

Medlemsforum



- Cykling utan ålder sidan 6
- Vandring Wenngarn & Sigtuna sidan 12
- Vandring Rösaring sidan 16
- Familjens bilar sidan 22
- Vad är vi för land sidan 26





Ordförande har ordet

Bästa medlemmar! Nu närmar sig slutet av ett verksamhetsår som i många avseenden var mycket annorlunda. För ett och ett halvt år sedan hade jag hoppats på att få uppleva ett år fyllt med aktiviteter. Men så blev det inte. Tänk vad ett litet virus kan ställa till med. Men nu ska vi försöka återgå till normala förhållanden. Det nya och försenade verksamhetsåret 2021 börjar med årsstämman som blir på Fridsgårdsteatern den 9 september kl. 13.00. Alla handlingar har tidigare publicerats i Medlemsforum, men finns också på plats. Musikskolan kommer att underhålla och vi kommer att dela ut förtjänsttecken.

Skeppsgården har under våren och sommaren varit ett glädjeämne. Något positivt att jobba med och se fram till att få använda. Gårdsrådet har varit mycket aktiva och duktiga. Köket har fått en ändamålsenlig utformning. De fina målningarna från Skeppet har återuppstått i Skeppsgården. En stor eloge till dem! Men även Kultur och Fritid i kommunen med Jytte Rudiger och hennes team är värda ett stort tack för värdefullt och trevligt samarbete. Vi har nu en fantastiskt trevlig och ändamålsenlig lokal som vi ska vara rädda om.

Hjärtat i lokalen är ju köket och de som ställer upp och serverar oss andra med fika m.m. Här behövs fler som kan ställa upp några timmar då och då. Ju fler, ju lättare. Dessutom får du träffa många trevliga seniorer. Vill du se Skeppsgården kontakta mig eller någon i styrelsen så ska vi försöka ordna det. Du kan ju också anmäla dig till någon av våra aktiviteter i huset.

Det är inte bara i köket det behövs personal. Titta i slutet på tidningen så ser du att det är fullt med aktiviteter i föreningen tack vare medlemmar som ställer upp. Ett stort tack till dem! Men som alla vet blir vi äldre och behöver så småningom ersättas. Man behöver inte vara ensam om att leda en aktivitet. Varför inte dela på det och hjälpa varandra.

Äntligen kan vi bjuda på PUB-kvällar och Månadsmöten och i vår nya fina lokal. Månadsmöten blir den 23 september, 28 oktober och 25 november. PUB kvällar 14 oktober och 11 november. Se separata annonser i tidningen.

Som framgår av referatet från vandringen vid Rösaring på sidan 13 här i tidningen så meddelade Elisabeth och Kent att det var deras sista vandring. Ett jättestort tack till dem för alla intressanta vandringar. Hoppas innerligt att någon kan ta över. Eller varför inte några. Flera av vandringarna kan mycket väl gå i repris. Styrelsen kan hjälpa till med annonsering och anmälan. Eller det finns kanske någon/några som har en idé om ett vandringsmål. Vi kan ju turas om. Lämna gärna förslag till styrelsen, adressen är spfhabo@spant.se.

Ett annat sätt att ut och vandra tillsammans är Rullstolsvandringarna. Ett alla tiders sätt att förena nytta med nöje till glädje för de rullstolsburna på äldreboendet. Se separat annons i tidningen.

Vår kommun hedras med att del 2 av SPF Seniorerna förbunds kongress blir på Aronsborg den 23-24 augusti. De frågor som kommer att behandlas är motioner, rapporter, förslag till nya stadgar samt val av valberedning till nästa kongress. Som tidigare nämnts, har vår förening lämnat ett omfattande svar på stadgeremissen. Bl.a. kommer man att ta beslut om kongressen ska vara vart tredje år som nu eller vart fjärde år som riksdagsvalet.

Eftersom detta är mitt sista ”ordförande har ordet” vill jag tacka styrelsen och önska den nya styrelsen lycka till med att få leda en toppenfin förening under normala förhållanden.

*Bästa hälsningar
Peje*

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

olle.atling@bktv.nu

För utdelning:

Christin Jonsson, 070-920 11 93

christinjonsson@telia.com

*Septemhernumret av Medlemsforum utkommer vecka 37 – manus **senast den 27 augusti.***

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

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

eller Gunilla Kjerrström 070-511 03 73, e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

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

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

Tidningen sätts i Minion 12/14,4.

Kommande pub-kvällar:

14 oktober Pommac Duo.

11 november Något trevligt, ännu ej bestämt.

Kommande månadsmöten:

23 september Månadsmöte/Invigning

28 oktober Seniorshoppen.

25 november Något trevligt, ännu ej bestämt.

13 december Förhoppningsvis kommer Lucia.



Obs!

Man måste boka sin plats på både månadsmötena och som vanligt på PUB-kvällarna. Sista anmälan en vecka innan evenemanget på 0171-557 47 eller spfhabo@spant.se.

Byfilosofen



När vi känner att vi inte längre har glöden inom oss, när vi tappar engagemanget – då är det dags att ge sinnet en vitamininjektion.

Då är det dags att förverkliga nya eller nygamla idéer, att ge sig ut på äventyr och bryta de sövande rutinerna.

Rullstolspromenad

Onsdagar klockan 10.30. Ojämna veckor.

Kom med i vårt gäng SPF-are som skjutsar de boende på Pomona. Samling onsdagar ojämna veckor klockan 10.30 utanför huvudentrén.

Anmäl dig så vi vet hur många rullstolar vi kan köra. Telefon 070-548 80 20 eller e-post: peje@telia.com.

Välkomna!



Våra 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 våra annonsörer!

- Dragets IT AB
- 15% EYES⁴YOU Bålsta Optik
- Handelsbanken
- ICA Maxi
- % Lydias friska fötter KB
- 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.

Kallelse till Årsstämma i SPF Seniorerna Håbo

Föreningens medlemmar kallas till årsstämma den 9 september 2021 klockan 13.00 i Fridegårdsteatern. Motioner till årsstämman skall vara styrelsen tillhanda 10 augusti 2021.

Verksamhetsberättelse för 2020 presenterades i Medlemsforum nummer 1.
Resultat- och Balansräkning för 2020 presenterades i Medlemsforum nummer 2.
Verksamhetsplan och Budget för 2021, Revisorernas, berättelse, Valberedningens förslag samt Dagordning i Medlemsforum nummer 3.

Ett särtryck kommer att finnas vid Årsstämman.
Alla tidningarna finns på hemsidan. www.spfseniorerna.se/habo

SPF Seniorerna Håbo, årsstämma 2021-09-09.

Dagordning:

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för stämman
4. Val av sekreterare för stämman
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för stämman
6. Prövning av att kallelse till årsstämman skett i behörig ordning
7. Fastställande av föredragningsordning
8. Behandling av styrelsens årsberättelse
9. Revisorernas berättelse
10. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om eventuell ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
15. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2021
16. Beslut om årsavgift för 2022
17. Beslut om antal ordinarie styrelseledamöter
18. Val av ordförande för 1 år
19. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter för 2 år
20. Val av suppleant styrelseledamot 1 år
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud och ersättare till distriktets årsstämma
23. Nominering, i förekommande fall, av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande bland samtliga ledamöter i valberedningen
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

Cykling utan ålder

Cykling utan ålder är ett projekt som syftar till att äldre personer med funktionsnedsättning, ska få komma ut på cykelturer och få känna vinden i håret. De el-assisterade cyklarna har sittplats för två och trampas fram av volontärer. Vi i Håbo har startat ett sådant här projekt. Projektet drivs av oss tre pensionärsföreningar. SPF Seniorerna Håbo, PRO, Bålsta Finska Förening.

