

# Medlemsforum



Nästa månadsmöte sidan 8

Från grottmålningar till modern konst på sidan 6

Natur- och kulturvandring Krägga – Ekolsund sidan 19

Resan till Bohuslän på sidan 21

Stadsvandring i Liljeholmen & Gröndal på sidan 25





## Ordförande har ordet!

Jag börjar med en textrad som är välkänd, sommaren är kort det mesta regnar bort.

Men nej, i år har vi fått mer än vad vi brukar få av sol och värme. Många dagar med temperatur över +30, som man önskar att det gått att komprimera och spara till den långa vintern.

Det är hemskt med alla bränder som har härjat i vårt avlånga land, på grund av den varma våren och sommaren. Tänk vad många som har slitit med dessa bränder och vad mycket värden som har gått upp i rök.

Jag hoppas att det är som Staffan Wohrne säger, det här är en naturlig variation av väder och temperatur.

Styrelsearbetet går lite på lågvarv under sommaren, men helt lediga har vi inte varit.

Arbetet med vår blivande lokal har fortsatt men nu i en ny skepnad. Tillsammans med våra föreningskompisar BFF och PRO, har vi bildat en ny arbetsgrupp. Den kommer att arbeta med att planera och hitta de bästa lösningarna utifrån våra möjligheter.

Detta gör vi i samarbete med Håbo Kommun, och den arkitekt som kommunen kontrakterat för detta projekt. Jag hoppas att vi kan komma så nära vår önskelista som det bara går. Men det är lång tid kvar till nästa sommar, då vi hoppas att allt är klart. Vi kommer att rapportera kontinuerligt om hur detta projekt fortskrider.

I september är det val till riksdag, landsting och kommun, ca 27% av väljarkåren är över 65 år. Vi är en stor del av Sveriges folk som kan påverka hur det blir för oss äldre. Torsdagen 16/8 kommer det att bli politiker-utfrågning på Skeppet, ta chansen och ställ våra politiker mot väggen för att få svar på era frågor.

Det skall bli trevligt och roligt när alla aktiviteter startar på höstterminen, och det blir full rulle på skeppet. Ödeskepp är lite spöklikt.

Hoppas att vi ses på Skeppet eller i något annat sammanhang.

*Bo Lundgren*

---

## 102 årig födelsedag!

Den 12 juli fyllde Gunborg Karlsson 102 år. Gunborg är vår äldsta medlem. En pigg och glad dam som firade sin dag med släkt och vänner.

Jag var där och gratulerade med en blomma från SPF Seniorerna och grattis-kramar.

*Bo Lundgren*



---

Omslagsbild: Kanalen i Grundsund i Bohuslän. Foto: Gert Lidö.

---

## Styrelsen i SPF Seniorerna Håbo 2018

Bo Lundgren, ordförande, 070-5448426, ordf.spfhabo@bktv.nu  
Ralph Abrahamsson, vice ordförande, 070-726 63 00, ralphoa@gmail.com  
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40, sekr.spfhabo@bktv.nu  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40, ingersmedberg@hotmail.com  
Lars Bäck, vice kassör, 076-794 41 90, larsback01@gmail.com  
Ursula Edfast, ledamot, 070-724 93 63, buedfast@gmail.com  
Ingrid Kläring, ledamot, 070-949 84 55, ingrid.klaringe@gmail.com  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Organisationsnummer: 817001-1079.

---

## Redaktionscirkel för Medlemsforum 2018

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29  
Bo Lundgren, 070-544 84 26  
Ansvarig utgivare.  
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24  
Birgit Olofsson, 0171-530 83

Elisabet Lundstedt, 0171-541 53  
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91  
för annonser  
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30  
christinjonsson@telia.com

---

*Septemnumret av Medlemsforum utkommer vecka 38 – manus senast den 7 september till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta, telefon 0171-509 87 eller till Elisabet Lundstedt, Odlingsvägen 9, 746 34 Bålsta, telefon 0171-541 53.*  
**Vid annonsfrågor:** Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, olle.atling@bktv.nu  
**E-post:** medlemsforum.spfhabo@bktv.nu  
Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.  
**Vill Du bli medlem?** Kontakta Britt-Marie Danielsson telefon 070-497 58 56 eller Gunilla Kjerrström 0171-565 96, e-post medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu  
**SPF Seniorerna Håbo hemsida:** www.spfseniorerna.se/habo  
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till: spfhaboweb@boesha.se

### Kommande månadsmöten:

23 augusti. Månadsmöte klockan 13.30.  
Håbo spelemän underhåller.  
27 september. Seniorshopen.

### Kommande pub-kvällar:

9 augusti. Sensommar-pub.  
13 september. Kluriga frågor.



### Underhållning på Pomona i matsalen torsdagar klockan 14.00.

30/8 JEA's gubbgång.  
13/9 Bjarne Tjust – vissångare.  
27/9 Brinkens trio – bas, elgitarr,  
dragospel och sång.



## Byfilosofen



Man skulle nog kunna bli botad från sina fel om man inte trivdes med dem!

## Rullstolspromenad

Vi är ett gäng SPF-are som ägnar varannan onsdag förmiddag till att vandra med boende på Pomona. Det är ofta den enda möjligheten för våra äldre att komma ut en stund, och vi delar uppdraget med PRO.

Var annan onsdag (udda veckor) klockan 10.30 utgår sällskapet från Pomona och turen varar ca en timme. Det är inte särskilt ansträngande och belöningen är en kopp kaffe och en stunds trivsamt samvaro.

Ring Fernando Mena, 574 84 eller Gustav Körner, 592 95, 070-683 78 72, eller kom ner till Pomona på onsdag ojämn vecka klockan 10.30.



Det skulle behöva vara fler för att täcka fler boenden än Pomona!

## Detta är våra sponsorer

Trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar även rabatt (markerade med %) vid uppvisande av medlemskort. Vi uppmanar våra medlemmar att gynna sponsorerna!

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- % Bålsta Zoo
- 15% EYES4YOU Bålsta Optik
- % Fantasifloristen
- Fotterassen AB
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpsam
- Hälsoterassen
- 5 % ICA Kvantum, tisdag & onsdag klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Kalmarsands Restaurang
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room

## Medlemsforum är inte sig lik!

Har Du synpunkter på förändringen kan Du ringa 0171-507 49 eller maila Barbro Larsson [barbrolarsson.6126@gmail.com](mailto:barbrolarsson.6126@gmail.com) i Redaktions-cirkeln.

Ris eller ros eller några andra idéer?





## Välkommen

att följa med på höstens första vandring längs  
Mälärstranden från Alvik till Ålstensängen  
tisdag 28 augusti!

Vi träffas vid pendelstationen klockan 8.40 och tar pendeln till Sundbyberg och fortsätter till Alvik med Tvärbanan. Där tar vi en kopp kaffe med dopp och promenerar sedan i en omväxlande natur på vägar och stigar längs Mälaren.

När vi kommer fram till Ålstensängen går vi genom det trevliga och lite unika radhusområdet till hållplats Ålsten. Eftersom det inte finns någon lunchrestaurang i Ålsten tar vi Spårvagn 12 till Alvik och sedan Tvärbanan till Sundbyberg, där vi intar vår lunch.

Välkomna med anmälan **senast 26 augusti** till:  
Elisabeth, telefon 515 75, Eva 545 64 eller Margareta 577 90.  
Kommande vandringar:  
Tisdag 2 oktober och måndag 29 oktober.



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan  
klockan 07:00-16:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

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

Nu även  
på tisdagar!

*Varmt välkommen*

Önskar Krister med personal

**ICA Kvantum**  
**Bålsta Centrum**  
Din färskvarubutik

Öppet 7 · 22 · [www.kvantumbalsta.se](http://www.kvantumbalsta.se) · 0171 - 414 880



[www.facebook.com/ikakvantumbalsta](http://www.facebook.com/ikakvantumbalsta)



## Från grottmålningar till modern konst – noteringar från SPF:s konstcirkel 2015–2018

Vårterminen 2015 startade konstnären och bildläraren Olof Bendz en studiecirkel i konst för SPF:s medlemmar i Håbo. Initiativtagare och ansvarig för cirkeln från SPF:s sida var Sverker Jonasson. Efter Sverkers bortgång övertogs ansvaret av Agnetha Wahlström med stöd av Kaj Broch. Cirkeln är nu avslutad – Olof Bendz har inte längre möjlighet att ställa upp. Det är ännu oklart om gruppen kan få en ny lärare/cirkelledare eller om vi på något sätt kan fortsätta på egen hand.

