

Medlemsforum



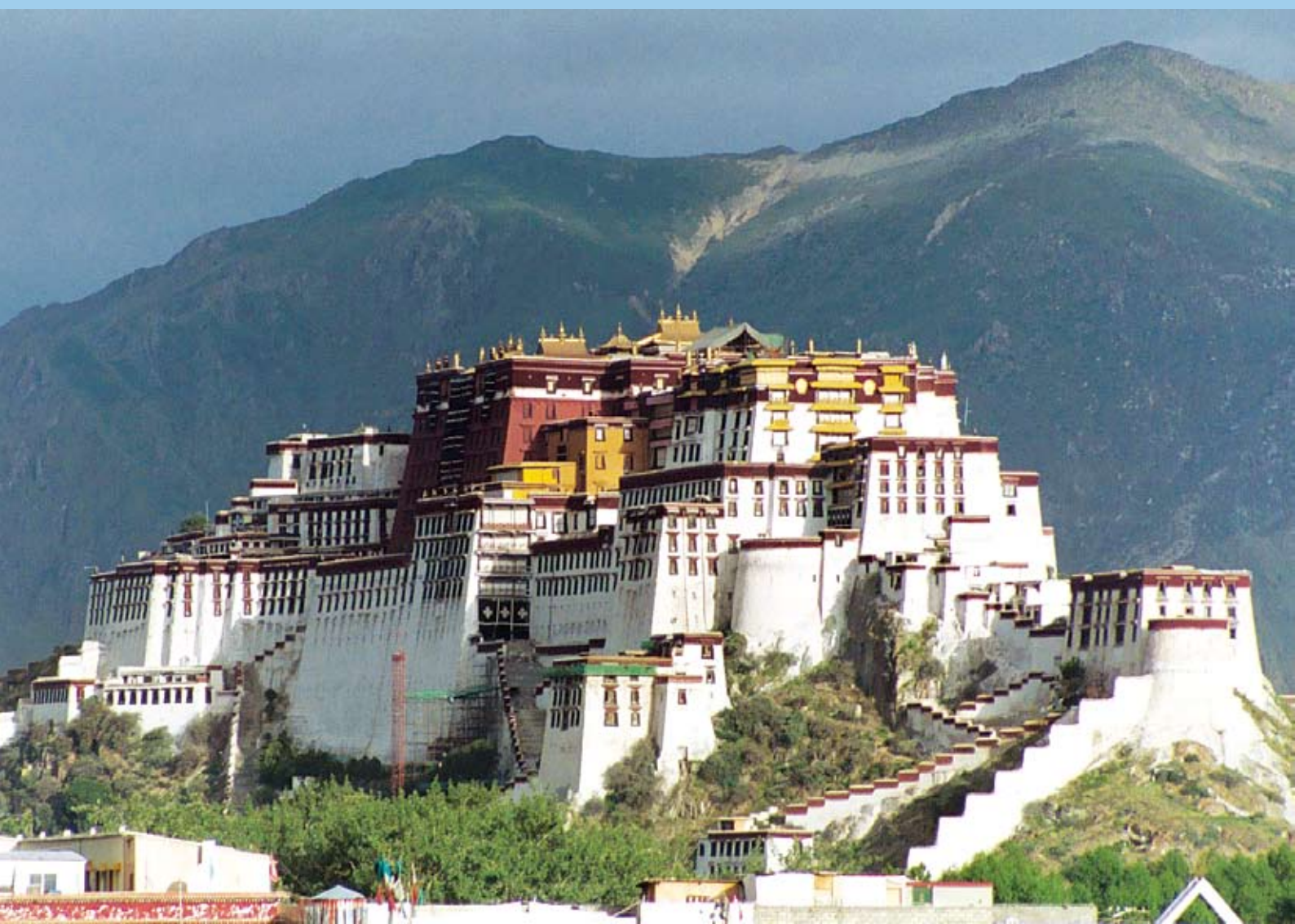
H C Andersen museum, sidan 7

Vandring på S:t Olavsleden, sidan 9

De försåg oss med annonser i 20 år, sidan 16

Några fler citat, sidan 18

Månadsmöte – invigning, sidan 27





Ursula har ordet

Hej alla kära SPFare!
När jag skriver denna text, den 30 augusti, befinner jag mig/vi oss i ett mellanrum, eller kanske ett väntrum. Vår käre ordförande, Peje, skrev i förra numret av Medlemsforum att det var hans sista inlägg på sidan ”ordförande har ordet”. Vi har ännu inte haft något årsmöte – jag är föreslagen av valberedningen, men onekligen inte vald ordförande när jag skriver dessa rader.

Jag ser ändå fram med förtröstan på mitt fortsatta engagemang i styrelsen tillsammans med alla härliga styrelsemedlemmar och med vetskapen att jag alltid kan få tips och råd av båda ”mina föregångare” – Peje Josefsson och Bosse Lundgren. Det finns så klart fler, men dessa två är det som jag har haft som mina läromästare, när att jag varit med i styrelsen under deras ordförandeskap.

Så är det detta med ”återgången till det normala”. Där sitter vi alla i väntan på besked, som ingen kan ge oss! Vi önskar vi visste redan nu hur hösten och vintern ska utveckla sig med tanke på Coronapandemin – men ingen kan i dagsläget veta något bestämt om hur det blir. Vi får helt enkelt vänta tills erfarenheten visar oss.

Vi, i den gamla styrelsen, har i alla fall beslutat oss för att satsa på att genomföra aktiviteter under den kommande perioden. Det har också alla våra kommittéer och aktivitetsledare gjort. Om alla våra event och händelser kan du se mer i Medlemsforum och på hemsidan, i form av studiecirklar, fysiska aktiviteter, vandringar och resor.

Det känns fantastiskt skönt att i alla fall vara i gång med planerandet! Kommer det sen nya restriktioner får vi fatta ombeslut och hitta andra vägar att kunna mötas på.

Jag vet, genom valberedningens arbete, att några av mina nuvarande styrelsekompisar väljer att stanna kvar och några avslutar sitt arbete i styrelsen. Jag vill tacka alla för gott samarbete under den gångna perioden och ser fram emot ett fortsatt konstruktivt arbete i föreningens nya styrelse. Och hoppas att vi alla kan mötas många gånger i olika aktiviteter under tiden som kommer!

Ursula Edfast

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, karincsaszar49@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

Oktobernumret av Medlemsforum utkommer vecka 41 – manus senast den 24 september.

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



En undersökning i USA visar att människan tillbringar hela fem år av sitt liv i trafikköer.

Ett helt år går åt för att leta reda på saker och två år för att ringa människor som inte är anträffbara.

Äkta makar använder däremot bara fyra minuter om dagen för att prata med varann om väsentligheter. Visst kan man grunna på vad vi gör av livet.

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
- 5% 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.



Luciakonsert med Cinderellakryssning

Onsdagen den 8 december. Pris 1120:- per person.

I priset ingår:

- Bussanslutning från Bålsta, avresa klockan 13.45.
- Luciakonsert Norrmalmskyrkan klockan 15.00.
- Del i 2-bädds insideshytt.
- Cinderellas julbord klockan 18.00.
- Brunch dag 2.
- Åter Bålsta klockan 16.50.

Tillägg: Del i A-hytt utsides 100 kr/person.

Singelhytt: B-hytt insides 100 kr.

Enkelhytt: A-hytt utsides 200 kr.

Anmälan torsdag 16 september klockan 09.00 (gäller även mail) till 30 september till

Lennart 070-569 75 74, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Stadsvandring onsdag 29 september i Barkarby

Samling på stationen klockan 10.45 med pendeltågsavgång 11.10. Under vandringen (ca 4 km) får vi information om både nutid och gångetid. Efteråt finns möjlighet till fika. Ingen anmälan.

Nästa stadsvandring blir till Vinterviken onsdagen den 13 oktober mer information i nästa Medlemsforum.

