



**PRO  
Håbo**

**Medlemstidning 2 2024**

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan PUB kväll	5
Inbjudan till medlemsmöte + bild	6
Inbjudan till årsmöte + bild	7
Inbjudan Längdskidåkning vintern 2024	8
Inbjudan Tedans + Info från Eva & Åke	9
Gårdsrådet informerar	10
Information KPR + bild	11
Sömnens betydelse och..	12
Sömnens betydelse och..	13
Resekommitté + Bild	14
Medlemssidan	15
Älgens vinter Akkis nytt + bild	17
Polisen informerar	19
Akkis nytt + bild	21
Folkskolläraren + Sommarhistorian	23
Garnresan + bild	25
Dikt/Bilder/Redaktörens röst	27
Aktiviteter att prova på	28

### Tack till följande företag:

Bålsta Begravningsbyrå	26
Bålsta Däckcenter	26
Bålsta Optik	24
Fonus	20
Helena Medicinsk yoga	20
Hälsoterassen Fotvård	26
Hälsoterassen Klippning	24
ICA Maxi	16
Kallmarsands Restaurang	16
Klipphörnan	16
Kvarnibble Butik & Musteri	20
Lings Syateljé	16
Paprika Restaurant	24
Peter Spolare AB	20
Rasta	18
Salong Caramel	22
Salong Maria	26
Sparbanken	22

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

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

## 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 förenings hemsida: [pro.se/habo](http://pro.se/habo). Ansvarig för Utdelning: Eva Svennerstedt Broander

**Tidningens E-post:**  
[pro.habo.bladet@gmail.com](mailto: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:** 5 mars  
**Manusstopp:** 15 februari

**Omslag:** "grenrik utkik"  
**Fotograf:** Britt-Marie Boredal

### 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 Lövvstäv	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:</b> 817001-0535	
<b>PRO Håbo bankgiro nr:</b> 5848-7521	

**Följ PRO Håbo på: [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)**

## Ordförande har ordet

Nu är allt igång efter jul-uppehållet. Det var skönt med lite ledighet men också roligt att ha lite (mycket) mer att göra om dagarna. Vädret har verkligen pendlat från jätte-kallt till mycket snö och sedan jättehalt när det blivit plusgrader. Jag hoppas att ni försett er med broddar om ni varit ute i halkan. Det blir ljusare ute för varje vecka och snart kommer vårsolen fram kan man hoppas. Ljusare dagar

gör att man mår lite bättre och hoppas på en skön vår när det går att vara ute lite mer. Vi ska ha ett informationsmöte för nya medlemmar som kommit under 2023. Vi hoppas på att många av dem blir aktiva funktionärer i PRO. Många av oss börjar bli lite till åren och behöver avlösas. Ett orosmoment är kommunens dåliga ekonomi. Hur kommer den att påverka oss? Ett bra tecken är dock att politikerna från blocken har

börjat samarbeta och det har gett oss några bra beslut. Ett är ju att Pomona ska återgå till att vara ett äldreboende. Det blir lite mer om detta i rapporten från KPR. Glöm inte bort att det är årsmöte i 21 mars, men innan dess har vi ett medlemsmöte där vi får besök av tre diakoner. Puben i mars kommer att rocka ordentligt med New Generation. Jag hoppas att vi ses på någon aktivitet snart.

// 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:*

*Arto Korpi*

*Andreas Tyden*

*Elisabet Schöninger*

*Annica Åbrink*

*Ulf Åbrink*

*Björn Berg*

Om du flyttar till ny adress eller byter telefonnummer vänligen meddela detta till:

- Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29 - E-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

- eller till vår expedition tel. 583 15 öppet tis- och torsdagar kl. 10-12

**Medlemsregister:**

PRO Håbo och även det centrala medlemsregistret uppdateras kontinuerligt när det gäller mobiltelefonnummer och e-mail adress.