Vi är mycket tacksamma för allt arbete Olof har lagt ner och för den kunskap om konst och konstnärer som han har förmedlat till oss. Under åren har vi behandlat framför allt bildkonst, huvudsakligen från västvärlden, ur ett konstvetenskapligt och konsthistoriskt perspektiv. Även arkitektur har behandlats under några träffar. Olof har föreläst och visat konstbilder i nära kontakt med kursdeltagarna, vilket resulterat i många intressanta diskussioner om olika tolkningar av målningarna.

Under åren har vi dels gått igenom konsthistorien kronologiskt, dels följt olika teman såsom *Konstnärer under romantiken*, *Kvinnliga konstnärer under olika epoker*, *Ryska konstnärer*, *Bildkomposition*, *Färglära – komplementärfärger*, *Arkitektur m.m.*

För att bättre förstå hur en konstnär arbetar, vilka problem som uppstår, när man försöker avbilda eller återskapa ett motiv, har deltagarna vid ett tillfälle fått kopiera/rita av några etablerade konstnärers verk. Den övningen var mycket nyttig – var och en försökte efter sin förmåga – viktigt att få känna på hur det är att försöka överföra ett motiv till papper eller duk.

När det gäller den konsthistoriska utvecklingen började vi redan förhistoriskt med den decimeterhöga, kalkstensfigurinen *Venus från Willendorf*, en kvinna med mycket yppiga former (funnen nära byn Willendorf i Österrike) och fortsatte sedan med några av världens äldsta bildkonstverk: de fina djurmålningarna i *Lascauxgrottan* i Frankrike.



Grottmålningar i Lascauxgrottan i Frankrike, 17000–12000 f.Kr.

Av svenska fornlämningar tog vi upp de gotländska bildstenarna från järnåldern, där *Lärbrostenen* (Historiska museet) är en vackert utsirad och ganska väl bevarad sten. Därefter gick vi tillbaka i tiden till Kreta och *den minoiska kulturen* samt till den klassiska kulturen i Grekland med det rikt dekorerade templet *Parthenon* på Akropolis. Sedan lämnade vi antiken och gick in i medeltiden. Från medeltiden kan man nämna Karl den stores regim och hela den karolingiska perioden på 700- och 800-talet, då konsten och arkitekturen blomstrade i stora delar av Europa. Senare, på 1300-talet i Italien, verkade den framstående konstnären Giotto, målare och arkitekt som förebådade en övergång från *gotik* till *renässans*.

De stora mästarna *Botticelli* (Venus födelse), *Leonardo da Vinci*, *Michelangelo* och *Rafael* var aktiva under 1400- och 1500-talets renässans. (Naturligtvis tog vi i cirkeln också upp Skoklosters slotts "egen" 1500-talskonstnär, *Arcimboldo*). Renässansen följdes under 1600-talet av *barocken* med konstnärer som *Vermeer* (Flicka med pärlörhänge) och *Rembrandt*, båda från Nederländerna.

En senare storslagen mästare var den spanske konstnären *Francisco Goya*, som skapade sin konst under perioden från *rokoko* till *romantik* på 1700-talet. Han målade bl.a. porträtt – och var, som kritisk skildrare av krigets fasor och grymheter, en föregångare till *realismen*. Men före realismen gick man alltså, vid 1700-talets slut, på allvar in i romantiken, där känslomhet, fantasi och intresse för det exotiska



dominerade. Naturen var viktig, den besjälade naturen, och även *konstnären* var viktig, det romantiska geniet. Vi talade mycket om de fantastiska, stämningsfulla verken av den tyske målaren *Caspar David Friedrich*, född i, det då svenska, *Greifswald*.



*Caspar David Friedrich: Vandraren över dimhavet, 1818.*

Hans landskap är trolska och vackra, kanske nästan för vackra och utstuderade, men väldigt effektfulla och suggestiva. Lite senare i Sverige, och en tid i Paris, verkade den nationalromantiske naturmålaren *Marcus Larson* (Vattenfall i Småland). Också verksam i Paris, men redan på 1700-talet, var den svenske rokokomålaren *Alexander Roslin* (Damen med slöjan).

Stilen *realism* lanserades inom konsten av den franske konstnären *Gustave Courbet*. Realistiska målningar hade naturligtvis förekommit tidigare, men återkom nu som en reaktion mot romantiken. Man kan också se *impressionismen* som en utveckling av den realistiska inriktningen med betoning på ljuset (påverkan från landskapsmålaren *William Turner*) och atmosfären med en mer skissartad teknik än i den rent figurativa, "fotografiska" konsten. Man ville nu fånga en rörelse, fånga tillfället i flykten.

Begreppet impressionism har en intressant historia. *Claude Monet* ställde ut sin målning *Impression, soleil levant* (Intryck, soluppgång). En kritiker, som var negativ, hånade Monet och kallade honom impressionist, vilket ledde till att hela konstrikningen började kallas impressionism.



*Claude Monet: Impression, soluppgång, 1872.*

Efter impressionismen gick vi igenom de symbolistiska konstnärerna *Paul Gauguin*, *Ernst Josephson* och *Edvard Munch*. Nu gällde det starka känslor och symbolik igen. *Symbolismen* var en reaktion mot realismen. I slutet av 1800-talet började också *jugendperioden* (art nouveau) inom konst och arkitektur. Här kan vi nämna den österrikiske konstnären *Gustav Klimt* med sina dekorativa, mosaikartade målningar, ofta med inslag av guld eller silver. *Carl Larsson* stod i Sverige för en nationalromantisk variant av jugendstilen. Därmed tog vi steget in i 1900-talet.

Symbolismen gick över i *expressionism*, med inspiration från bland andra *Munch*, och blev ännu mer uttrycksfull. Alltså: impression "intryck" och expression "uttryck". Man ville inte direkt avbilda verkligheten – man ville i stället uttrycka hur man subjektivt uppfattade verkligheten. Man ville uttrycka starka känslor. En viktig representant för den tyska expressionismen var *Emil Nolde* med sina färgrika landskap. I Sverige kan vi nämna konstnärsparet *Hjertén* – *Grünwald*, båda skolade hos den franske konstnären *Matisse*.



Sigrid Hjertén: *Ateljéinteriör*, 1916.

Expressionister var även den rysk-franske Chagall (inspiratör till surrealismen) och den ryske konstnären Kandinsky (tidig med abstrakt konst) – tillsammans med Paul Klee aktiv vid Bauhausskolan. Dessutom har vi givetvis talat mycket om Picasso och kubismen och om Dali och surrealismen (i Sverige representerad av "Halmstadgruppen") och om många andra modernistiska varianter – inklusive popkonsten.

Vi har även gått igenom ett antal kvinnliga konstnärer verksamma under olika epoker, bland andra den finländska konstnären Helene Schjerfbeck, som gick från ett naturalistiskt historiemåleri till en personlig, modernistisk stil. Hon har även målat, stilleben och porträtt samt med åren alltmer rena, nästan konturlösa, självporträtt. Agnes Cleve var en tidig modernist, med bl.a. bohuslänska motiv. Till sist har vi studerat och diskuterat dagsaktuella Karin Mamma Anderssons speciella, expressionistiska landskapsbilder i dämpad färgskala.

Olof Bendz har också presenterat arkitekturen i Sverige och världen på ett mycket intresseväckande sätt. Vi har fått en genomgång av slott och herrgårdar i Sverige, från Torpa stenhus i Västergötland till Sjöo slott här i Uppland. Och internationellt, bland väl etablerade arkitekter i nutid, kan vi nämna amerikanen Frank Lloyd Wright med Guggenheimmuseet i New York, finländaren Ivar Aalto med Finlandiahuset i Helsingfors och dansken Jørn Utzon med Sydney Opera House.

I Stockholm finner vi många byggnader av framstående svenska arkitekter, bl.a. Stockholms stadshus av Ragnar Östberg, Stockholms konserthus av Ivar Tengbom och Stockholms stadsbibliotek av Gunnar Asplund.



