

Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo
Bålsta

Vad händer här? sidan 7

Om bedrägerier sidan 10

Svenska språket sidan 14

Om Skeppsgården sidan 16

Naturvandring sidan 20

Våra nya adresser sidan 25





Styrelsen har ordet



Född 1944 i en by mycket nära Arlanda, varför jag fått uppleva tiden från den första skogsavverkningen 1958 till färdig storflygplats med allt buller som då kom till byn. En annan typ av Bullerby än den Astrid skrev. Barn- och ungdomstiden ägnade jag åt 4H-rörelsen, som på den tiden var stor på landsbygden.

Flyttade efter avlagd bergsingenjörsexamen 1969, tillsammans med hustru Inger, till Boliden, där jag arbetade under tio år i olika befattningar inom gruvindustrin. Vi bodde fyra år i Boliden, fyra år i Malå samt två år i Kristineberg innan vi återvände till Mälardalen och bosatte oss i Bålsta där vi fortfarande bor.

Arbetade först med entreprenadmaskiner, men sadlade om efter några år och började arbeta med förebyggande brandskydd både som egenföretagare och anställd. Ett mycket intressant jobb där man kommer i kontakt med alla branscher. Arbetar fortfarande deltid, men nu enbart hemifrån.

Under barnens uppväxt ägnade jag en hel del tid i Friluftsrämjandet eftersom de började som Mullebarn och fortsatte under många år i den verksamheten. På vintrarna började de åka slalom, vilket gjorde att vi var ett antal föräldrar som startade Bålsta Alpinklubb som därmed övertog driften av Teknikbacken.

Swamp- och bärplockning har varit en bra avkoppling från en kanske ibland stressig vardag. Ganska snart upptäckte jag att det finns (fanns) gott om smultron i markerna kring Bålsta. Ett strå var lätt att fylla och jag tog med mig en burk nästa gång. Denna udda sysselsättning har jag nu ägnat mig åt under en sommarmånad i 30 år och att det är udda tyder det faktum på att jag endast en gång stött på en annan person som var ute i samma ärende. Det var i Teknikbacken.

Den tid som blir över när hus och trädgård fått sin skötsel ägnar jag gärna åt diverse snickerier.

Leif Svensson

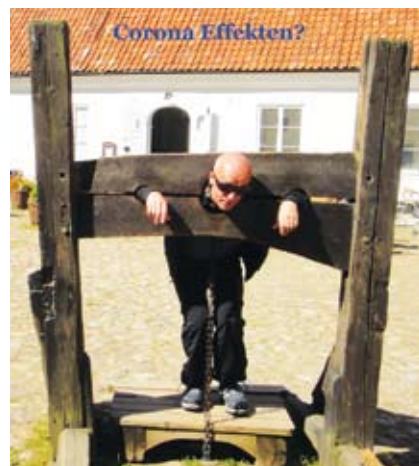
Socialt isolerade, kanske helt ensamma, ska vi finna att även konsten att ha tråkigt kan leda till utveckling. I början av pandemin kände jag mig ungefär som på bilden; en till händer och fötter bunden 70+-människa, som bara väntar och väntar och varken får, eller kan göra något av det som normalt fyller mina dagar.

Det är trots allt vår. Vi kan vandra i skog och mark, uppleva fågelsången, njuta av att grönskan så sakteligen kommer åter och sippor vita som blå slår ut i skogsbackarna. Cykelturerna blir tätare och på TV kan vi följa Sofias rörelser för att hålla oss i form.

Den moderna tekniken med Skype m.m. gör att vi kan hålla kontakten med släkt och vänner. Bibliotekets rika urval av både ljud- och e-böcker, som vi kan ladda ner, läsa och begrunda är en källa till inspiration och flykt till andra världar. ("Den är aldrig ensam som är i goda tankars sällskap") I isoleringen kan vi hitta nya vägar till gemenskap. Det vi tidigare inte hann med, kan vi nu utföra. Vi får även tid att njuta av ögonblicken!

Vi som bor i Håbo kan skatta oss lyckliga, omgivna som vi är av alla former av natur. Gå ut och njut, vår tid är nu!

Ralph Abrahamsson



Omslagsbild: Skeppsgården är på gång. Foto Bo Lundgren.

Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2020

Per-Erik ”Peje” Josefsson, ordförande, 070-548 80 20, spfhabo.ordf@spant.se

Ursula Edfast, vice ordförande, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com

Ulf Bergkvist, sekreterare, 070-551 19 40, spfhabo.sekr@spant.se

Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, spfhabo.kasso@spant.se

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, karincszaszar49@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

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 17 juli.***

Obs! Alla bidrag som du vill ha med i Medlemsforum skall skickas in på den nya mail-adressen, **spfhabo.medlemsforum@spant.se**

Vill Du bli medlem? Kontakta Britt-Marie Danielsson telefon 070-497 58 56

eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73,

e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

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

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhabo.webmaster@spant.se.

Tidningen sätts i Minion 12/14.4.

Kommande månadsmöten:

Månadsmöten inställda.

Kommande pub-kvällar:

Pub-kvällar inställda.



Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

Underhållning inställda.

Byfilosofen



Om man är trygg tar man oftare risker utan att genast tänka på förlusten. Dessutom vinner man ofta mer.

Rullstolspromenad

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



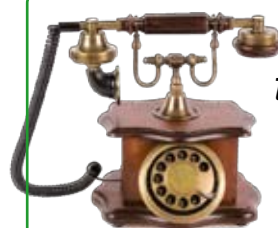
Fästingar på hugget även i år!



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% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Handelsbanken
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % NordSyd resor
- % SafeStore Förrådshotell
- 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 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.

Lite nostalgi i karantänen.

Att Lasse Åberg har en konstnärlig ådra vet alla. Att han samlar på leksaker vet alla som besökt hans museum. Att han dessutom designat frimärken är kanske inte lika känt. År 2000 kom det ut ett frimärkshäfte där Lasse ritat ett par klassiska leksaker.

Men redan 1996 gav Poster Frimärken ut ett frimärkshäfte som Lasse designat. Häftet fick heta "Fyra decennier" och frimärkena hade ett värde på 3,85 kr.

Jag tycker det kan vara trevligt med lite nostalgi vid sidan av alla trevliga reportage i Medlemsforum. Så här följer den förklarande texten av Sture Hegerfors, President i Svenska Serieakademien, som fanns på frimärkshäftet:

Här är Lasse Åberg och hans nostalgiska frimärken! I den här frimärksutgåvan presenterar en nostalgisk Lasse Åberg fyra ungdomar, var och en representerande ett decennium under 1900-talet.

Springpojken på 30-talet kallades "springschas" och ses här med öronlappsmössa och den karaktäristiska paketcykeln. Varorna han forslar är tidstypiska: mjölk i kanna etc.

"Swingpjätten" – klädd i platt hatt, axelbred kavaj och smala byxor – fröjdade på Vinterpalatset i Stockholm och mången ur den äldre generationen. Själva ordet swingpjätt skapades 1941 av kåsören i Svenska Dagbladet och revy författaren Erik Zetterström, signaturen Kar de Mumma.