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

### **Gunillas ruta**

När jag var liten var vintern alltid kall fram till i april. Nu kan det vara vårväder redan i februari.

Jag kan förstå att det inte kom så många den 23 januari till Granåsen. Men jag fortsätter att åka dit de tis-dagar som finns med i annonsen på sidan 8. För det går alldeles utmärkt att promenera i området. Det man inte får göra är att gå i

skidspåret.

Är det bra väder är det härligt att få komma ut i den underbara naturen. Sedan smakar det gott med kaffe och dopp i Klubbstugan.

Jag och gubben har anmält oss till en kurs som PRO Folkhögskola har om att skapa aktiviteter. Det ska bli kul få ta del av andra föreningars alla olika aktiviteter samtidigt som vi får tala om PRO Håbos. Jag återkommer med de vi fått lära oss.

Det är en tuff tid många av oss får gå igenom med ökande kostnader på allt vad livet behöver. Jag har lärt mig vad det är att vara en av många "fattigpensionärer i Sverige" där den lilla pensionen inte ger några slantar över till något annat än det allra nödvändigaste.

**Gunilla Westerlund**

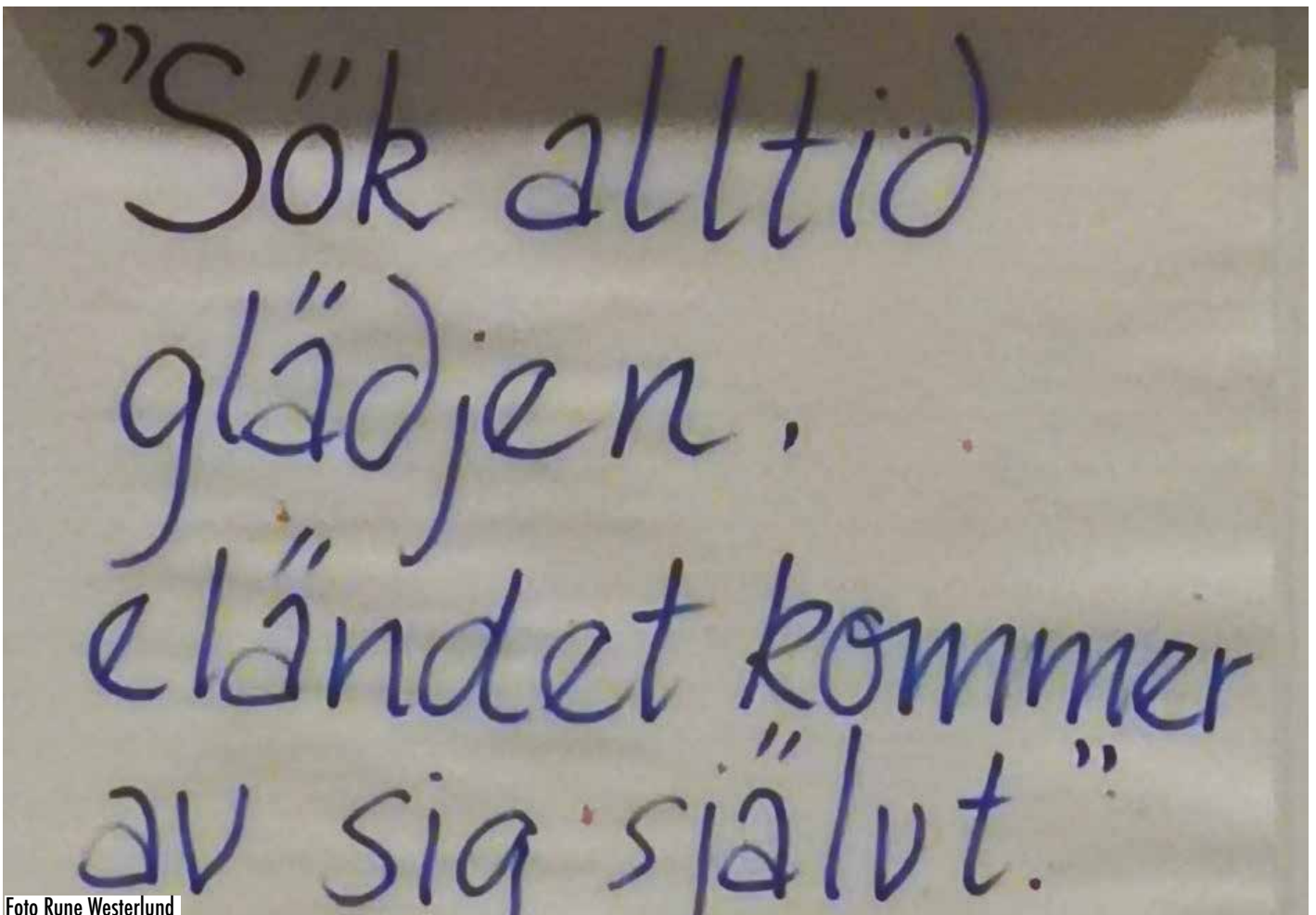


Foto Rune Westerlund

**PRO**  
**Håbo**

**VÄLKOMMEN TILL PUB-KVÄLL  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 7 MARS KL. 18.30**

UNDERHÅLLNINGEN PÅ PUB KVÄLLEN ÄR:



Bandet startade 1964 som Plöjboys men bytte snart namn till New Generation. Första singeln kom 1967 och blev en hit direkt och året därpå gick Two Faces have I upp och blev etta på tio-i-topp. De har gjort stor succé med bl.a. Tommy Körberg, Eleanor Bodel och Janne Önerud. New Generation har turnerat med Emile Ford, Björn Skifs, Kisa Magnusson m fl och varit förband åt Bee Gees och Smokie.

**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!**

**AVANMÅL DIG I TID  
OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**



Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

