

# Medlemsforum



Inger och Lasse sidan 6

Vandring vid Broängarna sidan 12

Spåkliga släktingar sidan 18

Världens tak sidan 22

KPR sidan 26





## Ordförande har ordet

OBS! Ny kallelse till SPF Seniorerna Håbos årsstämma.

Coronapandemin, det aktuella smittoläget och fördröjningen i vaccinationstakten gör att vi i styrelsen tycker att det är för osäkert att genomföra årsstämman 16 juni, som jag skrev i förra numret av Medlemsforum. Vi vet att alla inte har fått sina 2 sprutor. Dessutom beror möjligheten att genomföra ett större möte på om Folkhälsomyndigheten och regeringen lättat på restriktionerna för sammankomster. Eftersom vi måste ha lång framförhållning för att ordna praktikaliteterna kring årsstämman, fattade styrelsen beslut den 26/4 att flytta stämman till 9 september.

Alternativet hade varit att genomföra stämman per capsulam, det vill säga med e-post i kombination med brev. Styrelsen bedömer att nackdelen med att återigen skjuta på stämman övervägs av fördelarna med att vi får träffas ”på riktigt”, kunna ha lite festlig inramning, kunna prata med varandra och ställa frågor och få svar samt att gemensamt hedra de medlemmar som inte längre finns bland oss.

Alla handlingar till årsstämman finner du i Medlemsforum 1, verksamhetsberättelse för 2020; Medlemsforum 2, resultat- och balansräkning 2020; Medlemsforum 3 Revisionsberättelse 2020, budgetförslag 2021, valberedningens förslag samt dagordningen. Eventuella kompletteringar/ändringar kommer att beskrivas i Medlemsforum 5, som kommer den 9 augusti.

Till dess vi har genomfört årsstämman kommer styrelsen att arbeta utifrån budgetförslaget, i den utsträckning vi kan genomföra aktiviteter.

Aktiviteter som bedrivs utomhus kan ju fortsätta i mindre grupper på samma sätt som nu och det är vi tacksamma för! Det återstår också en del arbete med att färdigställa nya lokalerna på Skepps-

gården och det kommer också att fortsätta under tiden fram till stämman.

Tredje gången gillt är ett uttryck som passar in här och denna gång måste det gälla.

Nu till något annat, på annan plats i tidningen kan du läsa om ”folkhälsoveckan” 17-21 maj. Friskvårdskommittén med Kent Magnusson i spetsen har anammat förslag från förbundet att arrangera intressanta utomhusaktiviteter. Våren är här och det blir lättare att vara ute och träffas.

SPF Seniorernas distriktsstämma har avverkats. Det blev en digital och kort stämma med ordinarie förhandlingar. Men på en punkt blev det diskussioner och efterföljande omröstning. Tillgångarna/kassan har blivit onödigt stor. Bl.a. på grund av Corona och därmed mindre aktiviteter. Tre olika förslag för återbetalning till föreningarna lades fram. Vårt förslag om den större summan vann omröstningen. Valen resulterade i att merparten omvaldes och Lars-Erik Öman från vår förening som ny. Yvonne Lindström omvaldes i valberedningen.

Några dagar efter stämman bjöd distriktet på ett digitalt informationsmöte. Länsstyrelsen berättade om hur de arbetar med digitala betaltjänster. De bevakar bl.a. bankomaters antal och placeringar i länet. Möjligheter att betala över disk. Föreningars möjligheter att lämna dagskassa med kontanter. Swishkostnader för föreningar utreds och länsstyrelsen trycker på för att minska dem. De samarbetar även med pensionärsorganisationerna. För att informera allmänheten om deras arbete åker representanter runt i länet till biblioteken. Så håll ögonen öppna för när Biblioteket annonserar om ”Grundläggande betaltjänster”.

Även förbundet deltog i informationsmötet med Monica Ulfhiem som berättade om vad förbundet gör för oss seniorer. Bl.a. om att man har arbetsgrupper som arbetar med digitalt utanförskap och myndigheternas ansvar. Hon berättade också om en ny och mycket intressant och värdefull bok om pensionerna ”Trygg pension” som förbundet tagit fram.

I väntan på att de efterlängtda aktiviteterna och resorna kan komma igång igen fyller ditt medlemskap en mycket viktig funktion i vårt påverkansarbete – lokalt, regionalt och nationellt. Ett par av de senaste exemplen där vi i SPF Seniorerna gjort

---

Omslagsbild: Inger och Lasse tillsammans i Fånäs med plastkossor och änderna, Kalle och Kajsa. Foto Birgitta Liinamaa.

---

skillnad är att Folkhälsomyndigheten och MSB efter vår kritik börjat inkludera den äldsta åldersgruppen i sina undersökningar, och att regionerna nu har gjort det möjligt för alla 65+ att boka vaccinationstid via telefon när det blir deras tur.

Tiden går fort och om snart ett år är det val. Det är viktigt att vi är ute i tid för att kunna påverka politikerna till en bättre äldrepolitik. Du som kan, försök påverka och se till att röstsedlarna har antal seniorer i förhållande till hur många vi är i samhäl-

let. Styrelsen kommer också att agera för en bättre äldrepolitik bl.a. genom KPR (kommunala pensionsrådet). Du kan läsa om KPR på annan plats i tidningen.

Allt fler blir digitala och mer kan det bli. Kontakta Åsa Öman och med hjälp av SV (Studieförbundet Vuxenskolan) kan vi ordna digitala kurser.

Det var lite om vad som hänt och är på gång. Vill du veta mer är du mycket välkommen.

/Peje

**Kallelse till årsstämma i föreningen SPF Seniorerna Håbo.**  
**Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den 9 september 2021 klockan 13.00 i Fridegårdsteatern. Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda 11 augusti 2021.**

---

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2021

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 2021

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

---

*Augustinumret av Medlemsforum utkommer vecka 32 – manus **senast den 23 juli.***

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

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

eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73,

e-post [spfhabo.medlemsregistret@spant.se](mailto: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.*

## Byfilosofen



När man ser en gammal människa, är det svårt att föreställa sig att hon varit ung en gång.

Svårt att inse att det döljer sig vitalitet under den skrupliga ytan – ja, till och med en livslust som kan vara större än hos en betydligt yngre människa.

Svårt att inse att det bland de alldagligaste människorna, kan dölja sig de största.

## Rullstolspromenad

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



## Kom ihåg fästingar & reflexer!



## 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
- % Kalmarsands Restaurang
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- % 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.

## Minnesord Barbro Larsson

Vi är några som har valt att beskriva Barbro och hennes insatser genom att samla ord som vi tycker passar på henne. God kamrat, lojal, ställde alltid upp, driftig, arbetsam, ingenting omöjligt. När ingen ville arbeta med Medlemsforum hörde Barbro av sig och tog på sig att driva tidningen vidare. Hon fortsatte som en del i redaktionscirkeln ända till 2019. Humor, alltid glad, öppen för att pröva nytt. Trots tuffa perioder i livet. Integritet, rättfram, stod för sina åsikter. Men omtänksam och närvarande. Föreningsmänniska, Centern, Svenska kyrkan, Studieförbundet Vuxenskolan, SPF Seniorerna. Alltid beredd att ta ansvar. Vi kommer att minnas Dig länge. Vila i frid!



*Karin Seger, Göran Eriksson, Sven-Eric Svensson,  
Peje Josefsson.*



**LIONS  
FORSKNINGSFOND**

*mot folksjukdomar*



Lions Forskningsfond har för verksamhetsåret 2020-2021 valt att satsa på åtta olika forskningsområden. Årets inriktning betonar forskning på sjukdomar som ofta drabbar äldre.

