

Medlemsforum



- Galopp-lunch sidan 4
- Medlemsmöte sidan 16
- Gräddfil till vården sidan 18
- Håbo festdag sidan 25
- Resepolicy sidan 27
- Resor sidan 28





Ordförande har ordet!

Hej i sommarvärmen!
Hoppas att ni har haft sköna sommardagar med allt som hör sommaren till. Det är ju lite kvar innan hösten kryper på oss, så njut av dagarna som är kvar.

Nu börjar andra halvlek i vår förening med alla aktiviteter och träffar på Skeppet.

Några har hållit igång hela sommaren på olika sätt men de flesta har vilat upp sig inför starten.

Jag har varit inne på Skeppet för att kolla vår dator och vad som händer i den. Det är mer och mer som hamnar i datorn än i brevlådan, så jag förstår att posten har gått över till att tömma brevlådorna en gång om dagen.

Vi i styrelsen har vårt första möte i slutet av augusti och jag hoppas att samtliga är utvilade inför höstomgången. Det som vi ser som vår hjärtefråga, är vår nya lokal och hur vi kan påverka framåtskridandet av den processen. Vad vi vet i dag är att Håbo kommun har ett datum som ligger mer än ett år framåt i tiden, 2021-01-01. Vi hoppas givetvis att det blir inflyttning tidigare.

Vi har ytterligare en lokalfråga att bevaka och försöka att få så mycket gehör för våra synpunkter och förslag, det är bygget av det nya äldreboendet som skall vara klart om några år.

Redan i dag säger man från politiskt och kommunalt håll att det måste byggas ytterligare ett nytt äldreboende, så vi får se var det kommer att placeras.

Jag och Bibbi har varit på den årliga turen till Sundsvall, och med ett besök på mina föräldrars grav ovanför Kramfors. Vi har de senaste åren bott på hotell Knaust, och vi blir varje gång lika förtjusta i den underbara trappan.

I år blev det även ett besök in till höga kusten med byarna Bönhamn och Norrfällsviken. Det är otroligt när man ser dessa byar och hur de har förändrats med nybyggda sommarhus. Skulle gärna vilja vrida tiden tillbaka, när man levde på fisket och små jordbruk. Men, det är fint i alla fall.

Ha det bra, vi ses på Skeppet!

Bo Lundgren



Norrfällsviken

Omslagsbild: Galaxen, ett roterande sjömärke på Reimersholme. Foto: Rolf Adolfsson.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2019

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com
Ingrid Kläring, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com
Peter Kilger, ledamot, 070-646 16 30
Karin Császár, suppleant, 073-320 94 69
Curt Berglind, suppleant, 070-347 63 80

Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.
Organisationsnummer: 817001-1079.

Redaktionscirkel för Medlemsforum 2019

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29
Bo Lundgren, 070-544 84 26. Ansvarig utgivare.
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24
Birgit Olofsson, 0171-530 83
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49

Olle Atling, för annonsering
0171-515 80 eller 070-731 29 91
Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93
christinjonsson@telia.com

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 38 – manus **senast den 6 september.**
till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87.*

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

E-post: medlemsforum.spfhabo@bktv.nu

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

Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson telefon 070-497 58 56
eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73, e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu

SPF Seniorerna Håbo hemsida: www.spfseniorerna.se/habo

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhaboweb@boesha.se

Kommande månadsmöten:

- 22 augusti Lotte Elg Grahn om vad som
händer i Håbo kommun.
Pecke Polis med kända låtar
och melansnack.
26 september Arne Lindqvist om en resa
till Galapagos, med bilder.

Kommande pub-kvällar:

- 8 augusti Egon & Lars-Olofs
musikklurigheter.
12 september Trio Kontrast
underhåller.



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

- 29 augusti Protonerna, PRO kör.
12 september Brinkens Trio.
26 september Maud och Christer.
10 oktober Pancho Mihaylov.

Byfilosofen



Vänd dig till ungdomen, för den vet allt!



Galopplunch på Bro Park, 2 oktober

På begäran åker vi åter till Bro Park för att äta lunch och titta på tävlingarna. De som vill kan även spela på hästarna. Vi kommer att ha Lars Wetter som guide under dagen och av erfarenhet vet vi att han kan ge bra stalltips.

Tidtabell:

- 10.30 Bussen avgår från gamla järnvägsstationen och stannar sedan vid bussterminalen och Kalmar livs (nära Skeppsrondellen).
- 11.00 Besök i Patrick Wahls stora stall där han berättar om sina hästar och hur de tränas.
- 12.00 Lunchbuffé.
- 12.20 Galopptävlingarna börjar.
- 14.00 Bussen avgår mot Bålsta.

Kostnad för buss, guidning och buffélunch: 320 kronor (370 kronor för icke medlem i mån av plats).
Anmälan till Kerstin Adestedt från **klockan 9.00 den 26 augusti**, tfn: 070-346 08 90 eller e-post: kerstin.adedstedt@gmail.com
Ange namn, telefonnummer, e-postadress och påstigningsplats.

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*

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 sponsorna!

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- Hälsoterassen
- 5% ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort.
Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam



**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.

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 070-614 93 56 för mer information och / eller anmälan.

Nu är det dags!

I september startar vardagsspanska med Barbro de Trochez.

Varje tisdag 10 september - 12 november klockan 13.00- 15.00 på Bryggan.



Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

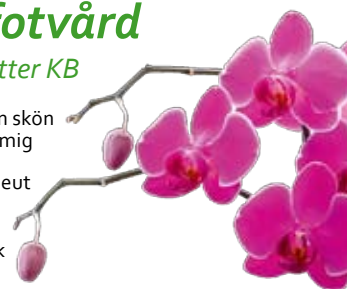
Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070-5286996

Jag finns på Olavis Kiropraktik
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.
Jag gör hembesök och erbjuder zonerterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!



Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor

Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)

746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

Hallå alla SPF:are i Skokloster

Skoklosters bygdegårdsförening och SPF Seniorerna Håbo bjuder in till träff måndagen den 26 augusti kl. 13.00-15.00 i bygdegården, Ugglebovägen 6.

- Föreningarna berättar om sina verksamheter.
- Bygdegårdsföreningen bjuder på kaffe med dopp.
- Ni har nu möjligheten att lära känna varandra.
- Komma med förslag på aktiviteter i Skokloster.
- Samordna bilresor till aktiviteter i Bålsta.
- Fler tankar dyker nog upp när vi sitter och småpratar.

Anmälan gör du till medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu eller på telefon till Britt-Marie 070 497 58 56 senast den 19 augusti.

Du får gärna ta med dig en kompis!

Konstgruppen

Välkomna till planeringen av hösten aktiviteter. Vi träffas på Skeppet fredagen den 30 augusti klockan 13.00. Alla är välkomna. Kom med många bra idéer inför hösten.

Agneta Wahlström/Kaj Broch

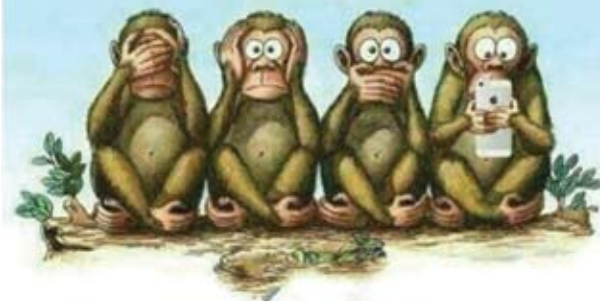
Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Humorhörnan



Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

Äntligen den fjärde apan!
Han är summan av de tre första:
Han ser ingen, hör ingen och
pratar inte till någon



Natur- och kulturvandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens vandringar.

