

**PRO  
Håbo**



**Medlemstidning 3 2024**

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Årsmötesdagordning	5
Verksamhetsberättelse	6
Verksamhetsberättelse	7
Verksamhetsberättelse	8
Verksamhetsberättelse	9
Ekonomisk berättelse	10
Ekonomisk berättelse	11
Protonernas UPPROR	12
Inbjudan Film + PUB kväll	13
Inbjudan Annhörig för + Friskvård	14
Inbjudan Tedans + Pomonas Årsmöte	15
Resekommittén	16
Medlemssidan + Info Gårdsrådet	17
Mobil/pc cirkel + Info + Från PUB kväll	19
Från träff med nya medlemmar + Bild	21
Från medlemsmötet	23
Från Akvarell/målargruppen	24
Från Akvarell/målargruppen	25
Mina fåglar + Bild	27
Sömnens betydelse och..	28
Sömnens betydelse och..	29
Dikt + bild + Redaktörens röst	31
Aktiviteter att prova på	32

### Tack till följande företag:

Bålsta Begravningsbyrå	26
Bålsta Däckcenter	30
Bålsta Optik	24
Fonus	20
Håbofoten	30
Hälsoterassen Fotvård	26
Hälsoterassen Klippning	26
José Martin Ateljé AB	28
Kallmarsands Restaurang	16
Klipphörnan	30
Kvarnibble Butik & Musteri	30
Lings Syateljé	30
Paprika Restaurant	20
Peter Spolare AB	18
Salong Caramel	18
Salong Maria	18
Sparbanken Enköping	22

Företagen som är med i tidningen gör det möjligt att ge ut medlemstidningen. Hos dem kan du få PRO rabatt !

**Kontakta Gunilla Westerlund Tel. 070 509 59 29**  
**Vill du bli medlem?**

## PRO Håbo Medlemstidning

Är din Medlemstidning från PRO Håbo. 8 nummer per år ges den ut via kontaktombud eller via E-post (pdf-format).

Medlemstidningen finns även att tillgå på föreningens hemsida: pro.se/habo. Ansvarig för Utdelning: Eva Svennerstedt Broander

**Tidningens E-post:**  
pro.habo.bladet@gmail.com

### Redaktionen

**Ansvarig utgivare:**  
Irene Lundbäck, Tel. 070 640 30 97

**Redaktör/Layoutare:**  
Rune Westerlund, Tel. 070 535 15 50

**Resor/Sponsorer/Annonser:**  
Åke Wahlstrand, Tel. 070 832 42 36  
Annonssören ansvarar själv för sin annons.

**Studier/Aktiviteter:**  
Eva Svennerstedt Broander, Tel. 070 732 90 83

**Friskvård/Hälsosam/Medlemsfrågor:**  
Gunilla Westerlund, Tel. 070 509 59 29

**Nästa nummer kommer:** 9 april  
**Manusstopp:** 15 mars

**Omslag:** "Istäkt Mälaren i Hagviken"  
**Fotograf:** Sonja Granholm

### Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Material kan komma att kortas och redigeras. Kontakta redaktör Rune Westerlund

### Res med PRO Håbo

- Anmäl dig och betala i tid.  
- Betala resan via Bankgiro: **525-6888**  
**(OBS! ange resan du åker på)**  
- Avanmäl dig i god tid före resan.  
För mer information  
kontakta Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36

## PRO Håbo styrelse

<b>Ordförande:</b> Irene Lundbäck	070 640 30 97
<b>Kassör:</b> Lina Smotrova	073 255 64 90
<b>Sekreterare:</b> Carina Hazlewood	073 932 00 59
<b>Studier:</b> Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
<b>Ledamot:</b> Rune Westerlund	070 535 15 50
<b>Ledamot:</b> Lene Holgersson	070 635 80 32
<b>Ledamot:</b> Harry Lövestav	070 241 62 48
<b>Ledamot:</b> Solweig Lundkvist	070 421 74 26
<b>Ledamot:</b> Lars-Ove Smids	070 888 39 19
<b>PRO Håbo organisations nr: 817001-0535</b>	
<b>PRO Håbo bankgiro nr: 5848-7521</b>	

**Följ PRO Håbo på:**  
**www.pro.se/habo**

Kulturarrangemangen sker i samarbete med ABF Uppsala län





## Ordförande har ordet

Så är det dags för årsmöte igen. Glöm inte att anmäla er. Vi tar inget inträde på årsmötet men anmälan behövs för att beräkna antal smörgåsar. Tiden bara rullar på och jag ser fram emot vår och sommar med lite mer ledigt. Väntar på att det ska bli lite varmare så jag kan börja spela boule igen. Vi har haft ett välbesökt möte för nya medlemmar i februari. Det var glädjande nog 18 nya medlemmar som kom på informationen. Jag hoppas att de blir aktiva med-

lemmar och jag har redan träffat på flera av dem på medlemsmötet i februari. Snart är det pubkväll igen och denna gång är det så många anmälda att vi har fått göra en väntelista. Jag hoppas att alla anmälda som inte kan komma bokar av så fort de vet att de inte kan närvara. Resorna börjar så sakta komma igång. Älgsafari låter intressant! Det blir tyvärr inga intressanta föredrag under våren då Eva är sjuk och behöver vila upp sig. Jag

hoppas att de kommer igång under hösten. Det finns så många intressanta ämnen att prata om. Det kommer att bli en minimässa på Skeppsgården i vår där man kan se lite hjälpmedel och kanske få information om vad som gäller när vi behöver hjälp av olika slag. Mer om detta i nästa tidning. Det var allt för idag. Jag hoppas vi ses på årsmötet den 21 mars.

*Irene Lundbäck*

### **Kostnadsfri trygghetsringning - Tillgänglig för alla! -**

Om du ensamboende är det en trygghet inte bara för dig själv utan också för dina nära och kära. Även om du känner dig frisk är det ingen som vet vad som kan hända med dig under dagen.

När du ansluter dig behöver du bara ringa en telefonsvarare före kl 10.30 och meddela att du mår bra. Om du inte har ringt då svararen avlyssnas blir du kontaktad för att kontrollera om hur det står till. Därför ska du uppge en anhörig eller granne som kan kontaktas om du inte har ringt eller inte svarar i din telefon.

Trygghetsringningen hanteras sedan flera år av SPF, med bidrag från Håbo kommun.

För ytterligare information och anmälan  
vänligen ring Kerstin Jungmarker  
tel. 070-4403871 eller 0171- 56252.

## Expeditionens öppettider

Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta.

mellan kl. 10.00 - 12.00 tis-/torsdagar

Tel. 0171-583 15

E-post: habo.uppsala@pro.se

## Din hjälp är värdefull !

Onsdagar jämna veckor hjälper PRO rullstolsburna på äldreboendet Parkgården, Västerhagsvägen, att få komma ut på en kort utflykt. Samling kl. 10:15, efteråt bjuds gruppen på fika.

Hjälp oss hjälpa andra till en trevligare vardag.

För mer information och anmälan  
vänligen kontakta Lennart Olofsson  
- Tel. 070 521 35 65  
- E-post: lennart.45@bktv.nu

## Olika stöd

### Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

Är du över 65 och längtar efter någon att prata med? Du kan ringa Äldrelinjen på tel: 020-22 22 33 vardagar 8-19 och helger 10-16

### Tina Tiefensee Lüning är Kommunens Ombudsman för äldre och funktionsnedsatta.

Ger dig vägledning och stöd för dig som är över 65 år och för dig som har en funktionsnedsättning. Har en neutral funktion som kan stödja den enskilde i kontakter med kommunen och andra myndigheter. Du kan vända dig till Tina och vara helt anonym om du vill. Ombudsmannen har tystnadsplikt. **Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31 E-post: tina.tiefensee@habo.se**

### PRO Håbo

Om du vill prata med någon i föreningens styrelse så hittar du namn + tel. på sid 2. Du kan också hitta även dem på föreningens hemsida!

## Meddelande från medlemsregistret

*PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:*

*Anita Pajari*

*Gudrun Norell*

*Jill Lövestav*

*Marie-Luise Johansson*

*Bernt Trampus*

*Lil Johansson*

**OBS!** Om du flyttar till en ny adress, byter telefonnummer eller E-post adress är det viktigt att meddela detta till:

- Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29 - E-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)
- eller till expedition tel. 583 15, öppet tis- och torsdagar kl. 10-12

***Var vänlig meddela dina förändringar snarast möjligt!***

### **Gunillas ruta**

Tänk så många intressanta medlemmar PRO har. För mig och säkert för andra skulle det vara kul och spännande att få veta mer om varandra. Alla har en berättelse att berätta som vi själva inte anser är så märkvärdig, medans den hos andra

är en upplevelse de tycker är fascinerande och spännande.

Det skulle därför vara intressant om någon vill bjuda på en händelse som kan vara med i medlemstidningen. Hör av dig till tidningens redaktör Rune Westerlund tel. 070-535 15 50. Så hjälper han dig skriva ner vad du vill berätta om.



Att vinna någonting har för mig varit en sällsynt upplevelse. Nyligen fick jag följa med gubben min på en mäsas i Kista där jag kom i kontakt med företag som erbjöd spännande och intressanta utflykter och aktiviteter som jag ska överlämna till resekommittén.

En av utställarna hade en tävling som bestod i att hålla en vikt med båda händerna rakt ut. Vikten var olika för män och kvinnor. Min tid var 2 min 53,08 sek, en tid jag var säker på att någon annan skulle slå.

