

# MEDLEMSFORUM

för  
SPF SENIORERNA HÅBO

Välkomna

till SPF Seniorerna Håbo månadsmöte  
26 oktober klockan 13.30.

## Program:

Information av trafikombuden om trafikrisker i mörkret och de visar en film på temat.

Roger Sjödin från Hjälpsam berättar om deras service och hjälpmedel.

Underhållning av den välkända pianisten och sångaren Olle Eilestam.

Dessutom lite information om vissa av våra verksamheter.

Allt detta samt kaffe med dopp för 40 kronor.



*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



Pubafton 23 november 18.30.

Bosse Lundgren med gitarrister underhåller.

Entréavgift 30 kronor inkluderar ost- och korvtallrik.

Dricka kommer därutöver. Även gäster är välkomna!

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*



## Ordförande har ordet!

**H**ej igen, det här numret av Medlemsforum är lite speciellt, vi har 30-års jubileum.

Tänk er vad mycket information och artiklar som spridits genom alla dessa år.

Från att ha varit maskinskrivna kopierade sidor, som häftades med handkraft till dagens elektroniska framställning har det varit en ganska lång resa.

Vår tidning är unik i vårt distrikt, det är inte många SPF-föreningar som har en egen tidning.

Vi är lyckligt lottade, som har vår tidning som sprider all viktig information till alla våra medlemmar.

Vår tidningsredaktion jobbar och sliter för att vi skall få en tidning nio gånger om året.

Sen har vi alla tidningsbuden som bär ut tidningen till er alla, det blir ganska många steg.

Oktober månad kommer även med normal tid, som betyder att det blir mörkare men också mysigt när vi kan tända ljus och även en brasa.

Mörkret är lite farligt när vi är ute och går, sätt på alla reflexer som ni har så att ni blir synliga.

Torsdagen 28 september var det full fart på vår förening, redan klockan 12.00 drog programkommittén i gång med förberedelser för vår månadsträff. Vårt kommunalråd och vår kommundirektör närvarade, vi fick information om Håbo kommuns planering för bostäder och övrig "utveckling" av byggande och vägar.

När det var klart började några ur programkommittén att koka kaffe till vår kvällsaktivitet på Fridesgårdsscenen. En musikkväll med Bengan Jansson och Trio X som blev helt fantastiskt lyckad.

Som ordförande känner jag mig stolt över att vi har så många medlemmar som ställer upp i vår förening, det är ju många timmar mellan 12.00 och ca 22.15.

Tack och bock för era insatser.

*Bo Lundgren*

## Apropå tidningen!

**V**i behöver en kvinna eller man som har lust att vara reserv/ersättare vad gäller sättning och bildbehandling av Medlemsforum.

Eftersom jag är den ende personen i hela världen som ägnar mig åt detta så känns det emellanåt mycket märkligt med den sköra tråden. Utan mig ingen tidning!

Alltså söker vi, som vanligt, en person för produktionen som vill och kan avsätta en timme(?) om dagen till ett roligt jobb.

Kontakta redaktionen!

*Lasse*





HÅBOSENIOREN SKEPPET  
Kalmarvägen 3, telefon 0171-557 47.



SPF-expeditionen öppen  
måndagar – torsdagar 10.00 – 12.00.

Välkomna in till oss!

LIVSKVALITET \* INFLYTANDE \* VALFRIHET

### Styrelsen i SPF Håbo 2017

Bo Lundgren, ordförande 070-5448426  
Gustaf af Jochnick, vice ordf. 070-815 80 45  
Kent Magnusson, sekreterare, 070-715 73 40  
Ursula Edfast, vice sekreterare, 070-724 93 63  
Inger Smedberg, kassör, 070-649 67 40  
Viveca Alexander, vice kassör 070-221 65 64  
Tommy Landegren, 0171-46 93 96  
Lars Bäck, 076-794 41 90  
Ralph Abrahamsson, 070-726 63 00

### Redaktionscirkel för Medlemsforum 2017

Barbro Larsson, 0171-507 49, 070-541 65 29  
Bo Lundgren, 070-544 84 26  
Lars Hansson, 0171-509 87, 070-453 61 24  
Birgit Olofsson, 0171-530 83  
Agneta Lindbohm, 0171-568 08  
Olle Atling, 0171-515 80 eller 070-731 29 91  
för annonser  
Christin Jonsson, utdelning, 0171-516 30  
christinjonsson@telia.com

### Kommande månadsmöten:

26 oktober. Björn Burström, film om trafik i  
mörkret samt Olle Eilestam som underhåller.

### Kommande pub-kvällar:

23 november. Bosse Lundgren med gitarrister  
underhåller.

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

26/10 Duromoll  
9/11 Mona Rosell  
23/11 Håbo Spelemän  
7/12 Glade Glenn  
21/12 Envisorna



### SPF seniorerna trygghetsringning är tillgänglig för alla!

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

Om detta inte gjorts när en SPF-are lyssnar  
av svararen, kontrolleras omedelbart om nå-  
got inte står rätt till. Därför ska den anslutne  
uppgge anhörig eller granne som skall kontak-  
tas om hon/han inte har ringt och inte svarar  
i telefon. Dessutom får man uppgge vem som  
har en nyckel till bostaden. Nyckeln kan ock-  
så förvaras på SPF:s expedition om så önskas.

Det sköts idéellt av SPF med visst bidrag  
från Håbo kommun.

Vi vill verkligen uppmana **ALLA** ensambo-  
ende att ansluta sig till trygghetsringningen.  
Även om ni känner er friska och är relativt  
unga vet man aldrig vad som kan hända.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Lars Hallberg 0171-515 35 för mer  
information och / eller anmälan.

## Byfilosofen



En vän är den som vet allt om en och ändå fortfarande tycker om en.

## 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 sponsorererna!

- % Bista Bil & Motor AB
- Bålsta Färghandel Colorama
- 15% Bålsta Optik Klarsynt
- % Bålsta Zoo
- % Fantasifloristen
- % Go fix:it Datorer & service
- Handelsbanken
- Helins Bilcentrum
- Hjälpssam
- Hälsoterassen
- 5% ICA Kvantum, onsdagar klockan 8-16 för 65+ pensionärer med ICA-kort. Gäller ej spel, tobak, lotter och post.
- % Klipphörnan
- % Konditori Solslätten
- % Lillsjöns Trädgård
- % Lydias friska fötter KB
- % Må bra fot och kroppsvård
- 10% NextData
- % NordSyd resor
- Olavis Kiropraktik AB
- % SafeStore Förrådshotell
- Sehmans däck och service
- Sollanns LivsstilsCenter
- Sparbanken Enköping
- % Susan's Hårteam
- Vintage Room



Min matte/husse gillar reflexer!



## Rese- information

### Konserthusets stora julkonsert

torsdag 14 december klockan 19.30

Vi lyssnar till Kungliga Filharmonikerna, en klingande stor julkör med sångare från olika Stockholmskörer, gospel- och soulsångaren Samuel Ljungbladh och operasångarna Sanna Gibbs och John Lundgren, som sjunger klassiska julsånger i nytt arrangemang och populära favoriter ur den amerikanska traditionen.



Värd för julkonserten är den från Galenskaparna och After Shave välkände regissören, revyartisten, komikern m.m. Claes Eriksson.

Avresa med buss från Bålsta gamla järnvägsstation klockan 17.30 med stopp vid bussterminalen och Kalmar Livs. Återkomst ca klockan 22.00.

Kostnad: 440 kronor per person (490 kronor för icke medlem) inkluderar konsert och bussresa.

Välkomna med anmälan **onsdag 20 september klockan 9.00 (gäller även mail) – fredag 6 oktober** till Gert Lidö, telefon 545 64, e-post: gert.lido@gmail.com

PS

Anmälningstiden är ute när tidningen är ute!

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Vandring på Östra Södermalm

tisdag 24 oktober

Vi träffas vid pendeltågsstationen klockan 8.40 och tar pendeln till Odenplan och vidare T-banan till Medborgarplatsen. Där sitter vi ned en stund på ett café innan vi promenerar mot Åsögatan och vidare mot Vita Bergen. I den här delen av Söder finns mycket att beskåda och vid avslutar sedan vår vandring med lunch.



Välkomna med anmälan till:

Eva, telefon 545 64, Margareta 577 90 eller Elisabeth 515 75.

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## Resor i höst

(Med reservation för tillägg och ändringar.)

31 oktober. Guidning på Försvarshistoriska Telemuseet och JP Johanssons museum i Enköping.

30 november. Glada änkan på Operan.

14 december. Julkonsert på Konserthuset.

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

*Kulturarrangemang i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan*

## En septembervandring på Söders höjder

En härlig höstdag träffades 30 SPF:are vid stationen och tog pendeln till Stockholms nya station Odenplan. Där var det enkelt att ta rulltrapporna upp till T-baneperrongen för att fortsätta till Slussen.

Efter kaffestunden fortsatte vi upp längs Guldgränd kantad av det Moderna Hotellet Hilton på ena sidan och på motsatta sidan 1700-talshus. Vi passerade Mariahissen och de vackra husen längs Pryssgränd.



När man går längs den nästan anonyma Monteliusvägen har man vidsträckt utsikt över Riddarfjärden och Stockholm och här mötte vi också en del turister, som lockats hit.



Här kan man också koppla av i Ivar Lo's park, som också innehåller en lekpark. Här har byggts upp en bondgård med häst och vagn, kor och traktor.

Olle Adolphson har också fått en egen park, en något mindre än Ivar Lo's, men fylld med blommor och buskar.

Så småningom kommer vi fram till Villa Ludvigsberg från 1860 och Münchenbryggeriet. Här var först en klädesfabrik och sedan ett bryggeri. Detta upphörde 1971 och husen, som bevarats, innehåller nu många typer av verksamheter, t.ex. ett antal företag, en gymnasieskola och Kungliga balettskolan.

På väg upp till Skinnarviksberget, går vi längs 1700-talshus, där ett flertal konstnärer och författare huserat, bl.a. Erik Asklund.

