

# Medlemsforum



Håbo  
Bålsta

Skördefest på Åland sidan 5

Runstenar i Håbo sidan 8

KPR sidan 17

Vårutflykt 25 mars sidan 20

Håll dig informerad! sidan 23





## Styrelsen har ordet



**F**rån Britta (av Birgitta = den heliga) till Ursula (av Ursus och betyder liten björninna).

Så kan det bli i livet – något invariant kan bli trångt och man behöva testa nya saker, kolla vad som finns där borta i ljuset.

Det har hänt mig flera gånger i livet, ibland har en tanke legat länge och grott innan jag gjort ”slag i saken”. Ibland har jag gjort saker på impuls och ibland ”har det bara blivit”.

När Britta blev Ursula 2011 var det nog en kombination.

Jag hade tänkt på det i några år, nämnt det för några, bland annat för min mamma. Hon, alltid pigg på att testa nya saker, tyckte det var en kul idé. Så kom en dag när jag ringde Skattemyndigheten för att ordna för mammas flytt till Sundsvall.

Jag frågade bara om det var krångligt att byta förnamn, har två stycken, och nej det var inte krångligt. Vi gjorde klart det som rörde mamma och sedan var det inte mer med det.

Någon vecka senare fick jag ett brev, kanske från läkarstationen, det minns jag inte riktigt. Brevet var adresserat till Ursula Edfast!

Då insåg jag att jag hade bytt från Britta till Ursula och att det var hög tid att informera mina närmaste och arbetskamrater om att Ursula, det är jag!

Detta hände 2011 – de flesta idag kallar mig för Ursula, men för en del är jag fortfarande Britta. När jag ska presentera mig för nya människor som finns i ”Britta-sfären” blir det ibland lite knöligt, så då dra jag till med dubbelnamn Britta-Ursula – det fungerar fint.

*Ursula Edfast*

**F**ödd 1948 i Ludvika Dalarna, arbetat på ASEA sedermera ABB, flyttade till Bålsta för 30 år sedan tack vare ett jobbyte. Hela familjen har trivts bra i Bålsta. Numera är det bara hustrun och jag som bor kvar i Bålsta. Barnen utflugna sedan ett antal år.

### Arbetslivserfarenhet

Arbetat med verkstadsteknik så gott som hela mitt yrkesverksamma liv. Produktionstekniker och Säljare inom den branschen.

### Aktiviteter

Mina intressen är golf och är på gymmet ett par ggr i veckan när det inte kan spelas golf.

Har haft flygcert en gång i tiden men när vi flyttade till Bålsta så fanns inte tiden att hålla på med det.

En liten episod under min flygutbildning var när vi skulle träna sidvindslandning. En av flyglärarna som allmänt kallades för Svarte Petter var en fasa att flyga med, otroligt noggrann med att man skulle hålla kurs och höjd.

I alla fall så startade vi och steg till 1500 fots höjd och kom sedan in för landning, det rådde en kraftig sidvind men läraren landade elegant genom att luta planet mot sidvinden som man ska göra.

Nu var det min tur att ta över kontrollen, kom in för landning som en skadskjuten kråka och lyckades i alla fall landa med ett intakt plan varvid läraren säger ”vi gör ett nytt självmordsförsök”. Jag fick mitt cert till slut i alla fall.

*Ulf Bergkvist*

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2020

Per-Erik ”Peje” Josefsson, ordförande, 070-548 80 20, peje@telia.com  
Ursula Edfast, vice ordförande, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com  
Ulf Bergkvist, sekreterare, 070-551 19 40, ulfbergkvist@hotmail.com  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com  
Ralf Diktonius, vice kassör, 073-650 57 77, r.diktonius@icloud.com  
Christina ”Kicki” Tegré, ledamot, 070-524 22 23, kicki.tegre@telia.com  
Leif Svensson, ledamot, 073-020 86 87, leifolovsvensson@gmail.com  
Stanley Nilsson, ledamot, 070-555 69 30, stanley.nilsson@lisy.se  
Peter Kilger, ledamot, 070-646 16 30, peter.kilger@phf.se  
Ralf Abrahamsson, ledamot, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com  
Karin Csaszar, ledamot, 073-320 94 69, karincszar49@gmail.com

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

---

## Redaktionscirkel för Medlemsforum 2020

Ansvarig utgivare, Bo Lundgren  
0171-594 12 , 070-544 84 26.  
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24  
Birgitta Liinamaa, 070-827 56 49  
Ursula Edfast, 070-724 93 63

För annonsering  
Olle Atling 0171-515 80 eller 070-731 29 91  
Peter Kilger, 070-646 16 30  
Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93  
christinjonsson@telia.com

---

*Majnumret av Medlemsforum utkommer vecka 20 – manus **senast den 1 maj**  
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.*

**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](http://www.spfseniorerna.se/habo)

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [webmaster.spfhabo@bktv.nu](mailto:webmaster.spfhabo@bktv.nu)

### Kommande månadsmöten:

26 mars Inställt  
23 april Inställt  
28 maj Inställt

### Kommande pub-kvällar:

9 april Inställt  
14 maj Inställt



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

23 april Inställt  
7 maj Inställt  
4 juni Inställt



## Byfilosofen



Stor som människa är man, om man gläder sig åt att någon annan får skörda det man själv sått.

## Rullstolspromenad

Promenaderna är tills vidare inställda p.g.a. besöksförbud på Pomona.



Information om coronaviruset finns på [www.håbo.se/corona](http://www.håbo.se/corona) eller [www.håbo.se/coronaviruset](http://www.håbo.se/coronaviruset) (Det är samma adress men båda kortadresserna pekar till den adressen). Informationen kan också nås via knappen på startsidan som ligger under den stora bilden och sedan till vänster om man sitter vid datorn. Knappen heter "Om coronaviruset".

## Våra sponsorer & annonsörer

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

- % Bista Bil & Motor AB
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES<sup>4</sup>YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen  
Handelsbanken
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- % SafeStore Förrådshotell
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam



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 ideellt 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 Kerstin Jungmarker 070-440 38 71 eller 0171-562 52 för mer information och / eller anmälan.

# Skördefest på Åland

Fredag 18 september 06.30 – 21.30



Reseledare: Lennart Carlsson.

Program:

- 06.30 Avresa Bålsta med buss från G:a järnvägsstation, stopp vid Bussterminalen, Kalmar Livs.  
- Bussresa Bålsta Kapellskär.  
- Färja Kapellskär - Mariehamn, brunch ombord.  
- Busstur på Åland med besök på ett antal gårdar, lokalguide.  
- Färja Mariehamn - Kapellskär, Bistro buffé inklusive vin/öl/läsk/kaffe.  
2130 ca - Ankomst Bålsta.

**Pris: 710 kr/person inkluderar buss/båtresor, inträde, guidning, lunch, buffé.**

**Anmälan måndag 23 april klockan 09.00 (gäller även mail) till 20 maj till**

**Lennart 070-569 75 74, eller lennart5592@gmail.com**

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart.

**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

---

## Finns det intresse till hösten för en cirkel med temat ”Vi lär oss Franska”?

Intresseanmälan till Åsa Öman 070-212 21 27



## Runstenar i Håbo mars 2020

I Medlemsforum, mars 2020, skriver Karl-Axel Jungmarker en intressant artikel om svenska språket och runstenens betydelse.