Välkomna Ann-Christine Edin och Eva Fogelberg, 070-789 09 70



Månadsmöte – Invigning

torsdag 23 september klockan 13.30



Äntligen kan vi börja använda och trivas i vår nya fina lokal Skeppsgården.

Välkomna till vårt första månadsmöte som börjar med en välkomstdrink och tilltugg.

Program: "En lokal historia". SPF Håbo från ett rum i Medborgarhuset till Skeppsgården berättad av Karin Seger, Christin Jonsson och Ralph Abrahamsson.

Naturligtvis blir det kaffe, där programkommittén bjuder på något extra dagen till ära.

Folkhälsomyndigheten begränsar antalet personer, så du måste anmäla dig senast 20 september.

Anmälan sker till SPF exp. telefon 0171-557 47 eller per e-post: spfhabo@spant.se

Välkomna!

Nytt H C Andersen museum invigs i Odense

Detta sker i författarens hemstad och är en hyllning till stadens son, samtidigt som det blir en speciell konstnärlig upplevelse där landskap, arkitektur och modern design kombineras på ett nytt sätt. Besökaren vill upptäcka allting i helt nytt perspektiv där fantasin har fått fritt spelrum.

Det är nästan 200 år sedan som författaren H C Andersen fick sin första bok publicerad: »Ungdoms försök« av William Christian Walter, som var hans tillfälliga pseudonym. Boken såldes dock inte i många exemplar utan användes i stället till inslagspapper och makulatur.

Han var då endast 17 år och studerande vid Slagelse Latinskole, åtta mil väst för Köpenhamn. Han var utfattig och hankade sig fram ekonomiskt. En mycket svår tid för denna yngling och på grund av sin bristfälliga skolgång i hemstaden hade han enormt svårt att lära sig såväl grekiskan som latinet. Därtill hade han en elak rektor som ständigt hånade honom med: »Ni är lat, en galenpanna och dum som en åsna» och lät ständigt sin ilska gå ut över den unge studenten, många gånger ställde han sig frågan »Ska jag välja livet eller döden»!

Det var i dessa svåra stunder som Andersen skrev sin fina, men sorgliga dikt »Det döende barnet» som än idag är bruklig vid begravningar av barn. Men han hämtade dock mod och valde livet, men det skulle dröja ytterligare sex år innan han var färdig student och stod med ett papper i handen som intygade att var färdigutbildad »filosoficum».

Ändå hade han nog svårt att föreställa sig att han en dag skulle bli världsberömd, när hans teaterstycken blev refuserade med omdömet »Omöjliga att uppföra» och dessutom hade svårt att få sina skrivna verk utgivna. De elaka orden som hans rektor uttalat, fanns ständigt i hans undermedvetna och förföljde honom livet ut. Ingen verkade förstå sig på hans underliga sagoberättelser och då inse att det två sekel senare skulle byggas ett museum till hans ära i hemstaden, fanns nog knappast i hans tankar.

Det unika museet är ett av Danmarks största och därtill det mest ambitiösa, som dessutom har kostat mer än femhundra miljoner kronor och tagit sju år att bygga.



Visualisering: Kengo Kuma
& Associates/CorneliusVåge/Masu Planning

Detta är ett annorlunda museum, där det är tänkt att besökaren ska uppleva en visualisering av Andersens litterära universum som vill iscensätta en komplett konstnärlig upplevelse där intryck av ljus, ljud och bilder vill skapa en symbios mellan besökaren och Andersen.

Museet är på 5 600 kvadratmeter och utsmyckat av tioalet internationella konstnärer. Man ska dock inte räkna med att få svar på en massa frågor här. Andersen ställde själv många svåra frågor i sina sagor där det förväntades att läsaren själv skulle hitta svaren utifrån sin egen livssituation och sedan upptäcka en ny värld med helt ny syn.

På samma sätt vill man uppleva att museet ger utrymme åt fantasi och magiska äventyr. Men också att besökaren skänker en eftertanke, där nya perspektiv ges hur vi människor påverkar naturen och samhället i stort, där vi tvingas fundera en stund på klimatförändringarna och hur vi bör minska vår ständiga påverkan på vår planet.

Idag är H C Andersen en av världens mest kända och lästa sagoförfattare. Oavsett var på jorden man bor, tycks alla förstå och kunna ta till sig hans annorlunda berättelser där han ser det lille i det universella.

Han är hedrad med flera statyer i Danmark men också runt om i den övriga världen, bl.a. i Central Park i New York sitter han och läser sina sagor och nedanför står »Den fula ankungen» och lyssnar.

Under sin levnad skrev H C Andersen drygt tvåhundra sagor, sex romaner, femtio skådespel och ca tusen dikter, även reseskildringar och mycket av detta är översatt till ca 160 språk. Några av hans sagor är idag obligatoriska som pedagogisk material för skolbarn i Kina.



Visualisering: Kengo Kuma
& Associates, Cornelius Voge, MASU Planning

Museet är designat av den kända arkitekten Kengo Kuma från Japan som också står bakom nya olympiastadion i Tokyo som var tänkt för invigning 2020.

Idén bakom den arkitektoniske utformningen liknar på många sätt den som Andersen använde sig av, där en liten betydelselös värld vidgar sig och blir till ett helt universum, där vindlande stigar ständigt leder besökarna genom undersköna sago- världar.

Hans Christian Andersen var ju hela livet som ett stort barn och det är till barnen hans sagor vänder sig främst. Därför finns det ett eget hus för just barnen och även ett underjordiskt museum som på ett finurligt sätt vävs samman med den magiska parken runt om.

Utan stora donationer från det privata näringslivet hade projektet inte varit möjligt, dessa enorma belopp klarar inte en by som Odense. Man har kalkylerat på besöksantalet och är ganska säkra på att det vill strömma till flera hundra tusen personer om året, och komma från världens alla hörn.

När H C Andersen skrev sagan om ”Den fula ankungen” var det en självbiografi över sitt eget liv och hur han såg på sig själv. Därför valde Danmark den kritvita svanen till sin nationalsymbol för många år sedan, för att hylla sin stora sagoberättare.

Arne E Due



H C Andersen hus

”Det döende barnet” av H C Andersen 1827

Moder jag är trött, nu vill jag sova,
låt mig vid ditt hjärta slumra in;
men gråt ej, det först må du lova,
ty din tår, den brinner på min kind.
Här är kallt och ute hotar stormen,
men i drömmen är det sagolikt.
Och alla fina änglabarn, som jag ser
när jag blundar med trötta ögat mitt.

Moder, ser du ängeln vid din sida?
Hör också du en underbar musik?
Se, han har två vingar, vackert vita,
Dem, av vår Herre, han säkert fick.
Grönt, gult och rött framför ögat svävar,
det är blommor som ängeln utstrött.
Får också jag vingar medan jag lever
eller, moder, får jag dem när jag dött?

Moder, varför kramar du mina händer?
Varför lägger du din kind mot min?
Den är våt och som eld den brinner.
Moder, jag vill alltid vara din!
Men då må du ej längre sucka,
gråter du, så gråter jag med dig.
Åh, så trött – jag må nu ögat stänga.
Moder – se! Nu kysser ängeln mig.

Fritt översatt av Arne E Due.

Faktaruta:

Namn: Hans Christian Andersen.

Född: 2 april 1805 i Odense.

Döps klockan 2 samma natt pga. hög barndödlighet.

Familj: Ogift, inga barn, en äldre halvsyster.

Död: 4 augusti 1875, Rolighedens i Köpenhamn.

Film: Den lilla sjöjungfru, Snödrottningen,
Tummelise och Frost.

Resor till: Tyskland, Italien, Frankrike, Malta,
Grekland, Sverige, Asien, Turkiet, England, Spanien
och Marocko m.fl.

Citat: Att resa är att leva/ Vad far gör är alltid rätt!



En resa att minnas. Vandring på S:t Olavsleden



Resan startade i Selånger. Vi följde den gamla pilgrimsleden och åtta dagar senare nådde vi Trondheim!