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

Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland samåker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum: **13 augusti, 24 september, 17 oktober och 13 november.**

Var promenaderna kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

Anmäl dig senast tre dagar innan respektive vandringen till kent_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

Välkomna!

Kent Magnusson



Vi som kör rullstolar vill tacka SPF Seniorerna Håbo för de smakliga räksmörgåsarna! Bifogar ett färskt foto från vår promenad med tacksamma vänner som sitter i sina rullstolar.

Peje



Besök Siaröfortet och Wira Bruk 26 juni

En regnig sommardag 26 juni samlades 25 medlemmar för en dagsresa till Siaröfortet och Wira Bruk. Vid ankomst till Östanå Brygga serverades "Busskaffe" och ostfralla, detta i väntan på Waxholmsbåten som skulle ta oss till Siaröfortet.

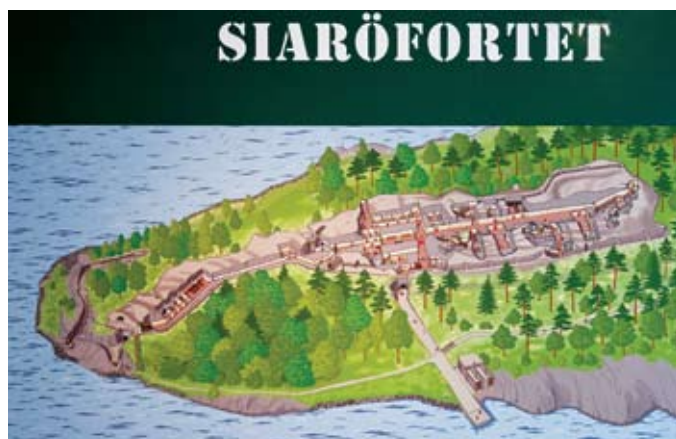
Efter en kort båtfärd var vi framme vid besöksobjektet. Där tog vår guide Klara hand om oss för en timmes rundvandring och visning av fortet som har en historia tillbaka till början av 1900-talet. Vi började med en rundvandring ovanpå fortet där huvudbestyckningen visades bestående av två kanoner som tidigare suttit på ett äldre pansarskepp. Ön heter egentligen Kyrkön och är granne till Siarö.

Vi fortsatte rundvandringen in i fortet vilket är en imponerande försvarsanläggning utsprängt i berget. Fortet stod klart i slutet av 20-talet men visade sig ha en hel del brister vilket innebar att den togs ur tjänst redan efter ett fåtal år. Tanken var att täcka inloppet till Stockholm. Detta visade sig senare att det krävdes anläggningar längre ut i kustbandet vilket också skedde när en stor mängd Kustartillerianläggningar byggdes utmed vår kust och som var i tjänst under kalla kriget. Idag är det rörliga förband med kanoner och sjömålsrobotar som gäller.

När klockan började närma sig lunch fortsatte resan mot Wira Bruk innebärande taxibåt tillbaka till Östanå Brygga där vår bussförare Henrik väntade med bussen. Lunchen serverades i det gamla tingshuset vid Wira Bruk.

Efter lunch tog vår guide Anita hand om oss för en guidad tur runt alla byggnader som har en historia från 1600-talet och framåt. Det var den då kände Claes Fleming, en av stormaktstidens betydelsefulla maktmän, startade upp smidesverksamhet här. Detta var Sveriges första vapentillverkare och huvudprodukten var värjor till armén. Kravet var 4000 värjor/år. Totalt under åren tillverkades 350 000 värjor vilket är en imponerande siffra. I Sverige fanns vid den här tiden mycket liten kunskap om värjtillverkning vilket innebar att man vände sig söderut till bland annat Belgien där smeder fanns som kunde tekniken.

Med tiden övergick tillverkningen till att domineras av fredligare bruksföremål som liar och yxor.



Verksamheten på Wira bruk upphörde år 1948 och 1965 restaurerades den gamla bruksmiljön varsamt med hjälp av statliga medel. Tack vare det kan vi idag uppleva hur livet och arbetet på Wira bruk tedde sig under 1700- och 1800-talen. Bruket utgörs av två smedjor, samt flera kringbyggnader med olika funktioner – som tingshuset, vars klocka ringde till arbete och vila för smederna och åldermansstugan som idag är ett museum. Där bodde troligtvis åldermannen på bruket.

Efter en intressant dag med många nya intryck och historiska händelser i Roslagen vände vi hemåt mot Bålsta.

Lennart Carlsson



Natur- och kulturvandring vid Nibble gård

Det är en bit att åka till Nibble gård varför vi provade ett annorlunda sätt att ta oss dit per bil. Alla deltagarna hade fått något som ibland kallas för "road-book" inför dagens evenemang. I den lilla skriften fanns inte bara en vägbeskrivning utan också en hel del om det som kunde ses utefter den slingrande vägen till Nibble gård.

Första stoppet var vid Tempo i Grillby där vi mötte de som inte ville starta i Bålsta. Affären har verkligen ett bra sortiment för att ligga så nära det stora köpcentret i Enköping. När alla var samlade den 25 juni var vi faktiskt hela 38 stycken samt två barnbarn som såg fram emot en god smörgås med dryck långt ute på Trögden.

Resan fortsatte i sakta mak mot Fånö där vi gjorde vårt andra stopp för att få information om bokskogen och om själva slottet. Annagreta Tiefensee bidrog också med viss information om skogen som Joachim hade skickat med.

Det blev lite trångt i bokskogen med 12 bilar, nästan i diket. Tack och lov blev det inget möte eller omkörning.

Vi fortsatte vår färd på en grusväg som snart övergick till en smal och trevlig asfaltväg. Efter att ha passerat Hacksta kyrka kom vi fram till Veckholm. Nästa stopp blev vid den mycket fina klockstapeln bredvid kyrkan.

Kyrkan uppfördes initialt på 1200-talet. Vid mitten av 1600-talet påbörjades bygget av De la Gardieska gravkoret efter ritningar av Nicodemus Tessin d.ä. Det storslagna projektet fullbordades dock aldrig.



Stapeln uppfördes 1668 på bekostnad av rikskanslern Magnus Gabriel De la Gardie. På klockstapeln finns nu fyra solur som bär årtal från 1840-talet, då en större reparation ägde rum.

Lyckan stod oss bi, kantorn och en orgelbyggare från trakten var i kyrkan och de lät oss komma in och beskåda inte bara kyrkan och gravkoret utan vi fick också höra en hel del om kyrkan och speciellt orgelns historia. Lite fascinerade var berättelsen om den fågelstämma som finns i orgeln. Stämman används bara en gång per år, under midsommar-gudstjänsten när "Den blomstertiden nu kommer" sjungs.



Tyvärre har man varit tvungen att slå igen Millis gamla affär som låg utefter vägen mot Kungs-Husby, macken finns dock kvar men ingen av oss hade användning av den idag. Vi passerade vägen ned till Torsvi, där det finns en mycket gammal och fin kyrka som är väl värt ett besök.

Kungs-Husby, som jag troligen uttalar helt fel, är en fin by med en lika fin kyrka, vilket vi passerade snabbt på väg mot kaffet.

Väl framme vid Nibble gård hälsade Ann-Christin oss välkomna och hon berättade om gårdens historia och vilka olika smörgåsar vi kunde beställa. Vi gick på ett led och Ann-Christin noterade våra beställningar. Vilken organisation!

Nu blev det både natur och kultur på vår vandring runt Nibble. Ett flertal ställen var markerade i naturen och i skriften kunde vi läsa om vad man såg och vad som kanske kunde ha varit där för många år sedan.

Vi i min lilla vandringsgrupp på sju stycken personer hade en egen "guide" som läste högt ut broschyren.



Det är verkligen trevligt att Ann-Christin och Roland Eriksson har anlagt denna fina "fortidsstig".

