bort blicken när de möter mig. Så icke alla förstås.

Har känt ett stort stöd från SPF-kören Duromoll som sjunger på torsdagarna på Skeppet, nu under Bernt Gahns ledning. De stöttar och uppmuntrar och jag känner värmen, de är helt enkelt "som vanligt". Man vågar fråga hur jag mår och drar sig inte undan när de får svaret "illa". Vill inte glömma, bara att det inte skall vara lika "gråtigt" i mitt återstående liv.

Barn och barnbarn finns i närheten och väldigt goda vänner, bl.a. här i redaktionscirkeln

och har så mycket att glädjas åt men det är så svårt att upptäcka glädjen. Men jag lovar att försöka.

Artiklar i Medlemsforum skall väl vara glada eller hur?

Åtminstone ge er läsare något att le åt eller se tillbaka på med ett igenkännande och minnas "så roligt att läsa, ungefär så kommer jag ihåg från min ungdom", inte som denna sorg och vemod.

SPF Håbo har så mycket på sin agenda i form av utflykter, museibesök, kurser, pubkvällar, m.m. och att det är fint och värdefullt, det inser medlemmarna. Så ta för er vad som bjuds, det mesta är kostnadsfritt.

Apropå Bob Dylan som till dags dato, mig verterligen, inte hört av sig om han kommer och tar emot sitt pris på drygt 8 miljoner, så undrar man om han har för mycket pengar redan, om inte äran kunde locka?

Har ett förslag till honom, om än i senaste laget: Ge bort pengarna till Världens Barn.

När Du läser det här har vi nog fått visshet om hur han tänker.

Möjligen tar han en Prästkrage i sin hand och drar bort ett blad i taget. Kommer! Kommer ej! Kommer?

Övriga kanske uteblir!

*Hösthälsningar Birgit Olofsson*

## Vår folkkäre författare Bernhard Nordh

*Han är en av Sveriges mest uppskattade och folkkära författare. Joel Bernhard Nordh föddes utomäktenskapligt, den 19 april 1900, av en piga i en fattig statarmiljö i trakten av Björklinge - två mil norr om Uppsala.*

Bernhard Nordh fick uppleva ett strapatsrikt liv som ung. Tidigt fick han försörja sig med att arbeta i den tunga industrin, i gjuteri och sågverk, men också som rallare och skogsarbetare i Norrland, men däremellan var han arbetslös och levde som luffare.

Efter en arbetsskada vid 26 års ålder började han skriva noveller samtidigt som han tog korrespondenskurs i svenska. Hans första novell "Vargblod" sålde han för 15 kronor till en veckotidning. Totalt skrev han mer än 350 noveller som utgavs i olika veckotidningar och 1935 vann han två novellpristävlingar.

Detta gav honom blodat tand och han skrev nu första romanen »Tillbaka till Jordan» som gavs ut 1936. Året därpå kom boken »I Marsfjällets skugga» som blev hans stora genombrott, där han beskriver, hur nybyggaren Lars Pålsson med fru och en stor barnaskara får kämpa för sin överlevnad ovan lappgränsen mot både ilska björnar och järvar, men också lapparna gör allt för allt få bort dem från sin odlingslott.

Efter denna succébok kom fortsättningsböckerna »Fjällfolk» och »Flickan från fjällbyn» i snabb följd, där han fortsatte beskriva innevånarna i Marsliden väst för Vilhelmina med sådan inlevelse att många till en början trodde att han var barnafödd på orten.

Hans egen bistra erfarenhet av livet gjorde att han ville beskriva verkligheten så som den faktiskt kunde te sig för dessa nybyggare.

Bernhard Nordhs författarskap sträcker över 45 år och mot slutet tog han också tillfället i akt att berätta bakgrunden till hur det egentligen började:

"I min barndom gick det lätt att bryta en het dispyt genom att säga: "Det står i tidningen!" Och genast var oppositionen lamslagen. För mina föräldrar var det skrivna ordet absolut sanning.

Mot den bakgrund av vördnad för det skrivna ordet började min bekantskap med littera-

turen och den var för mig lika oangripbar som Bibeln och lika full av verklighet som det tryckta ordet i dagstidningen.

Som femtonårig slukade jag massvis med vildmarkslitteratur av nordamerikanska författare, där enbart titeln och omslagsbilden var avgörande för inskaffandet.

Jag provade först olika slitsamma anställningar i industrin och slutligen som rallare kände mig redo för det riktiga livet. Trött på människor, krig och världselände beslöt jag mig för att dra mig till de stora skogarna och bli björnjägare för resten av livet, som jag läst om i vildmarksböckerna.

Tyvärr finns det inte plats att beskriva en detaljerad skildring av mina livsöden under denna tid, då jag med hjälp av litteraturen sökte trotsa naturlagarna och försökte leva i obygd.

I tankarna hade jag redan upplevt hur enkelt det var att dräpa en björn eller dra skinnet av en hel vargflock. Verkligheten skulle snabbt visa sig annorlunda, när inte ens en ynka liten fisk ville nappa på kroken – trots väntan i timmar.

Jag kunde därefter konstatera, att tryckpressarna var Den Stora Lögnens svarta moder.

När hösten och kylan kom drevs jag tillbaka till människans boningar och hade då också lärt mig verklighetens bittra läxa till sista bokstaven. Efter de tre månaders prövning i vildmarken och litteraturens förljugna sanningshalt öppnade jag inte en bok på över två år.

Nu trodde jag inte ens på almanackan.

Jag lämnade Norrland och provade nya yrken – pappersbruk, järnverk och olika hamnar, men gjorde också värnplikten vid I 8, ett infanteriförband i Uppsala, inte att förglömma.

Första världskriget var slut sedan flera år, det rådde arbetsbrist och det fanns tider då jag luf-sade efter landsvägarna.

Trots de missräkningar Norrland hade gett mig stod jag ändå en majdag i Östersund och såg snön lysa på Åreskutan, men städer har aldrig lockat mig och dagen därpå satt jag på tåget mot Vilhelmina. Men jag kom inte fram denna gång. Jag steg av i vid Hallvikens järnvägsstation och gick till Konsum för att köpa bröd, margarin och falukorv. Innan jag lämnade affären hade jag träffat en överenskommelse med föreståndaren om att odla mark åt honom.

Under denna tid läste jag knappast en rad. Jo, om jag lyckades komma över reseskildringar som med fotografier kunde styrka sin vederhäftighet. Men när jag hade läst Jack Londons samlingsroman »Järnhålan» erfor jag en förändring och blev djupt gripen av denna skildring.

Nästa gång jag kom till ett större samhälle uppsökte jag en bokhandel och frågade efter Jack Londons böcker. Jag hade nu åstadkommit ett avsevärt steg framåt och köpte tre vildmarksromaner, läste dem och kände nytt blod strömma i mina ådror. Detta var vildmarken som jag själv hade upplevt den – hård och skningslös.