Gunnar Asplund, arkitekt: Stockholms stadsbibliotek, huvudbiblioteket, 1928.

Ja, konsthistorien omfattar ofantligt mycket. Olof har under de här åren presenterat många stilar och epoker och massor av konstnärer – vilka ändå utgör bara ett fåtal av alla aktiva. Och jag, i min tur, har här presenterat endast ett fåtal av alla de konstnärer Olof har tagit upp. Vi tackar för en mycket givande, varierad och intressant konstkurs.

Karl-Axel Jungmarker

## Välkomna

till SPF Seniorerna Håbos månadsmöte den 23 augusti klockan 13.30 på Skeppet.

**Program:** Bo Lundgren berättar om senaste nytt från styrelsen. Lite information om vissa av våra aktiviteter.

Håbo spelemän under ledning av Arne Lindqvist underhåller oss med trevlig musik.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.



Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



## Natur och kulturvandringar under hösten

Dags att ta fram almanackan och boka in höstens vandringar.

Vi startar som vanligt vid Smultronställets närköp (gamla PIA närköp) klockan 09.30 och efter ett antal kilometer tar vi paus med kaffe från ryggsäcken. Vi avslutar våra vandringar vid startplatsen. Ibland samåker vi från parkeringen till starten av vandringen.

Notera följande datum:

**14 augusti, 18 september, 23 oktober och 13 november.**

Var promenaden kommer att ske är ännu så länge en hemlighet men kommer att framgå av inbjudan till respektive vandring.

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

Välkomna!

*Kent Magnusson*



### Årets stavgångsutflykt till Parnassen

Den 2 maj var stavgångarna på utflykt till Parnassen. Parnassen är ett blomsterrikt område i naturreservatet vid Ekolsund, som tidigare utgjorde en del av Ekolsunds slottspark. Området kännetecknas av sin rika blomsterprakt och omfattande fågelliv och här finns fina promenadstråk och utsiktsplatser.

I år var det elva stavgångare och lilla Gösta (hund) som tillsammans vandrade ner till Hjalstaviken och vidare upp på Kvarnberget.

Där var det dags för rast och intag av medhavd matsäck. Dagen bjöd på en fin naturupplevelse i glada vänners sällskap.

Stavgångsgänget håller vanligen till vid Granåsen i Bålsta och det finns möjlighet för deltagare att ansluta på olika ställen för att anpassa hur lång turen blir, allt från 5 till 12 km. Passa på att bli en av oss och anmäl dig till höststarten den 12 september. Vi går på onsdagar klockan 09.00.

*Text: Solveig Fredriksson. Foto: Monica Härlin.*



## Humorhörnan



Dela med dig av någon rolig historia så att vi kan få oss ett gott skratt som förlänger livet. Du kan välja om du vill vara anonym eller stå med ditt namn.

Skicka den till Barbro Larsson, Plommonvägen 10, 746 33 Bålsta eller [barbrolarsson.6126@gmail.com](mailto:barbrolarsson.6126@gmail.com)

Jag är ingen ledartyp!  
Jag är nöjd bara jag får bestämma.



Gunilla Dahlgren

En präst håller på att drunkna i havet och en båt kör förbi, de på båten frågar. – Vill du ha hjälp?

Prästen svarar: – Nej tack, Gud kommer att rädda mig.

Båten kör vidare och efter ett tag kommer en annan båt, de på båten frågar. – Vill du ha hjälp?

Prästen svarar: – Nej tack, Gud kommer att rädda mig.

Båten kör vidare och prästen drunknar och kommer upp till himlen, där han träffar Gud.

– Gud, säger prästen, varför räddade du mig inte?

Gud svarar:

– Vad är det du säger! Jag skickade ju två båtar, ditt pucko!

Hur får jag in appen i mobilen?

# Det finns inga dumma frågor.

Vad är Mobilt BankID?

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

Hur hittar jag mitt lösenord?

Ein Johansson-Aminder  
Tel. 0171-854 25

Sparbanken  
i Enköping



Bålstakontoret - Stockholmsvägen 85  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



## Hos oss får du alltid 15% rabatt

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller synundersökning.  
Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

## Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.  
Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer.  
Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 14 kr.

## Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen.  
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®**  
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.  
Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09

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

## Medicinsk fotvård

*Lydias friska fötter KB*

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

**LYDIA LINDH**

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
070- 528 69 96

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



Reducerat pris för pensionärer.  
Jag gör hembesök.

Jag erbjuder nu även zoonterapimassage.

## Konditori Solslätten

Stockholmsvägen 32, 746 33 Bålsta

Telefon 0171 - 556 88

Vi hjälper dig med tårter, bakverk och smörgåstårter.  
Alla SPF-pensionärer har 10% på hela vårt sortiment  
mot uppvisande av medlemskort.

Välkommen!

**BBM**   
I BÅLSTA

## Bista Bil & Motor AB

Helgövägen 1 Telefon: 0171-57000

**Allbilverkstad**  
**Däck service**  
**SAAB-Parts**  
**Reservdelar**  
**Anslutna till MECA**  
**M  CA**

10% rabatt på arbete vid  
uppvisande av SPF-medlemskort.

## Medlemmar i SPF Håbo har alltid 300 kr rabatt på flerdagsresor

<b>MIDSOMMARRESA</b> Guldriket, Inlandsbanan Höga Kusten ons 20/6, 6d.	7 770 kr
<b>MIDNATTSOL -Lofoten &amp; Lappland</b> Slivermuseet, Lofotsakvariet, Lofotsmuseet, Esrange, Ishotellet i Jukkasjärvi. lör 30/6, 8d.	10 490 kr
<b>NORDKAP - midnattssolens land</b> Få rese mål är så fångslande som Nordkap, Europas nordligaste utpost. lör 7/7, 8d.	9 760 kr
<b>NORSKA FJORDAR &amp; FJÄLL</b> ti 10/7, 5d	6 890 kr
<b>FINLAND - tusen sjöars land</b> sö 22/7, 8d.	9 990 kr
<b>IRLAND - den gröna ön</b> tis 16/10, 8d.	13 490 kr
<b>GOTLAND</b> Visby Fårö Hoburgen 23/8, 4d.	5 280 kr
<b>FRANKRIKE - kultur, dryck &amp; mat</b> Alsace Reims Loiredalen Normandie to 6/9 9d.	9 690 kr
<b>REHN-MOSEL</b> i vinskördetid ons 12/9, 7d.	7 390 kr
<b>KINA-PEKING</b> tor 15/11 8d. "svensktalande lokalguide"	12 690 kr
<b>TEATERRESOR I HÖST !</b>	rabatt 50 kr/medl
"SÅ SOM I HIMMELEN" to 18/10 & to 8/11	995 kr
"MAGNUS UGGLA" lör 27/10	1 195 kr
"PETER JÖBACK - Med hjärtat som insats" to 11/10	1 195 kr

**NORD SYD RESOR**  
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Tel 018 474 49 44 0171 35663  
må-fre 9 -12 & 13 -18  
info@nordsydresor.se

[www.nordsydresor.se](http://www.nordsydresor.se)



## Natur- och kulturvandring på Biskops Arnö

En härlig försommardag träffades ett 20-tal glada seniorer för att återuppleva det fagra Biskops Arnö. Vattenståndet var tämligen högt och ett antal änder låg vilade på vägbanken när vi körde över till ön.

Efter att bilarna var parkerade i god ordning fick vi oss till livs en hel del om allt som har skett på denna ö sedan 1200-talet. Vi uppmanades att speciellt hålla utkik efter Hans-Henrik von Essens "fornlämningar" från 1800-talet.

Det förekommer olika uppgifter i skrifterna om hur stor omkrets på den så kallade Biskops-eken är varför vi bildade en kedja runt trädet och kom nog fram till att 525 cm är för lite och att 725 cm är den mest troliga omkretsen.

Vitsipporna blommade fortfarande, gullivorna stod i full blom vilket också svalörten gjorde.

Under vandringen förundrades vi mycket över alla de stora ekar som växer i hagarna. Slånen hade nästan blommat över men häggen doftade riktigt gott på flera ställen under vandringen.