Resan har först och främst varit en historisk resa med dagliga vandringar på en till två mil tillsammans med 19 medvandrare. Vi har mellan vandringarna åkt egen buss eller tåg. Vi har bara behövt bära en lättare dagsryggsäck. Men visst har det känts i benen och ibland varit jobbigt med värmen.

Nu har det gått några dagar sedan jag kom hem och jag ska försöka summera intrycken.

I boken om S:t Olavsleden står att vandringar i naturen ger ”mjuk massage för själen” och jag är benägen att hålla med.

Det är mäktigt att färdas tvärs över Sverige och in i Norge – från hav till hav – genom Medelpad och Jämtland i Sverige och Nord-Trøndelag och Sør-Trøndelag i Norge. Naturen skiftar: Öppna vyer med böljande sädesfält, glittrande vatten, djupa skogar, blomstrande stigar, mäktiga forsar och vacker fjällnatur.

Leden går genom Sveriges mitt. I Östersund fick vi en fin vandring till Frösön, där vi gjorde vårt ”intåg i Sommarhagen”. Tänk så inspirerad Wilhelm Peterson-Berger måste ha blivit av utsikten han hade från sitt arbetsrum!



Tännforsen med sitt mäktiga brus



Utsikt från Sommarhagen på Frösön

Men vem var då S:t Olav (Olav den helige eller S:t Olof som vi brukar kalla honom i Sverige)? Och varför har han gett namn åt leden?

Han hette Olav Haraldsson och föddes strax före år 1000. Som ung var han en hårdför viking, som härjade runt Östersjön, i Frankrike och i England. Han tog intryck av kristendomen och lät döpa sig i Rouen. När han utropade sig till kung, ville han bilda ett enat Norge och kristna landet, men motståndet mot hans maktutövning ledde till att han fick fly till Novgorod år 1028.

Han ville återvända, seglade till Selånger och samlade fler och fler anhängare på sin väg genom Sverige mot Norge. I Stiklestad fick han möta stort motstånd och blev dräpt den 29 juli 1030. Då blev han en martyr som dog för sin tro och det gick snart rykten om att det skett mirakel där Olav gått fram.

Han hade fått källor att springa fram, när han stötte sin stav i marken. Olav helgonförklarades, blev "Olav den helige" och hans kista flyttades till Nidaros, där man började bygga en katedral över hans grav. Och pilgrimer började vallfärda dit.

Så tidpunkten för resan var mycket lämpligt vald. Vi fick vara med om att fira Olsokdagen på plats i Stiklestad den 29 juli. S:t Olav är Norges nationalhelgon och är viktig i Norges historia. I de kyrkor vi besökte fanns han ofta som staty eller altarskåp. Hans signum är kungakrona och yxa, ofta ett riksäpple och en figur som han trampar på (en symbol för att han besegrat hedendomen).



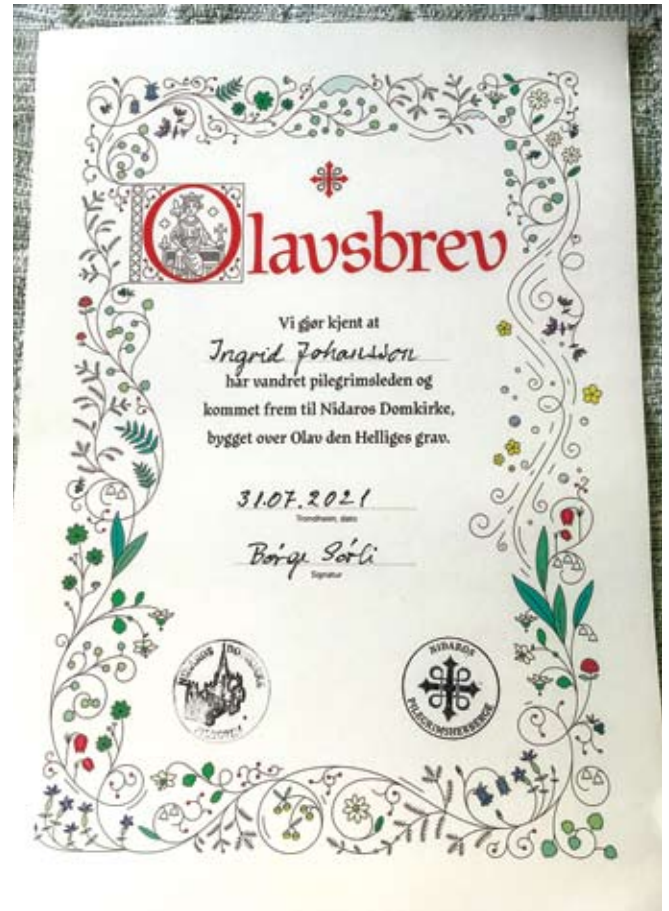
S:t Olof-staty från 1200-talet i Torps kyrka

Stiklestads kyrka är enligt traditionen byggd på den plats där Olav blev dräpt. Den sten som han lutade sig mot, när han fick sitt yxhugg, ligger under altaret i kyrkan. Vandringsleden till kyrkan gick genom en 3 km lång björkallé.

Olsokdagen 29 juli firas med många aktiviteter i Stiklestad. Spelet om S:t Olavs liv från viking till helgon har spelats varje år sedan 1954, men det var inställt i år (och i fjol) p.g.a. coronan. Vi fick dock se bildspel hopklippta av nyhetsnotiser om tidigare föreställningar och med scener från spelen olika år. Avslutningsscenen 2019 måste ha varit magnifik att uppleva på plats. Skådespelarna bar upp stora band som vecklades ut till ett bautastort S:t Olavskors.

Sista dagsvandringen startade i Vikhammer och gick längs Trondheimsfjorden. Man ska visst kunna se tornen på Nidarosdomen från Saksvikskorsen. Då har man 14 km vandring kvar.





Hur kändes det då att nå målet? Att komma till fots till sitt mål efter ett par mils vandring, det är något annat än att dimpa ner i en turistbuss. Denna magnifika katedral! S:t Olav var kranssprydd denna vecka och därför lätt att hitta bland alla statyer. Inuti kyrkan valv efter valv, mäktigt!

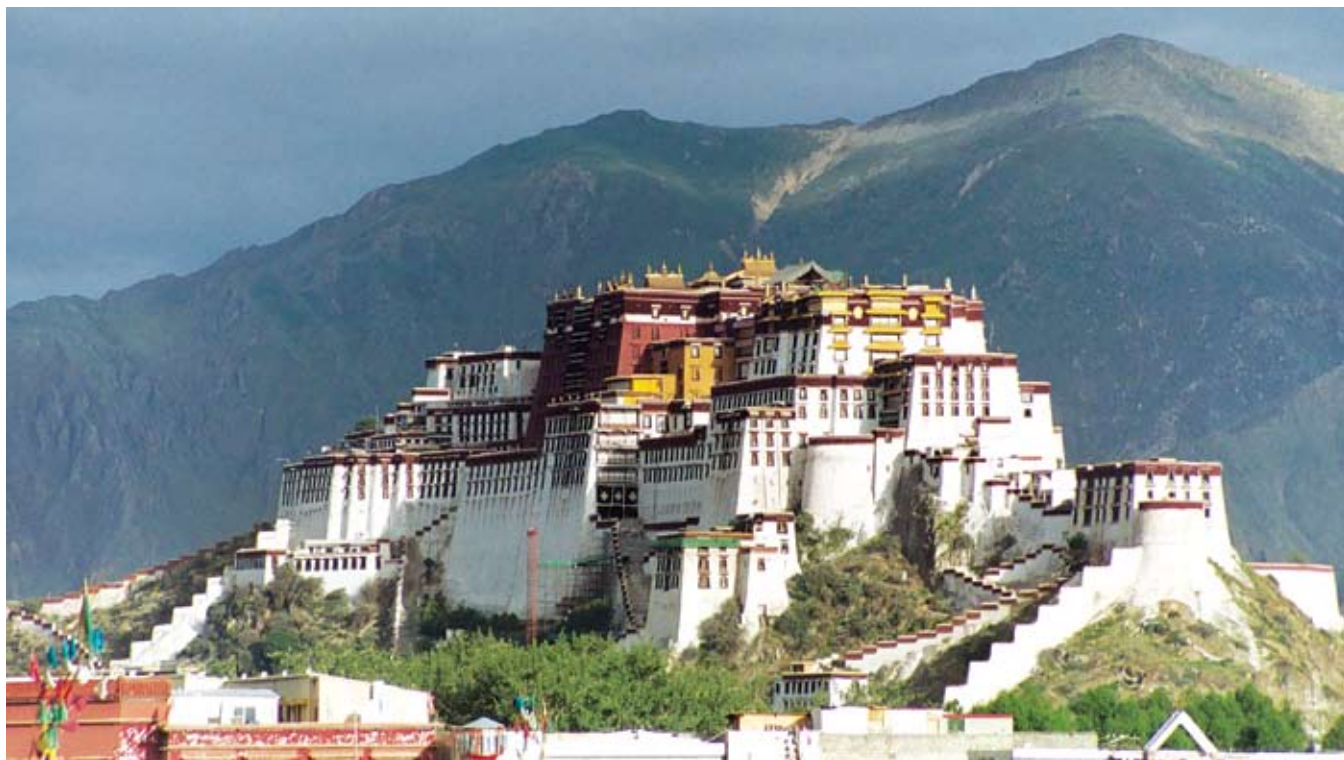
Kyrkan har tre orglar spelbara från samma spelbord. Vi fick chansen att lyssna till orgelmeditation med tema S:t Olav, en härlig upplevelse sista dagen i Trondheim!