Min inställning till litteraturen började nu bli en annan. Den var som en väv, och i väven fanns siden, sammet, trasor och lump. Jag ämnade hoppa över trasorna och lumpen och gick in för siden och sammet. Snart fann jag ett nytt tygstycke i litteraturens brokiga väv. Det hemvävda, sträva linnet.

Med Jack London som förebild hade jag fått tillbaka tron på litteraturen och efter år av olika studier och krisår, blev nu pennan och kameran min viktigaste utrustning. Jag gav mig ut i Vilhelmina sockens fjälltrakter och träffade folk som vandrat in i vildmarken för att skaffa sig ett hem och återfann min ungdoms björnjägare.

Denna resa blev det omedelbara resultatet av mina tre första vildmarksböcker, där romanen »I Marsfjällets skugga» blev den första i en triologi.

Detta är den fragmentariska historien om mitt möte med litteraturen. Jag har lärt mig att litteraturen är en av mänsklighetens största kraftkällor. De goda böckerna, autentiska eller inte, har så mycket att bjuda varje enskild människa, att ingen har råd att vara dem förutan. Den som ställer sig utanför är och förblir en själslig krympling. Detta är mitt ord – inte som författare utan som människa.”

(Källa: Ur *Dikten och verkligheten*, B. Wahlströms Bokindustri AB)

Totalt skrev Bernhard Nordh 26 romaner, där han beskriver människans omänskliga levnadsvillkor som nybyggarna i södra Lappland, men även om nödåren då många familjer tvingades att ge sig av till det förlovade landet i väst, Amerika. Han har även beskrivit sin barndomsmiljö

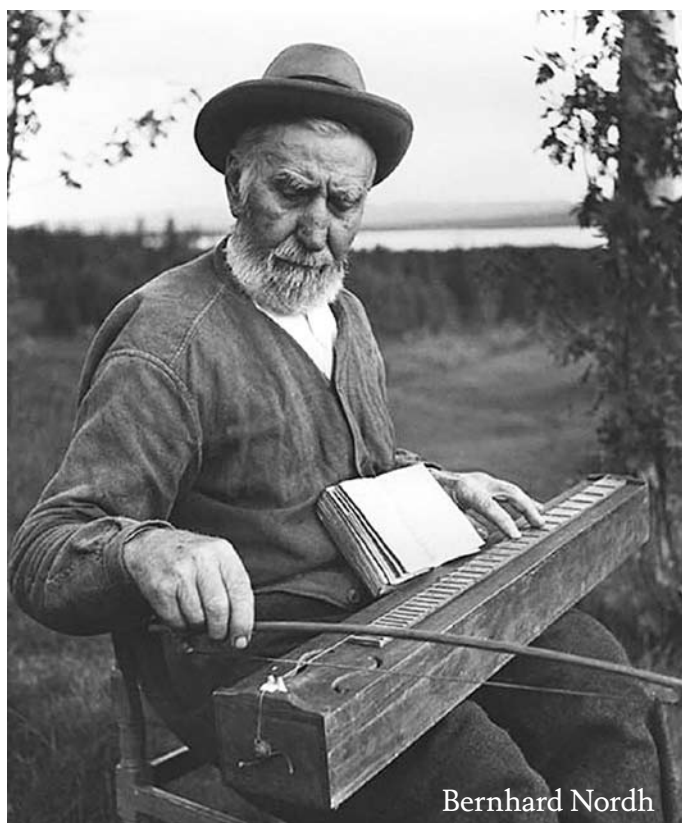
i ett flertal böcker som avhandlar landsbygdsproblemen ute bland bönderna i Uppland men också innerstadsmiljön i Uppsala på 1900-talet, där man får en god inblick i hur det var att bo och verka på den tiden.

Han blev snabbt en folkkär författare, romanerna var lättlästa och innehållsrika berättelser där läsaren ofta kunde känna igen sig, om hur den lilla människan fick kämpa mot orättvisor och samtidigt försöka hitta ett drägligt sätt att överleva dagen och genom hårt slit skaffa tjänlig föda till sig och sin avkomma.

Hans böcker är sålda i miljontals exemplar och översatta till sex språk, dessutom har tre av dem filmatiserats, »Flickan från fjällbyn» 1948, »Starkare än lagen» 1951 och »Ingen mans kvinna» 1953. Det var han som satte Marsliden på kartan och än i dag kommer mängder med turister som vill gå i fjällbonden Lars Pålssons fotspår, tvärs över Marsfjället och fortsätta sin färd till Fattmomakks lappkyrka.

Bernhard Nordh avled 1972 i Uppsala och ligger begravd på Uppsala gamla kyrkogård och naturligtvis smyckas hans grav med en natursten från Marsfjället.

*Arne Due*



Bernhard Nordh

## Natur- och kulturvandring – Torresta naturstig

Nog hade hösten kommit när vi träffades vid Pia närköp för vår oktobervandring. Träden hade börjat få ny färg på bladen och sommarvärmen var borta.

Efter att ha vandrat till starten av Viby-spåret anslöt Joachim Tiefensee och vi blev 14 tappra vandrare.

Innan vandringen fortsatte efter Torresta naturstigs ledmarkeringar fick vi till livs en hel del om en av de sporter som utövas i detta område.

Naturstigen anlades en gång i tiden av Joachim Tiefensee och Bo Danielsson och de underhåller den fortfarande, vilket vi är mycket tacksamma för.

I början följer naturstigen, under kortare bitar, det löp- och skidspår som de flesta känner till. Det var många skolungdomar ute i naturen denna dag, de övade på orientering och några tog tacksamt emot lite hjälp.

Naturstigen ringlar sig fram mellan hållmarker och stenblock när den inte passerar fina skogsavsnitt.

Trots att vissa aldrig har sett en bro efter stigen lyckades vi passera en sådan under stor förundran!

Väl framme vid Mälarens strand smakade det medhavda kaffet med tilltugg riktigt gott. Vattnet låg spegelblankt och solen tittade nästan fram.

Efter den välbehövliga fikapausen följde vi Mälarstranden tills vi stötte på Torrestalundsvägen, en riktigt fin byväg, som vi vandrade på tills vi kom fram till Torresta byväg. Nästan tvärs över vägskalet startar Turebergsvägen som vi fortsatte på och kunde snart komma upp på Visbyspåret.

Resten av vandringen tillbaka till Pia närköp var inte svår att hitta.

En fin vandring under en av höstens första dagar kan läggas till minnet och vi vandrade runt 7,5 km den 11 oktober.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*





Fikapaus vid Mälarstranden

## Ny hemsida och webbredaktion 1 december!

Vår riksorganisation har bytt till ett nytt gemensamt verktyg för att skapa och underhålla organisationens alla hemsidor. Nya hemsidor med nytt utseende och nya funktioner lanseras över hela landet den 1 december 2016.

