

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

september 2022 • nummer 6



Räkkryssning
Oro hos anhöriga
Besök på Arsenalen
Månadsmöte

Det händer på Skeppsgården

Medlemsmöte den 22 september 13.30

Program:

Information från styrelsen

Carin Svensson: Koll på läkemedel

Yvonne Lindström: Senaste nytt från KPR

Lennart Carlsson: Kommande resor

Underhållning: Trubadur Johan B. Andersson

Allt detta samt kaffe med dopp för 50 kronor!

Du måste anmäla ditt deltagande tidigast 13 september kl 10.00 men senast 20 september kl 12.00. Helst via mail till spfhabo@spant.se eller telefon 0171-55747 tisdagar - torsdagar kl. 10.00 - 12.00.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Glöm ej att avboka din plats om du får förhinder!

Välkomna till en trevlig eftermiddag önskar programkommittén!



Kulturarrangemang i samarbete med



Pub-kväll den 13 oktober 18.30

Peo Olsson, som underhöll oss med klassiska dansbandslåtar och en del schlagers från 60 till 90-tal under räkkryssningen står för underhållningen och en välsmakande Pub-tallrik utlovas!

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast tisdagen 27 september kl. 10.00 och senast torsdagen 6 oktober, helst via mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag - torsdag 10.00-12.00.

Entréavgift 100 kr och det du vill dricka kostar därutöver.

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på dem som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén



Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Oktobernumret har manusstopp 15 september. Utgivning vecka 41.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.

Skicka till:

spfhabo.medlemsforum@spant.se

Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

Ordföranden har ordet 4

Oro hos anhöriga 8

Besök på Arsenalen 12

Karin presenterar sig 15

Höga Kusten-resa 24



Omslagsbilden: Dans på räkkryssning Foto: Stanley Nilsson



Nu är vi igång igen och min förhoppning är att vi skall få tillfälle att träffas och umgås under trevliga former. Min förhoppning är att Du som medlem vill delta i våra aktiviteter och ha trevligt.

Det finns många ensamhushåll som jag hoppas tar tillfället i akt och deltar. Ingen behöver sitta ensam när det finns ett så stort utbud av aktiviteter som SPF Seniorerna Håbo erbjuder.

Kom med nu och delta både som funktionär och besökare.

En annan fråga som jag som ordförande förundrar över är att vi är i föreningen nära tusen medlemmar. Många medlemmar deltar i våra aktiviteter så borde det inte vara så svårt att få funktionärer som kan hjälpa till i olika arrangemang.

Våra duktiga funktionärer blir äldre och hoppas på att yngre skall kunna avlösa. I en förening är det någon som skall genomföra alla de trevliga aktiviteter vi har eller vill ha.

Då hoppas man ju på att Du även vill ställa upp.

I höst har vi behov av att rekrytera nya funk-

tionärer till bl.a. annat marknads-, medlems- och planeringskommittén.

Valberedningen kommer också att påbörja rekryteringen inför kommande årsmöte.

Jag uppmanar våra medlemmar att tipsa om personer eller att Du själv anmäler ditt intresse att gå in som funktionär. Har Du frågor om vad olika kommittéer har för uppgifter kontakta expeditionen tisdag – torsdag kl. 10.00 -12.00 för svar.



*Håkan Jonsson
Ordförande*

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2022

Håkan Jonsson, *ordförande*
070-5543055
ordf.spfhabo@spant.se

Christina (Kicki) Tegré,
vice ordförande
070-5242223
kicki.tegre@telia.com

Inger Smedberg, *kassör*
070-6496740
spfhabo.kassor@spant.se

Carin Svensson, *sekreterare*
070-5890213
spfhab.sekr@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*
070-2976012
anki.ferm@telia.com

Ralf Diktonius, *vice kassör* 070-6505777
ralf.diktonius@gmail.com

Ledamöter:
Kjell Dufvenberg
070-7223609
kjell.dufvenberg@gmail.com

Stanley Nilsson
070-5556930
stanley.nilsson@lisy.se
Annica Daneskär
076 -8959878
annica.daneskar@hotmail.com

Bankgiro: 5111-1425
Bg för resebetalningar:
SPF 688-1684
Organisationsnummer:
817001-1079.

Kommande månadsmöten

22 september: Se annons i tidningen sidan 2

27 oktober :

Ann-Marie Ahlskog MIAO-folket - Kinas samer
Kulturskolan står för musikunderhållningen

24 november: Något trevligt, ännu ej bestämt

Kommande pubkvällar

13 oktober: Se annons i tidningen sidan 2

10 november: Gitarrgruppen Ackordz

Vill du bli medlem?

Kontakta Britt-Marie Danielsson
tel 070 - 4975856 eller
Gunilla Kjerrström 070- 5110373
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

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

Redaktionen

Bo Lundgren, ansvarig utgivare,
tel 0171 - 59412, 070 - 5448426
Birgitta Liinamaa tel 070 - 8275649
Ursula Edfast tel 070 - 7249363

För annonsering: Olle Atling 0171 - 51518,
070 - 7312991. olle.atling@bktv.nu

För utdelning: Christin Jonsson 070 - 9201193
cristin.jonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till: spfhabo.medlemsforum@spant.se
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

Rullstolspromenad

Onsdagar kl.10.30 ojämna veckor

Kom med i vårt gäng SPF:are som skjutsar de boende på äldreboendet Västerhagsvägen. 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!



*SPF-senioreernas
trygghetsringning
är tillgänglig
för alla*

Vi vill 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.

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa till en telefonsvarare och meddela att han eller hon är på benen.

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker 070-4403871 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.

Susan's Hårteam

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

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00
Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta
0171-50000

Adventskonsert med Cinderellakryssning

Söndagen den 27 november 2022

Pris 1395 kr per person

I priset ingår:

- Bussanslutning från Bålsta, avresa kl 12.30
- Adventkonsert Blå Hallen kl 14.00
- Del i 2-bädds utsides A-hytt
- Cinderellas julbord kl 18.30
- Frukost dag 2 kl 08.30
- Åter Bålsta kl 16.50
- Föreläsning i bussen av Lennart Carlsson, som berättar om Blå Hallens historia.

Tillägg: Enkelhytt A-hytt utsides 200 kr

Anmälan måndag 19 september kl 09.00 (gäller även mail) till 30 september till Lennart 070 - 569 7574, lennart5592@gmail.com

Lisbeth, Elke, Gert, Kerstin, Lennart

Kulturarrangemang i samarbete med



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!