Vi vandrade gott och väl 10 mil av hela ledens 58. Därför var vi berättigade till diplom, Och visst var det lite högtidligt att sitta där, för att få diplommet underskrivet och stämplat, och sedan markera med en knappnål var man kom ifrån. Så nu finns Bålsta på Pilgrimscentrats karta.

Ingrid Johansson



Några dagar på världens tak, del 2



Vi hade några händelserika dagar i Lhasa där vi bland annat firade en annorlunda midsommarafton. Att få besöka Potalapalatset var en riktigt stor upplevelse. Tyvärr fick vi inte ta några foton inifrån palatset. Vi har dock ett foto från ”toaletten” men det slipper ni se!

Vi såg och lärde oss mycket om den buddistiska tron, som de flesta tibetaner har. Fascinerande var hur de genomför sina ”pilgrimsvandringar”. Ett steg framåt sedan ned på backen för att sedan ta ett steg framåt igen. Det tar mycket lång tid att avverka en mil eller kanske tio mil eller mer, med denna ”gångart”.



Bönestund och med en pilgrim

Vår resa fortsatte med en längre rundresa i det för oss okända Tibet. Resan tog fyra dagar och vi fick också se och uppleva en hel del historia. Vem tänker inte på Sven Hedin och hans upptäcktsresor i dessa trakter? Sven Hedin har alltid fascinerat oss och vi har läst en hel del av hans reseskildringar men det som står utöver det mesta är Hertig Larsson från Tillberga i utkanterna av Västerås. Hertig Larsson räddade Sven Hedin vid ett antal tillfällen i öknarna i detta område. Axel Odelberg har skrivit många läsvärda böcker om dessa herrar. Har du tråkigt någon dag, låna gärna några av hans böcker på biblioteket för att inse hur det var i Tibet och Mongoliet en gång i tiden. Mongoliet är en annan historia som vi kanske kan berätta om en annan gång.

Vi åkte på allehanda vägar för att ta oss till de kloster som vår guide ville visa oss. Vi var nog de första västerlänningar som hade besök ett antal av dessa kloster. Lite förundrade var vi av vägnarnas standard. Kommer vi verkligen fram undrade vi?



Upp till de höga höjderna i Tibet hade vissa fordon stora problem men allt löser sig med lite hjälp av de goda grannarna? Vår chaufför och vår guide var båda tibetaner och vi kom fram trots alla hinder.

Vårt egentliga mål var en stad med namnet Shigatse där vi skulle ha vår bas för några dagar. Detta hotell hade också tre stjärnor men dessa stjärnor motsvarade gott och väl det system för klassificering av hotell som vi har.

På vägen dit besökte vi inte bara den heliga sjön Yamdrok utan också några buddistiska tempel under tiden vi följde delar av floden Brahmaputra.

Ett av de största klostren vi besökte, där vi nog var några av de första utländska besökarna på länge, hade besök av en lama denna dag. En av de mycket få kvinnlig lamorna, med namnet "Diamantsuggan", var där. Kön att få en välsignelse av henne var lång och de kinesiska vakterna var mycket brutala för att hålla ordning på kön. Tack vare vår tibetanska guide med många papper fick vi gå på andra sidan av avspärrningen för att få en dunk i huvudet av den kvinnliga laman. En mycket speciell upplevelse. Vi fick var sitt välsignat band som ännu förföljer oss!

Den kvinnliga laman var mycket trevlig men tyvärr fick vi inte ta kort på henne utan fotot hittade vi 2004 på Internet. Tyvärr har vi inte återfunnit det varför fotot kanske har copyright till någon?

När vi lämnade templet via utgången hade vi ett långt och intressant samtal med hennes sekreterare, en man i sjuttioårsåldern.

På andra sidan av templet var det en stor marknad där allehanda gods var till försäljning

Vår resa fortsatte och eftersom det var ungefär 40 mil till Shigatse och cirka 36 km per timme blev det ytterligare ett "trestjärnigt" hotell. Lite bättre än det förr med lika många stjärnor men, men.. Vi delade hotellrum med ett uthålligt par från Malmötrakten. Vi hade i alla fall med oss silkeslakan att bädda sängen med. Peps Persson, i salig åminnelse, men han visste nog inte så mycket om "Hög standard"? Eller vad tror ni?



Klostret i Shigatse innan Mao och efter

Nåväl, resan fortsatte efter en medioker frukost till Shigatse där vi fick bo på ett hotell med en bra frukost. Hela tiden i staden var Sven Hedin, på något sätt, med oss. Han hade försökt vid ett antal tillfällen att komma in i staden men blivit bortmotad. Vi fick i alla fall komma in!

Intressant att se hur klostret i Shigatse tydligen hade sett ut en gång i tiden innan Mao i stort sett rev det och hur det såg ut under vår vistelse. Målningen är från väggen i restaurangen och vårt foto från vårt besök visar tydligt skillnaden.

Vår rundresa på världens tak fortsatte och vi fick uppleva det bistra klimat som även finns under midsommartid i dessa trakter. Vi besökte även en nomadfamilj som levde på att föda upp får och jakar. Denna familj bestod av tre barn, en fru som tog hand om barnen och en fru som nog bara var till för ”nöjets” skull. Trots allt såg de lyckliga ut och djuren mådde nog också bra! Det är nog ett tufft liv som de lever trots allt.

Det finns så mycket mer att berätta men vi avslutar med en bild från när vi kom tillbaka till Lhasa. Vi hade sett så många varianter av den så kallade tibetanska tangan varför vi bestämde att köpa hem en som minne av vår resa. Vi träffade en pojke som hade målat ett antal och vi föll för en av dessa. Han ville ha 200 yuan (cirka 200 kronor) och vi kände inte för att börja pruta, tror han blev riktigt nöjd. Lika nöjda var inte Idéglas när de skulle rama in den. Inte en enda rät vinkel.

Elisabeth Andersson och Kent Magnusson

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



Fru med barn



Fru för ”nöjets” skull



Tibetanska tangan

Vi ser fram emot en pub-kväll den 14 oktober



Vi håller tummarna för att det inte blir fler restriktioner utan att vi kan träffas på Skeppsgården och njuta tillsammans med Pommac Duo.

Vår traditionella Pub-tallrik serveras och baren är öppen som vanligt.

Entréavgiften är 100 kronor. Dricka kommer därutöver.