På toppen av Skinnarviksberget, 53 m.ö.h., tar vi en välbehövlig paus och njuter av utsikten över stan.

Nu bär det nerför mot stadsdelen Högalid och på väg till kyrkan passerar vi äldreboendet Borgarskapets Änkehus, som byggdes 1724 för fattiga borgaränkor. Ett senare byggt hus ligger på samma tomt.

Sista målet på vår vandring är Högalidskyrkan med sina två torn färdigbyggd 1923 av Ivar Tengbom och invigd av ärkebiskop Nathan Söderblom.

Vandringen avslutades med lite sen lunch på restaurang Stage vid Hornstull.

Text: Eva Lidö.  
Foto: Rolf Adolfsson.

# Utvisningen ur Ostpreussen

*Berättelsen tillägnas min moster Meta  
och morbror Robert.*

*Detta är del 2 av 3, enligt planen.*

En grå, mulen novemberdag förändrades dock plötsligt tillvaron för oss alla i huset. Inge anade någonting.

På förmiddagen uppenbarade sig några polacker med den Svarte i spetsen samtidigt som en vagn, dragen av en lurvig häst, höll framför porten. En man i fårskinnspäls höll i tömmarna. Kärran var lastad med korgar, klädbylten, en bur med några hönor och en låda i vilken en gris grymtade. På sidorna hängde primitivt husgeråd och överst på vagnen satt en kvinna med ett barn i famnen. En tonårspojke stod bakom vagnen.

Höga, upprörda röster hördes ute i farstun, men med ens tystnade de. Morbror Robert kom in, han kunde knappt tala, så arg var han: "Det här är helt otroligt! De vill flytta in här i huset. Och vi kan inte göra någonting åt det! Detta pack vill ha köket och Holldners båda rum."

Lotti och hennes familj blev tvungna att genast flytta ut. Vart då i hastigheten? Det fanns bara en möjlighet; det lilla vindsrummet. Tack och lov fanns där en kakelugn. Morbror Robert och pojkarne hjälpte dem att bära upp deras möbler, kläder, allt ur förrådsrummet och köket. Moster Meta hjälpte Lottis mamma. Det fick lov att gå fort eftersom de nya polackerna direkt började släpa in sina lådor och bylten. I ett hörn i köket installerades fem-sex hönor i en inhägnad. Grisen och hästen fördes till det utbrända svinhuset, där det fanns ett utrymme där taket inte hade rasat in och där vi hade lagrat vår potatis. Men vi var oroliga över mer än bara potatisen, och bävade inför vad de kommande dagarna skulle innebära för oss.

Dessa nya invånare hälsade inte på oss och presenterade sig inte. Vi fick aldrig veta vad de hette eller varifrån de kom. Tysta och misstrogna gick vi om varandra. Med bestörtning såg vi hur de nya invånarna smutsade ner omkring sig. Fullständigt obesvärat gick de ut och in i huset utan att torka av skor eller stövlar. Inom kort var de fina röda plattorna på golvet i far-

stun täckta med smuts från stall och gårdsplan. Utan att blinka tömde de avfall i den gamla brunnen framför huset där redan allt möjligt var nedslängt. Köket, eller rättare sagt spisen fick alla tre familjerna använda gemensamt. Lottis mamma och moster Meta tog på sig gamla uttjänta kläder och täckte håret med en stor duk när de behövde arbeta vid spisen. För oss barn var det förbjudet att vistas i köket med undantag av de tillfällen då Lotti och jag blev tillsagda att vakta våra soppgrytor. Vi tyckte det var spännande, trots att man nästan tappade man andan av de unkna lukterna som strömmade emot en. Nyfiket tittade vi oss omkring och försiktigt fick vi kliva över åtskilliga saker. Seldon låg på golvet, på en bräcklig stol hade man slängt pälsar och andra plagg. Över spisen, där vår soppa kokade i kastrullen, hängde deras svartgråa fotlappar på tork. Ett skrangligt bord stod vid fönstret med en grovhyvlad bänk och en trälåda att sitta på. Vi såg att de var mycket fattiga. På bordet stod bara några tallrikar av trä, kantstötta emaljuggar, några torra brödkanter samt en flaska med vodka. Fridfullt kacklade hönsen i sitt hörn.

I början gjorde moster Meta rent kring spisen och på kokplattan från överkokt gröt, sot, brända brödbitar och annat kladd. Hon ville visa den nya familjen fördelarna med renlighet. Lottis mamma var förtvivlad över askan. Den polska frun brukade raka ut askan direkt på golvet och sedan hälla vatten på för att släcka glöden. Det väste och rök. Lottis mamma försökte visa hur man lägger askan i en hink och bär ut den. Det var bortkastad möda. Den långa pålen eller grenen som utgjorde bränslet sköt de in så häftigt i spisen att murbruket lossnade och luckan höll på att hoppa ur gångjärnen. Det var en stor och stabil spis som var vanlig i ett bondkök. Men hur länge skulle den hålla för en så våldsam behandling? Knepigt blev det när vi skulle laga mat. Var skulle man göra av den långa utskjutande pålen när den pyrde och glödde? (moster Meta och Lottis mamma lade alltid små lagom vedträn i spisen). Vårt liv blev nu helt annorlunda. Saker och ting försvann oförklarligt. Morbror Robert satte ett stort hänglås på förrådsrummet och mästern Wulf hämtade sin löksäck och sina verktyg.

Jul 1946.

Vinterkylan bredde ut sig över Ostpreussen. En isande vind från nordost svepte över landet. I den tidiga skymningen hängde månen rund och rödaktig på himlen. Snön knarrade under våra utslitna skor. Vi nåddes av rykten att vi nu skulle utvisas, det rådde inget tvivel. En transport skulle redan ha gått. Hos oss stod ryggsäckarna färdigpackade. En feberaktig iver hade gripit alla. Morbror Robert snickrade en låda med dubbla bottnar där vi gömde sparbanksböcker, tyska pengar och viktiga papper. Han tittade allvarligt på mig och min bror och sa med höjt pekfinger;

– Tänk på att ni båda har samma efternamn som vi, annars behåller de er precis som de gjorde med er lilla syster.

Vi visste nu att den polska familjen i vår hemby behållit henne för gott. Moster Meta hade tagit mod till sig och gått den långa vägen till Landskron (vår hemby) för att vädja till den polska kvinnan att låta min lillasyster följa med oss. När hon inte gav sig hotade kvinnan till slut med att kalla på milisen. Till sina båda söner, Karl och Otto, sade morbror Robert:

– Tänk på att ni är ett år yngre än i verkligheten, har ni förstått det? Rykten gjorde gällande att polackerna behöll större pojkar som arbetskraft och morbror Robert hade ju omsorg om oss alla.

Trots all uppståndelse denna julafton hämtade pojkarna en liten gran. Moster Meta offrade ett ljus som hon hade köpt i staden, skar det mitt itu, så fick vi två ljus till vår julgran. När det mörknade satt vi tillsammans med Lotti och hennes familj och sjöng alla de välkända vackra julsångerna. Vi var fyllda av förväntan och gladde oss åt resan. På juldagen sprang vi barn gång på gång ut på vägen för att se om kommissionen syntes till. Den borde komma nu! Det var bittert kallt. Sent på eftermiddagen kom några vänliga polacker och frågade morbror Robert om han ville sälja sin potatis innan han och familjen blev utvisad till Tyskland. Några transporter skulle redan ha avgått från Bartenstein. Det vore synd på den fina potatisen om kommissionen skulle beslagta den, det insåg morbror Robert. Ja, varför inte? Potatisen kunde vi ju ändå inte ta med oss. Det

blev liv och rörelse i den mörka farstun. Han sålde till billigt pris; ”de arma stackarna hade ju heller ingenting att leva av”, menade han storsint. Även tyskar kom; de behövde inte betala alls. Generöst gav han också bort surkålen ur den stora tunnan och delade med sig av sin tobak. På natten låg vi påklädda och resfärdiga på sängarna. Nervösa väntade vi och lyssnade efter ljud utanför, efter steg från utvisningskommissionen.

Mitt i natten for vi upp. I farstun stampade några av snön från stövlarna. Spänt lyssnade vi; snart hörde vi sludrande röster väsnas och svära. Det var bara ”våra” polacker som kom hem från en fest. Nästa dag berättade flera personer, att man hade sett invånare från en by i närheten ge sig i väg. Men det blev afton igen utan att något hände. Därute tjöt den isande vinden runt husknutarna. Snön yrde från taken, i kaminen brann elden och skuggorna fladdrade på väggarna. När även nästa dag gick utan att någon kommission visade sig, förmodade tyskarna att det återigen var fråga om en falsk uppgift. Upprörda diskuterade de situationen. Fler familjer hade alldeles som morbror Robert sålt eller skänkt bort delar av livsmedel. Morbror Robert var helt knäckt. Han gjorde sig de bittraste förebråelser för att han hade handlat så förhastat. I surkålstunnan fanns bara rester kvar och påsen som moster Meta förvarade torkad frukt i hängde tom och slapp. Tysta och betryckta smög vi omkring de följande dagarna. Lyckligtvis hade vi kvar potatisen i silon.

Den tyska befolkningen i Ostpreussen bestod vid den här tiden mest av kvinnor, halv vuxna barn, gamla och sjuka. De hade de sista åren fått utstå omänskliga lidanden genom ryssarna och polackerna och såg därför utvisningen som en välsignelse. Att transporterna denna stränga vinter blev inställda berodde inte på hänsyn från polackernas sida, utan på protester från de allierade segermakterna. De ingrep till slut mot de omänskliga åtgärderna i öster. De utvisade var hjälplöst utlämnade åt polackernas bottenlösa hat och blev plundrade in på bara skinnet. Banditer, som var i maskopi med järnvägspersonalen, överföll tågtransporterna på ödsliga platser och det skedde övergrepp, våldföranden och andra grymheter.