Då jag är mycket intresserad och arbetar även praktiskt som fadder för en runsten vill jag gärna komma med lite information. Jag håller med Karl-Axel att våra fina runstenar har en spännande historia. Du och jag har tydligen samma intresse för våra runstenar. Hur vore det om vi tillsammans vid tillfälle kunde ha en vandring för vår SPF-förening i detta ämne?

**Runstenarna är landets äldst bevarade litterära verk.** Runristarna kan betraktas som våra första författare och konstnärer. De första runskrifterna skrevs i trä, ett förgängligt material. I Sverige finns det fler runstenar än i något annat land ca 2 500 stycken varav ca 1 500 stycken i Uppland. I Uppland sätter de en viss prägel på kulturlandskapet. Den nordligaste runstenen står på Frösö i Jämtland. Ristningen målades tidigare med rött, vitt eller svart. Ju elegantare och mer komplicerad ornamentiken är desto yngre är runstenen. Ingvarstenen vid Varp-sund är en av landets mest omskrivna runstenar.

För några år sedan skrev jag om Håbos runstenar i Medlemsforum delvis blir det nu en upprepning. I Håbo har vi ca 50 runstenar spridda över hela kommunen. För 200 år sedan hade vi ytterligare två vackra runstenar. Man kan fråga sig vad har dessa två stenar tagit vägen? Dessa imponerande runstenar står vid grinden upp till Ekolsunds slott. Fram till 1820-talet stod dessa vid Ekilla bro vilket är dokumenterat på en lantmäterikarta från 1668-69.

Det var inte ovanligt under 1700-talet och första delen av 1800-talet att runstenar flyttades från sina ursprungliga platser för att i stället pryda någon närbelägen slottspark.

**Min nyfikenhet** över runstenarnas öde har inneburit att jag 2005 skrev till Riksantikvarieämbetet för närmare upplysning. En av mina frågor var om någon i Håbo kommun exempelvis Hembygdsföreningen vill återföra stenarna till sin ursprungliga plats? Svaret blev: Till detta krävs tillstånd samt att vederbörande står för alla kostnaderna. Något kryptiskt skriver ämbetet att det är omständigt att flytta så tunga föremål. För 200 år sedan flyttades dessa stenar med handkraft. Det har förekommit att runstenar har flyttats tillbaka.

**Redan 1860** yrkade forskaren Rickard Dybeck ivrigt på att runstenarna ska flyttas tillbaka till Ekilla, så blev det inte. Under denna tidsepok ägdes Ekolsunds slott av den skotska adelssläkten Seton. Min personliga tolkning är att Seton och Riksantikvarien förmodligen hade ett vänskapsförhållande.

Då jag är fadder för en av runstenarna vill jag gärna berätta något om detta. Håbo Rotaryklubb är fadder för 13 runstenar i Håbo sedan 1992. Från och med detta årtal började fadderverksamheten. Många runstenar har ingen fadder. En fadders uppgift är att tvätta stenen och därmed undvika lavbildning på runorna och ta bort vegetation och sly runt stenen samt en allmän tillsyn. Resultatet av den årliga tillsynen rapporterades tidigare till Riksantikvarieämbetet. Sedan några år tillbaka är det Länsstyrelsen som har blivit tillsynsmyndighet.

**”Min runsten”** sedan 28 år, U 671 U= Uppland har ett fantastiskt läge på åschrönet av Rölundaåsen alldeles norr om Varpsundsbron, 150 m från Ingvarstenen. Från denna plats har man en fantastisk utsikt mot Stora Ullfjärden, Ryssviken och Övergrans kyrka. Alldeles norr om denna runsten ligger grunden till en hällkista, gravkammare, men locket i form av en stor sten saknas. I Uppland finns det endast ett fåtal hällkistor från stenåldern. Denna runsten renoverades av Riksantikvarieämbetet för några år sedan genom inmålning av runorna. På så sätt erhåller runstenen ett fint lyster. Denna runsten liksom runstenen på gravhögen vid Rölunda gård är flyttad från ett gärde intill gården till de nuvarande platserna. Detta skedde för ca 150 år sedan och utfördes av Hans Henrik von Essen som var överste vid Kungliga Lifregementet till häst i Stockholm och hade Biskops-Arnö som tjänstebostad. Hans Henrik von Essen var nationalromantiker och skapade skeppssättningar, domarringar, m.m. fornminnen av ”yngre” datum på Biskops-Arnö.

**Det är stimulerande att vara engagerad i skötsel av ett kulturarv.**

*Text och foto  
Joachim Tiefensee*





---

## Natur- och kulturvandringar under vintern och våren

Dags att ta fram almanackan och boka in resten av vintern och vårens 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:**

**29 april, 5 juni och 6 juli.**

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](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.



Välkomna!

*Kent Magnusson*

## Michael Schilkin

– var en stor skulptör och keramiker som arbetade på Arabia i nästan hela sitt liv. Hans verk är eftertraktade än idag och kända inte bara i Norden.

Michael Schilkin föddes år 1900 i Trubino, några få mil norr om Moskva. Hans far arbetade vid ryska järnvägen, men efter några år flyttade familjen till St. Petersburg där fadern började som skräddare.

Efter den ryska revolutionen arbetade Schilkin som kontorist på järnvägsstationen i S:t Petersburg (dåvarande Petrograd), men vid 21-årsålder seglade han och några vänner ut på floden Ladoga med en yacht. Av misstag råkade de hamna på finskt farvatten och blev tillfångatagna av finska gränsvakter. Man misstänkte att de var spioner och de förhördes grundligt. Som straff fick han arbeta på en finsk gård utanför S:t Michel, dryga 20 mil norr om Helsingfors. Två år senare, när han avtjänat sitt straff, flyttade han till Helsingfors och började arbeta på ett stenhuggeri, där hans konstnärliga anlag upptäcktes.

Schilkin började studera på Helsingfors Konst- och Hantverksskola och utexaminerades 1927. Han arbetade sedan som lastbilschaufför men på fritiden fortsatte han skapa skulpturer av främst djur. Så småningom visades hans verk upp på en samlingsutställning tillsammans med andra ryskbördiga konstnärer och upptäcktes av Arabias konstnärliga ledare Kurt Ekholm.

Arabia som är Finlands främsta porslinsfabrik, grundades 1873 som en filial till svenska Rörstand för att underlätta exporten till den växande marknaden i Ryssland. Redan året därpå gick försäljningen över alla förväntningar av så kallad Ironstone China-porslin och fabriken byggdes ut ständigt.

I början av 1930-talet fanns det många bildhuggare som gjorde keramikskulpturer men Schilkin utvecklade en egen stil. 1935 fick han arbete på Arabia eftersom de ansåg att han hade det ”lille extra” och att han var ambitiös och skicklig. Han lyckades få fram djurens naturliga rörelser i sina verk.

Men ett finskt medborgarskap erhöll Schilkin först 1937 och det tack vare skulptören Wäino Aaltonen. Samma år fick Schilkin representera Finland vid Paris-utställningen där han tilldelades en guldmedalj för sina verk.



Men 1939 var en orolig tid i Europa: Nazityskland hade redan gått in i Polen och i november 1939 anföll Sovjetunionen Karelen i Finland. Alla män var tvungna att hjälpa till att försvara landet, så även Schilkin. Under fortsättningskriget, som pågick under åren 1941 - 1944 (om Karelen och Murmansk) tjänstgjorde han som lastbilschaufför och fick under denna tid se och uppleva många traumatiska händelser.