Mycket oro hos anhöriga

Text o foto: Birgitta Liinamaa

Helene Kos, anställd på halvtid i Håbo kommun som anhörigkonsulent, med uppdrag att stödja anhöriga till personer med olika diagnoser och svårigheter, med eller utan kommunala insatser som hemtjänst eller särskilt boende.

- Jag träffar i stort sett anhöriga till alla kategorier, även äldre, utom de demenssjuka, som har en egen stödperson, demensvårdskonsulent Suzanne Linde, berättar hon.

På senare tid har det varit aktuellt med mycket problem inom hemtjänsten. Det är framförallt den grupp, som tidigare hade det privata hemtjänstföretaget, Buurtzorg, som hamnat i kläm till följd av att kommunalt övertagande inte fungerat optimalt. Det visade sig vara svårt att få tag i rätt personal. Kommunen har anlitat, och anlitar fortfarande, bemanningsföretag.

Helene har mött mycket oro hos anhöriga till de grupper som hon har hand om.

- De som kommer till mig gör det av en anledning: de är oroliga och de som pratar om hemtjänsten gör det oftast när den inte fungerar. Det kan handla om missar i medicinering,



utebliven mat och försök att få kontakt med hemtjänsten. Det finns också synpunkter på att det är så många olika personer som kommer, och som inte heller alltid är insatta i vad som gäller.

- De får i uppgift att gå in till en person men vet inte vad de förväntas göra. När det inte finns tillräckligt med folk hinner de inte sätta sig in i vad arbetet innebär, och sådant skapar givetvis oro hos anhöriga och de hjälpbehövande, säger Helene.

Hon tillägger att det finns också många som tycker att det finns sådant som fungerar, men betonar vikten av rak och ärlig kommunikation, även för att få fram det positiva.

- Bristen på information skapar alltid oro. Det allra viktigaste är att få veta och förstå vad som händer och hur det ser ut framöver. Tala om vad som fungerar, och vad som inte gör det och varför, öppenhet är a och o. Det hjälper ju inte oron om saker fungerar om ingen vet om det.

Vill du komma i kontakt med Helene Kos kan du maila till: helene.kos@habo.se

LÖTHNERGÅRDEN

INREDNING DESIGN BLOMSTER GALLERI

Välkommen till oss, Bålstas Interflorabutik.

Hos oss kan ni skicka blommor och köpa blomstercheckar.

Vi har även stort sortiment av snittblommor, krukväxter och en massa fin inredning.

Blommor till begravning och bröllop.

I vår trädgård hittar ni växter och krukor efter säsong.

Vi ordnar även olika event, så håll utkik i vår butik, följ oss även på Facebook & Instagram Lothnergarden

STOCKHOLMSVÄGEN 13

GAMLA BÅLSTA CENTRUM

TEL 070 777 42 62



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på *tisdagarna* och *onsdagarna*.*

Då ger vi alla seniorer

5% rabatt mellan

klockan 08:00-16:00

när du drar ditt ICA-Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22

0171 - 414 880

www.maxibalsta.se

kundkontakt@maxibalsta.se

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



APOTEK  ICA
Öppet alla dagar 8-20

BB

 SVENSKA SPEL

postnord

folkspel



Natur- och kulturvandringar 2022

Draget och nya Herrgårdsgatan 19/9

Efter en lyckad vandring i nordvästra Bålsta flyttar vi oss till sydöstra delen. Det händer mycket i Bålsta. En av platserna där det ständigt dyker upp nya företag är Draget. Flera är lokala Bålstaföretag och många kan erbjuda tjänster till oss pensionärer. Vi tänkte vandra runt och berätta lite om dem. Efter fika och kort besök i närliggande natur tar vi oss vidare utmed nya Herrgårdsgatan (Bålsta Port m.fl. nya byggnader parallellt med Stockholmsvägen).

Vi samlas kl.9.30 vid lilla parkeringen nedanför ICAs parkering.

Anmäl dig senast 16/9 till:
peje@telia.com

Nya blå vandringsleden till Vattunöden 20/10

Kultur och Fritid i vår kommun har ordnat en ny vandringsled "blå leden".

Naturligtvis måste vi vandrare prova på den. Den är c:a 5 km, stigar i öppet landskap och i skog.

Vi samlas kl. 9.30 vid parkeringen till Vibyspåret.

Anmäl dig senast 17/10 till:

peje@telia.com

Önskar du transport tillbaka från Vattunöden till bilparkeringen vid Vibyspåret (c:a 3 km), så meddela det vid anmälan.

Stadsvandring torsdag 15 september

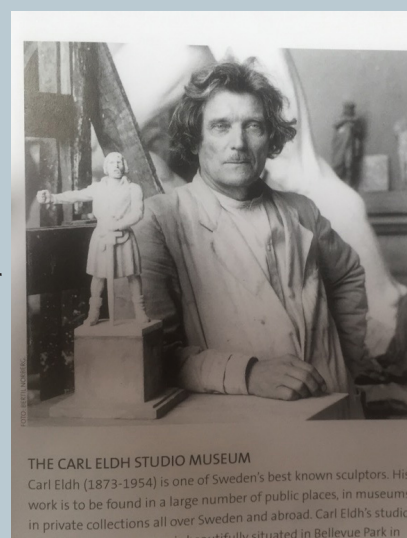
Nu har konstspaningar, före detta studiecirkel och stadsvandringar, slagits ihop och går under

rubrik Stadsvandringar. Vi, Ann-Christine och Eva startar hösten med en stadsvandring torsdag 15 september. Turen går till Bellevueparken och Carl Eldhs Ateljémuseum i Stockholm. Därefter fortsätter vi mot Vasaparken och kaffe/lunch för dem som önskar.

Vi samlas vid pendeltåget i Bålsta som vanligt i tid för att ta taåget som avgår kl. 10.10.

Entrépris till museet 80 kronor.

Vi ses / Ann-Christine Edin, Eva Fogelberg



THE CARL ELDH STUDIO MUSEUM
Carl Eldh (1873-1954) is one of Sweden's best known sculptors. His work is to be found in a large number of public places, in museums in private collections all over Sweden and abroad. Carl Eldh's studio, in Bellevue Park, is beautifully situated in Bellevue Park in

Datorhjälp?