Därtill kom svält, fruktansvärd köld i de oeldade boskapsvagnarna och sjukdomar. Många människor dog på resan. Amerikanska och brittiska journalister gjorde de allierade myndigheterna uppmärksamma på den hänsynslösa behandlingen av de utvisade. Engelsmännen genomdrev en överenskommelse med polackerna i vilken de skulle hålla sig till bestämmelserna i Potsdamavtalet, som sa att utvisningen skulle ske humant och på ett välorganiserat sätt. Tyvärr blev denna etniska rensning varken välorganiserad eller human. Vintern 1946/1947 vägrade de brittiska ockupationsmyndigheterna att ta emot flera utvisade. Lägren var överfulla. Man kunde inte längre ta hand om alla de sjuka, utplundrade, döende och genomfrusna människor som kom med transporter. Totalt förflyttades under dessa år fyra miljoner polacker från områden som tagits av Ryssland och elva miljoner tyskar från de östliga tyska områden som överlämnats till Polen.

Vi kunde skatta oss lyckliga som inte blev utvisade denna vinter, trots att den blev en stor påfrestning för oss. De polacker som hamnade i våra byar kom från trakten kring Vilnius. Många var analfabeter. Den Svarte föreföll att vara något slags överklass, och var den som styrde och ställde i byn. De hade tyvärr ingen aning om hur man bedrev ett modernt jordbruk, så egentligen var det synd om dem också.

Efter nyår fyllde jag tolv år, och moster Meta tog mig avsides och satte fram en tallrik åt mig. På den låg något som såg ut som en pannkaka. Jag hade inte väntat mig något alls, och så fick jag något så gott! Överväldigad och stum av överraskning och glädje stod jag där. Hur hade moster Meta åstadkommit detta? Helst ville jag springa fram och krama om henne, men vågade inte. Hon var ingen kram-moster. Hest viskade jag bara; "tack, tack..."

I slutet av januari gav kylan med sig. Morbror Robert öppnade då silon för att se till potatisen. Det visade sig att all potatis som var lagrad där hade fryst. Familjen fylldes av djup förtvivlan. Vad skulle vi leva av framöver? Morbror Robert kunde inte förlåta sig själv att han hade handlat så obetänksamt och sålt, ja nästan skänkt bort det stora potatisberget i förrådet. Från och med nu måste vi äta de frusna potatisarna och spara

de friska som ännu fanns kvar. Hur skulle det nu gå för oss?

Det kom dagar med solsken. I den klara luften glittrade snön som tusen diamanter. Isblå och oändlig välvde sig himlen över Ostpreussen. Sådana fina dagar gav vi fem barn oss ut till en backe som vi hittat vid en gammal flodbädd. Snön var djup och vi flåsade uppför backen med våra käلkar, och susade sen ner igen, insvepta i ett snömöln. Vi skrattade fast det drog kallt genom våra tunna kläder och hungern kunde vi ju inte stänga av. Men ändå, roligt hade vi och den friska luften var underbar. Efter några dagar upptäckte några polska barn vår käлkbacke och tog den genast i beslag. Pojkarna utkämpade visserligen ett kort snöbollskrig, men för-gäves. Värre var att en av de polska pojkarna fick syn på vår stora fina militärkälke, som för oss var oundgänglig för vedtransporter och annat. Nu sträckte pojken ut handen och ville ta den ifrån Otto, min kusin. Men Otto släppte den inte. Pojkens far som befann sig i närheten uppmärksammade vad som hände och kom emot oss. Han bar en yxa över axeln och med den hotade han Otto som då inte vågade göra något annat än att lämna ifrån sig vår präktiga vedkälke. Morbror Robert blev förstas rosenrande och Otto var tillintetgjord.

Den tyska befolkningen hade det svårt, särskilt de som bodde i staden. Hungern, kylan och sjukdomar tog allas krafter. Nödtorftigt klädda i trasor strök barnen omkring i byarna i hopp om att få en brödkant eller några potatisar. Mitt under de svåraste snöoväder kunde de knacka på vår dörr. Morbror och moster måste gå på gång förhärda sitt hjärta och skicka iväg barnen, eftersom våra förråd redan var i det närmaste slut. Jag erbjöd henne att sälja mitt bärnstenshalsband som jag fått efter min mamma, men det vägrade hon blankt; halsbandet var ju det enda jag hade kvar som tillhört henne.

Våra inneboende polacker tog livet lite lättare. Ofta gick de bort på kvällarna och kom tillbaka lulligt glada och högljudda. Även i köket festades det då och då; särskilt den dagen då man slaktade den lilla grisen. Männen stod redan tidigt på morgonen runt den nyslaktade grisen utanför porten. Hela dagen kom

och gick folk, och på kvällen blev det storkalas. Underbara himmelska dofter spred sig i huset och in i vårt rum. Man skålade, skralade och sjöng små sångstumpar, och kvinnorna brast ut i ideliga skrattsalvor. Morbror Robert skakade misstroget på huvudet:

– Nu har de ju fått lite fläsk från grisen. I stället för att dela upp det och spara för framtiden, kommer halva byn hit och äter upp den! Jag förstår mig inte på dessa människor. De kommer alltid att svälta och förbli fattiga.

Strax före påsk kom den Svarte igen eftersom våra polacker ville ha hans hjälp att tvinga oss att överge vårt rum i huset (som var större och finare än deras) åt dem. Inga invändningar hjälpte, vi blev tvungna att utrymma vårt trivsamma rum och flytta in i det kalla fuktiga förrådsrummet. Dessutom fick vi överta det lilla rummet där polackerna hittills hade bott. Fastän de bara hade levt en kort tid i detta rum så var det nedsmutsat intill oigenkännlighet och stanken var obeskrivlig. Tapeterna hängde som fuktiga trasor från väggarna. Med stor möda fick morbror Robert upp fönstret och pojkarna ställde en skottkärra utanför. Sedan skrapade de med en spade smutsen från golvet och grävde fram askan under kakelugnen och skyfflade alltihop ut genom fönstret ner i skottkärran. Tyst, svettig och sammanbiten skurade moster Meta därefter golvet med hett vatten och sand. Vi hade inte längre någon tvål, tvättmedel eller såpa. Morbror Robert var så förgrymmad att han hade tappat målföret. Han blandade ihop ett slags murbruk av lera och fäste tillbaka ugnsluckan igen. Polackerna hade stött in sina långa vedstörar så våldsamt i kakelugnen att den tidigare hade lossnat. Lyckligtvis fick han tag i en liten järnspis så att vi kunde laga vår knappa mat i förrådsrummet. Här fick nu pojkarna och jag sova hädanefter. Det var kallt och mörkt. Bara ett fönster mot norr hade glasrutor, de andra två var igenspikade med bräder.

Överallt i byarna var det lika svårt för våra landsmän som för oss. Man förödmjukade och plågade tyskarna så mycket som möjligt. Den svåra hungersnöden och den fullständiga rättslösheten och ovissheten om vårt framtida öde tryckte slutligen ner alla. Tigande satt moster Meta i det lilla rummet och sydde. Hoppet och den lilla glädjen vi känt förra året var helt borta.

Det följde nu en tid av största nöd och svält. Moster Meta såg sig tvungen att söka arbete hos polackerna i Bartenstein, trots att morbror Robert länge var helt och hållet emot det. Till slut insåg dock även han att det inte fanns någon annan utväg för oss. Han själv vågade inte gå till staden, risken att blir inspärrad eller tvångsförvärvad till slavarbete var för stor. Moster Meta var en mycket skicklig sömmerska och som sådan fick hon snart arbete på en polsk systuga. Hon fick maten och skulle få 50 zloty per dag. Den summan skulle dock inte ens räcka till ett bröd, som kostade 75 zloty. Så moster Meta stod på sig så mycket hon vågade och begärde 75 zloty, som hon lyckligtvis också fick. Från och med nu steg hon upp i ottan och gick till Bartenstein för att sy hela dagen. Ett bröd hade hon med sig på kvällen och detta bröd var vår livlina, vårt ankare. Vi hade en liten hög med potatis kvar. Pojkarna fick plocka nässlor eller annat grönt och jag kokade ihop det med några potatisbitar och vatten. På morgonen och kvällen kokade jag en slags soppa av några rårivna potatisar. Därtill fick vi en skiva av brödet. Det hände någon gång att morbror Robert lyckades fånga en fisk i Alle, men det skedde dock alltför sällan. Hela vår tillvaro kretsade kring maten, och hur vi skulle skaffa mat, men svälten gjorde oss alltmer trötta och apatiska.

#### Vår 1947.

Polackerna började med vårbruket mycket tveksamt även detta år. De gjorde i ordning små jordplättar här och där på fälten bland de torkade fjolårstislarna. Vår polack körde ut på ett fält med den primitiva tröplogen liggande i vagnen. Han gjorde några tafatta försök att plöja upp ett stycke mark. Andra brände av tistlar och ogräs. Röklukten låg tät över byn. Det hände ibland att vi hörde ljudet av en traktor från storgodsens vidsträckta fält, dessa gods som numera var kolchoser. Annars var det tyst. Till gården som vi bodde på hörde en fruktträdgård och en köksträdgård. Ingen av de polska invånarna gjorde någon förberedelse för att plantera eller så grönsaker, och tyskarna satte ingen potatis denna vår. Allt andades hopplöshet.

En dag kom det ett brev från min mycket äldre kusin Christel. Glädjen var obeskrivlig, inte bara för oss, utan också för alla våra bekanta.

Det fanns ett annat liv, långt borta, man hade inte glömt bort oss! Christel och hennes familj hade haft turen att lyckas ta sig ända till Schleswig-Holstein i den brittiska zonen. Trots att de bodde i bara ett rum ville de gärna ta emot mig och min bror. Nytt hopp fyllde oss alla.