Efter världsfreden 1945 ville han komma bort och uppleva någonting annat. Han reste till Köpenhamn och fick nästan omedelbart arbete på Den Kungliga Porslänfabriken. Under de sex månaderna han var anställd lyckades han utföra ett trettio-tal porslinsfigurer. Men det fanns en disharmoni inom honom. Han bestämde sig för att se mer av världen och ett par år senare åkte han på en studieresa till Sydamerika.

Efter detta började Schilkin göra monumentala verk, enormt stora konstverk som pryder hela väggpartier på offentliga byggnader. Det är vackra motiv i keramik som kan beskådas på bl.a. Helsingfors Ekonomihögskola, Karelska Samutbildningsskolan och även på Arabia-fabriken, men också på Statens hantverkshus i Stockholm.

Schilkin har även gjort utsmyckningar i glas som pryder Segelsällskapets klubbhus i Helsingfors. Han var oerhört mångsidig och under en period skulpterade han även bibliska motiv.

Schilkins verk är kända över hela världen och han fick många priser genom åren, men den han uppskattade mest var Pro Finlandia-medaljen som han erhöll 1958.



För den intresserade kan nämnas att det i april månad 2020 anordnas en stor utställning med hans föremål i Helsingfors på EMMA-Esbo moderna konstmuseum, som ska fortgå året ut.

I mitten av åttiotalet lyckades jag faktiskt ropa in en trettiofem centimeter stor relief av honom i gjutjärn på en auktion, dock utan att veta någonting om vem denna signatur M Schilkin var.

Den föreställer ”En lokattsmamma med två ungar” och var då ganska rostig. Men jag föll för det speciella motivet där den låg i en papplåda tillsammans med annat ”skräp”. Jag var den enda som bjöd och betalade 20 kronor för alltihop. När jag kom hem från semestern gjordes den i ordning och har sedan prytt min ljusgrå, Tulikivi-täljstenskamin.

*Arne E Due*



---

**Vi behöver fler med idéer och skrivförmåga till redaktionskommittén.**

**Ps: Har du funderingar, ring Bo Lundgren 0171-594 12, 070-544 84 26.**



Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-654 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
www.sparbankenenkoping.se



## Medicinsk fotvård

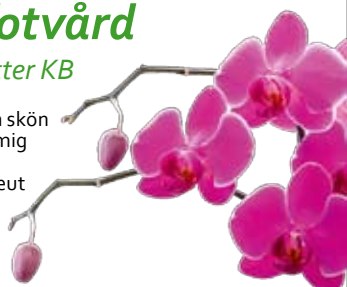
Lydias friska fötter KB

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
070- 528 69 96

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



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

## 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.

## 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

0171-500 00

## Uppmaning – håll koll på aktiviteter via hemsidan!

[www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)

Som många nog märkt har det varit problem med hemsidan, men nu är den igång igen.

Vi kommer nu att lägga upp information fortlöpande.

Så håll koll för att se vilka aktiviteter som är på gång .

## 7 maj startar vi årets

### Mc-turer i Mälardalen

I trevligt sällskap ägnar vi oss åt Mc-turer varje torsdag under tiden maj t.o.m. oktober.

Kör du Mc så häng på, kvinna eller man spelar ingen roll. Vi har plats för flera och det är inget krav på att komma varje vecka.

Turerna brukar ligga på ca 15 - 20 mil. Vart vi åker bestämmer vi tillsammans före avfärd från gamla järnvägsstation. Var och en kan komma med förslag.

Vi stannar på ett fik eller matställe för lunch samt intressanta diskussioner. Alternativt en trevlig och solig skogsbacke, där vi intar en medhavd matsäck.

Vi samlas vid gamla järnvägsstation torsdagar klockan 10.00 som är vår utgångspunkt för dagen, beräknad återkomst till Bålsta ca 15.00 - 17.00.

Vi åker inte: 21 maj och 18 juni.

Frågor ring:

Royne Eriksson      Bengt Bremark

0171-570 44          0171-46 72 68

070-225 49 38      073-967 64 46





# Rapport från ett Teneriffa i karantän

## Bakgrund

Vi åkte traditionsenligt ner till Teneriffa den 16 februari som vi gjort regelbundet sedan 2014 för en vistelse i ca 2 månader.

Det rullade på rutinmässigt som tidigare år. Kerstin som är reumatiker besökte Vintersol för olika typer av träningspass och jag gick stavgång 5-8 km fem dagar i veckan. Vi följer nyhetsrapportering hemifrån och även lokalt. Coronaviruset började få fäste även i Europa och den första händelsen här i vårt närområde var ett hotell, H10 Palace i byn Adeje ca 5 km fågelvägen från där vi bor i Los Christianos. Det var en läkare med familj som tidigare besökt en läkarkonferens i norra Italien och blev smittad där. Hotellet isolerades omedelbart och de insjuknade fördes till det stora sjukhuset i Santa Cruz. Detta pågick ett tag och efterhand fick de boende lämna hotellet och resa hem. Läget här nere var lugnt och livet gick rutinmässigt vidare.

## Nutid

Under första halvan av mars så ökade Coronaviruset i hela Europa men vi märkte inte av det så mycket här på ön.

Den 14 mars höll Spaniens Premiärminister Pedro Sánchez ett tal till folket, tror klockan var 15.00. Lite senare satt vi på vår kvarterskrog och åt middag och dottern till ägaren brukar komma och prata med oss en stund, så även denna kväll, talet återsändes oavbrutet på de spanska tv-kanalerna. Claudia som dottern heter översatte premiärministerns tal och många var lite skrärade på vad det hela skulle utmynna i. Premiärministern beordrade hela Spanien att gå i karantän med omedelbar verkan alltså samma kväll. Det hände ingenting här som vi såg denna kväll.

Söndagen den 15 mars på morgonen såg vi resultatet av beslutet. Polisen åkte runt med högtalarbilar och talade om vad som gällde. Det tog hela förmiddagen innan alla förstått innebörden av det hela. Gator, torg restauranger tömdes och sedan dess så är det helt öde utomhus.

Regelverket som gäller är enkelt och lätt att leva efter. Vi får gå till livsmedelsaffären, apoteken och vårdinrättningar, enskilt uppträdande gäller så även i hissar.

Vid besök hos Mercadona (Spanska ICA), ungefär av samma storlek som gamla ICA Kvantum i Bålsta, så möter man först ett antal vakter som organiserar en kö utanför med ca 2 m mellan var och en, släpper in så det blir max 15 personer i affären, spritar händer, plasthandskar på, handla, betala, sprita händer och gå hem. Personalen städar och torkar av diskarna inne i affären hela tiden.

Idag den 24 mars har vi levt i karantän i 10 dagar. Det fungerar bra och vi har rutiner för hur dagen rullar på, lyssnar på böcker, följer nyheter, sociala medier (bra WiFi i lägenheten), bor på trettonde våningen med god överblick över närområdet.

Vi har vår hemresedag den 21 april, får se om vi åker hem tidigare, finns inte så stora möjligheter till ombokning. Jag följer flygtrafiken som alltid och det har sedan det började varit 50-60 fpl per dag som kommer ner och hämtar hem folk till de olika länderna i Europa blir ca 8 000 personer varje dag som reser hem.

Frågan vi ställer oss är hur blir det hemma för oss över 70, hålla sig hemma på ungefär samma sätt som här med den skillnaden att här kan man sitta i solen på balkongen om man så önskar. Kontakt med barn och barnbarn fungerar utmärkt med Facetime.