Nu undrade vi hur de hade tagit hand om våra beställningar av smörgåsar. Tror ingen blev besviken på servicen.

Många av de stora problemen blev nog avhandlade under vår fikapaus, vet också att ett större antal "myror" införskaffades i den fina butiken.

Dagens upplevelser var inte slut med detta utan ett antal, som inte behövde jäkta hem till Bålsta, besökte och förundrades av den fina väderkvarn som fortfarande finns kvar i Kungs-Husby. Med ojämna mellanrum anordnas underhållning och andra aktiviteter vid kvarnen.

Har ni vägarna förbi finns där också en fin butik, typ loppis men med mycket mer, strax innan kvarnen. Stället heter Kaser'n, kolla gärna www.kasern.se

Efter detta bar det hemåt på olika vägar. Tror att alla hade en fin dag med många nya upplevelser.

Kent Magnusson



Landskapsresa Västergötland

Den 11 juni var vi en förväntansfull grupp SPFare som åkte ut på årets landskapsresa till Västergötland.

Efter förmiddagsfika i Arboga väntade lunchen i Skara, där också vår guide Ewert Jonsson för de två första dagarna väntade.

Då lunchen var avklarad blev det en bussguidning i Skara. Varefter vi åkte till Varnhem.

I lite duggregn och hård blåst vandrade vi upp till Katas gård. Kata var en kvinna som levde på Vikingatiden innan munkarna kom till Varnhems kloster. Stora fina utgrävningar har gjorts på platsen och ett hus finns nu uppställt som berättar om Kata och livet hon levde. En guidning i Varnhems klosterkyrka följde. Vi fick en grundlig genomgång av historien sittande runt Birger Jarls grav monument.



Dagen närmade sig slutet, så bussen tog oss till vårt hotell. Efter en kort vila väntade middagen i restaurangen på hotellet.

Den andra dagen for vi åter till Varnhem där vi träffade Ewert igen. Dagen skulle ägnas åt trakten runt Kinnekulle. Ewert och vår chaufför Janne tog oss på Vallevägen till Forshem. Vallevägen är Sveriges vackraste väg, det tror jag vi alla höll med om. En slingrande grusväg från Skaraslätten upp till höjden vid Kinnekulle.

Ewert guidade oss utanför och inne i Forshems kyrka, som så vitt man vet är Skandinaviens enda kyrka som är vigd till "Den helige ande". Ett par malteskors uppsatta på sydportalen och över den västra dörr porten antyder att korsfarare och malteserriddare kan ha varit delaktiga i kyrkans utsmyckning. Om detta skriver Jan Guillou utförligt i Arn-böckerna.

Falkängens hantverkscenter stod på tur. Hantverkscentret är Cementas gamla arbetarbostäder i Hällekis. Många hantverkare finns där utefter gatan. Här kunde vi förse oss med fint hantverk och de som hann njöt av förmiddagsfika eller besökte sten, vagn och bruksmuseet.

Ewert trodde att vi med lite tur skulle kunna ta oss med buss till utsiktstornet på Höggkullen. Men tyvärr, grinden var låst.

En riklig och god lunch serverades vi på Kinnekullegården. Lite fin utsikt kunde vi trots det gråmulna vädret njuta av.

Så fortsatte färden på små grusvägar genom enorma ramslöksområden och vi fick en målande presentation över området och ”gårdarna vid sjön”. Bussturen stannade vid Husaby kyrka, Husaby kyrka där Olof Skötkonung var den förste konung som lät döpa sig. Besöket innehöll också besök vid Husaby källa där vattnet togs för det kungliga dopet. Ev. är Husaby kyrka den första domkyrkan i Sverige, då det första biskopssätet låg här och en biskopsstol finns bevarad. Det mest iögonfallande inne i kyrkan är korskranket som skiljer koret från långhuset. De tillverkades 1670 talet.

Middag skulle intas på egen hand den kvällen. Planen var att kunna stanna och äta i Skövde varpå bussen skulle hämta oss senare på kvällen. Dock vräkte regnet ner nu, så stanna i Skövde var inte lockande. Bussen stannade vid en livsmedelsbutik på väg till hotellet. Så mycket smått och gott äts och dracks det på rummen under kvällen.

Vi tackade Ewert för två dagar med förträfflig guidning och trevligt umgänge.

Dag tre styrdes bussen till Läckö slott, där vi fick en bra guidning.

In till Lidköping för lunch på egen hand. Några gick till Gardströms ärofyllda café eller till rådhus cafét, och några vandrade till Limtorget. Guidning på Rörstrandsmuseet följde. Naturligtvis fick fabriksbutiken ett besök också. Mycket fint finns det där, dock tror jag inte någon av oss har så stora behov av mer porslin. Kvällen avslutades på Götala herrgård. Där vi serverades en utsökt middag, med bla ramslökssoppa och mycket välhängd och mörad ryggbiff. Kocken själv kom och berättade hur han gör för att få köttet så perfekt.

Dag fyra. Nu lämnade vi hotellet för den här gången och for till Ryttnästorbostället utanför Skövde. Vad var då Ryttnästorbostället kunde man

fråga sig. Det blev vi snart varse då Major Bernhard Englund mötte oss vid bussen.

Majoren har byggt upp ett museum med början i ett litet torp. Då vi fått höra om det lilla torpet drogs en vägg helt plötsligt bort och ett nytt stort rum uppenbarade sig. Så fortsatte guidningen med t.ex. en tavla som öppnade sig till ett nytt rum. Majoren har stora samlingar i sina rum, allt från Karl den 12 des skrivbord till Greta Garbos Skinnkappa från filminspelningen av Gösta Berlings saga.



Majoren var en allkonstnär och trollband hela gruppen både med fakta och humor. Efter att inte vetat vad Ryttnästorbostället var för ställe blev det nog för många ett besök som vi sent kommer att glömma. Fortsatt tur till Tibro för lunch. Varpå resan till Karlsborgs fästning påbörjades. På fästningen fick vi en bussguidning och med ett besök i kyrkan inom området. Oj vilken stor kyrka, inte kunde man tro att Karlsborg höll sig med egen stor kyrka. Nu började resan lida mot sitt slut då chauffören fick frågan hur långt det var till Forsviks slussar. Tar bara en kvart svarade den alltid så hjälpsamme chauffören. Då åker vi dit. Slussning och glass fick vi på köpet vid detta besök. Vi hade också turen att ha med oss Lennart Karlsson som berättade om det militära och var alla militära flygplatser finns i området.

Hemkomna efter fyra intensiva dagar var alla nöjda med resan. Mycket duktiga och trevliga guider hade vi haft, en perfekt busschaufför Janne tackade vi för säker körning och trevligt omhändertagande.

Text Kerstin Adestedt. Foto Gert och Eva Lidö.

Bosse och hans gitarrister på Puben



Långt innan gästerna anlände till maj månads Pub övade Bosse och hans gitarrister för att få det rätta soundet i lokalen på Skeppet.

Det lät riktigt bra och man insåg lätt att det kommer att bli en bra kväll. Förhandsbokningen indikerade på att det kommer att bli helt fullsatt också denna gång.

Det nya greppet inför kvällens föreställning var att alla i orkestern hade fått valt en favoritlåt som de skulle sjunga solo med ackompanjemang av de övriga.

Allra först fick vi dock höra Wild Rover (No Nay Never) som de alltid börjar med, därefter fick vi höra bland annat följande soloslag som blandades med många andra kända låtar.