För en tid sedan fick jag en blankett i min hand och det var från socialstyrelsen, där föreningar erbjöds att få projektpengar som skulle bidra till att ge positiva hälsoeffekter till våra ensamma och till funktionshindrade personer. Lämnade därför in en ansökan om ett bidrag för att kunna köpa en cykel.

Vi fick besked om att vi blivit tilldelade projektpengar. Vi har inte kunnat driva projektet vidare på grund av pandemin. Dock nu igång!

I slutet av augusti får vi vår cykel. Vi kommer börja med att samordna cykelturerna med rullstolsvandringar för att se hur det fortlöper. Flera äldreboenden i Uppsala region har redan dessa cyklar.



Det vi nu behöver är piloter till vår cykel. Vi kommer att få utbildning av experter på detta. Jag kommer också att följa upp hur det är med försäkringar. Vi avser vara med i en idéell förening som heter "Cykling utan ålder". Denna förening har all den kunskap vi behöver ta del av.

Om det finns några medlemmar som skulle vilja prova på denna form av motion som cykelförare kan ni höra av er till mig.

Yvonne Lindström, 070-583 69 17.

Väl mött i höst!



Ingbo-källorna i Heby

När man avlägger denna plats ett besök är det som att hamna mitt i John Bauers sagovärld.

Man blir trollbunden och stum av beundran när man ser det kristallklara och blågröna vattnet bubbla upp från sjöbotten på fem meters djup.

Ingbo-källorna ligger i Färnebofjärdens nationalpark och orten heter Östa. I närområdet finns flertalet fornlämningar från stenåldern. Platsen är omtalad redan på 1100-talet som ”en liten vattenkvarn vid en källa”, det talar om hur viktig den var för befolkningen som levde här på den tiden.

Att sitta och titta på vattnet är verkligen en trolsk och hänförande upplevelse, runt omkring bland stenar och mossor springer säkert ”små väsen” som iakttar en. Man kan beundra denna vy i oändlighet och ändå inte få nog. Till höger finns en liten holme som i mer än hundra år har kallats för ”Kärleksholmen”, där det knutits många trolovningsband.

Källor ansågs förr i tiden vara heliga och hade magisk kraft. Drack man av detta vatten kunde man bli botad från olika krämpor och rann källan mot norr, så som Ingbo-källorna gör, hade den en extra helande kraft.

Det finns tre sammanhängande källor som dagligen levererar 4,3 miljoner liter friskt dricksvatten. Det smakar mycket gott (enligt Heby Kommuns hemsida) och påstår dessutom att det är hälsosamt och rikt på mineraler. Många besökare passar på att fylla sin flaska eller termos innan de går därifrån. Vintertid, oberoende av temperatur, understiger vattnets gradtal aldrig fem plusgrader.

Man ser tydligt hur grundvattnet pressas upp stötvis ur sjöbotten där det ständigt bildas nya bubblor. Vattnet har en mystisk blågrön färg och är kristallklart. Tittar man riktigt noga, syns små specialimporterade öringar simma runt bland de nedfallna trästammarna.

Strax innan man kommer till källorna passerar man mjölnarstugan som blev byggt på 1700-talet, som på senare tid har restaurerats. I köket finns vedspis och bakugn. Ibland ordnas det kurser och intresserade får då ta med sig eget sädeslag som först blir malet i skvaltkvarnboden intill och sedan



bakas till bröd i mjölnarstugan. Men det finns även färdigt mjöl till försäljning i stugan.

Intill finns den rekonstruerade skvaltkvarnen som är uppfört under sena 1900-talet enligt de gamla ritningarna och identisk med den som blev byggt på 1700-talet. Kvarnstenen är dock relativt ny, den inköptes för endast en krona och kommer från en omkullblåst vindmölla på Gotland.

För den som inte vet vad en skvaltkvarn är, kan nämnas att ordet skvalta, är en grekiska och betyder mindre kvarn, där vattenhjulet ligger horisontalt; något som tidigare var mycket vanligt i Sverige där det fanns ett mindre vattendrag som hade ett konstant och bra flöde.

Strax innan man kommer till den anvisade parkeringsplatsen står en annorlunda utskuren skylt (gjort av Åke Gustavsson), där avbildas en varg med inskriptionen: **Här sköts sista vargen i Nora, den 30 november 1874 av 14 åriga Anders Holmberg.** (Nora är en liten församling i Östa.)

Men nu, ca 150 år senare, har Länsstyrelsen beslutit sig för att ändra på detta och planterade in ett vargpar på orten för två år sedan någonstans i Siggefora området, några mil söder om Ingbo, som nu senaste året blivit till sex stycken.

Förra året revs det, vid två tillfällen, ett större antal får hos bönderna i trakten. Efter det har oron bland de fastboende men också hos sommarstugeägarna ökat markant. De känner sig numera otrygga och är oroliga för sina barn men också för husdjuren, och bönderna är oroliga för sin boskap som betar ute under sommarhalvåret. Därför har vissa gått med protestlistor som skrivits under av flera hundra personer i trakten. Även av de som varje år har sina husvagnar på den populära campingen i området känner stor oro när de hör vargarna yla. Men myndigheten har struntat i allas ängslan och kallat den för överdriven och bestämt att vargflocken ska vara kvar.

Under fyra månader förra året, från juli till november, hade Ingo-källor nästan 4500 besökare enligt Upplandsstiftelsen, något som var en positiv överraskning.

Från parkeringen till den största vattenkällan finns en bred promenadstig och området är handikappvänligt byggt med flytbryggor och en stor



fikaplatz rakt framför själva dammen dit även rullstolar och barnvagnar framförs. Platsen är även populär för nygifta par att bli fotograferade på med det trolska turkosblåvattnet i bakgrunden.

I naturen intill på våren blommar bland annat den vackra örten gullpudran som är alldaglig och magisk på samma gång, tillsammans med flera sällsynta och fridlysta orkidéer.

Ingbo-källorna kan besökas året om med samma intensiva upplevelse, men de allra flesta föredrar nog ändå sommaren.

Arne E Due

Stavgång våren 2021

Onsdagen den 2 juni hade stavgångarna avslutning för säsongen.

Vi startade vid tennishallen och gick upp till Granåsen. Efter att vi promenerat däruppe intog vi den medhavda matsäcken vid skidstugan.

Strålände sol och fin utsikt.

Nu tar vi sommarlov och ser fram mot en lång och skön sommar. Den 8 september börjar vi igen och önskar alla välkomna till Granåsen.

Solveig Fredriksson



Vandring på Bålstaåsen med inslag av natur och kultur.



Vandringen på Bålstaåsen resulterade i ett rekordhögt deltagarantal, 64 personer. Corona bestämmelser innebär att max åtta personer får ingå i en grupp. Det stora intresset för Bålstaåsen är ett tecken på områdets stora betydelse för det rörliga friluftslivet som för många Bålstabor ligger på gångavstånd. En viktig detalj i sammanhanget.

Hur blev det praktiska arrangemanget? Åtta ”gruppledare” utsågs och vi gick den planerade routen dagen innan. Joachim hade i förväg markerat ett antal stationer i naturen och överlämnat en skriftlig beskrivning över stationerna till gruppledarna.

Ett stort tack framförs av Joachim till Elisabeth Andersson, Kent Magnusson, Peje Josefsson, Gert Lidö, Leif Hagelin, Kerstin och Ralf Träskböle att ansvara för respektive grupp.

Även vid samlingen på parkeringen var det viktigt att det var ”luft” mellan deltagarna. För att den allmänna informationen skulle nå fram till deltagarna hade Gert Lidö ordnat en högtalare. Det hela var nästan som en liten militärövning! Det lämnades bland annat information om Bålstaåsens stora förändring genom bostadsbebyggelse, grusexploatering, vägbyggen m.m. Varje deltagare fick en karta över Bålstaåsen där det klart framgår hur lite som finns kvar av åsen. Den ursprungliga arealen var drygt 200 ha idag har den krympt till endast ca 30 ha.

