

# Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo  
Bålsta

Skeppsgården sidan 5

Vandringar sidan 8

Seniorrådet sidan 15

Senior, pensionär, veteran? sidan 17

Ordförandes tankar sidan 19

Mayflower sidan 24







## Styrelsen har ordet



Jag föddes i Berlin 1942 mitt under brinnande krig, togs till Sverige 1948 som 5-åring av min farfar som hade flyttat till Sverige 1924 efter första världskriget som han deltog i. Detta är en lång historia som jag håller på att beskriva i bokform.

Växte upp i Linköping där jag gick i skolan, efter avslutad skolgång hamnade jag i SAAB:s 3 åriga flygplanmontörsutbildning som direkt ledde till ett antal år på Datasaab som mönsterkortkonstruktör, ingenjörsutbildning samt åter till Datasaab för konstruktion av tjockfilmskretsar. Under denna tid träffade jag min fru Laila som jag fortfarande är gift med.

Vi har två barn, en son och en dotter. 1974 fick jag jobb som teknisk säljare på DuPont EMD (Electronics Materials Division) och ansvarig för de Nordiska länderna samt Polen, 1979 blev jag säljchef på DuPont Berg Electronics ansvarsområde Norden. Jobbet på DuPont resulterade i vår flytt från Linköping till Bålsta där vi köpte hus.

Min eminenta fru tog hand om barnen då jag hade c:a 200 resdagar om året. Vi fick se en hel del av världen under denna tid, de flesta länder i Europa, USA, Canada samt Karibien. 1980 startade jag eget företag i streckkodsbranschen, tillverkning av streckkoder, återförsäljare av streckkodsläsare & skrivare. Detta företag togs över av vår son 2014 och han driver det fortfarande i skrivande stund.

Jag heter Karin Csaszar och jag föddes på Sala BB 1949. Jag har nästan i hela mitt liv bott i Bålsta. Har sett hur kommunen har vuxit under alla dessa år. Jag har även arbetat som administratör i kommunen i nästan 40 år innan jag gick i pension för fyra år sedan.

Mina intressen är att få umgås med mina nära och kära, tyvärr blir det inte så ofta i dessa Coronatider. Jag läser en del samt broderar. Jag tycker om att resa, både inom Sverige och utomlands. Min förhoppning är att vi snart ska kunna återgå till ett tryggt/normalt samhälle igen med trevliga möten och aktiviteter i vår förening.

*Karin Csaszar*

Min roll i SPF Håbo är i styrelsen samt verksam i Marknadskommittén och Medlemsforum. Det är intressant och stimulerande med kamraterna i SPF, med andra ord det håller gubben igång. Hör gärna av dig om du vill hjälpa till, alla behövs. I år har det tyvärr varit svårt med vissa delar av verksamheten som alla vet p.g.a. Covid-19 men snart får vi förhoppningsvis börja ”jobba” igen med våra aktiviteter. Ser fram emot när vi kan inviga Skeppsgården med våra medlemmar gamla som nya, så håll tummarna för en fin höst och framförallt håll er friska.

*Peter Kilger*

## 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, 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

---

*Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 41 – manus **senast den 2 oktober.***

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

Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: [spfhabo.webmaster@spant.se](mailto: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



Ett tecken på att tiden går fort är att bäst som man tror att det aldrig blir imorgon – är det redan igår.

## Rullstolspromenad

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



## Till Medlemsforum

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

Detta för att vi skall ha kännedom om vad som kommer in till redaktionen och vad som kommer med i tidningen. Vi är tre i redaktionskommittén som får materialet och på så sätt säkerställer vi att det blir omhändertaget.

*Redaktionskommittén  
Bo Lundgren*

## 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
- Dragets IT AB
- 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



**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.

## Vi klev ombord

Ralph och Bosse klev in på skeppsgården en dag för att se hur det går. Vi blev båda överraskade över hur mycket utrymme det kommer att bli när allt är klart, och vi har installerat oss i lokalerna.

Vi tog oss fram genom hallen och de stora mötesrummet som ligger mot Runbrovägen. Våra expeditioner kommer även att ligga i denna del av byggnaden.

Nu vandrade vi vidare mot den nya stora lokalen där vi skall ha våra större sammankomster. Det kommer att bli en lokal som vi verkligen kan vara nöjda med och stolta över. Utformning med det höga taket och kontakten med både utsidan och verksamheten på insidan är genomtänkt.

Cafét som ligger i anslutning till det stora rummet blir ljust och trevligt och kommer att rymma fler bord än vi har i dag. Sitter man i cafét så kan man hör vad som händer i den stora lokalen. I anslutning till cafét ligger det service-utrymmen som kök, förvaring av bord och stolar samt köksutrustning. Det ligger ett mötesrum även i denna del.

Vi tog oss vidare till nästa del som är den del som ligger mot parken. I den delen ligger det flera mötesrum och även ett stort rum som kommer att ersätta vårt nuvarande PC rum.

Det har även byggts ett litet hus mellan huskropp två och tre, detta hus har en spännande utformning och inramas av pagoder på båda sidor. Det kommer att bli ett fint uterum mellan huskropparna.

När vi kände oss nöjda tog vi oss mot Skeppsvägen på utsidan av huset och konstaterade att vi kommer att få en hel del att ta hand om. Vi båda känner oss lite stolta över vårt engagemang i vår nya lokal. På vägen ut träffade vi grabbarna som jobbar med att färdigställa bygget och tackade för ett bra utfört arbete.

Nu ser vi fram mot invigningen, som förhoppningsvis blir under senhösten 2020.

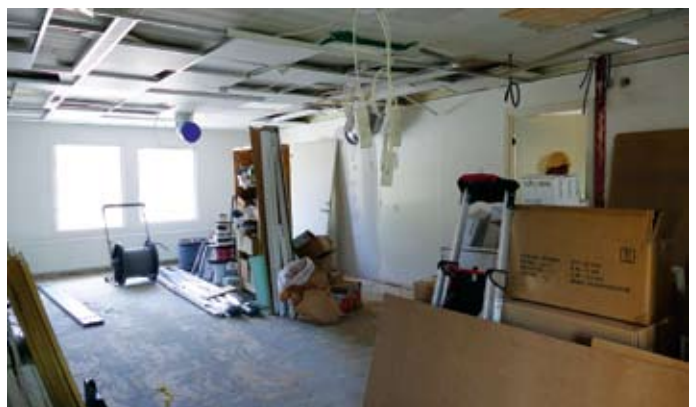
*Texter och bilder, Ralph Abrahamsson*



*Våra expeditioner*



*Del av hallen, kapprum*



*Det stora mötesrummet i närheten av entrén*





*Den långa gången mot  
resten av lokalerna*

*Ralph funderar på om den stora lokalen  
kommer att räcka till*





*Cafét med ingång till det stora rummet*



*Rum för datautbildning och släktforskning*

*Lilla huset med innergård och pagoder*





## Natur- och kulturvandring runt Lillsjön



Visst kan det vara lite förvirrande med namnen på olika ställen. Kairo ligger ju inte så långt hemifrån och Danmark är också ganska nära!