Att vandra runt Biskop Arnö innebär att man får uppleva både mark som används för jordbruk likaväl som att man ser hagar, ängar och skog som mer eller mindre får sköta sig själva.

En liten avstickare från den långa vandringsleden runt Biskops Arnö leder ned till den så kallade badplatsen. Det finns väl ingen badstrand där men väl en badbrygga. Ett ypperligt ställe för oss att inta vårt kaffe med tilltugg.

Inget motorbuller eller annat oljud störde vår fikapaus, Mälaren låg spegelblank och det kändes som vi var ensamma i hela världen.



Under vandringen tillbaka till parkeringen passerade vi ett antal kohagar med nya fina grindar. Normalt brukar det vara lite "geggigt" att passera så här års men allt var torrt och lättgången i år. Pestskråpen hade inte slagit ut i full blom men vi förundrades över dess stora blad i alla fall.

Framme vid parkeringen igen valde några att förlänga vandringen med ett besök på det så kallade Festing-berget där man har en fin utsikt över denna del av Mälaren.

Besöket blev ganska kort eftersom folkhögskolan skulle ha en lektion i det fria på berget.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*

---

## Måndagen den 26 november åker vi med Tallink Silja Line till Tallinn.

Vi besöker julmarknaden och får en sightseeing-tour genom staden. Intressant är ett besök i Domkyrkan på Domberget, utsiktsplatsen vid Långe Jan. Förutom marknaden finns affärer med fina linnekläder, smycken i bärnsten och vackra handarbeten.

26/11

Klockan 14.00      Transferbuss Bålsta gamla järnvägsstation, vidare till Bålsta Busstorg.  
Till Tallink Silja Line, Värtahamnen, Stockholm. T&R.

Klockan 17.30      Avgång med BALTIC QUEEN till Tallinn.

27/11

Klockan 10.45      Ankomst till Tallinn D-Terminalen. Sightseeing i Tallinn.

Klockan 12.00 ca    Gamla Staden. Julmarknaden etc. Tid för egna strövtåg.

Klockan 16.30      Återsamling vid D-Terminalen i ingångshallen.

Klockan 18.00      BALTIC QUEEN avgår.

28/11

Klockan 10.15      Ankomst till Värtahamnen, Stockholm. Transferbuss till Bålsta.

**OBS!**                Alla tider är lokala tider.

### Ingår i programmet:

1: Transferbuss Bålsta - Värtahamnen. Resa i A-hytt med fönster (Enkelhytt/Dubbelhytt).

Sightseeing i Tallinn med buss.

2: Frukost: i Grandbuffet Matsalen.

1: Middag: i á la Carte Matsalen Grillhouse (1 glas mousserande vin, 2 glas husets vin, öl eller cider, efterrätt och kaffe med *avec*).

1: Middag: Grand Buffétmatsalen (vin, öl & dylikt brukar ingå), extra för starkare drycker.

**Kostnad: A-hytt dubbelhytt, 1 695 SKR/person. A-hytt enkelhytt, 1 925 SKR.**

Anmälan till Elke Merkel Ragnarsson, E-mail: [elke.ragnarsson@gmail.com](mailto:elke.ragnarsson@gmail.com), mobilnr: 070-661 74 60.  
Från klockan 09.00 den 21 augusti till 3 september.

Välkommen med anmälan:

Fullständigt namn, födelsedatum, adress (E-mailadress och postadress) mobilnummer och påstigningsplats). Önskemål om maträtt: Kött eller fisk. Meddela eventuella allergier.

Giltig legitimation. (Pass).

*Resekommittén: Lennart, Gert, Lisbeth, Kerstin och Elke.*



## Norges nationaldag på Skeppet!

Visst fanns det små fina flaggor istuckna i maten på de extra goda tallrikarna men det var inte bara norska! Även ölen var omringad av olika flaggor.

Innan kvällens Pub-afton hittades ett klipp på Facebook som var lite överraskande.



Pure Malt har lagt till 2 nya foton.

den 17 maj kl. 13:32 · 🌐

I kväll blir det irländskt röj i Bålsta! Repris på ett av våra roligaste gig 2017.

Kan hålla med om att den 18 maj 2017 var en riktigt trevlig kväll. Hur blir det nu, den 17 maj 2018?

Det var i alla fall slutsålt långt innan sista anmälningdagen och ett 25-tal stod på väntelistan. Bara två återbud av alla de 130 anmälda. Vilket jobb de måste ha haft i köket för att preparera alla tallrikar. Tack snälla ni!

Efter sedvanlig genomgång av utrymningsvägar och återsamlingsplats smakade tallrikarna och drickat riktigt gott och stämningen var snart på topp. Alla var riktigt förväntansfulla inför kvällens underhållning.

En del hade tagit med några gäster vilket är riktigt trevligt och gav föreningen möjlighet att värva några nya medlemmar. De har nu möjlighet att ta del av hela vårt gedigna program.

Pure Malt ville absolut ha var sin kopp kaffe innan de började spela, vilket naturligtvis fixades bums av Programkommittén.







På fredagen hittades följande lilla kommentar på Facebook och den stämmer nog med de upplevelser vi hade under denna fantastiska kväll på Skeppet. Hör gärna av dig till Programkommittén om du tycker att de skall återkomma nästa år igen!

Jag hör av mig i vilket fall!

*Kent Magnusson*



Pure Malt

den 18 maj kl. 06:49 · 🌐



Vi hade en otroligt härlig spelning igår på SPF Bålsta. Publikerna var med från första tonen och sen höll det i sig resten av kvällen. Tack!! Det här gör vi om nästa år!

Strax stod hela bandet på scenen, det vill säga Dan på bas, Stefan på gitarr, Robin på allehanda instrument, bland annat säckpipa. Lena med sitt dragspel och Isak på bongotrummor. Isak var inte med förra året men passade riktigt bra in i bandet.

Man kan nog förstå att de tyckte om att spela för oss förra året och i år var applåderna och busvisslingarna minst lika många och långa som då.

Man kan ju undra vad de tänker skriva på Facebook efter den här kvällen?

## Har du alla tjänster du behöver?

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

Välkommen in så berättar vi mer.

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

**Handelsbanken**

## Har du ny mejladress och/eller nytt telefonnummer?



Skicka dina nya uppgifter till  
medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu  
Du kan också ringa Britt-Marie 070-497 58 56  
eller Gunilla 070-511 03 73

## 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

## Föredrag och sång på månadsmötet i maj

Bo Lundgren, vår ordförande hälsade alla välkomna till vårens sista månadsmöte och berättade om det senaste nytt från styrelsen och nämnde speciellt lite om de planer som finns för en ny lokal för de tre föreningarna som idag huserar i Skeppet. Mycket kvarstår innan någon flytt kan bli aktuell men det går sakta framåt.

Två av de funktionärer som inte hade möjlighet att närvara vid årsstämman och utdelningen av vårt fina förtjänsttecken i silver fick istället denna nål idag av Bo Lundgren tillsammans med varma applåder.

Gun-Britt Renefalk redogjorde för det idoga arbetet som sker inom det kommunala pensionsrådet (KPR) och om de olika träffarna som kommunen har kallat till beträffande arbetet med en ny äldreplan.

Innan kaffe med dopp serverades tog Ulf Hamrin mikrofonen och höll ett uppskattat föredrag om tillkomsten och innehållet i den bok han under flera år har författat.

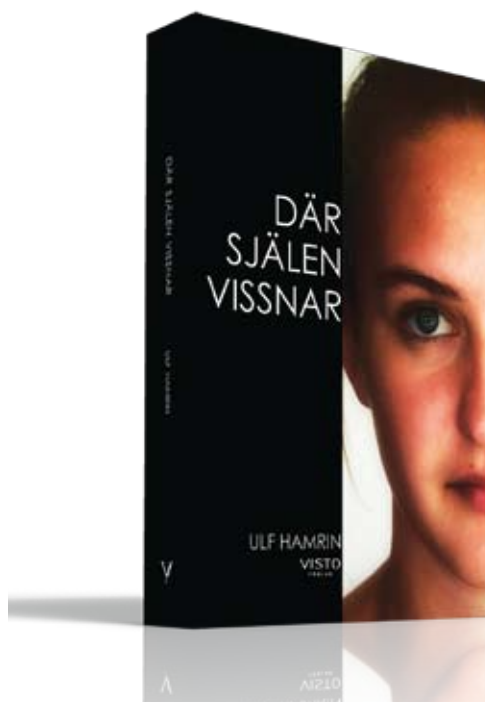
Boken handlar mycket om vad som kan hända, speciellt flickor som av en eller anledning hamnar i Sverige och inte har någon fast punkt i tillvaron när de kommer hit.