Joachims grupp var tätgruppen och med några minuters mellanrum följde de andra efter.



Första stoppet var den gamla banvallen där grusmaterialet på 1870-talet fraktades från grustaget till järnvägsbygget. Strax därefter tittade vi på en imponerande vril, varav vackra slöjdalster kan skapas genom den vackra fiberstrukturen i vrilen. Därefter varggropar där villaägarna tyvärr hade fyllt dessa med trädgårdsavfall.

Strax därefter begrundade vi slänten där det imponerande tågsättet nedanför hade fotograferats 1909. Allt detta arbete hade utförts med skyffel, spade och skottkärra. Man får sig en tankeställare!

Grusåsarna har stor betydelse för vattenförsörjningen vilket vi konstaterade genom vattenkällorna där. Några tomter i området kan fortfarande få vatten från dessa källor. Skogen som växer upp i gamla grustaget är den första generationen träd ca 55 år gamla.

En byggnad av senare skapelse som vi gick förbi är f.d. ledningscentralen som är ”utsmyckat” med graffiti. Det vackra tallbeståndet vi passerade fick deltagarna gissa åldern på en av tallarna, 80 år. En värdig ”pensionär”.

Ett alster från skogen var törved som användes att göra upp eld men även att få en behaglig doft på dasset. Vår generation är kanske den sista som har besökt en sådan inrättning? Varje deltagare fick en bit törved som souvenir.

Nu var tiden inne för den obligatoriska fikastunden. Platsen var vid gränslinjen mellan grustaget och skogen. Utsikten var bra, nya ICA och gamla silon var tydliga landmärken från denna horisont men också en tydlig förändring i landskapet gjort av människan. I en del av gamla grustaget har Dragets industriområde etablerat sig med direkt förbindelse till E-18.



Nu lämnade vi högsta punkten med riktning söderut och vandrade sedan parallellt med järnvägen som blev klar 1876. Vi passerade järnvägsviadukten som är porten från Bålsta tätort till Bålstaåsen.

2005 ville våra politiker av resterande endast 30 ha exploatera ytterligare 10 ha av åsen till bostäder. Detta blev startskottet till att aktionsgruppen ”Rädda Bålstaåsen” bildades med lyckad resultat. Det var tio olika föreningar som var engagerade i gruppen, bland annat en bostadsrättsförening.

Redan i början av 1970-talet var Friluftsförbundet i Bålsta hårt engagerad att värna om Bålstaåsen genom att under ett års tid utföra en undersökning om hur bålstabon utnyttjande åsen. Närheten till tätorten innebar att 87 % av besökarna hade tagit sig dit per fot. Att Bålstaåsen blev målet för denna vandring var dels det stora intresset för det rörliga friluftslivet och det kulturhistoriska inslaget men



även att bevara Bålstaåsen för framtiden. Skogen på åsen är betydelsefull för landskapsbilden och även klimatpåverkan mot Bålsta tätort. Vi vet aldrig vad våra politiker kan hitta på?

Vi har alla ett ansvar för kommande generationer, det gäller att hålla ”grytan” kokande och vara vaksam mot ytterligare exploatering. Flera av deltagarna kände inte till den historiska bakgrunden av Bålstaåsen.

Vandringens längd var beräknat till ca 3 km, vilket bekräftades av stegräknarna. Det var perfekt vandrarväder med endast några regndroppar mot slutet.

I Medlemsforum december -20 hade jag skrivit ett reportage om Bålstaåsen som var en information om utvecklingen och förändringen på åsen under årens lopp. En lämplig inledning till vandringen.

Text: Joachim Tiefensee

Foto: Rolf Adolfsson och Kent Magnusson.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Doftprov av törved



Natur- och kulturvandring vid Wenngarn och Sigtuna



Hittaut har tidigare varit mycket populära utflykter för våra medlemmar i SPF Seniorerna Håbo och gärna tillsammans med en hel del kultur. Det blev även så under vår majvandring.

Vi träffades en skön förmiddag vid parkeringen nära Wenngarns slott. Indelning i grupper om 8 per grupp gick snabbt och tanken var att alla grupper skulle få höra historien om slottet, både om då så väl som nu.

Vi hann inte mer än stanna förrän en ”gosse” med mycken kamerautrustning kom springandes och menade att vi inte hade något här att göra, en filminspelning pågick! Nåväl, Elisabeth kunde i vilket fall berätta en hel del om slottet, dess uppgång och fall samt att det nu har ”återuppstått” som ett slott vilket normalt är tillgängligt för besök och dessutom har ett bra fik när inte pandemin sätter stopp.



Det finns tio stolpar i Wenngarn och alla är gröna, det vill säga tämligen lätta att hitta. Tyvärr var en stolpe låst på grund av filminspelningen. En annan gång kanske?

Tror alla var vid gott humör när vi hämtade våra fordon för att åka vidare till Sigtuna. Många hade fått en Hittaut-karta redan i Wenngarn som också täcker Sigtuna och andra använde den förträffliga Hittaut-appen i sina smarta telefoner. Prova gärna den! Några som inte fick kartan gjorde första stoppet vid turistbyrån i Sigtuna för att få ett fräscht underlag för utforskningen av Sigtuna.

Många fina och kanske lite obekanta ställen fann vi under vårt sökande av de så kallade checkpoints (stolpar som jag säger) i Sigtuna men några bekanta ställen hittade vi också!

Innan vi lämnade Wenngarn hade vi bestämt att vårt eftermiddagsfika skulle intas vid klocktornet där stolpe 49 finns. Tror det eller ej men alla hittade hit, även de som inte var så intresserade av Hittaut men kanske mer av kulturen.

De flesta fick höra historien om klocktornet och Börje berättade inlevelsefullt om de fina framträdande sextiotalets stjärnor hade gjort vid det som kanske kan kallas folkets park på denna höjd. I vilket fall var det en underbar utsikt från tornet.



Det mer än 300 år gamla klocktornet brann ned i juni 2016 men med idogt arbete har den återuppbyggts så att den återigen kan ringa åtminstone två gånger om dagen, klockan tio och klockan 16 till alla sigtunabors nöje.

Efter välbehövlig vila fortsatt många att vandra vidare i Sigtuna för att bland annat besöka några fina kyrkoruiner och kanske inta en glass vid ångbåtsbryggan.

En fin utflykt började att ta slut och vi tackade alla som följt med oss på en spännande vandring i både nutid så väl som i dåtid.

Elisabeth Andersson, Kent Magnusson samt vissa foton av Rolf Adolfsson.

Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan

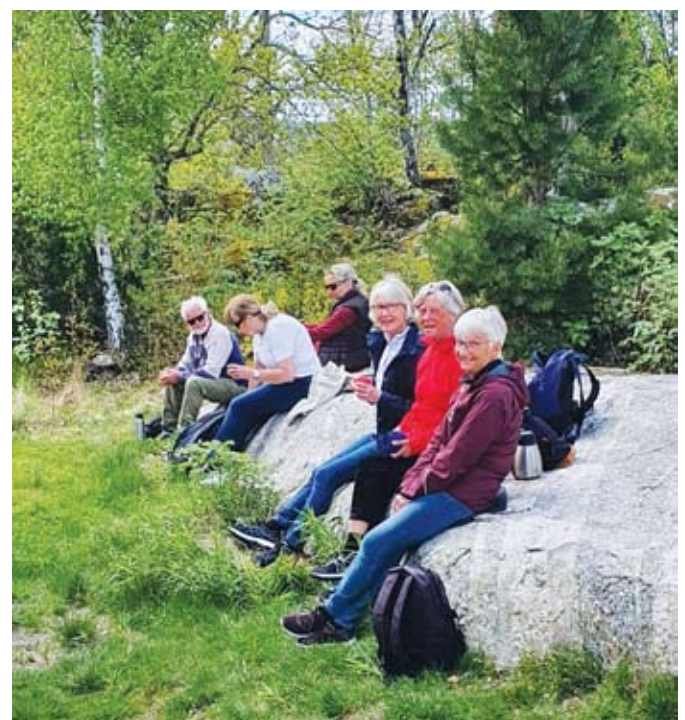


Byggnadsverk i Sigtuna



Tant Brun fiket

...och fika i naturen



Rapport från bowlingavslutningen den 3 juni vid Kvarnkojan

Då vår inplanerade bowlingavslutning den 18 maj i Bowlroom fick ställas in även i år på grund av Coronarestriktionerna, så undersökte jag intresset hos våra spelare om att upprepa förra årets succé med en avslutning uppe vid Kvarnkojan.

Efter ett stort antal positiva svar bjöd jag in intresserade medlemmar plus deras respektive till avslutning vid Kvarnkojan klockan 10.30 den 3 juni med förbehållet att träffen skulle ställas in vid otjänligt väder. Solsken från klarblå himmel i år igen! Perfekt!

I god tid före klockan 10.30 fixade Bo till tipspromenaden och jag gjorde i ordning platsen för pilkastningstävlingen. Sedan hjälptes vi åt med att göra i ordning en av grillplatserna.

Ralf som kom i mycket god tid innan 10.30 hade med sig "en spelram med 4 poängrutor" som han snickrat ihop kvällen innan. Efter lite letande hittade vi en lämplig plats för spelet. Jag hade ju i inbjudan påpekat att det var OK att taga med egna spel. Mycket bra initiativ.

I en jämn ström anlände våra deltagare och då vi var "ensamma aktörer" vid Kvarnkojan denna dag, så var det inga problem med att placera ut de medhavda campingstolarna.

Totalt kom 27 deltagare. Jag hälsade alla hjärtligt välkomna och liknade de första minuterna tillsammans med den glädje som korna visar i samband med "koutsläppet", då de släpps ut på grönbete efter en hel vinter inomhus. För en del av oss var detta första tillfället på mycket länge att få träffa sina bowlingvänner, detta på grund av coronapandemin. Det märktes verkligen. Glädjen var enorm.

Efter det att Bo förklarar var han placerat ut de 10 frågorna och "utslagsfrågan" så skickades deltagarna iväg med coronasäkert avstånd.

Då tipsrundan var avklarad fick Bo rätta de inlämnade svaren och deltagarna kunde fortsätta tävlandet med att ställa sig i kön till pilkastningen och i kön till det nytillkomna "Ralfspelet".

I "Ralfspelet" där varje deltagare fick 5 golfbollar att kasta gick vinsten till Birgitta efter omspel, detta då 4 deltagare fått ihop 30 p i grundomgången.

Efter sammanställning av resultaten från tipsrundan respektive pilkastningen delade Bo ut priser från Sparbanken till respektive vinnare. Vinnarna i tipspromenaden Irene och Ronnie fick mottaga varsin resenecessär.

Vinnarna i pilkastningen Gerd och Ralf fick mottaga varsin termos.





Innan det var dags för intag av medhavd mat och dryck redovisade Bo de rätta svaren för frågorna i tipspromenaden.

Strax innan hemgången närmade sig blev vi tre i ledningsgruppen framkallade av Leif, som i sin ryggsäck (förra årets tipspromenadvinst) förvarat tre guldfärgade presentpåsar. Han tackade å alla medlemmars vägnar för denna säsong och överlämnade en påse till var och en av oss.

Jag tackade för denna present och för den trevliga avslutningen, som blivit så lyckad dels tack vare det fina vädret men framförallt för den positiva inställning alla deltagare visat.

Avslutade med att önska alla en trevlig sommar och en önskan om att läget blivit sådant att vi alla kan spela bowling till hösten igen.



Text & foto Hans Renner

Natur- och kulturvandring vid Rösaring



Efter en lång och mycket dåligt underhållen väg från Låssa kyrka träffades alla vi 34 seniorer från SFP Seniorerna Håbo vid parkeringen strax nedanför Rösaring i Upplands Bro kommun för att känna av kulturens vingslag.

Efter en kortare vandring berättade Elisabeth om processionsvägen som är hela 500 meter lång fram till de gravhögar som finns i slutet av vägen. Vi stod nära platsen där den så kallade likboden troligen hade funnits. Utgrävningarna av området har varit tämligen dåliga så man tror en hel del men man vet inte så mycket om vad som föregått här under bronsåldern och framåt.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





Under alla omständigheter fortsatte vi mot slutet av processionsvägen för att inta vårt 11-kaffe, kanske på en gammal stensättning eller något annat ställe där inte blåsten var för svår.

Det finns även en labyrint nära gravplatserna med hela 17 meter i diameter. Tyvärr är den svår-fångad på foto, tämligen igenvuxen av gräs och, vad vi tror, gråfibbla.

Vi befanns oss ungefär 65 meter över havet när vi intog vårt kaffe, sedan ”ramlade vi ned” ungefär 25 meter till Ekeby gård innan det var dags att ta sig upp till våra bilar på ungefär 60 möh. Inga klagomål förekom.

När vi tackade för trevligt sällskap under vandringen meddelade vi också att detta var den sista vandringen i vår regi efter 10 år med natur- och kulturvandringar.

Vi hoppas innerligt att någon i föreningen har lust och möjlighet att axla den tappade manteln. Ett stort tack riktas till styrelsen för den uppskattade present vi fick i slutet av vandringen.

En lite uppmaning att stanna vid Låssa kyrka gavs för att om inte annat titta på Tavovonska gravkoret. Tror många vet att Arvid Tavovonsk var den som lät uppföra ”fyrornet” och ägde Fånäs gård i många år. Läs gärna mer i boken som Håbo hembygdsförening har gett ut i dagarna.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson



Grand Circus Hotel i Malmö

Alla minns säkert de färggranna vagnarna när de kom åkande i långa karavanor och hur förväntningarna på oss barn växte och innerligt hoppades att far skulle fråga: "Är det nå'n som har lust att gå på Cirkus på söndag?"



I Malmö har ett område gjorts i ordning under förra året där tolv cirkusvagnar tillsammans med ett cirkustält har ställts upp och blivit omgjorda till vandrahem och Bed & Breakfast. Här hittar man allt från den stiliga cirkusdirektörens vagn och lejonvägnarna, sierskornas, clownernas och prima ballerinnornas vagnar. Här välkomnas man rakt in i cirkusens annorlunda och dessutom exentriska värld.

Stort arbete har lagts ner på att restaurera och måla dessa vagnar som är inreda och iordningställda i klatschiga tidstypiska färger – såväl ute som inne, så som de såg ut för femtio-sextio år sedan då det begav sig.

Direktörsvagnen "The Manager" är naturligtvis den mest glamourösa av alla vagnarna, med lyxig inredning och guldgänsande medaljongtapeter på såväl väggar som tak. Allt går i rött både ute och invändigt. Genom det spröjsade fönstret silas mån-skenet in nattetid. En övernattnings i denna exklusiva miljö gör att man faktiskt känner sig som en cirkusdirektör när man vaknar och är dessutom härligt utvilad.