Igår kom det en email från UD att de planerade att sätta in en kärra till Kanarieöarna men det krävdes anmälan med värdande post och den skulle flyga idag tisdag 24 mars. Det är förmodligen bara ett spel för galleriet men ogenomförbart i verkligheten eftersom vi behöver ett par dagar minst för avveckling av lägenheten, deponera väskor till nästa besök etc. Kostnaden på 8 000 kr/st får den enskilde stå för så det var ingen hjälp värd namnet, som vanligt alltså när det är ”vanliga” svenska medborgare så är inte intresset så stort att ställa upp från myndigheter och regering etc. Fick just ett meddelande från Norwegian att vår resa hem den 21 april är struken och vi fått en ny biljett till 5 maj.

## Avslutning

Det går ingen nöd på oss här nere så vi fortsätter ett tag till med karantänvistelsen så får vi se vad framtiden har att erbjuda.

*Lennart och Kerstin Carlsson*

## KPR (Kommunala Pensionärsrådet)

Det känns lite verklighetsfrånvänt att rapportera om ett möte från början av mars med tanke på vad som hänt de senaste veckorna. Det är en situation som är svår att förstå. Själva har vi här hemma bestämt att isolera oss. Vi har hjälp med handling. Vi är lyckligt lottade som har barn boende i Bålsta. Det är värre för er som är ensamma i dessa tider. Ni som behöver hjälp på något sätt vet väl att ni kan vända er till styrelsen i SPF. I första hand Peje Josefsson (ordf) och Ursula Edfast (v ordf.) Trots allt måste vi ha tillförsikt och bry oss om varandra, och prata med varandra kanske via skype eller så räcker det med en telefon.

Så över till mötet och rapport från vad som avhandlades denna dag.

Märkligt nog så var första punkten på dagordningen ”Effektiv och nära vård 2030”.

Jag kan tänka mig att detta begrepp kommer att få ett delvis annat innehåll med tanke på vad som sker i hela världen.

En ny Närvårds- och anhörigstrateg Anna Åsén håller en presentation om Effektiv och Nära vård 2030.

Innebörden av Effektiv och Nära vård att vården skall ske i den egna kommunen och att det finns resurser så att patienter på sjukhus skall kunna skrivas ut i ett tidigare skede än idag. Effektiv och nära vård är ännu tidigt att säga så mycket om. Vi får återkomma om detta. Trots allt är det 10 år till innan det skall förverkligas.

Äldreplanens framtagande är i gång och ”råden” kommer att vara remissinstans i denna process.

Vad beträffar receptionen på Pomona jobbas det vidare med denna fråga och att det ännu inte finns några beslut fattade.

En punkt på mötet handlade om riksfärdtjänsten och där Gun-Britt Renefalk uttryckte stor förvåning över hur en beställd resa kan förskjutas med max 1 heldag, samt 1,5 timme före och efter beställd avresetid vilket kan medföra 3 timmars ändring i resplanerna. Hon undrar hur man har kunnat gå med på ett sådant avtal. Det är helt orealistiskt. Dessa regler har heller informerats om till riksfärdtjänstkunderna.

Socialchefen instämmer i kritiken men menar att man behöver föra en dialog och tillsammans försöka tolka avtalet. Punkten kvarstår till nästa möte.

Vad beträffar Skeppsgården öppnades anbuds-förfarandet den 4 mars och boendet är förhoppningsvis färdigt för inflytt i augusti.

På fråga från Gun-Britt Renefalk om personalläget och väntetider inom hemtjänsten svarar socialchefen att när det nya taxsystemet infördes beslöt man att skapa möjligheter för brukare att göra ”vad man vill” inom en totaltid. Tillgången på personal har överlag varit god, bl.a. ett bra personalläge inom hemsjukvården.

Agneta Hägglund har lämnat in en motion med förslag om en spa-anläggning med koppling till kommunens äldreboenden. Detta skulle kunna bidra till att de äldre fick ha kvar lite livskvalitet.

Frågan om hur kommunen arbetar med och in-formerar om Coronaviruset (i början av epidemin). Man följer folkhälso-myndighetens råd och att det är Länsstyrelsen som håller ihop arbetet i länet.

Bygget av äldreboendet vid kyrkcentrum är nu i full gång.

Detta var ett sammandrag av mötet i början av mars. Nästa KPR möte är i slutet av april.

Hoppas nu alla får vara vid god hälsa och var rädda om er.

*Yvonne Lindström KPR*

---

## Faran från öst

av Arne E Due

Jag sitter vid mitt fönster och tittar ut en citronfjäril gör sin årliga debut, men i övrigt är det tomt och öde, i tv-n hörs ett informationsflöde:

”Tvätta händerna och stanna inne, annars riskerar du bli ett fornminne!”  
Coronan är idag vårt största hot, på det viruset tycks inget råda bot. Kommer det nån sin bli som förr. Går liemannen förbi min dörr?



## Natur- och kulturvandring vid Hjalstaviken



En kulen morgon under senare delen av mars träffades inte mer än 27 SPFare vid PIA närköp. De varken snorade, hade ont i halsen och hade ingen feber utan kändes sig riktigt pigga.

Natur- och kulturvandringen skulle ske vid Hjalstaviken. Tack vare familjen Rosling fick vi möjlighet att parkera våra bilar på deras ägor. Vi valde att inte stuva in alltför många personer i bilarna så det blev rätt många fordon. Henry och Anette berättade en hel del om de svunna tiderna när vi stod vid Henrys mormor och morfars gamla ägor.

Första delen av vandringen skedde på det som jag kallar en landsväg. Grus och lite gräs i mitten på sina ställen.

Vi fortsatte ned mot VästerThiel och väl framme vid entrén till naturreservatet tog Elisabeth tillfället i akt att berätta om Gunnar Brusewitz eskapader runt Hjalstaviken på 1940-talet när han och en kompis cyklade från Stockholmstrakten för att skåda fåglar och kanske också teckna av dem.

Den som är intresserad av vad han tecknade och skrev om Hjalstaviken kan på närmaste antikvariat söka efter ”Naturreservat i Uppsala län 1995”.



VästerThiel





Motvinden var nog lite besvärande i början men vi valde att ta den fina stigen mot Kvarnberget och det kändes rätt behagligt där vi gick i skogen. Ett helt nytt stängsel fanns under en längre tid på vår högra sida som nog begränsar både de vilda såväl som de tama djuren (korna) att komma in i reservatet. Några backar ned och en bra backe upp ledde oss till den första utsiktsplatsen, tror den kallas för Gubbhyllan av ortsborna. Henry hade ingen bra förklaring till namnet utan sade "Skit i det". Det blev senare svar på många andra frågor under vandring!



*Kaffedags vid Kvarnberget*



Tiden går fort när man har trevligt och kaffetarmen önskade sig några droppar. Väl framme vid Kvarnberget var klockan några minuter efter elva och på frågan om det skulle passa att inta sin medhavda kaffekorg här var svaret ett otvunget JA trots blåsten vid utsiktsplatsen.

De flesta sökte skydd för blåsten men några blev kvar vid den fina eldstaden som finns där. Tror alla njöt av de som fanns i ryggsäckarna.