Det var en annan kåsör, Lennart Nyblom, signaturen Red Top i Dagens Nyheter, som 1950 uppfann "skinnknutten", benämning på en ung, skinnklädd motorcyklist. Han hade som synes mössa på huvudet, inte störljelm.

60-talet illustreras av en "flowerchild", en hipieflicka. Flower-power, blomstermakt, var en ungdomsrörelse som uppstod i San Francisco och som spreds över västvärlden. Rockfestivalen i Woodstock 1069, liksom musicalen Hair samma år, försökte uttrycka flower-powerrörelsens bitvis ganska flummiga budskap om "fred, kärlek och samförstånd"

Peje

En tidig morgon

En tidig morgon klockan är nästan fem
många sover i sina hem
Himlen är svagt grå
men börjar anta färgen blå
Det är tyst och stilla
Inget är på gång förutom fåglarnas sång
För det är april
när vi hör denna drill
Vad gör vi en dag som denna
när vi förväntas vara hemma
Läsa en bok eller två

Laga mat och dekorera fat
Allt som ögat ser
ger oss så mycket mer
Det är svårt att för barn förklara
att vi inte vid varandra kan vara
Vi har fått mycket information
Inte bara vi som gått i pension
Men se tiden an och ta hand om varandra
Det kommer en dag
När vi kan leva efter behag

Ann-Christine Edin



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

0171 - 414 880

www.maxibalsta.se

kundkontakt@maxibalsta.se

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



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

Då ger vi alla seniorer
5% rabatt mellan
klockan 08:00-16:00

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



postnord



folkspel

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!

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

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.

Stadsvandringarna ställs in tills vidare

Vi ställer in stadsvandringarna tills vidare, även om de sker utomhus. För att ta oss till olika ställen behöver vi använda kollektiv trafik och det skall vi undvika just nu. Men vi har en plan och återkommer så snart tillfälle ges.

Ann-Christine, Eva och Gunlög



Har du alla tjänster du behöver?

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

Välkommen in så berättar vi mer.

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

Handelsbanken

Vad händer här?

I veckan på lunchpromenaden gick jag förbi ett markarbete, mellan Västerängen och Nybygget, som fångade min nyfikenhet. Lite frågvis undrade jag vad som ska hända här. Han som gick och mätte höjder då berättade att det ska bli en Boulebana. Det blir en ersättning för den gamla banan vid Björkvallen, där marken kommer att användas för bostadsbyggnation. Enligt deras plan skall den nya Boulebanan vara klar i början av maj i år.

Grävmaskinen har en mottagare på själva skopan som tar emot signaler från sändaren i ena hörnet av planen och detta hjälper föraren att jämna ut marken så att den blir helt plan och vågrät.

För att slippa köra fram och tillbaka vid varje tag har grävaren sin egen släpvagn till sin hjälp. När den sen är full kan han köra och tippa utanför planen.

Text och bild: Olle Atling



Natur- och kulturvandring i Härnevi

Måndagen bjöd på en riktigt fin vårdag och förhoppningarna var stora att även tisdagen skulle bli så men tyvärr var inte vädrets makter på vår sida. Efter några mil på fina vägar via Örsundsbro, Ny-sätra och Torstuna kom vi fram till den lilla parkeringen vid Vånsjöbros naturreservat.

Huvudsakliga anledningen till besöket var att kolla hur långt backsipporna hade kommit. Denna lokal är nog den mest framstående vad gäller mängden backsippor i hela Uppland. Många var de men lite blyga kan man säga. Ett besök om en vecka eller två rekommenderas. Trots allt fanns ett antal som vågat slå ut trots den snåla blåsten.



Vi fortsatte upp på åsens krön och fick oss till livs varför det finns så många stensättningar runt omkring oss.



Utsikten åt alla håll från denna plats kan man nog säga är magnifik och det är lätt att förstå att våra förfäder begravde de sina här.

Vi fortsatte vår utflykt med att åka mot Härnevi kyrka men först bromsade vi in för att ta en rejäl titt på den gamla bron i Vånsjö och näcken som sitter och spelar på ett av brofästena. Efter Härnevi kyrka körde vi igenom den fina radbyn Rotbrunna och se, satt det inte ett antal seniorer och fikade vid den lilla dammen i byn.

Nästa stopp gjordes på parkeringen vid Äsåsen. Tror alla längtade efter det något försenade 11-kaffet men innan kaffet vandrade vi först efter en fin, som jag kallar det, landsväg och sedan uppför en tämligen häftig backe. Längst uppe på Äsåsen smakade kaffet riktig bra med behörigt avstånd mellan kaffemuggarna.



Mätta och tillfreds fortsatte vandringen på Äsåsen och vi beskådade inte bara det så kallade nunneklostret utan också ett större antal gamla gravsättningar.

En fin trappa leder ned från åsen till parkeringen och snart inleddes återfärden till hembygden.

Ganska många valde att åka via Landsberga för att inhandla ägg till påskbordet och kanske lite annat smått och gott.

Väl hemma igen tittade solen fram bara för att retas med de 22 SPFare som hade en bra dag med mycket frisk luft och ”distanssamvaro”.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

Cykelsäsongen är här

Nu börjar snart säsongen för cykling och det är dags att ta fram cykeln. Cykeln behöver ses över men hur är det med trafik kunskaperna? Är det kanske dags att se över även dessa?

Här kommer några små frågor som kanske friskar upp minnet.



Vad kräver lagen för utrustning på cykeln vid färd dagtid?

Fråga 1:

1. Du skall ha lyse fram och bak, helst också reflexer.
2. Det skall finnas en fungerande broms och ringklocka.
3. Förutom broms och ringklocka skall det finnas reflexer runt om.
4. Det skall finnas både lyse och reflexer.



Fråga 2: Vad är innebörden med denna skylt?

- A. Gemensam gång och cykelbana.
- B. Fotgängare färdas på vänster sida och cyklister på höger sida.
- C. Gångbana för fotgängare men får även användas av cyklister.
- D. Både cyklister och fotgängare skall hålla sig på höger sida.

Fråga 3: Vad gäller för "Moped"?

- A. Här får moped klass 2 alltid framföras
- B. Moped klass 2 får framföras om det inte finns en tillägsskylt "ej moped" under märket.
- C. Även moped klass1 får framföras enligt texten i fråga B.



Samma skylt men den finns i två versioner. Varför?

Fråga 4:

1. Informerar om vilken sida man cyklar respektive går.
2. Moped klass 1 är förbjuden här.
3. Beror på från vilket håll man kommer ifrån.
4. Gång och cykelbana är delade med målad vägmarkering.

Cykelöverfart. Fråga 5:

1. Cyklister och moped klass2 har företräde.
2. Bilförare på korsande väg har väjningsplikt.
3. Högerregeln gäller



Vad är sant? Fråga 6:

1. Påbud att använda cykelhjälm gäller alltid för barn under 15år
2. Om barnet sitter i en godkänd cykelstol behövs ej hjälm.
3. Vid Cykling i körfält (på gatan) är det obligatoriskt med hjälm.

Svar med kommentarer på frågorna kan du läsa på sidan 23.

Trevlig start på cykelsäsongen önskar dina trafikombud,

Björn Burström och Bengt-Olof Olsson.