Till min stora förvåning vann jag! Priset var en ostbricka och ett offentligt beröm för min uthållighet.

Just att få beröm är något alla behöver men får alldeles för lite och sällan.

**Gunilla Westerlund**

**Det är härligt att vara ute i naturen.**

**En vacker vinterdag tog jag en promenad runt området kring pulkbacken vid Kvarnkojan medans några andra åkte längdskidor.**

**Knarret från snön under mina skor där jag gick omkring hördes härligt**

**Gunilla W**



# ÅRSMÖTE den 21 mars kl. 13.30 på Skeppsgården



## PROGRAM

- Parentation
- Mötesförhandlingar
- PROtonerna underhåller oss med sång och musik
- Kaffe och smörgås
- Lotteri

## Dagordning

1. Årsmötet öppnas
2. Godkännande kallelse/information om årsmötet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av mötesfunktionärer
  - a. Mötesordförande
  - b. Mötessekreterare
  - c. Två justerare tillika rösträknare
5. Verksamhetsberättelse
6. Den ekonomiska redovisningen
7. Revisorernas berättelse
8. Mötesbeslut med anledning av revisorernas berättelse
  - a. Lägga verksamhetsberättelsen till handlingarna
  - b. Fastställa resultat och dispositioner i den ekonomiska redovisningen
  - c. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen för det gångna året
9. Val av styrelse
  - a. Antal ledamöter i styrelsen
  - b. Val av styrelseledamöter
10. Val av revisorer och ersättare för dessa
11. Val av valberedning
12. Övriga frågor
13. Avtackningar
14. Mötet avslutas.

### **OBS!**

Glöm inte att ta med dig denna  
Medlemstidning till årsmötet.

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

För 2023 års verksamhet lämnar styrelsen följande rapport:

PRO HÅBO ingår som egen förening i Uppsala läns PRO-distrikt samt är ansluten till PRO:s riksorganisation. Verksamhetsområdet omfattar hela Håbo kommun

## Styrelse och förtroendevalda:

Irene Lundbäck ordförande	Carina Hazlewood sekreterare
Solweig Lundkvist v ordförande	Lina Smotrova kassör
Lars Smids ledamot	Eva Svennerstedt Broander studieorganisatör
Lene Holgersson ledamot	Rune Westerlund ledamot
Harry Lövestav ledamot	

En kort period under våren var Barbro Slättman med i styrelsen men avgick på egen begäran.

## Revisorer

Linnea Hagelin, Kjell Sjöström och Susanne Hultgren-Edholm

## Valberedning:

Agneta Hägglund, Ann-Christine Borneteg och Birgitta Tisjö Andersson

## Medlemmar:

Enligt PRO:s nya register för antalet medlemmar hade vi 942 medlemmar i slutet av december.

## PRO:s expedition

Har varit öppen tisdag och torsdag 10.00 – 12.00

## Årsmöte

Hölls den 17 mars. Förutom vanliga årsmötesförhandling var det en Parentation för under året avlidna medlemmar. PROtonerna underhöll. Kaffe med smörgås serverades.

## 85+lunch:

Hölls på Aronsborgs kursgård tillsammans med SPF.

## Funktionärsfest

Hölls i december på Skeppsgården. Mat från Kalmarsand och New Generation underhöll.

## Medlemstidningen

Kom ut med 8 nummer och ett extrablad.

## Hemsida

Har uppdaterats under året. Webbansvariga Rune och Carina.

## Möten m.m.

Utöver årsmötet har 7 medlemsmöten och 9 styrelsemöten hållits under året. Vi har dessutom haft en planeringsdag för styrelsen. Vi har haft underhållning på alla våra medlemsmöten. Vi har varit representerade på distriktets ordförandekonferenser.

## Studier, aktiviteter, resor samt hobbyverksamhet:

Kören PROtonerna har 21 medlemmar. De har uppträtt på årsmötet och höstmötet. De har haft musikföreställningar tillsammans med Eva Svennerstedt Broander. De har spelat på äldreboenden och haft konserter i kyrkan. De var med på Världens Barn-galan.

## Keramik.

Det är två grupper som träffas på måndagar och torsdagar. Många olika tekniker används och det blev många tomtar i slutet av året.



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

## Senioryoga

Vi har träffats tisdagar 24 gånger under året och som mest varit 8 deltagare. Vårt mål med yogan är att förbättra vår styrka, smidighet, balans och kroppsmedvetenhet. För att nå målen utgår vi från mindfulness och poweryoga. Rörelserna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning.

## Fritt målande

Målargruppen har främst ägnat sig åt akvarellmålning under det gångna året. Några deltagare har föredragit akrylmålningen och teckning. Deltagarna målar oftast efter foton som de själva tagit eller hittat, alternativt helt fritt ur minnet. Var och en målar/tecknar helt efter sina egna förutsättningar utan några som helst prestationsmål. Gruppen inspirerar varandra och vi har det väldigt trevligt. Vi har träffats på onsdagar från och med mars. Tio gånger under vårterminen och 13 gånger under hösten. Antalet deltagare har varierat men i genomsnitt har vi varit 8-10 per tillfälle.

## Bowling

Vi är 45 glada PRO-are som varje torsdag spelar bowling i vår fina Bowlinghall. En del spelar dessutom lite extra på måndagar. Vi spelar förstås för vårt höga nöjes skull och har roligt. Vi gör oss förtjänta av social samvaro och vi får lite lagom motion. En del är nybörjare och en del har spelat i hela sitt liv. Alla spelar på sin nivå och det viktiga är att delta och spela mot sig själv och om möjligt försöka förbättra sina tidigare resultat. För resultat blir det – det finns elektronisk räkning av hur många käglor som faller eller som i sämsta fall har en förmåga att stå kvar hur man än försöker att sänka dem. Vi spelar från januari fram till sommaruppehåll i maj. Höstsäsongen brukar starta i augusti och pågå fram till julveckan. Det blev 34 sammankomster under 2023.

## Boulen

PRO boulesektion spelar 2 ggr i veckan, måndagar och torsdagar 10-12 på boulebanan vid Gipsvägen. Vi har spelat klubb tävlingar och varit med på andra tävlingar under året. Klubbmästare blev Per Widlund som fick sin pokal under höst avslutningen där goda landgångar serverades. I samband med sommaravslutningen bjöds på tårter och kaffe.

## Bridgen

Bridgesektionen inom PRO har haft en bra höst 2023 med roliga spel och trevlig samvaro. Vi har synts vid de gröna borden 18 gånger på tisdagar mellan kl. 12 och 16. Genomsnittligt har vi varit 21 deltagare av totalt anmälda 30 st. Den 19 december hölls avslutningsfest med spel, god mat, sång och prisutdelning. Överlägsna totalsegrare blev Berth och Henry. Mest pliktrogna, med noll frånvaro var Kerstin, Sonja H. och Gunnar. För utmärkta insatser i datorredovisning premierades Viveca, Roffe, Kerstin, Berth och Ronnie. Vi passar på att tacka all kökspersonal med hjälp av Karin som sett till att vi fått ny energi i spelpauserna.

## Bordtennisen

Under året har några spelare slutat och några nya har tillkommit, vilket gör att vi fortfarande är cirka 20 aktiva spelare som tränar, två gånger i veckan i Brandstationens lokaler. Ledare för Håbo Pro bordtennis är Lasse Smids och Percy Ranemo. Vi möter andra PRO-föreningar t ex Enköping-Heby.

## Seniordans

Seniordansen har fortsatt på onsdagar. Dansen har varit både för PRO och SPF:s medlemmar. Dansen har letts av Inez Adamsson som haft hjälp av Lilian Wågberg under våren och Anette Gillisson under hösten.

## Vegetarisk matlagning

Kursen har hållit på sedan 2017 och intresset har bara fortsatt. Vi är ca 15 deltagare uppdelat på 2 grupper. Vi kör varannan vecka. Sex, sju stycken varje gång. Det blir 6 kurstillfällen för varje grupp. Då lagas en förrätt, en huvudrätt och en dessert. Kursen har varit till stor glädje för många av oss. Det har varit en god sammanhållning och gett oss många glada skratt. Många har fortsatt att laga de olika vegetariska rätterna hemma och bjudit sina vänner på. På det sättet har man nått ut till många. Kunskap om grönsaker hur de behandlas, tillreds och till sist fått en god och näringsrik rätt.

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

## **Shuffleboard**

Har spelats på Skeppsgården under måndagskvällar med 10-14 st deltagare. Lennart Olofsson var vinnare av vårens tävling och Olof Pettersson vann hösten. Varje termin avslutades med en liten festlighet då priserna utdelades.

**Träslöjd** - Snickeriet är igång efter jul. Tidigare under vt 2023 hade vi Sören Pettersson som ledare, men han lämnade oss tyvärr under året, så snickeriet stod utan ansvariga. Leif Lindqvist och Leif Andersson beslöt att med gemensamma krafter försöka axla Sörens mantel, dock inte vad det gäller det yrkesskickliga utan det administrativa, och hittills har det fungerat bra. Vi är 8 st. anmälda och bortsett från en som tillfälligt varit sjuk så är vi ofta alla där samtidigt på måndag- och tisdagseftermiddagar.

## **Handarbetscafe**

Under höstterminen har föreningens handarbetscafe varit igång i Briggen under onsdagarna mellan kl 12.30 -14.30. Det har varit en fingerfärdig och samtalsvänlig grupp damer som har träffats 16 gånger. Gruppen har stickat och virkat under sina glädjefyllda samtal med avbrott för ett gott fika från Skeppsgårdens cafe.