Några fick bråttom efter kaffet för att ta sig ned till den fina toalett som ligger nedanför berget, i slutet av spången från Parnassen. Snart var alla ikapp dessa nödiga. Innan återtåget till bilarna besökte vi gömslet i vassen en bit mot Parnassen. Trots blåsten kunde vi identifiera ett antal sjöfåglar. De var inte många idag men förutom dessa lyckades vi se en örn långt upp i luften och det var troligen en havsörn.

Vi passerade utfodringsstället för småfåglar på vandringen tillbaka till våra bilar och efter ytterligare en kilometer var vi tillbaka till VästerThiel.

En fin vandring var snart slut och stort tack till Anette och Henry Rosling för att ni berättade om gamla tider och för att vi fick parkera på era domäner. Vi hade nog avverkat en 5 till 6 km under dagen i frisk luft och med trevligt sällskap. Endast en hostning hördes under vandringen!

Händer inget drastiskt med vår hälsa under den närmaste månaden har vi tänkt att vandra den 29 april. Var någonstans återstår att se!

*Kent Magnusson text och foto.*

---

## Glasbolaget, Högbytorp & Eon

Vi var 30 stycken SPFare med tur som fick åka med till Glasbolaget, Högbytorps återvinning och Eons nya kretslopps anläggning.

Dagen började på Glasbolaget där vi togs emot av de två unga kvinnliga glasblåsarna Erika och Ammy. De berättade ingående hur deras glasblåsning fungerar. Bl.a. med återvunnet glas och värme från Högbytorps återvinnings anläggning.

De förevisade också hur de i praktiken blåser och formar glaset.

En god soppa serverades och under hela tiden kunde de intresserade beundra och prata med Erika och Ammy som blåste produkter under hela vårt besök.

Efter lunchen satte vi oss på bussen och hade då sällskap av Linda som arbetar på Högbytorps återvinning. Så stor anläggning som Högbytorps anläggningen är tror jag inte det var många av oss som visste. Linda var otroligt duktig att berätta om alla olika stationer för vårt avfall.

Bussen tog oss så vidare till Eons nya kretslopps-anläggning. De stora huset utefter motorvägen har vi sett ta form. Inte blev det mindre då vi var framme.

Att de inte hade så stor erfarenhet av studiebesök hade jag förstätt. Men att vi var den första gruppen. Personalen som visade oss runt fick börja med att packa upp skyddsvästar, hjälmar och skyddsglasögon. Så vi invigde Eons besöks-klädsel.

Med ett bildspel i konferens rummet fick vi en teoretisk genomgång av vad det är som händer i det stora huset. Rundvandring följde så. Stora lokaler med många ugnar och tjocka rör såg vi. Personalen berättade hela tiden vad det var som hände i ugnarna och vad som transporterades i de stora rören. Allt sker automatiskt från kontrollplatser. De mest påtagliga vi såg var den stora klon som fraktade in soporna.

El som produceras fraktas bl.a. till Bålsta. Stora delar av Upplands Bro och Järfälla får sin fjärrvärme i dag från Eons kraftanläggning.

Det var en mycket givande dag och några fick en påminnelse om att sortera soporna bättre.

Ni alla som står i kö för att få göra ett besök. Håll ut, nu i corona-tider är det inte läge att boka nya tider. Men till hösten då hoppas vi att få återkomma.

*Kerstin Adestedt. Foto Gert Lidö.*





*Två unga kvinnliga glasblåsare, Erika och Ammy, berättade ingående om hur deras glasblåsning fungerar.*

*Linda var otroligt duktig att berätta om alla olika stationer för vårt avfall.*



*Hjälmor och skyddsglasögon. Vi invigde Eons besöks-klädsel.*



## Information från styrelsen!

I dessa tider kan vi behöva en ljusglimt, så vi sätter in en bild som visar på att molnen drar iväg och lämnar kvar en blå himmel och en blommande vår. Vi hoppas att det snart är på samma sätt med detta virusutbrott som drabbat hela världen.

### Inställda inomhusaktiviteter mars -maj.

Med anledning av att det är så viktigt att vi undviker att sprida smittan vidare har styrelsen, efter samråd med sammankallande i några kommittéer, beslutat att ställa in/skjuta upp alla inomhusaktiviteter tills vidare. Detta gäller mars – maj. Vi håller koll på läget och återkommer med närmare besked beroende på utvecklingen. Skulle det, mot förmodan, vara så lyckligt att viruset är under kontroll tidigare kan vi ju starta våra aktiviteter snabbare.

Att röra på sig ute i friska luften och att där umgås med varandra på ”behörigt avstånd” är fortfarande både tillåtet och nyttigt för såväl kropp och som knopp!



### Upprop.

Om du har frågor som du vill att styrelsen ska behandla, är i behov av hjälp eller vill hjälpa någon med praktiska saker, kontakta oss:

- Peje Josefsson, ordförande; telefon 070-548 80 20; peje@telia.com
- Ursula Edfast, vice ordförande; telefon 070-724 93 63; buedfast@gmail.com

### Skeppet kommer att vara stängt.

Styrelsen har, i samråd med PRO, Finska föreningen och Gårdsrådet, beslutat att hålla Skeppet stängt under den tid vi inte har några aktiviteter.

Vi lyssnar av telefonen och kollar e-post och brevlådor flera gånger varje vecka.

Styrelsen återkommer med närmare besked både i Medlemsforum och på hemsidan.  
*Var rädd om er och varandra!*

### Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo

## Bygget av nytt äldreboende äntligen igång

Nu är bygget av det länge planerade äldreboendet en bit på väg.

På tomten intill Kyrkcentrum, gränsande till skogen, bygger Andersson CO Byggnads AB ett hus med 60 lägenheter åt Håbohus.

– Planen är att det ska stå klart i slutet av nästa år, säger Mats Norrbrand, vd för Håbohus AB.

Bygget, och tidsplanen, kan givetvis påverkas av händelser i omvärlden som varken Håbohus eller byggföretaget kan rå över.

Längst ner på tomten, vid skogen, är pålningen klar för två huskroppar i tre plan placerade i vinkel. I vinkeln kommer man att anlägga en skyddad innergård mot gång- och cykelvägen.

– Vi kommer att spara lite träd på gården, säger Mats Norrbrand.

De två trevåningskropparna kompletteras med en lågdel med entré, kök, aktivitetslokaler, lokaler för fotvård med mera. En publik lokal, kanske med ett café, öppet för allmänheten, finns med i planerna. Där kommer det att finnas möjligheter även för kommunens pensionärsföreningar att ordna aktiviteter.

Äldreboendet får sex avdelningar med tio lägenheter var på 32 kvadratmeter.

– Varje avdelning får ett gemensamt kök och vardagsutrymmen där man kan vistas och umgås, äta ihop med andra. Maten kommer att förberedas i ett stort kök och sedan lagas färdigt i avdelningsköken, berättar Mats Norrbrand.

Ett 40-tal personer jobbar med bygget där det just nu pågår grävning och gjutning av hisschakt.

Dennis Lindberg är arbetsledare och platschef för Andersson CO Byggnads AB, byggfirman som hör hemma i Enköping. Det här är deras första projekt i Håbo kommun.

– Men vi har byggt mycket annat både i Enköping och i Uppsala, säger Dennis Lindberg, nöjd med samarbetet med Håbohus.

Samarbetet prisas även av Mats Norrbrand.

