

Medlemsforum

SENIORERNA

Håbo
Bålsta

Årets sista vandring
sidan 6

Varning från polisen
sidan 12

Bålstaåsen en pärla för
allmänheten sidan 18

Vad sa han egentligen,
Julius Caesar? sidan 21

God Jul
och
Gott Nytt
År





Ordförande har ordet

”Väntan” får bli ordet. Det är ju vad vi alla har gjort i år. Väntat på att Corona ska försvinna. Väntat på vaccin. Väntat på invigning av Skeppsgården. Väntan efter våra aktiviteter. Väntan efter att få kramas.

Men vi börjar se ljuset i tunneln. När du läser detta har Skeppsgården blivit klar och Kultur och Fritid som är vår hyresvärd har överlämnat den till oss pensionärsföreningar. Planering av flytten kan börja. När det gäller invigning får vi återkomma om. P.g.a. Corona får vi vänta ytterligare några månader med aktiviteterna. Mer information kommer i nästa nummer av Medlemsforum.

Även vår årsstämma får vi vänta på. Ett grundläggande krav för årsstämma är att samtliga medlemmar ska ha möjlighet att delta i besluten på ett säkert sätt. Förbundet har hos Högsta Domstolen fått veta att ”ideella föreningar kan göra avsteg från stadgarna om det finns senare inträffande förhållanden eller omständigheter som påverkar stadgarna. Ett utbrott av coronavirus får anses vara av denna karaktär.”

Styrelsen har därför beslutat att senarelägga årsstämman, preliminärt till maj. Även här återkommer styrelsen med mer information i nästa nummer av Medlemsforum.

I väntans tider: Håll ut, håll avstånd, håll huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena. Det kommer bättre tider.

/Peje

Promenadkompis. Det är flera medlemmar som vill ut och promenera, men har ingen att gå med. Så därför föreslår vi att de som vill ut och gå tillsammans med någon, träffas varje måndag klockan 10.00 med början den 14 december enligt följande: Utanför Biblioteket för de som vill gå en kortare sträcka och vid Vibyspåret för de som vill gå lite längre. Vid Vibyspåret finns Inger Smedberg och Kicki Tegré och utanför Biblioteket finns Peje Josefsson.

Detta är ett litet försök, för att se om och hur det fungerar.

Kom ihåg att hålla avstånd!

/Styrelsen.



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

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

Christin Jonsson, utdelning, 070-920 11 93

christinjonsson@telia.com

Januarinumret av Medlemsforum utkommer vecka 5 – manus senast den 15 januari.

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.



Vi hör av oss när månads-träffar, publikaftnar och underhållning på Pomona får grönt ljus.

Byfilosofen



Skymningen har blivit omodern. Nu dödar vi den sköna blå timmen med att tända alla lampor. Tänk, om mänskligheten då och då kunde vara stilla och tänka skymningstankar.

Rullstolspromenad

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



Frihet!

Vad är frihet?
Vad är det för dig?
Frihet att själv bestämma
Utan att någon på tårna klämma
Frihet att med egna ord förklara
Och orden välja utan att dem svälja
Hur din tillvaro skall vara
Att göra vad man vill
Och lite mer därtill
Eller sina drömmar nå
För att vistas uppe i det blå
Kanske frihet under ansvar
För alla och envar.

Ann-Christine Edin

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% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- 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.

God Jul och Gott Nytt År

Önskar Styrelsen



Vi lägger onekligen ett annorlunda år bakom oss, då många av våra aktiviteter har fått pausa, framflyttas och, en del, helt enkelt ställas in på grund av pandemin som drabbat hela världen med sådan kraft.

Några aktiviteter har i alla fall kunnat genomföras; utomhusaktiviteter som natur- och kulturvandringar samt boule på en ny fin bana, Coronasäkrad bowling respektive lagbridge samt redaktionsarbetet med Medlemsforum som gör denna julhälsning möjlig, och det tackar vi särskilt för. Mc-gänget har också varit ute och rört på sig i sommar – kolla in deras reportage på hemsidan så kan du få en åktur!

Så nu ser vi fram emot det nya året då vi får inviga våra nya fina lokaler i Skeppsgården och även om restriktionerna kommer att fortsätta under våren kan vi förhoppningsvis fortsätta med våra utomhusaktiviteter och några Coronasäkrade inomhusaktiviteter. Vi får också fortsätta öva oss på att ha möten, umgås och resa i den digitala världen, något som pandemin bidragit till att många av oss upptäckt som en ny möjlighet.



Natur- och kulturvandring t.o.r. Vattunöden

Visst kan novembervädret vara skiftande och så var det också denna dag. När vi träffades vid Smultronställets närköp var det tämligen mycket vind men efter att ha passerat Broby backar på vår vandring mot Vattunöden var det nog ganska nära storm och vi hade vinden emot oss. Alla de 23 SPFare som kom för att vandra hade bara ett mål i sikte – 11-kaffet!

Väl inne i skogen mellan Skörby och Lastberget blev det tack och lov betydligt lugnare.



Traditionen bjuder på att vi under vår sista vandring under året skall få något varmt inombords och så blev det även i år. Elisabeth och Royne hittade vi i ”fårtältet” vid Vattunöden där de bjöd på varm glögg och pepparkakor.





Värmda till kropp och själ fortsatte vi mot kaffet men vad hittade vi skogen? Joachim och Annagreta mötte oss och Joachim berättade om torpet vid Vattunöden, dess första boende med 11 barn i ett rum och kök samt den märkliga damen som byggde ut torpet och bodde där tills hon donerade huset till Biskops-Arnö. Numera ägs tydligen allt av Håbo kommun.

Joachim berättade också om tillkomsten av naturreservatet. Vi är definitivt tacksamma för att det finns för vårt friluftsliv som blivit så betydande i dessa Corona-tider. Naturskolan i Håbo huserar också i utkan-ten av naturreservatet.