Trots allt lyckades alla, kanske med lite hjälp för de som inte hade orkat läst hela inbjudan, att komma till Lillsjön i Kungsängen.

Efter att ha parkerat bilarna på allehanda ställen påbörjade vi vår vandring förbi den fina badplatsen vid Lillsjön, bara fyra soldyrkare noterades innan vi vandrade in i skogen.

Ett kort stopp gjordes vid det fina raststället som oftast används av de fiskeintresserade Kungsängsborna. Rent och snyggt och inget klotter på vindskyddet. Trevligt att se!

Efter att ha vandrat ett tag på den fina skogsstigen kom vi ut på motionsspåret innan vi tog av på spången över bäcken som förbinder Örnässjön med Lillsjön. Joachim Tiefensee tog tillfället i akt att berätta en hel del om hur framstående HSB Stockholm hade varit under slutet på 60-talet när Kungsängen etablerade ett stort antal bostäder i det som kallas Tibble.



Tack vare dessa framsynta personer kan vi idag vandra runt hela Lillsjön inom ett naturreservat. Ibland är det inte långt mellan stupet till vattnet och stigen men ändå!

Bäcken mellan sjöarna var tämligen grön och de fiskar som någon sett i våras lyste med sin frånvaro.

Klockan går och många såg fram emot 11-kaffet. Vi som rekat vandringen hade hittat ett rastställe med grillplats på utflyktskartan som Upplands-Bro kommun har gett ut men det var nog en liten överdrift!

I vilket fall stannade vi där och njöt i alla fall av värmen, solen och kaffet.

Efter en trevlig stund i solen var det snart dags att fortätta men först fick vi höra en mycket fin dikt som Ann-Christin Edin har skrivit och läste för oss. Därefter berättade Joachim om ängskovall och skogskovall och deras kusiner.





Tänk så mycket kunskap och kreativitet det finns bland våra medlemmar i SPF Seniorerna Håbo!

Vandringen fortsatte genom lite högt gräs och vid ett tillfälle kom en dam rusande emot oss men kanske speciellt mot hunden Einar för att varna om den mängd ormar som finns nära strandkanten. Britt-Marie tog resolut upp Einar i famnen och vi fortsatte framåt.

Strax var vi framme vid den lite knepiga passagen men det gick riktigt bra. Dock fick vi höra vissa omdömmen om att det var nog ”nära slutet” i stället för ”nära stupet”.

Antalet stora och små badplatser runt denna lilla sjö är imponerade! Många har fina sandstränder och andra har olika faciliteter.

Nästa fina passage skulle bli strandpromenaden på andra sidan Lillsjön men första en brant backe ned mot grinden. Tyvärr hade vi inte tid att plocka alla de fina blåbär som växte nära stigen vi vandrade på.

Tror alla var imponerade att Upplands-Bro kommun har anlagt denna strandpromenad. Tämligen lång och med hög kvalitet.

Efter strandpromenaden började man märka att här finns ”berg och dalar”. Många uppför men också nedför.

På toppen av berget intog vi vårt andra kaffe med det som fanns kvar från förra stoppet. Fin utsikt över stora delar av Lillsjön och vi såg ett flertal av de hus vi hade passerat tidigare under dagen. Eftersom ingen ville bada fortsatte vi raskt tillbaka till våra bilar och tackade varandra för en fin dag.



*Elisabeth Andersson & Kent Magnusson*





## Vandringvärdar

Vi tackar här våra fantastiska vandringvärdar som under hela året tagit med oss på upptäcksfärder med olika teman. Denna gång var det Hitta Ut i Lillkyrka.

Elisabeth och Kent lägger ner väldigt mycket krut för att våra vandringar skall bli så innehållsrika och intressanta som möjligt, allt för vår skull.

Under rådande pandemi har det också blivit några extra vandringar.

Tack för ert engagemang och ert fortsatta arbete för vår skull.

*Vandrarerna Yvonne & Calle*



---

## Old lives matter

Nya tider, hemska tider  
landets äldre - de lider.  
Vi mår dåligt i vårt sinne  
men vi stannar ändå inne.  
I karantän är vi varenda da'  
så som hälsomyndigheten sa.  
Jag ringde en kär gammal vän,  
för det var faktiskt ett tag sen.  
Men jag fick då inget svar,  
och undrade - är allting bra?

Dagarna och veckorna gick  
men en vardag min blick  
en dödsruna jag ser:  
”han” finns inte mer.  
En oerhörd smärta,  
kändes i mitt hjärta.  
Jag skriker allt jag orkar  
och mina tårar jag torkar.  
Jag vill inte bli en askig kvarleva  
Snälla - jag önskar bara överleva!

*Av Arne E Due*



## Natur- och kulturvandring i Lillkyrka

Vädret var nog inte det bästa när vi tog våra bilar mot Tempo i Grillby men det var trots allt ”sommartider”. Vi höll tummarna och fick tämligen rätt! Solen värmdde redan när vi kom fram till parkeringen vid starten av fornstigen. Elisabeth berättade en del om vad som kan upptäckas efter stigen. Dessutom fick vi information om Hittaut och de karttecken som vi kunde finna på våra kartor. Kenneth Eriksson berättade mycket om grävda gropar och naturliga varianter.

Valet av stigar för att komma fram till det fina vindskyddet där vi intog vårt medhavda var outgrundliga men alla kom fram, tack och lov.

Yvonne och Calle gick inte ”över utan runt berget” varför det blev ganska långt och kanske inte lättre med tanke på stigens beskaffning?

Vi tog en lång och skön paus med allt det vi hade släpat på i våra ryggsäckar. Kaffe, goda smörgåsar och annat gott.



Vi uppmanades att gå i mindre grupper för att uppfylla myndigheternas krav på avståndstagande under vårt Hittaut men också att inte glömma bort den fina fornstig som finns runt motionsslingan och längre bort efter Upplandsleden mot Härjarö.

Vårt gemensamma mål under vandringen var ”stolpe 175” där vi skulle inta vårt medhavda fika.

Karta och kompass räcker nog inte alla gånger men vi och Rosling tog en paus vid ett fint vindskydd innan vi fortsatte vandringen genom ”djurgården” där vi återsåg den ”pinne” som berättar om vattenståndet under ungefär två tusen år. Tänk vad landhöjningen har gjort med vårt landskap.

Fornstigen består av cirka 20 stopp där information om diverse forntida ting finns dokumenterade. En mycket intressant promenad genom det som en gång varit.





Efter kaffet togs många olika vägar tillbaka till parkeringen för att markera så många "stolpar" som möjligt. Vi har som synes 5 "stolpar" kvar att markera i Lillkyrka. Tycker nog att Hittaut har gjort att vi sett betydligt mer av närområdet än vad vi annars skulle ha gjort.

Ett stort tack riktas till alla för den fina uppskattning vi fick!