## **TSS cirkeln (lätta Tecken Som Stöd för tal)**

I TSS cirkeln är vi ett positivt gäng på 7 personer som nu träffats några år vid 10 tillfällen under våren och hösten. Vi har alla upptäckt på vilket sätt man enkelt och lätt kan kommunicera / prata med varandra för att förstärka talet, med hjälp av enkla Tecken Som Stöd för talet, och framför allt då upptäckt till vilken hjälp det då är att höra och förstå vad som sägs. Samtidigt som vi då också tränar både vårt minne och hjärnan, för att inte tala om fingermotoriken. Vi träffas varje onsdag i den ljusa, lugna och fina lokalen, Ekan, på Skeppsgården.

## **Sittgympa**

Under våren fortsatte sittgympan under Tomas Partanens ledning.

## **Resor**

Årets resor har gjorts både på land och sjöss. Vi hade en räkkryssning i maj och den sedvanliga julkryssningen i december. Förutom detta har det gjorts en resa i Järnets spår och en lite kortare resa till Bacho Museum i Enköping. Några planerade resor fick ställs in pga för få deltagare.

## **Föredrag**

Eva Svennerstedt Broander har hållit 13 föredrag: Ivar Kreuger, Den försvunna DC:3an, Titanic, Andréés polarfärd med flera.

Tillsammans med kören PROtonerna har Eva genomfört föreställningarna Evert Taube och Radio Nord.

## **Filmklubben IRIS**

Filmklubben har visat filmerna: Pensionat Paradiset, Röd mannekäng, Örnästet, Den tatuerade änkan och Mitt Afrika.

## **PUB aftnar:**

Vi har haft 6 pubar under året. Det har varit bra variation i mat och underhållning.

## **Tedanser**

Under 2023 har vi haft 7 tedanser under fredagar.



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

## Friskvård

Dåligt väder gjorde att dagen på Granåsen fick ställas in. Vi genomförde Skogsbadet som har blivit en tradition på PRO:s gemensamma friluftsdag.

## Övrigt som hänt:

**Lucia** firades tillsammans med SPF. Kommunens lucia underhöll med sång. Innan serverades kaffe och bulle.

**Rullstolspromenaderna** har varit igång under hela året varannan onsdag. Numera utgår man från Parkgården Västerhagsvägen.

Vi anordnade en **sommarträff** på Skeppsgården den 30 juni.

## Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgifter är att ansvara för lokaler och inventarier, driva cafeteria med hjälp av medlemmar från de tre föreningarna, samt att administrera lokalbokningar för de tre medlemsföreningarna. PRO har haft ordförandeskapet under året. Jan-Olof Olsson, Anders Hillgren och Lars Smids har representerat Pro under året. Föreningarnas ordförande har haft flera möten med Gårdsrådets ordförande under året. Gårdsrådet ordnade en kombinerad grillfest med städning.

**Lottförsäljningen** har pågått under hela året och har gett oss behövliga intäkter.

Vi säljer Bingolotter, Sverigelotter och PRO-lotter.

**Pomonas Intresseförening** har lagts ned under året och en ny förening för äldre i Håbo har bildats där vi är en av medlemsföreningarna.

## KPR

I det kommunala pensionärsrådet, KPR, har Irene Lundbäck och Harry Lövestav varit ordinarie ledamöter och Barbro Slättman ersättare (Barbro avsa sig sitt uppdrag under sommaren). Det har varit många diskussioner om Pomonas framtid. Hemtjänstens problem att lösa sina uppgifter har diskuterats. Bristen på korttidsplatser och avlastning har också tagits upp.

## Slutord:

Verksamheten har kommit igång ordentligt men vi saknar aktiva funktionärer. Mycket arbete har hamnat på styrelsen. Samarbetet med SPF har ökat vilket är positivt för våra medlemmar. Den saknade vårfesten blev äntligen av detta år. Ett stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till så att vi kan genomföra allt vi vill. Vi ser fram till ett ännu bättre 2024 med många glada medlemmar och mycket att göra där alla kan hitta något som passar.

Originallet signerat av samtliga styrelsemedlemmar.

För styrelsen:

Irene Lundbäck

Solweig Lundkvist

Lina Smotrova

Rune Westerlund

Harry Lövestav

Carina Hazlewood

Lene Holgersson

Lars Smids

Eva Svennerstedt Broander

# EKONOMISKBERÄTTELSE PRO

**PRO**  
**Håbo**

## Balansrapport per 2023-12-31

TILLGÅNGAR	Ing Balans	Period	Utg Balans
<b>Anläggningstillgångar</b>			
Maskiner och Inventarier	0 kr	0 kr	0 kr
Datorer och Skrivare	0 kr	0 kr	0 kr
<b>Summa Anläggningstillgångar</b>	<b>0 kr</b>	<b>0 kr</b>	<b>0 kr</b>
<b>Fordringar</b>			
Kundfordringar	12 125 kr	-12 125 kr	0 kr
Handkassa lotter	6 175 kr	-6 175 kr	0 kr
Förskott Tedans	0 kr	0 kr	0 kr
Förskott Bowlingsektionen	0 kr	0 kr	0 kr
Övr Interimsfordringar	0 kr	15 250 kr	15 250 kr
<b>Summa Fordringar</b>	<b>18 300 kr</b>	<b>-3 050 kr</b>	<b>15 250 kr</b>
<b>Kassa och Bank</b>			
Kassa	22 171 kr	-17 711 kr	4 460 kr
Bank, Trans.konto	734 948 kr	-653 087 kr	81 861 kr
Bank, Mälarkonto	112 604 kr	600 464 kr	713 068 kr
Bank resekonto	1 295 kr	-1 500 kr	-205 kr
<b>Summa Kassa och Bank</b>	<b>871 019 kr</b>	<b>-71 834 kr</b>	<b>799 185 kr</b>
<b>Sunna tillgångar</b>	<b>889 319 kr</b>	<b>-74 884 kr</b>	<b>814 435 kr</b>
<b>SKULDER OCH EGET KAPITAL</b>			
Eget Kapital	-744 889 kr	80 878 kr	-664 011 kr
<b>Kostfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder	-144 430 kr	-5 994 kr	-150 424 kr
Övriga interimsskulder	0 kr	0 kr	0 kr
<b>Summa kortfristiga skulder</b>	<b>-144 430 kr</b>	<b>-5 994 kr</b>	<b>-150 424 kr</b>
<b>SUMMA SKULDER OCH EGET KAPITAL</b>	<b>-889 319 kr</b>	<b>74 884 kr</b>	<b>-814 435 kr</b>



# EKONOMISKBERÄTTELSE PRO HÅBO

**PRO**  
**Håbo**

## RESULTATRÄKNING 2023

<b>INTÄKTER</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
Kommunalt bidrag	95 309 kr	66 850 kr
Medlemsavgifter	49 595 kr	46 760 kr
Lotterier	372 936 kr	291 602 kr
Annonsintäkter	70 250 kr	71 679 kr
Pub, tedans, möten, kultur ,studier	128 700 kr	183 040 kr
Övriga intäkter	6 568 kr	10 464 kr
<b>SUMMA INTÄKTER</b>	<b>723 358 kr</b>	<b>670 395 kr</b>
<b>KOSTNADER</b>		
Möten	17 730 kr	34 898 kr
Kultur och studier	21 867 kr	7 951 kr
Friskvård och fritid (pub, tedans)	135 857 kr	203 372 kr
Lotterier	193 913 kr	226 494 kr
Material	27 989 kr	19 744 kr
Bankkostnad	5 414 kr	4 872 kr
Lokalhyra inkl städ	95 175 kr	106 932 kr
Förbrukningsvaror	18 620 kr	12 291 kr
Medlemstidningen	72 394 kr	106 006 kr
Aktivitetsbidrag, kör, bowling, bordtennis	16 000 kr	16 600 kr
Övriga kostnader, avskrivning, kontorsmat	17 714 kr	12 113 kr
<b>SUMMA KOSTNADER</b>	<b>622 673 kr</b>	<b>751 273 kr</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>100 685 kr</b>	<b>-80 878 kr</b>







# **”UPPROP”**

**Vi söker fler medlemmar  
till kören **PROTONERNA**.**

**Både män och kvinnor,  
alla som gillar att sjunga och  
har glatt humör och sångglädje.**

## **Välkomna till oss!**

**Kontakta Barbro Ekberg på:**

**- Tel: 070 598 93 44**

**- E-post: [barbro.ekberg@apto.se](mailto:barbro.ekberg@apto.se)**

**PRO  
Håbo**

## VÄLKOMMEN TILL FILMVISNING PÅ SKEPPSGÅRDEN FREDAGEN DEN 15 MARS 13.30

FILMKLUBBEN IRIS VISAR GRATIS FILM FÖR  
MEDLEMMAR  
**Flykten från Alcatraz**

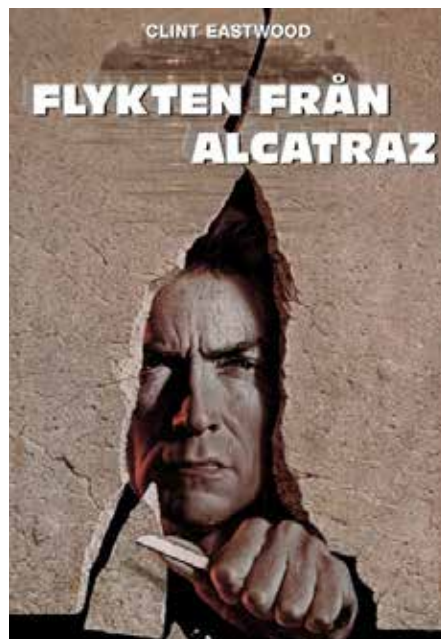
Filmen är riktigt spännande med Clint Eastwood i huvudrollen. Det känns som man sitter i fängelse själv när man ser den. Don Siegel's regi är hur tajt som helst. Det mörka, stämmingsfulla fotot bidrar till fängelse-känslan. Man förstår hur trångt det är i en liten cell. I verkligheten satt gangsterkungen Al Capone på Alcatraz i en av dom små cellerna.