Sedan var det dags för vårt medhavda. I inbjudan stod det att vi skulle grilla våra egna korvar men vi hade insett att det skulle bli altför trångt runt grillen med tanke på FHMs restriktioner. Eget kaffe med smörgås gällde! Lugnet vi hade haft runt glöggen utbyttes mot starka vindar när vi kom ned till grillplatsen. Alla sökte skydd för vinden och det blev trots allt en mysig lunch. Vi kollade Ekolsundsviken men inga vita gäss trots blåsten!

Efter lunchen tog vi stigen förbi den gamla eken som fortfarande står kvar och några damer var tvungna att kolla hur många som ryms inne i stammen. Stigen leder ned till Naturskolans område och vi mötte ett tjugotal barn med sina lärare. Vi blev inbjudna till kaffe men tackade nej eftersom vi redan intagit vår lunch.

Plötsigt kom regnet från de mörka molnen vi sett ett tag. Snacka om att vi blev blöta.

Det var inget som bekymrade barnen utan de sprang ned till hagen för att mata fåren!

Nu togs det långa steget först och snart var vi åter inne i skogen mot Skörby.

Regnet fortsatte men vi gjorde ett stopp på vägens högsta topp där Ann-Christin Edin läste en mycket fin dikt riktad till de som arrangerar dessa vandringar.

Väl framme vid Smultronstället kunde vi notera att dagens vandring var hela 12 km, nog årets längsta men i stort sett bara på ”plattan” bortsett från backen vid grillplatsen.

Håll ögonen öppna för snart kommer en annons om vinterns och vårens natur- och kulturvandringar.

Elisabeth Andersson, Kent Magnusson och Rolf Adolfsson (vissa foton).





Dags för vårt medhavda

Ann-Christin Edin läste en mycket fin dikt



Brevbäraren som ville hjälpa TBC-sjuka barn

Julmärket är ett välgörenhetsmärke som har hjälpt många vuxna och barn i drygt ett sekel och ska inte förväxlas med ett frimärke.

Redan 1903 fick den danska posttjänstemannen Ejnar Holbøl en ypperlig idé: Han insåg att det behövdes pengar till de tuberkulossjuka patienterna, men framför allt till alla de drabbade barnen.

Den hemiska sjukdomen, som i folkmun kallades lungrot, hade under lång tid varit en epidemi som skördat ofantligt många liv i Europa.

Det var främst fattiga familjer som drabbades. De insjuknade eftersom de var trångbodda men också på grund av att deras mat var enformig och näringsfattig. I början av 1900-talet dog bortåt en miljon om året i Europa och var den i särklass dödligaste sjukdomen.

Det hade redan byggts många sanatorier i Danmark men behovet var enormt. Drabbades någon var väntetiden lång och hjälpen oftast långt borta, dessutom var dödligheten mycket stor. Även barnen drabbades men behandlingshemmen räckte inte alls till och de prioriterades nästan alltid bort.

Men det var ju barnen som var framtiden. Därför bestämde sig Det Kongelige Postväsenet 1904 för att trycka första ”Julmärket”, där överskottet oavkortat skulle gå till de TBC-drabbade barnen. Julmärket var lila och dekorerat med slingrande vita julrosor, i mitten fanns en bild av den Danmarks drottning Louise.

Drottning Louise, som ursprungligen var prinsessa av Sverige, hade redan som barn fått uppleva hur sårbart livet kunde vara, när hennes enda bror gick bort i mycket tidig ålder. Med tiden fick hon en gedigen utbildning i framförallt språk och läste såväl tyska, engelska och franska flytande redan som tonåring.

Alliansäktenskap var vanligt på 1800-talet och hennes förälder anordnade ett möte mellan den danska kronprins Fredrik och henne på Bäckaskog slott i Skåne redan när hon var sexton år. De fattade snabbt tycke för varandra och redan året därpå trolovade hon sig med tjugofemåriga kronprins Fredrik. Ett år senare, den 28 juli 1869, gifte de sig i Stockholms slottskapell och hon blev därmed kronprinsessa av både Danmark och Island.



Samma dag de gifte sig stiftade hon en fond som kallades ”Prinsessan Louises minnesfond”.

Hon hade nu anledning att lära sig ytterligare ett språk, danska, som dock gick väldigt snabbt. Det sägs att Louise kände sig ensam i det danska kungahuset, men hon hade absolut ingen lust att engagera sig politiskt. Hon hade dock mycket att stå i eftersom hon med tiden födde fyra söner och fyra döttrar och blev hennes stora intresse blev istället barnuppfostran och att barnen i det övriga samhället fick en god omsorg.

När barnen blivit vuxna hade hon mera tid att spendera på sina egna intressen och var under många år en oerhörd energisk person. Louise lade ett stort arbete på både forskning och hälsa, och såg till att informationen spreds ut i samhället och kom till gagn för den stora allmänheten.



Julmärket blev snabbt populärt. Privatpersoner och företag köpte de nya julmärkarna och klistrade dem flitigt på sina julbrev och pengarna började strömma in. Inom något år kunde de första behandlingshemmen för barn startas upp. Men den hemiska sjukdomen fanns inte bara i Danmark.

Efter åtta år var Finland först att ta efter och började trycka liknande julmärken. Med tiden spred sig idén även till de övriga nordiska länderna och sedan vidare ut i världen.

När turberkulos-epidemin så småningom ebade ut uppstod det andra hjälpbehov i samhället. Barn och ungdomar blev ibland utsatta för mobbing i skolan eller misshandlades i hemmet där alkohol och andra missbruk kunde vara en av anledningarna. Barnen behövde då snabbt komma bort och även få olika sorters stöd av personal med rätt kompetens. I dessa sammanhang har behandlingshemmen varit och är fortfarande till stor nytta.

Personal med specialutbildning har i årtal tagit hand om de utsatta barnen tills de åter kommit på fötter och orkat gå vidare i livet. Många av de ungdomar har senare skrivit till personalen och tackat med budskap som: ”Detta är det bästa som har hänt i hela mitt liv!”



Numera arrangeras det runt om i landet varje år första söndagen i december något som kallas ”Julemärkesmarschen”, som inbringar stora belopp till verksamheten genom lotterier och givmilda sponsorer från näringslivet.