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*







# BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

**Öppet 7 - 22**

0171 - 414 880

[www.maxibalsta.se](http://www.maxibalsta.se)

[kundkontakt@maxibalsta.se](mailto:kundkontakt@maxibalsta.se)

Lillsjörännan 9, Bålsta

[www.facebook.com/icamaxibalsta](https://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.

## Lakrits

– är så mycket mer än bara godis, det är även medicin mot många åkommor och används flitigt än i dag. Dessutom anses lakritsroten vara ”världens första tandborste”.



Redan för 4 000 år sedan användes denna rot som läkemedel eftersom man upptäckt att den hade antiinflammatoriska egenskaper. Vid den tiden var munhälsan inget vidare bra, men när man tuggade på dessa rötter fann man att det hade en påskyndade effekt på läkningen av det ömmande eller inflammerade tandköttet och ganska snabbt försvann infektionen – på köpet fick man dessutom en acceptabel andedräkt.

Man fann även att lakritsrot lindrade vid förkylningssymptom och ifall man hade ont i halsen, men var även slemlösande eftersom roten är rik på antioxidanter. Redan under antiken (ca 700 år f.Kr.) använde romarna och grekerna detta medel ifall de drabbats av influensa eller andra virussjukdomer.

Lakrits används idag som tillsatser i vissa tandkrämer och även i hudkrämer. Forskningen har påvisat att minst två aktiva ämnen i lakritsrot har en dödlig inverkan på kariesbakterier.

Men lakrits har ännu fler dokumenterade medicinska effekter, bl.a. som cancerprevention när det gäller patienter med kronisk hepatit C, men också när det gäller prostatacancer och levercirros har goda resultat kunnat påvisas.

Även som naturläkemedel tillskrivs lakrits en hel del positiva inverknings och finns som pulver, tabletter eller i flytande form. Den påstås vara ”adaptogena”, som stärker kroppens immunförsvar. Den fungerar även som anti-stress-medicin, ökar energin och uthålligheten, men också vitaliteten.

Dessutom stimuleras våra hormoner med en antiinflammatorisk effekt. Skulle lakrits ha upptäckts idag hade det förmodligen blivit klassat som ett läkemedel.

Man kan dock inte stoppa i sig hur stora mängder som helst, max 50 g per dag, men mängden som rekommenderas är ca en tiondel, alltså 5 g för en person med normalvikt. Lakrits säljs även som godis men innehåller då stora mängder socker.

Lakritsrot hör till ärt- eller baljväxtfamiljen, de har långa rötter som sträcker sig en meter ner i jorden. Den växer naturligt i södra Europa och i östra Asien, men odlas i stora mängder i bl.a. Tyskland och Frankrike för medicinindustrin.

I Sverige förekommer den endast som en oansenlig och lite halvtråkig trädgårdsväxt som knappast någon lägger märke till.

Varje år sedan 2009 hålls en Lakritsfestival i Stockholm och dessutom har lakritsen fått en egen dag i almanackan som är den 12 april i bl.a. Sverige, Tyskland och USA.

Detta kanske anses som överkurs, men vill du någon gång imponera på sin omgivning kan man passa på att lära dig vad ”Lakrits” heter även i våra grannländer: På Norska= lakris, Danska= lakridts och Finska= lakritsi, man kan säga ganska likartade ord med enstaka stavfel och de flesta skulle säkert förstå hur man än uttalade det.

*Arne E Due*



*Lakritsrot (Glycyrrhiza glabra)*



## Seniorrådet

På grund av Covid-19 har det inte varit något seniorrådsmöte under våren. Seniorrådet är ett forum för informationsutbyte mellan lokala polisen (LPO i Enköping/Håbo) och föreningar.

Polisen representeras av Maria Arosenius och från Håbo SPF Seniorerna Lars Hammar och Yvonne Lindström och undertecknad som representerar Lions i Håbo.

Förhoppningsvis kommer nästa inplanerade möte att kunna hållas i oktober.

### Rapport från senaste mötet.

Maria Arosenius inledde med att informera om vad som är på gång i lokalpolisområdet. Polisen medverkade i ett projekt som Enköpings kommun drev och som benämndes "MBU" (Människan bakom uniformen)". 12 Enköpingsungdomar fick under en vardagskväll under hösten inblick i de uniformsyrken som finns i Enköping. Tyvärr har inte våra Håbo-ungdomar erbjudits samma möjlighet. Frågan bör tas upp på nästa möte.

Vidare informerade Maria om att projektarbetet för ett nytt polishus i Enköping pågår.

Frågan ställdes vad som händer med polisens lokaler i Bålsta, samt när den kan förväntas öppna? Svaren blev inte särskilt uttömmande, dock framkom att ombyggnationen av lokala polisstationen tidsmässigt dragit iväg, varför inget datum för möjlig öppning av stationen kunde ges. Även tillhörande personalrekryteringar kunde bidra till förseningar.

Maria informerade om att det finns en Facebooksida "Polisen Uppsala län" på vilken man kan följa lokala polisarbetet.

Information kring polisens arbete mot narkotika i samhället lokalt presenterades. Maria informerar att inom lokal-polisområdet rapporteras många narkotikakopplade brott.

Genom analyser av Enköpings kommuns avloppsvatten kunde konstateras att nivåerna av narkotika trots allt inte är högre i Enköping än i andra jämförbara kommuner.

Mötet avrundades med några inkomna frågor kring "trottoar-pratare och att regler kring att ställa ut dessa finns att hitta i lokala ordningsföreskrifter.

I ett från polisen precis inkommande informationsblad kan följande tilläggas:

Fortsatt ökning av anmälda brott trots pandemin.

Nationellt har antalet brott i juli 2020 ökat med 6 procent, jämfört med 2019.

I Enköping/Håbo noteras en ökning av brott relaterade till stölder i bostäder. Ofta består brotten av inbrott/stölder i källare/vindsförråd.

Bålsta var under mitten av sommaren drabbat av en våg av inbrott i villor.

Polisen är angelägen att man blir kontaktad om man ser något som kan misstänkas som brottsligt.

Tips-telefonnummer 114 14.

Även funktionsbrevlådan:

[lpo-enkoping.habo.grannsamverkan@polisen.se](mailto:lpo-enkoping.habo.grannsamverkan@polisen.se)  
för bilder går bra att använda.

Beträffande tidigare nämnda polisrekrytering pågår i skrivandets stund detta arbete. Varje kommun skall få en kommunansvarig polis, vars uppdrag är att leda det brottsförebyggande arbetet inom respektive område i samverkan med kommunen och övriga delar av lokalsamhället.

Maria Arosenius meddelar även att hon byter befattning och därmed även byter placeringsort. (Uppsala).

### För vår egen säkerhet:

Skydda kort och koder.

Begränsa saldot på dina kort.

För över till alternativa konton.

Använd säkra lösenord. (Byt ibland).

Var medveten om att bedragarna ofta arbetar tillsammans.

Om någon ringer från banken lägg på och kontroll-ring banken själv.