Inspelningsår 1979, längd 1h 52min

OBS! MAX 49 DELTAGARE

**Vänligen anmäl dig till Gunilla Westerlund  
senast onsdagen den 13 mars via:**

- tel 070 509 59 29
- gjwesterlund@gmail.com



*Välkomna! Rune och Gunilla*

**PRO  
Håbo**

## VÄLKOMMEN TILL PUB-KVÄLL PÅ SKEPPSGÅRDEN DEN 4 APRIL 18.30

KVÄLLENS MUSIKER/UNDERHÅLLARE ÄR:

Enköpings egen dansbandsmusiker och trubadur Andreas Jansson

Är en riktigt musikalisk filur som kan konsten att underhålla.

Andreas tar hand om hela kvällen, från minglet, middagsunderhållningen och till kaffet kör han så det ryker.

Räkna med massor av hits som du kan sjunga med i.

Som man säger i branschen: "Ett säkert kort"

**Insläpp sker från kl. 18:00**

**Pris: 100 kr.**

**Inkl. Underhållning och mat.**

**Alkoholfri dryck, öl och vin finns att köpa.**

**Anmälan görs till:**

- expeditionen tis-/torsdagar  
kl 10 - 12 på tel. 0171- 583 15
- E-post: [prohabo.anmalan@spant.se](mailto:prohabo.anmalan@spant.se)



**OBS!  
ADVÄN MÄL DIG I TID  
OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**

Ett kulturevenemang i samarbete  
med ABF i Uppsala län



ANHÖRIGAS  
RIKSFÖRBUND

Anhörigföreningen  
i Håbo kommun

## Välkommen till Information/utbildning om demenssjukdomar

Anhörigföreningen har bjudit in kommunens demensteam, Suzanne Linde och Amanda Sundberg. De kommer att informera om olika demenssjukdomar och om hur vi kan bli bättre på att bemöta personer med demenssjukdom.



**Datum:** Onsdagen den 10 april

**Tid:** Klockan 18.00

**Plats:** Skeppsgården,  
Skeppsvägen 20, Bålsta

Anmälan görs senast den 5 april till:

- Lillemor Svensson tel. 073-085 17 08

- Kerstin Adestedt: [kerstin.adestedt@gmail.com](mailto:kerstin.adestedt@gmail.com)

## INFORMATION FRÅN FRISKVÅRDANSVARIG

**I**ntresseförfrågan “finns det några bland alla medlemmar som är intresserad av att vara med i en vattengympagrupp på lätt nivå?”

**T**anken är att föreningen ska börja planera att starta en vattengympagrupp när rehabassängen öppnar och det är möjligt att boka tid där.

**V**attengymnastik ger dig många fördelar som hela din kropp kommer att tycka om.

För mer information kontakta Gunilla Westerlund

- E-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

- Tel. 070-509 59 29.





**PRO**  
**Håbo**

HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN  
TILL TEDANSER  
VÅRTERMINEN 2024



Den 22 mar spelar  
Janssons

*Känn er mycket välkomna  
till Skeppsgården, Skeppsvägen 20.*

*Väl mött ! hälsar Danskommittén.  
För information ring tel. 070 521 35 65*



Den 26 apr spelar  
Thomaz & Co

Vid tedans gäller :  
- Fredagar kl. 14.00 -17.00  
- Kaffe och kaka  
- Lotteriförsäljning  
Till ett pris av 130 kronor

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

# KALLELSE

**Årsstämma Intresseföreningen Pomona**

**Plats: Skeppsgården, Briggen**

**Tid: Måndag 18 mars kl. 13-15**

**Kjell Dufvenberg**  
**Interimsstyrelsens ordförande**

## VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBO

Tänk på att anmäla dig i tid, **betala in din resa på bankgiro 525-6888** och att avanmäla dig i god tid innan resan, så att någon annan kan få ta din plats.

## VÅRENS RESOR

Gårdsjö Älgpark. En heldagstur fredagen den 24 maj. Pris 540:-



### Program

Buss avgår från Pomona kl 09.30, stannar vid gla stn hpl. Färd till Gårdsjö. Ankomst ca kl. 11.00. Guidning i Älgparken av Leif Lind. Därefter tar vi kaffe/te och en macka. Sedan tar vi en koll på tomtestugan och butiken. Återresa ca kl 13.30 hemma ca kl 15.00

### I priset ingår

Bussresa + Entré till Älgparken + kaffe/te macka  
En stor macka kan bokas vid anmälan, pris 55:-  
som du betalar vid serveringen. OBS! Klä dig efter väder.  
**Anmälan ska göras senast 10 maj.**

*- Ingen lämnas oberörd! Att komma så nära de mäktiga älgarna gör något med oss. Kanske får du till och med röra och bli rörd.*

Räkkryss på Björkfjärden måndagen den 10 jun. Pris beroende på antal anmälda



### Program

Båten, M/S Havsörnen, avgår från Kalmarsand kl. 12.00. Den tar oss på en lång och behaglig tur på Mälaren. Vi är tillbaka ca kl. 15.00.

### I priset ingår

Räkor med tillbehör lättöl/loka, Kaffe och en kaka.  
Alkoholhaltiga drycker bekostas av förtäraren själv.  
Priset är vid 50 pers 480:-/st och vid 65 pers 450:-/st.

*När sommarnatten sänker sig är Mälaren som vackrast. Njut av en kväll till sjöss, med med gott sällskap på en räkkryssning. På räkbåten M/S Havsörnen får du äta hur mycket räkor du vill, med bröd och ost, medan färden går längs vikar och skär.*

Försmak..Musikalen "Dé é det här vi kallar kärlek" på Göta lejon har Åke förbokat 49 platser på balkong. Mer information kommer i nästa nummer om denna schlagermusikal som skänker besökaren stor glädje.

För ytterligare information om resorna och bokning av din resa vänligen kontakta:

- Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36 - Anders Hillgren tel. 076 901 34 49 -

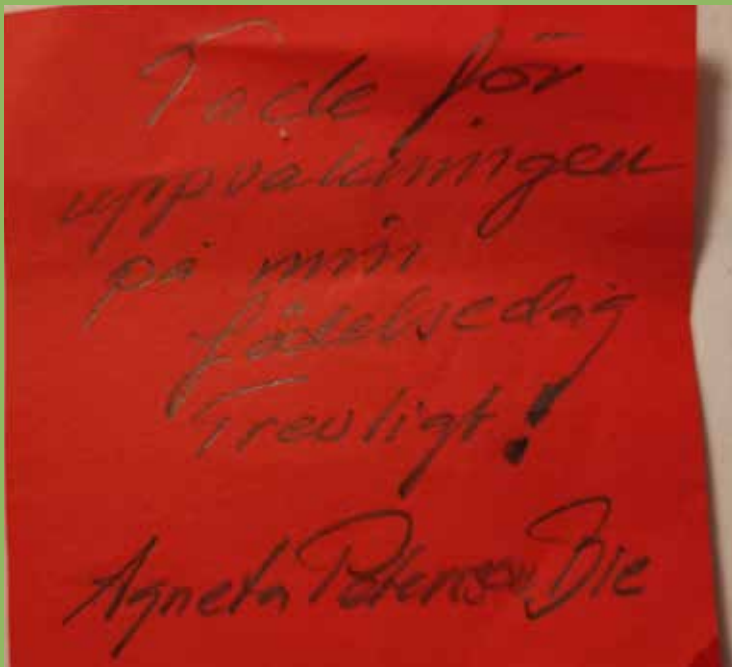
Red anm..

Är du intresserad av att hjälpa till med att ordna utflykter, resor, besök eller andra former av aktiviteter skulle resekommittén gärna vilja att du kontaktade dem. Förutom att du själv får göra det du gillar så skapar du glädje och livslust för alla andra medlemmar inom PRO Håbo.

Sänd in din skrivelse via:

- E-post: [pro.habo.bladet@gmail.com](mailto:pro.habo.bladet@gmail.com)

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.



*TACK PRO HÅBO !  
för gratulationer och lotter  
på min 85-årsdag.  
Vinsten på 25 kronor  
ger mig en ny vinstchans.  
Lars Sundberg*

Bonden och drängen var ute i skogen och jagade.  
De skymtade en älg i skogsbrynet: Bonden fällde den med ett skott.

- Vi fick den, skrek drängen.  
- Vilka vi? sa bonden.

De gick fram för att titta på bytet, såg till sin förvåning att det var grannens ko.

- Jäklar, vi sköt grannens ko, sa bonden.  
- Vilka vi? sa drängen. . /Monica V

- Det ska jag säga dig, att jag är herre i mitt eget hus !  
- Jaså, jag visste inte att din fru hade flyttat ! /Monica V

## Gårdsrådet informerar.

Lås och larm skeppsgården.

Föreningarna, SPF, PRO, BFF och Gårdsrådet har nu tagit över lås och larm ansvaret för Skeppsgården från kommunen. Det innebär större frihet när det gäller nyttjandet av lokalerna men också större krav på ordning och reda för aktivitetsansvariga

Allmänt.