Boken heter *Där själen vissnar* och såldes till ett förmånligt pris under träffen men de som missade tillfället finns boken också att inhandla på Klackenbergs i centrum.

Under kaffet tog Bernt Gahn ton med sitt dragspel och Duromoll sjöng in våren på ett mycket trevlig sätt. Det är alltid lika roligt att lyssna på Ove Janssons mellansnack om tillkomsten eller någon annan historia om de låtar de sjunger.

Duromoll avslutade sin konsert med att tillönska de nästan 90 personer som var på Skeppet denna ljuvliga försommardag en riktigt trevlig sommar!

*Kent Magnusson*





## Besök i Västerås 15 maj, Domkyrkan och Flygmuseet

En vacker vårdag 15 maj samlades 34 medlemmar för en dagsresa till Västerås för att där besöka Domkyrkan och Flygmuseet.

Vi började med guidad rundvandring i domkyrkan under ledning av våra guider Christina Lindzander och Ingmar Egelstedt. Kyrkans historia börjar på 1200-talet med en mängd om- och tillbyggnader genom århundradena. En sevärdhet bland många är de olika altarskåpen som var och ett har sin historia. Bilden visar skåpet i postlakapellet. Det är från 1500-talets början och är tillverkat i en bildhuggarateljé i Brüssel.



Det finns flera berömda personer som ligger begravda i kyrkan, bland många kan nämnas Erik XIV. Kung Erik dog 1577 och gravsattes först i en grav i golvet i kyrkan. Gustaf III såg emellertid sedan till att han fick en värdigare begravning i den svarta carraramarmorsarkofagen som ställdes på en sockel av rödbrun ölandskalksten. Riksregalierna som skall ligga på sarkofagen har blivit stulna men återfunna och är nu på restoration. Kung Eriks maka Karin Månsdotter vilar inte här utan i Åbo domkyrka.



I ett museerum i kyrkan fick vi bland annat se en målning av Carl Gustav Hellqvist (1875) som föreställer en scen där Gustav Vasa anklagar biskopen i Västerås, Peder Jacobsson (Sunnanväder), för förräderi (1523).

Efter ca två timmar hade vi fått en stor mängd information om kyrkans historia.



**Olavis**  **Kiopraktik**

Medlem i KFS

Olavi Pääkkö, leg. kiopraktor  
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)  
746 32 Bålsta

Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50





Färden gick vidare mot ett annat klassiskt område i Västerås, Hässlö där en del av Flygvapnets vagga står. Lunch intogs på Hässlö Vårds- hus tidigare officersmäss under F1 aktiva tid.

Eftermiddagen ägnades åt guidade turer i Västerås Flygmuseum som i huvudsak beskriver flottiljens historia men även en hel del andra flygplan. Ett antal av oss provade på att flyga (simulator) av olika typer, JAS 39, J35F, DC10.

Besöket avslutades med eftermiddagskaffe och därefter återvände vi mot Bålsta.

Sammanfattning av dagen är att vi fick mycket nya lärdomar och information om den kyrkliga respektive flygets historia i Västerås.

*Lennart Carlsson*





## Natur- och kulturvandring Krägga – Ekolsund



Inte mer 13 grader var det när vi träffades på parkeringen vid Smultronstället. Vi var väl lite skeptiska till vad vädergudarna hade att erbjuda denna dag men de log emot oss och vi fick ytterligare en fantastisk sommardag.

Efter att ha parkerat bilarna vid Krägga café och lanthandel tog vi oss via allén mot Krägga herrgård till den fina badplatsen och vidare upp emot banvallen som leder till Ekolsund. Vi fick oss till livs en hel del om historien om herrgården som redan på 1300-talet finns omnämnd, då tillhörande klostret i Vadstena.

Den nya lilla byn som växt upp nära herrgården passar kanske inte in så där förfärligt bra i vårt tycke med alltför små tomter men det är nog attraktivt att bo nära Mälaren, badplatsen och Krägga herrgård.



Karl-Erik Thulin anslöt vid badplatsen efter att ha deltagit i skolavslutningen för något barnbarn i Bålsta. Karl-Erik har varit en av eldsjälarna vid anläggningen av en gång- och cykelvänlig passage mellan Stämsvik och Ekolsund för att inte tala om den nya "bron".

Vi fick oss till livs alla de vedermödor de har haft med bristen på beslut från både Håbo kommun så väl som med Enköpings kommun. Trots alla motgångar lyckades de till slut få till ett Leader-projekt med allt vad det innebär. Allt arbete skall vara avslutat under oktober i år och resultatet hitintills är imponerade. Idag kan man till och med köra en rullstol mellan Ellensvik och Ekolsund, förr gick det knappt att gå på sprängstenen.



Ekolsunds station var utsatt för rivningsbeslut redan 1973 men av någon anledning blev det inte av. Tack och lov för det! Familjen Öjdahl köpte det 2002 och satte igång en genomgripande renovering och ombyggnad (inomhus) för att bosätta sig där.





Kenth Öjdahl visade oss runt inte bara i trädgården utan vi fick också insikt i hur de har behållit mycket av det ursprungliga stationshuset inomhus. Vi alla är mycket tacksamma för den generositet som visades att komma stationshuset "in på livet". Till och med stationsklockan visar rätt tid, så länge någon skruvar upp den en gång i veckan.

Det något sena elvakaffet med tilltugg smakade mycket gott vid Mälarens strand.

På vår vandring tillbaka till Krägga café och lanthandel fick vi höra mycket mer historia

runt järnvägen mellan Stockholm och Enköping och vad som har tilldragits sig runt Krägga, Stämsvik, Ekolsund och Hammarsudd, framförallt under 60-talet och framåt. Vem minns inte Totte Wallin och sången om tjejrna från Bålsta.

Efter kanske 8 km var vi tillbaka till bilarna vid caféet och en glass eller lite i magen satt bra innan resan hem till Bålsta inträdde.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*



## Repris på galopplunch på Bro Park 3 oktober

Vi åker buss till Bro och blir där mottagna och sakkunnigt guidade i stallarna. Därefter äter vi en lunchbuffé och kan sedan från restaurangen bevittna och, om så önskas, spela på några av loppen på banan.

Tidtabell:

- 10.30 Bussen avgår från gamla järnvägsstationen och stannar sedan vid bussterminalen och Kalmar livs (nära Skeppsrondden).
- 11.00 Besök i stallarna.
- 12.00 Lunchbuffé.
- 12.20 Galopptävlingarna börjar.
- 14.00 Bussen avgår mot Bålsta.



Kostnad för buss, guidning och buffélunch: 300 kr (350 kr för icke medlem i mån av plats).

Anmälan till Kerstin Adestedt från kl. 9.00 den 30 augusti, telefon: 070-346 08 90 eller e-post:

kerstin.adedstedt@gmail.com

Ange namn, telefonnummer, e-postadress och påstigningsplats.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Resa i Bohuslän 11-14 juni

### Måndag

En regnig junimorgon samlades 40 st SPF-medlemmar för en fyra dagar lång resa till Bohuslän. Håbobuss med chaufför Mats körde oss med avbrott för "bussfika" i höjd med Kumla och lunch i Grästorp vidare till Ljungskile där vår guide Jan Lindwall mötte oss. Efter inkvartering på Ljungskile Folkhögskola och middag blev det en föreläsning om Evert Taube och information om resans innehåll.



Ljungskile folkhögskola

### Tisdag

Efter frukosten, avresa och besök på de platser där Evert tillbringade mycket tid under första halvan på 1900-talet. Resan gick via Orust till "Taubeland" dvs. Malö Strömmar, Malö, Flatön och Ängö.

Båtbyggare Johansson besöktes där Evert bodde vissa tider. Förmiddagsfika intogs vid Handelsman Flink.