Adressen till vår egen lokala sida är densamma som tidigare,  
**[www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)**

I samband med övergången till den nya hemsidan sjsätter vi i Håbo också en ny webbredaktion. Kvar sedan tidigare är (tills vidare) Bo Hansson, nya är Hans Ahlenius och Ingemar Persson. Vi ber om överseende om den närmaste tiden visar sig bli lite trevande och osäker. Det kan ta lite tid innan vi känner oss varma i kläderna. Som alltid välkomnar vi all återmatning från hemsidans besökare, såväl ris som ros.

## Kroatien i oktober

I årets Medlemsforum nr 1 fanns annonsen om en resa till Makarska Riviera i Kroatien i oktober. 40 medlemmar i föreningen nappade på erbjudandet och fick en liten förlängning på sommaren mellan den 8 – 15. Resan var arrangerad av SPF Seniorerna Håbos alerta resekommitté med Lisbeth Nilsson som ansvarig reseledare i samarbete med reseföretaget Krores som ställde upp med skandinavisktalande guider.

Avresa med buss från Bålsta till Arlanda i otan, ganska smidig incheckning och snart satt sällskapet på en Boeing 437-800 från Norwegian i lufthavet på resa till Split. Där tog Krores guider emot och såg till att alla kom med bussen till Makarska och Hotell Meteor. Kroaterna kunde fira sin självständighetsdag, den 8 oktober med ytterligare 40 turister från Sverige.

Makarska är en charmig liten stad som ligger i provinsen Dalmatien vid det Adriatiska havet på en ganska smal landremsa vid foten av ett bergmassiv, Biokovo, vars högsta topp är 1762 m.ö.h. Bortsett från några stora turisthotell är bebyggelsen låg och samlad runt hamnen. Ett litet medeltida centrum med torg och trånga gränder visar att orten varit befolkad länge. Gator och byggnader är rena och välputsade och i många trädgårdar lyste violetta bougainville-träd. Det var behagligt att vandra i staden som har ca 15 000 invånare.



Hotell Meteor (fyrstjärnigt) är ett stort komplex med alla faciliteter som pool både inne och ute och låg för övrigt bara ca 50 m från stran-

den. I receptionshallen ligger även resebyråns kontor. Rummen är prydliga men lite trånga. Frukost och middag ingick i resan, och maten var bra.

Det fanns ett ambitiöst reseprogram med möjlighet till aktiviteter varje dag. Redan vid ankomsten presenterades de fyra duktiga guiderna Djurdja, Hiba, Silvana och Maria. På alla utflykter deltog en eller flera av guiderna. Resenärerna från Håbo fick en allmän genomgång av programmet samt en guidad promenad i staden. Det fanns möjlighet till vandring i Biokovo med guide och naturligtvis egna promenader i staden samt att prova på bad i Adriaten eller i någon av hotellets pooler.



I programmet ingick en tur med M/S Vruja till orten Bol på ön Brac. Ön är bergig och består av kalksten av hög kvalitet. Enligt uppgift har denna sten använts bland annat till Stockholms slott och Vita Huset i Washington DC. Efter en trevlig promenad i Bol serverades fisklunch ombord på Vruja. På återresan till Makarska underhöll kaptен Joseph med dragspel.





Kroatien har, liksom de flesta Medelhavsländer, en varierad historia. Från medeltiden och framåt styrde här ungrare, turkar, venetianer, fransmän, österrikare och åter ungrare. Efter det första världskriget blev Kroatien indraget i en komplicerad politisk, ibland blodig, process och kom att ingå i det Jugoslaviska kungariket med Belgrad i Serbien som huvudstad. Under andra världskriget ockuperades Jugoslavien av Italien och Tyskland. Man räknar med att ca en miljon jugoslaver förlorade livet under kriget. Redan före krigsslutet tog Titos partisaner, med god hjälp av de allierade, makten i landet och efter kriget bildades den Socialistiska Republiken Jugoslavien. Tito var president till sin död 1980, då det visade sig att landet hade svåra problem med ekonomi och arbetslöshet.

När berlinmuren föll 1989 såg många länder i östra Europa möjlighet att bilda fria demokratiska nationer. År 1991 förklarade sig Kroatien självständigt från Jugoslavien med Franjo Tudman (1922-1999) som förste president. Detta möttes med krigshandlingar från Jugoslavien/Serbien. Det Kroatiska självständighetskriget utkämpades mellan 1991-1995 och upphörde officiellt genom Dayton- och Erduavtalen 1995. Sedan 2009 tillhör Republiken Kroatien NATO och 2013 kom man med i EU. Landet har en yta på 56 542 km<sup>2</sup> (Sverige 450 000 km<sup>2</sup>) och 4,5 miljoner invånare. Landets ekonomi är pressad och den stora exportvaran är turism. I modern tid har utvandringen till Nordeuropa och Amerika varit omfattande och det innebär att en stor del av befolkningen bor utomlands. De sociala förhållandena är i stort sett likvärdiga med övriga EU men den allmänna lönenivån är låg. Som tillfällig gäst i landet så känns det som om det råder ordning och reda i landet.

Flera deltagare passade på att resa till Dubrovnik som ligger ca 15 mil söder om Makarska. Den Adriatiska vägen utefter kusten är ursprungligen anlagd av turkarna, och den är mycket kurvig men i gott skick. Fantastiska scenerier mötte efter varje kurva. I floden Neretvas delta finns stora citrusodlingar och mandarinerna lyste vackert gula i träden. Helt plötsligt kom bussen in i ett annat land, Bosnien Hercegovina, som har en "korridor" genom Kroatien ner till havet. Kuststräckan är 8 km lång. Efter ett kort stopp i Neun fortsatte resan till Dubrovnik.



Staden är känd som en av världens finaste medeltidsstäder och finns upptagen på UNESCO:s världsarvslista. Staden grundades på 600-talet och på 1500-talet blev den en egen republik med i huvudsak fredlig framtoning. Man hade en av Medelhavets största handelsflottor och köpmän härifrån färdades över hela den kända världen. År 1667 drabbades staden av ett svårt jordskalv och därefter tappade den sin betydelse. Under självständighetskriget 1991-1992 belägrades Dubrovnik av serbiska styrkor och utsattes för bombning och beskjutning. Förutom förlust av människoliv uppstod stora skador på byggnadsverk. Med den nyligen avslutade reparationen av brunnen från 1444 så har de materiella skadorna reparerats. Det är en fantastisk upplevelse att vandra i den medeltida staden innanför murarna. Här bor ca 1 200 personer och staden lever. Vackra palats och vanliga byggnader trängs med kyrkor. Det finns problem med ett enormt turistslitage, och den dagen SPF var på besök låg två stora kryssningsfartyg i hamnen.

Programenligt föreläste en kvinna om flykten från före detta Jugoslavien. Det var en gripande historia om en familj som levde ett ganska normalt medelklassliv just utanför Sarajevo. När serberna ryckte fram mot staden lyckades hon ta sig till Belgrad med sina tonårsbarn. Genom Internationella Röda Korset kunde hon och hennes barn ta sig till Sverige efter en stråpatsrik resa. Maken blev kvar i Sarajevo och under tre år kunde hon inte tala med honom, men så småningom kom även han till Sverige. Historien berörde starkt och tyvärr finns det ju tiotusentals liknande fall, till och med några inom SPF Seniorerna Håbo.



