En inbjudan från Umeå PRO City-Mariehem gick ut till seniorer oavsett föreningstillhörighet eller ej . Ett 70-tal hade hörsammat detta och

kom till 7:an. Anita Berg hälsade välkomna. De dukade borden inbjöd till att hitta en plats. I köket rådde febril verksamhet och in rullades en vagn med en kittel där en rykande varm rotfruktssoppa började reta smaklökarna.  Soppan fick gott betyg och många kom fram för att få påfyllning.

På programmet stod 2 föreläsningar, P-A Staflund om K4 och Ingegerd Johansson om Munhälsa.

Mätta och belåtna kunde man luta sig bakåt och ta del av det som komma skulle.

P-A Staflund, född och uppväxt i Sunnersta på ett litet jordbruk berättade om K4:s historia i Umeå

Hans far var hästkarl. P-A hade inte särskilt bra läshuvud och ville ha en traktor istället för en häst.

Åren gick och det blev tid för lumpen, vilken han gjorde i Umeå.

Intressant var att höra årtal som varit viktiga för Umeå som t.ex att

Umeå var tidigt ute med gatubelysning och då nere vid kajen, järnväg från Vännäs till Holmsund, vattenverket på Kulla.

Ett regemente fanns, K8 och sedan kom I20 .

Till K4 rekryterades värnpliktiga från hela landet och då helst de med hästerfarenhet

Soldaterna fick  i Ridhuset börja tränas med att sitta på en trähäst och hålla i en sabel.

Sedan utökades träningen och då fick soldaterna simma med hästar och vara vaksamma för de kommandon som

gavs. Tolka bakom en häst hörde också till och då var det 2 soldater bakom varje häst. Då hände det att snö fastnade i hästhovarna.

Att observera var att alla kavallerister skulle kunna överleva i snön.

K4 fick benämningen Främlingslegionen för där ingick soldater från hela landet.

Men inte bara det hårda träningslivet gällde utan även att roa sig förekom. På "Markan" anordnades samkväm med extra förplägnad, som visade sig vara en mazarin.

Där fanns ett piano och där uppträdde exempelvis Bosse Parnevik som då var värnpliktig på K3 i Skövde.

Vad är då ett regemente? Man kan se det som ett samhälle i samhället. Översten, som med hjälp av en auditör, var den som höll ordning.

Man blev militär genom att skriva på ett kontrakt som gällde i 4 år, bodde i utrymmen på 42 kvm och där kunde man se 3 sängar på varandra.

Mellan K4:s soldater och de från I20 kastades glåpord men inga slagsmål förekom.

Tiden rann iväg och efter ett lättsamt och mycket informativt framträdande tackades P-A Staflund med applåder och en bukett tulpane*r.*

Efter detta mycket intressanta föredrag var det så dags för kaffe och en god kaka.

Ingegerd Johansson, professor i Kardiologi, fick nu ta över och låta de församlade få ta del av "Tandhälsa i ett nytt perspektiv".

Hon belyste hur det sett ut med barntandvård  från 50-talet, förebyggande tandvård på 60-talet och tandlossningsproblematik på 70-talet.

Fluor och tandborstning visade sig vara viktigt.

Det finns inte svaga tänder utan det beror på hur man sköter dem.

Ca 50% av tandlossning beror på arvet.

Saliven kan sägas vara den vuxnes bröstmjölk. De första bakterierna på tänder och slemhinnor bestäms av salivkomponenter. Salivmängden + kvalitet påverkas av gener, svält, medicin, sjukdom och kost. Sänkt salivsekretion ger torra och sköra slemhinnor och äldre munnar kräver mer än yngre.

Bra är att man efter att ha ätit något tar ett sockerfritt tuggummi och tuggar det för att stimulera saliven.

Tandborstning, mellanrumsborstar och tandtråd är viktiga hjälpmedel för att hålla god munhälsa.

Även Ingegerd Johansson tackades med applåder och tulpaner.

Anita Berg tacka alla som hörsammat inbjudan och hälsade välkommen till kommande möten och träffar.