Kronprinsessan Mary är riksföreståndare för behandlingshemmen som finns på flera ställen i landet, men organisationen har sitt huvudsäte på rådhuset i Köpenhamn där Julemärkena först visas upp inför specialinbjudna gäster och journalister.

Det finns idag många välgörenhetsorganisationer även i Sverige med egna klistermärken som kan köpas och sättas på brevframsändelser under julen. Pengarna går till behjärtansvärda ändamål till behövande i vårt avlånga land. En stor del av beloppen går också till människor i fattiga eller katastrofdrabbade länder.

Fortfarande skickas det miljontals julkort och brev till nära och kära, samt till vänner och bekanta. Tänk därför på vad några småslanter kan göra skillnad för en utsatt person eller ett barn i ett fattigt land med stora hjälpbehov – när nöden är som störst.

*God Jul och Gott nytt År!
Arne E Due.*

December

Mörkrets tid tar vid
Ljusets veke kan tändas och världen ändras
I varje fönster bildas olika mönster
Julen är nära för alla människors kära
Kanske kvällen blir lång när det är mycket på gång
Som barn blir man spänd när granen är tänd
Kommer det en tomt till mig en kväll
När jag varit så snäll
Far har gått ut för att tidning köpa
Plötsligt det på dörren knackar
Jag av förtjusning stillsamt backar
Där står en gubbe med skägg lutad mot vår vägg
Han har en säck på sin rygg och då blir jag trygg
Tänk om...
Javisst det händer och jag knäpper mina händer

*God Jul och Gott Nytt År till Er alla!
Ann-Christine Edin.*

SPF Seniorerna informerar om, att du kan betala medlemsavgiften för år 2021, till SPF Seniorerna via e-faktura.

Du som har internetbank kan, om du vill, betala medlemsavgiften till SPF Seniorerna via e-faktura. Anmälan till den tjänsten måste du dock göra senast 2020-12-31. Avierna skickas ut i slutet av januari 2021 med förfallodag 2021-02-28.

Fördelar:

Du slipper hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Dessutom hjälper du till att spara pengar för SPF Seniorerna, samtidigt som miljön mår bättre av att det blir så få pappersfakturor som möjligt.

Här finns länkar till några av de större bankerna i Sverige:

Nordea:

<https://www.nordea.se/privat/produkter/konton-betalningar/e-faktura.html>

Handelsbanken:

<https://www.handelsbanken.se/sv/privat/konton-kort-och-betala/betala/betala-rakningar>

Swedbank:

<https://www.swedbank.se/privat/kort-och-betala/betalningar/betala-rakningar/e-faktura/fragor-och-svar-om-e-faktura.html>

SEB:

<https://seb.se/privat/betala/betala-rakningar/e-faktura>

Du kan även kontakta din bank direkt för hjälp att ansluta till e-faktura.

Medlemskommittén

MEDLEMSAVGIFT 2021

Information från förbundet:

Inbetalningskort, som avser medlemsavgiften för år 2021, skickas ut i slutet av januari med förfallodag 2021-02-28.

Medlemskortet för år 2021 kommer att finnas i Senioren nummer 2.



Julhälsningar från Medlemskommittén

UPPDATERAD LOKAL INFORMATION:

Antalet händelser där man genomför bedrägerier genom att lura av en bankkort och kod ökar. Gärningsmännen kommer rent fysiskt och ringer på dörren, uppger att de kommer från t.ex Telia, Tele2 men det förekommer att de även uppger att de kommer från Polisen. De visar då hastigt upp något som liknar en polislegitimation eller polisbricka. Bedragarna kan t.ex uppge att "någon" försöker komma åt ens pengar och att de behöver logga in med ert BankID för att "stoppa bedrägeriet". Några sådana oplanerade fysiska besök ägnar sig varken banker, telefonoperatörer eller polisen åt. Tänk på att de även kan erbjuda er att motringa ett telefonnummer för att bevisa att de är fysiskt ute och besöker er av goda anledningar, men att även det numret som ni får av dem kan tillhöra en medbrottslig som svarar. Vanligaste modus är att de ringer till er på telefon och meddelar att ni strax kommer få ett besök. Efter 5-15 minuter knackar eller ringer det på dörren.

Ta direkt kontakt med anhörig eller pålitlig vän för att få hjälp att vidimera att det inte rör sig om ett bedrägeriförsök. Iakttag största försiktighet när det kommer till bankkort, koder och signering genom BankID.

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 ombeds sig 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 ombeds 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 ombeds 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.

Alexander Wennerqvist, Kommunpolis Lpo Enköping/Håbo
alexander.wennerqvist@polisen.se
010-567 75 54

Information från seniorrådet för kännedom! Från polisen Enköping/Håbo.

Vi hade ett fall för en vecka sedan i Bålsta då falska poliser ringer till en kvinna född -27 och berättar för henne att hon är utsatt för ett bedrägeri. De kommer sedan och hämtar hennes bankomat kort och kod. Därefter åkte de och tog ut hennes pengar ur en automat.
Mycket beklagligt!

Boliden landade i Fjärdhundraland

Det vilade ett stilla lugn över Allhelgonahelgen ända till lördagkväll klockan 22.27.

Då hördes plötsligt en kraftig explosion och ett starkt grön-aktigt sken lyste upp vårt lilla samhälle. Min första tanke var att det troligen var militären som lekte med våra surt förvärvade skattepengar, men när jag gick ut på baksidan av huset och hörde det annorlunda ljudet var det något som inte stämde.



Månen och den gröna boliden på väg mot Fjärdhundra

Det gröna ljuset som nyss hade gjort det ljust som på dagen var borta efter en minut och oktobermörkret hade åter lagt sig över vår lilla by, men kvar fanns ett underligt mullrande uppe bland molnen som var omöjligt att fastställa var det kom ifrån. Kunde det vara ett passagerarplan med en trasig motor, Nej - detta lät annorlunda. Det var i alla fall inte åskan!

Jag stod en bra stund och lyssnade ifall jag skulle höra några utryckningsfordon. Men det förblev helt tyst, så förmodligen var det inget att bry sig om.