En vacker vårkväll gick jag för att möta moster Meta. Jag blev varse henne innan hon såg mig och jag blev djupt förfärad; utsjasad, grå i ansiktet och med böjd rygg släpade hon sig vägen fram. Med ett hemskt ljud drog hon fötterna efter sig. "Gode Gud" tänkte jag, och ångesten kramade mitt hjärta; "detta var inte moster Meta!" Jag kände alltför väl igen tecknen. Flera kvinnor hade sett ut så, innan de gick under. Då hon fick syn på mig sträckte hon genast på ryggen och log vänligt. Hon gladde sig över att jag kom och mötte henne. Hon räckte mig brödet som hon arbetat för hela dagen, detta heliga bröd. Jag höll det varligt med båda händerna och bar hem det.

*Eva Grabs*



**BÅLSTA FÄRGHANDEL**

Stockholmsvägen 85 Bålsta. Telefon 0171-500 33  
Öppettider: Måndag - fredag 9.00 - 18.00,  
lördag - söndag 10.00 - 14.00  
Välkomna önskar Jill, Harry & David.  
balsta@colorama.se • www.colorama.se

## Teleseum, JPS Museum, Enköping

Tisdag 31 oktober klockan 09.15 - 15.30. (Max 40 personer.)

Program:

- 09.15 Avresa Bålsta.
- 10.00 Besök Telemuseum vid Ledningsregementet.
- 12.00 Lunch (matsalen Ledningsregementet).
- 13.30 Besök JPJohansson museum (Bacho).
- 15.30 ca Återkomst Bålsta

Pris 250 kr/person, buss, inträde, lunch

Anmälan 20 september till 15 oktober kl 09.00 (gäller även mail) till Lennart 070-569 75 74, lennart5592@gmail.com  
Personnummer för inpassering vid Ledningsregementet.

*Kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

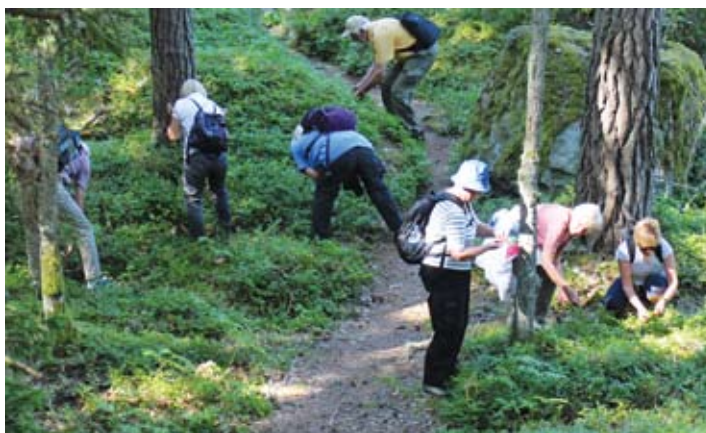


## Natur och kulturvandringar

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 genast följande datum:

17 oktober – Vår vandrarled, favorit i repris.

28 november – Ännu en favorit i repris, lätt vandring till Lastberget med eventuell lunch.

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

Välkomna!

---

## Månadsmöte i september

Mötets stora attraktion var nog kommunalrådet Carina Lund och kommundirektör Per Nordenstam tillsammans med Lennart Carlsson, ordförande i barn- och utbildningsnämnden som tillsammans lockade nästan 100 personer till Skeppet när de hade för avsikt att berätta om Håbos planer inför framtiden.

Innan dessa personer släpptes loss berättade Bo Lundgren om de aktiviteter som ligger närmast i tiden inom föreningen som exempelvis den stundande höstfesten, 80+ lunchen, föredraget av Barbro Westerholm och en del annat.

Kristina Holländer och Solveig Fredriksson berättade inspirerande om boule och stavgång och de ser gärna att fler kommer med på dessa aktiviteter. Läs gärna i Medlemsforum om var och när dessa aktiviteter pågår.

Yvonne Lindström berättade det senaste från KPR-fronten och nämnde speciellt de stundande aktiviteterna inom "Balansera mera".

Åsa Öman informerade om förändringar inom studiecirkelarna.

Carina Lund och Per Nordenstam tog sedan till orda och berättade om framtidsplanerna

och gick närmare in på byggnationer, vägar, industrietableringar etc. Frågorna var många om bland annat byggnationen vid kyrkcentrum, parkeringseländet vid pendeltåget, bussurstätheten, placeringen och tillgängligheten av nya ICA. Ja, frågorna var många och en del svar gavs.

Vad Carina och Per påpekade ett antal gånger och som vi verkligen skall komma ihåg är att inte tro på allt skvaller/rykten som förekommer på diverse sociala medier utan att skicka en fråga till någon av dem så får du veta de fakta som finns.

Efter en kort kaffepaus tog Lennart Carlsson till orda och berättade om utvecklingen av skolorna i Håbo. Allt från förskolan till och med gymnasiet. Det var intressant att gymnasieskolan är så attraktiv att det finns planer på att utöka antalet platser där och att ombyggnaden av Futurum går vidare och kommer troligen också att ha fler platser än tidigare.

En mycket givande eftermiddag som innehöll mycket intressant information.

*Kent Magnusson*

## Hjälpssam i Bålsta utökar verksamheten!

Nu erbjuder vi förutom ett brett sortiment av hjälpmedel även:

**Uthyrning av** – Elscotrar per dygn, helg eller vecka  
– Rullstolar per dygn, helg eller vecka  
– Rollatorer per dygn, helg eller vecka

### Servicecenter

**Team Hjälpssam** erbjuder nu Stockholm & Mälardalens enda Servicecenter för privatmarknaden.

**Gör ett tryggt köp** av din Elscooter eller annan teknisk hjälpmedelsutrustning hos oss och vi levererar löpande kunnig service till dig.

### Batteribytan – Felsökning – Reparationer Rekonditionering – Vinterförvaring

Rehabprodukter – Stödstrumpor – Fåttöljer – Käppar  
Shoppingvagnar – Telefoner – Hörsystem – Dynor  
Hushållsprodukter – Personlig vård – Fotvård  
Elscootrar – Rullstolar – Rollatorer – Fåttöljer



**Hjälpssam i Bålsta AB**  
Sjövägen 3, 746 31 Bålsta

**0171-17 04 00**  
info@hjalpsam.com

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

## Konversation musiker emellan

- Hallå där – vem har bitit av min macka?
- Det var jag som **Beethoven**. Jag gillar det där brödet med **Rossini**. Fixa en sån till mig är **Debussy**.
- Visst kan du **Fauré**, bara du slutar att dricka juicen så ljudligt – det låter **Gluck, Gluck**. Har du **Händel**-sevis sett alla nya **Vogler** som dykt upp här på sistone?
- Ja, det verkar vara en slags **Mozart**. Hur gick det förresten på konserten med den nya sopranen?
- Inte bra, vi gick **Bach**. Hon är alldeles för **Wagner**-i de låga tonerna, och de höga känns som en **Stenhammar**-e i skallen.
- Ja, det gäller att inte för-**Bizet** de problem som kan dyka upp. Med lite **Liszt** kan du säkert få henne att öva lite mer.
- Pianisten gillar henne. Henne skulle jag gärna vilja ha i **Saint - Saens** (säng s'an). Men **Gounod**-den som för det vidare. Ska jag vara **Franck** så tycker jag han skryter lite väl mycket. Fast i orkestern tycker **Vivaldi** bra om honom, han är en **Verdi** representant för oss musiker. Ja, den är **Hayden** på att **Glinka** på pianot.
- Har du hört att vår granne har köpt sin 10:e telefon, han är i sanning en riktig **Telemann**. Men han är också en **Bartok** som spenderar timmar på baren med att dricka **Ca-Puccini**. Han är inte så snäll mot sin fru och här om dagen tog han och **Smetana** full med lingonsylt i ansiktet. Fast hon blev mest arg för att det blev sylt på matt-**Franzen**.
- Men sitt nu inte där och **Sousa** så du kommer för sent. Din dirigent är säkert redan på **Grieg**-stigen.

*Birgitta Larsson har saxat från Namn & Nytt i DN.*

## Medlemsforum 30 år

Det första medlemsbladet jag hittat är daterat oktober 1987. En kopia av första sidan ser ut så här. Den trycktes på kommunens tryckeri och delades ut i stort sett som vi gör än i dag. De exemplar jag hittat i en pärm omfattar mellan sex och tio sidor och gavs ut minst fyra gånger per år, SPF-Aktuellt innehöll ungefär samma information som nuvarande Medlemsforum.

Av ett referat från ett månadsmöte framgår det att det var 97 deltagare och då var det totalt 200 medlemmar i Håbopensionärerna. Det är nog tur att det inte kommer procentuellt lika många på månadsmötena i dag när vi är över 1000 medlemmar.

Vi kan också läsa om landskapsresorna som återkom varje år. Man hade en studiecirkel under vintern och reste sedan med buss på sommaren och bodde då oftast på en folkhögskola där lärare fanns som guidade i landskapet.

När jag fick förtroendet att leda Redaktionscirkeln 2002 och den började tryckas i form av en tidning fick den namnet Medlemsforum.



Här är en bild på det kreativa gäng som jag då lärde känna.

Jag själv, Barbro Larsson (längst till höger) är alltså kvar i redaktionscirkeln medan Karin Seger (längst till vänster) har dragit sig tillbaka, hon har dock hjälpt mig med att skriva den här lilla historiken.

Den första utgivningsplanen börjar med nr 4, majnumret, 2002. Nu kom tidningen som en kallelse till månadsmötena d.v.s nio gånger per år. I början var det mellan 12 och 24 sidor, numera hamnar vi oftast på 32 sidor. Detta beror på annonser samt aktiva medlemmar som bidrar med sina alster.

Annonserna diskuterade vi länge innan vi kom till skott när en medlem som jobbat som säljare, Bernt Fredriksson, satte fart på det hela. "Det ska kosta att annonsera i så fin tidning" sa dåvarande ordföranden, Yngve Färnström, som startade upp verksamheten.