Förebyggande information om bedrägerier

Regionalt IT-brottscentrum i Region Nord har med anledning av att vi inom polisen ser en påtaglig risk för vissa grupper i vårt samhälle att bli utsatt för bedrägerier med en Corona-aspekt skapat detta utskick för att uppmärksamma er på olika tillvägagångssätt som bedragare använder sig av men också hur man kan skydda sig från att bli utsatt för bedrägerier. De grupper vi menar är de som är självisolerade eller i karantän. Det kan vara på grund av att man är äldre, har sänkt immunförsvar eller på något sätt kommit i kontakt med viruset.

Bedrägerier som förekommer i samband med Coronavirus är mycket varierade. Det handlar framför allt om redan existerande tillvägagångssätt och just nu med en tillagd Corona-aspekt.

Så här kan tillvägagångssätten se ut:

FYSISKA BESÖK (Äldre och de med lågt immunförsvar)

- Gärningspersoner gör hembesök hos äldre/självisolerade där de utger sig för att vara från sjukvården. De erbjuder test för Coronavirus i ett försök att ta sig in i bostaden.
- Äldre/ självisolerade personer blir kontaktade av gärningspersoner som erbjuder sig att handla åt dem med anledning av Coronaviruset. De drabbade ombuds ge ifrån sig kontokort och/eller kontanter.
- Gärningspersoner utger sig för att vara från hemtjänsten och ska städa och sanera bostaden från Coronavirus. Väl inne i lägenheten stjälar de mediciner konto- kortuppgifter och värdesaker.

KONTAKT VIA TELEFON, MAIL ELLER SOCIALA MEDIER

- Samtal kommer t ex från "Folkhälsomyndigheten" där offret ombuds logga in med e-legitimation – bedragaren för sedan över pengar från den drabbades konto till ett annat.
- Telefonbedrägerier: den drabbade kontaktas via telefon av en bedragare som utger sig för att ringa från Folkhälsomyndigheten: bedräglig försäljning som även kan leda till hembesök.
- Messengermeddelanden om att det finns tillgängliga fonder för
- låginkomsttagare har förekommit tidigare, men nu har man lagt till "Federala bidragsprogrammet för Corona virusländer". Den drabbade ombuds att registrera sig - mot en kostnad givetvis.

SÅ HÄR KAN DU SKYDDA DIG

- Lämna aldrig ut personliga uppgifter och koder på uppmaning av någon annan varken över telefon eller via nätet. Be att få motringa men var noga med att själv söka upp numret och inte ringa numret du får av personen som ringt upp dig. Kom ihåg; du behöver inte skynda, det är aldrig bråttom. Var även sunt kritisk vid personliga möten.
- Öppna aldrig ett mail om du är osäker på vem avsändaren är.
- Klicka aldrig på en länk du inte känner igen.
- Om du handlar på nätet. Tänk dig för innan du lämnar ut dina kortuppgifter. Använd dig av säkra betaltjänster och i kombination med ditt Bank-id.
- Minska pengarna på ditt konto betalkortet är knutet till. För över mellan konton vid behov.
- Släpp inte in personer i din bostad om du inte är säker på vilka de är eller har träff bokad med dem. Kontrollera legitimation om du kan. Hantverkare? Kontrollera alltid med fastighetsbolaget innan du släpper in någon.

Maria Arosenius, Kommunpolis Lpo Enköping/Håbo
maria.rosenius@polisen.se
010-567 75 14

Månadens ros till alla tidningsutdelare!

Vi är 45 medlemmar som delar ut Medlemsforum 9 gånger/ år, de delas ut till 746 brevlådor (som jag hoppas är väl märkta).

De delas ut i Kungsängen, Bro, Häggeby, Skokloster och Bålsta.

33 tidningar skickas med posten (kostar 22 kr/tidning).

Ca 25 delas ut som reklam.

Nu tar vi ”sommarlov” och delar ut nästa tidning under vecka 32, i början på augusti.

Stort tack till er alla för att ni ser till att vi får en mycket trevlig tidning i brevlådan.

Glad Sommar önskar Christin Jonsson (ansvarig för utdelningen).



Lite av varje från ordföranden

Det är en annorlunda tid vi lever i. Att vara ordförande blev inte vad jag trodde. En hel del restriktioner för oss Seniorer och det mesta är inställt. Trots detta också en hel del ledig tid under kanske årets vackraste fas. Passa på att njut av hur vackert naturen formar sig. Dessutom är det nyttigt att vara ute och röra på sig. Men håll avstånd! Häng med på våra vandringar. Information på annan plats i Medlemsforum och på Hemsidan. Rullstolsvandringarna är tyvärr stoppade. Har du egen trädgård, som jag och Catharina, så ska den ansas och väckas upp ur vinterdvalan. Nu hinner jag vara hemma och gräva till Catharinas glädje.

Som sagt, det är inte lätt att planera i dessa osäkra tider. Nationaldagen i Skokloster ställs in. Håbo Festdag flyttas till 23 oktober och blir Skördedag. Den 12-14 juni skulle vår SPF-kongress hållas på Lidingö. Men det har man fått ändra på. Det är ju inte tillåtet att samlas så många. I stället kommer kongressen att delas upp i två delar. Första delen blir en digital kongress den 12 juni och behandlar ärenden som inte kan vänta. Dessa är verksamhetsberättelser, årsredovisningar, revisorernas berättelser, ansvarsfrihet, val och sammanslagningen av distrikten i Jämtland och Härjedalen. Andra delen blir vid ett senare tillfälle och i mer traditionell form. Då behandlas motioner, mål och strategier och boendepolitiskt program. Så vi får vänta på hur det går med vårt av förra styrelsen genomarbetade svar på förslaget till nya stadgar.

Distriktsstämman blev också inställd. Våra 5 delegater åkte inte till hotell Viktoria i Uppsala utan fick rösta via sina datorer. Vi har fått en ny distriktsordförande Peter Nordgren från SPF Danmark-Funbo. Yvonne Lindström från vår förening valdes som ledamot i distriktets valberedning. Sammanlagt bidrar vår förening med 5 personer i olika kommittéer. Man beslutade bl.a. att låta föreningarna ansöka om marknadsföringsbidrag för "Ökad synlighet". Mer finns att läsa på distriktets hemsida.

Södra samrådet, som är ett samarbete mellan SPF-föreningarna i Enköping, Heby och Håbo, har också fått ställa in sitt möte i maj. Håbo skulle vara värd vid detta möte.

När det gäller vår förening så är tyvärr de flesta aktiviteterna inställda. Men en intressant aktivitet är dock på gång. Nämligen bygget av vår nya lokal Skeppsgården. Den beräknas bli klar i oktober och

det är något att se fram till. Förhoppningsvis har också Covid-19 avklingat så mycket att våra restriktioner lättats på och vi kan ha en värdig invigning.

Vid vårt digitala styrelsemöte i april beslutade vi att titta över hur vi på ett positivt och så rättvist sätt som möjligt kan premiera våra funktionärer. Det är ju tack vare allt frivilligt arbete föreningen fungerar. Styrelsen vill också veta vad du som medlem önskar och/eller kan hjälpa till med utöver vad som redan erbjuds (se upprop på annan plats i tidningen). Styrelsen beslutade även att vi ska börja använda de nya e-postadresserna. (mer information på annan plats i tidningen).