Men nästa dag när jag tittade på sociala medier fick kvällens händelse plötsligt en rimlig förklaring. En ovanligt stor eldsten från yttre rymden var det alla hade sett.

När boliden, som är en stor meteor, gick in i vårt solsystem kan den ha haft en hastighet på 20 km i sekunden eller mer, och en vikt på ca nio ton, tror NASA. Så fort den träffade atmosfären började den brinna, (det som vi i dagligt tal kallar för ett stjärnfall). Kvar blir ca tio procent, förmodligen i form av flera mindre stenar som nu finns någonstans norr om Fjärdhundra.

Sedan nedslagsplatsen blev känt är det flera geologer, forskare och andra nyfikna personer som letar efter den/de speciella magnetiska stenarna, som mestadels består av järn, magnesium och nickel.

Årligen träffas jorden av ca 20 000 meteorit-nedslag som i de allra flesta fall är mycket små. Oftast väger de bara några gram och kan jämföras med gruskorn.

Hur stor denna bolidsten var när den träffade marken i Fjärdhundraland går naturligtvis inte att säga i nuläget. Det beror helt och hållet på om den förblev hel vid inträdet i vår atmosfär eller om den exploderade och förvandlades till enbart små stenar eller grus, något som hände på ca 17 kilometers höjd.

Det är mer än sextio år sedan det senast hittades en nylandad meteorit i Sverige, så chanserna att lyckas denna gång är förstås ytterst små, och beror helt och hållet på hur stora bolidstenarna var när de landade.

Slutligen kan vi konstatera att det händer saker och ting i rymden som vi människor inte kan påverka - hur gärna vi än vill.

Men jag är också mycket tacksam att bolidens färdriktning var någon tiondelsgrad mer i nordlig riktning, så inte den drattade ner i min skorstenspipa.

Vi människor vill gärna tro att det är vi som får jorden att snurra, och då är det kanske nyttigt att vi också får se hur små vi egentligen är när det kommer till kritan.

Arne E Due



**Välkommen att testa
Mälardalens bästa
skidspår!**

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallabod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga. 19 jan, 26 jan, 2 feb, 9 feb, 16 feb, 23 feb.

200:- för alla tillfällen, (normalpris 100kr/gång)
Anmälan och betalning sker till resp förening:
SPF: romoraf@balsta.net
PRO: birgitta.sikstrom@gmail.com
BFF: balsta.finskaforening@bktv.nu

Logos: GRANÅSENS KONSTSNÖSPÅR, SENIORERNA Håbo, BÅLSTA, PRO, Bålsta skidklubb

Längdskidåkning vintern 2021

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kronor för 6 tillfällen vintern 2021. Tisdagar klockan 10-11, 9 januari, 26 januari, 2 februari, 9 februari, 16 februari och 23 februari. Ordinarie pris är 100 kr/ggr.

Vi samlas klockan 9.45 på övre parkeringen/Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Åk så många varv du orkar och vill mellan klockan 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

Eller ta en promenad i snö med eller utan stavar till Bålsta Alpinas klubbstuga. Kan också avslutas med kaffe tillsammans med oss skidåkare vid 11-snåret.

Anmäl dig senast 2 dagar (söndag) innan första tillfället till respektive förening. Betalning 200 kronor sker vid första skidstillfället, kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

SPF – Kenneth Eriksson, e-post romoraf@balsta.net. Frågor på telefon 0171-506 61.

PRO – Birgitta Sikström, e-post birgitta.sikstrom@gmail.com. Telefon 070-753 69 31.

BFF – Päivi Hirvonen, e-post balsta.finskaforening@bktv.nu. Telefon 070-789 93 12.

Ett år med Medlemsforum

När detta nummer av Medlemsforum ligger i era brevlådor så har nästan ett år passerat.

Det har varit ett annorlunda år för oss alla på olika sätt, men vi har lyckats att producera nio nummer av Medlemsforum.

Vi är lyckligt lottade i redaktionen som har Lars Hansson som lägger in det som kommer in till oss via mail och gör en tidning av det.

Några utomhusaktiviteter har fungerat under hela året och bidragit till artiklar med fina bilder.

Våra skribenter har också varit aktiva och producerat artiklar som har varit intressanta och verkligen läsvärda. Dessa artiklar har fått välförkänt beröm av våra läsare.

Redaktionen har träffats och diskuterat innehåll och utformningen av varje nummer av Medlemsforum, och vi ser fram mot att producera 2021 års nio utgåvor. Vi hoppas att vi kan utveckla vår tidning samtidigt som vi utvecklar oss själva.

Som förening är vi lyckligt lottade som har ett nätverk av medlemmar som delar ut vår tidning.

Nu ser vi fram mot ett bättre 2021 och ett nytt aktivt år i våra nya fina lokaler på Skeppsgården.

Ett hjärtligt tack till er alla som bidrar

Vi önskar er en God Jul och Ett Gott Nytt 2021!

Redaktionen för Medlemsforum, Bo Lundgren

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-654 25

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



Har du alla tjänster du behöver?

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

Välkommen in så berättar vi mer.

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

Handelsbanken

Susan's Hårteam

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00
Tisdag - fredag 10.00-14.00
Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta
0171-500 00

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. Värdeinsparing 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.

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 6996

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



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

Behov av datorhjälp? Vi har alternativen:

- Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
- Vi kan hämta & lämna er dator utanför dörren vid behov
- DROP-IN hos oss mån-tors 9-15

SPF-medlemmar får 50% rabatt på hämtningsavgiften eller 10% på arbetet.

Telefon: 0171-667720

För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Mjödvägen 6, Draget · kontakt@dragetsit.se

Till SPF Håbo

Året går mot sitt slut. Då är det dags att göra bokslut för året. I alla avseenden har det varit en mycket besvärlig situation för människor, sjukvård, föreningar, företag, socialt umgänge, ja listan kan göras mycket lång.

Även vår fina SPF-förening har drabbats betydligt. Styrelsearbetet, aktiviteter av alla möjliga slag, trevlig samvaro och inte minst den sociala kontakten saknas mycket.