Vi har alternativen:

Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)

Datorreparationer i verkstad

**Vi vill meddela att vi flyttar
till Dragrännan 2 första april.**

(Fastigheten bakom St1 Macken)

Telefon: 0171-667720

För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Dragrännan 2, 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

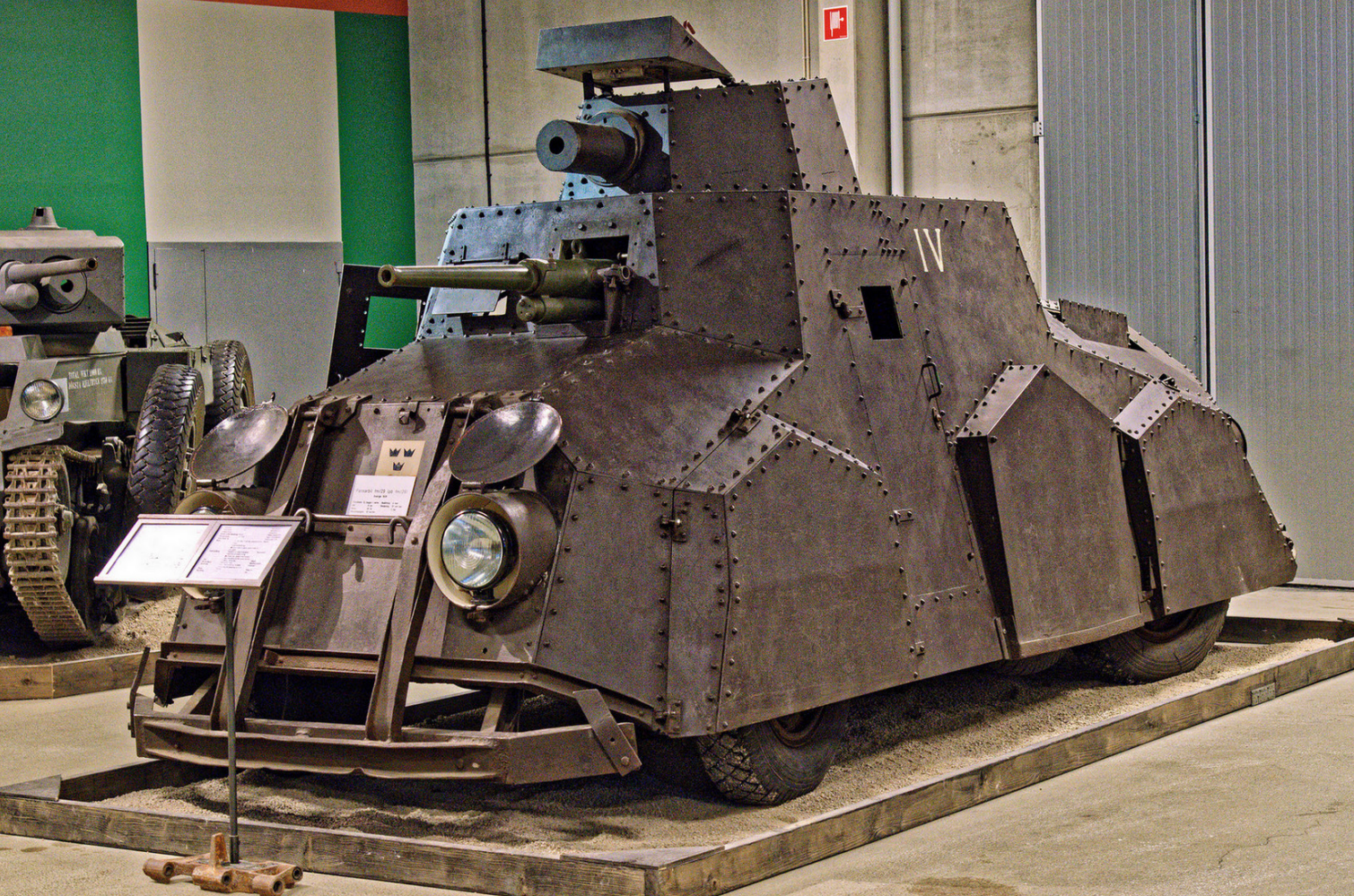
Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

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

Våra annonsörer

- Dragets IT
- EYES 4 You Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Löthnergården
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar rabatt vid uppvisande av medlemskort. Gynna gärna våra härliga sponsorer.



Pansarbil FM 29

Utflykt till Arsenalen

Text Björn Burström

Foto Lennart Bergsten

Vid framkomsten möttes vi upp av museichefen Stefan Karlsson som sedan guidade oss runt i museet.

Vi var elva stycken vetgiriga grabbar från SPF som fick oss en rafflande historia om militärfordon och då bland annat om stridsvagnar. Från den första stridsvagnen i Sveriges tjänst till dagens sofistikerade vidunder.

Att stridsvagnar har en betydande roll i Ukraina har vi lärt oss men den spelar en mycket större roll i den politiska världen än man kan tro. Bara förekomsten av några stridsvagnar ger ett psykologiskt övertag över motståndaren.

Vad sägs om den vagnen som köptes in av försvaret, användes aldrig aktivt, för att sen överflyttas till polisen. Vad skulle polisen ha den

till? Jo, inte för att jaga "ryssar" utan i beredskap om det skulle bli inbördeskrig i Sverige. Det är mycket som vi inte har en aning om.

Vad är en stridsvagn egentligen? Jo en vagn som går på hjul eller larvfötter, som är bepansrad för att skydda dem som sitter i och det finns otaliga varianter. På det tidiga stadiet tillverkades vagnar med både hjul och larvfötter men den idén övergavs.

En modern stridsvagn kan komma upp i 70 km/t, ett bra exempel, Stridsvagn S.

Somliga exemplar som finns på utställningen hade lämnat ritbordet för att bara bli en prototyp men sen ingen produktion.

I början var vagnarna lätta och med relativt tunn bepansring.