Men cirkus är ingen nymodighet, utan en mycket gammal företeelse som kom till under Romarriket, där hästar löpte runt, varvefter varv – en sortstävling och underhållning för stadens innevånare. Dagens cirkus kom till i slutet av 1700-talet i London, med akrobater, jonglörer och clowners samt uppvisning av olika dresserade djur. Artisterna föds och fostras ofta in i sin roll och börjar sin bana som barnartister tillsammans med övriga familjemedlemmar.



Clownen är ju barnens absoluta favorit – när han snubblar, bär sig fånigt åt och gör sig till allmänt åtlöje, och får hela publiken att känna ett enormt glädjerus, ändå påstås det att: **Clownen skojar, skrattar och ler, men gråter i sin ensamhet när ingen ser.**

Cirkusvagnarna i Malmö är individuellt inreda med olika teman och stil med namn som "The Magician's", "The Ballerina's", "The Bearded lady" och "The Faquir" – namn som minsann får fantasin att gå i spinn.

Området ligger i Malmös ytterkärna på Bulltoftavägen, nära E22:an. Det finns gott om plats för olika aktiviteter för de boende på området, där det iordningställda flera grillplattor men det finns också en stor lekplats för barnen.

Receptionen är inhyst i en flamingoröd vagn som sannerligen lyser upp och som ingen kan missa, där det även finns en kiosk. Här kan man låna cyklar för de som vill utforska närområdet eller göra Malmö stad ett besök. Det tar endast 20 minuter att cykla till Centrum.

I cirkustältet finns plats för 50 personer och det hålls ofta konserter och andra evenemang. Så passa på att fylla popcornbägaren och dryckeskärlet och sedan inta en sittplats, snart sprider sig mystiken och en härlig trivsamt atmosfär.

Alla cirkusvagnarna är otroligt fint iordningsställda, man har verkligen lyckats renovera dem så som de engång såg ut med storblommiga tapeter i bjärta kulörer och där inredningen är målad i matchande färger.

Vagnarna är enkelt möblerade och med sköna sängar samtidigt som interiören är charmig och fyller sin funktion. Men tänker man sig långt tillbaka i tiden och hur det var att ha sin bostad på några få kvadratmeter stora delar av året kunde det nog vara ett ganska tufft liv emellanåt när regnet öste ner och snålblåsten ven i träden.

Är man i närheten och vill uppleva något utöver det vanliga bör man ta tillfället i akt, för efteråt har man verkligen något att berätta för vänner och bekanta när den grå vardagen åter står för dörren.

Arne E Due



Natur- och kulturvandring i augusti

Med hjälp av tillfällig personal blir det en vandring. Vi startar vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 9.30 tisdagen den 17 augusti. Det blir en lokal vandring i lätt terräng (c:a 4 km) med fikapaus, så ta med dryck och tillugg. Under vandringen kommer du att få, som vi hoppas, intressant information. Den kulturella delen bjuder vi alla på. Anmälan till sekreterare Ulf Bergkvist senast 15/8, ulfbergkvist@hotmail.com eller 070-551 1940.

Välkomna!

För att fortsätta med våra vandringar

behövs en eller flera entusiaster/vandringsledare! Eller varför inte bilda en vandringskommitté, så blir vi flera som kan hjälpas åt. En sådan kommitté kan fånga upp idéer om vandringsmål och hjälpas åt med arrangemanget. Anmälan och administrativa kontakter med SV kan styrelsen sköta. Alltså ett lättsammare sätt att fortsätta med våra trivsamma, lärorika och nyttiga vandringar! Du, som kan hjälpa till, anmäl dig till styrelsen, så bildar vi en vandringskommitté och vandringarna kan fortsätta.

Peje

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

0171-500 00

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

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^{.se}

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.



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

Handelsbanken



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt
välkommen in till oss alla dagar.*

Då ger vi er seniorer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och tobak vid ett tillfälle per vecka.
Utökad till alla dagar under pandemin!

Öppet 7 - 22

0171 - 414 880

www.maxibalsta.se

kundkontakt@maxibalsta.se

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



APOTEK 
Öppet alla dagar 8-20

BB
BÅLSTA


SVENSKA SPEL

postnord

folkspel



Familjens bilar – under min uppväxt

Precis som med mode- eller kulturhistoria i allmänhet kan det vara intressant att följa bilarnas design- och stilhistoria under åren. De äldre modellerna under 1900-talet har jag alltid funnit fascinerande. Med den utgångspunkten vill jag berätta lite om de bilar som användes i min familj under min uppväxt.

Den första bil jag vill presentera är en ljus DKW cabriolet, som fanns i familjen redan några år innan jag föddes. Den kördes en hel del under andra världskriget och var därför utrustad med gengasagregat. Den bilen har jag bara sett på bild.



Far och mor på landsbygden år 1939 i sin öppna DKW.

Den första bil jag själv minns var en mörk Citroën, som efter några år lackerades om till ljusbeige. Jag kommer ihåg när pappa kom hem en kväll i början av 50-talet med den nylackerade bilen.

Från ett matsalsfönster, fyra trappor upp på Sveavägen i Stockholm, tittade jag nyfiket och intresserat ner på den blänkande bilen, där den stod

parkerad utanför *Widlunds järn* mitt emot. Den såg verkligen ny ut! Det var spännande. Vi hade den bilen från slutet av 40-talet till början av 50-talet. Det var den modell med hög kylare och lång rak motorhuv som ofta förekommer i gamla franska filmer.

Sedan är minnet lite mer diffust. Vad jag minns är att vi efter vår Citroën hade en mycket speciell, ganska gammal bil, en La Salle, en amerikansk bil från General Motors. Årsmodell förmodligen -39 eller -40. Den var rätt stor och hade en annorlunda profil. Taket var rundat och ganska kort. Varför just den speciella bilen inköptes minns jag inte. Men den var fin, rymlig och mörkfärgad – kanske svart. Jag minns också att den under en period hade fel på ljuddämparen, så att den lät lite för mycket. Förmodligen var mina föräldrar inte helt nöjda med den bilen, eftersom de ganska snart köpte en ny, även den från koncernen GM.

Den nya bilen var en tvåfärgad (blå plus något ljust, kanske vitt eller ljusblått) Chevrolet de luxe, årsmodell -56. På internet i dag verkar den även betecknas Chevrolet 210. Bilen hade gått ca 200 mil när den inköptes. Det producerades även en systemmodell Chevrolet Bel Air, vilken nog var något dyrare (för övrigt i stort sett identisk design, någon kromlist skilde). En intressant detalj på vår nya bil: för att komma åt locket till bensintanken var man tvungen att öppna en av baklyktorna, med ett litet vred i själva lyktan.

Naturligtvis var bilen utrustad med tändare och askkopp. Dessa användes frekvent av min far, som rökte Florida, en annorlunda cigarett, utrustad med ett litet munstycke i papper i stället för filter. Bilradio hade vi också förstås. På väg till landet på lördagseftermiddagarna under vår och höst brukade vi lyssna på Carl-Gunnar Hammarlunds *Sve-riges bilradio*.



Med den här bilen gjorde hela familjen sin första (och sista tror jag) semesterresa med bil och tält. (Bilen saknar navkapsel på bilden p.g.a. tillfälliga hjulproblem.) Fotograf är artikelförfattaren, då 10 år, med sin nya lådkamera Kodak Brownie för rullfilm, inköpt för 17 kr i kamerabutiken.

Sommaren 1956 reste hela familjen på tältsemester med den nya bilen. Vi åkte genom Sverige och Norge och över till Danmark. Totalt var vi ute i elva dagar. Under resan i södra Sverige fick vi problem med bilen. Det började ”kvittra” om det ena framhjulet, lite senare om båda två. Min far misstänkte att det var något fel med kullagren och körde därför väldigt försiktigt tills vi hittade en verkstad som kunde reparera bilen. Reparationen tog någon dag; sedan var vi igång igen.