Därefter gick färden vidare till Fiskeläget Grundsund, inspelningsplatsen för Viveka Lärns "Saltön". Vi vandrade runt i området och var även uppe på ett mindre berg där vi hade fin utsikt över hav och skärgård.

Lunchen intogs i Fiskebäckskil på ett stort konferenshotell, Gullmarsstrand vackert beläget vid havet. Efter lunch gick färden vidare med färja över Gullmarsfjorden till Lysekil och vidare till Brodalen för att titta på en av Bohusläns många hållristningar från tiden 1000 år och upp mot 3000 år före Kristi Födelse. Vi återkommer till Ljungskile för middag och därefter en musikstund med Everts visor tolkat av Otto Falk där flera kända visor framfördes som allsång.



Kanalen i Grundsund



Flinks handelsbod

### Onsdag

Efter frukost avresa mot Smögen och Hällö via Kungshamn. Busskaffe intogs på Smögens Brygga innan avfärd med Hällöfärjan till Hällö.

Framme på Hällö väntade våra specialguider Bengt och Ingela på oss som under ett par timmar berättade om öns historia och visade oss runt på ön med fyren som byggdes 1842 och fortfarande är i tjänst.

Vi fick ingående information om livet som Fyrpersonalen med sina familjer levde i ytter-skärgården på västkusten. Idag finns det vandrarhem, museum och möjlighet att gå upp i fyren för att beskåda utsikten från ca 40 meters höjd över havet. Avståndet till Danmark och Skagen är ca 70 km. Vi blev inbjudna till det nybyggda kapellet på ön. Altartavlan med utsikt över ön och fjärden var magnifik.

Efter att intagit den medhavda lunchen var det fritt att vandra omkring på ön och någon passade på att ta ett dopp i Marmorbassängen som är en av naturen skapad del i en av de små vikarna. Vi återvände till Smögen med Hällöfärjan för vidare färd norrut där vi passerade de kända semesterorterna Hunnebostrand, Bovallstrand med stopp vid Sotenkanalen där vi såg en broöppning för att släppa fram ett antal båtar på väg söderut.



Gerlesborg konstnärsskola passerades och besök vid Svenneby Gamla Kyrka från 1100-talet. Klockstapeln uppe på klippan manövrerades med ett långt rep som hängde utmed klippbranten.

Hemfärd mot Ljungskile där middagen bestod av en fantastisk skaldjursbuffé.

### Torsdag

Efter frukost påbörjas hemfärden som går via Uddevalla där vi besöker Gustavsbergsbadet och går strandpromenaden ca 2 km in mot centrum.

Vidare besöker vi Bohusläns Museum som började växa fram på 1860-talet till att idag vara ett stort museum med mycket innehåll. Här kan man bl.a. se tidigare generationers föremål till vardags och fest, det hårda livet till sjöss och i skärgården. Konsthall som visar merparten av de konstnärer som verkat helt eller delvis i Bohuslän. Lunchen in togs i museets restaurang och därefter ställdes kursen mot Bålsta drygt 40 mil. Hemkomsten blev strax efter klockan 18.00.



*Hällö fyr*

*Hällö kapell  
altartavla*



*Medhavd lunch på Hällö*



### Sammanfattning

En mycket givande och intressant resa med ett mycket bra upplägg. Vädret var strålande bortsett från nerresan t.ex. sol, vind någon sekundmeter på Hällö etc.

Några ord om vår guide Jan Lindvall, bakgrund som journalist (chef för SVT Väst redaktion i Uddevalla), lärare vid Folkhögskolan (journalistutbildningen), uppvuxen i trakten och mycket stora kunskaper om Bohuslän t.ex. detaljkunskaper om Everts boende i de olika husen och exakt vilket rum han bodde i. Det finns inte plats att beskriva alla detaljer om det område vi färdades i.

Tack Jan för en utmärkt guidning.

*Text: Lennart Carlsson. Foto: Gert Lidö.*

## Lars Lerin-utställning på Liljevalchs 31 maj

Vi i resekommittén har under lång varit intresserade av att göra en resa och besöka Lars Lerins konstmuseum på Sandgrund i Karlstad. När det i början av året blev känt att Liljevalchs skulle göra en utställning av Lars Lerins tavlor denna sommar bestämde vi att göra ett besök där i stället.

Diskussionerna och planeringen av denna utställning har varit på gång under längre tid mellan Lars Lerin och konsthallschefen Märten Castenfors. Utställningen pågår 18 maj-9 september. Det är ett hundratal målningar som ställs ut och de är målade under perioden 2002 fram till nu. Lars Lerin har givit Märten Castenfors fria händer att bestämma hur akvarellerna skall hängas. Han har då sammanfört tavlorna tematiskt i de olika utställningsrummen.



Rummen är indelade i olika motivgrupper såsom nordiska landskap, bokhyllor, arkitektur, Syrien, fartyg och fåglar. Rumsindelningen följer också hans biografiska resa genom olika områden – Värmland, Lofoten, Egypten, Syrien med flera.

Det är oftast hus, fartyg och natur som gestaltas, sällan människor. Ett undantag är sviter med matrosar i fartygsmiljö och nakna män i ett somrigt landskap. Lars Lerin var ingen duktig målare av den mänskliga kroppen, proportionerna blev inte rätt.

Det är stora kontraster – varje rum har sitt eget tema. En speciell tavla är den som inspirerats av Alfred Hitchcocks film "Fönstret åt gården". Den tog upp fyra ark. Tavlan visar



vad som sker i olika hem sett genom fönstren. Hitchcock själv lär vara med i ett rum.

Lars Lerin har varit en hängiven fotograf och har bland annat gjort ett stort antal tavlor med djurmotiv hund och katt. På några av dessa bilder har han även lagt på ett målarskikt. Dessa tavlor är de enda som han har hängt upp själv och de hänger på en stor vägg i kaféet. Den visar dessa djur ofta i ganska eländiga situationer eller i dåligt skick.

När vi skulle ta oss in till Liljevalchs på morgonen den 31 maj så var det ovanligt mycket trafik i Stockholm på grund av ett antal vägarbeten så att tack vare att vi hade en god tidsmarginal så hann vi innan visningen skulle börja, men det var precis. Vi var 49 SPF-are och vi blev uppdelade i två grupper för guidningen.



Vi fick börja guidningen en halvtimme innan den ordinarie öppettiden, vilket innebar att vi under större delen av visningen kunde vara helt ostörda av andra besökare. De guider vi fått, Carina Engelhardt Örne och Cecilia Gottfridsson var mycket duktiga och de kunde berätta levande om tavlorna och också väldigt initierat om Lars Lerin som person och de förhållanden som låg bakom de olika motiven. De berättade bland annat att han var väldigt tolerant när det gällde tolkningen av målningarna och att han bejakade i stort alla tolkningsförslag från betraktaren.





*Lars Lerins stora vägg*

Det var ett fantastiskt fint väder denna dag vilket bidrog till en fin upplevelse. Efter guidningen hade vi fri tid att gå igenom utställningen en gång till och titta närmare på intressanta motiv och också besöka museibutiken. Efter detta begav vi oss av ut i solen upp till Hasselbacken för lunch.

*Text och foto: Gert Lidö*



*Hasselbacken*



*Lunch på Hasselbacken*



## Stadsvandring i Liljeholmen och Gröndal

En lite kylig dag i maj träffades 41 personer från SPF i Håbo för att resa med pendeln mot Stockholm. I Sundbyberg bytte vi till Tvärbanan och reste genom Sundbyberg, över Stora Essingen och genom Gröndal. När vi kom fram till Liljeholmen började vi som vanligt med kaffe med dopp.

Redan på 1700-talet fanns det industrier på Liljeholmen, t.ex. tobaksfabrik och bryggeri. Den industriella utvecklingen accelererade på 1800-talet bl.a. med stearinfabriken som startades 1839 av Lars Johan Hierta. Verksamheten flyttades redan 1841 till Danvikstull, men företaget behöll ändå sitt namn, Liljeholmens Stearinfabrik.

Vår vandring började på Liljeholms torg och gick vidare ner till sjön Trekanten. Här har kommunen anlagt en lekpark med lekskulpturer i form av frukter. Parken kallas Doft- och fruktlekpark, där doften kommer från de omgivande rosenväxterna.