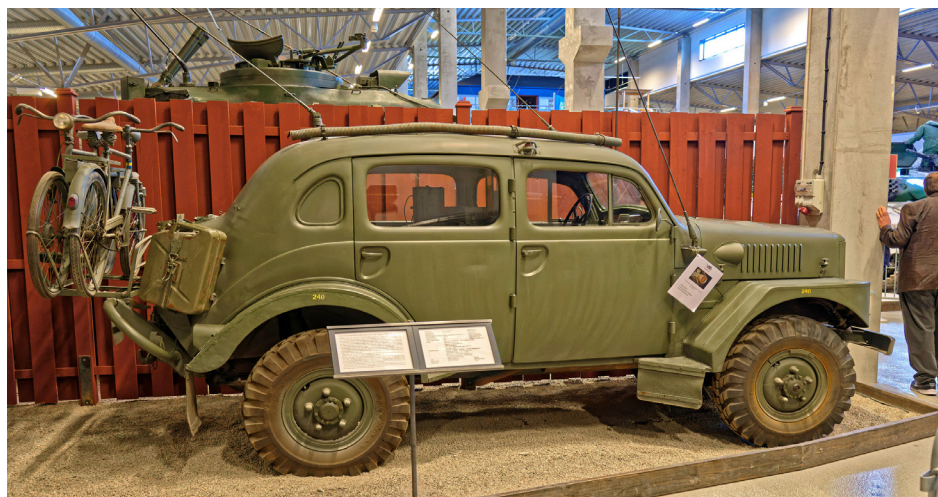
Fordonens eldkraft var liten men har med tiden vuxit betydligt till större kanoner och därmed gjort att vagnarna fått betydligt tyngre pansar. En del var så stora så de var tänkta för



Regeringens ledningsbuss PerAlbin



Museichefen Stefan Karlsson



Radiopersonterrängbil

att stå uppställda på samma plats.

En del militärfordon är konstruerade för att transportera soldater och materiel i oländig terräng och på så säkert sätt som möjligt. Vid sidan om stridsvagnarna fanns många specialfordon, bl.a. den buss som byggs om till en sambandscentral som bl.a. Per Albin satt i.

Efter att vi gjort en intressant historierunda fick vi ströva runt själva ett tag och titta på mer utställda saker om vårt markförsvar.

Det blev alltså lite mer än att bara titta på gröna och grå stålklumpar där de tyngsta pjäserna vägde över 65 ton.

Att sitta i en sån där pjäs såg inte heller så ro-

ligt ut. I det lilla trånga utrymmet som finns inuti vagnarna, skulle 3-4 personer trängas, plus ammunition.

Efter besöket var våra magar sugna på att få något gott i oss och för det ändamålet hade vi ett bokad bord på restaurant Brasseri Oskar Eriksson mitt inne i Strängnäs.

Det blev en fullträff för vilket lunchval man än gjorde så var det jättegott.

Mätta och belåtna så fanns det bara en del kvar och det var att åka hem till Bålsta.

Våra fordon kommer nog snart att göra någon ny utflykt så håll korppluggarna öppna ifall det dyker upp någon inbjudan i föreningsbladet.



Stridsvagnsprototyp med hjul



Stridsvagn T-72 Ural



Stridsvagn Tiger 2 "Kungstiger" 1944

Sekreterare Carin presenterar sig

Jag heter Carin Svensson och blev invald i SPF:s styrelse vid årsmötet.

Jag känner mig som en "lite udda fågel" eftersom jag inte ens bor i Bålsta, utan i Upplands Bro på landet vid Lejondalssjön, dock bara några kilometer från gränsen mellan våra kommuner. Där har jag och min man nu bott i 34 år och renoverat ett gammalt skogsvaktarboställe.

Har dock jobbat i många år i Bålsta, bl.a. som apotekschef på nittotalet. När jag började som apotekschef var apoteket en "visa" i nyårsrevyn varje år, som det värsta man kunde tänka sig i form av dålig service. Årets därpå fick vi rosor i lokaltidningen. Jag jobbar fortfarande på apoteken i Bålsta några dagar per vecka, som "jobbonär" (dvs. pensionär som fortfarande jobbar), jag hoppar in och jobbar vid sjukdom eller semester på apoteken i Bålsta.

Min bakgrund är lite annorlunda än resten av styrelsen, som har en stark förankring i Bålsta sedan många år.

Mina föräldrar jobbade internationellt, min far som militärpilot, vilket innebär att man förflyttas mellan olika flottiljer, både inom och utom landet.

Jag bodde mina första år i London, där min far var militärattaché, sedan blev det ett antal flyttar mellan olika flottiljer i Sverige. Till sist hamnade vi i Göteborg, där jag tog studenten. Hade planer på att bli läkare eller veterinär, men efter ett fantastiskt sommarjobb på apotek, blev det apotekarbanan som lockade. Under den här tiden i slutet på 60-talet fanns ju få färdiga läkemedel, utan vi tillverkade det mesta själva, så jag rullade piller, kokade dekokter m.m.

1975 blev jag legitimerad apotekare, vilket varit ett fantastiskt yrkesval. Jag har haft möjlighet att göra skillnad för många, så att de fått



rätt läkemedel, förstått hur de ska användas och därigenom mått bättre.

Under alla år har jag varit engagerad i föreningar av olika slag, idrottsföreningar, brukshundsklubbar, ryttarföreningar m.m. Jag tror helt och fullt på att engagemang, oavsett vad det gäller, kan göra världen bättre, ju fler vi blir som hjälps åt, ju mer kan vi åstadkomma.

I mitt arbete som apotekare har jag varit ordförande i Sveriges Farmaceuter (ett SACO-för-

bund för legitimerade farmaceuter) under många år, bl.a. under perioden då monopolet på apoteksmarknaden bröts upp, så att vi fick fler apotek och bättre öppethållandeti-

der. Det var en intressant period med massor av politikerkontakter.

På fritiden är det resor, gärna med vin-tema, trädgård, vandring i naturen och hundar som gäller. Vi har 2 underbara Golden Retriever som ger mycket glädje och mycket motion.

Jag blev medlem i SPF Håbo eftersom jag hört från många att det är en aktiv och trevlig förening, och jag har inte blivit besviken. Genom mitt engagemang i styrelsen hoppas jag kunna bidra till att SPF Håbo utvecklas och fortsätter att engagera våra medlemmar.

"Ingen kan göra allt, men alla kan göra något."

Text & foto:
Gert Lidö



Aida på Stockholmsoperan

Den 24 maj 2022 reste 34 Håbo SPFare till Stockholmsoperan för att se Giuseppe Verdis opera Aida. Under bussresan in berättade Eva Lidö om bakgrunden till operan och om handlingen.

Den egyptiske vicekungen Ismail Pascha var otroligt intresserad av allt västerländskt. Han älskade också opera och lät bygga ett operahus i italiensk stil i Kairo. Han initierade också byggandet av Suezkanalen och han ville att Verdi skulle skriva en opera till invigningen av kanalen och av invigningen av operahuset. Verdi ville emellertid inte ställa upp på detta. Men vicekungen var angelägen att få en opera skriven enbart för Kairo-operan. Han fick nu hjälp av en fransk egyptolog som skickade ett scenario, som utspelar sig i det antika Egypten, till Verdi. Han gillade detta och engagerade sig i texten och komponerade operan som blev färdig 1871.