För att kunna låsa upp Skeppsgården kommer de redan utdelade korten med kod att gälla även i framtiden. Vi har utöver dessa av kommunen fått 100 numrerade "taggar". Dessa kommer att successivt delas ut till de som anses behöva nyckel till Skeppsgården.

Föreningarna får, som nu, föra bok över vilka som har kort eller "tagg" och meddela kommun vilket nummer som ska tas bort ur systemet då "tagg," kort, förkommit eller medlem avslutat sitt behov av "nyckel" till Skeppsgården.

"Taggar" delas ut via respektive förenings styrelse som fattar beslut om

vem som ska erhålla tagg.

På kvällar låses och larmas lokalerna automatiskt. Trots det ombeds den som sist lämnar lokalerna ansvara för att lokalerna låses med låsokopplaren vid "huvudentrén".

OBS. om du tror att du är sist  
**TRYCK PÅ LÅSKNAPPEN.**

De som eventuellt är kvar kommer alltid ut och den som ska starta en senare aktivitet har "Tagg".

Lås

Vid huvudentréns sida mot toaletten finns det en Lås till/från omkopplare. Vid denna finns även en lampa som vid olåst lokal lyser grönt. Vid låst lokal är den släckt.

Ex.vis, man har aktivitet i Jollen och vill inte att obehörig kommer in i övriga lokaler. Man kan då när deltagarna kommit låsa dörren med omkopplaren. Försenad deltagare kan påkalla uppmärksamhet genom att ringa på ringklockan vid huvudentren.

Obs vad som gäller för larm som går

på under kvällen.

Alla bokningsbara lokaler öppnas och larmas av då någon behörig, via kort eller "tagg" plus kod, låser upp Skeppsgården, undantag Ekan som låses med vanlig nyckel.

Larm.

Lås och larm går på automatiskt på kvällen och går av då första person via "tagg" och kod eller kort och kod låser upp entrén. Om ingen kommer och låser upp så fortsätter lokalen att vara låst och larmad tills så sker.

Vill man ha sen tillgång till lokalerna, finns en bruksanvisning, för hur man ändrar tiden för lås- och larm-automatiken på Gårdsrådets anslagstavla..

Ekan.

Nyckel till Ekan hänger på en krok. Den som bokat Ekan ansvarar för att lokalen låses efter användning och att nyckeln hängs tillbaka.

//Text Gårdsrådets ordförande:  
Andreas Tydén





## Maria beauty salong AB

Centrumstråket  
17 Bålsta

TEL 076 032 55 11

Tag med denna annonsen  
så får du 10% PRO rabatt på:

- klippning - slingor -
- färgning - massage -

Gäller t o m den 31 mars 2024

By Rune Westerlund

## Salong Caramel

FRISÖR  
BARBERARE  
MEDICINSK  
FOTVÅRD  
FRANSAR  
SPRAYTAN

## Salong Caramel

Bålstav. 9, Bålsta

Tel. 0171-552 00

eller

072 155 23 72

**Vi erbjuder pensionärsrabatt  
på alla behandlingar för er 65+**

### Prisexempel

**Klippning inkl tvätt**  
400:- (ord 500:-)

**Medicinsk fotvård**  
600:- (ord 675:-)

**Klassisk ansiktsbehandling**  
695:- (ord 850:-)

## Varmt Välkomna !

Anvi, Birgitta, Carina, Rebecca & Jeanette

By Rune Westerlund



# Problem med avloppet?

Vi felsöker, filmar och spolar dina rör!

**PETER'SPOLARE AB**

Kontor: 0171-515 50 Mobil: 0704-94 17 64

E-post: [info@peterspolare.se](mailto:info@peterspolare.se)  
Hemsida: [www.peterspolare.se](http://www.peterspolare.se)

Lunchsittning  
förbokas.

*Konferens ~ Festvåning ~ Catering*  
*Dagens rätt ~ Affärslunch*  
**Kalmarsand**  
RESTAURANG & BAR  
Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.

Även  
lunch catering.

## Vi fortsätter med lågpriser för PRO

Gäller även vid beställning av catering om ni är många.  
PRO-medlemmar har rabatt även på kvällar!

Öppettider: mån - fre kl: 9 - 17, lör kl 12-17, söndagar endast förbokning

Dagens lunch inkl. dryck, salladsbord, kaffe och kaka 125:-  
Avhämtning inkl. sallad 110:-

**OBS!** Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

[www.kvartersmenyn.com](http://www.kvartersmenyn.com)  
Tel. 0171-569 90

# Mobil och Data Cirkel

**D**u som vill lära dig mer om hur du kan använda din Mobil/Iphone, Ipad eller Dator/PC/MAC  
**K**ontakta Rune Westerlund tel 070 535 50.  
**N**är tre har anmält sig startar cirkeln.  
Datum och tid återkommer Rune med

**VÄLKOMNA!**



## VIKTIG INFORMATION FRÅN STYRELSEN

**E**va Svennerstedt Broander är på bättringsvägen. Hennes sjukledighet kommer snart att upphöra, men under våren är hon troligen fortfarande borta. Så alla ni som väntar på hennes föredrag får vänta lite till. // Styrelsen



### *PUB kväll feb*

Den sjungande polisen, mannen med de många ansikten. En artist med flera former av humoristiska, underhållande och spännande inslag i sitt bagage. Blev en uppskattad PUB-underhållare med sin breda repertoar av artister som han framförde sånger av, ofta med något tillbehör som man förknippade personen med. Som här ovanför då Polisen sjöng Evert Taube. Eller här under då han visade upp en annorlunda Luciakrona med blåljus. Råkbomben som serverades före Polisen var för de flesta en tillräcklig och välsmakande delikatess som sköljdes ner med varierande dryck.



Foto Rune Westerlund



Foto Rune Westerlund



Foto Gunilla Westerlund

# BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ



Mikael  
Kvernplassen

Med personligt engagemang,  
kunskap och omtanke hjälper vi Dig  
med en värdig begravning

0171-46 70 10  
CENTRUMSTRÅKET 3, BÅLSTA

Jour dygnet runt

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



Therése  
Knutsson

## FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

### Varsågod - vi vill ge dig ett Vita Arkiv!

Vi ger dig en fin möjlighet att själv berätta  
för dina närmaste om det som är viktigt,  
så att de en dag slipper undra.

Fyll i Vita Arkivet digitalt på [vitaarkivet.se](http://vitaarkivet.se)  
alternativt hämta ett pappersexemplar hos oss.

Att fylla i Vita Arkivet kostar inget,  
men det betyder mycket.

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Västerhagsvägen 4, Bålsta  
0171 567 20 | [fonus.se](http://fonus.se)



## Paprika

INDISKT & BENGALISKT KÖK

Paprika är en modern restaurang  
med fullständiga rättigheter.  
Vi serverar hälsosam indisk mat  
som speglar Indiens traditionella  
smaker och mångfald.

### ÖPPETTIDER

MÅN -TORS: 11:00 - 21:00  
FREDAG: 11:00 - 22:00  
LÖRDAG: 13:00 - 22:00  
SÖNDAG: 13:00 - 21:00

### LUNCH 109:-

Vardagar 11:00 – 14:30

INGÅR RIS, SALLAD OCH KAFFE

Tag med denna annons och få 10 % PRO rabatt.

Enköpingsvägen 8E, Bålsta  
Tel. 0171 594 44

E-post: [info@restaurangpaprika.se](mailto:info@restaurangpaprika.se)

By Rune Westerlund

## VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR ?

### HÖR AV DIG TILL:

- Åke tel. 070 832 42 36  
- Rune tel. 070 535 15 50



## Från möte/träff med nya medlemmar den 14 feb

Föreningens styrelse skickade en skriftlig inbjudan till nya medlemmar under fjolåret till en träff för information och trevlig samvaro med mat och dryck.

Inledningsvis välkomnade ordförande Irene de drygt 20-tal som hade möjlighet att komma. Sedan fick områdesansvariga möjlighet att berätta om sina aktiviteter och arbete i föreningen.

Åke Wahlstrand upplyste om de resor han och Anders i resekommittén tagit fram.

Åke som efter dryga 20 år som reseansvarig efterlyste andra som kan hjälpa Anders i arbetet att ta fram nya resor och utflykter. Han avslutar sitt stora och långa engagemang i resekommittén efter årsmötet men vill gärna fortsätta hantera sponsorer/annonsörer tillsammans med Rune Westerlund, Medlemstidningens redaktör/layoutar. PRO Håbo kan känna sig stolta över att vara en av få lokalföreningar som kan ge ut en egen Medlemstidning. Att föreningen kan göra det bygger på att många lokala företag vill vara med i tidningen med sina annonser/sponsring.

Något som gör att föreningens kostnader för tryckning och distribution håller sig i en nivå som föreningen har råd med. Runes eget arbete sker ideellt, precis som för alla andra aktiva medlemmar som är med och gör det möjligt att hålla igång en så

stor lokal organisation som PRO Håbo utgör.

Rune Westerlund fick själv tillfälle att informera om föreningens hemsida som han tillsammans med Carina Hazlewood administrerar. På hemsidan finner medlemmarna en stor mängd av viktig information om föreningen.

- Kontaktuppgifter över de som sitter i styrelsen och andra viktiga funktioner.

- När föreningen har möten och föreläsningar.

- Cirklar och andra aktiviteter

- Arkiv över tidigare års händelser.

- Lokala medlemsförmåner.

- m.m..