– Jag jobbar gärna ihop med företag med lokal eller regional anknytning. Företaget har ett gott anseende och samarbetet fungerar bra, säger han.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa*



## Vårutflykt 25 mars

I dessa Coronatider är ju vi 70 plussare beordrade till att hålla oss lite avsidet för att inte utsättas för smitta. Man kan ju konstatera att aldrig i min vildeste fantasi hade jag kunnat ana den globala omtanke som visas oss 70 plussare. Man är ju beredd att nästa stänga ner en hel värld för vår skull!

Fritid hade vi kanske gott om tidigare, och nu skall vi hålla oss för oss själva och lite avsidet. Så varför inte utnyttja detta till att bilturista till gamla besöksmål som legat för föfot en längre tid. En stor fördel att åka ut nu är att det inte är en massa träd och växtlighet som skymmer sikten. Man ser saker man inte noterat tidigare i den vackra grönskan. Men omgivningen blir ju med naturnödvändighet tämligen blek i brist på vackra gröna färger.

Sveriges historia är dess konungars sägs det ofta. (Men vi har ju haft två drottningar, med den tredje på ingång). Men man kan kanske också säga att Sveriges historia är dess förmåga att utvinna och bearbeta sina malmtillgångar. Älvsborgs lösen, en av dem, betalades till stor del med koppar från Falun. Vi hade silvergruvor till exempel i Silvberg utanför Säter, som bland annat Gustav Vasa uppskattade, och inte minst järn. Järnmalm fanns överallt i Bergslagen, i Kirunatrakten, och inte minst i Dannemora. Den malmen var högvärdig och relativt fri från föroreningar som svavel. Dessutom var fyndigheten rik, vilket gjorde att järnbruk växte fram som svampar ur jorden i Uppland.

När Vallonerna kom från Belgien på mitten av 1600-talet, tog produktiviteten fart. Nya typer av masugnar, nya kolningsmetoder och en mer effektiv smidesmetod, vallonsmidet, gjorde att produktionen av stål ökade drastiskt. Man skall ha i minne att mot slutet av 1700-talet kostade ett kilo stål motsvarande 2 000 kr! Inte undra på att det jobades i skogar och på bruk. Denna epok har gått i graven, men lämnat ståtliga minnen efter sig i form av hyttor och masugnar. De ligger pietetsfullt vid små vattenfall och dammar, en förutsättning för att driva blåsbälgar och därmed få upp temperaturen i ugnen. Masugnsprocessen var världens första processindustri – den gick dygnet runt ibland året om. Så att besöka dessa miljöer är som att färdas bakåt i tiden.

Dagsresan kom att gå till Edsbro, Vällnora och Bennebol. Tre orter med ett historiskt förflutet inom järnhanteringen. Tre pampiga masugnar, som kanske är lite av doldisar bland de övriga, mer kända uppländska bruken. De ligger på rad, tämligen nära varandra, och försörjdes med järnmalm av unikt bra kvalitet, som kom från Dannemora. Detta gav Sverige världsrykte på 17- och 18-hundratalen. Masugnarna byggdes där det fanns tillgång på säker vattenföring. Bönderna använde skogen till att göra träkol som krävdes dels för att elda med, dels för att reducera fram järnet, som ju ligger som järnoxider. Stora mängder skog gick åt, varför det var en förutsättning att sprida ut masugnarna geografiskt.

Vid Edsbro parkerar man lämpligen vid kyrkan, som ligger vackert belägen på en kulle med en präktig klockstapel till vänster.



Bruket bestod av en rostugn där malmen hetades upp för att renas från föroreningar och dessutom bli spröd, som gjorde den lättare att krossa. Själva masugnen byggdes av valloner 1686, och var alltså av "fransösk" typ. Råjärnet transporterades till Skebo bruk, strax norr om Edsbro, för att smidas ut till stångjärn för vidare export. Mycket gick till England. Driften lades ned 1919.

Vagnen nedan kallades för en malmhund, och användes för att transportera upp järnmalmen till masugnskransen högst upp varifrån masugnen fylldes med omväxlande träkol, malm och i många fall kalk, som fungerade som ett slags flussmedel.

Åker man sedan mot Knutby, tar av norröver och svänger första avtaget till höger, så kommer man till Vällnora och senare Bennebol.





*Malmhund*



*Masugn Edsbro*

Vällnora producerade tackjärn från 1680-talet. Nuvarande masugn kom till 1858, och ritningarna gjordes av Ernst Wessman på Jernkontoret. Han har även blivit känd som konstruktör av rostugnar. Det finns två stycken som han konstruerat i Avesta Jernverk, som nu är kulturhus. (Värt ett besök!). Förutom den ståtliga masugnen i vitt finns här en pittoresk bruksby med arbetarbostäder mm. En riktig idyll dit människor flyttat för att bo och trivas.

Fortsätter man den slingriga grusvägen ser man tydliga spår efter stormen Alfrida, som drog fram nyåret 2019. Det ligger stormfällan lite över allt.

Bennebols bruk startades även det på 1680-talet. 1884 lades driften ned, och vattenkraften användes till att driva en såg. Det stora turbinhjulet finns kvar. Anläggningen är pampig med den dominerande masugnen och rostugnen som är i gott skick och som finns inhytt i en röd byggnad. På andra sidan dalen ses resterna av ett mycket stort kolhus. Det gick som sagt åt mycket träkol för masugnsdriften.

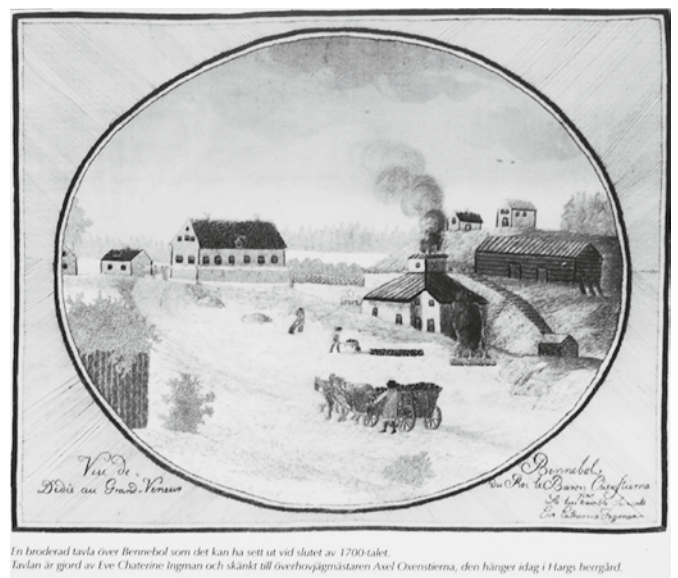
Vi hittar lä för den kalla västanvinden bakom stallbyggnaden för att dricka medhavt kaffe. Härligt! Över allt syns tydliga spår av vildsvin som bökat efter kvickrot. Så det är inte bara i Bålsta som de härjar.

Kolhuset ligger högt beläget vid sidan av masugnen. Smart, då man slipper stor höjdskillnad när man skall transportera träkolet till masugnskransen högst upp. Malmen som kom från lagren vid rostugnen måste däremot spelas upp i en malmhund. Hur bruket såg ut förr är vackert beskrivet på denna brodyr.

*Margareta och Staffan*



*Masugn Vällnora*



En litografisk teckning över Bennebol som det kan ha sett ut vid slutet av 1700-talet. Utslan är gjord av Ewe Chateaine byggnad och skänkt till överstyggningsmästaren Axel Overtiern, den hänger idag i Hargs herrgård.