*Calle Lindström*

## Samrådsmöte med landshövdingen

Landshövding Göran Enander har under våren kallat till möten med representanter för pensionsorganisationer i länet. Första mötet var den 29 maj 2020 på videolänk.

Synpunkter och lägesbeskrivningar i våra organisationer framfördes.

Från SPF Seniorerna Håbo var ordförande Peje Josefsson representerad.

Ett uppföljande möte var den 12 augusti även detta på videolänk.

Denna gång var det ett färre antal representanter från organisationerna. För SPF Seniorerna var det undertecknad Yvonne Lindström representerad.

Synpunkter och lägesbeskrivningar var många, det var flera av föreningarna som hade liknande problemområden och självklart var det pandemin som var tongivande.

Avslutande ord från Landshövding Göran Enander var att han kommer föra vidare det som tagits upp med kommunerna, särskilt vad gäller KPR, säkerhet inom äldreården, lokaler att vistas i (större lokaler för att kunna genomföra möten med distans. Exempelvis har ofta kommunerna stora mötessalar). Vårdskuld och dubbla budskap inom vården.

Vi tyckte alla att detta var ett värdefullt möte där vi delade med oss om våra olika problem och delvis lösningar. Pandemin är ju fortfarande det största hindret att bedriva bra och givande verksamhet, både vad gäller KPR och våra egna medlemsaktiviteter.

*Yvonne Lindström*

---

## Lärandet i civilsamhället.

Det har kommit ut en bok där tretton forskare skriver om frågor som demokratiutbildning, pedagogiska innovationer, möten över klassgränser och folkhälsa.

Bidragen handlar om allt från folkrörelser och studieförbund till idrottsföreningar, lokala medborgarinitiativ, tolfterna och rockband.

Utifrån ett antal olika perspektiv undersöks läroprocesser som berör individer, organisationer och hela samhället.

Om intresse finns så kommer vi att starta en cirkel när Coronatiden är över.

Intresseanmälan till Åsa Öman  
asa.oman@mail.bktv.se 070-212 21 27

## Höstens studiecirklar

Ännu har det inte kommit klartecken på ändrade rutiner angående sammankomster för cirklar.

Men det är upp till varje ledare om dom själva vill genomföra sin cirkel via datorn.

Berätta gärna detta för mig så skickar Studieförbundet Vuxenskolan ut närvarolista.

Mvh/ Åsa Öman



# Senior, pensionär eller veteran?

## Vad betyder orden egentligen? En språklig reflektion

Ja, kärt barn har många namn. Det gäller ju även oss som uppnått pensionsåldern. Vad ska vi egentligen kallas? Många tycker att **senior** har en bättre klang än **pensionär** och många tycker tvärtom. Men vad ligger bakom orden rent språkligt? Jag tänker här ta upp några av de ord som kan användas om oss, som inte är så unga längre.

Flera av orden som beskriver lite högre ålder kommer från latin. Ordet *senex* – gammal ligger bakom ordet **senior**, vilket betyder äldre på latin. (Senex är också ursprunget till, *señor/-a*, *senator*, *senil*). Motsatsen till **senior** brukar ju vara **junior**, som betyder yngre på latin. Sedan vet vi att ordet **senior** idag används på olika sätt, i olika sammanhang, så länge senioren är äldre än motsvarande junior.

Ordet **pension** kommer ursprungligen från latinets *pensio*. Det latinska ordet betyder vägning, betalning. Ordet *pensum* (bestämd mängd man ska läsa in t.ex.) betyder också det uppvägda, det förelagda. Båda orden kommer från *pendere* – väga. Sannolikt vägde man en gång upp den mängd de gamla skulle få i ersättning. Ordet **pension** lånade vi in via franskan. Sedan var det naturligt att benämna den som uppbar **pension**, just **pensionär**.

*Vetus* är ett annat ord för gammal på latin. Man kallade en gammal soldat för *veteranus*. **Veteran** i dag används ju om en person som har lång erfarenhet inom ett område – och veteranbilar t.ex. är väl både gamla och fina.

**Gamling** och **åldring**, är inte så vanliga benämningar och kanske inte så populära bland oss heller. Gamling känns lite vardagligt och åldring syftar i regel på mycket gamla människor. Båda orden bildades på 1800-talet till de gamla, fornsvenska orden **gammal** respektive **ålder**. Däremot har benämningen **ålderman** funnits mycket länge i språket. Åldermannen var ju den äldre och erfarne ledaren i byn eller skräet.

En **ålderspresident** kan det finnas i politiska församlingar, t.ex. i riksdagen. Där är det den ledamot som har längst tjänstgöringstid. I dag är det Tuve Skånberg (KD); före honom var det Beatrice Ask.

Däremot är Barbro Westerholm den allra äldsta (eller årsrikaste, som hon själv menar) ledamoten i riksdagen. Ålderspresidenten i riksdagen fungerar vid behov som ordförande/talman. När det gäller rättigheter generellt på grund av fler tjänsteår används ofta begreppet *anciennitet* (fra. *ancien* – gammal).

**Nestor** är ett annat ord för den som är äldst i en speciell grupp och värd extra vördnad. Enligt skalden Homeros var Nestor namnet på en grekisk kung och siare från det trojanska kriget. Han ansågs vara en vis och vältalig rådgivare. (Det är dock en annan Nestor som senare ligger bakom den ryska Nestorskrönikan).

Det finns många ord som betecknar äldre personer. Förr kunde t.ex. ordet **avdankad** användas (som Sven Dufvas fader, sergeanten) om en person som lämnat arbetslivet. Avdankad kommer från ett gammalt lågtyskt ord med betydelsen avtackad – efter lång tjänstgöring.

Tidigt på 1950-talet började man använda ordet **grågosse** om en äldre man som kunde hjälpa till med diverse ärenden och småsysslor. Enligt Kar de Mumma (E. Zetterström) i boken *Lilla stjärna där* (1956) var grågossar äldre herrar som var mycket eftertraktade (som arbetskraft) ”för ungdomen kan man ju inte få att göra ett handtag nuförtiden.”

**Käring** eller **kärring** är ju ett vardagligare ord, men med ett speciellt ursprung. Det har förstås ingenting med kär att göra. Ordet är helt enkelt en femininform till **karl** – **kärling**, senare **käring**. Det är den mjuka vokalen ä som gör att k uttalas som ett tje-ljud i **käring**. *Käringen mot strömmen*, Barbro Alving, Bang, och Tage Erlanders ”*Göbber å kärvinger huk er i bänkera ...*”, kommer vi ju ihåg.

**Gumma** och **gubbe** används väl i alla möjliga sammanhang t.o.m. kärvänligt om närstående och husdjur, ”lilla gumman”, ”lilla gubben”. (Efter studentexamen var det dessutom vanligt med **gubb-skiva** – för både kvinnliga och manliga lärare.) Orden **gumma** och **gubbe** har funnits i språket i några hundra år men med lite oklart ursprung. Även *Den lilla lilla gumman* (E. Beskow), *Teskedsgumman* samt *Guben i låddan* och *Gubben i lådan* (Hylands hörna) är väl sådana gummor och gubbar vi gärna minns.