Min far hade också tillgång till företagets firmabil, när den inte användes av kontorets resande. Jag tror att pappa använde den i tjänsten också, när han hade ärenden till olika landsortsstäder. Han tyckte ofta att det var behagligare att färdas med bil än att flyga eller åka tåg. Under en del av 50-talet var firmabilen en ganska stor bil, en brunbeige Chevrolet, troligen årsmodell -52. Därefter, och så länge pappa arbetade (till 1971), använde firman Volvo av modellerna PV 444/544.

Under de här åren fick jag också lära mig hur man tvättar en bil. Eftersom det blev allt svårare att hitta en parkeringsplats nära bostaden fick vi möjlighet att under några år ställa bilen i ett garage vid en stor bensinstation nära Thorildsplan. I garaget fanns det en plats, där man kunde tvätta bilen själv. Så hur man spolar, tvättar och skinnar en bil fick jag lära mig grundligt på vår Chevrolet. Jag tyckte det var spännande att vara med, men också att det var lite långtråkigt, speciellt att skinna bilen torr. Mycket plåt och glas var det att torka.

Även på den tiden skulle däcken bytas vår och höst. Så vitt jag minns användes samma fälgar året runt. Man var alltså tvungen att uppsöka en gummiverkstad för att kunna byta däck. De däck som inte användes förvarades på gummiverkstaden. Den vi anlidade låg på Östermalm. Det var en liten verkstad med garageingång direkt från gatan. Så dit åkte vi två gånger om året. Vinterdäcken på den tiden saknade förstas dubbar. Bilen användes hela vintern och när det var mycket snö, sattes snökedjorna på. Vi tillbringade julen, vinterlovet och påsken på vårt landställe. Och visst fastnade bilen ibland i snön. Då fick den lokala bonden dra loss oss med sin traktor.

På Vanadisvägen, mellan bostaden och Matteus folkskola, där jag gick i några år, låg Centralgaragets stora anläggning. Det var en fascinerande plats, en stor bensinstation som, liksom den vid garaget på Thorildsplan, var utrustad med bensinpumpar från flera olika bensinbolag. Hela bensinstationen var som en stor förgård framför ett antal hus med garageöppningar och butikslokaler i bottenplanet. Där låg t.ex. Ostermans bilförsäljning (alltså inte Ostermans marmorhallar, som låg på Birger Jarlsgatan nära Stureplan).

I de ändå ganska rymliga garagen fanns bilverkstad, parkeringsplatser samt utrymmen för Räddningskårens ambulanser och bärgningsbilar. *Räddningskårens* ambulanser var lätta att känna igen. Jag tror de var röda och svarta och mer strömlinjeformade än de vita ambulanserna samt försedda med uttryckningssirener som lät ”tut, tut – tut, tut” till skillnad från de traditionella ambulansernas enkla ”tuut – tuut”. Tonen, klangen skilde sig markant. Ibland såg vi också Epidemisjukhusets gråa ambulanser köra till och från Roslagstull.

En tid innan vi sålde vår Chevrolet var vi tvungna att montera bort prydnaden på kylaren (ett slags spetsigt stiliserat flygplan). Kylarprydnaden ansågs utgöra en extra risk vid kollision med gående. Den bilen följdes 1960 av en vit Ford Falcon, en av de första kompakta amerikanska bilarna på 60-talet. Den var säkert också lätt begagnad. Forden behöll vi fram till 1965, då en mörkblå Mercedes 220 S inköptes. Den köptes privat på landet av en familj i grannbyn. Tyvärr minns jag inte årsmodellen. Men det var den stora modellen, som kom efter de vanliga ”taximodellerna” Mercedes 180 och 190. Alltså den med höga ovala framlyktor – och fenor, rätt diskreta, bak.

Nytt för oss var att den var fyr- och inte treväxlad, men fortfarande rattväxlad. Stor och bekväm var den. Sköna skålade fätöljer fram i stället för den släta soffan – där man kunde sitta tre i bredd – som fanns i vår Chevrolet. När min far hade köpt bilen, fick jag provköra den en liten sväng. När jag stannade till i rondellen nära Centralgaraget råkade jag lägga i backen av misstag. Sedan var det helt omöjligt att lägga i ettans växel igen. Så jag satt fast, kom inte framåt, men lyckades på något sätt ta mig därifrån genom att *backa* tillbaka genom rondellen! Sedan körde jag åt sidan vid Vanadislunden, tränade på växlarna och kunde efter detta köra vidare. Mercedesen var den sista bil jag själv upplevde på nära håll, innan jag flyttade hemifrån.

De flesta av mina kamrater var äldre, och några tog körkort för lätt motorcykel samt köpte skoter, Vespa Popolino. Den modellen var klassad som lätt motorcykel, såg ut som en vanlig vespa, men saknade sits eller stol för passagerare. (Eftersom den var utrustad med "limpa" i stället för vanlig sadel förekom det ändå en del skjutsning.) En sådan vespa drömde jag förstås också om, men det verkade för dyrt och onödigt krångligt att behöva ta körkort en extra gång. Jag var samtidigt väldigt båtintresserad och lade tid, intresse och intjänade pengar på båtlivet – gällde både "segel och motor".

Men jag har alltid tyckt att det är roligt att hålla reda på bilmärken och kan känna igen en hel del gamla modeller. Idag är jag inte lika intresserad och tycker att det är svårt att hålla isär de nya märkena och modellerna.

Min egen bilfavorit i ungdomen var sportbilen MG, framför allt i den äldre, kantigare versionen. Modellen är lite lik dagens öppna sportbil *Morgan*. I dag skulle jag inte kunna tänka mig en så låg och trång bil, men visst var den snygg, den gamla MG:n. En annan favorit under åren har varit Jaguar, helst de lite äldre modellerna.

Våren 1964 fyllde jag arton år och började genast övningsköra med mina föräldrar.

Mitt körkort blev mycket billigt. Det kan handla om 75 kr totalt + litteratur. Min syster hade gått på körskola, men jag ville försöka klara av allt "på egen hand". Det fungerade. Jag har aldrig varit inne på någon körskola överhuvudtaget. Egentligen inte så bra, tycker jag nu. Mina föräldrar var vana bilförare, men det var inte så lätt för dem att lära ut körtekniken på rätt sätt. Många timmars övningskö-

rande blev det förstås. Hur klarade jag då av teorin? Jo, jag köpte ett häfte (27? sidor) som repeterade och sammanfattade vad som stod i den stora, tjocka körskoleboken. Jag skaffade alltså inte någon riktig lärobok. Det betydde att jag måste kunna precis allt som stod i detta häfte i detalj för att klara mig. Jag pluggade hårt i häftet (tittade väl ibland också i min systers körskolebok för att få lite kött på benen) och anmälde mig sedan direkt till teori- respektive uppkörningsprov, vilka genomfördes i Solberga utanför Stockholm. Teoriprovet var inte lätt, men jag klarade det direkt.

Lika lätt gick det inte med själva uppkörningen. Jag blev underkänd vid första försöket. Det andra gick däremot som en dans. Vid första uppkörningen körde jag helt enkelt *för* försiktigt. Jag var så osäker – körrutin hade jag, men jag visste inte vad som förväntades av mig. Vid andra försöket lyckades jag koppla av och körde som jag brukade göra.

Året efter (1965) sommararbetade jag som chaufför i Stockholms innerstad. I tre veckor körde jag dagligen ut Grafströms kaffe (i säckar) i en treväxlad Volvo duett till firmans butiker. En butik låg mitt i det nybyggda Hötorgscity, en på Storgatan, nära Östermalmstorg och en tredje butik – så vitt jag minns – låg på Söder. Varje fredag avslutades med att jag hämtade direktör Grafström själv på hans kontor vid Teatergatan på Blasieholmen och körde runt till alla tre butikerna, där direktören förmodligen överlämnade lönekuverten till de anställda. Det var ett fritt och trevligt arbete.