Först till kvarnen gäller. Anmäl dig på 0171-557 47 (måndag till torsdag 10.00-12.00) eller via spfhabo@spant.se senast den 8 oktober.

Välkomna önskar Programkommittén!

Arrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Lite information om Skeppsgården

Aktiviteterna går igång mer och mer och även hjärtat i Skeppsgården: Köket.

Öppettiderna kan variera nu i början så kontrollera om du behöver deras hjälp. Men så småningom blir det full fart. Vill du hjälpa till några timmar i köket och ha kul med köksgänget så kontakta Kennet Jonsson, gårdsrådets ordförande.

Parkering kan vara ett problem vid större evenemang. På framsidan finns 17 platser. Tillsviare kan du parkera på baksidan där det finns upp till 10 st. På Runbrovägen utanför Skeppsgården finns 4 platser.

Observera att det är parkeringsförbud på Skeppsvägen. Grusplanen vid Gröna Dalensskolan 300 meter bort rymmer ett flertal platser. Även vid de mindre gatorna öster om Skeppsgården är det möjligt att parkera.

Ytterdörrarna är upplåsta vardagar 8-16.

/Peje

De försåg oss med annonser i 20 år

Minns ni Bålsta-Upplands-Brobladet? Annonssbladet som från början var i A5-format och på kort tid vann en plats på allas våra köksbord och lästes flitigt i alla familjer.

Den startades av bålstaborna Birgit och Rune Andersson 1970, till att börja med som A4-ark med fyra rutor, sedan ett dubbelvikt A4-ark, med annonser från Konsum och Ica m.fl, kopierades i 4 000 ex och delades ut till alla hushåll i Bålsta tätort. Bladet blev tjockare och tjockare med åren, i takt med att samhället växte, fler flyttade in, företagsamheten blomstrade och allt fler ville annonsera.

Familjen Andersson började prata om att sälja 1986, och det var många som var intresserade, Enköpings-Posten bland annat.

– Familjen ville gärna att deras ”livsverk” skulle fortsätta i samma anda, berättar Yvonne, som då varit anställd i företaget några år, och de såg gärna att jag och min man köpte företaget. Jag hade både kunskap och intresse för tidningsproduktion och min man kompletterade med säljkunskaper med mera.

April 1987 köpte Yvonne och Ben Isaksson Enabygdens Reklam AB vars huvudproduktion var Bålsta-Upplandsbro-Bladet. Bålstabladet eller Bladet, som det alltid har kallats i folkmun här hos oss.

Med nya idéer och tankar blev det ny fart på verksamheten. Isakssons fördubblade omsättningen redan under första året, vilket ledde till att bladet blev för tjockt och ohanterligt, svårt att häfta, så det fick bli A4-format i stället.

Alla var inte så glada åt det större formatet, men annonsörerna hängde med och fortsatte boka helsidor, nu dubbelt så stora.

– Upplagan var 17 000 ex när vi tog över, efter några år utökade vi täckningsområdet, till Erikslund och Stäket/Kallhäll vilket gjorde att 22 000 hushåll fick ”Bladet” varje vecka. Det blev trångt för oss i lokalerna på Kalmarvägen, så vi tog chansen när vi fick möjlighet att bygga vid Stockholmsvägen, huset som Lyssna & Njut 2009 tog över. Det var stort när vi flyttade in 1991, minns Ben.



Yvonne och Ben Isaksson producerade och gav ut Bålsta-Upplands-Brobladet i 20 år. De bor i Täby under sommarmånaderna och i Fuengirola resten av året.

De tryckte tidningen själva fram till 95-96. Då blev det mer och mer önskemål om 4-färgstryck i tidningen vilket inte passade de tryckpressar som fanns.

– Att investera i ny tryckutrustning skulle kosta 4-5 miljoner så vi valde att lämna bort tryckningen. Det var nervöst i början, att inte ha kontrollen,

säger Yvonne. Ben tillägger att det blev många nätter med telefonen under kudden. Tryckningen skedde på natten, och allt gick inte alltid som det skulle.

Några år in på 2000-talet började det bli dags för att tidningen också skulle finnas på internet. Det skulle medföra behov av mer personal med mera, och då kände båda att orken kanske inte skulle räcka till att lära sig allt nytt som skulle krävas.

Yvonne kunde ha tänkt sig att fortsätta jobba lite till, men Ben hade tappat sugen. Ett större mediaföretag låg på och ville köpa, så 2006 sålde de verksamheten. Två år senare gick flyttlasset från Bålsta till Norrtälje. Numera har de en lägenhet i Täby.

– Vi hade en lägenhet i Spanien redan när vi flyttade från Bålsta och där bor vi än i dag från oktober till maj.

Båda minns tillbaka på tiden i Bålsta med glädje.

– Det var mycket jobb, men samtidigt en spännande och framförallt rolig period i livet, konstaterar Ben.

De är på besök här ibland, bland annat för att hälsa på gamla vänner, även om de numera säger sig ha fler vänner på sin spanska hemort, Fuengirola. En av dem är Berndt Karlsson, frisören med Lasse-Maja, om ni minns honom.

Text o Foto: Birgitta Liinamaa

Lite hjälp behövs!

Jag heter Egon Cederling och har hjälp till med ljudanläggningen på Skeppet i många år och det har varit mycket trevligt. Nu flyttar all verksamhet till Skeppsgården och nu behöver jag någon/några som kan hjälpa till med ljudet då och då. Det är inte svårt och jag hjälper till med att instruera er som vill hjälpa mig! Slå gärna en signal till mig på telefon 070-781 99 48 så berättar jag mer!

Egon Cederling Programkommittén



Från Hávamál till John Lennon

Några fler citat och kända uttryck

I denna artikel presenterar jag ytterligare citat och uttryck, som blivit bevingade. Jag börjar med exempel från tidig isländsk litteratur: **Bättre börda / bär ingen med sig / än mycket mannavett.** Det är en av de många levnadsregler man kan finna i gudadikten Hávamál. Hávamál betyder den Höges (Odens) tal och är en samling dikter i Den poetiska Eddan. Jag vill speciellt nämna: **Åt aldrig talare / du aldrig må skratta; / ofta gott är, vad de gamle säga. / Ofta ur skrumpet skinn / skarptänkta ord komma.**

Nästan tusen år senare var författarinnan Jane Austen (1775–1817) verksam. Hon skrev inte så många romaner, men de romaner hon skrev har fortfarande många läsare. De handlar om unga män och kvinnor som förälskar sig och efter många förvecklingar försöker finna varandra för en framtid tillsammans.



Jane Austen. Målning efter en teckning, gjord av hennes äldre syster Cassandra.

Jane Austens romaner publicerades under romantiken, men hennes stil är klar och mer realistisk än romantisk. Hon berättar med distans, ironi och humor om det privilegierade livet på den engelska landsbygden. Hennes mest lästa verk är Stolthet och fördom (Pride and Prejudice, 1813), som inleds med **Det är en allmänt erkänd sanning, att en rik ungtkarl måste vara i behov av en hustru.**

I romanen Northanger Abbey (postumt 1818) hittar vi följande fras: **En kvinna bör, i synnerhet om hon har oturen att kunna något, dölja det så gott hon kan.** En ironi som kan påminna om Anna Maria Lenngrens ”Med läsning öd ej tiden bort, vårt Kön så föga det behöver”.

Virginia Woolf (1882–1941) skrev på sin tid mer rakt på sak om kvinnans ställning: **A woman must have money and a room of her own if she is to write fiction** (1929). Det var ett feministiskt inlägg i debatten, om att kvinnor måste få samma möjlighet som männen att få tid, stöd och plats att ägna sig åt kreativt arbete. Kvinnliga författare har också under åren haft svårt att få sina verk utgivna. Många har gett upp och andra har fått sina böcker publicerade under manlig pseudonym.