Nu när det är lugnt med aktiviteter är det lämpligt att fundera och planera för tiden efter covid-19. Ett förslag är att ha olika intressanta föredrag kvällstid. Det kan handla om intressanta upplevelser, resor, ekonomi, hobby, antikviteter osv. Kan du kanske bidra med något i detta sammanhang. För att synas bättre vid div. aktiviteter har styrelsen köpt in marknadsföringsmaterial (Olle Atling presenterar på annan plats i tidningen).

För många av oss är kontakten med nära och kära och ensamheten är ett problem. Det är viktigt att vi ringer varandra oftare än vanligt. Numera har de flesta av oss en telefon som är smart. Med den kan man inte bara ringa utan även se varandra. Att ha en telefonkonferens med både ljud och bild. Det är inte så krångligt om man försöker. Stanley visar här i Medlemsforum hur man gör. Passa på att prova. Det är inte farligt.

Skulle vädret vara på sin dåliga sida kan jag för dig som har en dator rekommendera ett besök på vår hemsida och orientera sig om vad som finns där, även om de flesta aktiviteterna för tillfälligt saknas. Men det finns mycket annat värdefullt att känna till. Titta även på sid. 23 i förra Medlemsforum (nr 3 april) där Kent Magnusson visar hur man enkelt håller sig uppdaterad. För dig utan dator är Medlemsforum läsvärd. Du får mer än gärna bidra med material som kan vara till glädje för våra medlemmar. Tidningen Senioren (härom året utsedd till Sveriges bästa facktidning) är också läsvärd. Har du tips om hur vår vardag kan underlättas. Hör av dig! Telefonen på expeditionen är f.n. vidarekoppad till mig.

Sist men inte minst: Tag väl vara på varandra och se till att hålla Corona borta! Håll avstånd och tvätta händer! Om vi sköter oss nu, blir det roligare sedan.

/Peje

”Ärans och hjältarnas språk!”

Hur svensk är svenskan egentligen? Skulle vi klara oss utan lånord?

Citatet ovan inleder den sista strofen i Esaias Tegnér's dikt Språken från 1817. I dikten kommenterar han flera europeiska språk, och i den sista strofen hyllar han det svenska språket men fortsätter med uppmaningen: ”Tvätta det främmande smink”, alltså tvätta bort lånorden från vårt språk. Naturligtvis är han påverkad av de götiska, nationalromantiska strömningarna i landet då. Intressant är att nästan samtliga ord i citatet är just lånord, av tyskt ursprung. Ära och hjälte till exempel motsvarar (die) Ehre och (der) Held i dagens tyska. Många tyska ord hade ju funnits i svenskan sedan medeltiden och inlemmats väl i språket. Men man reagerade sannolikt starkare mot nya, ”mer främmande”, ord. Det tyska språket ligger ju ganska nära svenskan.



Esaias Tegnér, tecknad av Leonard Roos af Hjelmssäter.

Det franska språket däremot kunde verkligen uppfattas som alltför främmande och till och med tillgjort. Man hade 1700-talets franska lånord i färskt minne. Då fick vi in en mängd ord för det förnäma livet i societeten, för kultur, mat och dryck.

Det var lån direkt från, eller via, franskan såsom *salong, frisyr, fåtölj, roll, ridå, gravyr, karikatyr, roman, glass och likör.*



1700-talsidyll. Självportätt av Alexander Roslin med hustrun i centrum.

Man kan tillägga att det även gjordes mycket för att höja det svenska språkets status under 1700-talet. Gustaf III instiftade ju Svenska Akademien år 1786 (visserligen efter fransk förebild – men ändå) samt arbetade för att främja den svenska teatern.

De som var emot inlånen, puristerna, ville ha ett rent nationsspråk med huvudsakligen inhemskt ordförråd. Skribenten och författaren Olof von Dalin, var en sådan purist, verksam något tidigare på 1700-talet. Han menade att svenska språket var förnämt som det var, utan alltför många utländska inslag. Även han jämförde svenska med andra språk:

”Språket är i sig sielf intet hårt som Tyskan, intet hoppläckt som Engelskan ... Det är Lent och likwäl Starkt, Rent och likwäl Rikt ... Det är beqwämt och liufligt til skaldekonst ...”

(Om Swenska Språket, 1733)



Olof von Dalin, målad av Johan Henrik Scheffel.

Författarna Georg Stiernhielm på 1600-talet och Viktor Rydberg på 1800-talet kämpade också för att rensa språket. Men trots att många försökt bromsa utvecklingen har vi inte kunnat undvika att under årens lopp berika vårt språk med utländska lån.

När det gäller språk i vår närhet kan jag nämna isländska och engelska. Man har under åren kämpat för att hålla isländskan så ren från utländska ord som möjligt, även vid benämningar på nya företeelser, som telefon – *simi* (tråd), pass – *vegabréf*, dator – *tölva*.

Engelskan däremot har, åtminstone historiskt, stora inlån av ord från framför allt latin och franska. Alla de orden har berikat engelskan med ett stort antal synonymer. Det finns ofta en latinsk/fransk respektive en germansk variant, såsom hjärtlig – *cordial* (lat. via fr.) eller hearty (germanskt arvord). Även ett antal nordiska ord har lånats in, bl.a. *skin*, *window* (vindöga – danska *vindue*), *skirt* och *husband*.

Varför har vi då lånat så många ord och begrepp under alla år? Jo, när nya företeelser kom in i landet följde begreppen ofta med. Det gällde aktiviteter som vi aldrig förut sysslat med och produkter som inte funnits här tidigare. Då var det ofta enklast att bara överta de nya benämningarna. Några äldre exempel: *altare* (lat.), *kors* (lat.), *kyrka* (gr.) och *skola* (gr.) samt några modernare: *nylon* (eng.), *tejp* (eng.), *pommes frites* (fr.) och *pizza* (it.).

Ett annat skäl är att man i dag tycker sig finna nya ord, i regel engelska, som mer exakt beskriver en viss företeelse. Det är naturligt för vissa branscher eller yrkesområden att då använda termer och begrepp, som man kommit i kontakt med genom utländsk facklitteratur eller utländska kontakter. **Vår inlåning från engelska har varit omfattande från 1800-talets industrialism** och framåt. Det har gällt framför allt arbetsliv (strejk, jobb), teknik (räls, vinsch) samt sport (hockey, rekord). Som alla vet fortsätter de engelska lånorden att ”svärma in” i svenskan.

Ord och begrepp som vi lånar in kan vara direktlån som *lockout* eller *milkshake* eller översättningslån som *gör-det-själv* – *do-it-yourself*, *järnridån* – *the Iron Curtain* (begrepp lanserat av Churchill). Ibland kan det vara svårt att göra ett översättningslån till bra svenska. *Milkshake* t.ex. skulle bli *mjölkskak* – inte så kommersiellt gångbart kanske. Under Vietnamkriget använde amerikanska medier ofta begreppet *escalate* som ledde till både ett direktlån, *eskalera* och ett översättningslån, *trappa upp*.