*Gubbe och gumma*  
– av Axel Petersson, "Döderhultarna"

När vi växte upp använde vi ju **tant** (från latin, via franska) eller **farbror** (gammalt fornsvenskt ord), då vi talade om - eller med - alla riktigt vuxna. (Att båda orden även syftar på släktingar är en annan historia.) Det kan säkert förekomma att barn även i dag använder tant eller farbror, men inte i den omfattning som vi gjorde. Jag tror de flesta numera tänker på lite äldre personer när de använder tant eller farbror. Från litteraturen har vi *Tant Grön*, *Tant Brun*, *Tant Gredelin* och *Farbror Blå* samt, från radio och tv, personligheterna *Farbror Sven* med Brevlådan och *Tant Anita* med Televinken.

Ja, många ord, många synonymer, en del mer positiva, en del inte så positiva, kan användas om oss som är äldre och erfarna. Det visar att språket är rikt och att man beroende på situation kan välja sina ord. Till sist vill jag ta upp uttrycket att njuta sitt **otium** (latin för ledighet), som kan passa när man har rätt att vara ledig efter ett långt arbetsliv. Jag citerar en definition av ordet otium från en gammal artikel i Svenska Akademiens ordbok: "ro, lugn, vila; frihet från ämbetsgöröml o.d.; i sht (synnerhet) om den vila o. frihet som den åtnjuter som dragit sig tillbaka ...".

Så trots att vi på ålderns höst ofta är aktiva måste vi även komma ihåg att njuta vårt otium.

*Karl-Axel Jungmarker*

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

**Handelsbanken**



## Lite information från ordförande

Hej kära medlemmar!

Det händer inte så mycket, men jag vill ändå informera om ett och annat.

Styrelsen har nyligen haft årets 9:e möte. Det mesta handlade om vår nya lokal Skeppsgården och flytten dit.

Av övriga ärenden kan nämnas, att den traditionella funktionärsresan med Viking Line inte blir av i höst p.g.a. covid 19. En arbetsgrupp i styrelsen undersöker om någon form av aktivitet kan genomföras under 1:sta halvåret 2021.

Skeppet stängs resten av året liksom vår expedition. Om det är någon som behöver använda Skeppet får du kontakta Gårdsrådet. Du kan fortfarande ringa till vår expedition (vidarekopplad till mig) eller sända e-post (se sista sidan). När vi har flyttat in på Skeppsgården och fått vår expedition klar, återkommer vi med information om expeditionstider m.m.

En annan uppskattad och trevlig tradition är 80+ lunchen. Även här spelar covid 19 spratt och vi måste hålla oss till vad Folkhälsomyndigheten säger. Men vi jobbar på att försöka hitta en lösning och återkommer med information.

Nästa styrelsemöte är den 16 september. Har du idéer eller synpunkter, så är du välkommen att kontakta någon av oss i styrelsen eller redaktionskommittén för Medlemsforum.

/Peje

## Inför flytten till Skeppsgården

Ordförandena i BFF, PRO och SPF träffade ordföranden i Gårdsrådet den 25 augusti. Syftet är att samarbeta kring flytten till vår nya lokal. Vi gav Gårdsrådet tillåtelse att köpa in nödvändig material till en maximerad summa kr. med krav på redovisning. När det gäller planering av flytten, återkommer Gårdsrådet med tider och praktiska detaljer. Varje förening inventerar och ansvarar för sitt material. Själva flytten kan sen ske gemensamt eller föreningsvis. Att hyra en flyttfirma kan bli aktuellt med hänsyn till försäkring under själva flytten.

När vi är på plats skall allt material försäkras på ett kostnadseffektivt sätt. Gårdsrådet har utsett Leif Svensson och Ralph Abrahamsson att komma med förslag på lämplig lösning. Även hur tilldelning av nycklar/kort och kod ska ske blir Gårdsrådets uppgift.

Naturligtvis ska vi försöka få till någon form av invigningsfest. Men det får vi återkomma om.

På Skeppsgården kommer det att finnas flera rum att boka för aktiviteter. Även om vi i år inte kommer kunna ha aktiviteter p.g.a. covid 19, så måste ett nytt bokningssystem tas fram. Gårdsrådet fick i uppgift att tillsätta en kommitté som ska undersöka och föreslå ett förbättrat, förenklat och rättvist bokningssystem.

SPF har 5 ledamöter i Gårdsrådet. Stanley Nilsson, Berth Lundström, Bertil Brifors, Ralph Abrahamsson och Leif Svensson. Berth har av sagt sig och Christina "Kicki" Tegré har tackat ja att även ingå i Gårdsrådets styrelse.

/Peje

## Äldre kultur under covid 19

Underhållning för boende på Pomona, Dal- och Solängen samt omkringliggande hyresgäster: Hur ska vi göra detta och samtidigt ta hänsyn till covid 19. Kultur & Fritid bjöd in ett antal representanter för de äldre för att diskutera vad vi kan göra. Vi enades om att försöka få igång olika underhållningar och ett programförslag togs fram. Eftersom mötet var två dagar före manusstopp för Medlemsforum får vi återkomma med mer information.

I detta sammanhang vill jag påminna om att vi i Håbo har en ombudsman för äldre och funktionsnedsatta. Hon heter Tina Tiefensee och träffas på 0171-525 74 eller [tina.tiefensee@habo.se](mailto:tina.tiefensee@habo.se)

/Peje

## Annat matnyttigt

Från förbundet har vi fått följande rekommendation om möten hösten 2020:

För att undvika att bli smittad uppmanar vi föreningar och distrikt att fortsätta att begränsa sina fysiska möten under hösten 2020. Det är viktigt att vi som organisation fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Det innebär bland annat att vi fortsätter hålla ett fysiskt avstånd till andra människor som vi inte träffar regelbundet. Detta blir viktigare ju äldre vi är och är särskilt viktigt inomhus. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vi inte träffas närmare än en armlängds avstånd, vilket gäller både utomhus och inomhus.

Att träffas utomhus på en armlängds avstånd innebär enligt Folkhälsomyndigheten en låg risk för smittspridning. Droppsmitta överförs vid nära kontakter mellan människor och risken ökar vid vistelse inomhus i slutna rum. Vi rekommenderar därför föreningarna att genomföra fysiska möten utomhus.

Tänk också på att det är mycket viktigt att inte samåka i bil till aktiviteter och att inte åka med kollektivtrafiken. Om man exempelvis tänker ta en kaffe tillsammans så är det att rekommendera att ha med sig egen kaffetermos/fika. En liten flaska handsprit i jackfickan är också bra att ta med så att man kan rengöra händerna innan man fikar. Om man ska spela boule kan det lilla klotet behöva desinficeras mellan varven, alternativt att alla är noga med att använda handsprit. Detsamma gäller andra sporter där det finns kontaktytor såsom kontrollerna vid orientering.