Aili Korhonen – Mitt hjärtas fågel /Mikael Wiehe/
Gunnar Malmström – Hönan Agda /Cornelis/
Bertil Jonson – En glad calypso om våren /Olle Adolfsson/
Kent Lundqvist- Sally var en reko brud /Björn Skifs/
Kickan Walander – I just call to say I love you / Stevie Wonder/
Bo Lundgren – Blue eyes crying in the rain / Willie Nelson/
Göran Hellman – Fragancia /Evert Taube /
Jan Westergren – What a wonderful world / George David Weiss och Bob Thiele/
Karl-Åke Palm – Ett Sven-Ingvars medley (naturligtvis)
Yngve Wikström – And I love here /Paul McCartney/

Någonstans mitt bland alla låtar fick vi en paus och då serverades en riktigt fin Pub-tallrik vilken av-

njöts tillsammans med det vi köpt att dricka i den väl sorterade baren.

Kvällen fortsatte med många fler örhängen och publiken verkade njuta i fulla drag, speciellt med tanke på att många sjöng med i flera av låtarna. Kanske tack vare de sångtexter som Bosse så passligt lagt ut på borden.

Naturligtvis fick vi vara med och sjunga ”Whiskey in the jar” innan gitarristerna tackade för en trevlig kväll.

Applåderna uppmanade dock dem att spela två låtar till och äntligen kom Amazonen under starkt jubel, framförd av Karl-Åke Palm med bravur.

*Jag har aldrig varit nån entusiast
Vad det gäller låtar som handlar om bilar
Det vill jag slå fast
Men så fick jag höra, en dag på radion
Det var nån som spela
En komposition som handlade om
En gammal Amazon
Med lister och krom
Ratt i bakelit
Californiavit
Äkta galon
I skinnimitation
En gammal Amazon
En gammal Amazon*

Alla de över 100 personerna på Skeppet tackade för en genomtrevlig kväll och ser fram emot deras nästa spelning hos SPF Seniorerna Håbo.

Kent Magnusson

VÄLKOMNA till Pub-kvällen den 12 september med start 18.30

Trio Kontrast underhåller oss och en välsmakande Pub-tallrik utlovas!
Allt för 50 kronor men det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande senast den 9 september
antingen på telefon 0171-557 47 (måndag-torsdag 10.00 till 12.00)
eller via spfabo@bktv.nu.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats.

Välkomna önskar Programkommittén!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*



Följ med till Ropsten på stadsvandring!

Mycket tack vara tre alerta damer som ställer upp som våra ledsagare kommer stadsvandringarna att fortsätta under hösten.

Ropsten, Hjorthagen och Norra Djurgårdsstaden har upplevt en stor förvandling under de senaste åren. Följ med på nästa stadsvandring och upplev vad som finns kvar och vad som tillkommit.

Tid: 4 september klockan 08.40.

Plats: Ingången till Bålsta pendeltågsstation.

Anmälan till: Elisabeth 070-344 23 31
eller till Gunlög 070-520 84 59.

Välkomna!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

Nästa vandring blir 9 oktober
runt Långholmen.



Natur- och kulturvandring i Hårsbäcksdalen



När vi väl var samlade alla intresserade för vandringen i Hårsbäcksdalen stötte vi på ett större antal ungdomar vid den gamla festplatsen nära Örsundaån. Troligtvis var det en SFI-kurs på utflykt som lärde sig allt om de traditionella svenska nöjena som kubb, varpa och andra lekar. Vi vinkade och fortsatte en kortare bit varefter vi fick höra en hel del om nejdens historia, bland annat om kvarnen och tegelbruket som spelat en betydande roll för närområdet i gamla dagar.

Vi fortsatte vår vandring mot det efterlängtrade 11-kaffet men den tänkta rastplatsen var upptagen av en skola från Heby. Fyrtiosju elever var på utflykt denna vackra dag. En tredjedel av eleverna håvade fisk i ån, en tredjedel hade yoga och den sista tredjedelen fikade på vår tänkta rastplats efter att ha löst en frågesport utefter stigen närmast rastplatsen.

Nåja, vi fortsatte vår vandring för att söka en alternativ fikaplatz. Vi passade på att tjuvläsa de frågor som lärarna hade placerat ut, tror nog att vi klarade oss tämligen bra.



Någon berättade att den skygga strömstaren kanske boar i strandkanterna efter ån. Han hann knappt att berätta klart förrän två flög upp från sitt bo på andra sidan ån. Tyvärr hann ingen med att fota fåglarna.

Har läst på någon officiell hemsida att Hårsbäcksdalen är så nära man kan komma en djungel i Sverige och det är inte alltför svårt att hålla med om det när man vandrar här en fin försommardag. Örsundaån har väl inte det klaraste vattnet utan en massa humus följer nog med ut mot Mälaren.

Den rika tillgången på lera runt Hårsbäck gjorde att under början och mitten av 1900-talet fanns här ett tegelbruk. Tegelbruket hade under sin tid Skandinaviens högsta träbyggnad med sina åtta våningar. I närheten av tegelbruket låg även en kvarn och ett sågverk. Tyvärr finns inget kvar av dessa byggnader idag.

Växtligheten är imponerande och så här års förundras man av all den strutbräken som växer utefter år och den är tydligen inte alltför vanlig.



Vi hittade en fin slänt i solen som passade perfekt för vårt sena 11-kaffe. Det smakade i vilket fall gott och smörgåsarna satt som en ”smäck”.





Efter vår behövlige paus korsade vi ån igen på en mycket gammal och fin stenbro för att ta oss upp cirka 20 meter över vattennivån.

När man väl är uppe stupar det nästa rakt ned från stigen till ån, nästa lite skrämmande att stå och titta ned.

På vägen tillbaka till parkeringen träffade vi åter på en av grupperna från skolan i Heby.

Vi fick smyga förbi, de hade en lektion i yoga i naturen och ville inte bli störda

Dagen avslutades på vägen hem i Klarbo där Kristina bjöd på nässelsoppa, smör och bröd och avslutande kaffe. Stort tack för det!

Kent Magnusson



Rent nonsens – till salu !

Tänk dig, kraftig käke, stora tänder
En taggig rygg och gröna ränder
Svetslåga varm
Blåser den fram
Kvar efter dess bak pyr aska och bränder

Väsendet far tjutande fram som ett jet
Ryker och gnistrar likt rymdens komet
Vrålande orkan
Luktande oktan
Horn i pannan skrämmer från vettet

Ett hemligt flyg, fast grönare?
Eller försvarets nya drönare?
Ylande
Brölände
En Svensk mission mot ryska rövare?

Nej! en drake det är, förstår du väl
Den värmer ditt hus, lyser var kväll
Inga watt
Ingen skatt
Och man slipper ekologiska gnäll

Okänd ålder, säkert bara 500 år
Går på fotogen! Egna vingar, starka lår
Äter eget jagat
Grilltillagat
Lyder dig fort, Dressyrkurs ingår

Nu till salu för 20 000 spänn!
När han är din tjänas slanten igen
Mutas med vin
Men inte med gin!
Två års fotogen ingår, min vän!

Svar till säljombudet tillika sekreteraren i förening
Bålsta Parkinsons, Kåre Ericsson.

Text och bild: Densamme.

Konstcirkel

Fredag den 24 maj hade Konstcirkeln inbjudit SPF-are till ett besök hos konstnär Bernt Eriksson i Bålsta.

Vi var ett 30 tal entusiaster med Agneta Wahlström i spetsen.

Vi fick en rundvandring i hans trädgård med skulpturer i sten, brons och terakotta.

Bernt demonstrerade också hur han med diverse hjälpmedel formade sina konstverk.

Han har haft en hel del utställningar sedan 2009 då han lämnade sitt måleri för stenkunsten.

Besöket var mycket uppskattat av oss besökare.

Hemsida: bernteriksson.se

Text och foto Åsa Öman.



Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.
Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

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

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.
Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer.
Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 14 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen.
Värdeminskning med 0,08% per dag från leveransdagen.
Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU®
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.
Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.