Under historiens gång har vi haft ytterligare några lånordssvärmar, d.v.s. att lånen kommit periodvis eller inom vissa ämnesområden, såsom både musik- och handelstermer från italienskan, bl.a. *opera*, *piano* och konto, *brutto*. Tyskans påverkan redan före Hansatiden och framåt har jag redan nämnt. Några ord från tyskan: *knekt*, *län*, *skomakare*, *fru*, *herre*, *jungfru* och *omständlig*. Ett nyare ord är *wellpapp*, där förleden (*die*) *Welle* betyder våg. I svenskans *wellpapp* uttalas ju inte heller *W* som i engelskan, utan som ett vanligt svenskt *V*.

Latin och grekiska har förstås, förutom kristna och kyrkliga begrepp, bidragit med massor av tekniska och medicinska termer. Latin var ju under mycket lång tid det internationella vetenskapliga språket, ett *lingua franca*, som man kan kalla engelska i dag. Latinska och grekiska benämningar har också används för att ge det egna företaget eller produkten en högre status. Från de klassiska språken, ofta via engelskan, har vi fått *television*, *telegram*, *telefon*, *telex* m.fl. Ordet *television* skapades exempelvis av *tele* (grek. = fjärran) och *vision* (lat. = syn). Jämför tyska *Fernsehen* och norska *jernsyn*.

Naturligtvis har svenskan fått många ord även från andra språk. *Pojke* från finska och *tjej* från romani är bra exempel. *Droska* kommer ursprungligen från ryska och *matros* från nederländska.

En tjeckisk pjäs gav oss för nästan hundra år sedan ordet *robot* och från det turkiska ordet för trädgårdspaviljong fick vi, via franska, ordet *kiosk*. Till sist *karavan* från persiska samt *siffra* ursprungligen från arabiska.

De ord som är ursprungliga i ett språk kallas *arvord*. Några sådana ord är *fisk, äta, hjärta, arm, fot, moder, fader, kvinna* och *man*. Dessa ord är alltså inte inlånade. Att de påminner om ord i engelska och tyska beror på att språken är nära släkt, har samma ursprung.

Så, lånnord på gott eller ont? Till det goda måste vi räkna att språket fylls på, berikas. Vi får fler synonymer, fler möjligheter att variera språket och att uttrycka oss exakt och nyanserat. Alla ord som kommer in i språket behöver någon form av karenstid, innan de accepteras. Många retar sig på färsk inlån, som kan verka onödiga innan orden inlemmats helt.

Ett av de nya lånnord som jag själv har ganska svårt för är engelskans *kit*, som används när man beskriver någon form av utrustning eller uppsättning av tillbehör, som engelska *first aid kit, repair kit, gym kit*. Det är "hela kittet" som jag har lite svårt för - medan jag gladeligen en gång anammade mejl i stället för e-post. Det fungerar så bra, även som verb. Men jag har svårt att se hur engelskans *peak/a* (topp/nå toppen) och *quiz* (frågesport) kan göra vårt språk rikare. Men attityden varierar naturligtvis med funktion, tycke och smak.

Man kanske ska iaktta en "försiktig öppenhet" mot nya, inlånade ord och försöka behålla de nya ord som verkligen gör vårt språk rikare och mer nyanserat – och komma ihåg att de inhemska arvorden, trots alla lån, fortfarande stabilt utgör en mycket stor del av vårt vanligaste, mest frekventa ordförråd.

Karl-Axel Jungmarker

Pang i bygget

Nu är det full fart på Skeppsgården med om och nybygge. Det är verkligen glädjande i dessa dystra tider att se hur det jobbas med våra blivande lokaler.

Rivning av väggar, ytbeläggningar på golv och väggar rivs bort. Vatten och ventilation anpassas till våra behov och nya väggar kommer att byggas upp.

Även utanför jobbas det med att förbereda för den stora salen, den kommer att bli ett bygge med limträbalkar och stora glasfönster. Allt kommer att stå på en betongplatta som snart kommer att gjutas.

Välkommen in till bygget!

Text och bild Bo Lundgren



Projektledare Alexander Hellberg & platschef Inge Rylander



Blivande expeditioner



Blivande kök

Snart dags för gjutning



Blivande Café och mötesrum



Korridor



”Var är bilden tagen?”

Svar senast 31 maj till e-post: spfhabo@spant.se, eller SPF Seniorerna Håbo, Kalmarvägen 3, 74651 Bålsta. Vid dragningen får de tre första rätta svaren var sin Sverigelott.

/Peje



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11

Natur- och kulturvandring runt Örsundsbro

Inte mindre än 26 medlemmar i SPF Seniorerna Håbo mötte upp för att få lite motion och en hel del information om vad som har varit och nu är i vår närmaste tätort, Örsundsbro och naturligtvis följde vi myndigheternas rekommendation om social distans. Värmen hade försvunnit och det var inte mer än 5 grader varmt när vi träffades bredvid Kappen. Vi fick bland annat veta att detta var det första egentliga kooperativa butiken i Sverige, invigd redan 1850.

Utmaningen idag var att vandra på den gamla järnvägsbanken från Örsundsbro en bit mot Uppsala. Vid den före detta järnvägsbron över Örsundaån gjordes ett stopp och vi fick en hel information om järnvägen mellan Enköping och Uppsala, när den byggdes, vilka bekymmer Uppsala Enköpings Järnväg (UEJ) hade med ekonomin under alla år den användes fram till nedläggningen 1979.

Trots kylan njöt vi av att slånen börjar blomma så försiktigt längs banvallen. Det är fantastiskt att banvallen fick vara kvar så att man i stort kan vandra eller cykla hela vägen från Örsundsbro till Uppsala. Tänkt om vi hade fått samma möjlighet från Bålsta till Bro?

Efter cirka tre kilometer vek vi av från banvallen för att ta oss till Gryta kyrka.

Många förundrades av de björkplanteringar som finns både här men även utefter 55:an mot Uppsala.

Vem har gjort det och i så fall varför funderade vi på men fick inget svar.

Gryta kyrka är en ovanligt väl dekorerad kyrka, målad av Albertus Pictor. Tyvärr ville inte Lagunda församling släppa in oss på grund av det elakartade virus som bekymrar oss i dessa dagar men Elisabeth fick istället ”prata om ormen”.

På andra sidan av byvägen i Gryta ligger ett mycket stort vitt hus men snart fick veta dess historia. Det kallas i folkmun för majorsbostället efter dess användning i många, många år.

Vi fortsatte byvägen mot Salnecke slott och noterade tacksamt att någon har tagit bort all sly som tidigare har skymt de fina stengårdsgårdar som finns på båda sidor om vägen.

Väl framme vid Salnecke blev det en hel del information om slottet från ”tidernas begynnelse” till våra dagar innan vi fick vår efterlängttade fikapaus.

Vissa valde att sitta åtskilda inne och andra valde att sitta ute på balkongen. Personalen ställde välviligt upp med att ta beställningar från de som valde balkongplats. Troligen något helt nytt för dem, det tog dock ett tag innan de förstod vad vi menade med bordsbeställning.

Vi kan inte annat än rekommendera Salnecke slottscafé och snart kan man få ett glas gott vitt vin till sin räkmacka!