Möten inomhus rekommenderas inte generellt av Folkhälsomyndigheten. SPF Seniorernas förbund rekommenderar att ni enbart i undantagsfall genomför möten inomhus, och då i mindre grupper med gott om utrymme. Vi avråder helt från aktiviteter som till exempel bridge, schack och andra kort- och brädspel där deltagarna sitter relativt nära varandra och rör vid samma saker.

/Peje

## Hur kan vi bli bättre?

SPF Seniorerna Håbo är Uppsala läns största förening. En trolig anledning är att många tycker föreningen är bra och har bl.a. kunnat erbjuda tilltalande aktiviteter. Nu under covid 19 har vi tyvärr tvingats dra ner på aktiviteterna. Men vi hoppas att snart kunna använda vår nya lokal med större möjligheter till studiecirklar och andra inomhusaktiviteter. Låt oss under tiden spåna och planera för det vi vill göra. Eftersom vi är mer än tusen medlemmar, finns det säkert många goda idéer. Var inte blyg, utan du är välkommen med önskemål och synpunkter. Saknar du någon information så är ett tips att titta på vår fina hemsida. Där kan du även komma till Distriktets och Förbundets hemsida.

Varför inte skriva några rader i Medlemsforum. Du behöver inte vara författare, utan det räcker att du vill berätta något som du tror kan intressera oss andra medlemmar. Tidningen är till för alla. Du kanske dessutom känner någon som kan bidra med annonser så kontakta Olle Atling eller Peter Kilger. Det är ju annonserna som hjälper oss att ha en värdefull tidning.

För att få aktiviteterna och därmed föreningen att fungera till allas glädje krävs det ju folk. Alla funktionärer gör ett toppen jobb, men blir så småningom äldre och behöver ersättas. Så varför inte vara med oss och hjälpa till. Dessutom ha kul med nya vänner. Välkommen att prata med valberedningen eller styrelsen.

/Peje



## Möte med Gloria Andersson

Gloria driver resebyrån  
Tour Manager  
Experience Transylvania



En solig dag i augusti samlades Resekommittén och representanter för resekommittén från styrelsen och några till för att lyssna till Gloria Anderson som presenterade en resa till Rumänien/Transsylvanien.

Mötet inleddes med att vi fick smaka på några Rumänska rätter i form av snittar och dryck därtill.

Därefter informerade Gloria om hur en resa på 6 dagar kan se ut med början dag ett i Bukarest och resterande dagar i området Transsylvanien. Många frågor besvarades om resans innehåll, hotell, buss etc.

Vid lunchtid serverades en Transsylvansk lunch bestående av järpar, sås av chutneymodell, sallader av olika slag och ett rumänskt vin till de som önskade.

Resekommittén redovisade sitt arbetsläge och hur Glorias resa kan passa in i programmet 2022. Som avslutning serverades kaffe med en speciell kaka från Karpaterna.

Mötet ägde rum i trädgården vid Lilla Hagalund på ett Coronasäkert sätt.

Tack till Eva Lidö som ordnat så att vi kunde vara vid Lilla Hagalund. Tack till Gloria för en intressant och givande dag.

*Lennart Carlsson (text), Gert Lidö (foto)*









# Natur- och kulturvandringar under hösten

Under förutsättning att myndigheterna fortsätter att anse att vi kan umgås i det fria med behörigt avstånd inbjuds ni till våra vandringar under hösten. Följande vandringar är bestämda men ytterligare vandringar kan tillkomma. Håll koll på hemsidan eller i appen.

- 8 oktober 2020, Hittaut i Grillby
- 19 november, troligen Lastberget med lunch men men...



Vi träffas normalt vid PIA-närköp 09.30 och börjar vandringen där eller åker därifrån till vår startpunkt för vandringen. Håll koll på inbjudningarna till respektive vandring!

Anmäl dig senast **tre dagar innan** respektive vandringen till kent\_magnusson@msn.com eller 070-715 73 40.

*Välkomna*

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*

## Inställda höstaktiviteter!

Förtröstans tider är här  
Snart går vi in i höst  
Då vi är fulla av kunskapsörst  
Men som det nu är  
Kan det vara ett besvär  
Viljan är stark  
Och vi kan fortfarande vandra i skog och mark

Men vi skall undvika att resa med sådan kollektivtrafik och sådana andra allmänna färdmedel där det inte går att boka en plats.

Konstspaningar och Stadsvandringar under hösten September - December 2020 kommer därför att ställas in denna period.

Vi blickar framåt!

*Ann-Christine, Eva och Gunlög*

## Att virvla runt

Att virvla runt i sommarnattens dans  
Ger livet en härlig glans  
Pojken och mannen kanske fort glömmer  
Men flickan och kvinnan om natten drömmer  
Mycket kan hända  
Och livet sig upp och ner vända  
Att sin kärlek finna  
Och livet ut för den brinna  
Är för många  
Väntan av nätter långa

*Ann-Christine Edin*

# Mayflower

När jag i mitten på 1980-talet ropade in denna handknutna matta för 50 kronor på en auktion visste jag inte mycket om det tremastade galleonsfartyget ”Mayflower”. För 400 år sedan seglade skeppet tvärs över Atlanten med drygt hundra emigranter ombord.



I början av 1600-talet fanns i England en radikal utbrytargrupp som kallade sig puritaner. De ansåg sig vara förföljda i sitt hemland och sökte därför en plats dit de kunde emigrera och få utöva sin religion i fred utan att bli trakasserade.

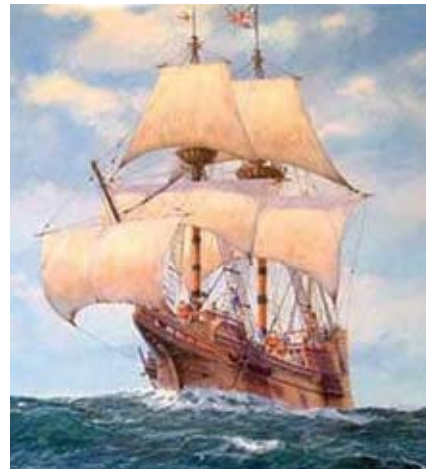
År 1607 åkte de till Amsterdam och fortsatte till staden Leiden, där de fann trygghet eftersom Nederländernas lagstiftning var mer tolerant. Gruppen växte sig större för varje år och snart var de fler än 400 medlemmar. Men de hade det svårt med ekonomin och var också rädda att förlora sina arvsrättigheter hemma i England samtidigt som de höll att glömma sitt modersmål. De hade också hört att kungen av England, James I, tillsammans med biskoparna hade bildat allians med de styrande (i nuvarande Holland) om att förbjuda oberoende engelska religiösa församlingar i landet. Något måste göras!

Pilgrimerna fick en dag höra om en bosättning som fanns i Virginia i New England (”den nya världen”), uppefter Hudson River i Nordamerika, på andra sidan Atlanten. En lång och mycket riskfylld seglats! Ändå började de planera.