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.

Välkomna till SPF Seniorerna Håbos medlemsmöte den 22 augusti klockan 13.30.

Program:

Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen.
Framtida resor – Resekommittén informerar.
Vad händer i Håbo kommun
– Liselotte Grahn Elg berättar om det senaste.
Pecke polis underhåller oss, gammalt och nytt i en härlig blandning.

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor.

Välkomna!

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*



ANMÄLAN TILL TRYGGHETSRINGNINGEN

Namn:

Personnummer:

Adress:

Telefonnummer:

E-postadress:

Anhöriga eller grannar som skall kontaktas om jag ej ringt in och svarat i telefon:

1. Namn: Dotter Son Annan

Tel hem: Tel arbetet: Mobil:

2. Namn: Dotter Son Annan

Tel hem: Tel arbetet: Mobil:

3. Namn: Dotter Son Annan

Tel hem: Tel arbetet: Mobil:

Jag är medveten om att de som arbetar med Trygghetsringningen inte kan vidta andra åtgärder än att söka telefonkontakt med ovanstående personer. Efter två försök/ namn att nå någon av kontaktpersonerna har Trygghetsringningen uttömt sina möjligheter att få tag i någon av dessa.

Ort och datum:

Namnsteckning:

Namnförtydligande:

Trygghetsringningen värnar den personliga integriteten och hanterar alla personuppgifter i enlighet med föreningen SPF Seniorerna Håbos integritetspolicy. Se vidare på föreningens hemsida: www.spfseniorerna.se/habo

Den ifyllda blanketten skickas till:
Lars Hallberg, Lindegårdsvägen 123, 746 36 Bålsta
Tel: 070-614 93 56

**SPF Seniorerna Håbos trygghetsringning.
Se vidare på textrutan på sidan 4!**

Gräddfil till vården för äldre – månadsmöte i maj

Senaste månadsmötet i maj lockade inte fullt hus, men bjöd på intressant information. Eller vad sägs om en enklare väg till vård för oss äldre?



Jill Boman, läkare och Åsa Grundberg, sjuksköterska berättade att Bålstadoktorn kommer att erbjuda möjlighet till direkt telefonkontakt med Åsa Grundberg vissa tider på dagen, redan någon gång i augusti.

– Vi håller på förbereder en ny byggnad. Tanken är att vi ska separera sjukvård och hälsovård och flytta mödravård och barnavård till den nya delen. På den befintliga blir vi doktorer och sjuksköterskor kvar och då vill vi satsa på ökad tillgänglighet för äldre, berättade Jill Boman.

Exakt vilka äldre som avses är inte fastslaget även om de har talat om 75+.

– Vår tanke är att de som är äldre och sjuka ska inte behöva sitta i telefonkö och göra knappval sa hon.

Åsa Grundberg har tio års erfarenhet av vård av äldre. Hon ska kunna nås genom ett direktnummer för rådgivning och stöd, och hon ska också kunna ta emot patienter för bedömning och vid behov ta läkarkontakt.

Dessa patienter ska inte behöva boka tider lång tid framåt eller sitta på dropin.

När BVC flyttar ut frigörs deras väntrum som då kan reserveras för äldre så de slipper sitta bland övriga patienter, vilket många har efterlyst för att minska risken av smittor.

Styrelsen, via ordföranden Bo Lundgren efterlyste synpunkter från de närvarande på vad som kan locka fler till månadsmöten, med en förhoppning om att den nedåtgående trenden vänder uppåt.

– Det är nedåtgående trend allmänt för föreningar och vi i styrelsen har bokat ett enfrågemöte för att blicka in i framtiden och försöka ta reda på vad nya presumtiva medlemmar vill ha för att gå med. Det var 13 år sen jag gick med, så det är mycket som har förändrats sen dess, sa han.

Funktionärsrådet häromveckan beslutade att införa ett nytt pris för att visa uppskattning för personer som gör något extra för föreningen. Den första, Anita Cederling, prisades på månadsmötet med ett presentkort på middag för två på Åbergs.



– Hon jobbar och sliter, bakar och fixar och gör en underbar gubbröra, löd motiveringen.

Skeppet stänger redan 4 juni. Bridgen har dock tillgång till lokalerna, som öppnas återigen den 21 augusti.

Yvonne Lindström rapporterade bland annat från KPR, kommunala pensionärsrådet.

– Det är inte speciellt mycket nytt, vi jobbar med boenden och såna frågor. Kommunen har fått en ny lokalförsörjningschef och det ska bli en utredning beträffande äldreboenden. Spaden sätts i marken för Västerhagsvägens boende i september fast det skulle ha varit klart och inflyttat nu, berättade hon.

En lösning på bemanningen av Pomonas reception är utlovad under juni, och Yvonne kunde också berätta att det ska bli en ändring på de subventionerade luncherna på Pomona. Pensionärer betalar 75 kronor medan alla kommunanställda äter för 45 kronor.



Tina Tiefensee Lüning, ombudsman för äldre och funktionsnedsatta rapporterade om Länsstyrelsens projekt om utveckling av digitala betaltjänster och kontanter, som många äldre fortfarande använder. LS ska bevaka så alla har tillgång till betaltjänster till rimligt pris, ta ut kontanter och sätta in dagskassar.

– LS ska speciellt titta på betaltjänstsituationen för äldre, särskilt äldre äldre som kan behöva rådgivning och stöd i hur man använder digitala tjänster, framförde hon.

Avslutningsvis bjöd Duromoll på vackra svenska visor under ledning av Bernt Gahn.

Text Birgitta Liinamaa, foto Kent Magnusson

Vinden och trädet

Lille Sebastian sitter vid pianot och övar. Porträtten av wienerklassikerna blickar allvarligt över den lilles spel. Plötsligt avbryter han sig mitt i en kadens och säger med en bekymmersam rynka mellan ögonbrynen: Farmor, jag vill veta varför alla i fyran är så elaka mot Ahmed? Han är min bästa vän fast han går i parallellklassen och vi har skoj tillsammans, men alla i klassen är elaka mot honom för att han heter så annorlunda och har bruna ögon. De känner inte Ahmed. De vet inte vilken bra kompis han är, avslutar Sebastian tiraden.

Hans ögon ser bekymrat och forskande ömsom på tangenterna och ömsom på mig. Plötsligt tycker jag att detta är viktigare än allt annat i världen att tala om. Jag beslutar att tala med Sebastian om främlingskapet och vandan att plötsligt bli avskuren från sin invanda miljö, genom att berätta för honom om min egen utvandring från Österbotten för många år sedan...

Egentligen är vi alla vinddrivna existenser i ett eller annat avseende. Det kan vara åsiktsförskjutningar, utmärkande karaktärsegenskaper eller utanför individens styrförmåga liggande faktorer som förorsakar odysseen bort från barndomens miljö. Någonstans slår vi under lyckliga omständigheter rot igen och ser tillbaka på alla vandringsår med minnets överseende tolerans, där alla ojämnheter slipats bort likt strandstenarna vid vattenbrynet.

Utlämnad åt det okända

Sebastians ord öppnade en sedan länge förborgad värld för mig. Plötsligt såg jag den unga flickan, som var jag, stående på Bores däck med Helsingfors silhuett sjunkande i Östersjöns vågor, redan ansatt av en klugen känsla av hemlängtan blandad med nyfikenhet över det nya landet. Alla vänner man tagit avsked från, minnet av den första flamman, fortfarande bemängd med svårmod. Halva familjen kvar och endast grundskolebetygen och framtidsförhoppningarna med i bagaget. Kunde man bli mer hudlös och utlämnad till Fortunas nycker? Det är så definitivt det här med att resa bort för alltid. Egentligen har resan förberetts åratals i förväg. Glimtvis har den lockat som en möjlighet redan när man upplevt sin minoritetsställning bland sina finsktalande vänner.