**Stöd Lions Forskningsfonds satsning på unga kreativa forskare!**

**Plusgiro** 90 2 36 - 1  
**Bankgiro** 900 - 2361  
**Swish** 1239002361

## Det började med lappar på anslagstavlan

Det har hänt en hel del i Bålsta sedan det nygifta paret Inger och Lasse Åberg flyttade in i den lilla sommarstugan i Fånäs för 56 år sedan.

De har bidragit till utvecklingen av lokalsamhället på flera sätt, inte bara genom att lyfta upp orten på kulturkartan.

Året var 1963, platsen Konstfack i Stockholm, när Lasse såg en jättesöt tjej springa omkring i raggsockor i korridorerna.

– Jag satte upp en lapp på anslagstavlan till henne, det var som ett stenålders tinder, säger Lasse.

Inger nickar och bekräftar att lappandet fortsatte och ledde till giftermål i Dorotea, Ingers hembygd, 1965.

På den tiden bodde de i Hagalund i Solna, hyrde ett rum med kök i andra hand i ett gammalt hus, med toalett på gården. När huset skulle rivas fick de flytta och fick genom en släkting tag på en tomt på 2 000 kvadratmeter med en liten stuga på, i Bålsta.

Pengar hade de inga, men fick hjälp till köpet av slakten. Därmed slapp de alternativet, som var en lägenhet i en förort.

– Huset hade eternitplattor på väggarna och vi hade sjövattnen och utedass, säger Inger.

När barnen kom byggde de ut huset, som senare kompletterades med varsin ateljé.

Paret Åberg har en dotter och en son samt tre barnbarn och ett barnbarnsbarn.

– Sigge, barnbarnsbarnet, är fem år och kilar in här och rasar runt ibland, säger Lasse.

Båda barnen har följt i föräldrarnas fotspår och har skapande yrken.

Inger berättar att Dottern Anna gör mycket textilier och är gift med en industriformgivare. Sonen Max jobbar med grafisk utformning och bidrar till skötseln av museet, där hans fru Carina är vd.

– Nej, de föll inte så långt från päronträdet, konstaterar Lasse.

Bålsta har förändrats mycket sedan de flyttade hit. Borta är korna som gick och betade nästgårds. Borta är också korna som bodde i ladugården som blåstes ur och lämnade plats åt konst, både av Lasses och Inger och andra kända konstnärer.

Museet, med den populära restaurangen och Trazankojan, fyller 20 år nästa år, och har bidragit till att lyfta fram Bålsta på kulturkartan. Men genom museet har Inger och Lasse även bidragit till utformningen av dess omgivningar.



*Det mycket speciella överkastet består av hopsydd utklipp från gamla t-shirts som Inger och Lasse har haft under åren, en kul påminnelse om allt de gjort och varit med om.*

– Vi har fått vara med och lämna synpunkter på färgsättningen av byggnationen, röda hus med vita knutar och tegelväggar, som passar in i miljön här.

Lekplatsen intill museet ska byggas om på temat Trazan och Banarne, med bananrutchkanor med mera. Cuper, både i simning och gymnastik genomförs under Trazan-loggan.

Både Inger och Lasse jobbar fortfarande och hade sin senaste vernissage i slutet av april. Lasse gör nya bilder och filar på manuset till nästa film. Klart är att den ska produceras av SF, men i övrigt råder det sekretess kring filmen.

Inger låter vävstolen vila just nu och ägnar sig i stället åt broderi, med papper på tyg.

– Jag tycker det är roligare att sy just nu, och det kan jag göra utomhus, säger hon.



*Under tiden Inger och Lasse har åldrats tillsammans i Fånäs har kossorna på tomten ersatts av plastkossor i trädgården. Änderna, Kalle och Kajsa, är dock livs levande och trogna gäster hos dem.*

De ser sig inte som pensionärer, även om de tar ut pension, och på frågan om hur de ser på åldrandet svarar Lasse med ett citat av Sonja Åkesson: ”Det är ett långsamt far åt helvete”.

– Det viktigaste är att hålla sig frisk, lägger han till.

Och det gör han genom att promenera till museet nästan dagligen, och nu har han också lagt till ett extra träningsmoment i det. Han böjer sig ner och plockar upp allt skräp han ser längs vägen. Han spelar också tennis, men det är satt på paus just nu.

Inger trampar på sin träningscykel varje morgon, och på sommaren blir det en promenad till Fånäsbadet och ett morgondopp när vädret tillåter.

*Text och foto: Birgitta Liinamaa, med hjälp av Bo Lundgren.*

*Lasse och Inger bjuder oss på hemkockt flädersaft och en trivsamt pratstund i huset som varit deras hem i 56 år.*



# SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA



Många av oss längtar efter att ses, prata och röra på oss. Efter vinter och mörker och mer än ett år med pandemibegränsningar arrangerar nu SPF Seniorerna Håbo för första gången en Folkhälsovecka. Allt sker utomhus och vi bjuder in alla medlemmar till aktiviteter under dagarna 17-21 maj. Alla måste dock tänka på restriktionerna från FHM!

**Måndagen den 17 maj** klockan 10.00 träffas vi vid Skeppsgården för att i lämpliga grupper vandra Hälsans stig. Några kluriga frågor om Hasse & Tage utlovas under vandringen. Kanske finns det ett fint pris till den som har flest rätt! Ingen anmälan.

**Tisdagen den 18 maj** med start klockan 10.00 finns det möjlighet för alla intresserade att prova på boule på den fina banan som finns i slutet av Gipsvägen. Ingen anmälan krävas men [sonja.fahlstrom@gmail.com](mailto:sonja.fahlstrom@gmail.com) svarar på alla funderingar om boulen.

**Tisdagen den 18 maj** har du en chans att spela golf på Sofielunds golfbana med SPF Seniorerna Håbo med start 14.00. Green fee kostar en slant och du måste ha egen utrustning med dig. Ingen anmälan men kontakta [bosse.ekberg@apto.se](mailto:bosse.ekberg@apto.se) för mer information.

**Onsdagen den 19 maj** är alla välkomna klockan 09.00 till tennishallen för att vandra med eller utan stavar ett antal kilometer. Ingen anmälan krävs men [solveig.fredriksson36@gmail.com](mailto:solveig.fredriksson36@gmail.com) kan lämna mer information.

**Torsdagen den 20 maj** med start 10.00 genomför vi en natur- och kulturvandring i Sigtuna där vi kommer att "Hittaut". En mer detaljerad inbjudan kommer att finnas på vår hemsida i god tid innan vandringen ([www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)). Anmälan krävs.

**Fredagen den 21 maj** med start klockan 10.00 finns det möjlighet för alla intresserade att prova på boule på den fina banan som finns i slutet av Gipsvägen. Ingen anmälan krävas men [sonja.fahlstrom@gmail.com](mailto:sonja.fahlstrom@gmail.com) svarar på alla funderingar om boulen.

*Välkomna!  
Kent Magnusson.*



## Rospiggen for till Italien med sin Grälle

*För drygt 20 år sedan bestämde sig Evald Mattsson för att åka på semester till Italien – en resa som skulle ta honom fem månader. Han hade nyss blivit pensionär och funderat en längre tid på hur han skulle ta sig till Brusana Calabria som låg längst ner på Italiens sydspets.*

Evald, som var 67 år och nybliven pensionär, bodde med sin hustru i Hargshamn i norra Uppland. Han hade länge önskat sig en semesterresa till Italien men hur skulle han sig dit. En dag på våren 1998 kom ett par grannar förbi och undrade vad han höll på med och Evald svarade: ”Jag ska bygga om min vedvagnen till prärievagn och sedan spänna den bakefter ”Grällen”. Därefter bär det av mot södra Europa!”