I Stockholms stad körde vi ju med A eller AA på nummerskylten och i Stockholms län med länsbokstaven B. Då var huvudstaden för sig, ingick inte Stockholms län. Det gjorde däremot städerna och kommunerna runt Stockholm, t.ex. Nacka och Sundbyberg, vilka därför hade länsbokstaven B. Det sades att A-bilarna hade lite dåligt rykte ute i landsorten, att man där höll ihop om det blev någon konflikt med en Stockholmsbil. (Och att Göteborgsbilarna var O-märkta var förstås allmänt känt.)

Så Stockholms stad hade inte heller någon landshövding. Landshövdingen var ju statens representant som kontrollerade undersåtarna ute i landet. Någon sådan behövdes inte i huvudstaden. Vi hade i stället en överståthållare. Den siste överståthållaren innan Stockholms stad inkorporerades i länet hette Allan Nordenstam.



Naturligtvis minns jag också högertrafikomläggningen, dagen H, den 3 september 1967, kl. 5.00 på morgonen. Omläggningen genomfördes trots att vänstertrafiken hade fått flest röster vid folkomröstningen 1955. Propagandan före själva omläggningen var ju intensiv: *Håll dig till höger, Svensson!* (Peter Himmelstrand). De första dagarna med högertrafik var alla trafikanter förstås extra försiktiga. Då såg Stockholm ut som en belägrad stad: det fanns bl.a. militärpolis överallt i innerstan. Dessa hjälpte till att vakta korsningar och övergångsställen.

Här var ju verkligen gångtrafikanterna i riskzonen. Det gällde att få in ett nytt beteende, att få oss att titta åt rätt håll, när vi skulle gå över gatan. Över lag gick väl omläggningen till högertrafik ganska smidigt.

Själv gav jag mig ut i trafiken på egen hand redan den första dagen. Vi var ute på landet, på Värmdö, där jag vågade mig ut på den allmänna landsvägen (max.hast.70 km/t). Körningen gick bra; det kändes rätt naturligt efter ett tag. Men det var förstås väldigt viktigt att koncentrera sig, när man körde ut på vägen igen från en bensinstation t.ex. för att inte återfalla i ”vänsterbeteende”.

År 1972 skaffade jag mig en egen bil, en Volvo Amazon från 1964, snygg, fräsch och crèmefärgad. Den trivdes jag med. Bilen inköptes för kanske 4500 kr (kan ha varit på Scania i Näsby park). Samma år i augusti träffade jag min fru Kerstin, som då fick premiäråka i min nya bil. Den bilen hade vi sedan kvar till 1981. Därefter har vi avverkat ett antal, både trevliga och mindre trevliga, bilmodeller – men det är en helt annan historia.

Karl-Axel Jungmarker

Cabaret på Dramaten tisdagen 23 november klockan 19.30

Välkomna att följa med till Dramaten och se musikalen Cabaret av Joe Masteroff. Det är en av världens mest spelade musikaler med musik som ”Willkommen” och ”Money makes the world go around”. Den är baserad på Christoffer Isherwoods roman ”Farväl till Berlin” från 1939. Handlingen utspelar sig på en nattklubb år 1931 i Berlin. Huvudrollen Sally Bowles spelas av Ana Gil de Melo Nascimento. Kända artister som medverkar är Jonas Malmsjö, Marie Richardson och Johan Holmberg. Levande musik på scen framförs av bandet Damn.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid Bålsta Mansängen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.30

Kostnad: 550kr per person (650 för icke medlem) inkluderar föreställning och bussresa. Välkommen med anmälan måndag 16 augusti kl. 9.00 (gäller även mail) – måndag 30 augusti till Gert Lidö, tfn 070-5533412, e-post: gert.lido@gmail.com.

Vi anpassar oss till de bestämmelser för covid-19 som gäller vid datum för resan.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan. Reseinformation med inbetalningskort skickas efter anmälningsstidens slut. Icke medlemmar får följa med i mån av plats. Villkor i övrigt enligt SPF Seniorerna Håbos Resepolicy, se Medlemsforum nr 7/2019.



Vad är vi för land som inte kan få till ett mänskligt åldrande?

När vi städade ut min fars äldreboende i Uppsala hittade vi en garderob full av fågelfrön.

Innan han blev inlåst och förvägrades besök i samband med pandemin hade mamma hängt upp ett fågelbord utanför hans fönster, så att han skulle ha något att titta på där han låg, ensam och förvirrad. Så att åtminstone någon skulle komma på besök, om så bara en grå liten fågel.

Men fågeln kom aldrig. När mamma hade gått slängde man in fröerna i garderoben. Det var förbjudet att mata fåglarna.

När jag då grät handlade min förtvivlan inte, bara om hans död, hennes obotliga kärlek, vårt unika liv och allt som kom emellan, i tårarna låg också ett raseri över omänsklighetens olidliga lätthet. I min gråt vaknade det slags vrede som inte kan ställa någon till svars, för själlöshet går inte att anmäla till IVO, själlöshet räknas varken till vanvård, slarv eller inkompetens.

Att sluta se människan har blivit så ohyggligt vanligt. Tröst ingår inte i *new public management*, skrev jag i min krönika i september 2020.

I dagarna rullar nya skandaler fram från äldres situation i Sverige. Ett modigt sjukvårdsbiträde blir tvungen att leka ”Uppdrag granskning” med hemlig mikrofon för att få upprättelse. Det är bara början. Mer kommer att komma. Diskussionerna om vem som visste, om alla visste, eller ingen visste, vad som pågick inom den svenska åldringsvården kommer att spöka många år. Och svaret kommer att vara det samma som i Tyskland efter kriget: tillräckligt många visste.

När en god vän tar mod till sig och hoppar över sin generations idéer och tabun om att klara sig själv även i kris, ringer hon Vården. Världens bästa vård. Hon är ledsen och vill söka nya perspektiv på negativa händelser som inträffat under livet och försöka få en bättre förståelse för varför det blev som det blev. Berätta om det senaste årets förluster och snurriga relationer. Hon är åttio år och vill också försöka göra något bra av det liv hon lever nu.

Hon får träffa en psykolog som håller stadigt i sin manual. Istället för att få berätta om hur hon har det får hon frågan om hur ofta hon motionerar, hur mycket leverpastej hon äter, om hon dricker för mycket kaffe, om hon kan sova eller funderar på att ta sitt liv. Standardfrågor prickas av på papper med penna. Sedan får hon gå hem. Tack och hej, leverpastej. Psykologen har varken befogenheter eller arbetsbeskrivning att sträcka sig längre. Det är så vi mäter hälsa.

Detta slags vård har majoriteten röstat fram. Tyckt vara adekvat. Samtidigt som larmrapporter om den psykiska ohälsan väller in. Och var tionde svensk äter lyckopiller. Världens bäst vård, hävdar man. Är jag en illojal förrädare om jag påpekar att psykoterapi är gratis i Tyskland. Samtal är inte bara utbyte av information. Samtal anses läkande. Till och med utvecklande. Och kors i taket, på sikt blir det billigare för samhället.

Samariterhemmet i Uppsala är ett av få initiativ som verkar ha begripit att man utvecklas ända in i kaklet. Att växande pågår så länge vi andas. Om vi vill. Och att vägen till växande själar börjar i samtalet.

Att vara ledsen efter en närståendes väg in i demensdimman eller ut i döden är ingen sjukdom. I samma veva som ålderismen på allvar visade sitt riktigt fula tryne – och ovettet med att bunta ihop alla över sjuttio till en grupp utan inbördes skillnader och behov – öppnade också Samariterhemmets Samtals-mottagning för äldre. Där erbjuds man möta – än så länge bara digitalt – en terapeut som är ålderskompetent.