Man har sen barnsben hört talas om släktens skotska gren, den karelska ådran, det tyska inslaget och erfarit att man är en individ sammansatt av de flesta influenser, man har levt i en berikande tvåspråkighet som gett en sund syn på samexistens och samhörighet i grundläggande frågor, trots olikheterna i språk och sedvänjor. Resan bort har också föresvävat när en viss yrkesutbildning inte fanns att tillgå annat än på finska.

Man har sett det svenska språket som sin identitet och resan till Sverige har blivit en bekräftelse på att där ditt språk finns, där finns ditt optimala liv. Som en komplettering av en halva som saknats. Allt det nya slukar en med all sin överväldigande vitalitet men någonstans längst inne smyger minnena ur undermedvetna skikt. Du ser ett hus som kanske liknar ett från barndomens småstadsgata. Du hör en melodi som en gång tjusat dig därhemma eller ser ett ansikte likt någon du haft kär.

Det är en underlig tid denna tranformeringstid mellan gammalt och nytt. Ena dagen kastas du från yttersta sentimentalitet, då du tillsammans med några landsmän sjungit hemlandssånger, gråtit över några karelska piroger påminnande om dem du ätit i Karelen och suckat över vänner som förlorats genom emigrationen. Och den andra dagen kan du, uppfylld av nyfikenhet och erövringslust nyktert notera några framgångar i assimileringen till det nya livet.

Berikande utvandring

Man lever intensivt i två världar samtidigt. Det är pressande men ofrånkomligt. När man slutligen efter många år, då den värsta sorgen över det förlorade hemlandet förklingat och den egna familjen växt upp omkring en, ser allt från ett annat perspektiv. Man inser då att utvandringen berikat ens liv med en ny dimension. Med en helt annan förståelse för människor i samma situation och med en övertygelse om att människor i alla tider och alla länder har samma grundläggande behov och önskningsar att finna sig väl tillrätta. Man inser att olikheterna många gånger är mer berikande än belastande, bara man inte glömmer de fundamentala likheterna.

När jag som barn i Finland lekte med finska kamrater togs det tidigt upp frågor om olikheter i språk och bakgrund. Man lärde sig analysera på ett nyktert sätt, man pratade ju om sina vänner och

man lärde sig framför allt att de flesta problem var vida mer nyanserade än man i förstone trott. Man lärde sig också att försvara sin egen identitet. Man lärde sig att den behandling man fick ofta var en direkt avspegling av det egna förhållningssättet. Dessa tillgångar har senare i livet varit ovärderliga i många sammanhang för mig.

Tjusad av Upplandslätten

Plötsligt tänker jag på min ständiga fascination av berg. Hur jag t.ex. på Kreta fallit i beundran inför det karga, storslagna klipplandskapet, som motvikt mot slätterna i Österbotten. Det var något storstilat över deras himlastormande höghet, ja, det kändes nästan som om de kvävde en. Men var det inte sist och slutligen här på Upplandslätten jag funnit mitt hem, tjusad av den vida horisonten, endast bruten av enstaka torn eller spiror i fjärran. Precis som att vara hemma igen. Hemma i Österbotten som ligger så nåbart bortom Bottenviken.

Fast i samband med emigration är inte det geografiska lika väsentligt som den mentala process, som innebär att man öppnar sig för allt det nya, samtidigt som man just brutit alla band med det gamla. Jag minns ännu så tydligt hur jag de första åren ibland i minnet återkallade bilden av slätten och vinden som alltid blåste där, tycktes det – och mitt på slätten ett stort ensamt träd som susade och vajade med sin krona. Just vindens sång över ödsligheten blev till sist en sinnebild över mina första emigrationsårs ensamhet.

Något av allt detta försökte jag förklara för barnbarnet och intygade att om Ahmed bara kände att han hade en vän så skulle han klara sig gott, ty vänskap och förståelse går hand i hand. Sedan övergick jag till att berätta roliga historier om hur min far, pianisten, presenterat de olika instrumenten för oss barn, i en orkester och hur äventyren i musiklandet tillhörde min barndoms ljuvligaste minnen. Jag berättade om de blå anemoner jag fick på min fjortonårsdag efter ett diktframträdande och om söndagskonserterna som hölls för familjen. Minnen som burit mig genom alla år. Blå anemoner och en Chopinfantasi.

Gabriella Fordell

Utdrag ur bokantologin "Varför för jag till Sverige", utgiven av Finlandssvenskarnas Riksförbund i Sverige.

Har du alla tjänster du behöver?

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

Välkommen in så berättar vi mer.

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

Handelsbanken

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

0171-50000

Boxningsträning för 60+

...eller du med Parkinson.

Söndagar klockan 11.00 fr.o.m. 1 september
Fabriksvägen 2 Bålsta

Träningen genomförs i grupp. Omklädningsrum finns men de flesta kommer träningsklädda.

Du behöver tränings skor men boxhandskar får du låna. "Vi boxas inte mot varandra utan utnyttjar boxningsträningens intensitet, koordination och metodik."



Frågor:

Kåre Ericsson 0709-66 30 10 (Bålsta Parkinson) eller tränaren Niklas Valtonen, 0738-90 23 49 (Bålsta Boxningsklubb).

Kostnad: 500 kr/säsong för pensionär, de tre första omgångarna är gratis. Ring gärna innan första gången så får du passerkoden till entrén.

500:- kr/säsong. Dyrt?

Du kanske kan få ut det som Fysisk Aktivitet på recept?

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Fråga oss så hjälper vi dig att komma igång med banken i mobilen.
Välkommen in!

Hur hittar jag mitt lösenord?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Vilken kväll på Skeppet!

Efterlängtrade var de och ingen blev besviken. Förberedelserna var många denna kväll så de som kom 17.20 blev tvungna att vänta ett tag innan de blev insläppta på Skeppet. Trycket var alltså ovanligt hårt på att få ta del av kvällens bejublade föreställning.

Elisabeth Andersson hälsade alla välkomna klockan halv sju och därmed fick alla i god ordning hugga in på den ovanligt omfångsrika Pub-tallriken.

Kvällen gick under benämningen ”Sommarfest med underhållning av Pommac Duo”.

Av ett hundra möjliga platser på Puben serverades det hela 117 tallrikar! Programkommittén gör ett fantastiskt jobb vilket uppmärksammades av Bo Lundgren, vår ordförande och alla stämde in i en varm applåd dem till ära.

Mycket prat och efter en timme tog Pommac Duo till ”orda” och drog igång kvällens underhållning. Många fötter och ben rörde sig för att inte tala om alla händer som klappade i takt (och kanske också annorledes).

Mellansticken var också trevliga, historien om barnafödsel och andra incidenser i deras flackande runt Svea rike med avstickare till Norge.

Jag tror att Pommac Duo verkligen uppskattar att spela för oss, alla på Skeppet har kommit för att lyssna, sjunga med eller på andra sätt visa sin uppskattning och inte för att prata sönder underhållningen.

Stämningen steg låt för låt och när andra extranumret framfördes började mobilernas ficklampor att gunga med i samma tempo som låten. Vilken kväll vi hade tillsammans med Pommac Duo.

Hoppas alla känner sig välkomna till höstens första Pub-kväll den 8 augusti med start 18.30. Egon Cederling och Lars-Olof Eklund kommer att bry våra hjärnor med ett trevligt musikquiz.

Säger bara det – kan det bli mycket trevligare än som denna kväll?