*Brodyr*

## Några nutidstankar från Trägudarsväg 11

Tänk vad en sådan här liten ”individ” kan ställa till det för en hel värld. Jag har svårt att ta till mig omfattningen av det hela och att det har spridit sig ut över nästan hela jordklotet.

Vi i vår åldersgrupp har levt ett långt och rikt liv med många historiska händelser som har påverkat oss på olika sätt. Krig och annat elände har tagit många människors liv och gör det fortfarande, men det har varit på avstånd och inte inpå oss som Covid-19.

Vår stadsminister har framträtt och talat till oss om hur han ser på det hela, det är ju en unik händelse bara den.

I dag känner man att det är på riktigt när det påverkar mig som person, och att jag är en del av en ”riskgrupp” som är överrepresenterad i vården.

Myndigheterna vädjar till oss att stanna hemma och inte vara ute i samhället och bli smittade. Dom vill inte ha oss på sjukhusen på grund av att vi är resurskrävande.



Vår förening SPF Seniorerna Håbo har beslutat att stänga Skeppet för att minska riskerna för oss, och det är ju bra men tråkigt. Jag saknar den sociala kontakten med likasinnade som deltar i aktiviteter på och utanför Skeppet. Vi är ett gäng som spelar och sjunger och har ett mål med det vi gör, men det är svårt att få samma känsla när man sitter ensam och klinkar. Det är nog samma sak för er, och det är ett bevis på att föreningen betyder en hel del för oss alla.

Håll kontakten med era nära och kära men även kompisar speciellt de som ni vet sitter ensamma. Det behövs så lite för att göra någon glad.

Ha det bra och håll er friska.

*Bo Lundgren*

---

## Inget ont utan något gott

Lyssnar man på media så undrar man om det finns något gott. Men visst finns det. Ta t.ex. pärmarna som stått och dammat i årtal. Kanske de behöver rensas. Eller varför inte ta gamla album och minnas. Kanske lådan med gamla foton ska sorteras. Alltid brukar det finnas någon oläst bok. Ett samtal till någon som inte blivit av. Nu i Cornatider har man alltid en anledning att ringa det samtalet. Vem vet vad det kan generera för fortsatta kontakter.

För de som har trädgård passar kraven på karantän speciellt bra. I år kommer man att hinna med allt trädgårdsarbete. Den tiden fanns inte alltid förr, men nu. Det finns säkert många fler saker som nu kan bli gjorda. Ägna mer tid till din hobby och skriv gärna några rader till Medlemsforum om den. Kanske får du kontakt med meningsfränder. För egen har jag några lådor frimärken som ska sorteras.

Nu är dock det allra viktigaste för oss pensionärer att vi solidariskt följer Folkhälsomyndighetens råd. Detta för att inte själva bli sjuka, men också att inte därmed belasta sjukvården.

Kanske ordspråket ”Nöden är uppfinningarnas moder” är aktuellt.

*Ta väl hand om er / Peje*

## Håll dig informerad!

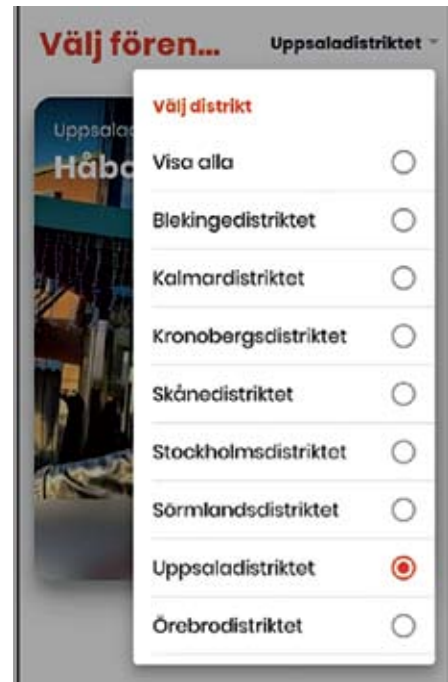
Styrelsen önskar att du som inte alltid kollar vår hemsida laddar ned den app som speglar vad som händer under "senaste nytt" på vår hemsida, allt för att få senaste nytt från vår förening.

Du måste ha en smart telefon för att kunna ladda ner appen! Annars kan du alltid ringa någon i styrelsen för att få information om vad som händer. Expeditionens telefon är alltid tillgänglig (0171-557 47). Prata in ditt meddelande så återkommer styrelsen till dig om ingen är där.

Hur gör man då för att få appen i sin smarta telefon?

Beroende på om du har en iPhone eller en Android-telefon är det olika vägar för att hitta SPF Seniorerna och dess app men använd det vanliga sättet för att hitta appar i din telefon.

Ta det lugnt och låt telefonen ladda ner appen. Exemplet är från en Android-telefon.

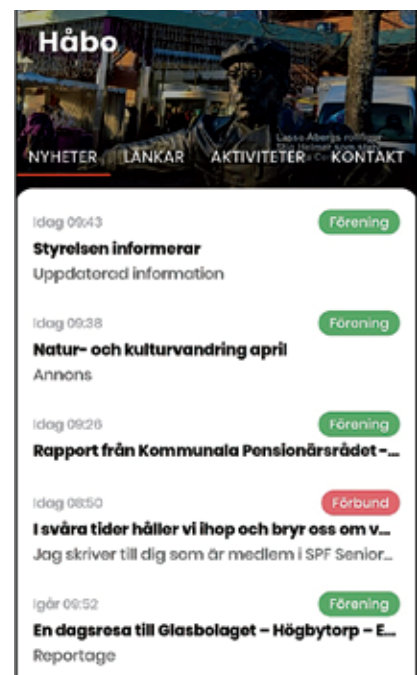
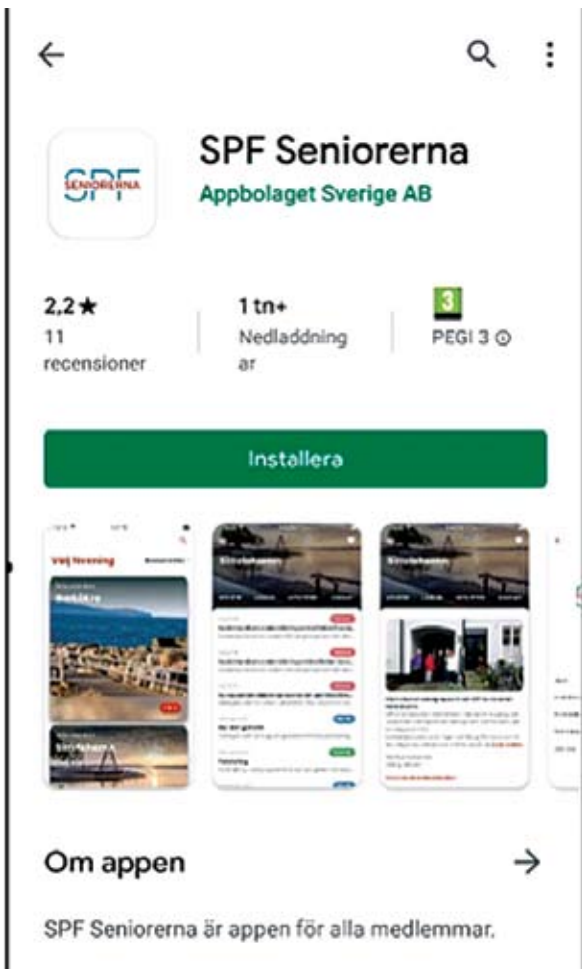


Det är kanske möjligt att appen fattar var du håller till men annars bör du välja Uppsaladistriktet och senare också Håbo som din förening.