Vi medlemmar har trots allt några positiva upplevelser. Vårt Medlemsforum kommer som vanligt på utsatt tid. Där gör Redaktionscirkeln ett fint arbete och inte minst Lars Hansson som åstadkommer en mycket fin presentation och förmedling av diverse skeenden.

Naturvandringarna är den aktivitet som nästan har kunnat göra sina utflykter på vanligt sätt. Kent Magnusson och Elisabeth Andersson har som vanligt haft mycket intressanta utflyktsmål. Vandringarna har varit välbesökta och värdet av den sociala kontakten har särskilt i år varit mycket betydelsefullt.

Vi alla kommer se fram emot att umgås på nya Skeppsgården under gemytliga former nästa år.

Härmed vill vi som medlemmar framföra ett varmt tack till föreningen och önskar ett hälsosamt NYTT ÅR!

Annagreta och Joachim Tiefensee

Några ord

Även om vi inte sitter runt ett bord
I denna tid av Covid
Gör det mig glad av det jag ser
Vad som här sker
Att vi så många tillsammans kan vara
Förhoppningsvis utom fara
Men det finns en person som kan och vill
Se till att nya promenader leta
Och mycket nytt för oss att veta.

Ett stort TACK och en stor applåd till Kent
Som återigen satt ett upprop på pränt.

Ann-Christine Edin

Bålstaåsen en pärla för allmänheten i Håbo kommun

Håbo kommuns innevånare kan glädjas över våra åtta rullstensåsar, de löper som ett pärlband genom kommunen. Längst i norr börjar det med Arnöhuvud som följs av Skadeviåsen, Sandviksåsen, Rölundaåsen, Wijåsen, Ekillaåsen, Granåsen och slutligen Bålstaåsen längst i söder. Dessa åsar ingår i Uppsalaåsen. Fyra av dessa är naturreservat, Arnöhuvud, Sandviksåsen, Ekillaåsen samt Granåsen. Dessa fyra reservat inklusive Bålstaåsen har en mycket hög besöksfrekvens.

Bålstaåsen har minskat genom en omfattande bostadsbyggnation, grusexploatering, vägbyggen m.m. Förmodligen är det inte så många som känner till att den första grusbrytningen ägde rum redan i början på 1870-talet då järnvägen mellan Stockholm – Västerås – Bergslagen byggdes. Den gropen ligger endast 200 m nord-ost om scoutstugan. Här växer i dag den första generation skog, ett 40-50 årigt blandbestånd, se fotot.

Då min familj flyttade till Bålsta i slutet på 1960-talet blev vi grannar med Bålstaprofilen Erik Hermansson. Han var en intresserad och kunnig person med känsla för naturen. 1972 ordnade vi tillsammans en naturvandring på Bålstaåsen med många intresserade deltagare. Bålstaåsen som ligger på gångavstånd från bostaden har sedan den starka inflyttningen till tätorten betytt mycket för det rörliga friluftslivet och välbefinnandet.

Under 1972-73 ordnade Friluftsrådet en strövfrequensundersökning som redan då bekräftade att friluftsområden i närheten av bostaden är av yttersta vikt. Behovet har således under årens lopp ökat kraftigt genom att befolkningen ökat markant. Med åren har helt spontant ett omfattande stigsystem med flera lättgångna och väl använda stigar uppkommit, se fotot. Den totala längden av stigarna är cirka 9 km. En rullstensås har stabila markförhållanden vilket innebär att friluft aktiviteter kan bedrivas under alla årstider. Det är skolor, olika föreningar och den breda allmänheten som har sina aktiviteter där. Även bär- och svampplockning är omtyckta sysselsättningar.

Av den stora Bålstaåsen på drygt 200 ha finns i dag endast ca 30 ha kvar. 2005 planerade politiker i Håbo genom bostadsbebyggelse att minska åsens areal med ytterligare tio ha. Detta blev anledningen till att Aktionsgruppen Rädda Bålstaåsen bildades där tio olika föreningar och allmänheten var engagerade. Aktionsgruppen uppvalde politiker och tjänstemän genom träffar och vandringar på Bålstaåsen att ompröva beslutet att exploatera och därmed ytterligare minska skogsmarksarealen. Tack och lov hörsammade politikerna detta.

Skogsridån mot tätorten måste bevaras för det rörliga friluftslivet men även ur klimatsynpunkt, skydda tätorten från nordliga vindar. Åsskogen är även ett betydelsefullt inslag i landskap bilden mot Bålsta tätort.

Det kan även nämnas, att intill gamla grustaget finns ett antal gropar som Länsstyrelsen 1979 har registrerat men ej undersökt. Kan vara fångstgropar för varg, vilket klassas som fornminne. Några av groparna har tyvärr fyllts igen med trädgårdsavfall från villaägare.

2007 utfördes en fältinventering där botaniska naturvärden konstaterades. Bland annat den sällsynta och hotade bombmurklan som växer i äldre granbestånd. Trädslagen på åsen utgörs av äldre tall och granskog med inblandning av björk, sälj, rönn, enbuskar och al i det vattenrika källområdet.

2017 inträffade ett nytt ingrepp i Bålstaåsen då pendlarparkeringen vid scoutstugan byggdes. Denna parkering ska senare bebyggas med bostäder. Detta föranledde mig att göra en inlägga att spara banvallen, se fotot. Tyvärr togs inte hänsyn till detta. En del av Bålstas historia grävdes bort. Banvallen kom till för 150 år sedan och byggdes i princip med skyffel och skottkärra. Det syns tydligt att banvallen hade blivit en uppskattat stig, inte minst av barnen.

Då gång och cykelstigen byggdes från Ullevivägen mot järnvägsviadukten för ett antal år sedan följde sträckningen just denna banvall som gav en fin inramning. Samma banvall hade också kunnat bli en vacker naturinramning och ett kulturminne från en svunnen tid för den planerade bostadsbebyggelsen. Beklagligt att sådana intressanta aspekter inte tas hänsyn till vid skapande av ett nytt bostadsområde. Tyvärr en mycket kortsiktig planeringshorisont. Under corona-epidemin har denna parkering inte använts.