Kent Magnusson



En härlig vårpromenad runt Reimersholme

Vi var 31 SPFare som den 6 maj träffades vid pendeln och tog tåget och T-banan till Hornstull. Där började vi vår vandring traditionsenligt med kaffe med dopp och steg sedan ut i den ännu inte varma luften, men solen sken i alla fall på oss.



Margareta berättade om broarna som gått över till Liljeholmen och att den senaste bron uppfördes 1928 av Bergsunds Mekaniska Verkstad. Vi fick också veta att området Hornstull fått sitt namn från de tullar som låg i närheten av bron.

Vi fortsatte längs vattnet på Bergsundsstrand till området Bergsund. I området har sedan 1700-talet funnits olika typer av fabriker. På tidigt 1700-talet låg här en klädesfabrik, i slutet av 1700-talet ett grytgjuteri och efter det ett stärkelse-bruk. I början av 1800-talet utvecklades gjuteriet under Samuel Owens ledning och då tillverkade Bergsunds gjuteri den första ångmaskinen som byggts i Sverige. I mitten av 1800-talet tillverkades också skärgårdsbåtar. Företaget byggde också broar, Liljeholmsbron och ytterligare ca 800 järnvägs- och landsvägsbroar. Man byggde bostäder intill fabriken för tjänstemän och arbetare. Men fabriken fick problem och såldes och på den rivna marken byggdes då de flerfamiljs-hus, som vi ser idag.

Ön Reimersholme var länge en obebodd ö men så småningom blev den bebodd och en av de första invånarna var Anders Reimers. Han blev rådmann, riksdagsman och fick flera höga ämbeten inom offentliga institutioner. Han anlade en trädgård och en engelsk park vid sin gård.

På ön fanns redan på 1700-talet en salpetersyrafabrik och fler tillkom efter hand. 1815 byggdes den första bron. Den billiga arbetskraften fanns att få från fängelseön Långholmen.

I slutet av 1800-talet kom Lars Ohlsson Smith till ön och startade en spritfabrik där. Hans nya metod var en helt ny reningsprocess och han sålde sitt rena brännvin till låga priser och lockade kunderna med fria båtresor.



De stora konjakstunnorna på kajen erinrar om brännvinstiden på ön. Ett annat industriminne i form av en gammal cistern står inte långt från tunnorna och längst ut på udden står Galaxen, ett roterande sjömärke.



Längs Långholmskanalen gick vi sedan på den lummiga promenadstigen och njöt av den fina utsikten mot Långholmen.

Vi avslutade vår promenad med lunch på restaurang Klang på Hornstulls torg.

Text: Eva Lidö. Foto: Rolf Adolfsson.



Sommarpromenad i Ulriksdals Slottspark

Solen lyste vänligt när 34 SPFare lämnade Bålsta med pendel och bytte till T-bana för att stiga av vid Bergshamra. Från T-banan är det inte långt till Ulriksdals Slottspark. I den vackra lummiga parken stannade vi först till vid Invalidkyrkogården. Den tillkom 1822 i samband med att slottet Ulriksdal uppläts som invalidinrättning. På slottet bodde utvalda officerare, underofficerare och meniga, totalt 382. Av de avlidna begravdes ca 200 personer på kyrkogården. Kyrkogården används inte längre som begravningsplats i Solna.

Alla var nu kaffesugna, så vi gick direkt till Slottscaféet för intagande av dryck med tillbehör.

Nu var det åter dags för promenad.



Vi passerade Ulriksdals slott, som uppfördes på 1640-talet av Jakob de la Gardie och fick sitt nuvarande utseende i början av 1700-talet. I slutet av 1800-talet regerade Karl XV och fyllde det med antika möbler och konsthantverk. Den siste kungen som bodde på Ulriksdal var Gustav VI Adolf och drottning Louise. Han inredda sitt vardagsrum på 1920-talet med möbler av Carl Malmsten.

Vidare mot Igelbäcken, som sträcker sig ända bort till Sundbyberg. Här finns en mycket sällsynt fisk, grönling, som är 10-15 cm lång. Vid Igelbäcken står också två av många skulpturer, ”De nätdragande morianerna”, som tidigare stod i Haga. Andra skulpturer i parken är de stora vildsvinen vid fontänen av Carl Milles.



Längre upp i backen ligger Ulriksdals slottsteater, Confidencen, som byggdes på 1670-talet och då användes som ridhus. 1753 blev ridhuset teater på drottning Lovisa Ulrikas (Gustav III:s mor) initiativ och det sägs att sonen Gustav tog sina första steg på teatern. Familjen bodde på Ulriksdals slott.

Efter Gustav III:s död glömdes teatern bort och huset användes som förråd. På 1970-talet upptäckte Kjersten Dellert teatern och tillsammans med prinsessan Christina började de arbetet med att återupprätta teatern. Med hjälp av sponsorer kan man nu besöka teatern under en stor del av året.

På 1600-talet uppfördes det första kända värds- huset i området och låg i nuvarande Confidencen och på 1700-talet låg värds- huset i en träbyggnad i närheten. Carl Michael Bellman besökte gärna värds- huset och har också omnämnt Ulriksdal i en av sina visor. År 1855 drog Solna församling in värds- husets tillstånd att servera spritdrycker och blev då ett s.k. nykterhetsvärds- hus. Men något senare flyttades serveringen tillbaka till Confidencen.



1868 fick värds- husföreståndaren A.G. Carlsson tillstånd att uppföra den byggnad, där värds- huset ligger idag.

När man svänger till vänster efter världshuset och går nedför backen passerar man några vackra trävillor från slutet av 1800-talet bl.a. Ornässtugan, som är en kopia av Ornässtugan i Dalarna och som var utställd på Parisutställningen 1867.



Vi avslutade dagens promenad med en god lunch i Slottscaféet.

Text: Eva Lidö. Foto: Rolf Adolfsson.



Slottskapellet

Nere vid Edsviken ligger Slottskapellet, som uppfördes 1863. Kapellet är utformat i holländsk nyrenässans med inspiration från Venedig. Fasaderna är utformade och färgsatta i rosa och grått.



Confidencen



Slottscaféet

Marknads- och medlemskommittéerna

vill, redan nu, flagga för 2 stora evenemang i augusti respektive i november.

Först ut är **Håbo festdag lördag den 17 augusti.**

Som vanligt ordnar vi ett tält där vi säljer lotter, tillhandahåller informationsmaterial och, förhoppningsvis, värvar nya medlemmar. Tältet ska vara bemannat från klockan 10.00 till 18.00 då dagen officiellt avslutas.

Vi delar upp dagen i 2-timmars-pass och det är jättebra om det är 3-4 personer på plats/pass. Ursula är med och tar första passet eftersom jag är där och ställer i ordning tältet och bordet med lotteri, informationsmaterial m.m.

Pass mellan: 10 - 12, 12 - 14, 14 - 16, 16 - 18.

Det är många som brukar tycka att det är kul att ta ett pass under dagen och du är hjärtligt välkommen att anmäla ditt intresse med eventuellt önskemål om tid till undertecknad.

Enklast genom att svara på mail. Sprid gärna informationen till alla du tror skulle kunna vara intresserade!

Konsertkarusellen.

SPF har fått möjlighet att medverka i Konsertkarusellens program nästa säsong igen.

Denna gång får vi vara med och arrangera ett evenemang tillsammans med Lions Club Bålsta. En grupp som heter Riltens vänner framför ett program baserat på Beppe Wolgers texter. Så boka in **tisdag 19 november** 19.00 redan nu! Lev väl!

Ursula Edfast, buedfast@gmail.com

Fästingar på hugget även i år!



Nytt på BålstaDoktorn i augusti.

Direktnummer för Er som är 75+.

Fr.o.m. 13 augusti startar vi med telefonrådgivning måndag - onsdag mellan 13 - 14 på 072-209 41 65.

Då kommer jag att finnas tillgänglig för Er.