Vi fortsätter mot Liljeholmsviken och kommer in i området Gröndal. Där ligger gården Charlottendal från mitten av 1700-talet. Här bodde på 1950-talet byggmästaren Olle Engkvist. I trädgården placerade han skulpturer av Stig Blomberg och Carl Milles. Engkvist byggde också de berömda Terrasshuset och Stjärnhusen, som ligger längs viken.

Gröndal var på 1700-talet ett populärt utflyktsmål. Många herrgårdar förvandlades också till sommarhus för bemedlade stockholmare.

För att komma till sommarnöjena från Stockholm sköttes trafiken av dalkullor med roddbåtar. Senare sköttes trafiken med ångslupar, som utgick från Ridderholmskanalen.

Vi fortsatte längs vattnet med härlig vy över Reimersholme på andra sidan viken. Vid udden svänger vi och tar den långa trappan upp för berget, vars högsta punkt är 43 m.ö.h.



Bostadsbebyggelsen på berget är från sekelskiftet 1900 och var vanliga arbetsbostäder. Mest känt av husen på berget är "Villa Utsikten". Husets lökkupol har blivit ett bekant inslag i stadsbilden. Under kupolen finns ett rum med ett antal fönster med en grandios utsikt åt samtliga väderstreck.



Vi går en stund uppe på berget innan vi vänder ner mot sjön Trekanten igen. Innan vi kommer fram till sjön passerar vi gården Stora Fågelsången, byggd på 1700-talet. Liksom Charlottendal till har denna gård avsköts från Hägerstens gård och omvandlats till sommarnöje. Huset ligger fortfarande kvar på sin ursprungliga plats. Carl Michael Bellman besökte gärna



Fågelsångens gård, som då var bebodd av hans syster och hennes make. Gården har haft ett flertal ägare, men ägs sedan 1917 av Stockholms stad. Trädgården är nu omgjord till kolonilotter utan kolonistugor.

Efter en vacker promenad längs östra sidan av sjön Trekanten avslutade vi vår vandring med lunch på restaurang Thai Rung på Liljeholmens torg.

*Text: Eva Lidö, foto: Gert Lidö.*



## Stadsvandring vid Brunnsviken

En varm dag i början av juni träffades vi, ett 20-tal SPFare, för att resa till Stockholm med pendel och T-bana till Universitetet. Första anhalten var kaféet på Riksmuseet, där vi njöt av kaffe med dopp.



Vår vandring fortsatte till Bergianska trädgården, som nu stod i blom. I trädgården, som har legat på denna plats i över 100 år, finns träd som planterades i slutet av 1800-talet och som fortfarande grönskar. Från Sven Hedins resor i Östasien har trädgården en samling östasiatiska träd och buskar. Här finns 8000 växtarter, främst utländska. Växterna är i regel försedda med namnskyltar. Vi passerade den Japanska dammen, som inspirerats av den japanska traditionen att försöka återskapa ett stycke natur i

miniatyr. Omgivande träd är planterade för att skärma av från omgivningen och för att vara en meditativ plats i trädgården.



Efter en stunds promenad längs vattnet kom vi fram till Ålkistan, kanalen mellan Brunnsviken och Lilla Värtan.

För att komma över kanalen måste vi först gå längs berget på den södra sidan, fortsätta upp





på Roslagsvägen över kanalen, sedan ner på andra sidan och vidare längs bergssidan fram till koloniområdet.

Bergshamra koloniområde, som ligger mellan Roslagsvägen och Brunnsviken, kom igång under första världskriget för att hjälpa till med tillgång på mat, speciellt rotsaker. Initiativtagare till kolonierna var Anna Åbergsson, som 1919 fick ett arrendekontrakt på kronoegendomen Bergshamra och kunde starta ett koloniområde. Många kolonilotter har varit tvungna att flytta på grund av breddningen av Bergshamravägen, men ett tjugotal finns ännu kvar.



Snart är vi inne i den lummiga Pipers park och kan njuta att skuggan mellan träden. Parken, som fått sitt namn efter trädgårdsarkitekten Fredrik Piper anlades på Gustaf III:s tid men blev aldrig färdig. Området i anslutning till Pipers park heter Tivoli. Namnet är inspirerat av kungens italienska resa på 1780-talet.



Efter att ha gått drygt halva sträckan var det äntligen dags för paus. Då fick vi tid att sitta ner och vila ben och fötter vid Kafé Sjästugan och svalka oss med en glass.

Nu återstod den vackra vägen längs Brunnsviken, där vi avslutade med lite förtäring i Hagaparken efter ca 7 km vandring i sol och värme.

*Text Eva Lidö, foto Gert Lidö*

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



*Anki & Birgitta*





## Natur- och kulturvandring runt Lillkyrka fornstig

Redan klockan åtta på morgonen var det 19 grader varmt så kortbyxor var nästan anbefallt men med tanke på alla fästingar i skog och mark blev det trots allt långbyxor. Väl framme vid parkeringen vid Lillkyrka var vi precis 30 personer som skulle vandra de styva fem kilometrarna runt fornstigen.

Precis som namnet anger finns en hel del fornminnen från bronsåldern nästan fram till dagens datum i dessa trakter. Vi fick oss ovanligt mycket till livs om det som tilldragits sig här under många årtusenden.

Många var stoppen under vår vandring och vi förundrades över den lilla vattensamling som fanns kvar än i denna varma dag i en bergskreva på tämligen hög höjd. Den måste ha haft stor betydelse "på den tiden".

Stort var antalet gravrösen av allehanda slag som passerades och många var funderingarna på hur människorna levde och verkade här för 2 till 3 tusen år sedan.

Fornstigen följer omväxlande Upplandsleden och ett motionsspår men gör rejäla avstickare då och då.

Vid passagen av Blackfjärdskanalen finns en stolpe uppsatt med angivande av vattennivån under århundradenas förlopp. Inte ens på 1600-talet skulle vi ha gått torrskodda över vattnet.

Vi vandrade igenom en kohage med många gamla "koblajor". Korna hade tagit semester från den 1 juli så passagen blev lugn och trygg. Vi tog oss upp på andra sidan dalen och studerade ytterligare ett antal rösen och gravar innan vi kom fram till en yngre bosättning, det



så kallade Lövnäs hemman. Det är bara känt sedan 1200-talet och jorden har man brukat sedan 1600-talet. En fin postlåda av senare datum innehöll en gästbok som vi naturligtvis skrev i.

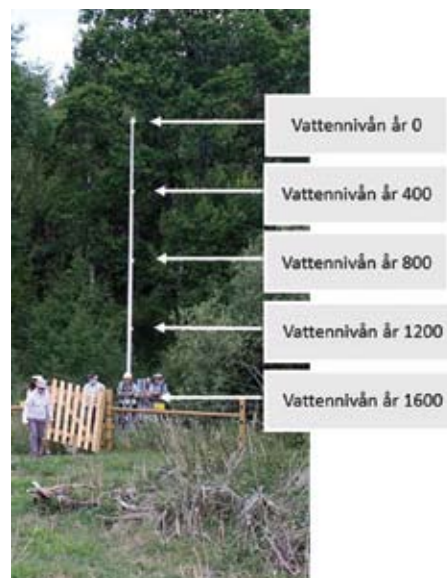
Nu började fler att undra om det skulle bli något kaffe så vi fortsatte raskt till det vindskydd, med ett större antal sittplatser, som finns utmed Upplands-leden. Till och med två TC finns nära vindskyddet.

Efter en stunds vila i värmen startade vi återtåget och hade lite problem med att korsade en kraftledningsgata innan vi nådde den så kallade Finnshögen. Här vilar enligt lokal sägen vikingahövdingen Finn (eller kanske Finnvid), överhuvud av en stor och mäktig ätt som kontrollerade vattnen i Blackfjärden.

När vi närmade oss Finnshögen såg vi en ung flicka sittande på toppen, kanske 16-17 år. Naturligtvis tog vi kontakt med henne och det visade sig att hon var från USA på besök hos sina släktingar i trakten. Det var riktigt roligt att höra henna prata med oss på en riktigt bra svenska. Snart var det dags att ta sig över kanalen igen varefter det blev en liten vattenpaus vid ytterligare ett fint vindskydd.