Vi tryckte Medlemsforum på HSO-tryckeriet i Uppsala, det var spännande hur det skulle fungera. Det fanns inte dator att skicka över manuset på utan det skulle sammanställas med hjälp av sax och lim. Ett speciallim där man kunde lossa och flytta omkring de olika inläggen och annonserna. Det hela skickades sedan på posten och sen var det spännande att ringa och fråga om det kommit fram. När det var tryckt skulle det hämtas och ofta var det någon medlem som hade ärende till Uppsala och kunde ta hem lådan med de färdiga tidningarna, annars åkte jag eller någon annan i redaktionscirkeln upp och hämtade dem.

Från hösten 2015 trycks tidningen i färg, vilket gör att bilderna kommer mer till sin rätt.

I dag görs redigering på dator och trycks på ett tryckeri i Solna och körs ut till Skeppet där de buntas och lämnas ut till drygt trettio utbärare och ett antal skickas per post till "glesbygden" och våra vänmedlemmar. Tidningen finns också i sin helhet

på föreningens hemsida samt läggs ut på ett antal publika platser.

*Barbro Larsson*

*Foto taget av Gert Larsson 2004*



# SPF-Aktuellt

## SMÅTT och GOTT för Håbopensionärerna

Redaktion och ansvarig utgivare föreningens skrivarcirkel

87

OKTOBER

Det här numret av vårt föreningsblad skall som det anges här ovan handla om lite av varje.

Vi får en rapport från vår reseledare om vilkra resmål som hägrar i den närmaste framtiden.

Vi får ett par resereportage från någon som varit med på de resor vi redan gjort under hösten.

Vi har studiecirkelar där vi kan ta in ännu några stycken. Anmäl dig därför ganska snart.

Vidare redogör vår ordförande under rubriken "Ordföranden har ordet" för de just nu och i framtiden mest aktuella frågorna som berör oss pensionärer.

En berättelse i flera delar börjar i detta nummer, där några medlemmar i vår skrivarcirkel står för var sin del.

Vi tar gärna emot bidrag från övriga föreningsmedlemmar. Skriv bara en kladd för hand vi renskriver det på maskin.

Glöm inte vårt Månadsmöte som oftast äger rum sista tisdagen i varje månad. Där förekommer alltid något trevligt och dit är alla välkomna.

Redaktionen

### Ordföranden har ordet

Först vill jag tacka skrivarcirkeln för initiativet till detta och kommande nummer av SPF-Aktuellt.

Sveriges Pensionärsförbund förde fram till 1983 en tämligen anonym tillvaro trots att förbundet är landets första pensionärsorganisation.

1983, året då sveket mot pensionärerna började, året då PRO-ordf. Lars Sandberg gjorde upp med regeringen om att vi pensionärer skulle avstå 4% av vår pension den så kallade devalveringseffekten. Vårt förbund var ej tillfrågat om vår åsikt.

Detta kom kampviljan hos de pensionärer som ej delade Lars Sandbergs åsikt att växa och därmed startade en aktivitet i vårt förbund som fortfarande pågår. Nya föreningar bildas, och medlemsantalet ökar. Vi är nu över 700 föreningar och närmar oss 150000 medlemmar.

1985 bildades Håbopensionärerna av SPF, och vad vill vi då göra inom vår förening.

Vi vill genom vår representation i KPR (Komunala Pensionärsrådet) föra fram våra medlemmars önskemål och åsikter, som efter behandling förs

## Rubens Blåsan räddar fortfarande liv 60 år efter den blev uppfunnen



*Nästan dagligen i nyhets-sändningarna ser vi Rubens andningsblåsa vara i bruk, när "Läkare utan gränser" och annan sjukvårdspersonal gör heroiska insatser när de försöker rädda livet på medvetlösa och lemlästade människor. Fortfarande ger denna enkla uppfinning vuxna och barn en extra chans att överleva, när de grävs fram ur totalt sönderbombade byggnader i Mellanösten.*

Henning Ruben föddes den 20 juli 1914 i en judisk familj i Köpenhamn och tidigt visade det sig att han var mycket intelligent och hade toppbetyg i de flesta ämnen i skolan. Senare under studietiden var han dessutom professionel dansare i tango och uppträdde med sin kvinnliga kusin Raquel. Men han åkte också land och rike runt som illusionist och sångare. Samtidigt som han höll på med fäktning och 1939 tog han bronsmedalj vid de Europeiska mästerskapen i Monaco.

Henning Ruben var på många sätt en enastående man. Medan han höll på med alla sina entertainerjobb läste han samtidigt till tandläkare och som tjugofyraåring tog han 1938 sin examen.

Ett år senare bröt andra världskriget ut och Danmark blev ockuperat av tyskarna i april 1940, då anmälde han sig som motståndsmän. När sedan den danska regeringen blev avsatt av tyskarna i augusti 1943 och nazisterna började arrestera judar överallt i landet för att sända dem till de tyska koncentrationslägren, då kände han sig som ett jagat villebråd. Plötsligt kände han sig tvingad att fly landet mitt i natten. I en rank fiskebåt blev han och hans fru förda tvärs över Öresund, till en betydligt tryggare tillvaro i Sverige.

I Stockholm öppnade han rätt så snart en tandläkarmottagning, men anslöt sig också



till en utbildningsanläggning för danska motståndsmän nordväst om Stockholm, kallad Den Danska Brigaden. Där, i största hemlighet, utbildades danska officerare, som var tänkta att sättas in i krigsslutet för att bokstavligen kasta ut tyskarna ur Danmark. Dessbättre visade det sig att de tyska soldaterna gav sig iväg frivilligt utan kamp i maj 1945.

Då återvände han omedelbart och återupptog sina medicinstudier och drygt ett år senare tog Ruben sin läkarexamen. Men han hade länge haft en inre önskan att bli narkosläkare och återvände till Sverige och studerade vidare hos de svenska anestesiläkarna under två år.

Respiratorn var redan uppfunnen och användes vid behov flitigt på alla sjukhus, men han insåg att det behövdes ytterligare ett hjälpmedel, som kunde bistå den förolyckade personen på olycksplatsen med andningen, men även när patienten förflyttades i ambulansen och fram till lasarettets akutintag, där det fanns adekvat hjälp att få.

I flera år gick han och klurade på en sådan manick. En enkel andningshjälp som skulle vara okomplicerad och inte vara i behov av elektricitet eller annan konstlad hjälp. Samt kunna skötas av endast en person, som under transporten kunde sitta intill den medvetlösa personen.

Några år senare hade han löst problemet och 1953 erhöll han ett godkänt patent på sin uppfinning. Rubens Blåsan. En andningsballong för hjärt- och lungräddning, där en mask placerades över patientens näsa och mun, samtidigt som ballongen trycktes ihop med jämna och metodiska mellanrum för att underlätta andningen.

Eftersom andningsballongen ansågs enkel att använda samt trygg och säker, men också



fungerade under mycket primitiva och svåra förhållanden, fick den snabbt en stor spridning i grannländerna.

Andningsballongen fungerar dessutom utan användning av oxygen, syre. Men ansiktsmasken var förberedd och konstruerad så en slang enkelt kunde anslutas om denna gas fanns tillgänglig. För övrigt var andningsballongen mycket billig och inom några få år hade den spridit sig över stora delar av världen.

Snart insåg han att det även behövdes en träningsdocka för återupplivning och konstruerade därför en sådan 1960, för övrigt den första i världen. Han har dessutom skrivit flertalet böcker i ämnet och 1975 utnämndes han till professor i anestesi vid Köpenhamns Universitetshospital och har därefter mottagit mängder med priser för sitt idoga arbete.

Rubens Blåsan har tillverkats i miljontals exemplar och har räddat oräkneliga liv genom de mer än sextio år den varit i bruk och gör så fortfarande. Den tillverkas än idag och i sitt enklaste utförande kan den införskaffas på nätet för under tre hundra kronor.

Henning Ruben gjorde starka avtryck också i Sverige och blev en legend inom medicinhistorien och en trogen support hos Västerbottens Medicinhistoriska Förening.

Ruben skaffade sig med åren många nobla titlar. Tandläkare, överläkare, lektor, uppfinnare och professor. Henning Moritz Ruben avled den 4 december 2004 i Köpenhamn och blev 90 år gammal.

*Arne E Due*

---

## Lunch

I går var jag och lunchade på Kalmarsands Restaurang. Vid kaffet fick jag då nyheten av ägaren att: Vi, medlemmar i SPF Seniorerna Håbo, får viss rabatt när vi äter där.

Vid middag får medlem i SPF Seniorerna Håbo med sällskap 10 % på maten.

Vid lunch gäller det bara enskild medlem och då en lägre rabatt.

Detta med tanke på att lunchpriset alltid är pressat och väldigt konkurrensutsatt.

”Deras målsättning är ändå alltid hög kvalitet till lågt lunchpris.”

*Hälsningar Olle Atling*

## På örat.

*På 1930-talet, på den gamla goda tiden – när vi barn var små, berättade morfar ofta om roliga anekdoter som han varit med om någon gång i sitt händelserike liv. Bland dessa minns jag speciellt denna.*



Morfar var sedan länge ägare till en mindre antikvariatboutique i Södertälje. Varje dag läste han ingående den rikstäckande morgontidningen. En dag såg han något mycket intressant och bestämde sig för att åka på en auktion i Hässleholm. I annonsen fanns tänkvärda föremål som han tänkte ropa in och sedan sälja med god förtjänst i hans lilla affär.

För honom var nattåget det enda tänkbara transportmedlet. Då var han framme utvilad och i dessutom i god tid nästa dag. Samma kväll stod han på perrongen vid elvatiden och såg tåget var på ingående. Minuten senare var perrongen insvept i ett moln av kolrök och vit ånga från lokomotivet, samtidigt som ett gnisslade ljud hördes från bromsarna när tåget tillslut stannade med ett ryck.

När morfar steg in i kupén låg det redan en manlig medresenär i den undre slafen och av ljudet att döma var han långt inne drömmarnas förunderliga värld. Snabbt gjorde morfar sig i ordning och smög upp i den övre slafen och somnade bums.

Strax före sex nästa morgon kom konduktören och väckte honom, och informerar att nästa tågstopp är Hässleholm. Morfar steg genast upp och börjar raka sig vid det minimala handfatet och den väggfasta spegeln.