Operan Aida är ett triangeldrama mellan Aida, Radamès och Amneris. Egypten och Etiopien är i krig. Egypten har lyckats erövra en del av Etiopien och tagit kungadottern Aida som krigsfånge. Hon blir tjänarinna till Egyptens kungadotter prinsessan Amneris. Aida älskar den egyptiska härföraren Radamès och kärleken är besvarad. Problemet är att prinsessan Amneris också älskar Radamès och att Aida är en etiopisk slavinna. Operans huvudhandling är dramatiken i detta triangeldrama som sker i skuggan av en

konflikt mellan Egypten och Etiopien. Det avgörande momentet i operan är Aida som, i sin lojalitet till sitt land lockar Radames att avslöja vägen för Egyptens nästa attack mot Etiopien. Han gör detta i god tro för sin kärlek till Aida. Amneris upptäcker detta avslöjande och anger i sin starka svartsjuka Radames för översteprästerna. Detta leder till att Radames döms till att bli levande begravd i en grotta. Aida lyckas smyga sig in och delar hans öde. Amneris sörjer sig till döds för sin förlorade kärlek.

Kungliga Operans Aida är en nytolkning men följer Verdis handling. Istället för det traditionella hyllandet när Radames återvänder från kriget visas här hemiska krigsscener i en bakre scen. Detta skall symbolisera Radames inre mardrömmar från krigets fasor. Detta uppskattades nog inte av alla och speciellt inte idag när vi har kriget i vårt grannskap. Bortsett från detta var det en mycket bra föreställning med mycket vacker musik och en kör som sjunger fantastiskt.

Christina Nilsson i huvudrollen som Aida gjorde en strålande insats. Denna roll blev hennes stora genombrott när operan hade premiär 2018. Ivan Defabiani, en ung italiensk tenor, har en vacker röst och var lovande i rollen som Radames. Katarina Dalayman, gjorde också en bra insats i sin roll som Amneris. Alla sångare, dirigenten och hovkapellet avtackades med stående applåder.

Mitt i centrum, SPF Seniorerna Håbo



Text & foto Bo Lundgren

Lördagen 27 augusti var det äntligen Håbo festdag och många bålstabor samlades runt om i vårt centrum.

Vår marknadskommitté var självklar på plats med vårt tält och snygga flaggor.

I och utanför tältet såldes lotter och erbjudande om medlemskap i vår förening.

Det gäller att synas och visa upp vår trevliga och aktiva förening.

De som kämpade tappert i och utanför vårt tält när jag gjorde ett besök var Håkan Jonsson, Christina Tegre, Annica Daneskär och Gunilla Kjerrström.





En fin kväll på sjön med räkor och musik

Text: Lisbeth Nilsson

Foto: Stanley Nilsson

En solig och varm augustikväll gav sig ett glatt gäng iväg med M/S Havsörnen ut i Mälaren på en trevlig räkkryssning. När vi gått ombord och intagit våra platser så gick personalen runt och tog upp beställning av dryck.

Vi serverades sallad, smör och väldigt gott bröd och goda räkor i mängder.

Vinet var också gott och stämningen var på topp.

Det märktes att alla tyckte det var roligt att vi äntligen kan träffas och umgås.

Naturligtvis hade vi en superbra trubadur vid namn Peo Olsson med artistnamn Leanders. Han spelade dansmusik med låtar som vi minns från ungdomen.

Vi rycktes alla med av musiken och somliga tog chansen att ta sig en svängom på dansgolvet.

Det här var fjärde året som vi gjorde den här sensommarturen som blivit en tradition.



Stort tack till er alla som var med och förgyllde denna fina augustikväll!

Vi vill även tacka Rederi Mälarestadens personal för bra service!

Äntligen 80-års lunch

Text: Bo Lundgren

Foto: Bo Lundgren och Birgitta Liinamaa

På grund av pandemin som utbröt 2020 så har SPF inte haft möjlighet att samla föreningens 80-åringar till en gemensam lunch. I år bjöd vår SPF förening in alla som har fyllt 80 under 2020, 2021 och 2022 till en lunch på Aronsborg. Det var 60 medlemmar som tackade ja till inbjudan och samlades i Aronsborgs mat-

sal för en trevlig stund. Ganska snart blev det trevlig stämning vid borden och det blev tydligt att det är viktigt att träffas och umgås.

Dagens meny bestod av sallad med fårost, tomat, gurka, oliver, rödlök och vinnegrette, ört- och ostöverbakad torskfilé med ärtpesto, brynt smör, syrade morötter och kokt potatis, till dessert chokladkaka med bärkompott och lättvispad grädde.



Ört- och ostöverbakad torskfilé med ärtpesto, brynt smör och, syrade morötter.



Chokladkaka med bärkompott och lättvispad grädde.



Gamla pojkdrömmar

Text: Arne E Due

En dag när jag satt tillbakalutat i min fåtölj kom jag plötsligt att tänka på tiden som grabb när man längtade efter ett nytt nummer av serietidningen "Krutrök. Den kostade visserligen 25 öre, men det var den värd. Min kompis köpte en annan omtyckt pojktidning som hette "Vilda Western", som hade checkhäfte-format, med den odödliga kapten Miki med sin fästmö Susy och hans dryckesglada vän Windy som ofta var på snusen; och efter några dagar bytte vi tidningar med varandra.

Serietidningen Krutrök eller Gunsmoke, som originalet hette, var engelsk från början och definitivt min stora favorit. Så småningom blev den 1955 en populär tv-serie i USA och ett år senare fanns den också med i flera dagstidningar i USA och hette då "Gun law".

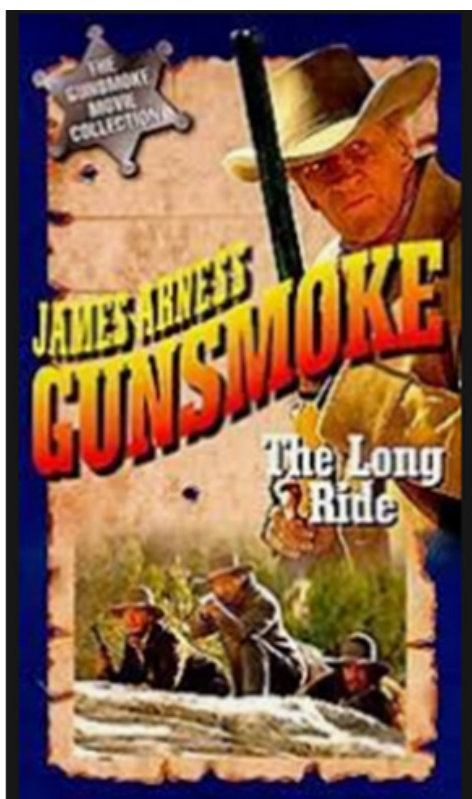
Handlingen var oftast förlagd i Dodge City eller i det typiska vilda-western landskapet som fanns där omkring och sheriffen Matt Dillon var alltid huvudpersonen. Hans närmsta man var vicesheriffen Festus, även läkaren Doc Adams och saloonägaren Kitty var betydelsefulla personligheter i handlingen.