Fornstigen slutar mitt ute i skogen vid resterna av en smedja och naturligtvis var vi tvungna att ta ett gruppfoto som bevis på att vi inte bara har varit där utan också att vi fått oss mycket till livs av det som en gång har varit.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson*





## Studieansvarig:

Åsa Öman, telefon 0171-59438, 070-212 21 27  
Mail: asa.oman@mail.bktv.se



## Friskvårdsprogram hösten 2018 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

De flesta cirklarna helt utan avgifter för deltagarna.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Odlå på liten yta</b> Robin Welch	Start i februari/mars 2019.	070-728 79 13
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	Inget till hösten. lennart5592@gmail.com 070-569 75 74	0171-548 59
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wöhrne (Ej nybörjargrupp.)	Klockan 09.00-11.00. Hösten: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Konstcirkel</b>	Återkommer nästa nummer.	
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Margareta Persson	Samtal om livet. 18/9 - 27/11. Tisdagar jämna veckor kl. 9.00 - 11.00	073-372 03 94
<b>Våra fåglar</b> Tillsammans får vi lite mer kunskap om våra fåglar. T.ex. vandring vid Hjälstaviken för att se fågellivet där på hösten. Vilka fåglar stannar hos under vintern, hur överlever de? Vart flyttar våra fåglar under vintern? Cirkeln följs upp under våren med nya träffar för att då ta emot våra fåglar. Arne Lindqvist	Återkommer till våren vid intresse.	0708-72 07 65
<b>Hälsa och välmående</b> Mari Starbakovic'	I Ekan 11/9, & 9/10, på Bryggan 18/9 & 2/10. Klockan 11.00-13.00	070-585 74 38
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.		
<b>Disgen</b> Gert Lidö	15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12. Klockan 08.30-11.00.	0171-545 64
Grundkurs i att lära sig att mata in uppgifter i och hantera släktforskningsprogrammet <i>Disgen</i> . Rika möjligheter att hålla reda på personuppgifter, församlingar, orter och boställen under släktens levnad. Cirkeln hanterar också utskriftsmöjligheter och kartfunktioner. Fortsättningkursen som tidigare.		
<b>Öppen texttydning</b> Vi tittar på gamla texter S-E Svensson, Isa Brenmark, Eva Lidö	6/9 - 29/11, torsdagar varannan vecka. Kl. 09.00-11.00.	
<b>Skeppet sjunker</b> Ralph Abrahamsson		070-726 63 00



<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12. Klockan 13.00-15.00. Jämna veckor.	0171-59412
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	30/8 - 6/12 varje torsdag. Klockan 10.00-12.00 bernt.gahn@telia.com	0171-50206
<b>Historia</b> Ronny Kjellqvist	11/9 - 4/12. Tisdagar ojämna veckor kl. 9.00 - 13.00	0171-51615
<b>Litteratur</b> Göte Eriksson	12/9 - 4/12. Onsdagar ojämna veckor kl. 11.00-13.00	0171-50024
<b>Engelska</b> Karl-Axel Boström	Start 5/9 - 12/12. Bryggan. Onsdagar kl. 13.00-15.00.	073-5013412
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 25/7. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-50749
<b>Släktforskning fortsättning</b> Catharina Josefsson Inger Kölestam	30/8 - 22/11. Torsdagar ojämna veckor 9.00-11.00.	070-5488052 070-7405335
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12. Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12 Fredagar ojämna veckor 11.00-14.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	31/8 - 7/12 Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	24/8 - 30/11 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	13/9 - 29/11. Torsdagar kl. 15.00-17.00.	0171-51580
<b>Våra fordon, gamla som nya</b> Bengt Olof Olsson. bolov.ol@telia.com	Vad vi har haft & kanske har kvar i garaget. Klockan 13.00-15.00. 10/9, 8/10, 5/11, 3/12.	0171-51061
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	21/9 - 30/11. Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.	070-4400636
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	21/9 - 30/11. Fredagar 9.00-11.00. Materielkostnad.	0171-59965
<b>Busk- &amp; trädbeskränning</b> Robin Welch	Återkommer till hösten.	070-7287913
<b>Män i köket "på egen hand"</b> Bo Lundgren	5/9, 26/9, 17/10, 7/11, 28/11, 12/12. Onsdagar kl. 17.00 - 22.00.	0171-59412
<b>Goda och lättlagade måltider</b> Tillsammans med Gert-Inge lagar vi god mat. För tillfället inga nya anmälningar. Kostnad: Självkostnadspris på det som tillagas, äts och dricks. Gert-Inge Öman	Start 20/9, 18/10, 15/11, 29/11, 13/12. Klockan 17.00.	070-9315991
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	27/8 - 10/12 Måndagar 11.00 - 13.00	0171-59412

<b>Fysiska aktiviteter:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Rullstolspromenader</b> Fernando Mena Gustav Körner	Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.	0171-574 84 0171-592 95
<b>Qi gong. Lokal Korpen</b> Eva Hermansson	Start 18/9. Tisdagar klockan 14.30-15.30. I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.	073-641 56 64
<b>Vattengymnastik</b> Kontaktperson Birgitta Pettersson	Onsdagar 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00 Start prel. vecka 36. Stora bassängen.	0171-500 32
<b>Stavgång vid Granåsen</b> Solveig Fredriksson	Start 12/9. Onsdagar 9.00-10.30 Anmäl dagen före om du är ny.	0171-507 43
<b>Bowling, 110 kr/gång.</b> 10-kort 90 kr/gång Hans Renner	Start 14/8 - 18/12, tisdagar. Grp 1, 9.40-10.55. Grp 2, 11.00-12.15. Grp 3, 12.20-13.35. Grp 4, 13.40-14.55.	070-750 32 37 0171-590 10
<b>Bowling nybörjare</b> Hans Renner	Anmäl intresse.	070-750 32 37 0171-590 10
<b>Boule Medborgarhuset utomhus</b> Sonja Fahlström, Kristina Holländer	Start 8 maj - 2 oktober. Tisdagar klockan 10.00.	073-154 83 83 070-571 12 74
<b>Boule Skokloster Bygdegården</b> Christer Ridderstråle	Start preleminärt 14 augusti. Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.	018-38 60 62
<b>Shuffleboard Skeppet</b> Britt-Marie Pettersson	Start 4/9 - 27/11. Tisdagar 18.00 - 20.00.	0171-46 77 56
<b>Bordtennis</b> Karl-Åke Palm	Start 12/9 - 5/12. Onsdagar 09.00 - 10.30.	076-186 56 25
<b>Tennis</b> Staffan Wohrne	Intresserad? Kontakta Staffan.	0171-577 90
<b>Golf</b> Bo Ekberg Leif Lindberg	Prel. start 8 maj. Tisdagar kl. 09.00. Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift. Sofielunds golfklubb.	0171-591 37 070-687 63 32
<b>Senior-Yoga</b> Svea Sahlén	Start 27/9 - 6/12. Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.	0171-542 19
<b>Senior-Dans</b> Yvonne Vojbacke	Start 20/8 - 5/11. Måndagar klockan 10.00 - 12.00.	070-795 60 37
<b>Skidåkning</b> Kenneth Eriksson	Återkommer till hösten. romoraf@balsta.net	
<b>Övrig verksamhet:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Bridge</b> Staffan Wohrne	Start 22/8 - 12/12. Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.	0171-577 90
<b>Övningsbridge</b> Gert-Inge Öman	Start 27/8 - 10/12. Måndagar kl. 13.00-16.00	070-932 59 91
<b>Träslöjd på f.d. Träffen</b> Olle Atling	Start 12/9 - 28/11. Onsdag 15.00-17.00. Ring gärna dagen före om intresse finns.	070-731 29 91
<b>Vävning</b> Inger Mobrin	23/8 - 6/12. Klockan 09.30 - 13.00. Talltorpskolan. I samarbete med PRO.	070-323 14 18
<b>MC-gruppen</b> Bengt Breemark Royne Eriksson	Torsdagar klockan 10.00. Samling vid Gamla Järnvägsstationen.	073-967 64 46 070-225 49 38





Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Öppettider måndagar – torsdagar 10.00 - 12.00.  
E-post till SPF-expeditionen: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Telefon 0171-557 47.