De har på samma plattform tillgång att se PRO Riks information

Rune passade på att uppmana deltagarna att sända in fotografier och berättelser till tidningen.

Rune fick även tillfälle att berätta om sina studiecirklar han haft om användandet av mobiltelefoner, paddor och datorer. Samtidigt lyfte Rune fram möjligheten att anmäla sig till en ny cirkel i mobiltelefon och data.

Leif Lindkvist som tillsammans med Leif Andersson ansvarar för träslöjd gav en bred redogörelse om vad deltagarna skapat med hjälp av alla maskiner och verktyg som föreningen införskaffat för att bedriva en effektiv och lättarbetad träslöjd.

Lene Holgersson upplyste om Boule som sker två gånger i veckan och som hon är ansvarig över. Till den trivsamma gemenskapen som Boule gänget har. Dit fler är välkomna.

Gunilla Westerlund som friskvårdsansvarig upplyste att hon ska starta en vattengympagrupp när hon får tillträde till rehabassängen efter att Håbo nya simbassäng invigts.

Irene lyfte fram föreningens studieorganisationsföreläsare och filmförevisare Eva Svennerstedt Broander som inte kunde närvara pga sjukdom. Irene berättade om Eva's många intressanta och spännande föreläsningar som varit och kommer att bli när Eva tillfrisknat.

Filmklubben Iris, bestående av Eva, Rune och Gunilla kommer utan Eva att genomföra en filmförevisning i mars.

Irene lyfte också fram lotteriförsäljningen som Lennart Olofsson är ansvarig för tillsammans med ett antal medarbetare. En aktivitet som ger föreningen ett behövligt tillskott i kassan.

Lennart är också ansvarig för Tedansen som har fått en nationell spridning då den kom att hamna på PRO rikstidningens förstasida och med ett flersidigt reportage.

Den aktiviteten har lockat till sig medlemmar från grannkommunerna vilket är glädjande.

Text Rune Westerlund



Foto Kenneth Eriksson



Ett telefonsamtal där du blir uppmanad att logga in med ditt bankID?

**Lägg på  
luren!**

- ✓ Använd aldrig din säkerhetsdosa eller e-legitimation på uppmaning av någon annan
- ✓ Lämna aldrig ut dina koder, lösenord eller kortuppgifter.
- ✓ Tänk på att vi aldrig frågar efter personlig information eller dina koder om vi kontaktar dig.

**Ring 114 14 om du blivit utsatt för bedrägeri eller bedrägeriförsök**

Sparbanken i Enköping



Bild 6





## Från medlemsmötet den 15 feb



Tre diakoner stod det skrivet i inbjudan till mötet men det var två diakoner som var med på mötet. Maj Ibbinger från Björksäterkyrkan och Linneá Walger från Svenska kyrkan. Fast tillsammans med Elisabeth Rydberg som representerade Kristna Rådet i Håbo blev det tre inbjudna gästtalare. Den största delen av deras information hölls av de två diakonerna. Där Maj berättade om sin bakgrund och den kallelse hon upplevde att hon fick. De var båda eniga om den kraft som ligger i att vara en lyssnande och stödjande medmänniska. Maj är sedan en tid pensionär men har i sitt arbete i Björksäterkyrkan arbetat mycket för EU-emigranter. Där hon skapade en social fond för att få medel att ge dem läkarvård m.m. Hon hälsade på dem i deras hemland och ordnade insamling av kläder och andra saker de behövde.

Linneá lyfte fram sitt arbete med ungdomars svåra situation där kyrkans diakoner ofta får ersätta sjukvårdens brist på psykologer. Hon berättade att en diakon är skyldig att anmäla, till socialnämnden i kommunen en så kallad orosanmälan, om ett barn berättar att det har en svår familjesituation. Då en diakon inte har samma absoluta tystnadsplikt som en präst har. Vilket innebär att det inte finns något undantag, det är alltså aldrig möjligt för en präst att föra information som en präst har fått under bikt eller enskild själavård (avskilt samtal) vidare. Det stannar hos prästen som inte får ställas som vittne i en rättegång.

Ulla Wahlstrand hade enligt min smak gjort sina bästa smörgåsar efter att hon ordnat nytt bröd och pålägg.

Det krävs inte mycket av någon att ge de som hjälper till att ordna någonting för andra, Det räcker i regel att bara säga som jag gjorde ” - Vilka underbart goda smörgåsar du har gjort Ulla”

Stefan Lindeborg var mötets sångare och underhållare, denna gång utan sin dotter. Han gav smakprov på sin breda repertoar och drog också ett antal humoristiska berättelser.

Text och bilder Rune Westerlund

Foto Rune Westerlund







## Alla kan måla – men på olika sätt

Många säger att de inte kan måla men med 50% träning, 40% vilja och bara 10% anlag så går det jättebra. Alla kan!

Målning är minst lika bra friskvård som fysisk träning. Det vet de som målar på onsdagar. Deltagarna hjälper och inspirerar varandra eftersom det inte är en kurs utan en studiecirkel med trevlig samvaro.

Den enda nackdelen är att det är förhållandevis rätt dyrt material för de som målar akvarell. Men om man ändå lägger ner en massa tid på målningen och vill ha de bästa förutsättningarna att bli nöjd över resultatet bör man ha riktigt akvarellpapper i bomull som väger kring 300 gram. Till det är det ju bra att ha några få akvarellfärger, som är relativt pigmentstarka och ljusäkta, antingen på tub eller i så kallade koppar med en hård färgkaka. Det finns en uppsjö med olika fabrikat, kvalitéer och prislägen. De pigmentstarka och prisvärda ryska akvarellfärgerna går inte att få tag på i Sverige längre, istället har ukrainarna tagit över den marknaden.

En del målar med akrylfärger och teckning är också en bra grund att stå på.

Det har visat sig att det går rätt bra att måla med starkt kaffe också! Men hur ljushärdig en sådan målning är förtäljs dock inte.

***Alla är välkomna!***

***Kontakta Ann-Marie Alskog  
tel. 072 588 21 44***

Bilderna som visas i denna medlemstidning är:

**Bild 1:**

Yvones snabbmålade fisk imponerar.

**Bild 2:**

Fr. vänster Britt Holmér, Yvonne Nordberg och Jill Lövestav, som är i målartagen.

**Bild 3:**

José Martin, som när han inte målar är guld-och silversmed samt en duktig skulptör

**Bild 4:**

Kaffe målning med inspiration från Strömsö

**Bild 5:**

Splash blommor med inspiration från Kvälls Öppet.

Den görs så som namnet förtäljer. Splash!

**Bild 6:** Ett bålsta i hopkok. (se sidan 22)

Text och bilder Ann-Marie Alskog



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**



**Bild 5**







# Välkommen hem till oss!

## Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasögon du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

## Hos oss får du alltid 25% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

## Köp vad du vill till hela familjen. Delbetala med 295 kronor/månad

Stort tack kära kunder för den uppskattning vi har fått från er!

Vi har förärats av reco.se utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



# EYES4YOU

## Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09 - klarsynt.se

Måndag - fredag 10-18

Lördag 10-14

Våra kunders omdömen om oss.

**4,9**  
**5,0**



## DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

*Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a*

- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Lackning av naglar
- Vårbehandlingar
- Behandling av nagelsvamp
- Ansluten till Epassi



**OBS!  
TAR EJ  
REMISSER**

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen att boka tid hos Sanna.



Mansängsterrassen 1 (bakom polisen)

Bålsta Centrum

Mail: [info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se)

0171 555 72

070 364 71 90

bokadirekt.se

## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Priser from 1/3

Klippning 450 kr ( ord. 550 kr )

Klippning inkl. tvätt 490 kr ( ord. 590 kr )

Varmt välkomna till Helen!



Mansängsterrassen 1, Bålsta (bakom Polisen),  
[info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se), [www.halsoterrassen.se](http://www.halsoterrassen.se)

0171-555 72

bokadirekt.se



## Mina fåglar

I dag är det nyårsdagen den 1 januari 2024. När jag från övervåningen ser ned i trädgården så räknar jag till sex fasanhönor, en fasantupp, en koltrast och en ekorre. De ser mig när jag står nära fönstret men de visar ingen rädsla. Orsaken är att de vant sig vid att jag inte är farligt utan vill dem alla väl. Koltrasten är aktiv och hoppar omkring medan fasanhönorna är mer stillasittande. Fasanhönorna är minst 20 gånger större än koltrasten. Ändå hoppar den kring och plockar frön, helt orädd, på bara någon centimeters avstånd från fasanerna. Den vet att de inte äter koltrastar.

Trädgården är totalt vildvuxen. Det betyder att det finns massor med torkat ogräs av alla de slag och massor med vildfrön som fåglarna kan plocka i sig. Jag plockar inte äpplena på träden så under det stora äppelträdet ligger fall-frukten kvar. Och på samma sätt är det med krikonen. Under krikonträden ligger de fallna krikonen och jag vet att ekorrarna gillar kärnorna.