Banvallen, grustaget och ett foto på ett imponerande tågsätt från 1909, se fotot, är en del av Bålsta historia. Förmodligen i ännu högre grad en del av Sveriges järnvägshistoria då tre viktiga moment är bevarade. Järnvägen genom Bålsta blev klar 1876 men grustransporterna från detta grustag fortsatte långt in på 1900-talet. Således har detta material transporterats långt ut på det svenska järnvägsnätet.

En annan intressant aspekt med Bålstaåsen var förekomsten av vattenkällor. Genom olika exploateringar har de flesta sinat. Somliga tomtägare efter Ullevivägen har tagit sitt vatten från dessa källor. Våra rullstensåsar är ett intressant inslag i landskapsbilden men är också av stor betydelse för vattenförsörjningen. Givetvis har grusmaterialet från åsarna utgjort ett värdefullt byggnadsmaterial till allehanda olika byggprojekt. I dag tillverkas sådant material från bergstäkter då nyetablering av grustäkter är obefintligt.

Hur ser framtiden ut för Bålstaåsen? De angivna kriterier talar sitt tydliga språk att den lilla rest som är kvar av åsen bör bevaras för människornas välbefinnande, den är ett tilldragande rekreativområde i nära anslutning till bostadsbebyggelse. Förhoppningsvis beaktar våra politiker detta. Ytterligare exploatering där kommer skapa en kraftig opinion från allmänhetens sida.

*Text & foto Joachim Tiefensee,
Birgitta Liinamaa foto av gamla banvallen.*

En av stigarna





*Stockholm –
Västerås –
Bergslagen
1909*

Från ”Stockholm-Westerås-Bergslagens jernvägar” av Rune Ekegren, Leif Dahl & Erik Sundström

Den gamla gropen



*Gamla
banvallen*

”Även du min Brutus” – eller vad sa han egentligen, Julius Caesar? Några citat och bevingade ord

Kända fraser, citat och bevingade ord förekommer rikligt i språket. De kan vara nedtecknade i Bibeln eller myntade av monarker och politiker, såsom drottning Kristina, Julius Caesar eller Winston Churchill. Upphovsmän kan också finnas bland författare, filosofer och andra tänkare, såsom William Shakespeare och (Kristinas favorit och gäst) fransmannen René Descartes.

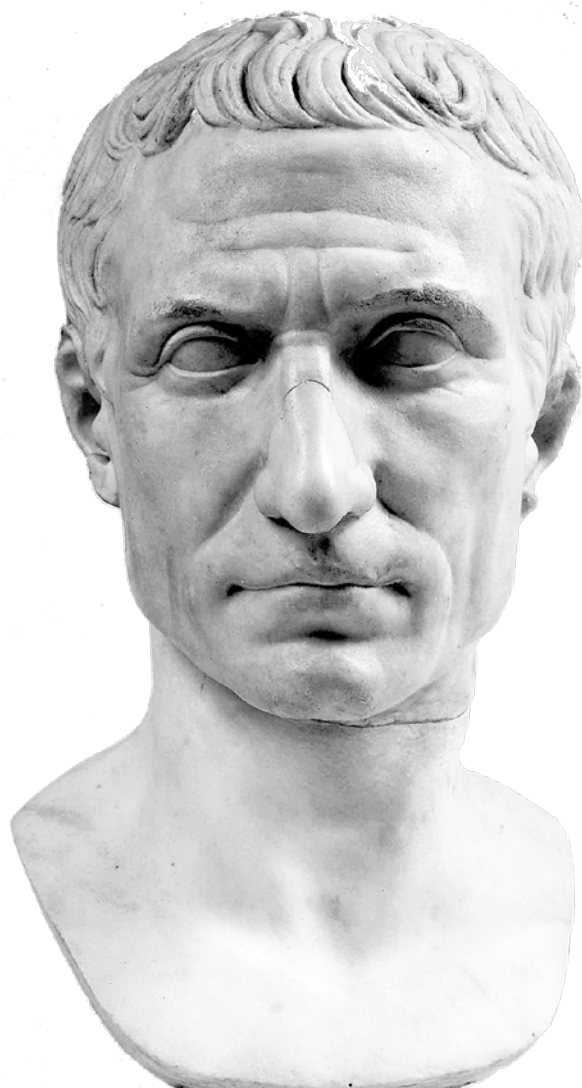
Många uttryck blir alltså bevingade och används i dagligt tal som ordspråk eller talesätt. De citat som tillskrivs en person kan naturligtvis ha använts tidigare i olika varianter, tills någon kom på att använda uttrycket på ett så speciellt sätt, eller i en så speciell situation, att det fick vingar. Många citat har återkommit som motto eller levnadsregler för bemärkta personer i historien.

Bibeln har således bidragit med en stor mängd kända fraser, i lite olika versioner och tolkningar. I Matteusevangeliet hittar man frasen **Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem.** (Den gyllene regeln – använd av många bl.a. Konfucius.) Det måste vara en mycket lämplig levnadsregel för oss alla som tillsammans bildar samhällen, vilka bygger på ömsesidigt ansvar. Extra viktigt dessa dagar. Från samma källa kommer **En ulv i fårakläder.**

I Ordspråksboken finner vi **Den som gräver en grop faller själv däri.** De två sistnämnda fraserna fungerar utmärkt som bildspråk även i dag, när vi vill kommentera vår omvärld. Ibland får vi också anledning att säga **Ingenting nytt under solen** (Predikaren). Några av dessa fraser förekom tidigare hos den grekiske fabeldiktaren Aisopos (500-talet f.Kr.).

Hur var det nu med Julius Caesar, när han blev mördad i senaten? Fick han fram några sista ord till Brutus? Det som vanligen citeras är: **”Även du, min Brutus”** (latin – Et tu Brute), eftersom Caesar ansåg att speciellt Brutus, som stod honom nära, hade svikit honom. De flesta antika författare, som skrivit om händelsen nämner dock inte något sådant sista yttrande. I de fall det har omnämnts menar man att Caesar då borde ha yttrat sig på grekiska, vilket ofta användes av aristokratin i Rom.