Vi fortsatte vår vandring genom delar av Örsundsbro som nog inte många hade besökt tidigare. Genom flera villabebyggelser tog vi oss mot nästa mål, den Gamla bion.

En hel del om dess historia fick vi oss till livs och tack för de kompletterande berättelserna som Leif Hagelin, Kenneth Eriksson och Peje Josefsson gav oss vid detta tillfälle. Alltid trevligt när de som upplevt något, där vi stannar, kan berätta det för oss andra.

Vi uppmanade alla att kolla in bions hemsida och ta del av programmet de kanske kommer att ha under Corona-tiderna. Ett medlemskap kostar 150 kronor per år men i år kommer nog pengarna mest att användas för underhåll av de fina husen?

Innan vi kom tillbaka till våra bilar vid Örsundaån stannade vi till vid Höja säteri för att beskåda de fina byggnaderna som uppfördes under 1700-talet.

Under vår vandring på ungefär 6,5 kilometer hade vi inte bara fått lite motion utan också en hel del information varför Örsundsbro har varit en betydande centralort i denna del av Uppland.

Väl framme vid bilarna insåg vi att vi följt myndigheternas rekommendationer att hålla avstånd inte bara utomhus utan också när vi tar oss till och från våra evenemang. Många bilar blev det!

Många undrade om vi inte kan arrangera fler utflykter i det fria under dessa tider och troligen kan ni se fram emot en utflykt under mitten av maj. Kolla vår hemsida för det ”senaste och bästa” i vår förening.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Salnecke slott



Gamla bion

Höja säteri



Ut i vårsolens glans...

Hoppas att Ni alla har haft en bra Valborg (Distansborg) trots dessa corona- isolerade tider. Här hemma har vi varit isolerade i 50 dagar nu. Det fungerar faktiskt, eftersom det måste. Vi är ju i alla fall två.

Jag hoppas att ni som är ensamma också har kontakt med någon eller några via sociala medier. Ni vet väl också att det går att få hjälp med att handla och även hjälp med andra ärenden via bland annat Röda Korset och även vår egen styrelse går bra att kontakta. Telefonnummer finns både på hemsidan och i medlemsforum.

Det är lite märklig tid vi befinner oss i. Ingenting är sig likt i dagsläget, och kommer antagligen inte att bli det när allt detta är över.

För vår del har vi avbeställt en resa till Gotland på grund av coronan. Vi har teaterbiljetter som köptes i december, för att använda nu i augusti även detta arrangemang har nu ställts in.

Att handla har inte varit några problem. Vi beställer online på Ica Maxi och hämtar ut färdigpackad och packad mat i slutet av veckan. Fungerar alldeles utmärkt.

Vi tog häromdagen en biltur och passade då på att besöka Parnassen. Det var inte så mycket folk där, men alla var ändå tydliga med att hålla rekommenderat avstånd.

Några satt och fikade och njöt av de vackra vyerna av gulsippor, blåsippor och vitsippor.

Vi åkte sen vidare till Enköping och tog en promenad i Drömparken, och avslutade det hela med en kort promenad på Hälsans stig.

Måste väl erkänna att det är svårt att helt hålla sig borta från allting.

Vi tog oss till Tuna Trädgård för att köpa lite blommor till vår altan. Det är svårt att avstå från pelargonier och annan ögonfröjd efter vinteruppehållet.

Det var en del kunder i butiken, men alla höll sig på sin kant med väl tilltaget säkerhetsavstånd, varför allt flöt på bra. Damen i kassan hade visir på sig, och såg väl skyddad ut, i alla fall ovanför axlarna.

Vi får ta vara på de små guldkorn som finns i nuläget och gilla läget.

Maken och jag har döpt om MSB (Myndigheten för samhällets bevarande), till Myndigheten för Seniorernas Bevarande.

Glöm inte att ett urval av de senaste nyheterna finns på www.håbo.se/corona.

Ta vara på er och hoppas att vi trots pandemin får en hygglig vår.

Hälsningar Yvonne Lindström

Natur- och kulturvandringar under våren

19 maj.

Vi träffas vid parkeringen vid Kalmar kyrka och utforskar det gamla och det nya i området. Vandringen blir inte speciellt lång, kanske 4 km men det är mycket att se och uppleva. Förutom kaffe och tilltugg rekommenderas några grillkorvar och bröd i ryggan för att avsluta vandringen med lite grillning på den fina grillplats som finns nära Mälaren i Frösundavik.

Notera genast följande datum:

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 eller 070-715 73 40.

Välkomna!

Kent Magnusson



Cykelsvaren

Fråga 1. Alternativ 2.

Enligt lag måste en cykel alltid ha broms och ringklocka (det finns dock inga krav på hur ringklockan ska se ut eller låta).

Cyklar du i mörker måste cykeln också ha:

- En lykta baktill som kan visa rött ljus bakåt och tydligt kunna ses på ett avstånd av 300 meter. Baklyktan får vara av blinkande typ om den blinkar med minst 200 blinkningar/minut.
- Strålkastare framtill som kan avge vitt eller gult ljus med sådan ljusstyrka att fordonet under mörker kan föras på betryggande sätt, eller en lykta framtill som kan visa vitt eller gult ljus framåt och tydligt kunna ses på ett avstånd av 300 meter.
- Röd reflex baktill, vit reflex framtill, vit eller orangegul reflex åt sidan.

Fråga 2: Rätt svar är både A, B, och C.

Märket anger gemensam bana för gående och cyklande och då skall gående vara till vänster och cyklister till höger. Det är faktiskt så att cyklister färdas på de gåendes villkor.

Fråga 3: Det är alternativet B som är rätt.

En moped klass 2 är ett motordrivet fordon och är begränsat till max 25 km/t. Moped får framföras på de gångbanor där det finns en betryggande miljö för de gående. Moped klass 1 har en maxhastighet på 45km/t och är därmed inte lämplig i samma miljö som gående.

Fråga 4: Lite lurigt, alla alternativen är rätt.

Märket anger banor som är delade genom vägmarkering, skiljeremsa eller liknande i en del för gående och en del för cyklande. Symbolernas placering på märket anger vilken del av banan som är avsedd för gående respektive cyklande.

Fråga 5: Rätt svar är 2. Men det är mer att tänka på.

Detta är ett väjningspliktsmärke. Lagen kräver här en samverkan mellan trafikanterna.

Så här säger föreskrifterna:

- Cyklister och förare av moped klass 2 som färdas ut på en cykelöverfart från en cykelbana ska ta hänsyn till avståndet till och hastigheten hos fordon som närmar sig överfarten.
- Fordonsförare har väjningsplikt mot cyklande och förare av moped klass 2 som är ute på eller just ska färdas ut på cykelöverfarten.

Fråga 6: Alternativ 1.

Efter fyllda 15 år är det valfritt att använda hjälm eller ej vid cykling. Vi som är lite förståndiga tycker nog att det borde vara obligatoriskt med hjälm även för cykel även efter 15 år. Det är ju obligatoriskt för moped och motorcykel.

Midsommar

– är för mig den finaste festen på hela året och i år blir det inget. Alla större fester är inställda på grund av corona-epidemin.