Det hela började för flera år sedan. En koltrast visade sig totalt orädd – den satt kvar när jag

gick alldeles nära. Då började jag mata den med äpplen som jag skar i klyftor. Det lockade fram småfåglarna. Då började jag mata dem med inköpta solrosfrön som jag hällde i ett avlångt nät-rör, gjort för utfodring av småfåglar. Detta lockade till sig talgoxar, domherrar, gråsparvar, blåmesar, pilfinkar och arter som jag inte kan namnet på. Till och med en hackspett infann sig. Men småfåglarna var ivriga och slarviga och tappade vissa frön som föll till marken. Då började fasanerna infinna sig. Nu har jag inte mindre än sju fasaner som dagligen väntar på sin utfodring. När jag på morgonen ser ut i trädgården genom fönstret är de alla där. De ser mig orädda när jag stiger upp och när jag släcker sovrumslampan går de mot utfodringsstället. De har tålmodigt väntat på mig och nu vet de att det vankas mat. Jag ger dem näring och de ger min glädje. Man gläder sig aldrig för ofta nu i dessa orostider då Putin krigar och hotar med kärnvapen i öster och Trump skriker ut sina förbannelser i väster.

Text Dag W. F. Warghusen

Foto Pixabay





## Josés Ateljé

Egen tillverkning och design av handgjorda smycken även efter dina önskemål.

### Reparationer och omarbetningar.

Byter guld till nytt smycke.

Vi köper även guld.

Öppet: tis, ons och torsdagar kl 10 -17

*Hjärtligt välkommen att besöka oss.*

Stockholmsvägen 9, Bålsta

Tel. 0171 467 990

E-post: [joses.atelje@mail.bktv.se](mailto:joses.atelje@mail.bktv.se)

By Rune Westerlund

och börja varva ner. Stäng av TV, dator, mobiltelefon och släpp det du har för händer. I början känns det säkert konstigt och svårt, men du kommer att bli bättre på detta och efter ett tag har din kropp vant sig vid denna rutin.

### Den tredje faktorn: Stress- & aktiveringsnivån

Även om du har bra kontroll över den första och den andra faktorn i sömnformeln kan den tredje faktorn ställa till det. Det handlar om stress- eller aktiveringsnivån.

Vi kan försöka illustrera hur sömn behovet och aktiveringsnivån samverkar. Vi tänker att du har varit vaken tillräckligt länge (minst 16 timmar) för att vara så pass sömning för att kunna somna. Vi ritar en stapel som motsvarar en hög ”drivkraft för sömn”. Bredvid den ritar vi en annan stapel som motsvarar din aktiveringsnivå. Aktiveringsstapeln är i det här exemplet lägre än sömnbehovsstapeln och därför finns det utrymme för sömnen att ta plats. Sammanfattningsvis kan man säga att när vårt sömnbehov är större än vår aktivering somnar vi. Sedan sover vi tills sömnbehovet har minskat tillräckligt och till dess aktiveringen väcker oss. Det tar olika lång tid beroende på hur sömniga respektive hur aktiverade vi är.

Om vi går vidare med denna ana-logi och tänker oss att du har byggt upp ett tillräckligt stort sömnbehov. Men när du lägger dig för att sova den här gången går det inte att somna. Varför fungerar det inte nu?

Aktiveringsstapeln är denna gång högre än sömnbehovsstapeln. Så även om vi är tillräckligt sömniga kan vår aktiveringsnivå vara för hög för att sömnen

## Sömnens betydelse och vikten av återhämtning, del 3



Här fortsätter, från förra numret, en intressant artikel skriven av Stressforskningsinstitutet om sömn och återhämtning.

### Mjukstarta

Försök att följa dygnsrytmen på morgonen genom att mjukstarta. Rusa inte upp och stressa det första du gör, det är vi inte fysiologiskt redo för. Det gör bara att mer stresshormon frisätts som kan påverka oss under den kommande dagen. Ibland kan det vara värdefullt att

gå upp lite tidigare bara för att få en lugnare start på dagen.

Landa innan du lägger dig  
Vila och koppla av sista timmen innan du lägger dig. Att gå från en aktiv vakenhet till att sova är en gradvis process. Därför behövs förberedelse, en period då du ”landar”, innan du lägger dig för att sova.

Observera dig själv: Vad du brukar göra på kvällen innan du lägger dig? Försök få till en rutin som handlar om att gradvis ta det allt lugnare innan du går till sängs. Det är oftast bättre att sitta uppe en stund extra och vänta in sömnheten jämfört med att lägga sig tidigare och försöka ”varva ner” i sängen.

Här är förslag på hur kan du göra för att få till landningssträckan:

- Ställ ett alarm en timme före läggdags, för att påminna dig om att avsluta dina aktiva åtaganden

ska kunna ta plats. Känner du igen detta? Att du är väldigt trött, men ändå kan inte sova. Hur mycket du än vill och behöver sova, så går det inte. Hur kan man komma åt detta? Här är det viktigt att försöka minska din aktiveringsnivå. Genom att på olika sätt lära dig att gå ned i varv, slappna av och sänka din fysiologiska och mentala aktivering, kan du ge ökat utrymme för god sömn.

När du analyserar din sömndagbok kan du titta efter:

- Tar det lång tid (mer än 30 minuter) att somna?

- Vaknar du flera gånger under natten, eller sover du ytligt?

- Är du vaken en lång stund på natten eller vaknar du tidigt på morgonen utan att kunna somna om?

Om du svarar ja på någon av dessa frågor tyder det på att du kan ha en ganska hög stress eller aktiveringsnivå.

### Det du kan göra själv –

Sömnformelns tredje faktor handlar om din nedvarvning.

Det hänger ihop med många olika saker och det finns därför också många olika saker du kan pröva.



Välj att lägga fokus på de övningar som du tror kan vara viktiga för just dig:

### **Andas lugnt**

Som du säkert vet är det naturligt att andas ytligare och snabbare som en delavstressreaktionen. Andas vidare mot lugnt med diafragman fungerar det som en lugnande signal till hjärnan. På så sätt kan vi minska stressreaktionen.

Så här kan du göra för att träna diafragmaandning:

1. Börja övningen när du sitter ned. Lägg en hand på bröstkorgen och en på magen och känn vilken av händerna (eller båda) som höjs när du andas in, och sänks när du andas ut. Försök om du kan att lägga andningen i magen och att behålla den där.

2. Låt andningen komma och gå av sig själv, följ bara med i vågorna av din andning. Känn att magen rör sig utåt när du andas in och sjunker tillbaka när du andas ut.

3. Sitt några minuter med denna övning. Om du känner att du övergår till att andas med bröstkorgen, försök då bara försiktigt att lägga tillbaka andningen i magen igen. Ta inte i när du andas in, utan låt det gå lätt och lugnt och av sig själv. Låt sedan diafragma sjunka tillbaka och märk hur luften släpps ut. Lägg också märke till pausen som uppstår mellan andetag.

4. Prova att resa dig. Kan du behålla andningen i magen? Det här kan vara ett svårt moment, men med övning blir du bättre på det. Prova att gå några steg. Var finns andningen? Kan du behålla den i magen är det jättebra!

Ta dig tid att träna diafragmaandning flera gånger per dag. Ju mer du övar, desto mer naturligt blir det för dig. Och oro dig inte om andningen är snabb eller ytlig ibland, det är naturligt att andningen växlar.

### **Snabb avspänning - och att komma till nuet**

En vidareutveckling av diafragmaandningen är ”snabbavspänning”. Det är en väldigt enkel och effektiv metod. Så här gör du:

1. Ta ett lite djupare andetag.

2. Håll andan ca 3 sekunder (räkna

tyst 1-2-3).

3. Släpp – sakta – ut – luften – och känn samtidigt hur du slappnar av i hela kroppen. Känn efter hur musklerna känns i pannan, axlarna, magen, benen.

4. Behåll andningen i magen och fördjupa avslappningen under några andetag.

Denna övning är bra för att den är kort och enkel. Genom att göra snabbavspänning kan du få kontakt med kroppen och bli mer medveten om var du befinner dig och vad du håller på med. Det senare brukar vara viktigt för att bli bättre på att hantera stress. För att få så god effekt som möjligt av snabbavspänningen ska du träna regelbundet, flera gånger varje dag. På samma sätt som diafragmaandning är snabbavspänning ett viktigt redskap för dig när det gäller att varva ned.

Här får du några tips på när du kan öva snabbavspänning:

- När du nyss vaknat och sitter på sängkanten.

- Före lunch varje dag på jobbet – och efter, när du just kommit tillbaka från lunchen, innan du sätter igång att jobba igen.

- Varje gång du tar en paus, eller varje gång sätter dig ned på en stol.

- När du är på toaletten eller i duschen.

- Prova att göra snabbavspänning både i lugna situationer och när du är mer spänd eller uppvarvad.

Har du något som du vet brukar dra igång din stressreaktion? När mobiltelefonen ringer?

När du sitter i en bilkö? När du lämnar hemmet för att gå till jobbet?

När datasystemet krånglar? När du går in i sovrummet för att sova? Ta för vana att just i den situationen använda snabbavspänning

### **Pausa ofta.**

Att ta en kort paus då och då, och försöka återgå till ”basläget” hjälper oss att gå ned i varv. Gör man detta relativt ofta bryter man den uppåtgående spiralen tidigare, och hejdar att aktiveringen byggs upp allt mer under dagen.

Det är lätt att glömma att ta en paus

när man är mitt uppe i en aktivitet. Det är inte heller alltid man märker att man är spänd eller uppvarvad när man är inne i det man håller på med. Därför kan det vara bra att ställa ett alarm för att komma ihåg att ta pauser regelbundet under dagen. Du kan exempelvis bryta en minut en gång i timmen för att göra snabbavspänning. En paus kan också vara att du byter typ av aktivitet en stund, eller går ifrån och vilar lite.

### **Skapa en kväll med rutiner**

En bra kvällsrutin hjälper oss att minska stress- och aktiveringsnivån. Hjärnan har stor hjälp av rutiner när det gäller sömnautomatiken.