Den manliga medpassageraren sov fortfarande tungt. Han låg nu på mage med huvudet på kudden som dock glidit en bit utanför sängkanten. När morfar är klar lägger han ifrån sig rakkniven i överslaffen och torkar av sig det överflödiga löddret med handduken.

Plötsligt skakar det till i sovvagnen och i spegeln ser han hur rakkniven glider över kanten. Fort vänder han sig om och till sin stora fasa får han nu se att rakkniven fallit så oturligt att den i hastigheten har skurit av medresenärens

vänstra öra – utan att han märkt något. Men kudden färgas röd och på golvet ligger mannens öra.

Morfar hade aldrig varit duktig på sömnad och hade inte heller med sig varken nål eller tråd, och kom i hastigheten inte på en bra lösning. Istället sparkar han örat under sängen samtidigt som han hastigt packar ihop sina saker. Tåget stannar och han stigar ut perrongen.

Några månader senare är morfar på en annan auktion. Denna gång utanför Helsingborg, och plötsligt får han syn på en man utan öra. Omedelbart känner han paniken stiga. Tänk om detta är samma man som han tidigare haft som medresenär? En sådan maximal otur!

Han blir naturligtvis nervös och vet inte vad han skall ta sig till. Men efter en stund infinner sig ändå lugnet. En man utan öra är väl inget att förfäras över, han var ju trots allt på en lösresauktion.

*Text och illustration Arne E Due*

## Vill du prova på något nytt?

Du har datorvana och kan hantera Word. Du kan ladda ner filer/bilder från nätet.

Vi behöver hjälp med att lägga upp artiklar på vår hemsida. Det innebär att du laddar upp filer och bilder och publicerar dessa. Vi utbildar dig och du kommer in i jobbet i din egen takt.

När du börjar bli van kan du gå en SPF-kurs och sedan kan du allt om hemsidan. Välkommen till ett kul uppdrag.

Skicka ett mail till [spfhadoweb@boesha.se](mailto:spfhadoweb@boesha.se) och meddela ditt namn och telefonnummer eller ring Ingemar Persson 0171-565 49.

*Ingemar Persson*



**KlarSynt.**

**Hos oss får du alltid 15% rabatt**  
Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter och synundersökning.

**Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad**  
Du får ett livslångt köputrymme på 15 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro. Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet utgår en kontoavgift på 14 kr.

**Bålsta Optik.**

Centrumstråket 11, Bålsta, Tel 0171-561 09

**Öppettider:**  
Måndag - Fredag: 10-18 • Lördag: 10-14 • Söndag: Stängt

**MEDTAG ANNONSEN TILL BUTIKEN FÖR ERHÅLLANDE AV OVANSTÅENDE ERBJUDANDEN**

**SEHMANS DÄCK OCH SERVICE**

**VIANOR**  
Member of Nokian Tyres

Nu i centrala lokaler med butik  
Sjövägen 4.  
(Bakom Smådjursveterinärerna)

**Din VIANOR-verkstad i Bålsta.**

**Montering**

**Balansering**

**Bilservice**

**Reparation**

**Däckhotell från 650:-**  
Inklusive skifte, tvätt av däck & förvaring

Öppet måndag – fredag 8 - 17.

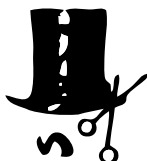
0736-26 17 54

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

Sehmans däck & service

# KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Vänersborgsvägen 1, Bålsta  
Telefon 0171-512 38



Anki & Birgitta

# Olavis Kiropraktik

Medlem i KFS  
Olavi Pääkkö, leg. kiropraktor  
Stockholmsvägen 111 (Scalahuset)  
746 32 Bålsta  
Telefon 0171-569 69 Fax 0171-584 50

## 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**

## 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

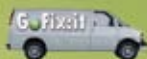
# GoFix:it

Datorer & Service

Vi fyller 10 år!

## Dator-hjälp hemma!

**500:-**



1 tim, med RUT-avdrag



## Drop-in

500:- vid löst problem



**0171 - 66 77 20**

mån - fre 9-17 Mjöd. 6, Bålsta

lördag 11-14 [www.gofixit.se](http://www.gofixit.se)

Ring 8-17 för bokning annan tid!

SPF/PRO-rabatt!  
10% på Drop-in  
tjänster!

# 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.

## Besök på Pomona matsal

Intresseföreningen anordnar underhållning på torsdagar klockan 14 varannan vecka. Det är väldigt uppskattat för alla våra pensionärer framför allt de som inte kan ta sig någonstans. Det bjuds på olika slags underhållning samt kaffe med dopp.

Den 14 september var det **Tonbandet** som underhöll med 5 stycken spelande pensionärer från Norrköping. Det var piano, dragspel, fiol, trumpet och gitarrer samt sång, såsom Kaffe-repet: "I 34:an tre trappor över gå'rn där bjuds det kaffe med dopp hos borstbindar Knopp...", Du ska göra som Svensson gör, diverse allsångslåtar, låtar från gamla filmer samt Svinsta skär förstås, eftersom bandet kommer från Norrköping, där Svinsta skär finns i Bråviken. Alla gungade och nynnade med och verkade känna igen melodierna. Dessutom bytte bandet mössor och sjalar som passade till de olika låtarna.

Det blev en liten kaffepaus med mandelkubb och sedan fortsatte musikerna en liten stund till. Applåder blev det och ett extranummer.

Sedan packades alla instrument, förstärkare, mikrofoner och tillbehör för att färdas hem till Norrköping igen.

Anledningen, att de kom så långväga ifrån, var att en boende, Gun-Britt, på Pomona har en son, Ulf, i bandet och han fick med sina glada och trevliga bandkollegor. Bandet sjunger ofta runt om på äldreboende i Norrköping. Gun-Britt var naturligtvis med och var mycket glad och stolt.

Ulf hade tagit kontakt med Intresseföreningen om att få komma och spela.

Härmed tackar vi **Tonbandet** för att ni ställde upp, trots 20 mil lång resa, samt den glada och trevliga musiken som de flesta kände igen. Musik är bra för välbefinnandet.

Vi vill också tacka de frivilliga personerna, som serverade kaffe och hjälpte till så alla fick plats.

**Mycket gott och trevligt! Ett stort tack!**

*Marianne Harrisson, dotter till Gun-Britt och syster till Ulf.*



## In memoriam

Sverker Jonasson har gått ur tiden – cancer tog hans liv.

Sverker har under många år ägnat mycket av sin tid åt SPF Seniorerna. Han har förtjänstfullt verkat i styrelser, kommittéer och arbetsgrupper såväl lokalt i Håbo som på distriktsnivå i Uppsala.

Under mer än tio år medverkade Sverker i Redaktionscirkeln och skrev intressanta artiklar där han skildrade sitt liv som sjökaptan. Ofta skrev han referat från månadsmöten och olika kulturarrangemang i SPF Seniorerna Håbo. Konst och musik var ett stort intresse, han såg till att vi övriga fick möjlighet att delta i studiecirkel och studiebesök.

*Så liten plats en människa tar på jorden*

*Mindre än ett träd i skogen*

*Så stort tomrum han lämnar efter sig*

*En hel värld kan inte fylla det*

*Barbro Larsson*

## Natur- och kulturvandring – Härjarö naturreservat

Nej, fick ni bara 9 mm regn, vi fick 19 mm så någon annan men värst var nog de som fått 25 mm regn under natten och morgonen innan 24 hoppfulla SPF:are träffades för att ta sig ända till Härjarö naturreservat. Det var tämligen våta vägbanor och speciellt på de sista kilometrarna när vi åkte på en smal grusväg till parkeringen nära Äppelnäsgrund.

Det tog sin tid att ta sig de 4 mil till parkeringen så efter knappt en kilometers vandring smakade 11-kaffet vid Äppelnäsgrund riktigt bra.

Det är inte bara en mycket fina badplats där, som under sommartiden används flitigt av många båtägare i Bålsta utan det finns både en rastplats och en toalett för de nödiga.

Stärkta till kropp och själ vandrade vi en längre stund på Upplandsleden som tog oss utefter strandkanten i flera kilometer. Ibland nära vattnet och ibland en bra bit ovanför stranden. Utsikten över Mälaren var riktigt fin i det nu mycket fina vädret. Jackor och tröjor hade för länge sedan hamnat i våra ryggsäckar.

Skogen på andra sidan stigen var en riktig John Bauerskog och vid ett av våra kortare stopp fick vi se solens verkningar när fukten lämnade mossan på några stenar. Det var som om att det rök av mossan.

Vi fortsatte vår vandring och hade nu lunchen som hägrande mål. Efter ett tag lämnade vi Upplandsleden för att fortsätta mot Österby udd. Nog för att naturen är vacker och träden kan skapa underliga formationer men de flesta blev nog speciellt förundrade över alla de spår som vi hittade vid ett tämligen dåligt underhållet vindskydd.

Vi antog att det är vinterfiskare som har lämnat sparkarna fastkedjade vid ett antal träd i väntan på nästa vinterfiskesäsong.

Enligt vår karta borde det finnas tre fina rastplatser att välja på nära Mälarens strand vid Österby udd.

Helt i demokratisk anda valde vi att stanna vid det första stället. Den lilla vinden som fanns nådde inte oss där flera satt på en strand-

häll som nådde ända ut i Mälaren. Andra satt vid den fina rastplatsen och njöt av solen. En, och endast en, vågade känna på vattnet och det var en av de hundar som följde med oss under vandringen.

Efter att ha avhandlat några av de större världsproblemen fortsatte vandringen runt udden för att sedan ta oss till den tydligen mycket använda lägerplatsen som ligger en liten bit från vattnet. En gymnasieklass med friluftsliv som speciell inriktning hade slagit läger här. Deras natt hade gått i blötans tecken, deras tält hade inte stått emot det kraftiga regnet men de verkade vara vid gott mod trots det.

Den helt nybyggda toaletten skapade en lång kö vilket gjorde att vi andra fick en välbehövlig paus.