– Men har du blivit tokig? Traktorn är ju snart 50 år gammal och vedkärren är väl lika utsliten? Och du kan väl inga språk – hur ska det gå har du tänkt dig?

Men för Evald var ingenting omöjligt och han hade bestämd sig. Efter ett långt arbetsliv, dels som sjöman och men också som kalkbruksarbetare ville han åka på en annorlunda semester, som skulle gå genom tio länder med slutdestination vid Brusano Calabria, som är sydligaste udden på Italien och ett stenkast till ön Sicilien. En resa på ca 1250 mil.

Familjen och grannarna var minst sagt oroliga!



Men Evald hade redan planerat allt och fortsatte med bågarna på vedkärren, därefter spände han en linnepresenning över så den såg ut exakt som prärievagn. På flaket monterades en gammal, rödmålad kökssoffa där han skulle sova och under locket fanns skafferiet, som i huvudsak bestod av 25 kg knäckebröd, en hink med salt sik och kaffe förstås. På flaket fanns också ett kylskåp och spis som båda gick på gasol, men också en vattentank på 200 liter och toalett (med septitank inunder).

Evald är även känd som trubadur på orten och har skrivit massvis med låter som han tonsatt och spelat in på cd-skivor, så gitarren var ett absolut måste och skrivpapper ifall inspirationen skulle rinna till under resan.

En dag i maj var Grällen genomgången och smord och allt var packat. Solen sken från en klarblå himmel och fåglarna sjöng – då gick Evald ut och startade traktorn och påbörjade sin långa resa söderut. Han valde att köra på de mindre vägarna och med en hastighet på ca 10-15 kilometer i timmen var han ändå framme med sitt uppseendeväckande ekipage efter några dagar och stod nu i kön för att åka ombord på färjan mot Sassnitz.

Överfarten gick bra och resan fortsatte genom Tyskland, men någonstans mellan Berlin och Hannover hamnade han oplanerat på Autobahn, där vägarbete pågick och flera filer var avstängda. Snabbt bildade det sig enorma köer bakom Evalds långsamtgående fordon. Så småningom kom en polisbil till undsättning och eskorterade honom av vid nästa avfart.

Vart han än kom fram mötte han enbart trevliga och hjälpsamma människor som bjöd på mat och vin, när de ätit tog Evert fram gitarren och sjöng några av sina låter. Kilometer efter kilometer tog han sig genom Tyskland, Ungern, Tjeckien och Slovakien. Efter nästan två månader var han äntligen framme vid den italienska gränsen.

Nu var det högsommar och underbart varmt. Han tyckte om den annorlunda kulturen och den särpräglade naturen. Men när han kom till Rom blev det återigen galet med vägvalet och plötsligt var han vid huvudstadens flygplats, men även det löste sig.

Dryga veckan senare var han framme vid målet Brusano Calabria där han insöp Medelhavets alla dofter och hade vulkanön Sicilien framför sig. Han kastade sig i det ljumma, kristallblåa vattnet och efteråt slog han på stort med italiensk meny samt vin. Han tillät sig nu att verkligen vila och njuta av tillvaron efter den l-å-n-g-a europaresan.

Men det fanns ”ett måste” kvar som väntade, återresan hem till Roslagen och hustrun. Han hade visserligen ringt varannan dag och talat om hur det stod till, men nu var hans hemlängtan stark. Under hemfärden blev det långa nonstopkörningar på ibland tolv timmar i sträck.

Två månader senare var han åter hemma och rullade in på parkeringen vid huset i Hargshamn, där väntade hustrun med en efterlängtnad kram. I prärievagnens kökssoffa fanns både öl och vin som han bjöd frikostligt till närstående och grannarna.

Alla undrade förstås om han aldrig var rädd under resan och hur han klarat sig utan att tala och förstå de olika språken men Evald svarade lugnt: ”Rädd? Nej, inte en enda gång. Man ska enbart tro gott om andra människor och förstår man inte vad de säger då ler man bara och nickar!”



Evald har sedan åkt runt till hembygdsgårdar och föreningar i Roslagen och berättat om sin annorlunda resa på 1250 mil, (ett inofficiellt världsrekord med en Ferguson Grälle). Han har då med sig gitarren och sjunger sina trubadlerlatter och läser sina dikter. Han uppträder alltid i blåställ och har även på sig slokhatten som han fått av Klyx-Jan – ett original på bygden.

Evald berättar också om sin uppväxt ibland, som skedde i en dragig statarstuga med många barn. Var alla hemma satt de tretton till bords.

Evald Mattsson fyllde 90 år i februari men fortfarande kan man se honom åka en tur med sin gamla ”trotjänare”, den nästan 70-åriga Grällen, som mot allas förmodan tog honom på den efterlängtnade semestern till Italiens sydspets och hem igen.

*Arne E Due*

## Morgon

Som ett sirligt oskrivet papper  
kom du ur diset tyst och stilla.  
Gryningsljuset nu sakta stiger,  
så fint – ingen tid att förspilla.  
Långsamt natten nu försvinner  
och himlen färgas purpurröd.

Jag är redo att möta dagen,  
livskraft har jag i överflöd.

Nu hörs fåglarnas ljuva sänger  
naturen fylls av ljuv musik.  
En ljum bris smeker kinden,  
denna dag känns redan unik.

*Arne E Due*



## Natur- och kulturvandringar under våren

Dags att ta fram almanackan och boka in vintern och vårens vandringar.

Vi startar troligen vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffe från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen.

Ibland åker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera genast följande datum:

**20 maj och 15 juni.**

Var vi vandrar är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive evenemang.

Vandringarna kommer att genomföras under förutsättning att FHM tillåter och att vi alla känner oss friska. Ingen snuva, hosta eller feber under vandringarna! Vi kan max vara 2 \* 8 personer så länge nuvarande rekommendationer gäller!

Anmäl dig senast tre dagar innan respektive vandringen till [kent\\_magnusson@msn.com](mailto:kent_magnusson@msn.com) eller 070-715 73 40.



Välkomna!

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*



Vi finns nära  
till hands både  
digitalt och  
lokalt här i Bålsta.  
Välkommen.

Viktig information i coronatider:

Behöver du besöka oss på bankkontoret ber vi dig kontakta oss i förväg så vi kan boka en tid. Varmt välkommen att höra av dig.

Centrumstråket 7, Bålsta, 0171-537 70  
[balsta@handelsbanken.se](mailto:balsta@handelsbanken.se)

**Handelsbanken**

## Natur- och kulturvandring vid Broängarna



Vaknade till en härlig morgon, kanske fortfarande lite kallt men solen sken från en klarblå himmel. Vilken start för en natur- och kulturvandring för alla anmälda.

Vi träffades vid Bro IP och så många bilar är det nog inte ofta en vardag på den parkeringen. Snart var vi indelade i fyra grupper om max 8 personer och vandringen kunde starta. Vi följde Upplands Bro-leden en bra bit och blev lite förundrade över de så kallade miljösmarta transporter COOP har med tåg. Det satt ett kylaggregat på nästan varje av det 40-tal vagnar som stod där och de drevs troligen med diesel. Vi kunde förnimma lukten av diesel. På håll såg vi också SLs stora anläggning i Bro.

Vi fortsatte leden och nära det före detta Ryss-torpet fick vi höra mycket om Brogård från förr till dess det blev Bro Hof Slott. COOP hade verkligen kört slottet i botten innan golfklubben renoverade inte bara slottet men också de tillhörande byggnaderna och anlade en av Sveriges ”bästa golfbanor”.