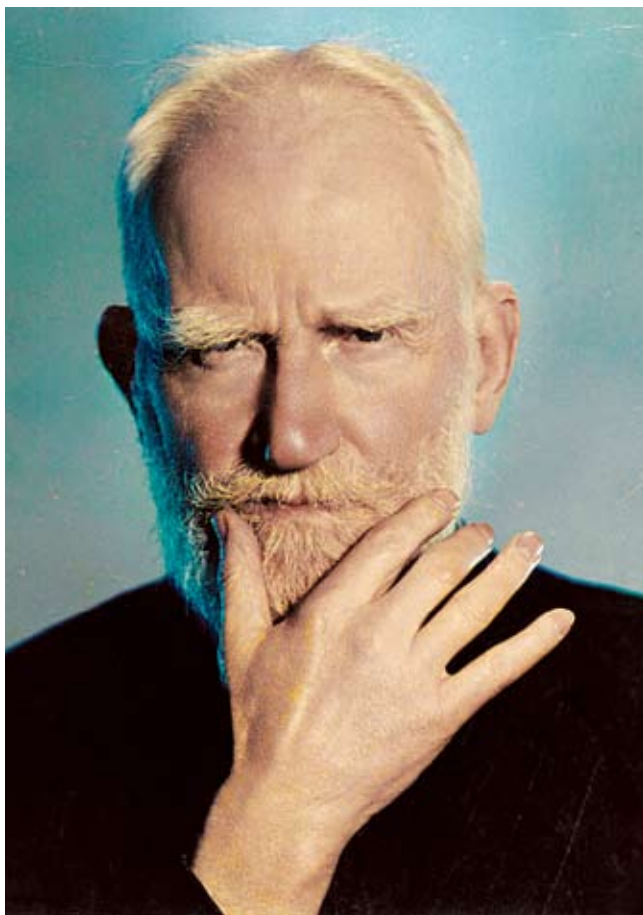
Under romantiken i Sverige skrev den unge Erik Johan Stagnelius (1793–1823) känslomässig poesi om kärlek, begär och naturmystik. Han har myntat uttrycken **Natten är dagens mor** och **Kaos är granne med Gud**, vilka innebär att det ändå finns hopp om en väg ur ”bedrövelsens mörker”. Dessa fraser har sedan använts som titlar i Lars Noréns självbiografiska dramatik.

I de ”götiska” dikterna Vikingen och Odalbonden hyllar Erik Gustaf Geijer (1783–1847) två sidor av den svenska folksjälen. Vikingen representerar äventyr, ära, kraft och mod – Odalbonden rotfasthet, trygghet, stabilitet och kontinuitet. Från Odalbonden känner vi igen **Vad stort sker, det sker tyst** och vidare: **Var plåga har sitt skri för sig, / Men hälsan tiger still.** Vikingen inleds med **Vid femton års ålder blev stugan mig trång.** Den unge mannen längtade till äventyret på havet: **Mig tycktes så ljuvlig böljornas sång, / Där de gå i det skummande hav.**

Med dikten **Ensam i bräcklig farkost** skildrar Geijer hur han kände sig, då han lämnade sin traditionellt konservativa tillhörighet och anslöt sig till liberalerna. Hans ”avfall” väckte mycket uppståndelse. Geijer var rädd för att bli ensam, utfrysad av sina konservativa vänner och inte heller accepterad av de liberala.

Charles Darwin skrev ju om **Kampen för tillvaron** och **Det naturliga urvalet** i sin utvecklingslära (1859). Men det var den samtida filosofen Herbert Spencer som först använde det engelska uttrycket **Survival of the fittest** (ung. Den starkares el. lämpligares överlevnad) för att beskriva detta evolutionära förlopp.

Nobelpristagaren i litteratur år 1925, George Bernard Shaw, skrev **Vi lär av historien, att vi inte lär oss någonting av historien**. Flera andra har formulerat sig på liknande sätt, vilket inte är så konstigt med tanke på att olyckliga mönster och misstag tycks ha upprepat sig under historiens gång.



George Bernard Shaw

Det finns också ett rykte eller en skröna att G.B. Shaw en gång bjöd in Winston Churchill till sin teaterpremiär. Han skrev att han skickade två biljetter, så Churchill kunde ta med sig en vän – **om han hade någon**. Churchill skulle då ha svarat att han inte kunde komma till den första föreställningen men gärna till nästa föreställning – **om det blev någon**. Pjäsen som hade premiär ska ha varit Pygmalion, en komedi om att skapa en idealkvinna. (Samma tema alltså som i filmen *Pretty Woman*). Shaw var inspirerad av den grekiska myten om kung Pygmalion. Kungen som blev kär i en staty, som han själv hade skapat. Statyn föreställde en mycket vacker kvinna, som sedan fick liv. Shaws pjäs skrevs ju sedan om till musikalen *My Fair Lady*, med ett nytt lyckligt slut.

Alla är jämlika men vissa är mer jämlika än andra, anser grisarna, de nya makthavarna på gården i romanen *Animal Farm*. Det är en fantastisk liten bok om maktberusning och svikna ideal, en satir, en fabel för vuxna med anspelningar på den politiska utvecklingen i Sovjetunionen. George Orwell (pseudonym för Eric Blair) skrev romanen år 1945. Samma författare myntade frasen **Big brother is watching you** i romanen 1984 om ett framtida totalitärt samhälle. Boken skrevs 1948 men gavs ut året efter.

Journalisten, heminredaren och formgivaren Lena Larsson väckte debatt i början av 60-talet med sin paroll **Köp, slit och släng**. Ett hem skulle vara praktiskt och funktionellt. Jag minns hennes debatter med konsumentjournalisten Willy Maria Lundberg, som stod för hållbarhet och kvalitet. Uttrycket användes ju även i Siw Malmkvists populära *Slit och släng*, vilken var en svensk version av Cliff Richards hit, *Lucky Lips*.

Liksom studenterna brukar sjunga om **den ljusnande framtid** vill jag här ta upp ett antal kända fraser som uttrycker ett hopp om just en bättre framtid. Ibland har förhoppningarna infriats, ibland inte. Vi minns Neville Chamberlains budskap **Peace for our time**, efter uppgörelsen med Adolf Hitler 1938.



Martin Luther King

Martin Luther Kings fras **I Have a dream** upprepades effektivt i flera av hans berömda tal.

Från 60-talets flower power-rörelse kommer budskapet **Make love not war** och år 1969 skrev John Lennon **Give peace a chance**.

Jag avslutar med att **tänka på refrängen**, en fras från Gunnar Wennerbergs Gluntarne om studentlivet i Uppsala i mitten av 1800-talet - och citerar: ”Nu tror jag det kan vara tid / Att tänka på refrängen / Och efter dagens strid och frid / Bege sig hem i sängen.”

Karl-Axel Jungmarker



John Lennon



JOHANNES FRANDSEN

**RÖSTA I
KYRKOVALET
6-19 SEP**

Vad vill **du** att Svenska kyrkan ska göra?

svenskakyrkan.se/habopastorat/kyrkoval-2021

Svenska kyrkan 
HÅBO PASTORAT

Medicinsk fotvård

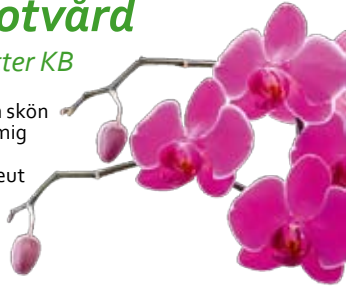
Lydias friska fötter KB

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.
Värdeminskning med 0,08% per dag från leveransdagen.
Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU^{.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

Hur får jag in
appen i mobilen?

Det finns inga
dumma frågor.

Vad är
Mobilt BankID?



Elin Johansson-Aminder
Tel. 0171-854 25

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

Hur hittar jag
mitt lösenord?