Återtåget mot bilarna började på en, vad vi kallar, landsväg med gräs i mitten. Det var betydligt lättare att prata med varandra nu när man kunde gå två eller tre i bredd.

För en vecka sedan fanns det knappt en enda svamp i de skogar vi vandrade i men efter de senaste dagarnas regn har det skjutit upp allihanda svampar i mängd. Vi hittade en del kantareller och tämligen många Karl Johansvampar.

För att komma tillbaka till bilarna fortsatte vi ännu en bit på Upplandsleden för att sedan ta en liten stig ut till den landsväg som ledde oss till vår parkering.

Humöret verkade vara på topp när vi återsåg våra fordon och Olle Atling tog tillfället i akt att göra reklam för Bengan Jansson med Trio X som kommer att underhålla på Fridegårds-scenen den 28 september klockan 19.00.

Arrangörer är Håbo kommun, SPF Seniorerna Håbo och Envisorna.

Det blev många bud på hur långt vi hade vandrat men vi kom till sist överens om att det nog blev 9 km i nästan sommarvärme.

*Elisabeth Andersson och Kent Magnusson.*

*Foto: Rolf Adolfsson.*



## Utflykt till Örebro Slott och Wadköping

En tidig morgon den 19 september begav vi oss, 39 pigga SPF'are, iväg till Örebro med Håbo Buss.

Mats, vår chaufför, hälsade välkommen och önskade oss en trevlig dag.

Efter en tids körning, vid 09.30-tiden, hade vi ett stopp för s.k. "busskaffe" med ostfralla.

(En del av deltagarna kanske minns det trevliga inslaget från Norge-resorna i år, dock utan det "norska tillägget").

Klockan 10.30 mötte vi vår guide Jenny, som berättade om Örebro Slotts historia. Hon gjorde det på ett mycket levande och behagligt sätt. Med många spännande och muntra inslag, som uppskattades med flera skratt.

Numera, sedan ett antal år tillbaka, är Örebro Slott hemvist för landshövdingen i Örebro.

Det gamla möblemanget som tidigare fanns i samtliga rum på slottet, har placerats i Landshövdingens flygel.

Slottet används sedan åtskilliga år som konferensanläggning. Det framgick med all tydlighet av den delvis moderna inredningen i salarna. Man har dock bevarat takbjälkarna i en del av rummen.

Klockan 11.45 lämnade vi Örebro Slott och begav oss till Restaurang AQUA, som ligger högst upp i Vattentornet i Örebro.

Efter en god buffélunch och vänlig service, gick färden vidare till Wadköping. Där hade vi förväntningar på ett möte med "Hjalmar Bergman".

Efter mycket om och men, förfrågningar och letande, fann vi till slut vår tidigare guide från slottsvisningen. Jenny! Hon väntade på oss vid ett litet torg.

Så småningom kom självaste herr "Bergman" spatserande, med en bok i handen, och berättade om sitt liv.

Vandringen gick vidare, tillsammans med guiden Jenny, genom gränder och berättelser om olika hus och deras tidigare invånare. Ett roligt inslag på vår vandring genom gränderna var, att vi i ett av husen kunde titta in i seriefigurens "Kronbloms" kök, där han låg i sin soffa, sovande och snarkande, faktiskt riktigt levande gestaltat.

Vi tittade in i Bergmans Museum, smakade på hemlagad must och ilade vidare till den lilla gamla affären, som sålde både kaffe, te, godis, ja allehanda småsaker.

Så återvände vi slutligen till bussen, kanske lite trötta efter en lång dag, och kom så småningom hem till Bålsta.

*Text: Elke Merkel Ragnarsson*







## Budapest 3 - 6 september

En tidig septembermorgon samlades 35 st SPF-medlemmar för en fyra dagar lång resa till Budapest. Håbobuss till Arlanda och flyg till Budapest där vår guide Dénes Szász mötte oss.

Vi började med att äta lunch som bestod av någon form av pannkaka fylld med gulasch och vin, öl eller vatten att dricka till, mycket smakrik måltid.

Eftermiddagen innehöll en rundtur i Budapest. Staden är delad av floden Donau i två delar Buda och Pest, Buda på västra sidan som består av flera höjder medan Pest på den östra sidan är platt. Från Gellerthöjden 200 meter hög på Budasidan har man en strålande utsikt över staden. Vi gjorde en promenad i gamla stan och passerade en mängd olika byggnader, slott, borgar etc., alla med sin historia. Broarna över Donau är nio till antalet och varje bro har sin historia. Kjedjebron är kanske den mest kända för sin speciella byggkonstruktion och utseende. Vi checkade in på vårt hotell Radison Blue i de centrala delarna av Pest.

Middagen avnjöts på ett restaurangfartyg på Donau där vi serverades en buffé under en drygt två timmars båtfärd på Donau, fantastisk upplevelse att färdas och se alla stadens ljus från floden.

### Dag 2.

Dagen var planerad som en "egen" dag med olika program där var och en valde fritt. Många valde att åka till Termalbadet Szechenyibadet, ett av Budapest mest kända och äldsta termalbad, byggt 1915. Att bada termalbad tillhör ungararnas vardag. Badet innehöll 17 st bassänger varav tre st utomhus, vattentemperaturen varierade från 17 - 42 grader, diverse olika bastutyper fanns också. Budapest har den fördelen att varmt vatten (80 grader) finns i underjordens varma källor i hela området och på flera platser ute i landet.

Andra aktiviteter denna dag var bl.a. besök på museer, saluhall, gågator etc. Några åkte upp till slottet med bergbanan andra besökte det berömda och anrika caféet Gerbaud. En intressant upptäckt var de konstnärligt gjorda glas-sar som serverades på en glassbar i närheten av Stefansbasilikan.

På en promenad längs Budapests paradgata Andrassy út passerade en grupp det nya terror-museet som står som symbol för allt ont som följde med nazisterna och kommunisterna. En stor fördel är att alla EU-medborgare och fyll-da 65 år åker gratis på all kollektivtrafik vilket gjorde det mycket enkelt att använda tunnelbana, spårvagnar, trådbussar och bussar, inget krångel med att lära sig något biljettsystem etc.

Middagen intogs på vårt hotell.

### Dag 3

Dagen innehöll ett besök på Pustan ca 6 mil sydost från Budapest. Vi började med att besöka en stor hästgård (Gerébi) där vi fick åka runt i två- och fyrspann och se ägorna och därefter en fantastisk riduppvisning med mycket skickliga ryttare i olika formationer och ridkonster etc. De flesta hästarna var av rasen Lipizzaner.

Resten av dagen innehöll ett besök på gården Öreg Tanya där ägaren Attila bjöd på en traditionell ungersk lunch bestående bl.a. av gulaschsoppa tillagad över öppen eld och diverse tillbehör, lokala viner från trakten och någon form av snaps från trakten. En musikgrupp spelade och dansade folkdanser under lunchen. Vi fick också vandra runt i gårdens byggnader.

Middagen intogs på restaurang Callas som ligger granne med operan. Under middagen spelade en grupp ur operans fasta ensemble en mängd kända stycken samt sång av en opera-sångerska.

### Dag 4

Förmiddagen ägnades åt fria aktiviteter

Klockan 12.00 avgick bussen till flygplatsen och vi ankom till Arlanda strax efter klockan 17.00 där Håbobuss väntade och tog oss hem till Bålsta.

Det är några oförglömliga och intressanta dagar vi fått vara med om. Ett särskilt stort tack till vår fantastiska guide Dénes Szász med sina stora kunskaper om Ungern, Budapest och många olika områden som politiska läget, livs-stilar etc. Tilläggas bör att Dénes bott i Sverige under långa perioder och talar perfekt svenska och kan även mycket om Sverige.

*Text: Lennart Carlsson, Gert Lidö*

*Foton: Elisabeth Nilsson, Håkan Jonsson, Sven Nilsson och Gert Lidö.*



*Bergbanan*

*Caféet Gerbaud*



*Konstnärligt gjorda glassar*



*Dénes Szász informerar om den gamla staden*



*Hästgård (Gerébi) där vi fick åka runt i två- och fyrspann*



*Termalbadet Szechenyibadet*



*Det nya terrormuseet*

# 20-års-jubileum



Årets julkort, "Ingers leksaker", är det 20:e sedan starten 1998 och har som vanligt ett unikt motiv skapat av vår hedersmedlem Lasse Åberg.

Korten skickas som en jul- och nyårshälsning, men är också lottsedlar som ger mottagarna fina vinstchanser.

Korten kostar 25 kronor/styck inklusive kuvert.

Om du beställer minst 10 exemplar får du leverans i brevlådan runt 1:a advent och automatisk vinstbevakning vid dragningen i januari 2018.

Du kan beställa redan nu via e-post: [julkort@balsta.lions.se](mailto:julkort@balsta.lions.se)

Vi tackar för att du stödjer vår ideella verksamhet, där hela nettot oavkortat går till lokala, nationella och internationella hjälpinsatser. All klubbadministration betalas av medlemsavgifter.

Vi vill också påminna om vår traditionella julmarknad i Bålsta Centrum.

Den äger rum  
lördagen den 9 december.  
Välkomna!