Visserligen får man fortfarande träffa sina nära och kära så länge det inte överstiger femtio personer, men har man fyllt sjuttio får man ändå inte vara med, då måste man sitta bakom fönsterrutan i karantän!

Går det verkligen att dansa ”små grodorna” på två meters håll och hur går det med kling i glasen när sillbiten ska simma till sin sista vila i magen. Det blir inte lätt!

Jag väljer istället att tänka tillbaka på förra årets midsommarfest i Älvkarleby.

Solen sken från en klarblå himmel med små vita moln, termometern visade 24 grader. Direkt man steg ur bilen vid Gammalgården kändes historiens vingslag. På andra sidan vägen fanns kyrkan från 1400-talet med sina vackra utsmyckningar.

Byggnaderna runt Gammalgården är från 1700- och 1800-talet, de har flyttats till platsen och är numera museum. Interiören ger sitt klara budskap om hur livet och hushållen fungerade på den tiden.

Midsommarstången är unik och dessutom den enda av sitt slag i Sverige. Den har 1-meter stora mobila hängen som är gjorda av strån av råg och tusentals olikfärgade små tygstycken, sammanbyggda till rutformade halmkronor eller s.k. ”Himmeli”, som tidigare var traditionell slöjdform i finländsk folketro, något som lever kvar än idag på Åland.

Flitiga fingrar började redan i april att tillverka dessa utsmyckningar, som vi kallar för ”oron”. Dagarna före midsommar görs stången i ordning, den kläs då helt och hållet med liljekonvaljblad, tätt-tätt, i sin fulla längd, därefter sätts alla oron och strådekorationer på plats.

Under midsommartalet informerades det om att det egentligen är Johannes Döparens födelsedag vi firar, men också sommarsolståndet enligt äldre tradition. På den tiden ansågs det vara hälsobringande att rulla sig naken i daggvätt gräs, men att bada i ån eller en sjö kunde vara farligt eftersom ”Näcken” var extra farlig under midsommarnatten.

Strax före midsommarstången skulle resas kom spelmannslaget med sina nyckelharpor. De gick två om två tillsammans med ett antal folkdansare.



De paraderade runt den liggande stången och Byss-Kalles gånglåt hjälpte till att höja den redan trevliga stämningen ytterligare. Spelmännen fortsatte sitt musicerande från podiet intill medan den sjutton meter långa stången reses mot skyn.

Så fort majstången förankrats började danslekarerna och barnen som hade ett stort uppdämt behov av ”spring i benen” fick antligen dansa ”Små grodorna” och ”Prästens lilla kråka, skulle ut och åka...” samt många fler leker. En härlig känsla spred sig i hela kroppen av att se och höra barnens förlösande skratt!

Älvkarleby är en gammal ort som omnämns redan på 1100-talet. Julita kloster hade då fiskerätten i nedre Dalälven. Senare överlät kung Knut Eriksson rätten till munkarna i Viby kloster. Detta gav upphov till konflikter och dalkarlarna som bodde uppströms längs Dalälven gav sig ofta ut och förstörde fiskebodar och dylikt som fanns intill kungsådran.

Laxfisket har fortfarande ett stort intresse i nedre Dalälven och det betalas många hundralappar för ett dagfiskekort. Trots att det var midsommarafton fanns det gott om lustfiskare på båda sidor om älven stående i det strömmande och kylslagna vattnet och de hoppades fånga en silverglänsande läkerhet på några kilon.

Älvkarleby har också ett av Sveriges större vattenkraftverk. Det är Vattenfalls tredje och invigdes 1905, på 1990-talet sattes det in nya turbiner. Idag är vattenflödet genom kraftverket 90 m³/s som ger 126 MW växelström.

Ett härligt midsommarminne som jag kommer att bära med sig länge!

Text och foton Arne E Due

Våra nya e-postadresser

Vi i styrelsen har tillsammans med BFF och PRO beslutat att registrera en egen domän för att kunna administrera våra e-postadresser själva.

Det domännamn vi till slut kom fram till efter omröstning blev **spant.se**

Varför blev det namnet spant?

Eftersom vår lokal i dag heter Skeppet och vi skall flytta till Skeppsgården samt att våra mötesrum har anknytning till skepp så blev det naturligt eftersom spant är en sammanhållande del vid skeppsbygge.

”Spant eller ett äldre ord vrang, plural vränger, är den invändiga stommen i båtar och fartygs skrov. Det kan väl vara en bra symbolik – domänen som är den invändiga stommen och håller ihop hela alltet.”

De nya e-postadresserna kommer att fasas in medan dagens e-postadresser finns kvar. Vi kommer att meddela när vi stänger av dagens adresser, använd de nya redan i dag.

De nya e-postadresserna är som följer:

spfhabo@spant.se	
spfhabo.ordf@spant.se	ordförande
spfhabo.sekr@spant.se	sekreterare
spfhabo.kasso@spant.se	kassör
spfhabo.bridge@spant.se	
spfhabo.medlemsforum@spant.se	
spfhabo.medlemsregistret@spant.se	
spfhabo.webmaster@spant.se	
spfhabo.facebook@spant.se	

Information från Styrelsen / Stanley Nilsson

Håll kontakt via



Nu i Coronatider när du inte får träffa dina nära och kärra så kan man via mobil, surfplatta, dator, hålla kontakt med dem via Skype med både ljud och bild.

Du laddar ner Skype från Play Butik om du har androidsystem i din telefon eller surfplatta, eller om du har Iphone eller Ipad laddar du ner från APP Store och om du har dator från Microsoft Store.

När du har laddat ner APP-en med Skype så får du instruktioner via den vad som man bör fylla i för information för att det skall fungera.

Information från Styrelsen / Stanley Nilsson

Är det femti, eller mer eller mindre?

Om jag vill vara laglydig så försöker jag hålla hastighetsbegränsningarna.

Men hur vet jag att jag håller rätt hastighet?

Kör jag för fort kan jag, om jag har otur, fasta i en fartkontroll med efterföljande tråkigheter.



Kör jag för sakta ligger det någon och demonstrativt trycker i bakändan.

Låt oss börja med, hur vet jag att min hastighetsmätare visar rätt? Hur mäter min bil hastigheten?

Alla hastighetsmätare är kopplade till något eller flera hjul och det är hjulets omkrets som ger värdena.

Men ett hjul har inte alltid samma omkrets och därvid blir det en ganska oprecis mätning.

Hjulets omkrets kan påverkas på flera sätt.

Är det vinterhjul, sommarhjul, har du bytt till andra fäljar som inte är original, vad har du för lufttryck, är det varm eller kall vägbana, hur mycket last har du i bilen m.m.?

Onoggrannheten brukar normalt ligga på fyra till åtta km/t för mycket.

Varför blir det så här?

Jo, det är som med elmätare. De får inte visa för mycket men här är det tvärs om, får alltså inte visa för lite.

Då kan biltillverkaren ställas till ansvar och kan bli stämd till skadestånd.

Detta har medfört att biltillverkarna alltid garanterar sig med att hastighetsmätaren aldrig kan visa för lite och därmed alltid visar för mycket.

Alltså för det mesta, så kör du för sakta.