*Biokovomassivet*

En "Panoramamiddag" på ca 350 m höjd i Biokovo ingick i programmet. Gästerna serverades en riklig middag på restaurang med vidunderlig utsikt och fin solnedgång.

En "landsbytur" innebar en bussresa upp i Biokovo till en bondgård vid byn Radovici vid Srijane. På vägen togs en paus i Zadvarje, Sestonovac, där det fanns ett högt vattenfall. Detta låg i en djup kanjon skapad av floden Cetina. Gårdsherren heter Bobo och var en trevlig man som talade utmärkt engelska. Ägorna var steniga och oländiga men de åldriga byggnaderna var i gott skick. Här bakades fylld jättepizza på sten som eldats het, och det blev en trevlig lunch med fin dragspelsmusik och dans av några gäster. Bobo tog med sig besökarna ut i terrängen som väl endast kan ge bete åt getter. I denna region är det svårt att få ekonomin i jordbruket att gå ihop, och Bobo var bekymrad över att terrassodlingslandskapet höll på att förfalla i brist på underhåll. En intressant och trevlig dag avslutades med bussfärd till hotellet genom den nya 4,25 km långa tunneln Sv. Ilja.

Sista dagen i Kroatien kunde resenärerna välja att resa till Mostar eller Split. Staden Mostar som ligger ca 10 mils bussresa öster om Makarska i Bosnien Hercegovina är välkänd efter det våldsamma självständighetskriget där stora de-

lar av medeltidsstaden förstördes. Fortfarande finns stora skador kvar. Den vackra bron, från 1500-talet, över floden Neretva förstördes 1993, men den är nu återuppbyggd. Den äldre delen av staden har byggnader från såväl den ottomanska som österrikiska tiden.

Split är Kroatiens näst största stad med ca 180 000 invånare. Den är Dalmatiens ekonomiska centrum med stor hamn, universitet, industrier och internationell flygplats. Orten är även en viktig turistort. Staden grundades av den romerske kejsaren Diokletias (240-316) som lät bygga ett stort palats som fortfarande är ganska intakt. Resenärerna från Håbo fick se palatset, St. Duje katedralen med sitt vackra klocktorn och marknaden där fiskdelen är berömd. Sedan fanns det tid för shopping innan återfärden till Makarska.

Sista kvällen på hotellet serverades en fin avskedsmiddag, och tidigt nästa morgon gick bussen till Split flygplats. Sällskapen drabbades av en halv timmes försening innan avresan, men alla kom till hemkommunen utan större problem. Det har varit en utmärkt resa och allt har fungerat perfekt och gett tillfälle till intressanta upplevelser.

*Sverker Jonasson*



*Odlingar vid floden Neretva*



*Katedralen i Dubovnik*



*Sjömannen och flickan*

## Reportage från Texttydningscirkeln

En torsdag morgon befann jag mig på Skeppet för att vara med i vår texttydningscirkel. Detta för att få lite inblick i denna för mig svåra uppgift, men som är rolig och väldigt lärorik.

Gruppen består av elva stycken kursdeltagare, (där de flesta också är med i en släktforskningsgrupp) med Inger Kölestam som ansvarig och som tar fram texter som nedskrivits av någon person från tidigare århundraden. Till sin hjälp har hon Catharina Josefsson. Tillsammans stöttar de och hjälper deltagarna med texttydningen.

Inger lägger ner mycket tid på detta förstod jag när jag fick ta del av det arbete cirkeln höll på med just nu.

Målet med denna studiecirkel är att deltagarna i sin egen forskning har nytta av att kunna läsa gamla texter.

Just nu handlar det om att tyda en text som kallas "Sveriges historia på 17 sidor". Det som är märkligt är att det som skrivits, väldigt väl överensstämmer med det vi läst om i historieböckerna. Tiden är från 1685-1720. Det är väl så att vår historia kommer från denna typ av texter, nedtecknade i kyrkböcker.

Det är inte självklart att bokstäverna har samma betydelse varje gång. Exempelvis kan S se ut på flera olika sätt. Och då som nu, alla har sin egen prägel på handstilen.

Det står: "Om Sveriges konungar, drottningar, furstar och furstinnor".

I första stycket av texten kunde också utläsas: *Konungariket Sverige haver i gamla tider varit delt i elva konungarrike, utav vilka Upsala konungarrike alltid varit den förnämsta in till dess Ingell Upsala konung, Amunds son, kallade några konungar till sin kröning och sedan de voro väl plögade och druckne, dräpte sex utav dem och därmed lade deras konungariken under sig, så att sedan någon tid voro allenast fem konungariken och så fördelta att Uppland, Västmanland, Södermanland och Närke gjorde ett konungarike.*

Det blev en mycket intressant förmiddag att vara med och försöka tyda en text skriven i en kyrkbok från Enköpings-Näs församling med bläck och med den tidens svårtolkade svenska.

Tanken är svindlande när man tänker på att texten är skriven av någon för över 300 år sedan.

Yvonne Lindström/Inger Kölestam



Inger



**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  
lördag

9-12  
11-14

Från om 19/9

mån - fre  
lördag

SPF-rabatt!  
10% på tjänster  
butik/verkstad

Ring 8-17 för bokning annan tid!



Butiken med Kunskap,  
Kvalitet och Kreativitet.

## Besök oss i vinterbutiken!

Blommor och presentartiklar  
för vinterns alla högtider!

Julgransförsäljning  
från 1:a advent.

Välkomna!

SPF-medlemmar får 10% rabatt på växter och  
trädgårdsprodukter. (Gäller ej snittblommor, för-  
medling, eller externa uppdrag.)

Öppet hela året.  
Vardagar 10-18, lördag - söndag - helgdag 10-15.  
Dragrännan 2, Bålsta. 0171-58050.  
info@lillsjons.se

## SPF Seniorerna Håbo

RABATT: 300 kr på alla flerdagsresor

### JULMARKNADSRESOR

#### Hamburg Lübeck Goslar

to 24/11 4d. 3.890 inkl. buss-  
resa, hotell, tre frukost,  
tre middagar  
julmarknad i Hamburg,  
Lübeck och Goslar, shopping

#### Lübeck 3 d

fre 25/11 3d.  
2.890 inkl. bussresa, två över-  
nattningar på Lübecker Hof, två  
frukost, shopping

#### Köpenhamn Jul på TIVOLI

fre 25/11 3d. 2.890 inkl. buss-  
resa, hotell, två frukost,  
julmarknad Tivoli

#### Jokkmokks marknad

to 2/2 6d. 8.890  
inkl bussresa, hotell, frukost,  
middag, Icehotel Jukkasjärvi,  
Esrange, LKAB visningsgruva