Brogård har en lång historia som under 1500-talet blev Husby, en frälsegård och år 1565 uppfördes en sätesgård. Stamfadern för släkten Rålamb, Anders Sigfridsson, erhöll området kring Bro kyrka som belöning för gjorda tjänster åt staten. Han uppförde en mer ståndsmässig gårdsbebyggelse närmare Mälaren. Huvudbyggnaden anordnades centralt i en rak, trädplanterad allé (dagens Brogårdshallé) som sträcker sig från norr om gården ända ner till Mälaren, där en brygga anlades. Här finns Fiskartorpet, idag en välbevarad torpmiljö från 1800-talet.

Gården upplevde sin blomstringstid under Johan Sparre. Han drev ett framgångsrikt storjordbruk, ett mejeri och Brogård tegelbruk, det senare existerade under olika former fram till 1966. Till gården hörde utöver huvudbyggnaden med sina fyra fristående flyglar även flera torp, ett vattentorn, statarbostäder och stora välbyggda ekonomibyggnader. Speciellt kan omnämnas ladugården med loge, byggd 1896 i tegel och falurött färgat trä. Johan Sparre avled 1938 barnlös och egendomen ärvdes av hans systems dotterdotter Ebba Reuterskiöld, född von Rosen.

År 2004 fastställde Upplands-Bro kommun en ny detaljplan som tillät hotell-, konferens- och golfverksamhet. Två år senare invigdes nuvarande anläggning under namnet Bro Hof slott. Samtidigt fick slottet ett nytt vapen som visar ett lejon på en bro framför en borgmur som tillsammans symboliserar namnet Bro Hof Slott. Där finns även ett valspråk på latin: ”*traditio pons ad futurum*” vilket betyder ”*tradition är bron till framtiden*”.

Under den fortsatta vandringen på Upplands-Bro-leden fick vi en hel del information om de vedermödor som bland annat Bålsta modellflygklubb har haft med sina flygfält men vi var tack samma att se de fina gräsytor som Kungsängens modellflygklubb har nära COOP och deras klubbhus med fina bänkar för ett eventuellt fika.

Senare tittade vi ut mot den kanal som byggts för att få vatten till en möjlig brand på COOPs anläggning.

Vi lämnade Upplands Bro-leden och ställde kosan mot Kalholmen och det naturreservat som finns där.

I ett samarbete mellan Upplands Bro kommun och Bro Hof Slott har naturreservatet Broängarna skapats. Bro Hof Slott har bekostat markköpet samt varit med och anlagt reservatet. De skötte också förvaltningen i 10 års tid (från 2009). Tyvärr ser man inte mycket av underhållet i dessa dagar! Leden runt Broängarna hade mycket mer att önska liksom även de grillplatser som finns utmärkta på kartan på kommunens hemsida. Vi hittade i alla fall bra platser för vårt 11-kaffe! Några färdigställda platser saknas men stock och sten är inte heller fel!

En fiskgjuse var tämligen intresserad av våra förbehavanden, den cirklade runt ett tag men försvann innan någon hann ta ett foto.

Vår mästerefotograf Rolf Adolfsson, känd från SVT, TV4, Mitt i Bålsta och annorstädes var naturligtvis tvungen att klättra upp på en rotvälta för att fånga omgivningarna.

Efter en bitvis lerig vandring tog vi oss ut till det fina fågeltornet som är beläget precis utanför fågelskydds-området. En hel del svanar såg vi men vet inte vilken sort för vi såg bara bakdelarna eftersom de letade mat under vattenytan. Trots att vi var indelade i fyra grupper med bra avstånd emellan grupperna blev det lite köbildning vid tornet men alla fick möjlighet att skåda de fåglar som fanns i närheten.

Återtaget till bilarna gjordes i utkanten av golfbanan och det kändes skönt att vandra på asfalt.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson, foton av Rolf Adolfsson, Kerstin Träskböle och av oss.*



*Foto på fotografen*

### *Kungsängens modellflygklubb*





*Fiskljuse från Wikipedia  
som hann med.*

Stock och sten är inte heller fel!



## Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070- 5286996

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



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.  
Jag gör hembesök och erbjuder zonerapimassage.  
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

0171-50000

## 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](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

Mjödvägen 6, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto:kontakt@dragetsit.se)

### Hos oss får du alltid 15% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller på 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 25 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<sup>.se</sup>**

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09

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

# Landskapsresa Skåne, nytt försök

Onsdag 1 september - lördag 4 september

Reseledare: Lennart Carlsson.

Program:

Onsdag 1 sep - Avresa Bålsta 06.30 med buss till Simrishamn.

Torsdag 2 sep - Österlen.

Fredag 3 sep - Simrishamn - Ystad.

Lördag 4 sep - Ystad- Bålsta (kväll).

Pris: 6 950 kr/person inkluderar buss, logi (tillägg enkelrum 1850 kr), 3 st frukost, 2 st lunch, 2 st middag, inträde, guidning. **Anmälan till Lennart 070-569 75 74 [lennart5592@gmail.com](mailto:lennart5592@gmail.com)**

Tidigare anmälda har företräde.

## Skåneland med Jöran Nielsen.

Välkommen att uppleva och upptäcka Skåne med Österlen. Vi har lagt tonvikten vid att göra denna resa lite annorlunda än de sedvanliga resorna på detta håll. Lite mer personligt och skraddarsytt. Skåne är inte bara platta åkrar, utan ett landskap som är rikt på omväxling med mjukt kuperat backlandskap, bokskogsklädda åsar, blänkande sjöar och milsvida sandstränder. Förutom detta skall tilläggas dess intressanta historia med stora byggnadsverk, från både danska och svenska byggherrar. Från småstadsidyller med väl bevarade korsvirkeshus till storstädernas pulserande liv. Med oss på resan är vår populära reseledare Jöran Nielsen, själv en glad Skånepåg.

## DAG 1: STOCKHOLM - SIMRISHAMN

Resan söderut genom ett vackert svenskt sommarlandskap. Vi stannar för kafferaster samt lunchpaus längs vägen. Väl i Skåne möter vår reseledare Jöran Nielsen oss för att ta oss runt i hans Skåne. På vägen passerar vi Hässleholm och Höör samt Ringsjön med Bosjöklöster. Sen eftermiddag når vi romantiska fiskeläget Simrishamn där vi inkvarterar oss på Hotel Svea beläget med utsikt till havet och direkt vid centrum. Middag. (L, M).

## DAG 2: ÖSTERLEN

Idag ger vi oss ut på upptäcktsfärd på Österlen, landskapet öster om en linje från Ystad till Haväng norr om Kivik. I detta lilla hörn av Sverige är det så fullspäckt med sevärheter att det är svårt att välja och att få tiden att räcka till. Vi har valt ut några personliga favoriter. Färden går från Simrishamn längs kusten förbi Baskemölla och Rörum upp till Kivik, där vi gör ett kort stopp för att se statyn över "Piraten". På Kiviks musterier ges tillfälle att handla i butiken. Vid Ravlunda kyrka är Fritiof Nilsson "Piraten" begravd, så även Olle Adolphson. Via Brösarps böljande backar till Brösarp Gästis där vi bjuds på deras berömda äggkakaka. Via Onslunda med borstfabriken samt Gunnarshögs gård som bland annat är kända för sin rapsolja, vänder vi nu söderut och tar oss tillbaka till Simrishamn och vårt hotell. Egen tid att upptäcka Simrishamn. (F, L).