Har du lyckats med allt detta bör du få en bild på telefonen som ser ut ungefär så här!

Du kommer fortsättningsvis att få en avisering i din telefon så fort som föreningen (grön markering i bilden) har publicerat något, en röd markering när förbundet har gjort det och blå markering när distriktet har lagt ut något på sin hemsida.

Lycka till med att hålla dig uppdaterad på vad som händer och kanske inte händer i din SPF-förening!





## Rapport från PUB-afton 12 mars

Trots rapport om försiktighet på grund av Corona-utbrottet ger sig två gamlingar i väg till Skeppet för att avnjuta mat och musik i god tid. Lite motvind på vägen men lyckades runda Circle-K utan större problem samt kryssa via diverse vattenpussar och gropar fram till entrén. Det var av naturliga skäl något glest befolkat denna afton men inte helt tomt. Som vanligt glada och trevliga människor, trots den aktningsvärda pensionsåldern.

Undertecknad fick dock testa min teori om att lägga ut lappar på borden för att värva frivilliga ersättare till uppdrag. Resultatet var tyvärr magert men vi fick trots allt tre anmälda tack vare Ursula som kunde ställa upp på PUB samt köket, all heder åt er. Jag ger mig dock inte så lätt utan kommer att återkomma vid tillfälle.

Vi behöver fler ersättare vid sjukdomsbortfall etc. så kontakta oss på marknadskommittén/medlemskommittén om ni kan ställa upp, alla behövs. Jag hade även funderingar på att vi skulle få ihop en grupp till som drar rullstolar på Dalängen och Solängen, där sitter det en del som aldrig kommer ut. Vi lyckades göra ett test förra året och det blev uppskattat.

En stor eloge till dem som ordnade med maten denna kväll, den var rent av professionellt sammansatt och mycket välsmakande.

Hoppas att vi snart kan fortsätta i samma anda och under tiden ta väl hand om er.

*Peter Kilger. Foto Kent Magnusson.*



*Margarerta sjunger om Margareta*

*RockLellez Gubbrockband*





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

**Jag efterlyser cirkelledare  
och intresserade av  
Akvarellkurs, Teckningskurs  
& Digital bildbehandling!**

**Ansvarig för fysiska  
aktiviteter:**  
Kent Magnusson,  
telefon 070-715 73 40  
kent\_magnusson@msn.com



## Friskvårdsprogram våren 2020 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirkelarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Fulltecknad	070-728 79 13
<b>Konstcirkel</b> Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Start 24 januari klockan 13.	070-563 61 98
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Margareta Persson	Samtal om livet. 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4. Tisdagar klockan 9.00	073-372 03 94
<b>Må-bra-träffar</b> 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.	Torsdagar 23/1, 30/1, 6/2, 20/2. Bryggan. Klockan 11.00.	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gert Lidö	13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 9/3, 23/3, 6/4, 20/4. Klockan 08.30.	0171-545 64
<b>Öppen texttydning</b> S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	20/1, 3/2, 17/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 11/5. Klockan 9.00.	0171-467 268
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Start 21/1. Varje tisdaga klockan 15.00. Bryggan	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Start 21/1 klockan 13. Varje tisdag. Bryggan.	070-295 12 73
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	20/1, 3/2, 17/2, 2/3, 16/3, 30/3, 27/4, 11/5, 25/5. Klockan 13.00.	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	Start 14/1 - 19/5. Tisdagar ojämna veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
<b>Vardagsjuridik</b> Bankjurist Joel Garpe	Start 7/2, 14/2, 21/2. Klockan 08.45. Bryggan. Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
<b>Spela Canasta</b> Ritva Valenkamph	Start 30/1 klockan 13. Bryggan. Varannan torsdag och fredag.	070-368 68 67
<b>Screentryck &amp; textilfärgning</b> Ann-Marie Alskog	Knarrbacken. Kurspris 75 kronor + färg m.m. Eget tyg & fika medtages.	070-3644682

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	23/1 - 28/5, varje torsdag. Klockan 10.00. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	Start 15/1 - 20/5 Udda veckor klockan 11.00.	0171-500 24
<b>Släktforskning, nybörjare &amp; fortsättning.</b> 16/1 - 23/4. Catharina Josefsson	Torsdagar ojämna veckor 8.30.	070-548 80 52
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	10/1 Fredagar ojämna veckor 8.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	10/1. Fredagar ojämna veckor 11.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp4</b> Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	10/1. Fredagar ojämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	17/1. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Data för noveller + Dropp in</b> Olle Atling	20/1.Boka gärna. Måndagar 13.00. Problemlösning.	070-731 29 91
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00. 27/1, 24/2, 23/3, 27/4, 25/5.	0171-510 61
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	17/1 - 24/4. Fredagar Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	17/1 - 24/4. Fredagar. 11.00. Materielkostnad..	073-875 57 76
<b>Busk- &amp; trädbeskärning</b> Robin Welch	Hösten 2020.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	22/1, 12/2, 4/3, 25/3, 14/4, 6/5, 27/5. Klockan 17.	0171-594 12
<b>Goda och lättlagade måltider</b> Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat, som är lätt att laga utan krångliga recept. Gert-Inge Öman	Torsdagar veckorna 8, 12, 16, 18, 22.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	13/1 - 25/5. Måndagar 11.00.	0171-594 12
<b>Vävning</b> Inger Mobern	22/8-5/12. Klockan 09.30. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	23/4, 7/5, 14/5, 28/5, 4/6. Klockan 15.00	070-569 75 74



<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämna veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 19/2. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 130 kr/gång.</b> 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 7/1 - 12/5, tisdagar. Grp 1, 09.40. Grp 2, 11.00. Grp 3, 12.20. Grp 4, 13.40.	070-750 32 37
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 12 maj - 22 septeber. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 14/1 - 19/5. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 15/1 - 6/5. Onsdagar 09.00.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
<b>Golf</b> Bo Ekberg Leif Lindberg	Start 5 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	070-224 60 07 070-687 63 32
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 23/1 - 23/4 Skeppet Torsdagar klockan 08.30.	073-632 85 61
<b>Senior-Dans</b> Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 27/1 - 6/4 Måndagar klockan 10.00.	0171-500 32 0171-544 18
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	14, 21, 28 januari, 4, 11, 18 februari Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	0171-506 61
	Tisdagar 9.45 på övre parkeringen. Avgift 200 kronor för 6 tillfällen. Anmälan 2 dagar innan.	
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	Start 8/1 - 13/5 Onsdagar klockan 12.30.	070-287 22 50
<b>Bridge vidarutbildning</b> Berth Lundström	Start 13/1 - 11/5 Måndagar kl. 11.00.	073-991 46 25
<b>Sommarbridge</b> Berth Lundström	20/5 - 12/8. Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
<b>Nybörjarbridge</b> Berth Lundström	13/1 - 18/5. Måndagar 13.00.	073-991 46 25
<b>Vidareutbildning bridge</b> Berth Lundström	19/8 - 16/12. Måndagar 11.00.	073-991 46 25
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Är du intresserad? Tag kontakt.	070-731 29 91
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Start preleminärt 7/5 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](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Telefon 0171-557 47.