#### Storslagna ISLAND

ons 5/4 5d. 8.890  
inkl flyg t/r, hotell, transfer,  
Blå lagunen, Gyllene cirkeln,  
stadsrundtur Reykjavik

#### Bremen Stade Rostock

to 1/12 4d. 3.890 inkl. buss-  
resa, hotell, tre frukost,  
tre middagar, julmarknad i  
Rostock, Bremen och svensk-  
staden Stade, shopping

#### Göteborg Jul på Liseberg

lö 3/12 2d. 1.890 inkl. bussresa,  
hotell, en frukost, entré Jul på  
Liseberg, rundtur Göteborg

#### Reseträff Nord Syd AB

Stena Göteborg-Kiel 22/1 3d. 2.890  
inkl. bussresa, plats 2-b hytt insides  
två luncher, två frukostar, två mid-  
dagar, shopping Cittimarkt

#### Påsk i London Flyg t/r

to 13/4 5d. 6.590 inkl hotell,  
flyg, transfer, stadsrundtur

#### HOLLAND

#### Blomsterkarneval

ti 18/4 7d 7.690  
to 20/4 6d 6.790

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

Tfn 08-2471 00, 0171-35663  
må-fre 10.00-12.00 & 13.00-17.30  
e-post: info@nordsyoresor.se

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

## 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 nu kommer Jan Westergrens berättelse om det gamla Lövstabruk.



### Resa till Lövsta bruk på 50-talet

Vi åkte till mormor på Lövsta bruk vid större helger som jul, påsk, midsommar och semester.

Att åka till mormor och morbror Sten på Lövsta tog en hel dag. När vi gav oss i väg från Hasselstigen, i Solna, skulle vi först ta spårvagn 15, med tunga väskor. Jag fick hjälpa till att bära packningen. Det var stressigt varje gång. Varför startade vi inte tidigare? Var spårvagnen förseklad eller inställd? Framme vid Norra bantorget skulle väskorna bäras till Centralstationen. De tunga väskorna gjorde att jag fick stanna och vila och byta arm. Mamma var stressad, vi var tydligen sena.

Äntligen framme vid Centralstationen fick vi stå i kö för att köpa biljetter. Vi pustar ut på en bänk, med biljetterna i näven, och väntar på tågets avgång. Jag känner mig som en orangutang med långa armar efter kånkande på de tunga väskorna.

Någon gång tog vi taxi till Centralen. Men vi hade ingen telefon hemma, så vi fick ringa från en taxistolpe vid Uppfartsvägen, och beställa en bil, och hoppas att bilen skulle komma snabbt. Mer stress. Det var lyxigt att åka taxi, för man slapp bära väskorna så långt.

I vanliga fall när vi skulle ringa till Lövsta gick vi till "telegrafan" vid Råsundastadion. Där fick vi beställa ett samtal i en liten lucka.

Vänta på att samtalet blev uppkopplat. Luckan öppnades och någon ropade "klart Lövsta bruk xx-hytt 5". Gå in i den ljudisolerade hytten och lyfta telefonluren och prata med mormor.

Om man skulle ringa på mormors telefon, på Lövsta, fick man först veva på en vev på telefonen. Då kom man till en växel och beställde samtalet till den man ville tala med. Sedan ringde växeltelefonisten upp och sa "samtalet klart till xx".

Ibland, på sommaren, skulle jag ha med mig cykeln till Lövsta. Den skulle polletteras i förväg. Då fick vi åka till Hagalunds station och lämna in cykeln för pollettering. Det måste göras några dagar före vår avresa.

När tåget äntligen avgått från stationen kunde man koppla av. Det var meditativt att höra ljuden från tåget, se landskapet passera förbi utanför och känna vagnens gungande. Dunket från rälsskarvarna signalerade tågets hastighet och tågtutan varnade för olika passager. De äldsta tågvagnarna hade plattformar utvändigt i vagnens båda ändar. Där kunde man stå under tågets gång och känna vinddraget.

Det var många stationer där tåget skulle stanna. Många är i dag utplånade som stationer, även om orten lever kvar. Inga tåg stannar där längre.

Hagalund, Ulriksdal, Helenelund, Häggvik, Norrviken, Rotebro, Upplands Väsby, Rosersberg, Märsta, Knivsta, Alsike, Bergsbrunna och slutligen Uppsala. Dessutom kunde vi ibland tvingas byta tåg på vägen. Väl framme i Uppsala bytte vi till bussen som gick till Lövsta. Den avgick två gånger per dag från Uppsala. Vi fick ofta vänta på bussens avgång. Då hann vi ibland med kaffe, bulle och en flaska Pommac till mig. Om cykeln var med skulle den hämtas ut från godsmottagningen. Biljetterna köptes på bussen. Cykeln skulle hängas upp på bussens cykelställ.

Bussen hade med sig "diverse beställda varor" från Uppsala för att lämnas längs vägen. Spriten från Systembolaget var viktigast, samt posten i små säckar låsta med små hänglås. Busschauffören fick hämta spriten på systemet samt postsäckarna någon annanstans. Längs vägen står törstiga gubbar och väntar på sina beställningar. Postsäckarna hängs på krokarna

längs vägen på många olika platser. Ibland fick föraren hjälp av någon bekant, som följde med bussen, att hänga upp postsäckarna. Då gick det lite snabbare med distributionen.

Medhjälparen hängde ut genom bussdörren och hakade fast postsäcken på kroken vid vägkanten medan föraren minskade farten. Paket distribuerades även via bussen. Bussen rörde sig makligt mot Lövsta på grund av alla stoppen.

Jag ville helst sitta framme vid föraren för att se när han körde bussen. Inne i bussens främre del fanns två säten till vänster längs med motorhuven. Föraren satt till höger om motorhuven. På motorhuven hade föraren en stor kassaapparat där han registrerade alla biljettköp. Mamma gillade inte platsen framme vid föraren. För mig var det kul att stå på golvet intill motorhuven utan att hålla i sig. Då fick man hela tiden följa bussens rörelser i kurvorna och parera med kroppen. Mamma gillade inte detta. Jag kunde ramla. Men jag tyckte det var spännande.

Framme i Österby stannade bussen alltid en stund. Föraren kunde ta en fika och passage-rarna kunde ta sig en rök eller sträcka på benen. Därefter gick bussen vidare till Lövsta. Jag minns att vissa bussar luktade av avgaser och bensin inne i bussen. Barn blev illamående och kräktes. Andra fick ont i huvudet. Den smala vägen slingrade sig fram genom skogen. En och annan röd stuga skymtade mellan träden.

Framme på Lövsta brukade morbror Sten möta oss vid hållplatsen på Stora gatan intill kyrkan. Då tog han väskorna. Ofta var det flera personer som väntade på bussens ankomst. En del väntade på släkt eller vänner. Andra var nyfikna och ville se vilka som var med bussen. Det kunde bli bra samtalsämnen vid kaffet i stugorna. Bussen var en viktig nyhetskanal på bruket. En annan nyhetskanal var brukshandeln.