I tv-serien Gunsmoke spelades sheriffen av James Arness, som under tjugo år - mellan 1955 och 1975, var med i fler än 600 tv-avsnitt. Sedan övertogs rollen av Dennis Weaver och slutligen av den kände skådespelaren Burt Reynolds. 1959 började Gunsmoke även sändas i svensk tv och återkom flera gånger i tv-rutan dels 1969 och 1974. I serietidningen avbildades scheriffen Matt Dil-



lon nästan porträttlikt med James Arness som förebild. Vecka efter vecka lyckades den skickliga teknaren Harry Bishop avbildade cheriffen Matt Dillon som spelades av James Arness i nästan tjugo år. Men Arness medverkade också i en stor mängd andra Västernfilmer under sin karriär.

Framsidan på Krutrök gjordes av den svenska serietecknaren och illustratören Rolf Gohs som också var pappa till seriefiguren Fantomens utseende. James Arness, vars pappa var norrman, blev ännu mer känd när han något år senare spelade





den hårdföre och envisa Zebulon "Zeb" Macahan i tv-serien "Familjen Macahan".

I filmen syntes tydligt hur han jämt haltar fram. Detta var dock inte ett karaktärsdrag som skulle ingå i filmrollen, utan på grund av en skottskada som han ådrog sig under 2:a världskriget. Den inträffade under hårda strider i staden Anzio, femtio kilometer söder om Rom i Italien. De allierade hade plötsligt hamnad i hårda närstrider och han blev träffad i benet. Det visade sig vara en komplicerad skottskada som dessutom var svårläkt och blev aldrig riktigt bra.

Det är få tv-serier som blivit så legendariska som "Familjen Macahan" där den råbarkade Zeb gör allt för att skydda sin familj. Men de flickor som följde filmserien hade nog inte

pappan Zeb med sitt tärda utseende som sin drömpojke, utan deras blickar följde istället Bruze Boxleitner och allt han företog sig. Den bildsköna pojke - endast tjugo år gammal, som spelade "Luke" och var en av sönerna i familjen Macahan.

Efter en nästan otrolig karriär i filmens värld drabbades James Arness mot slutet av två svåra tragedier, först hustrun Virginia när hon avlider av en överdos 1976 och två senare när dottern Jenny Lee, endast 25 år, dör på samma tragiska sätt. Efter detta lägger han skådespeleriet på hyllan. Men snart finner den dryga två meter långa James Arness åter kärleken och gifter sig med Janett och de lever lyckligt i 33 år tillsammans.

År 2011 avled James Arness 88 år gammal.



*Än är inte
sommaren
slut!*

*Foto: Rolf
Adolfsson*

Informativt möte med musik och wienerbröd



Bjarne Tjust stod för underhållningen.

Text o foto: Birgitta Liinamaa

Höstens första medlemsmöte innehöll både nyttig information, underhållning och goda wienerbröd.

Ordföranden inledde, hälsade alla välkomna, och efterlyste nya krafter till föreningens olika verksamheter.

- Vi har behov av yngre som vill ta över, i både kommittéer, bland annat marknads-kommittén och programkommittén, som gör många viktiga insatser, inte minst fixar fika till oss här. För friskvård och studiecirkelar behövs också nya ledare, sa han och påminde om att snart kommer även valberedningen att sätta igång med att ragga folk till styrelseuppdrag.

- Vi behöver bytas ut också ibland.



Helena Elvidotter och Ziad Jaffar Vuxenskolan, Göran Eriksson Rotary, Karin Axelsson HIKF.



Göran Eriksson



Kerstin Adestedt



Ingela Widén

Han gav ordet till Sven-Eric Svensson, ordförande i kommunens bygg- och miljönämnd med anledning av diverse budskap inför valet om utbyggnad av Skeppsgården. Enligt Sven-Eric Svensson finns det många problem i fråga, bland annat detaljplanen. Det är oklart om byggrätten kan utökas.

- Skulle det gå att bygga ut måste man ta den vanliga prioriteringen, kommunen har en skuld till de yngres föreningar vad gäller lokaler, bland annat en idrottshall för Gröna Dalen-skolan som måste finnas enligt lag, sa han.

Ett annat sätt att lösa problemet med större samlingslokal kan finnas på Pomonas nedre plan framöver.

Ingela Widén jobbar som syn- och hörselkonsult i Håbo kommun. Hon presenterade sig, och berättade om sina arbetsuppgifter som är att hjälpa behövande med råd, att ta fram olika hjälpmedel och träning i hur de användas. Hon gör även hembesök. Hon finns anträffbar på Pomona på torsdagar.

Helene Kos är anhörigkonsult, också anställd av Håbo kommun, och jobbar enkom för anhöriga till personer med missbruksproblematik, psykiska sjukdomar med mera, dock inte demensjuka, som har en egen stödperson. Helene berättar mer i en intervju på annan plats i tidningen.

Kerstin Adestedt fortsatte med att berätta om Anhörigföreningen där hon är ordförande.

- Vi ska stödja anhöriga i deras utsatta situation, många har en önskan att träffa andra att prata med, så vi har samtalsgrupper och startar gärna fler. Vi kan inte fixa avlösare och sådant, men informerar gärna om vad som finns, sa hon, och välkomnade intresserade till lokalen på Källvägen.

Föreningen är representerad i kommunala pensionärs- och handikapprådet och kan påverka den vägen.

Nästa punkt var Vuxenskolans presentation av bland annat språkcaféer för nyanlända, i samarbete med Rotary, Håbos internationella kvinnoförening och biblioteket. Rotary representerades av Göran Eriksson och kvinnoföreningen av Karin Axelsson som båda är engagerade i arbetet med att stötta invandrarers språkinlärning och därmed hjälpa dem att komma in snabbare på arbetsmarknaden. De framhöll att SFI är en sak, viktig sådan, men för att lära sig att tala det nya språket behövs mycket övning, vilket språkcaféer kan ge. Numera sker samtalen mest på nätet.