Uttrycket som ändå varit känt länge i olika versioner fick sin bekräftelse och spridning över världen av William Shakespeare genom hans pjäs *Julius Caesar*. Pjäsen är skriven på engelska men Caesars kommentar till Brutus är på latin: ”Et tu Brute.” Så, här kan Shakespeare ha spridit en fras som kanske aldrig yttrades.



Julius Caesar 100 f.Kr. – 44 f.Kr.

Andra citat som förknippas med Caesar är t.ex. **Tärningen är kastad** och **Jag kom, jag såg, jag segrade**. Det första citatet kan vara från ett brev, där Caesar berättade om en hastig seger vid Zela (i nuvarande i Turkiet) år 47 f. Kr. Det andra lär han ha yttrat då han utan tillstånd gick med sin här över floden Rubicon för att fortsätta mot Rom.

Några fler klassiska citat: **Vade mecum** (Gå med mig – alltså ta mig med). Det användes tidigare om en liten handbok, t.ex. medicinsk handbok, som man just kunde bära med sig. Tandkräm kan naturligtvis också vara bra att ta med sig. **Inte en dag utan ett streck**. Citat från den romerske författaren Plinius den äldre om den tidigare grekiske målaren Apelles. Det citatet passar bra för en aktiv konstnär. Så vitt jag vet har Lasse Åberg just den frasen som motto. Samma latinska fras *Nulla dies sine linea* ligger till grund även för varianten **Inte en dag utan en rad** vilken används om munkar eller andra flitiga skrivare och författare, såsom nyligen på en bokmessa om Zacharias Topelius.

Några till: **Docendo discimus**, Seneca d.ä. (Vi lär oss genom att undervisa.) Speciell för alla lärare – och för mig själv, eftersom jag haft förmånen att få undervisa i språk under hela mitt arbetsliv, vilket har hjälpt mig att också hålla kunskaperna vid liv. Här kan naturligtvis **Repetition är studiernas moder** passa in. **Att fela är mänskligt** (Cicero bl.a.) och **Kärleken övervinner allt** (Vergilius) är också fina latinska citat. Till sist kejsar Augustus valspråk: **Festina lente!** (Skynda långsamt!).

Efter att Sverige hade kristnats förekom ofta frasen **Gud hjälpe hans ande** (i olika versioner) i slutet av inskriften på många runstenar. Denna formelartade fras kan man nog också kalla bevingad.

Shakespeare har bidragit med massor av citat och bevingade uttryck, t.ex. **En häst, en häst, mitt kungarike för en häst** från pjäsen Richard III, där kungens häst stupar under en svår strid. Från Hamlet har vi **Någonting är ruttet i staten Danmark**, där man syftar på de brott som begåtts vid hovet. Hamlet är ju prinsen av Danmark, som inser att han själv måste hämnas mordet på sin far, kungen. Det är vid den insikten han i slutet av första akten yttrar **Ur led är tiden**.



William Shakespeare 1564 -1616 – sannolikt samtida porträtt, målat av John Taylor (National Portrait Gallery, London).

När Erik XIV satte sin bror Johan i fängelse på Gripsholms slott lär Johans hustru Katarina Jagellonica ha visat att hon ville dela fängelsevistelsen med maken genom att peka på inskriften i sin ring: **Nemo nisi mors** – Ingen utom döden (ska skilja oss åt).

En senare medlem av Vasaätten som lämnat många välformulerade fraser efter sig är drottning Kristina: **Man bör säga sanningen, men alla sanningar böra inte sägas och Passionerna äro livets salt.**



Drottning Kristina, målad av Sébastien Bourdon (Nationalmuseum).

Kristina samlade också filosofer och andra lärda kring sig som i en sorts akademi. En av deltagarna var den franske filosofen och matematikern René Descartes, som formulerat den filosofiska principen: **Jag tänker, alltså finns jag** (Cogito, ergo sum). Han hann inte vara så länge hos Kristina eftersom han insjuknade efter något år i lunginflammation och avled vintern 1650 i Stockholm. Han lär också ha påstått följande om livet i huvudstaden: **Liksom vattnet, fryser människans tankar här om vintern.**

Sannolikt kommer citatet **Detta skall hädanefter bliva min musik** (om att förakrig i Danmark år 1700) inte direkt från Karl XII, vilket man kan tro. Uttrycket finns i den franske upplysningsförfattaren Voltaires bok om Karl XII (1731). Från den kritiske och satiriske Voltaire har vi också uttrycket **Låt oss odla vår trädgård** (Candide, 1759), vilket innebär att man sägs kunna uppnå lycka och framgång genom att arbeta hårt, utan att grubbla för mycket på livets gåtor eller världens orättvisor.

Man tager vad man haver, sa Cajsa Warg känner vi också igen. Inte så troligt dock att hon sagt just så. Här har man senare anspelat på Christina (Cajsa) Wargs ”Hjelpreda i hushållningen för unga fruentimber”, där hon liksom andra kokboksförfattare ibland inlett recepten med ”Man tager”, vilket andra senare byggt vidare på. Första upplagan kom ut 1755.

Det är synd om människorna sade guden Indras dotter upprepade gånger i Ett drömspel av Strindberg. C.J.L. Almqvist uttryckte sig på liknande sätt i sin roman **Det går an**.

Den irländske författaren Oscar Wilde har lämnat en mängd citat efter sig. Trots sitt tragiska livsöde – han satt i fängelse i London på grund av sina ”homosexuella aktiviteter” – myntade han många lättsamma, fyndiga och speciella uttryck: **Erfarenhet är vad alla kallar sina misstag och Jag är inte tillräckligt ung för att veta allting.**

Om en situation kräver **blod, svett och tårar** förstår vi att det handlar om en ansträngning eller påfrestning utöver det vanliga. Vem står då bakom det uttrycket? Ja, Winston Churchill förstås, även om liknande uttryck förekommit tidigare i brittisk poesi. Men han använde faktiskt ett ord till i den frasen. I ett tal i underhuset, inför bildandet av en ny regering i maj 1940, yttrade han att allt han kunde erbjuda var **blood, toil, tears and sweat**. Förmodligen har detta toil (hårt arbete), försvunnit på vägen. Det blev väl en lätt och snärtig fras med bara blood, sweat and tears i denna ordning. Annars är Churchill känd för att ha sagt: **Never (in the field of human conflict) was so much owed by so many to so few – Aldrig har så många haft så få att tacka för så mycket.** Det var när han i ett tal i augusti 1940 tackade de stridsflygare som försvarat London.