Tänk vad enkel resan blivit om man haft egen bil att åka med. Någon gång fick vi åka med släktingar från Stockholm eller Uppsala till Lövsta. Men då missade man alla intryck och upplevelser från resan med tåg och buss. Nackdelen med att åka bil var att mina morbröder som vi fick åka med var alla rökare och det röktes i bilen hela vägen. Men det var kul att åka bil eftersom det var ovanligt för oss.

En sommar var jag med två kusiner ute och tittade på kor i en hage. Jag, som var fyra år, satte mig på marken rakt i en myrstack. Jag grinade och vi sprang in till Mormor och Morfar. Mina äldre kusiner tjöt av skratt. Där inne fick jag hjälp med att ta av mig och rensa bort myrorna. Det sved av alla betten. Morfar blev irriterad över mitt grinande och skrek åt mig att jag skulle vara tyst.

För mig fanns en hel del spännande och anorlunda saker att se på bruket. Där fanns ladugårdar man kunde besöka, med hästar, kor, grisar, höns och många katter. De som fortfarande hade jordbruk på bruket använde häst till plöjning och hötransport. Ibland fick jag åka höskrinda med någon snäll bonde.

En dag gick jag upp till en ladugård i närheten. Där hade bonden tagit ut en ko, på ladugårdsbacken, som han höll i en grimma. Rätt var det var kom en man ut med ytterligare en större ko som hoppade och for. Det såg otäckt ut. Plötsligt hoppade den större kon upp på ryggen på den andra kon. Jag blev jätterädd. Jag tvärvände och sprang in till mormors kök. Jag trodde att kon skulle komma efter mig. Det tog några år innan jag insåg vad som hänt.

Det var lugnare inne hos mormor. Där kunde man sitta i hennes gungstol. Det var kul. En gång gungade jag så häftigt att gungstolen tipade baklänges. Mamma, som hörde brak, kom förskräckt och undrade vad som hänt. Tur att gungstolen höll. Jag klarade mig från det hela med förskräckelse.

Jag tyckte om att fiska med mask och met-spö. Mamma köpte ett bambuspö, i tre delar, till mig som jag använde nere vid dammen. Jag fick stor frihet att röra mig på bruket. På den tiden var det ingen som pratade om att använda flytväst när man fiskade. Det gick bra ändå, som tur var.

Jag hade bra sångröst och fick sjunga barnvisor för släkten vid olika tillfällen. Men jag var lite blyg och ställde mig helst bakom en dörr när jag skulle sjunga. Det kändes tryggare.

En dag bad mamma mig att köpa ett paket strösocker. Jag cyklade ner till brukshandeln. Det var kul att få ett uppdrag. Nere i brukshandeln köpte jag paketet, två kilo i en pappersförpackning. Ute vid cykeln spände jag

fast paketet på pakethållaren. När jag släppte fjädern på pakethållaren skar den in i pappersförpackningen som omgav strösockret. En vit stråle av strösocker rann ner på marken intill cykeln. Jag stod som paralyserad och stirrade. Jag lämnade cykeln, gick hem till mamma och berättade vad som hänt. Jag fick en ordentlig utskällning av mamma. Sedan tog hon en skål och sked med sig och gick ner till cykeln vid handeln, med mig grinande efter. Där försökte hon ta upp det mesta från marken. Glädjen över uppdraget förbyttes till besvikelse och sorg.

Till julen gick vi i julottan på julmorgonen. Jag tyckte det var jobbigt att gå upp så tidigt. Utanför kyrkan var Stora gatan upplyst med många marschaller. Kyrkan var smyckad med granris och levande ljus. En del ljus var placerade på kyrkbänkarnas ryggstöd. Jag satt och tittade på ljusen som jag tyckte var så nära de som satt i bänkraden framför mig. Jag satt som förhäxad och trodde det skulle ta eld i hatten eller i håret på någon tant. Gudstjänsten tyckte jag var tråkig och ville att den skulle ta slut.

Vid midsommar ordnades midsommarfest vid Folkets Hus. Där restes midsommarstången och vi dansade kring den. Spelmän spelade med nyckelharpa, fioler och dragspel. Stugorna lövades med björkris och småbjörkar. Barnen fick åka i en lövad vagn efter häst. Många gånger samlades mammas släkt hos mormor. Vi åt tillsammans och umgicks. Männerna satt senare på kvällen, i ett rum, och spelade kort, rökte och drack någon grogg och jag tittade på med en Pommac i glaset. Den enda som tjänade på spelet var jag eftersom jag fick en del vinstpengar av mina givmilda morbröder. Kvinnorna satt i ett annat rum och pratade. Tv-n var inte uppfunnen.

På midsommarnatten vid tolv-ett gick vi ut på promenad för att titta efter älg. Många historier berättades om älgar, men det var sällan vi såg någon på natten. En gång såg vi något ute på ett fält, lång borta. Vi trodde att det var en älg. Men sedan tände "älgen" strålkastarna och körde iväg.

Sten var kunnig på mycket. Han textade och skrev vacker kalligrafi. Skrev med gammal sirlig text med guldbläck. Han tecknade bilder med roliga kommentarer till bilden. Han skrev

mycket fina gratulationstexter, med sirlig guldtext, på beställning till bröllop, födelsedagar och andra festligheter. Han var musikalisk och spelade på orgel. Sten var mycket intresserad och kunnig om brukets historia. Vid rensning i ett förråd på bruket tog han reda på gamla dokument från 1800-talet. Dokumenten, som rörde bruket, skulle slängas och brännas. Det var ren tur att Sten såg vad det var. Allt kunde ha försvunnit för gott. Nu kom det till Riksarkivet i stället.

Livet på Lövsta var inte som livet i Solna. Vi hälsade på gamla gubbar och gummor i stugorna. De var märkta av ett slitsamt liv med krokiga ryggar, utslitna händer och dålig hörsel. Ett tungt arbete i smedjan och på bruket satte sina spår. Men glada för de få besök de fick. Passerade man längs stugorna kunde man se rörelsen bland gardinerna i fönstren.

Det gällde att hålla sig informerad över vilka som passerade. Det talades en hel del om då den gamla smedjan var i gång på bruket. Den gamla tiden.

*Jan Westergren*



*Bilden visar hur det tillverkade stålet märktes samt en av stämplarna.*



## Armémuseum

Den 25 oktober var vädret i Bålsta grått med lätt regn. Idealiskt muséeväder framhöll reseledare Lennart Carlsson när han hälsade 29 deltagare välkomna ombord i bussen på väg till Armémuseum.

Väl på plats i gamla "Tyghuset" vid Riddargatan på Östermalm fick sällskapet träffa guiden Ann som med suveränt klar och tydlig röst visade utställningen: "Stormaktstiden". Hon förklarade även att ordet tyg i detta sammanhang var synonymt med don, t.ex. krigsdon. Byggnaden var från början lager och verkstad för artilleripjäser (arsenal).