Hur skall man lösa detta? De som har lite ”lyxigare” bilar har som regel även en display med GPS-data där hastighetsangivelsen är noggrannare.

Har du inte dessa finesser så finns det alltid någon som har en mobil med GPS och då går det att kolla med den.

Ett annat sätt är att man kan klocka bilen på någon av våra nyare Europavägar, där det finns avståndsmarkeringar på mitträckena.

Det är 200 m mellan de blå skyltarna och klockar du en bestämd vägsträcka med ett tidtagarur så kan du räkna ut hastigheten. Med dessa skyltar kan du även kolla vägmätarens missvisning.

Har du sen fått reda på hur mycket mätaren visar fel så kan du läsa av visaren på ett annat ställe på skalan.



Då kommer nästa problem.

Varför i helsike skall mätaren vara graderad till över 250 i våra moderna bilar?

I Sverige får vi köra högst 120 men numera är 100 vanligast och vilka bilar går så fort som mätaren visar?

Som det är nu så får skalan en väldigt grov gradering. Om du har räknat ut att mätaren visar 4 km för mycket hur skall jag se det på ovanstående skala.

Om det går att göra någon markering på mätarglasets så kan det vara till hjälp.

Ha detta i beaktande när du köper ny bil härnäst.

Det skall bli intressant att se hur myndigheterna resonerar i framtiden om en självkörande bil kör för fort, är det du som sitter bredvid eller biltillverkaren som är ansvarig?

*Text & foto Björn Burström
nalle@bktv.nu*

DU KAN FÅ HJÄLP!

Håbo Rödakorskrets står nu redo att rycka ut för att hjälpa dig, eller någon du känner, som är 70+ eller på annat sätt ingår i riskgruppen för Coronavirus och därför är rekommenderad att stanna hemma. För att bidra till en minskad risk för utsatta och vidare smittspridning av Covid-19, hjälper våra ca 40 volontärer gärna till med att tex:

- Handla.
- Hämta ut mediciner.
- Lämna tillbaks eller låna böcker på biblioteket.

Hur går det till?

Telefon: 076-262 65 82

Mail: beredskap.haabo@redcross.se

Allt du behöver göra är att höra av dig till Röda Korset i Håbo, på telefon eller mail ovan och berätta vad du vill ha hjälp med.

Bemanningscentralen är öppen vardagar 09.00-12.00 samt 13.00 –17.00.

Håbo Rödakorskrets samverkar med Håbo Kommun, ett antal matvarubutiker samt Apoteket i Håbo, där våra volontärer handlar efter din inköpslista och sedan lämnar varorna tillsammans med kvitto och information om inbetalning utanför din dörr.

Du betalar med Swish, internetbank eller kan få ett inbetalningskort tillsammans med dina varor.

Behöver du prata med någon?

Oro är naturligt när förutsättningarna för vardagen förändras. Har du behov av att prata med någon? Svenska Röda Korsets stödtelefon 0771 – 900 800 är öppen måndag – fredag klockan. 12.00 - 16.00.

Alla samtal är anonyma.

Varmt välkommen att höra av dig!

Följ oss gärna på :

Instagram: [Haborodakorset](#)

Facebook: [Håbo Rödakorsetkrets](#)



Nytt eget utställningsmaterial.

På förslag från SPF Seniorerna Knivsta har vår styrelse beslutat att vi gemensamt skulle ta in offert på eget utställningstålt, bord, skyltställ och beachflaggor i stället för det som vi tidigare lånat från SPF Förbundet.

Det har visserligen varit gratis, MEN tyvärr med orimligt höga transportkostnader från det företag i Gävle som lagerhåller det som går att låna. Det har kostat vår förening mer än 2 000 kronor vid de tillfällen vi haft behov av sådan utrustning. T.ex. vid Håbo Festdag och vid de tillfällen vi visat upp oss i Centrum.

Att detta beslutades före vi ens hade hört talas om Corona och Covid-19 kan vi i nu förhärskande pandemi-läge inte hjälpa. Vi får istället se an en framtid utan restriktioner och där vi träffas och umgås som tidigare.

Tord Eriksson SPF Seniorerna Knivsta har på förträffligt sätt förhandlat fram priser och kvalitéer på den utrustning vi gemensamt har bestämt. Allt är nu levererat och finns i vårt förråd i Skeppet.

Olle Atling





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 cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Odla på liten yta Robin Welch	Start våren 2021	070-728 79 13
Konstcirkel Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Återkommer.	070-563 61 98
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	Start 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11 Tisdagar klockan 9.00	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.	15/10, 27/10, 29/10, 5/11. Torsdagar klockan 11.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	5//10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11. Klockan 08.00.	0171-545 64
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Start 17/8, varannan måndag. Klockan 9.00.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Start 25/8, varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	start 1/9, varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	Start 31/8, varannan måndag klockan 13.00	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Start 8/9. Tisdagar ojämnta veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	17/9, 1/10, 15/10, 29/10. Klockan 13.00.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Knarrbacken. Kurspris 75 kronor + färg m.m. Eget tyg & fika medtages.	070-3644682

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	27/8 - 26/11, varje torsdag. Klockan 10.00. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	21/7, 1/9, 29/9, 3/11, 24/11 Klockan 14.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Start 27/9. Catharina Josefsson	Torsdagar ojämlna veckor 8.30.	070-548 80 52
Nybörjare/fortsättning:		
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	11/9 Fredagar ojämlna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	11/9. Fredagar ojämlna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	11/9. Fredagar ojämlna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	4/9. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Data för noveller + Dropp in Olle Atling	Återkommer. Boka gärna. Dropp-in för problemlösning.	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. 7/9, 5/10, 2/11, 30/11.	0171-510 61
Knyppling Ella Andersson	18/9 - 27/11. Fredagar Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	18/9 - 27/11. Fredagar. 10.00. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskärning Robin Welch	Hösten 2020.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	2/9, 23/9, 14/10, 4/11, 23/11, 16/12 Onsdagar klockan 17.	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	Återkommer.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	31/8 - 7/12. Måndagar 11.00.	0171-594 12
Vävning Inger Moberin	22/8-5/12. Klockan 09.30. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10. Klockan 16.00	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Pomona onsdagar ojämna veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 19/2. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 130 kr/gång. 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
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
Boule Medborgarhuset utomhus Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Oklart tills vidare.	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Skeppet Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 14/1 - 19/5. Tisdagar 18.00.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 15/1 - 6/5. Onsdagar 09.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf 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
Senior-Yoga Svea Sahlén	Start 23/1 - 23/4 Skeppet Torsdagar klockan 08.30.	073-632 85 61
Senior-Dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Start 27/1 - 6/4 Måndagar klockan 10.00.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning 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.		
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 8/1 - 13/5 Onsdagar klockan 12.30.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Start 13/1 - 11/5 Måndagar kl. 11.00.	073-991 46 25
Sommarbridge Berth Lundström	20/5 - 12/8. Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	13/1 - 18/5. Måndagar 13.00.	073-991 46 25
Vidareutbildning bridge Berth Lundström	19/8 - 16/12. Måndagar 11.00.	073-991 46 25
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Är du intresserad? Tag kontakt.	070-731 29 91
MC-gruppen 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@spant.se
Telefon 0171-557 47.