Karin Boye, 1900-1941

Ett par kvinnliga poeter, som ofta citeras är Karin Boye och Edith Södergran. Båda två hann skapa mycket poesi under sina korta liv. Boyes **”Ja visst gör det ont när knoppar brister. / Varför skulle annars våren tveka?”** från hennes diktsamling *För trädets skull*, känner vi alla till.

Från dikten *I rörelse* finns uppmaningen **”Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr. / Oändligt är vårt stora äventyr.”**, som säkert också inspirerat många. **”Du sökte en kvinna / och fann en själ – / du är besviken.”** är ett citat från Edith Södergrans dikt *Dagen svalnar*. De här tidlösa dikterna, som har betytt mycket för många läsare, har här koncentrerats till de olika citaten, vilka ändå säger mycket i få ord.

Någon jävla ordning ska de vara i ett parti. Vi minns C.-H. Hermanssons yttrande vid partikongressen 1969, då det var stora meningsskiljaktigheter i dåvarande vänsterpartiet kommunisterna. Olof Palmes **Det hade jag ingen aning om** (angående priset på mjölk bl.a.) befästes av ”Hasseåtage” i revyn *Under dubbelgöken*.

För några år sedan fick vi också frasen **Att vända blad** (och se framåt) aktualiserad av en högt uppsatt person som är årsbarn med mig. Bra fras att använda om man vill glömma något man gjort och gå vidare. Ett liknande citat, ”Stryka över, och gå vidare!”, är känt från Strindbergs pjäs *Dödsdansen*.

Den brittiske 1800-talspolitikern Horace Walpole (son till Robert W.) var en av de första att använda uttrycket **A lame duck**, som senare kom att beskriva en person som trots en hög befattning inte har någon makt längre. Idag används frasen ofta i USA om den avgående presidenten under hans sista tid i Vita huset. I skrivande stund verkar dock den avgående presidenten inte så särskilt ”lame”.

Det finns många citat eller bevingade uttryck i världen och många omfattande citatsamlingar med kloka eller tillspetsade uttryck. Mitt eget lilla urval av citat är helt subjektivt och i stort sett begränsat till den västerländska kultursfären.

Karl-Axel Jungmarker



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



Friskvårdskommitténs aktiviteter under våren 2021

Kontrollera med den ansvariga, innan angiven start,
att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.
Allt beroende på utvecklingen av den nu rådande pandemin.



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	Inställt p.g.a. Corona. 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.	Inställt p.g.a. Corona. Torsdagar klockan 11.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning Gert Lidö	Digitalt. 18/1, 1/2, 15/2, 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4. Klockan 08.00 - 12.30.	070-553 34 12
Öppen texttydning S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	Digitalt. 11/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 19/4, 3/5. Klockan 8.00 - 12.30	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail. En tisdag i månaden klockan 13.00	070-295 12 73
Franska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	Via mail. Tre tisdagar i månaden klockan 13.00	070-295 12 73
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Varannan måndag klockan 13.00	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Inställt p.g.a. Corona. Tisdagar ojämnta veckor klockan 9.00.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 13.00.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Inställt p.g.a. Corona. Knarrbacken.	072-588 21 44

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	Inställt p.g.a. Corona. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 14.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson	Digitalt. 18/2, 4/3, 18/3, 15/4, 29/4 klockan 8.00 - 12.30.	070-548 80 52
Släktforskning grupp 1 Sven-Erik Svensson	Digitalt. Fredagar ojämna veckor 8.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2 Sven-Erik Svensson	Digitalt. Fredagar jämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 3 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar ojämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp4 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar jämna veckor 11.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 5 Sven-Erik Svensson	Digitalt Fredagar ojämna veckor 14.30.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 6 Sven-Erik Svensson	Digitalt 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	Digitalt. 25/1, 22/2, 22/3, 19/4, 17/5. Klockan 12.30. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
Knyppling Ella Andersson	Inställt p.g.a. Corona. Klockan 9.00. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	Inställt p.g.a. Corona. 10.00. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskärning 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
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	Inställt p.g.a. Corona. 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	Inställt p.g.a. Corona. Måndagar 11.00.	0171-594 12
Vävning Inger Mobrin	Inställt p.g.a. Corona. Kalmarvägen 5	070-323 14 18
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Inställt p.g.a. Corona.	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-548 80 20
Stavgång vid Granåsen Solveig Fredriksson	Start 3/2 till 2/6. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
Bowling, 120 kr/gång. 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	Start 12/1 - 11/5, 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 vid Gipsvägen Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Återkommer till våren. T.o.m. 22/9	073-154 83 83 070-571 12 74
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar klockan 10.00.	070-413 72 46
Shuffleboard Britt-Marie & Per-Olof Pettersson	Start 12/1.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 19/1.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf Bo Ekberg Leif Lindberg	Inställt p.g.a. Corona.	070-224 60 07 070-687 63 32
Senior-yoga Svea Sahlén	Start 21/1.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wohrne	Start 13/1.	070-287 22 50
Bridge vidarutbildning Berth Lundström	Start 8/2 klockan 12.30.	073-991 46 25
Lagbridge Berth Lundström	Start 31/5 klockan 12	073-991 46 25
Nybörjarbridge Berth Lundström	Start 8/2 klockan 14.45	073-991 46 25
Sommarbridge Berth Lundström	Start 2/6 klockan 12.00	073-991 46 25
Träslöjd på f.d. Träffen Olle Atling	Är du intresserad? Tag kontakt.	070-731 29 91
MC-gruppen Bengt Breemark Royne Eriksson	Återkommer till våren.	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
Telefon 0171-557 47.