Sparbanken
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85
www.sparbankenenkoping.se



En annorlunda vandring

Ett försök att fortsätta de populära vandringarna spolades bort. Regnet gjorde att vandringen fick ställas in fysiskt. Men skam den som ger sig. Vandringen var tänkt att gå från den traditionella starten vid Smultronstället och passera Kyrkcentrum. Där skulle Per-Arne Öhman (Vård- och omsorgsnämndens ordförande) och Mats Norrbrand (vd för Håbohus AB) berätta om det nya äldreboendet. Men vädergudarna tyckte annorlunda.

Deltagarna omdirigerades via SMS till Skeppsgården, där vandringen skulle ha passerat för fika-paus och visning. Nu åkte deltagarna alltså direkt till Skeppsgården. I planeringen av vandringen var det tänkt att efter bygget vid Kyrkcentrum passera Björkvallen, numera BoKlok Kryssset, med lite information. Därefter vandra Hälsoslingan åt sydväst och passera vår fina Boulebana och hälsat på våra SPF-vänner som har tävlingar på tisdagar. Nästa anhalt var Skeppsgården, vilken blev dagens enda utflykt.

Mats och Per-Arne fick alltså berätta om det nya äldreboendet inomhus i vår fina lokal och inviga dataprojektorn. Detta medan matsäcken intogs och regnet skvalade utanför.

Per-Arne Öhman, moderat ordförande i vård och omsorgsnämnden, informerade om bakgrunden till att det byggs ett särskilt boende (säbo) för äldre på Västerhagsvägen.

Håbo har i dag de särskilda boendena Dalängen, Solängen och Pomona. Det sistnämnda uppdelat på tre boenden, Pomona hus 2, hus 4 och korttidsboendet Plommonvägen 6. Sammantaget finns det 128 platser på dessa boenden. Därutöver långtidshyrs en avdelning med nio platser på säbo Villa Idun i Enköping.

Att antalet äldre i Sverige ökar kraftigt framöver är väl känt. Vi lever allt längre och med någorlunda bibehållen hälsa allt högre upp i åren. Behoven av mer omfattande vård och omsorg infinner sig dock med tiden. Vid beräkningar och prognoser gällande behoven av samhällets stöd är gruppen 80 år och äldre av speciellt intresse. Generellt sett är det i dessa ålderslägen som behoven ökar kraftigt.

I landet som helhet beräknas antalet 80-åringar och äldre öka med cirka 47 % från år 2020 till år 2030. Det ses som en stor utmaning på nationell nivå att dels möta gruppens behov av anpassade

bostadslösningar, dels att möta de ökade personalbehoven för stöd, vård och omsorg av de äldre (eller äldre-äldre som gruppen ibland kallas).

I Håbo är prognosen att gruppen 80 år och äldre kommer att öka med 104 % från 2020 till 2030. Det säger sig självt att de utmaningar som 47 % ökning medför nationellt blir än större för Håbo med sin mer än dubbelt så stora procentuella ökning.

Medför Håbos stora ökning jämfört med landets snitt att vår kommun kommer att ha högre andel äldre-äldre än landet i övrigt, kommer vår åldersstruktur att likna avfolkningsbygdernas? Nej, så är det inte. Håbo hade en stor inflyttning av unga familjer under bland annat sjuttioalet, andelen unga/medelålders i Håbo blev större än i många andra av landets kommuner. Den 30-åring som flyttade in på exempelvis Västerängen 1970 har nyligen fyllt 80 år, och likartade förhållanden gäller för många andra. Håbo går därmed succesivt från att vara en kommun med ovanligt liten andel 80-plussare till att bli mer lik en genomsnittskommun.

För att möta behoven av särskilda boenden för äldre påbörjades 2015 processen för att bygga ett nytt boende för äldre. Av olika orsaker tog processen längre tid än ursprungligen avsett. Inflyttning till de 60 lägenheterna i boendet på Västerhagsvägen planeras ske i februari/mars 2022. Sju års processtid, varav två år byggtid, kan synas långt, men har sina förklaringar.

Projekteringen av nästa särskilda boende har påbörjats. Det kommer att byggas på Åsen och vara ett demensboende med 40 lägenheter, samtliga i markplan. Boendet planeras för inflyttning 2024. Med tanke på processtiden sju år för boendet på Västerhagsvägen kan inflyttning 2024 synas väl optimistiskt, men lärdomarna från Västerhagsvägen kommer att tillvaratas för att så långt som möjligt korta processtiden.

Utöver Västerhagsvägen och Åsen har en förstudie för ytterligare ett boende beställts. Inriktningen för förstudien är att boendet ska ha 40 lägenheter samt vara inflyttningsklart 2025.

De särskilda boendena Pomona 2 och 4 har 34 lägenheter vardera. Pomona, som ursprungligen är byggd för serviceboende och inte för särskilt boende, är i behov av renovering. De boende på Pomona 2 kommer att flytta till Västerhagsvägen, dit

även de som bor i Enköping flyttar. Vidare kommer korttidsboendet på Plommonvägen 6 att lämnas vid öppnandet av Västerhagsvägen. Pomona 4 behålls till dess att boendet på Åsen öppnas 2024.

Inriktningen är att bygga om Pomona 2 och 4 till trygghetsboenden, en boendeform för äldre där det finns viss kommunal service, exempelvis bovärd och gemensamhetslokaler för måltider, samvaro, hobby och rekreation. Till skillnad mot särskilt boende finns inte kravet att mat, service, omvårdnad respektive sjukvård ska tillhandahållas på boendet. Det har dock ännu inte tagits några politiska beslut om att omvandla Pomona till trygghetsboende. Innan beslut tas återstår ett antal frågor som måste redas ut i samverkan med fastighetsägaren Håbohus, ett utredningsarbete som är under uppstart.

Mats Norrbrand visade en film om hur äldreboendet kommer att se ut med trädgård på baksidan och berättade om vad byggnaden kommer att innehålla förutom de 60 lägenheterna. Det blir en hel del service-enheter. I enplanshuset framför kommer man bl.a. ha ett kök som förbereder maten, medan tillagningen blir på varje enhet i det stora huset, så hyresgästerna ska kunna känna doften av mat och få den varm och tilltalad. Du hittar filmen på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/habo under rubriken "Föreningsnyheter" och vidare till "Äldreboendet vid Kyrkcentrum".

Efter presentationen fikade vi och diskuterade hur vi kan få vandringarna att fortsätta.

Se separat artikel.

Peje

Per-Arne Öhman



SPF Seniorernas kongress i Håbo

Den 23 och 24 augusti kom 200 ombud/funktionärer/gäster till Aronsborg för att genomföra del 2 av 2020-års kongress. Solen sken och Mälaren blänkte vilket glädde deltagarna. Även Bålstas läge i Sverige med korta avstånd till det mesta imponerade liksom att vår kommungräns består till 85 % av Mälarens vatten. Så jag var en stolt medlem av SPF Seniorerna Håbo att hälsa alla välkomna. Det blev även en liten stund, för de som kom redan på söndagen, att besöka vår fina lokal Skeppsgården. De var imponerade och avundsjuka.

Del 1 av 2020-års kongress genomfördes digitalt 12 juni 2020 och då med bara de viktigaste ärendena som inte kunde vänta. Det var verksamhetsberättelse, årsredovisning, revisorernas berättelse och styrelsens ansvarsfrihet för åren 2017, 2018 och 2019. Även val av den nya styrelsen, som vi i valberedningen hade förslagit, valdes. Jag har ju haft förmånen att ingå i valberedningen sedan 2014 men har nu tackat nej till fortsatt deltagande.

Vid kongressens del 2, som kunde bli personlig, avhandlades resterande ärenden i föredragningslistan såsom Mål och strategier, Rambudget och förbundsavgift, nya Stadgar, Boendepolitiskt program samt övriga motioner.