Studiecirklar:	Dag och tid:	Anmälan:
<b>Odlå på liten yta</b> Robin Welch	Återkommer till våren.	070-728 79 13
<b>Surfplatta &amp; telefon i vardagen</b> Lennart Carlsson	Inget i höst. Återkommer i vår. lennart5592@gmail.com	070-569 75 74 0171-548 59
<b>Plocka rätt svamp</b> Kristina Winroth	Återkommer i höst.	072-312 00 80
<b>Fransk konversation</b> Staffan Wöhrne	4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Onsdag 9.00-11.00 Äpplets samlingslokal.	070-287 22 50 0171-577 90
<b>Konstcirkel</b> Olof Bentz	22/9, 6/10, 27/10, 10/11, fredag klockan 14.00-16.00. Olof Bentz, bildlärare & konstnär leder oss.	
Frågor om cirkeln besvaras av Agneta Wahlström på telefon		070-617 11 33
<b>Må bra i knopp &amp; kropp</b> Gun-Britt Renefalk, ej nyanmälningar	Samtal om livet. 19/9 – 28/11. Äpplets samlingslokal. Tisdagar jämna veckor kl. 9.30-12.00	0171-56 11 7
<b>Skrivarcirkel</b> Gunnel Ferm	Återkommer till våren. gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
<b>Tyda gamla texter, fortsättning (Ej nyanmälan.)</b> Inger Kölestam Catharina Josefsson	24/8 – 30/11. Torsdagar jämna veckor 8.30-11.00	070-740 53 35 070-548 80 52
Vi hjälps åt att tyda gamla texter, t.ex. kyrkböcker. Cirkeln mycket lämplig för alla släktforskare.		
<b>Religionskunskap</b> Gunnel Ferm	Tisdagar udda veckor klockan 13.00-15.00 gunnelferm43@gmail.com	0730-46 47 21
<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	19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 14/11 kl. 14.00-16.00	0708-72 07 65
<b>Hälsa och välmående</b> Mari Starbakovic'	13/9, 27/9, 11/10, 25/10 klockan 15.00-17.00 På Bryggan på onsdagar.	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-brastunder samtidigt som du får veta hur och varfar du skall ta hand om din hud.		
<b>Disgen</b> Gert Lidö	25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12, kl. 9.00-12.00 20/11 kl. 08.30-11.30.	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.		

<b>Studiecirklar:</b>	<b>Dag och tid:</b>	<b>Anmälan:</b>
<b>Snacka om nyheter</b> Bibbi Lundgren	4/9 - 11/12. Klockan 14.00-16.00. Jämna veckor.	0171-59412
<b>Sånggruppen Duromoll</b> Bernt Gahn	Start 24/8 t.o.m. 7/12 varje vecka. bernt.gahn@telia.com	0171-50206
<b>Historia</b> Ronny Kjellqvist	12/9 - 5/12. Tisdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-51615
<b>Litteratur</b> Barbro Eriksson	29/8 - 5/12. Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00	0171-50024
<b>Engelska</b> Brian Turner	Start 5/10, 10 gånger. Äpplets samlingsal. Torsdagar kl. 10.00-12.00.	0171-55761 070-5741224
<b>Redaktionscirkeln</b> Barbro Larsson	Start 26/7. Plommonvägen 10. Onsdagar jämna veckor, 10.00-12.00	0171-50749
<b>Släktforskning nybörjare/fortsättning</b> Catharina Josefsson	31/8 - 7/12. Torsdagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-5488052 070-7405335
Inger Kölestam		
<b>Nybörjare/fortsättning:</b>		
<b>Släktforskning grupp 1</b> Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämna veckor 8.30-11.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 2</b> Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 8.30-11.00	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 3</b> Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 4</b> Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 11.30-14.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 5</b> Sven-Erik Svensson	1/9 - 8/12 Fredagar ojämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
<b>Släktforskning grupp 6</b> Sven-Erik Svensson	25/8 - 1/12 Fredagar jämna veckor 14.30-17.00.	070-7332489
<b>Data för noveller</b> Olle Atling	14/9 - 30/11. Torsdagar kl. 14.30-17.00.	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 14.00-16.00. 4/9, 2/10, 30/10, 27/11.	0171-51061
<b>Knyppling</b> Ella Andersson	Start 15/9 - 1/12. Fredagar 9.15-12.00. Materielkostnad.	070-4400636
<b>Hantverk</b> Helena Löfgren	Start 22/9 - 1/12. Fredagar 9.30-12.00. Materielkostnad.	0171-59965
<b>Busk- &amp; trädbeskrning</b> Robin Welch	Börjar september/oktober.	070-7287913
<b>Män i köket "på egen hand"</b> Bo Lundgren	6/9, 27/9, 18/10, 1/11, 6/12. Onsdagar kl. 17.00 - 21.00.	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	24/8, 14/9, 5/10, 26/10, 16/11, 7/12, kl. 17.00 - 21.00.	070-9315991
<b>Vi spelar gitarr</b> Bo Lundgren	Start 21/8. Måndagar 12.00 - 14.00	0171-59412

**Fysiska aktiviteter:****Rullstolspromenader**

Fernando Mena  
Gustav Körner

**Qi gong. Lokal Korpen**

Eva Hermansson

**Seniordans på Skeppet**

Monica & Björn Källberg

**Vattengymnastik**

Kontaktperson Birgitta Pettersson

**Stavgång vid Granåsen**

Solveig Fredriksson

**Bowling, 110 kr/gång.**

10-kort 90 kr/gång

Hans Renner

**Bowling nybörjare**

Hans Renner

**Boule Medborgarhuset utomhus**

Sonja Fahlström

**Boule Skokloster Bygdegården**

Christer Ridderstråle

**Shuffleboard Skeppet**

Britt-Marie Pettersson

**Bordtennis**

Karl-Åke Palm

**Tennis**

Staffan Wohnr

**Golf**

Bo Ekberg

Leif Lindberg

**Senior-Yoga**

Svea Sahlén

**Övrig verksamhet:****Bridge**

Staffan Wohnr

**Övningsbridge**

Håkan Jonsson

Hans Hedström

**Träslöjd på f.d. Träffen**

Olle Atling

**Bingo**

Anders Boström

**Vävning**

Inger Mobrin

**MC-gruppen**

Bengt Bremark

Royne Eriksson

**Dag och tid:**

Pomona onsdagar ojämbna veckor kl. 10.30.

Start 19/9. Tisdagar klockan 15.00-16.00.

I samarbete med Korpen. 450 kronor för 10 gånger.

Start 18 september t.o.m. 20 november.

Måndagar 10.00-12.00.

Onsdagar 18.00-18.45, lördagar 9.15-10.00

Start vecka 36. Stora bassängen.

Start 13/9 - 20/11. Onsdagar 9.00-10.30

Anmäl dagen före om du tänker delta.

Start 15/8 - 19/12, 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.

Anmäl intresse.

Start 9 maj - 3 oktober. Tisdagar klockan 10.00.

Start preleminärt 15 augusti.

Tisdagar klockan 10.00 - 12.00.

Start 5 september t.o.m. 5 december.

Tisdagar 18.00 - 20.00.

Start 13 september t.o.m. 6 december.

Onsdagar 09.00 - 10.30.

Intresserad?

Kontakta Staffan.

Start 4 april. Tisdagar kl. 09.00.

Avgift: Rangebollar, spel enl. gällande avgift.

Sofielunds golfklubb.

Start 28 september t.o.m. 7 december.

Skeppet torsdagar klockan 08.30 - 10.00.

**Dag och tid:**

Start 23/8 - 13/12.

Onsdagar kl. 12.30 - 17.30.

Start 4/9 - 11/12. Måndagar kl. 13.00-16.00

jonssonh46@gmail.com

Start 13/9 - 29/11. Onsdag 15.00-17.00.

Ring gärna dagen före om intresse finns.

Onsdagar 23/8-13/12. Pomona 18.45-20.45.

Mansängstorg 2, 10.30-12.30.

Torsdagar 24 augusti t.o.m. 7 december.

Talltorpskolan. I samarbete med PRO.

Start 27 april klockan 10.00.

Samling vid Gamla Järnvägsstationen.

**Anmälan:**

0171-574 84

0171-592 95

073-641 56 64

0171-544 18

0171-500 32

0171-507 43

070-750 32 37

0171-590 10

070-750 32 37

0171-590 10

073-154 83 83

070-571 12 74

018-38 60 62

0171-46 77 56

076-186 56 25

0171-577 90

0171-591 37

0171-507 74

0171-542 19

**Anmälan:**

0171-577 90

0171-516 30

0171-579 33

070-731 29 91

0171-549 62

070-323 14 18

073-967 64 46

070-225 49 38



Välkommen till oss i SPF Seniorerna Håbo!  
Ingen är för gammal att delta i våra aktiviteter.  
Vår expedition finns på SKEPPET, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta.  
Telefon 0171-557 47. Organisationsnummer: 817 001-1079  
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](mailto:medlemsregistret.spfhabo@bktv.nu)

*Novembertal av Medlemsforum utkommer vecka 42 – manus **senast den 30 oktober.***  
*till Lars Hansson, Granelundsvägen 4, 746 34 Bålsta*  
*Telefon 0171-509 87 Mobiltelefon 070-453 61 24*  
*E-post: [medlemsforum.spfhabo@bktv.nu](mailto:medlemsforum.spfhabo@bktv.nu)*  
*Tidningen sätts i Berling 12/14.4, rubriker i Optima 19.*  
**Vid annonsfrågor: Vänd dig till Olle Atling, 0171-515 80, 070-731 29 91, [olle.atling@bktv.nu](mailto:olle.atling@bktv.nu)**

SPF Seniorerna Håbo hemsida: [www.spfseniorerna.se/habo](http://www.spfseniorerna.se/habo)  
Uppgifter/inlägg sänds till: [spfhaboweb@boesha.se](mailto:spfhaboweb@boesha.se)  
SPF Seniorerna Uppsala distrikts hemsida: [www.spfseniorerna.se/uppsaladistriktet](http://www.spfseniorerna.se/uppsaladistriktet)  
SPF Seniorerna Förbundets hemsida: [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)  
SPF Seniorerna expeditionens mailadress: [spfhabo@bktv.nu](mailto:spfhabo@bktv.nu)  
Ordförande i SPF Seniorerna Håbo mailadress: [ordf.spfhabo@bktv.nu](mailto:ordf.spfhabo@bktv.nu)  
Sekreteraren i SPF Seniorerna Håbo mailadress: [sekr.spfhabo@bktv.nu](mailto:sekr.spfhabo@bktv.nu)  
Bankgiro SPF 5111-1425. Bankgiro för resebetalningar SPF 688-1684.  
Ansvarig utgivare: Bo Lundgren, 070-544 84 26, [bosbi@telia.com](mailto:bosbi@telia.com)