-Vi behöver fler konversatörer, löd budskapet från dem alla.



Sommarresa till Höga Kusten

*Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö
Foton: Gert Lidö, Lennart Carlsson*

Dag 1

En kylig junimorgon samlades 44 SPF-medlemmar för en fyra dagar lång resa till Höga Kusten. Högbergs Buss med reseledare Raija och chaufför Mattias hälsade oss välkomna ombord. Färden gick norrut via Uppsala-Gäv-

le med första stopp för förmiddagskaffe vid Tönnebro. Resan fortsatte norrut via Söderhamn-Sundsvall-Härnösand till färjan som tog oss till Hemsö. Utanför berganläggningen tog guiderna Vilmer och Rikard emot oss för ca 90 min rundvandring i och utanför anläggningen. Denna Kustartillerianläggning byggdes i början av 50-talet och var i bruk under



hela kalla kriget fram till början av 90-talet. Dess uppgift var att försvara inloppet till Ångermanälven.

Max räckvidd på kanonerna var ca 25 km. För den intresserade av anläggningen finns det mycket att läsa på nätet.

Efter rundvandringen var det dags för middag i anslutande restaurang med en fantastisk utsikt ut över Bottenhavet. Efter en lång och intressant dag blev det återfärd från Hemsö till vårt hotell i Härnösand.

Dag 2

Denna dag hade vi många inplanerade besöksställen i Höga Kustenområdet. Vi började med Höga Kustenbron som vi hade en fin vy över från en utsiktsplats på Hornöberget. Vi fortsatte till Nordingråhalvön där vi först besökte Rotsidan. Det är en flera kilometer lång låglänt kuststräcka med flacka blankslipade berghällar. Utsikten över havet var magnifik.

Vi fortsatte på småvägar som Mattias var väl förtrogen med och kom fram till Barsta hamn. Denna var anlagd av Gävlefiskarna, som hade ensamrätt till fisket utmed denna kust på ett privilegium från Gustav Vasa. Vi besökte fiskarnas kapell som var byggt i mitten av 1600-talet. Det var fullt av målningar med bibliska motiv. Färden fortsatte till Norrfällvikens fiskehamn längst ut på Nordingråhalvön. Vi fick en lunch med en variation av olika sorters fisk på restaurang Fiskarfänget.

På vägen ut ifrån Nordingråhalvön passerade vi Mjällom som tidigare var ett av landets skoindustriella centrum. Där startade också tillverkningen av Mjälloms tunnbröd men



det har nu flyttat till Ullånger. Vårt mål var Naturum vid Skuleberget. Vi fick där se en film om landhöjningens historia.

Dagens sista resmål var Lunde med monumentet över skotten i Ådalen 1931.



Dag 4

Efter frukost påbörjades hemfärden som gick via Sundsvall och därefter in i landet för att besöka några sevärdheter i Hälsingland. Förmiddagskaffet intogs på Avholmsbergets restaurang ca 170 m över havet, med en fantastisk utsikt över bl.a. Dellensjöarna.

Färden gick vidare via Delsbo-Ljusdal-Järvsö och nästa stopp var vid Växbo

Raija och Mattias berättade under hela turen vad vi såg och historien om platserna. Mattias har bott och arbetat som bussförare och trafikledare i området och kan samtliga vägar vilket innebar att vi tidvis åkte på smala grusvägar i avsikt att få se och höra om platser som normalt inte besöks eller passeras. Middagen intogs på vårt hotell.

Dag 3

Huvudbesöket var Ulvön. På vägen dit besöktes Mjälloms Tunnbrödsfabrik i Ullångers där vi kunde inhandla diverse produkter. Båten (Rånö) bordades vid Mjällomslandet för en dryg halvtimmes båtfärd till Ulvö hamn. Lunch bestående av Skärgårdsbuffé serverades på Ulvö Skärgårdshotell.

Efter lunchen var det en guidad tur som leddes av lokalguiden Sven med besök i Ulvö gamla kapell. Det är byggt 1622 och även här var väggarna fulla av målningar som var gjorda av samma målare som i Barsta.

Vi besökte också museet som visar hur livet var när det fiskades och tillverkades surströmming.

Den kända personen Ludvig "Lubbe" Nordström hade också sina rötter på Ulvön och Sven berättade mycket om hans liv och gärningar.

Båtfärd tillbaka till vår buss, återfärd och ankomst till hotellet där kvällens middag intogs.

Lin, där vi gick en guidad rundtur med Natalia som informerade oss om hur linväveri går till.

Lunchen intogs på Växbo krog bestående av nattbakad lokal högrek vilket smakade utmärkt. Hemresan fortsatte med avbrott för busskaffe i Tierp och vi var åter i Bålsta ca kl 19.00.

Sammanfattning

Det var en mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg av Högbergs Buss tillsammans med en mycket duktig och kunnig besättning, Mattias och Raija. Stort Tack till er båda.

Vädret var i huvudsak bra under hela resan. Många minnen kommer att finnas kvar länge.





Riksgolf för SPF:s damer och herrar

Text o foto: Roland Svensson

Under två dagar 18-19 augusti hölls Förbundsmästerskap SPF i golf efter tre års uppehåll. Arrangör i år var SPF Flensbygden. Spel på två banor Jönåker och Flen.

Riksgolfen, som tävlingen också kallas, har arrangerats sedan 1987. En tävling öppen för alla medlemmar som fyllt 60 år. Mästerskapet spelas i dam- och herrklasser indelade efter handicap. Samt en mixed klass med två manna lag.

Från vår förening deltog två spelare, förutom jag själv Nils-Göran Johansson. Vi startade resan ner på torsdags morgonen 05.30. Vi åkte via Strängnäs ned till Jönåker. Passerade många små pärlor på vägen, den sörmländska naturen är vacker.

Första dagens spel var på Jönåker GK, en positiv överraskning för mig. Har bara sett den från motorvägen ett antal gånger. Med tanke på att banan inte har bevattning så var den i mycket bra skick. Hårda fairways som gav mycket längd i slagen. Likaså att beakta vid inspel till green. Jag själv spelade bra och kom in på 78 slag brutto.

Efter dagens spel, incheckning på hotell Malmköping. Bra och prisvärt hotell i vacker omgivning. Vi belönade oss med en kall bira ute på den prydliga uteplatsen. Lite relax för att sedan promenera ned till Malmköpings Wärdshus. En skön promenad där många välhållna äldre hus med vackra trädgårdar fanns att beskåda.