Vår förbundsordförande Eva Eriksson öppnade kongressen med att önska föreningen *Vi Unga* välkomna som en speciell vän. De hade önskat bli medlemmar, men det tillåter inte våra stadgar. Studieförbundet Vuxenskolan är vår gemensamma samarbetspartner som både SPF och Vi Unga använder, vilket förklarar deras önskan. Eva fortsatte sedan med en liten resumé av tiden sedan del 1 av kongressen. En ofta förekommande slogan under den tiden var ”Vi ställer inte in, utan vi ställer om”. Hon påminde om kommande riksdagsval och vikten av att vi påverkar våra politiker så att valseدلarna, på valbar plats, innehåller seniorer i proportion till hur många vi är. Alla politiker pratar om äldreomsorg, men ingen gör något. ”Äldreomsorg får inte vara en budgetregulator.” En annan fråga är vem har ansvar: regering, region eller kommun. Eva berättade också om att hon uppvaktat regeringen och övriga politiker ett flertal gånger och krävt att KPR måste bli lagstadgat. Detta är en punkt SPF kommer att driva inför valet, liksom att ta tillvara seniorernas kompetens. Eva avslutade sitt anförande med att ”var 5:e medborgare är pensionär och vi vill bestämma över vårt eget liv.”

Sedan vidtog förhandlingarna med följande ordning:

Ny valberedning valdes bestående av 9 ledamöter från olika delar av Sverige.

Mål och strategier. Här krävde ombuden mera mätbara mål. Man krävde även en marknadsförare vilket bifölls.

Rambudget och förbundsavgift. Förslaget var en balanserad budget för 2021, 2022 och 2023 vilken antogs. P.g.a. pandemin fanns utrymme för utökad verksamhet. Förbundsavgiften förblev oförändrad till 160 kr.

Stadgarna var en het potatis och krävde ett flertal voteringar. Den stora frågan var kongressens förslag om kongress vart 4:e år. En viktig sak som ombuden krävde var att kunna avkräva ansvar under så lång tid. Förbundets förslag var att tillsätta ett förbundsråd. Men ett sådant skulle inte ha tillräckligt mandat. Efter ett flertal förslag och voteringar drog Förbundet tillbaka sitt förslag om 4 år. Slutligen enades man om 2 år mellan kongresserna där varannan ska vara digital för att minska kostnader.

Övriga motioner, där de flesta bifölls, handlade om: Hälso- och sjukvård, Tandvård, Läkemedel, Friskvård och Dödshjälp. När ombuden åkte hem efter kongressen hade flera ett exemplar av Medlemsforum i bagaget och ett fint minne av Bålsta.

Peje

Konstspaningar hösten 2021

Torsdag 16 september blir det en resa till Sundbyberg där vi ska besöka Marabouparken med Konsthall. I Konsthallen finns en permanent del och just nu pågående utställning med bl.a. Parkfärg – ett projekt om växter och färg. Parken är känd för sina fina skulpturer av svenska och utländska konstnärer som införskaffats från 1940-talet och framåt.

Samling vid pendeltågstationen torsdag 16 september klockan 11.25, tåget avgår klockan 11.40. Entré till Konsthallen 80 kronor. Möjlighet till fika/lunch finns på plats.

Nästa konstspaning blir också i september och då håller vi oss på hemmaplan – fredag den 24 september kl. 11.30 ses vi utanför Åbergs museum. Förutom det fina museet med dess innehåll pågår en utställning med illustratören Olof Landström känd för många fina barnboksillustrationer. Entré 100 kronor.

Lär dig skilja falskt från äkta – torsdag den 21 oktober tar vi oss till Polismuseet på Ladugårdsgärdet för att spana in den pågående utställningen om förfalskade målningar ”signerade” Picasso, Jenny Nyström, Bengt Lindström m.fl.

Samling vid pendeltåget torsdag 21 oktober klockan 10.50, tåget avgår klockan 11.10. Möjlighet till fika finns i närheten. Entré 40 kronor.

Alla är välkomna till våra konstspaningar. Ingen anmälan.

Välkommen / Eva och Kenneth. Eventuella frågor 070-564 61 98.

Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Natur- och kulturvandring

Välkomna till en Väppebyvandring tisdagen 21 september.

Håbo kommun sitter på en otrolig historisk skatt som är gömd och glömd. Det är ett riktigt vikingaland som har många namn kvar från Vikingatid; Knarrbacken, Ullevi, Frösunda, Mansängen, Torresta, Viby, Wij Säteri, Skadevi, Varpsund, m.fl. och vår natur består mycket av vattenleder och åsar, vikingarnas färleder. Det bästa av allt är att vatten-leden ser likadan ut idag som på vikingatid.

Väppebyberget ligger mittemellan Birka och Gamla Uppsala. Här finns olika gravar, boställen, runsten, rösen, domarring och vårdkase från vikingatid. Jan Fridegård blev inspirerad av att mitt i allt detta, så han skrev en forntidstrilogi.

Vi samlas vid Smultronstället (f.d. Pia Närköp) 9.30 som vanligt och har packat med fika. Vandringen blir c:a 3 km i lätt terräng. Anmälan senast 19 september till ingrid.ljungkvist@gmail.com eller 070-171 93 01.

Kulturarrangemang i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan





Upprop!



Det är många önskan att föreningen fortsätter att arrangera de populära vandringarna. Efter den anorlunda vandringen den 17 augusti diskuterade deltagarna hur vi kan fortsätta att erbjuda medlemmarna intressanta vandringar. Det behövs en eller flera entusiaster/vandringsledare. Men det har varit svårt att hitta någon. Deltagarna kom fram till att försöka bilda en vandringskommitté så blir vi flera som kan hjälpas åt. Kommittén kan träffas och fånga upp idéer om vandringsmål och hjälpas åt med arrangemanget. Anmälan och administrativa kontakter med SV kan styrelsen sköta. Alltså får vi ett lättare sätt att fortsätta med våra trivsamma, lärorika och nyttiga vandringar.

Mötet beslutade att sätta ut detta upprop i Medlemsforum.

Alltså, du som vill fortsätta med vandringar och kan tänka dig att tillsammans med andra hjälpa till, anmäl dig till styrelsen (uppgifter på annan plats i tidningen).

PS. Medan vi väntar på din anmälan har Ingrid Ljungkvist hjälpt oss med vandringen i september (se separat annons).



Några av deltagarna. Foto Rolf Adolfsson.



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. Bryggan. 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. Briggen..	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. Bryggan.	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. Jollen.	0171-467 268
Vardagsspanska Barbro de Trochez	Inget i höst.	076-562 38 18
Italienska Lillemor Ring lillemor.e.ring@telia.com	7/9, 5/10, 2/11. Klockan 12.30-14.45. Briggen.	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. Briggen.	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. Briggen.	070-617 70 71
Vardagsjuridik	Anmälan till Åsa Öman.	070-212 21 27
Spela Canasta Ritva Valenkamph	16/9-25/11. Ekan. 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. Ekan.	0171-502 06
Litteratur Göte Eriksson	Återkommer 2022.	0171-500 24
Readaktionscirkeln Bo lundgren	Piken. 28/9, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11.	0171-594 12
Släktforskning, nybörjare & fortsättning. Catharina Josefsson	Jollen. 16/9-25/11. Udda veckor klockan 8.30-11.00.	070-548 80 52
Släktforskning grupp Sven-Erik Svensson	3/9-3/12. Jollen. Alla fredagar 8.30-17.00.	070-733 24 89
Släktforskning grupp 1, 3, 5 Sven-Erik Svensson	Jollen. Ojämma veckor 8.30	070-733 24 89
Släktforskning grupp 2, 4, 6 Sven-Erik Svensson	Jollen. 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. Briggen.	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
Goda & lättlagade måltider Gert-Inge Öman	Anmälan till Gert-Inge.	070-931 59 91
Vi spelar gitarr i Ekan. 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	14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10. Klockan 14.45 - 17.00.	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 14/9 till 23/11. Inställt 19/10 och 9/11. Tisdagar klockan 17.30.	073-995 31 96
Bordtennis Karl-Åke Palm	Start 1 september 09.00 - 11.00.	076-186 56 25
Tennis Staffan Wohrne	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 Wohrne	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 Bremark 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.

Skeppsgården
Håbo Seniorerna

BÅLSTA

PRO

SPF SENIORERNA