## DAG 3: SIMRISHAMN - YSTAD

Idag tar vi en titt på Österlens södra hörn. Vi passerar Glimmingehus, Nordens bäst bevarade medeltida borg. Lilla söta fiskeläget Skillinge är lämpligt för ett fotostopp därefter följer vi kustlinjen till Sandhammaren för att beskåda sand och hav vid Skånes sydöstra hörn. Det böljande landskapet vid Backåkra passeras och vid kusten stannar vi vid Kåseberga och Ales stenar, denna märkliga stensättning, där det finns delade meningar om dess syfte. Här kan du även smaka den kända sillen. Vid Köpingebro strax före Ystad ligger Österlenkryddor där vi om tiden medger kan göra ett stopp. Därefter bär det av till



Kommissarie Wallanders Ystad. Här besöker vi Ystad Studios Visitor Center där vi upplever olika miljöer från flera av de produktioner som har spelats in här under åren. Vi kan stiga in i Kurt Wallanders lägenhet och polisstationen i BBC:s Wallanderproduktioner, liksom i Cirkus Imagos manege och Vintergatans rymdskepp. Incheckning på hotellet och middag. (F, M).

#### DAG: 4 YSTAD - STOCKHOLM

Efter frukost på hotellet kör vi längs Skånes södra kust via Abbekås till Sveriges sydligaste punkt, Smygehuk där vi gör ett stopp. Därefter tar vi oss norrut via Lund där vi kan ta en titt på den imponerande Domkyrkan. Vid Landskrona stannar vi till för ett besök på laxrökeriet, som tre gånger levererat lax till Nobelfesten samt fått flera utmärkelser för sina fina produkter. Här kan du handla med dig dagens lunch om du vill. Efter att ha sagt adjö till vår guide Jöran, fortsätter vi nöjda hemåt mot Stockholm, dit vi anländer på kvällen efter en upplevelserik resa. (F) .

Fakta 4 dagar i september.

- Bussresa 4 dagar.
- Jöran som reseledare och guide.
- Del i dubbelrum med frukost (F) på mellanklasshotell 3 nätter.
- 4 måltider.
- Entré & guidning på Ystad Studios Visitor center.
- Besök enligt program.

(F)=frukost, (L)=lunch, (M)=middag

Bekräftad plats/tid kommer ca 2 veckor innan avresa.

*Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart.*

Hur får jag in appen i mobilen?

Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

Hur hittar jag mitt lösenord?

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

Elin Johansson-Aminder  
Tel. 0171-85425

Sparbanken i Enköping

Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
www.sparbankenenkoping.se

## Våra närmaste språkliga släktingar. De nordiska och de germanska språkfamiljerna.

Våra närmaste språkliga släktingar finner vi förstås i Norden, med norska och danska som de allra närmaste. Här i Norden finns ju även andra viktiga språk, som finska och samiska. Såvitt man vet i dag är dessa två släkt sinsemellan men tillhör en annan språkfamilj än svenskan gör. Men både finska och samiska räknas tillsammans med meänkieli (torne-dalsfinska), jiddisch och romska (romani) som minoritetsspråk i Sverige, alltså nationellt erkända minoritetsspråk med särskilda rättigheter. Även svenskt teckenspråk har en särskild ställning.

Meänkieli räknas i Finland som en dialekt men i Sverige alltså som ett eget språk. Författaren Bengt Pohjanen skriver ganska ofta texter på meänkieli. Många anser att även den svenska dialekten älv-dalska borde klassas som ett eget minoritetsspråk i Sverige.

Sedan finns naturligtvis många, många andra modersmål representerade i vårt land (ca 200 st.). Några av dessa är släkt med det svenska språket, andra inte.

**De nordiska språken tillhör den germanska språkgruppen** tillsammans med engelska, tyska, nederländska och frisiska. I gruppen ingår även jiddisch och afrikaans. Jiddisch räknas som ett germanskt språk med tysk bas, uppblandat med några andra språk, bland annat hebreiska. Skriften är också hebreisk. Jiddisch är ett vanligt språk bland den judiska befolkningen i olika länder. Författaren Isaac Bashevis Singer, som fick Nobelpriset i litteratur år 1978, skrev sina böcker på detta språk. Afrikaans är ett av flera officiella språk i framför allt Sydafrika, och har sitt ursprung i de nederländska kolonistörernas språk.



*Isaac Bashevis Singer, Nobelpristagaren som skrev på jiddisch.*

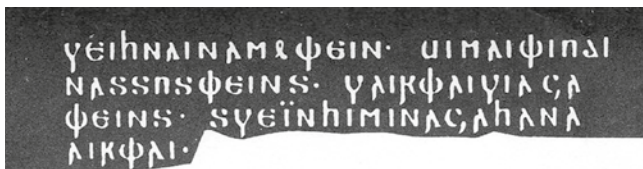
**Hela gruppen germanska språk tillhör i sin tur den indoeuropeiska språkfamiljen.** Enligt en av flera teorier hade indoeuropeerna sitt urhem i området norr om Svarta havet. Därifrån spred de sig, och med dem språket, både norr- och söderut, i sydost till Iran och vidare ända in i Indien. Det betyder att de nordiska språken på lång sikt är släkt med t.ex. persiska och hindi. Minoritetsspråket romska ingår i samma undergrupp som hindi, den indoariska gruppen. Fornspråket i den gruppen är sanskrit, vilket liksom latin har levt kvar i religiösa och vetenskapliga sammanhang.

Den indoeuropeiska språkfamiljen omfattar även de andra europeiska språkgrupperna keltiska, romanska, slaviska och baltiska. Dessutom räknas de enskilda språken albanska, grekiska och armeniska in i samma familj.

Man tror dock inte att språket baskiska, som används i delar av Spanien och Frankrike, är släkt med språken i den indoeuropeiska gruppen. Det kan vara så att baskiskan är en rest av de språk som användes i Europa före de indoeuropeiska språken.

**Innan vi går in på de nordiska språken vill jag nämna det äldsta germanska språk som vi har skriftliga belägg från. Det är det i dag utdöda språket gotiska.** I Uppsala bibliotek, i Carolina Rediviva, finns en viktig källa till det gotiska skriftspråket. Det är Codex argenteus, den gamla Silverbibeln, som ursprungligen var krigsbyte från Prag år 1648. Bibeln översattes från grekiska till gotiska på 300-talet av biskop Wulfila, som också skapat det speciella gotiska alfabetet. Man tror att just den här utskriften, med silver- och guldbläck på pergament, gjordes för hand i början av 500-talet i Ravenna, i Italien, där den ostrogotiske ledaren Theoderik den store härskade. (Beroende på var de slagit sig ner i Europa kallades goterna visigoter eller ostrogoter.)

Silverbibeln är i stort sett vad som finns kvar av gotisk skrift. Det är bara delar av de fyra evangelierna som finns bevarade – alltså ganska lite text kvar att analysera av detta utdöda språk.



”(Atta unsar þu in himinam,) weihnai namo þein ...”  
*Fader vår på gotiska ur Silverbibeln (Gösta Bergman, kortfattad svensk språkhistoria, 1968).*

**Senare under medeltiden började man tala om gotisk stil**, s.k. spetsbågestil i byggnadskonsten (Uppsala domkyrka t.ex.), eftersom man förknippade den stilen med den gamla gotiska kulturen. Det gäller även den medeltida gotiska skriften, vilken skrevs med latinska bokstäver men i en lite kantigare och grövre stil, vilken blev vanlig under medeltiden. Den stilen övergick senare i den tyska frakturstilen, som vi kan se prov på i gamla svenska dokument. Den ”gotiska skriften” var alltså något helt annat än det gamla gotiska alfabetet.