Det kan t.ex. vara hjälp med tidsbokning, inkontinensproblem, hälsosamtal, rådgivning eller annan bedömning.

Till min hjälp har jag doktor Mikael Brandt.

Jag hoppas detta kommer att underlätta för listade på BålstaDoktorn och som behöver komma i kontakt med oss.

Ha en skön sommar önskar Åsa Grunberg, sjuksköterska BålstaDoktorn.



Resepolicy för resor i regi av SPF Seniorerna Håbo

- § 1 Vid anmälan till resa gäller turordning strikt efter datum, klockslag via email eller telefon.
- § 2 Anmälan är bindande efter anmälningstidens slut där teater/konsertbiljetter ingår. Vid förhinder kan biljetten överlämnas till någon om väntelista finns.
- § 3 Avmälan vid övriga resor, överlämnas till någon om väntelista finns. De avgifter som inte är grupputgifter (guide, buss) återbetalas under förutsättning att övriga utgifter går att boka av (mat, inträden etc.).
- § 4 SPFs medlemmar inklusive vänmedlemmar har företräde. Övriga i mån av plats, 50 kronor tillägg för resa under 500 kronor och 100 kronor tillägg för dyrare resa. För resor med researrangör blir det inget tillägg för icke medlem, dock har SPF-medlemmar företräde.
- § 5 SPF-medlemmar är automatiskt olycksfallsförsäkrade, vid medlemsmöten och våra resor. Icke medlemmar ansvarar för att ha egen försäkring vid våra resor.
- § 6 När det gäller flerdagarsresor gäller särskilda regler som specificeras för varje resa av researrangören.
- § 7 Vid inställd resa i egen regi på grund av trafik/väderhinder etc. återbetalas ingenting till resenärerna. Detta under förutsättning att vi tagit till en tillräcklig tidsmarginal. Regeln bygger på det anlitate bussbolagets rekommenderade körtid som minimitid.
- § 8 För utlandsresor och resor över 24 timmar med övernattnig gäller researrangörens resegaranti enligt Kammarkollegiets och Konsumentverkets bestämmelser. Resenärerna uppmanas att ha egen reseförsäkring och Försäkringskassans EU-kort som gäller inom EU/EES och Schweiz. Enligt Kammarkollegiets krav kommer det tydligt framgå vid varje resa vem som är researrangör.
- § 9 Efter avslutad resa skrivs en reserapport med text och foto som publiceras i Medlemsforum och på hemsidan. Den resenär som inte vill vara med på foto i rapporten skall anmäla detta till reseledaren.

Bålsta 2019-05-03 Resekommittén.

Strängnäs

Fredag 20 september

Resa: Upplev glädjen med Lena och Gösta Linderholm.
Efter lunch guidad tur i Strängnäs Domkyrka.

Datum: Fredag 20 september klockan 08.30 - ca 17.30.

Reseledare: Lennart Carlsson.

Program:

08.30. Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs
– Besök hos Lena i Gula Industrihuset med visning och shopping.
– Lunch på Meg's Kök inklusive musikunderhållning.
– Guidad tur i Strängnäs Domkyrka.
– Eftermiddagskaffe.

17.30. ca Ankomst Bålsta.

Pris: 795 kronor/person (icke medlem, i mån av plats, 895 kronor) inkluderar bussresor, guidning, kaffe, lunch.

Anmälan **måndag 12 augusti klockan 09.00** (gäller även mail) till 23 augusti till

Lennart 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Magisk julbordskryssning

Onsdagen den 20 november.

Kliv in i en tindrande värld av is och rimfrost och låt dina julkänslor väckas till liv.

Här står den goda maten, magin och mystiken för huvudnumret och skapar en oförglömlig kväll.

I priset ingår:

- Bussanslutning från Bålsta.
- Del i 2-bädds utsideshytt.
- Birkas magiska julbord inkl dryck kl 17.00
- Frukostbuffé

Tillägg: Singelhytt 130:-

Pris: 675 kronor/person (icke medlem 775 kronor).

Anmälan **måndag 23 september klockan 09.00** (gäller även mail) till 11 oktober till

Lennart 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart

*Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.*

POLYRESOR

BIRKA CRUISES





Studieansvarig:
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Jag efterlyser en cirkelledare i vardagsjuridik och till italienska!

Ansvarig för fysiska aktiviteter

Birgitta Pettersson
0171-500 32
0730-22 70 06
b.pettersson.3607@mail.bktv.se



**Friskvårdsprogram hösten 2019
i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan.**

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odla på liten yta Robin Welch	Hösten 2019.	070-728 79 13
Konstcirkel Agneta Wahlström & Kaj Broch	30/8 klockan 13-15, Klipper	070-617 11 33
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11. Ej nyanmälningar. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
Må-bra-träffar Mari Starbakovic' En cirkel som handlar om hälsa och välmående! Vi gör bland annat ansiktsbehandling, handspa och fotspa. Vi anpassar delar av programmet utifrån deltagarnas önskemål. Passa på att få dig några härliga Må-bra-stunder samtidigt som du får veta hur och varför du skall ta hand om din hud.	Vecka 40, 41, 42, 43. Torsdagar Bryggan. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	26/8 23/9 7/10 21/10 4/11 18/11 2/12 Klockan 08.00-11.00.	0171-545 64
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	19/8 2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 Klockan 9.00-13.00.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Tisdagar 10 sep. - 12 nov. klockan 13.00 - 15.00 Bryggan.	

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	2/9 16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12 Klockan 13.00-15.00.	0171-594 12
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	29/8 - 28/11 varje torsdag. Klockan 9.00-13.00 bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Historia Alvar Harell	Start v.37 - v.47 Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	070-617 70 71
Litteratur Göte Eriksson	Start 11/9 Udda veckor kl. 11-13.	0171-500 24
Engelska Karl-Axel Boström	11/9 - 11/12 Onsdagar klockan 13-15.	073-501 34 12
Redaktionscirkeln Barbro Larsson	Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-507 49
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson Inger Kölestam	29/8 - 21/11 Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-548 80 52 070-740 53 35
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	30/8 Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 4 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	30/8. Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	6/9. Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Start 10/9 - 26/11 Tisdagar 11.00-13.00 Dropp in för problemlösning. Boka gärna!	070-731 29 91
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 9/9 7/10 4/11 2/12.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	20/9 - 29/11 Fredagar 9.00 - 13.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	20/9 - 29/11 Fredagar. 11.00-13.00. Materielkostnad..	0171-599 65
Busk- & trädbeskränning Robin Welch	Börjar v. 38 Tisdagar.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	4/9 25/9 16/10 6/11 27/11 11/12, Klockan 17-21.	0171-594 12
Goda och lättlagade måltider Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att laga utan krångliga recept. Gert-Inge Öman	Torsdagar 19/9 10/10 31/10 21/11 12/12.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	26/8 - 9/12 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-594 12

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämn veckor kl. 10.30.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 11/9. Onsdagar 9.00 - 10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 110 kr/gång. 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 13/8 - 17/12, 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
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 7/5 - 1/10. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 10/9-26/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 11/9 - 4/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Start 7 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangeboll, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 12/9 - 5/12 Skeppet Torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	073-632 85 61
Senior-Dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 23/9 - 25/11. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wöhrne	Start 21/8 - 11/12 Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
Övningsbridge Gert-Inge Öman Sommarbridge	Start 26/8 - 9/12 Måndagar kl. 13.00-17.00 Onsdagar 22/5 - 14/8 Klockan 13.00 - 17.00	070-931 59 91
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Start 18/9 - 27/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
Vävning Inger Mobrin	22/8-5/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 2/5 klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.
E-post till SPF-expeditionen: spfhabo@bktv.nu
Telefon 0171-557 47.