I juli månad 1620 beslöt de sig för att återvända till England, där de anslöt sig till andra emigranter som bestod bl.a. av nybyggare och handelsmän. De hade redan kontaktat ett Londonregistrerat bolag som var villigt att finansiera den förestående resan.

Pilgrimerna anlände med fartyget *Speedwell* och snart bestämdes det att ytterligare ett skepp som hette *Mayflower* skulle ingå i expeditionen. De

båda fartygen seglade till staden Southampton för att lasta förnödenheter. *Speedwell* hade dock haft problem med läckage under resan till England och togs därför in på varv för att bli lagat.



Den 5 augusti var allt klart för avfärd och de båda fartygen kastade loss. Men redan efter en vecka började *Speedwell* igen läcka som ett såll, och de vände om. Den 21 augusti ansågs skeppet vara sjösäkert och fartygen satte igen kurs mot ”den nya världen”.

Men de hann bara några hundra sjömil innan *Speedwell* började ta in vatten och de beslöt sig för återigen vända om. Man började starkt misstänka sabotage, som dock var svårt att bevisa.

De gick denna gång till hamnen i Plymouth och många ombord var nu mycket frustrerade över tiden som gått förlorad. De kände sig även ordentligt utmattade eftersom vissa hade vistats ombord i mer än sex veckor. Efter en noggrann genomgång av *Speedwell* ansågs hon inte vara tillräckligt sjödugligt för den långa resan över Atlanten och man bestämde sig för att enbart segla med *Mayflower* - som dessutom var något större.

*Mayflower* räknades dock som ett mindre lastfartyg, med ett tonnage på 180 ton, med en längd på ca trettio meter och en bredd på drygt sju meter. Hon var inte alls ett havsgående skepp utan brukade i vanliga fall segla med vin och kläder mellan Bordeaux och olika hamnar i England.

Många av passagerarna som tänkt åka var så besvikna och medtagna att de bestämde sig för att stanna kvar i England. De resterande 102 emigranterna tillsammans med besättningen på ca 30 man fick nu tränga ihop sig så gott det gick i det begränsade utrymmet.





Den 16 september vände skeppet för tredje gången stäven ut i Atlanten. Men det hade blivit höst och stormarna avlöste ganska snart varandra. Ibland var ovädret så hårt att båten enbart fick driva, utan några segel satta - dit vinden och vågorna förde den.

De ombordvarande mådde pyton, ändå föddes ett litet barn mitt i allt detta. En man spolades över bord men hade turen att bli räddad i sista stund och en person avled. Man kan föreställa sig de oerhörda umbäranden de fick utstå under de 65 dyggen, när stormvindarna tjöt i riggen, när det knakade i bordläggningen och när båten kastades upp och ner i den grova sjön.

När solen steg i horisonten den 9 november fick de äntligen se Nordamerikas kust. Det hårda vädret hade dock gjort att de var ordentligt ur kurs och inte alls i närheten av mynningen till Hudson River i staden New York som det var tänkt.

Pilgrimerna envisades dock med att de ville till den ursprungliga destinationen Virginia, men efter flera svåra grundstötningar och med stor risk för skeppsbrott bestämde de sig för att kasta ankar.

Ombord insåg pilgrimerna, en grupp på 41 män med familjer, att något måste göras för att hålla ihop gruppen. Därför skrevs ett dokument, det kallas "Mayflower Compact" som signerades den 11 november, där det bl.a. framgick att de etablerade självstyre över platsen där de skulle landstiga och det utsågs en guvernör. De skulle även hålla ihop och ställa upp för varandra till sista andetaget. Ingen fick lämna båten förrän de bedyrat detta.

De fortsatte ytterligare ett antal sjömil och fick en dag syn på landtungan Cape Cod, en öde klippa utformad som långsmal halvö som sträckte sig ut i havet och de beslutade sig för att utforska landskapet. De träffade snart på ursprungsbefolkningen, Wampanoag-indianerna som bott där i mer än 10 000 år, och en av dem talade knagglig engelska. Han

lärde engelsmännen att fiska och även hur man jagade bäver samt andra praktiska ting.

I mitten på december beslöt emigranterna sig för att bilda Plymouth-kolonin som kom att ligga på västra sidan av Cape Cod Bay och blev därmed den första permanenta bosättningen i New England bosatt av européerna.

Till en början bodde de flesta på båten *Mayflower* samtidigt som de byggde sina enkla stugor. Men de var inga hantverkare och när väl vintern satte in med kyla och snöstormar dröjde det inte länge innan de första emigranterna insjuknade. När våren kom hade mer än hälften avlidit på grund av dålig föda och otillräckligt med kläder, men också för att boningarna var undermåliga och inte alls klarade av att stå emot det tuffa klimatet. Utan kunskaperna och hjälpen av indianerna hade ännu fler svultit ihjäl, troligtvis alla.

När den efterlängtnade våren kom fick de lära sig hur man brukade jorden, hur man sådde och skötte om majsens som kom att bli en av deras viktigaste grödor i den dagliga mathållningen.

I oktober 1621 ställde de till med skördefest, som de kallade "Thanksgiving". De tackade Gud för "en lyckad skörd", men också indian-stammen som var närvarande och bjöd på rådjur samt olika skaldjur, dessutom var det grönsaker och pumpa från de egna odlingarna.



Måltiden som intogs för snart 400 år sedan i New England ligger till grund för amerikanernas "Thanksgiving day", som är en mycket stor högtid och firas varje år, fjärde torsdagen i november, då det frossas i fylld kalkon och just pumpa.

Emigrationen 1620 ansågs så viktig att det byggdes en *Mayflower*-kopia 1955-56 i Devon i England efter rekonstruerade fartygsritningar. Den 20 april 1957 seglade *Mayflower II* från Plymouth tvärs över Atlanten och enligt skeppssloggen anlände hon Plymouth den 22 juni med alla

ombord välbehållna. Hon anses än idag vara ett mycket sjövärdigt fartyg som sedan deltagit i flera seglatser på öppet hav.

Landstigningen i New England för 400 år sedan var naturligtvis tänkt att bli ett enormt firande med mycket pompa och ståt i såväl USA, England och Nederländerna i slutet av detta år, men på grund av coronapandemin har man känt sig tvingad att delvis lägga detta på is.

För 100 år sedan, på 300 årsdagen gjordes det stor sak av detta och festligheterna pågick mycket länge. Det gavs ut både ett 5 cents frimärke och ett ½ dollar mynt för att manifestera civilisationen i USA.

Slutligen kan nämnas att flertalet av emigranterna som var med på den hemska resan 1620 har flera ättlingar blivit stora män och kvinnor. Vad sägs om skådespelaren Humphrey Bogart, den kända tv-kocken Julia Child (som det gjordes en film om för ca 10 år sedan och gestaltades av Meryl Streep) samt presidenterna James Garfield och John Adams. Deras förfäder var med ombord på den otäcka seglaten från Plymouth i England till den kala klippan Cape Cod i Massachusetts i Nordamerika.