**Man vet inte så mycket om goternas ursprung**, framför allt inte om de, med tanke på namnet, kom från Skandinavien. Vad man vet om goterna, är att de levde nära floden Weichels/Wislas utlopp i dagens Polen en tid efter Kristi födelse men sedan spred sig över Europa, och så småningom av olika skäl uppgick i andra närliggande språk och kulturer.

**De nordiska språken kan vi alltså betrakta som våra närmaste språkliga släktingar.** Hit räknar vi de östnordiska språken danska och svenska samt de västnordiska språken norska, isländska och färöiska. Idag tycker vi ju att danska är svårare att förstå än norska, men det fornnorska språket, ur vilket både isländska och färöiska utvecklades låg längre från svenskan och danskan på den tiden. Senare blev norskan mycket påverkad av danskan. Från år 1380 var Norge i union med Danmark och från en bit in på 1500-talet uppgick Norge mer och mer i Danmarks styre. Skriftspråket blev danskt, liksom kyrkans språk med den nya danska bibelöversättningen.

**Under 1800-talet, efter den norsk-danska tiden, väcktes intresset för det fornnorska ursprunget.** Man skapade då ett nytt norskt språk, som byggde på de gamla dialekterna, främst från Vestlandet. Det är det som är nynorska i dag. Norge heter ju t.ex. Noreg på nynorska.

I bokmål, som fortfarande är det dominerande språket i Norge, rensade man också ut danska inslag (danismer). Norge har alltså i dag två nationella, officiella språk, nynorska och bokmål (vilket fortfarande kan vara kontroversiellt i landet).

För många, många år sedan läste jag själv, dock med viss möda, ett par böcker på nynorska, bland annat romanen *Kimmen* (1940, *Grodden* på svenska) av den norske författaren Tarjei Vesaas. En text på nynorska är alltså inte så lätt för den ovane att ta sig igenom. Men man kan träna, man kan vänja sig. Det är lite som att förstå en halvsvår dialekt.

**År 1928 tilldelades, den norska författaren Sigrid Undset, som den tredje kvinnan, nobelpriset i litteratur.** Det är hon som har skrivit romanen *Kristin Lavransdatter*. Den mäktiga romanen, som är skriven på bokmål, är en levande medeltida skildring i tre delar. Kvinnan är central och ofta stark i romanerna, men Undsets kvinnosyn är ändå ganska traditionell.

Sigrid Undset visade starkt engagemang mot nazismen och var tvungen att under kriget fly till USA via Sverige.



*Sigrid Undset, norsk nobelpristagare i litteratur 1928.*

**Innan de nationella nordiska språken utvecklades för ca tusen år sedan ansågs vi alla tala med ”dansk tunga”.** Det var så man kallade språket i Norden på den tiden. Danmark kände man till som en viktig nation, bl.a. från den danska Danelagen, vilken på 800- och 900-talet gällde i en del av England. Man ansåg att dansk tunga var det språk som talades i hela Skandinavien.

**Danskan har, liksom svenskan, sedan medeltiden påverkats mycket av tyskan** och senare av franskan på 1700-talet. Även i Danmark normerades språket genom bibelöversättningen på 1500-talet.

Såväl Norge som Danmark har haft litterära giganter, som norska Henrik Ibsen och danska H.C. Andersen. Men jag vill här återkomma till en person som förenar norskt och danskt, nämligen den norsk-danske författaren, upplysningsmannen, historikern m.m. Ludvig Holberg, född och uppvuxen i Bergen. Han vistades sedan en hel del utomlands men verkade huvudsakligen i Danmark. Nationaldramatikern Holberg har påverkats av såväl teaterformen *commedia dell'arte* som av Molières komedier, båda med ganska fasta rolltyper. Men Holbergs rollfigurer är mer nyanseerade personligheter. Här passar det också att åter nämna ett bevingat uttryck.

Det är från hans pjäs/komedi *Jeppes på Bierget*, år 1723 – på svenska: *Folk säger väl att Jeppes super, men man säger inte varför Jeppes super*.

**Norge och Danmark har tre nobelpristagare var i litteratur.** Den danske realistiske och socialt engagerade författaren Henrik Pontoppidan fick nobelpriset år 1917. Det är han som skrivit romanen *Lykke-Per*. Den gavs ut i åtta delar, varav den sista år 1904. (Strindberg och H.C. Andersen har skrivit verk med liknande titlar.) Pontoppidan delade priset med landsmannen Karl Gjellerup – som började skriva samhällskritiskt, naturalistiskt men som sedan intresserade sig mer för österländska och fornordiska motiv.

**Island erövrades under senare delen av 800-talet av norska stormän.** Med sig hade de alltså den fornorska dialekten från Vestlandet, som låg till grund för isländskan. Islänningarna började tidigt använda det latinska alfabetet. Det ser ju lite annorlunda ut än dagens svenska alfabet. Olika bokstäver är t.ex. försedda med accenter, och läspjuden skrivs med tecknen *ð* och *þ*. Antalet tecken är fler än i svenska alfabetet. Eftersom isländskan konserverat mycket av det gamla språket, finns i dag, liksom i gotiskan, många bevarade språkliga former, som kan vara till stöd för forskningen av de germanska språken.

**Islänningarna är ju kända för sina gamla dikter och sin sagalitteratur.** Sannolikt började Eddadikterna skrivas redan på 800-talet. Litteraturgiganten Snorre Sturlasson skrev på 1200-talet kungasagor och läroböcker i skaldekonst, och var politiskt en mäktig man. Bibeln översattes till isländska på 1500-talet.

Även i modern tid har Island prisats för sin litteratur. Halldór Laxness, en stor berättare, författare till bland annat romanen *Salka-Valka* (i två delar) fick nobelpriset i litteratur år 1955.

**I maj 2019 deltog vi i en uppskattad Håbo SPF-resa till Island,** där gruppen besökte såväl Halldór Laxness villa, som Snorri Sturlusons (isländsk staving) herrgård Reykholt, där Snorri av politiska skäl blev dödad år 1241.



*Halldór Laxness, isländsk nobelpristagare i litteratur år 1955.*

**Liksom isländskan har färöiskan fornorska rötter.** Det färöiska skriftspråket försvann successivt efter reformationen, då danska infördes som skriftspråk i kyrka och administration, men återuppstod under 1800-talet, och färöiska är i dag landets huvudspråk.

**Många språk hänger ihop, har ett gemensamt ursprung** men har sedan utvecklats åt olika håll, ofta beroende på geografiskt avstånd. Men det finns alltså även grannspråk – som kanske har en liknande, gemensam kultur, men ändå inte något språkligt släktskap.

*Karl-Axel Jungmarker*

## Kommer du ihåg?

Sent 50 tal var det dans på Skansens moderna dansbana. Jag och mina kompisar var där varje kväll när det var dans och spanade in ”brudarna”. Dansen var ett bra sätt att få kontakt med nya danspartner, vi fick ju hålla i varandra och kramas under dansen.

Musiken var storbandsjazz som spelades av dåtidens berömda svenska band. Leif Kronlunds band var en favorit, bra drag under galoscherna. Det var inga problem att veta vilken typ av låt/dans som var på gång, det kom upp på en skylt ovanför scenen. Om man inte kände för just den dansen så var det bara att stå över till nästa.

Ordning och reda var det också, man måste ha en danspollett för att få tillträde till dansgolvet.

Polletten stoppades i ett vändkors som stod vid dansbanans entré, spärren öppnades och då var det bara att träda in på golvteljorna. Utan pollett ingen dans.