Utställningen började med bilder från Gustav Vasas armé som var en bondehär som mönstrade ca 15000 man. Med tydliga kartor visades Sveriges gränser efter olika erövringar, samt var utställningen uppbyggd med olika stationer som skildrade soldaternas liv under fälttågen. Det 30-åriga kriget (1618-1648) innebar en enorm utökning av Sveriges krigsmakt som då till 90 % bestod av soldater med utländsk härkomst. Efter den Westfaliska freden 1648 fortsatte landet att expandera och vid freden i Roskilde 1658 tillfördes Skåne, Halland, Bleking och Bohuslän riket.

En av de tongivande militära befälhavarna under denna tid var Carl-Gustav Wrangel (1613-1676) som var född på Skokloster. Han

blev enormt förmögen under fälttågen och lät bygga flera slott, bland annat Skokloster. Med anknytning till föreningens resa till Lövsta bruk tidigare i år, så påpekade Ann att vallonsmidet hade stor betydelse för vapenutvecklingen under senare delen av 1600-talet.

Under åren 1630-1660 var Sverige inklusive Finland, Estland och Lettland som störst med avsevärda besittningar i Nordtyskland. I början på 1680-talet infördes indelningsverket som tryggade utskrivningen av tränade soldater. Under den karolinska tiden 1654-1718 uniformerades armén och det lätta kavalleriet infördes. Dessa lätttrörliga ryttare hade stora framgångar på slagfälten.

Stormaktstiden slutade med att Karl XII stupade vid Fredrikshald 1718, och senare förlorades Stralsund 1807 och Finland 1809.

Så avslutades guidningen, och Ann tackades med en applåd. Deltagarna från Håbo hade nu tillfälle att besöka de övriga avdelningarna på museet under en timme, och de flesta såg nog de utställningar som behandlade de två världskrigen.

Efter en god lunch var det tid att åka tillbaka till Bålsta, och under resan dit tackade Lennart för uppmärksamheten och det redogjordes för resekommittén planering. Under härlig rådan- de fred kom alla deltagare hem.

*Sverker Jonasson*



# ***En oförglömlig konsertkväll med Willemark, Trio X, Väsen & NBB***

Alla tillsammans eller i olika konstellationer. Här möts fantastiska musiker och musik från olika traditioner sammanflätas. En oförglömlig konsertkväll utlovas!

***Fridegårdscenen  
onsdagen den 16 november kl. 19***

**Lena Willemark** har kommit att bli en centralgestalt inom den svenska folkmusiken och en banbrytande genreöverskridande sångerska.

**Trio X**, improvisationstrion från Musik i Uppland, rör sig ständigt mellan och i olika musikgenrer, Lennart Simonsson, Joakim Ekberg och Per V Johansson.

**Väsen**, Upplands folkmusikgrupp som ständigt blir inbjudna till internationella musikfestivaler runtom i världen, Olof Johansson, Roger Tallroth, Mikael Marin och André Ferrari.

**Norrbotten Big Band** har sin hemvist i Norrbottensmusiken men turnerar också mycket i övriga Sverige, har varit grammisnominerade och är ett fartfyllt storband.

Arrangörer Kören Envisorna, SPF Seniorena Håbo och Håbo kommun i samarbete med Musik i Uppland.

Biljetter säljs av spelhörnan i Centrum.

**In memoriam  
Walter Rodin**



Ett dragspel har tystnat!

Vi i kören Duromoll som har blivit akompanjerade av honom i många år minns honom som den som varje torsdag förmiddag kom dragande på sitt dragspel för att under 2 timmar stötta oss.

Vid längre uppehåll i vår sång spelades nästan alltid Walter några toner av "We meet again", Vera Lynns fina schlager.

*Agneta Lindbohm*

# Livet vid älven

## Huskölen – en by vid Ljusnan.

En by som länge var utan väg. Under alla årstider och vid alla väderleksförhållanden fick byborna ta sig fram över älven.

”FINNAN” så kallades byn länge i folkmun genom att det var två finnar som i början av 1600-talet började röja mark här. Deras hustrur kom med sina kor den långa vägen efter och lyckades leta upp sina män. De båda familjerna byggde och bosatte sig på den vackra platsen vid älven. Ättlingarna i rakt nedstigande led bor ännu idag kvar vid samma gårdar där de första husen låg.

I nittonhundratalets första årtionden består byn av ett tjugotal gårdar som ligger vid älvens norra sida, medan landsvägen följer älven på dess södra sida. Vid varje tillfälle man skall ta sig vidare någonstans måste man alltså först ta sig över älven. Det går oftast snabbt att ro med eka över älven, även för barnen som tidigt får lära sig konsten. Varje gård tillverkar sina egna båtar. En gemensam färja finns som tar hästarna över till särskilda kärrhus som är upptimmade där, med körredskap, vagnar och slädar. Så går färden därifrån vidare med hästskjuts.

ÄLVEN är uppemot två- trehundra meter bred och det finns en fors både uppströms och nedströms byn, så det strida vattnet kan vara rätt så besvärligt ibland. När det blåser och vågorna går höga hamnar båten många meter från den plats där man tänkt gå iland. På försommaren innan flottningen är klar, får man förstas kryssa med båten mellan timmerstockarna eller jumpa på stockarna, men då får man vara kvick i benen.

VÅREN är den besvärligaste tiden att ta sig över älven. Först bildas en massa smältvatten och lägger sig som en sjö ovanpå isen, så man måste vada fram. Islossningen kan gå snabbt men också dra ut på i veckor. Men byborna är aldrig rädda för besvär och hittar alltid råd att ta sig över älven. Vid sjukdomsfall kan man färdas flera kilometer utmed stranden till ett ställe av älven där man kan dra sig över med båt. Skall man över älven på våren är det bäst att gå ti-

digt på morgonen innan graderna stiger och det blir dagsmeja. Så följer veckor som fordrar armkraft och snabba ben för att dels ro och dels dra båten fram mellan isflak samt mellan och över timmerstockar.

När HÖSTEN kommer blir det svårare att ta sig över älven. Då vattnet är tjockt av snösörja är det som att ro i messmör. När landisarna börjar lägga sig kan man gå på dem så långt de håller, sedan rör man den öppna biten mellan stränderna. När så isen ligger över hela älven är det frågan om den skall bära eller brista. Man går med ett barkjärn och hackar i isen, håller isen tar man ett steg dit, håller den inte försöker man på ett annat ställe och kryssar sig så småningom äver älven.

En höstkväll kommer en främling till byn. Då hade ännu ingen annan provat isen. Han blir kvar flera dagar innan han vågar ge sig iväg tillbaka. Byborna är kända vida omkring för att kunna smyga sig fram på nattgammal is och alltid klara livhanken.

På VINTERN är det lättast att ta sig över älven. Då kan man göra sig vägar vart man vill, även om snön kan ställa till problem och nu är byn mer tillgänglig för alla som vill komma dit. Hästbjällrorna hörs när stora timmerlass körs från skogarna och lastas av på isen. Timmer som förs ner till kusten med flottningen under våren och sommaren.