Ålderskompetens innebär också att man har en aning om hur enormt provocerande det kan vara att behöva sitta i en kyrka och få förklarat för sig på vilken sida psalmen står, en psalm som man kan utantill. Eller gå till en läkare som inte är torr bakom öronen, som talar till en som vore man inbecill. Daddar: Frågar om man äter leverpastej. Som har mage att förneka en hel värld av livserfarenhet.

Det är obarmhärtigt att bli underskattad.

Tänk att få tala med en livs levande människa som inte drar fram ett recept-block när man berättar om livet. Utan som själv har levt det. Samtal där inte känslor medikaliseras. Utan är något vanligt, som alla bär på. Den som kommer med hela familjen fylld med gråt behöver inte mer blodtrycksmedicin. Den behöver någon som lyssnar med det tredje örat, där man hör även det som inte sägs. Det måste få vara en lisa att få tala med någon som kan genomskåda den ålderism som har så djupa rötter i vårt samhälle att själen satts på undantag.

Tänk att få ett moget möte.

Hur skadad, kraftlös och näst intill död en människa än är, lever hon fortfarande och behöver möjlighet att dela sitt inre med någon. Ta locket av bördorna. Inse vad tiganet ställer till. I samtal kan man dryfta känslan av att tiden som finns kvar att leva är begränsad, vilket kan innebära att man fattar modet att snabbt ta itu med sina svårigheter. Det finns inte så mycket att förlora, men desto mer att vinna.

Med samtalens hjälp kan man komma ur gamla tankebanor och öppna upp för nya tänkesätt.

Trots att medierna är fyllda av åldrande och död handlar det mesta om hur man ska förneka och undvika den. Även om steget mot döden föregås av tecken på lidande, smärtor, beroende och hjälplöshet, är ålderdomen ingen sjukdom.

Hur hamnade vi i denna förnekelse av åldrandet? Vilka är det som sätter agendan där vi främst fokuserar på utseende, aktivitet och sysselsättning – ännu mera krav, som tonåringar?

Är detta fyrtiotalisternas, den så kallade rekordgenerationens sista legacy? Vad är det här för land där vi inte kan få till ett mänskligt åldrande? Där tanter får finnas, även de som gråter. Och inte spelar golf.

Det är kroppen som multnar, inte själen. Sluta sätta den på undantag. Är det rädslan för döden som gör oss själlösa?

Men rädslan för döden hindrar aldrig döden, den hejdar livet!

Denna artikel är tagen från SVD. Skriven av journalisten Lotta Lundberg.

Jag tyckte den var mycket tankeväckande och vill därför på detta sätt förmedla den till er.

Yvonne Lindström



En varm sommar
Finns ej tid till att man somnar
Mycket finns att läsa
Så sätt glaset på din näsa
Böcker är trevligt att äga
Men var skall man dem ha
Gör med dem vad du vill
Och lite därtill
En hylla blev till en kväll
Samt den är speciell
Att nobelpristagare läsa
Från över hundra år
Kan sätta sina spår
Läs vad du orkar
Du kommer ej att storkna

Ann-Christine Edin

Stilla sommarkväll

Sommar, sol och lätta kläder
hagen är som en blomsteräng.
Fågelsång och doft av fläder,
spåda ljud från en gitarrsträng.

Solen sänker sig och går till vila
glider bakom skogens horisont.
Myggorna är kollosalt virila,
syrsorna spelar rätt så unisont.

Sommardagen är snart till ända
koltrasten visslar sin aftonsång.
Jag summerar dagens agenda
på en mörkröd plyschschäslong.

Arne E Due





Samordnare för
studiecirklar:
Åsa Öman, telefon 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

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

Samordnare för
fysiska aktiviteter:

Vakant.



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2021

Kontrollera med den ansvarige, 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 2022	070-728 79 13
Konstspaningar Eva Fogelberg och Kenneth Eriksson	Möte 25 augusti klockan 12.30. Bryggan Skeppsgården.	070-563 61 98
Må bra i knopp & kropp Margareta Persson	7/9-16/11. Varannan tisdag klockan 10.15-12.30.	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.	29/9, 6/10, 13/10, 20/10. Klockan 14.45-17.00.	070-585 74 38
Disgen fortsättning 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
Öppen texttydning 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
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Återkommer,	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	7/9, 5/10, 2/11. Klockan 12.30-14.45.	070-295 12 73
Franska 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
Snacka om nyheter Bibbi Lundgren	20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Klockan 12.30-14.45.	0171-594 12
Historia Alvar Harell	Vecka 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49. Tisdagar klockan 10.15-12.30.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	16/9-25/11. Varannan torsdag 12.30-14.45.	070-368 68 67
Screentryck & textilfärgning Ann-Marie Alskog	Återkommer, Knarrbacken.	072-588 21 44

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
Sånggruppen Duromoll Bernt Gahn	2/9-2/12. Varje torsdag 10.15-12.30. bernt.gahn@telia.com	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer 2022.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	Återkommer.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson	16/9-25/11. Udda veckor klockan 8.30-11.00.	070-548 80 52
Släktforskning grupp Sven-Erik Svensson	3/9-3/12. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 1, 3, 5 Sven-Erik Svensson	Ojämna veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2, 4, 6 Sven-Erik Svensson	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	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
Knyppling Ella Andersson	17/9-26/11. Fredagar 8.00-12.30. Materielkostnad.	070-440 06 36
Hantverk Helena Löfgren	17/9-26/11. Fredagar 8.00-12.30. Materielkostnad.	073-875 57 76
Busk- & trädbeskrning Robin Welch	Start 15 september. Ring om intresserad. Tisdagar fm. och em. Max 8 personer i varje grupp & bara utomhus.	070-728 79 13
Män i köket ”på egen hand” Bo Lundgren	1/9, 22/9, 13/10, 3/11, 24/11, 15/12. Klockan 17.00-21.00.	0171-594 12
Vi spelar gitarr 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
Surfplatta & telefon i vardagen Lennart Carlsson	Återkommer.	070-569 75 74

Fysiska aktiviteter:	Dag och tid:	Anmälan:
Stadsvandring Ann-Cristin Edin Eva Fogelberg	Beräknas starta i slutet av september. Håll utkik i nästa Medlemsforum.	
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor klockan 10.30.	070-548 80 20
Stavgång start vid Granåsen. Solveig Fredriksson	Start 8 september. 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 17/8 - 14/12, 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	Start 13 april - 26 oktober. Tisdagar & fredagar klockan 10.	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 14 september till 23 november. Tisdagar klockan 17.30.	0171-46 77 56
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 1 september 09.00 - 11.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wöhrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	076-186 56 51
Golf 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
Senior-yoga Svea Sahlén	23/9 - 25/11, torsdagar 08.30 - 09.45. Nystart/Anmälan från 1/9. Gäller även tidigare deltagare.	073-632 85 61
Senior-dans Birgitta Pettersson & Monica Källberg	Återkommer,	0171-500 32 0171-544 18
Skidåkning Kenneth Eriksson	Sista gick 23/2. Klockan 10.00 - 11.00 på Granåsen	0171-506 61
Övrig verksamhet:	Dag och tid:	Anmälan:
Bridge Staffan Wöhrne	Start 18/8 - 15/12, onsdagar 13.00 - 17.30.	070-287 22 50
Bridge teori & praktik Berth Lundström	Start 16/8 - 13/12, måndagar 09.00 - 17.00.	073-991 46 25
MC-gruppen Bengt Breemark Royne Eriksson	Torsdagar kl. 10.00.	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.