Midsommardagen 1959 var jag där och spanade efter någon att dansa med. Det stod en mörkhårig ung kvinna med ljus kjol och vit kofta under det stora trädet som jag fastnade för och bjöd upp.

Hon tackade ja, och vi dansade hela den kvällen. Vi har fortsatt att dansa sedan dess. Vi är ett av de paren som har varit tillsammans nästan hela livet. Dansar gör vi inte så ofta, men det händer att vi tar oss en tur på parketten i vardagsrummet.

Nu en liten fråga till er som också besökte Skansens dansbana 1959, hur mycket kostade en danspollett då? Jag har glömt men vill gärna veta. Om du vet, hör av dig till mig.



*Text och bild, Bo Lundgren*

## Skrivare till salu.

Styrelsen har beslutat köpa in en ny färgskrivare och därför ska vi avyttra våra två nuvarande.

Anmäl intresse senast 29 maj till Stanley Nilsson, stanley.nilsson@lisy.se

Eventuella frågor kan också ställas till Stanley.

*/Ursula*

Samsung ML-1640  
Laserskrivare.

Prisidé 75 kronor.



Brother DCP-9010CN  
Laserskrivare, färg.  
Kopiator & scanner.

Prisidé 600 kronor.

## Några dagar på världens tak



Numera är det ett antal år sedan vi betade av en av de resor som då fanns på önskelistan. Målet med resan var att se Lhasa och att åka runt på ”världens tak”.

Ett antal dagar tillbringades i Peking med omnejd innan vi flög till Xining där vi hoppade på tåget mot Golmud, en resa på cirka 20 timmar. Idag kan man fortsätta med tåg hela vägen till Lhasa men vi var tvungna att åka i en minibuss hela de 125 milen vilket tog ett tag. Väl hemkommen räknade jag ut att medelhastigheten hade varit cirka 36 km/h.

När vi kom till gränsen mot Tibet tog det tvärstopp, kön för att korsa gränsen var tämligen lång men vår guide hade många papper med sig och argumenterade bra så vi kom förbi hela bilkön, mest bestående av lastbilar.





Väggrogarna vi nyttjade under färden var väl inte Diners direkt, alltid god mat men riktigt lortigt inne så väl som utomhus för att inte tala om toaletterna. Det fanns dock för det mesta någon form av tvättmöjlighet på restaurangerna.



Boendet på väg mot Lhasa var en upplevelse i sig, kan man lugnt säga. Eftersom antalet hotell var mycket begränsat fick man ta det som erbjöds. Det var inte säkert att det fanns el och/eller värme, toaletterna ska vi inte prata om. Inte ens vatten att borsta tänderna med, hotellen hade i alla fall 3 stjärnor?



*Entrén till hotellet*

Det fanns mycket att se och uppleva under resans gång och alla stupor med massor av böneflaggor och böne-  
kvarnar utefter vägarna var fascinerande. Den buddistiska tron är stark i Tibet trots att de har varit förföljda  
av kineserna under lång tid. Många av deras kloster förstördes totalt under kulturrevolutionen. Tack och lov  
har ett antal återuppbyggts under senare tid.



Vi var på "taket" och ofta befann vi oss på hög höjd, vill minnas att vi som högst var på 5 120 meter över  
havet. Man inser lätt att det var bara tibetaner med sin vana av höga höjder som kunde arbeta med den nya  
järnvägen till Lhasa. Temperaturen och nederbörden på dessa höjder var tämligen lika som en typisk april-  
dag här i Sverige, minusgrader och snöblask.





Det finns många heliga platser i Tibet och överallt finns böneflaggor i mängd och parti. Det är inte bara stora stenar som är heliga utan också ett antal berg och sjöar. En av sjöarna syns på reportagetets första sida. Vi fortsatte mot Lhasa men stannade till och besökte en bonde ute i ingenstans. Bonden hade ett stort antal jakar och en stor familj men bara en hustru.



Resan fortsatte och strax var vi i Lhasa. Det första vi besökte var naturligtvis templet Jokhang som grundades av kejsaren Songtsän Gampo omkring år 640 vilket är det allra heligaste templet i Tibet. Äntligen i Lhasa efter många upplevelser, ibland med boende som man helst glömmer men många fina upplevelser av djur, natur, kultur och vänliga människor. Kanske blir det en del två av denna berättelse när vi far runt på världens tak i Tibet och fick uppleva ännu mera.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson.*

*PS: Vi åkte runt i Tibet 2004 och mycket har nog förändrats sedan dess.*

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Nu har vi haft ytterligare ett digitalt möte i KPR, det var många punkter och mycket att diskutera och dessutom fick vi informationer av verksamheterna hemtjänsten, kostenheten, nya ägardirektiv för Håbohus samt information från kultur och fritid vad som är på gång. Utöver det hade vi ett 20-tal punkter. Vi hann inte med allt detta under de två timmar vi hade i utsatt tid. Vi fick avsluta mötet och bestämma ett nytt datum för fortsatt genomgång.

Det har kommit oss till del väldigt mycket klagomål då det gäller hemtjänsten. Dels har det varit problemet med mathandlingen. Nu kan man beställa mat från fler matbutiker online. Dessutom är det ju inte fel att vi gynnar vår egen hemmamarknad. Förvaltningen vill i projektform erbjuda brukarna inom den kommunala hemtjänsten möjlighet att få hjälp av personal med digital handling.

Ledsagning är ett annat bekymmer som tyvärr ännu inte är löst. Vid besök på sjukvårdsinrättning kommer en sjuktransport eller en taxichaufför och hämtar personen vid dörren och hjälper in i taxin samt lämnar densamma vid den avdelning han eller hon skall träffa läkare eller annan vårdpersonal. Om nu personen inte klarar av att ta av ytterkläder eller ännu värre behöver gå på toaletten, det kan ha varit väldigt lång väntan på taxi, eller en sjuktransport som åkt runt på många ställen innan vederbörande är framme vid sjukhuset. Vid sådana tillfällen måste det få vara med en ledsagare. Det har varit mycket irritationer från många olika instanser inte minst KPR och handikappföreningar.

Även gode män tycker detta är fel. De har också fått ställa upp och hjälpa sina brukare, vilket de också gör, men det ingår inte i deras uppgifter. KPR kommer att fortsätta arbeta för mera tillgänglig ledsagning.

En utredning pågår huruvida det skall ombildas fastigheter på Mansängen. Det vill säga att ombilda hyresrätter till bostadsrätter.

Det vi har diskuterat är vad som händer i förlängningen av detta. Det blir enligt förslaget bara ca 1 000 lägenheter kvar i Håbohus. Det är många som står i kö i Håbohus både unga och äldre. Det som nu sker är att inga nybyggen kommer att handhas av Håbohus. Det blir bostadsförmedlingar i Stockholm och Uppsala som kommer att vara uthyrare till dessa privata byggen. Det kommer som vi ser det att missgynna oss. Beslutet om försäljningen skall fattas i slutet av Maj månad.

Informationen från Kultur och Fritid var en gedigen lista på vad som är på gång.

1. Fritidsbank. (Finns redan och fungerar väl.)
2. Medborgarhuset skall bli KULTURHUS.
3. Renovering av Slottsgårdens fritidsgård.
4. Nytt aktivitetsområde utanför ishallen.
5. Handikappanpassning av Kalmarsandsbadet.
6. Klubbhus Håbo FF.
7. Simhall. Avtal tecknat den 27 april.
8. Ny toa vid Vibyspåret.
9. Hundbad finns numera vid Kalmarsandsbadet.
10. Hundrastgård.
11. Nya lekparkar.
12. Konst i tunnlar.
13. Fotbollsarena.
14. Trazan-Banarne lekpark i Gröna Dalen.
15. Aktivitetsprogram för barn och unga i Skokloster.
16. Nytt bibliotek.
17. Kulturarv...