SKOLA hålls i någon av gårdarna. En lärarinna kommer till byn för att undervisa under sex veckor på hösten och lika länge på våren. Men nu håller man på att bygga ett skolhus. Det är mycket sten som skall sprängas bort och när det borras är barnen där för att i pappersstrutar samla grusdamm, som skall användas på lördagarna när silverbesticken skall skuras.

Att man bor lite avsidat upptäcker barnen undan för undan, som vid konfirmationsdags, när flickorna känner sig fina när de åker hemifrån. Det är klänning i grått tyg, hemvävt i fotogenlampans sken, kängor av kärnläder, hemstickade strumpor och mörk kapp. Men vid mötet med flickor från andra byar som kommer i sammetsklänning, lågskor och ljus lätt kapp, gömmer byns flickor sig längst bak i gruppen.

AFFÄREN finns en mil bort, utmed vägen på andra sidan älven. Dit går man och handlar, de yngre börjar cykla, och på vintern åker man skidor dit. Där hämtas också posten. Gårdarnas folk turas om att hämta posten varsin vecka och sedan gå runt och dela ut den i byn. Postudelnigen är oftast barnens uppgift, men när farfar har varit över och hämtat posten på den endast nattgamla isen, då ville han också själv gå runt med den.

KRINGVANDRANDE folk av olika slag kommer till byn. Det är tattare som går i gårdarna och tigger. Dem är barnen rädda för och går och gömmer sig när de kommer. Men karamellgubbar är desto mer välkomna. Som "sackaringubben" till exempel. Han kommer regelbundet och gör sina pepparmintskarameller, men inte förrän barnen lagt sig på kvällen. Även "polka-grisgubben" är populär. Han säljer sina godsaker i strutar. Att karamellerna då och då har lite inblandning av snus gör inte så mycket. Äts det för mycket godsaker så att det blir tandvärk, läggs en trasa indränkt i sprit mot tanden som bedövning.

Det är många lappar som kommer på vintrarna. De har med sig sin egen skaffning, en våm med fruset renblod som de hackar, tinar, får lite mjöl i gårdarna, och gör därav en smet som de kokar och äter.

Med det kringvandrande folket kommer nyheter till byn och även främmande ord. Som vid en förfrågan från en främmande kvinna som ville veta var avträdet fanns. Barnen tisslade sinsemellan och kom underfund med att det var nog affären hon frågade efter, så de svarade: "I en by en mil bort och dit går vi en i gång i veckan!"

#### EN SLUTLIG FUNDERING ÖVER TIDENS GÅNG.

Utvecklingen går med åren framåt. Byn får skola och affär samt så småningom (i början av 50-talet) elkraft och till slut (tio år senare) också väg genom byn.

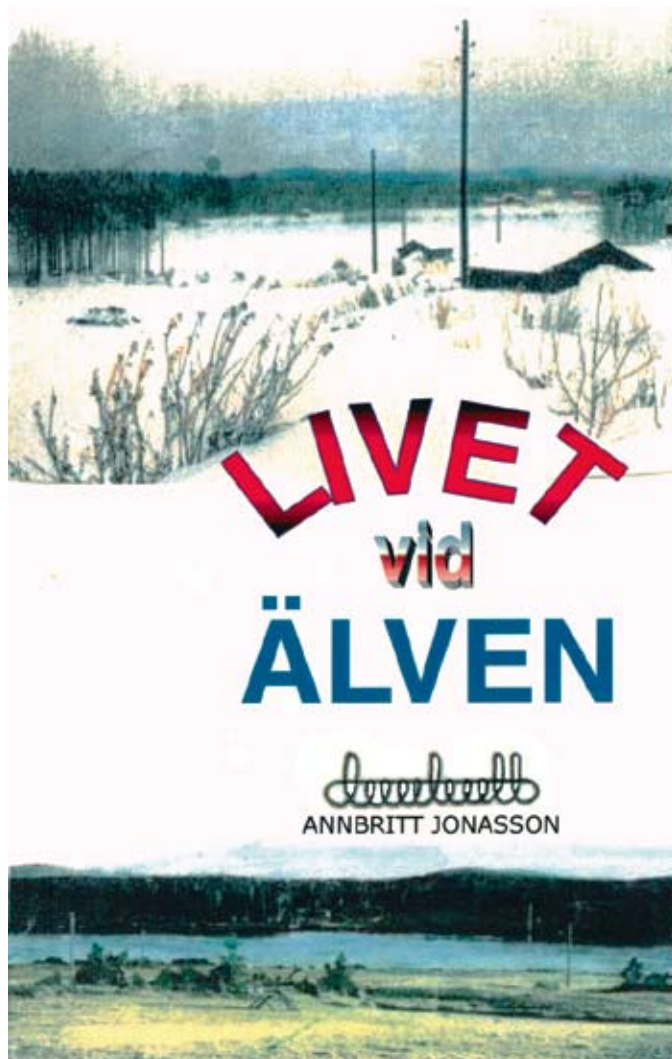
Det blev plötsligt enkelt att ta sig därifrån! Ungdomarna försvann. Skolan försvann. Affären försvann. Jordbruken lades ner och djuren försvann, någon enstaka häst dröjde sig kvar.

Utvecklingen gjorde det bekvämare att leva, men tömde byn och livet blev ensammare för dem som blev kvar. Och kanske tommare för dem som flyttade därifrån.

I seklets sista årtionde är gårdarna i byn bebodda av dem som är födda i seklets början. Några gårdar står tomma, en femtedel av gårdarna är övertagna av barnen, men deras barn och barnbarn bor på andra håll. Butiker, skolor, sjukhus och service är belägna flera mil bort och samhällsutvecklingen försetter längre och längre bort från byn.

Är man inte lika, eller kanske mer isolerad nu än i seklets början?

*Annbritt Jonasson*



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>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 Wohnre	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 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
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		
<b>Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.)</b> 2 september t.o.m. 17 november. Inger Kölestam Catharina Josefsson	Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	0171-595 63 0171-548 80
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		
<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>	13 september t.o.m. 6 december. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	
<b>Litteratur</b>	14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	
<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 ojämbna 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>Spinning på Träningshus1</b> Kontaktperson Ralf Abrahamsson	Beräknas starta efter jullovet.	070-726 63 00
<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 Hans Renner	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. Kontakta Maud för närmare information.	018-38 60 62 0171-507 05
<b>Bangolf</b> Maud Jägerfjäll	Start 6 september t.o.m. 6 december. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 14 september t.o.m. 7 december. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Tennis</b> Staffan Wohnr	Start 26 april. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-557 61 0171-507 74
<b>Golf</b> Brian Turner Leif Lindberg	Start 29 september t.o.m. 8 december. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén		
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohnr	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 Mobr	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

*Decemberrumret av Medlemsforum utkommer vecka 50 – manus **senast den 28 november.***

*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.*

*Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu*

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)