*Arne E Due*

*Källor: wikipedia.org och history.com*





## Natur- och kulturvandring runt Skokloster

När vi vaknade ganska tidigt denna torsdag visade termometern bara 11 grader men prognosen sa att det skulle bli en hyfsad dag med sol och moln samt runt 20 grader varmt. Strax före klockan 10 var alla 39 pigga och helt friska SPFare samlade vid Macken nära Skokloster slott för att vandra ca 5-6 km i lugnt tempo. Redan från början fick vi veta att det skulle bli betydligt mer kultur än natur denna gång. AnnaKarin Andersson hade tidigare lovat att bli vår speciella guide denna gång.

Redan vid stenhuset fick vi en hel del information om kyrkan, stenhuset med dess aktiviteter då och nu. Vi betraktade kyrkan och fick en del information om tegel, von Essens gravplats nära den gamla klosterväggen och en hel del annat.

Vi vandrade genom en fantastisk allé och sedan till Flasta kyrkoruin. Det måste ha varit en havsörn som hade koll på vår vandring till ruinen! Häftigt att se en så stora fågel som kan nyttja termiken på en sådant sätt.

AnnaKarin berättade det mesta av vad som finns bevarat om Flasta kyrka, dess förflyttning till Skokloster och om de nunnor som verkat både vid Flasta och vid Skokloster kyrka.

Vi fick oss också en hel del till livs om Hermine och Rudger von Essens bidrag till, inte bara bevarandet av kyrkoruinen, utan också deras engagemang för att göra Skokloster till en stort turistställe under deras levnad.

Vandringen fortsatte på det som vi brukar kalla landsvägar och nästa mål var skolan i Flasta. Henry Rosling var inte sen att komplettera AnnaKarin med sin berättelse om skolorna på Skohalvön under 50-talet. Fattigstugan i Flasta såg tyvärr inte vara bebodd utan visst förfall kunde anas.







Vandringen fortsatte förbi lerduveskyttebanan mot Sko gård. Tyvärr såg vi aldrig von Essens berömda papperskorg, den så kallade "Sesam" men många traktorer som körde säd från åkrarna.

Klockan gick och många var sugna på ett försenat 11-kaffe! Vi hade lyckan att få våldgästa våra vänner från SPF som bor på väderkvarnsbacken som också har många andra namn i folkmun. Ulla-Britta och Kurt Tidhult tog emot oss utanför sitt underbara hus vid kanten av Skofjärden.

Rudger von Essen lät bygga huset 1970 när han hade sålde Skokloster slott till staten och arkitekten var Sven Trädgård. Det listiga med denna "störrestuga" är att den skulle se anspråkslöst ut från utsidan men invändigt vara ett rymligt villaboende. Något man absolut kan hålla med om!

Kaffet intogs på allehanda ställen på den stora egendom som Tidhult äger. Några nära bostaden och andra på bryggan vid Skofjärden. Solen sken och jag tror alla njöt i fulla drag.

Nu återsod bara ca 1,5 km tillbaka till bilarna vid Macken där flera besökte hantverksmässan i Stenhuset och kanske också en glass inköptes i Macken. Vi som satt där med glassen fick höra ett trevligt fördrag av Fredrik von Essen när han pratade med Bentley-klubben som hade en liten utflykt till Skokloster.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*







**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	Start våren 2021	070-728 79 13
<b>Konstcirkel</b> Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Återkommer.	070-563 61 98
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Margareta Persson	Inställt p.g.a. Corona. 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.	Inställt p.g.a. Corona. Torsdagar klockan 11.00.	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gerf Lidö	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 08.00.	070-553 34 12
<b>Öppen texttydning</b> S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 9.00.	0171-467 268
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Inställt p.g.a. Corona. Varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
<b>Franska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Inställt p.g.a. Corona. Varannan tisdag klockan 13.00	070-295 12 73
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Varannan måndag klockan 13.00	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	Inställt p.g.a. Corona. Tisdagar ojämnta veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
<b>Vardagsjuridik</b>	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
<b>Spela Canasta</b> Ritva Valenkamph	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 13.00.	070-368 68 67
<b>Screentryck &amp; textilfärgning</b> Ann-Marie Alskog	Inställt p.g.a. Corona. Knarrbacken.	072-588 21 44

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	Inställt p.g.a. Corona. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
<b>Readaktionscirkeln</b> Bo lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 14.	0171-594 12
<b>Släktforskning, nybörjare &amp; fortsättning.</b> Catharina Josefsson	Sker digitalt p.g.a. Corona. Udda veckor, 8.45 - 11.00. Start 24/9.	070-548 80 52
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar ojämna veckor 8.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar ojämna veckor 11.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp4</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar ojämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	Inställt p.g.a. Corona. Fredagar jämna veckor 14.30.	070-733 24 89
<b>Data för noveller + Dropp in</b> Olle Atling	Återkommer. Boka gärna. Dropp-in för problemlösning.	070-731 29 91
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Inställt p.g.a. Corona. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	Inställt p.g.a. Corona. 10.00. Materielkostnad.	073-875 57 76
<b>Busk- &amp; trädbeskärning</b> Robin Welch	Start 15 september. Ring om intresserad. Tisdagar fm. och tisdag em. Max 8 personer i varje grupp & bara utomhus.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Onsdagar 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	Återkommer.	070-931 59 91
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Måndagar 11.00.	0171-594 12
<b>Vävning</b> Inger Mobrin	Inställt p.g.a. Corona. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	Inställt p.g.a. Corona.	070-569 75 74



<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-548 80 20
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 2/9. 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 11/8 - 15/12, 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 nya banan vid Gipsvägen</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Tisdag & fredag kl. 10.00. T.o.m. 22/9	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</b> Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Inställt p.g.a. Corona.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Inställt p.g.a. Corona.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
<b>Golf</b> Bo Ekberg Leif Lindberg	Inställt p.g.a. Corona.	070-224 60 07 070-687 63 32
<b>Senior-yoga</b> Svea Sahlén	Inställt p.g.a. Corona.	073-632 85 61
<b>Senior-dans</b> Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	Vi väntar på snö. Kvarnkojan. romoraf@balsta.net	0171-506 61
<b>Övrig verksamhet:</b>	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bridge</b> Staffan Wöhrne	Inställt p.g.a. Corona.	070-287 22 50
<b>Bridge vidarutbildning</b> Berth Lundström	Inställt p.g.a. Corona.	073-991 46 25
<b>Lagbridge 2020</b> Berth Lundström	Onsdagar 12.00.	073-991 46 25
<b>Nybörjarbridge</b> Berth Lundström	Inställt p.g.a. Corona.	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	Samling vid Gamla Järnvägsstationen kl. 10.00 varje torsdag.	073-967 64 46 070-225 49 38



Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Tills vidare är det stängt. Telefon och e-post öppen alla tider.  
E-post till SPF-expeditionen: [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se)  
Telefon 0171-557 47.