På kvällen serverades en god middag med

såväl förrätt som dessert. Till maten drack vi ett gott vin som enligt tjejen som serverade kom från Merlot. Kunde ju inte låta bli att ta fram Munsänkenskenskaperna och förklara att Merlot är en druva och vinet kom från Bordeaux i Frankrike. Vi bjöds också på musik till vilken danssugna kunde släppa loss.

Dag 2 var vi åter upp tidigt för att ta oss till Flens GK. Tävlingsledningen hade valt att flytta fram starten en timme, för på eftermiddagen fanns risk för kraftigt regn med åska.

Skall också berätta att årets tävling inte lockat så många startande som tidigare år. Jag och Nils-Göran har varit med vid två tidigare tillfällen, senast uppe i Dalarna på Dalsjö och Sätters golfbanor. Året innan dess var det spel i Småland på Tranås och Gränna GK. Då var vi nästan 300 tävlande. Årets tävling hade lockat 95 tävlande.



Åter till tävlingen. Flen GK är en bana som du bör spela 8-10 gånger för att få kläm på hur den skall spelas. Flera dolda hål med diken, ruff och vatten som kan ställa till det. Ovanpå det ett otal bunkrar som inte var så lätta att ta sig ur. Resultaten genomgående, var för i stort sett alla tävlande klart sämre än på Jönåker. Även jag fick känna av detta. Jag tappade min ledning från dag ett och slutade brutto

Makramé

Nu ska vi få lära oss den gamla konsten att knyta Makramé. Även män är välkomna. Jag har ledare och lokal. Hör av dig snarast så kan vi sätta igång cirkeln.

Åsa Öman 070-2122127



Samordnare för studiecirklar:

Åsa Öman, tel 070-2122127
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Samordnare för fysiska aktiviteter:

Maja Andersson, 073-7456448
Mail: majaandost@hotmail.com



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2022

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studiecirklar

Dag och tid

Anmälan

Odling på liten yta
Robin Welch

Start våren 2023

070 - 7287913

Disgen fortsättning
Gert Lidö

12/9 26/9 10/10 24/10 7/11 21/11
5/12 kl 8.00 -12.30 Briggen

070 - 5533412

Öppen texttyding
S-E Svensson, Isa Bremark,
Eva Lidö
Vi tittar på gamla texter

28/8 5/9 19/9 3/10 17/10 31/10
14/11 28/11 kl 9.00 -11.30 Jollen

0171- 467268

Vardagsspanska
Barbro de Trochez

Återkommer

Italienska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11
kl 12.30-14.45 Briggen

070 - 2951273

Franska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

6/9 20/9 4/10 18/10 1/11 15/11
29/11 kl 12.30 -14.45 Briggen

070 - 2951273

Eva Fogelberg

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11
12.30-14.45 Bryggan

0171-50661

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

5/9 19/9 3/10 17/10 31/10 14/11
28/11 12.30 - 14-45 Briggen

0171 - 59412

Historia
Alvar Harell

13/9 27/9 11/10 25/10 8/11 22/11
6/12 10.15-12.30 Bryggan

070 - 6177071

Vardagsjuridik
Edin/ Fogelberg/ Hammar

Anmälan till Åsa Öman

070 - 2122127

Studiecirkelar	Dag och tid	Anmälan
Litteratur Edin/ Fogelberg/ Hammar	Varannan onsdag 14/9 - 23/11 Bryggan	070- 7890970
Redaktionscirkeln Bo Lundgren	26/7 30/8 27/9 1/11 29/11 Piken 14.45-17.00	0171-59412
Släktforskning grupp Sven-Erik Svensson	26/8 - 9/12 Jollen Alla fredagar 8.30-17.00	070- 7332489
Våra fordon, gamla som nya Bengt Olof Olsson, bolov.ol@telia.com	6/9 4/10 1/11 29/11 Jollen 12.30 - 14.45	070 5665090
Knyppling Ella Andersson	Varannan onsdag 21/9 5/10 19/10 2/11 16/11 30/11 9-12 Rikken Endast materialkostnad	070 4400636
Hantverk Helena Löfgren	16/9 - 2/12 Piken Alla fredagar kl 9.30-12.30	073 - 8755776
Män i köket "på egen hand" Bo Lundgren	7/9 28/9 19/10 9/11 30/11 Köket och caféet kl 17-21	0171 - 59412
Busk- och trädbeskrining Robin Welch	Våren 2023	070 - 7287913
Vi spelar gitarr Bo Lundgren	5/9 - 5/12 Ekan 12.30-14.45	0171 - 59412
Surfplatta och telefon i vardagen Lennart Carlsson	20/9 27/9 4/10 11/10 18/10 Jollen 14.45 -17.00	070 - 5697574
Canasta Ritva Valenkamph	15/9 - 24/11 Varannan torsdag 12.30-14.45 Briggen ej 6/10 o 3/11	070 - 3686867
Övrigt		
Bridge Staffan Wöhrne	17/8 - 14/12 onsdagar 12.30- 18.00	070 - 2872250
Bridge försättning Berth Lundström macata.berth@bktv.nu	5/9 - 12/12 måndagar 13-15.30	073 - 9914625

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	16/8 - 13/12 tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 7503237
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 7503237
Boule Gipsvägen Erik Lindström	Tisdagar o fredagar kl 10.00	Ingen anmälan
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar kl 10.00	070 - 4137246
Bordtennis Karl-Åke Palm	7/9 - 7/12 varje onsdag 9.00 -11.00	076 - 1865625
Golf Bo Ekberg	Tisdagar 08.45 Avgift: Rangebollar, spel enligt gällande avgift Sofielunds GK.	070 2246007
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 5488020
Senioryoga Svea Sahlén	29/9 - 1/12 torsdagar 8.30-10.00	073 - 6328561
Seniordans Yvonne Vojbacke	17/8-2/11 onsdagar 10.00-12.00	070 - 7956037
Skidåkning Kenneth Eriksson	Återkommer	0171 - 50661
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Start mitten av september	070 - 5488020
Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar Start 7/9 kl 9.00 Vid tennishallen	070- 2460943
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Pettersson	6/9-6/12 Varje tisdag 17.30 -20.00	073 - 9953196
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30	070-5836917 070-2804422
MC-gruppen Bengt Bremark Royne Eriksson	Torsdagar 10.00	073- 9676446 070- 2254938

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