Vad brukar du göra innan du lägger dig? Hjärnan blir hjälpt av sådant (aktiviteter eller miljöer) som påminner om vila, och av att få utrymme för reflektion innan du ska sova. Det är därför bra om en kvällsrutin kännetecknas av:

- Samma tid, samma plats

- Något som signalerar avslut (stäng av..., släck ned...)

- Sammanfattning av dagen och förberedelse för morgondagen. Skriv gärna ned några rader.

- Något behagligt som du tycker om (det kan vara att läsa en bok, lyssna på musik, göra yoga, etc.)

- Diafragmaandning och snabbavspänning

Gå upp en stund om du inte kan sova. Att ligga vaken längre stunder i sängen kan skapa en ond cirkel. Dels kan vi bli oroliga och stressade när vi ligger vakna länge, och dels kan vår hjärna sammankoppla sängen med vakenhet.

En mycket effektiv metod från forskningssammanhang som du kan testa är att inte ligga kvar i sängen om du har svårt att sova. Lämna sovrummet, men sätt inte igång någon aktivitet.

Red.anm

- Fortsättning följer i kommande nummer



# Välkommen till Håbofoten!



Ge dina fötter den uppmärksamhet de förtjänar!

Jag lindrar och förebygger fotrelaterade problem

Här får du hjälp med:

- Nageltrång
- Nagel- och Fotsvamp
- Fotvårtor
- Hälsprickor
- Liktnor, förhårdnader
- Silikonavlastningar specialgjutna för dig mm.



Maria Ljungblad:

- Dipl. medicinskfotterapeut
- Undersköterska

Kontaktuppgifter:

Västerhagsvägen 17 i Bålsta  
vid Kyrkcentrum

Mobil: 0709 50 80 85

Mail: mariahabofoten@gmail.com

Jag tar diabetiker med remiss har avtal med regionen

Jag har pensionärsrabatt  
Friskavård, F-skatt



## Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

I vår butik bjuds du alltid att provsmaka vår egen-tillverkade äppelmust. Här köper du närproducerat kött, must, grönsaker, ägg, honung, ost och många andra småskaligt producerade delikatesser. Eller köpa en kopp kaffe och en bulle. På gården kan du ta en promenad för att titta på våra djur, eller boka studiebesök i våra odlingar och växthus i säsong.

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

**Varje fredag får du 10% i ålderspensionärsrabatt.**

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

Kvarnibble  
Butik och Musteri  
Karltontavägen 2, Bro  
Tel. 073 321 08 15  
E-post info@kvarnibble.se



## DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,  
handtvätt och balansering  
**Pris 1 400kr**



Förvaring, skifte,  
grovtvätt & balansering  
**Pris 1 100kr**



Förvaring, skifte  
& grovtvätt  
**Pris 900kr**

Vi gör en koll på dina däck och meddelar i god tid om du behöver byta några däck inför nästa säsong. Priserna gäller per säsong och är inkl. moms



**DÄCK  
PARTNER**

Bålsta Däckcenter AB

**BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45**

## Lings Syateljé



Syr nytt och reparera dynor till soffa/båt/husvagn, kläder, hemtextil m.m.

Ändring av kläder/festklänning, byte av blixtlås, allt inom sömnad.

Tygkollektion finns i min syateljé.

VID BEHOV  
GÖR JAG  
GÄRNA  
HEMBESÖK

Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | lingsyl960@hotmail.com

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer över 65 rabatt på klipping

## En liten påskdikt

En kraxig gumma med en knarrig kvast  
hon skulle ut och resa i all hast  
men hon leta och leta och leta efter katta.  
Inte lätt att hitta för den var svart som natta.  
Till slut hon ropa: "jag ger attan i skrället.  
jag tar med mig hunden i stället".

Hon hoppa upp på kvasten med kaffepetter och hund  
Kvasten var osmord så det tog en stund  
innan hon lyckades axa upp i superfart.  
Hon kraxa, pep och sjöng för det här är underbart  
Hon älskar att loopa och runt, runt rulla  
på sin långa, långa färd till Blåkulla.

Rätt som det är sätter gumman i gång  
med att skråla en egen påhittad sång.  
I rena förskräckelsen gör hunden ett skutt,  
tappar taget och släpper en prutt.

En vårta så tjusig, "jag vill den ska växa".  
Den sitter på näsan på stans vackraste häxa.  
"Jag målat den röd för den ska synas bra.  
Säkert vill ni alla barn en likadan ha,  
men den enda som har en är ja".

Varje påsk händer samma sak.  
Gumman far på kvasten med hunden där bak.  
Hon vet inte om att katten har höjdskräck  
så vid resans start vart år är han väck.  
Men under färdens gång kan man höra ibland  
ett litet jam från kaffepannan minsann

Text och bild Monica Vikström



## Redaktörens röst

### Årets tredje nummer

Tog en tid att sätta samman sedan jag tog på mig att bistå annonsörer med att skapa sina annonser. Genom dem minskar kostnaden för eningen har för medlemstidningen.

### Föreningens nya medlemmar

Hoppas jag ska finna det lika glädjefullt, livgivande och inspirerande att vara medlem i PRO Håbo som jag gör. Är det något som saknas bland utbudet av aktiviteter så går det bra att ta upp det med någon i styrelsen (se sid 2).

### Det kontantlösa samhället

Det är för mig med mitt enkla bondförnuft en utopi att ett samhälle kan vara utan möjlighet till att medborgarna inte ska kunna betala med kontanter. För det finns ingen maskin eller elektronisk apparat en människa tillverkat som är så fullkomlig att den inte går sönder eller att någon kommer på hur man kan komma in bakvägen och passera alla spärrar i ett elektroniskt/data penningssystem. Därför är det med viss skadegädje som jag konstaterar att vi är på

samma nivå Riksbankschefen Erik Thedéen och jag. Då han uppmanar svenska folket att stärka beredskap/krismedvetenhet genom att se till att ha kontanter, i mindre valörer, hemma för att vara väl förberedda vid en eventuell kris när betalningstjänster slås ut.

Jag tänker ofta på det då jag ska åka till stockholm med SL.

Vad händer om min mobiltelefon förlorar sin laddning, går sönder eller blir stulen? Hur tar jag mig hem då min biljett jag köpt av SL, via Swish, ligger i min mobil, och jag inte har några kontanter eller kreditkort på mig. Då alla betalningar sker genom mobilen?

Det är något vi kan samtala om på min cirkel i mobiltelefoni och data.

### Ett litet välbehövligt avbrott

Genom min nyfikenhet på att skapa intressanta och spännande aktiviteter för PRO Håbo. Det var ingen tvekan att anmäla mig och Gunilla till en kostnadsfri mäsas i Kista som jag fick inbjudan till. Det var företag inom tre områden Sales & marketing expo och Möten & event som ställde ut. Eftersom vi är olika pratsamma så brukar vi alltid gå för oss själva. Jag stannar ofta och pratar lite för länge, men då det är en

ömsesidig trevlig dialog så går tiden ifrån mig. Jag fick flera uppslag som jag ska delge resekommittén.

### Var rädd om dig!

**Var inte ensam i onödan,  
- kom på de aktiviteter PRO  
Håbo erbjuder dig.**

**Använd alltid reflex då du är  
ute och solen inte lyser.**

**Se dig alltid om i trafiken och  
gå försiktigt över gatan.**

**Försök varje dag röra på dig  
efter din egen förmåga.**

**Lämna aldrig ut dina konto-  
uppgifter, koder eller lösen-  
ord till någon du inte känner.**

**Om du känner dig obekvämt  
med den som ringer.**

**- Lägga på luren!**

**Ett oväntat besök av någon  
du inte känner**

**- Öppna inte!**

Med mina varmaste hälsningar till er alla.

Redaktören/Layoutaren Rune Westerlund, Tel. 070 535 15 50



Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Gunilla tel. 070 509 59 29  
Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

## Aktivitetsprogram för PRO Håbo våren 2024

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Akvarell	Ann-Mari Alskog	072 588 21 44	ons	10.15	igång
Bridge	Anders Dahlstedt	070 693 00 61	tis	12.00	igång
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	070 509 59 29	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	070 470 05 73	tors	10.00	igång
	Inger Bergström	0171 46 77 71	mån	10.00	igång
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	igång
	Barbro Ekberg	070 598 93 44			
Mobil/Dator	Rune Westerlund	070 535 15 50			oklart
Seniordans	Inez Adamsson	070 276 28 36	ons	10.00	igång
	Anette Gillisson	073 444 21 23			
Senioryoga	Svea Sahlén	073 632 85 61	tis	08.30	igång
Släktforskning	Jan Westergren	070 796 44 65	tors	10.15	igång
Träslöjd	Leif Lindkvist	070 560 01 26	mån, tis	15.00	igång
Träslöjd	Leif Andersson	070 521 22 17			
TSS (tecken)	Gunilla During	070 683 49 22	ons	12.30	igång
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16 00	igång
Bordtennis	Lars Smids	070 888 39 19	tis, tors	09.30	igång
	Percy Ranemo	070 205 21 21			
Boule	Lene Holgersson	070 635 80 32	mån,tors	10.00	april
	Ingela Blomgren	073 96 52 653			
Bowling	Berit Hellblom	070 433 41 19	tors	09.30	igång
	Jan Freidmann	073 617 12 64			
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070 521 35 65	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	070 598 63 89	mån	18.00	igång
	Britt-Marie Pettersson	073 995 31 96			

\* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.

**Anmälan sker till respektive ledare. Flera cirklar och aktiviteter kan tillkomma.**