Ett "Sällskapsresan arrangemang" vid Kalmarsand är planerat till den 20 augusti i samverkan med Åbergs muséum.

#### **Dessutom fanns på dagordningen:**

Utredning anhörigpeng.

Detta har vi haft på förslag under lång tid och det är nu beslutat att på försök införa insatsen hemvårdsbidrag. Försöket skall pågå från 2021-07-01 till 2022-07-01.

Det är av stor vikt att de anhöriga som lever med en närstående som har stora omvårdnadsbehov får stöd.

Detta var ett kortare referat av det senaste mötet i KPR.

*Yvonne Lindström*

## Hej Golfvänner!

Som ni kanske redan vet har Sofielund öppnat banorna 1 april. Vi siktar på att starta våra sammankomster tisdagen den 27 april. Trots omständigheterna med ökad smittrisk i dessa "Corona-tider" kör vi igång som vanligt med samling klockan 09.00 och utslag klockan 09.30. Vi hoppas naturligtvis på bra golfväder och fler som hunnit få vaccinationer, både 1:a och 2:a sprutan.



I samband med detta vill vi gärna upprepa de restriktioner som fortfarande gäller vid sammankomster av liknande slag.

Vill citera föregående års uppmaningar som jag fått från SGF/Golfhäftet:

"Golfen är en utomhusidrott med liten interaktion människor emellan i själva spelet, vi vill därmed rekommendera att tänka på vissa saker under spelets gång i sporten vi alla älskar så mycket.

- **Om du känner dig sjuk – Stanna hemma!**
- Håll minst en klubblängds avstånd mellan varandra.
- Låt flaggan alltid sitta i.
- Ta dina egna peggars samt håll rent på banan.
- Låna inte varandras golfklubbor.
- God hygien och undvik samlingsplatser på klubben.
- Dessutom, lokala regler på Soffan, t.ex. kratta inte efter dig vid besök i bunker.  
Släta till med foten eller klubba.

Kolla även SGF:s "Riktlinjer för coronaviruset" som finns på Golf.se

Passa på att testa själv någon dag innan och känn på att få spela igen efter den långa "karantänen".

Vi ses snart vid årets säsongstart.

Många hälsningar och Svinga Lugnt!

*Bosse (bosse.ekberg@apto.se) och Leif (leif.t.lindberg@telia.com)*

---

## Vi söker databord till Skeppsgården

Vi söker databord med utseende som bild. Från IKEA med namn Micke eller Mikael. Färg kan variera men endast denna typ är av intresse för att passa in bland våra möbler i datasalen på Skeppsgården.

Kontakta mig på mail om du kan undvara ett sådant.

*stanley.nilsson@Lisy.se*





**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.



<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Odla på liten yta</b> Robin Welch	Start våren 2022	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	7/9-16/11. Varannan tisdag klockan 10.15-12.30.	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.	29/9, 6/10, 13/10, 20/10. Klockan 12.30-14.45.	070-585 74 38
<b>Disgen fortsättning</b> Gert Lidö	13/9, 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 6/12. Klockan 08.00 - 12.30.	070-553 34 12
<b>Öppen texttydning</b> S-E Svensson, Isa Breemark, Eva Lidö Vi tittar på gamla texter	6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Klockan 8.00 - 12.30	0171-467 268
<b>Vardagsspanska</b> Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
<b>Italienska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	7/9, 5/10, 2/11. Klockan 12.30-14.45.	070-295 12 73
<b>Franska</b> Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	14/9, 21/9, 28/9, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11. Klockan 12.30-14.45	070-295 12 73
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Klockan 12.30-14.45.	0171-594 12
<b>Historia</b> Alvar Harell	Vecka 37, 39, 41, 43,45, 47, 49. Tisdagar klockan 10.15-12.30.	070-617 70 71
<b>Vardagsjuridik</b>	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
<b>Spela Canasta</b> Ritva Valenkamph	16/9-25/11. Varannan torsdag 12.30-14.45.	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	2/9-2/12. Varje torsdag 10.15-12.30. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	Återkommer.	0171-500 24
<b>Readaktionscirkeln</b> Bo lundgren	Återkommer.	0171-594 12
<b>Släktforskning, nybörjare &amp; fortsättning.</b> Catharina Josefsson	16/9-25/11. Udda veckor klockan 8.00-12.30.	070-548 80 52
<b>Släktforskning grupp</b> Sven-Erik Svensson	3/9-3/12. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 1, 3, 5</b> Sven-Erik Svensson	Ojämna veckor 8.30	070-733 24 89
<b>Släktforskning grupp 2, 4, 6</b> Sven-Erik Svensson	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	6/9, 4/10, 1/11, 29/11. Klockan 14.45-17.00. Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget.	070-566 50 90
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	17/9-26/11. Fredagar 8.00-12.30. Materielkostnad.	070-440 06 36
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	17/9-26/11. Fredagar 8.00-12.30. Materielkostnad.	073-875 57 76
<b>Busk- &amp; trädbeskränning</b> Robin Welch	Start 15 september. Ring om intresserad. Tisdagar fm. och em. Max 8 personer i varje grupp & bara utomhus.	070-728 79 13
<b>Män i köket ”på egen hand”</b> Bo Lundgren	1/9, 22/9, 13/10, 3/11, 24/11, 15/12. Klockan 17.00-21.00.	0171-594 12
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	6/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 22/11, 29/11, 6/12. Kl. 12/30-14/45.	0171-594 12
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	Återkommer.	070-569 75 74

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Stadsvandring</b>	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	
<b>Rullstolspromenader</b> Peje Josefsson	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	070-548 80 20
<b>Stavgång start vid Tennishallen</b> Solveig Fredriksson	Start 3/2 till 2/6. Onsdagar 9.00. Anmäl dagen före om du är ny.	070-246 09 43
<b>Bowling, 120 kr/gång.</b> 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
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37
<b>Boule vid Gipsvägen</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 13 april - 26 oktober. Tisdagar & fredagar klockan 10.	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 tills vidare p.g.a. Corona.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Inställt tills vidare 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	Start 27 april. Tisdagar 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070-224 60 07 070-687 63 32
<b>Senior-yoga</b> Svea Sahlén	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	073-632 85 61
<b>Senior-dans</b> Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Inställt tills vidare p.g.a. Corona.	0171-500 32 0171-544 18
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	Sista gick 23/2. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
<b>Övrig verksamhet:</b>	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Bridge</b> Staffan Wöhrne	Start 13/1.	070-287 22 50
<b>Bridge vidarutbildning</b> Berth Lundström	Start 8/2 klockan 12.30.	073-991 46 25
<b>Lagbridge</b> Berth Lundström	Start 31/5 klockan 12.00	073-991 46 25
<b>Nybörjarbridge</b> Berth Lundström	Start 8/2 klockan 14.45	073-991 46 25
<b>Sommarbridge</b> Berth Lundström	Start 2/6 klockan 12.00	073-991 46 25
<b>MC-gruppen</b> Bengt Bremark Royne Eriksson	Vi startar 6 maj, torsdagar kl. 10.00. Ej 13 maj & 24 juni.	073-967 64 46 070-225 49 38



Nu har vi flyttat in i Skeppsgården.  
Adressen är Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.  
Expeditionen nås via telefon 0171-557 47 eller E-post, [spfhabo@spant.se](mailto:spfhabo@spant.se).