**PRO**  
**Håbo**

**KALLAR TILL MEDLEMSMÖTE  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 15 FEB KL. 13:30**

**Välkommen till årets först medlemsmöte med**

- föredrag
- information av tre Diakoner från Svenska kyrkan som berättar om sin verksamhet
- Underhållning av Stefan Lindeborg

**För en avgift på 40kr får du:**

- Underhållning
- Kaffe och dopp
- En lott med vinstchans

**Anmälan dig senast den 13 feb till:**

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



**OBS!**

**AVANMÄL DIG I TID  
OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

**PRO**  
**Håbo**

**KALLAR TILL ÅRSMÖTE  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 21 MARS KL. 13:30**

I nästa nummer av Medlemstidningen är handlingarna som du behöver inför årsmötet. Ta därför med dig den till mötet!

Traditionsenligt blir det sång av föreningens eminenta kör PROtonerna, sedvanlig förhandling, parentation och fika.

Årsmötet är kostnadsfritt.

Men du kan redan nu anmäla dig.

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!**  
**AVANMÄL DIG I TID  
OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län



Foto Rune Westerlund



Rune Westerlund

# Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas  
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Kl 10:00 - 11:00. 23 jan, 30 jan, 6 feb, 13 feb, 20 feb, 27 feb.  
Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga

Vallabod finns för den som behöver!

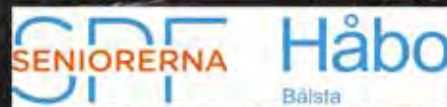
200:- för alla tillfällen, (normalpris 100kr/gång)

Anmälan och betalning sker till resp förening:

PRO: Gunilla Westerlund [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

SPF: Kenneth Eriksson [romorajen1@gmail.com](mailto:romorajen1@gmail.com)

BFF: Päivi Hirvonen [balstafinskaforening@spant.se](mailto:balstafinskaforening@spant.se)



**Bålsta  
skidklubb**

## Längdskidåkning vintern 2024

Började den 23 jan. De var ingen höjardag att åka skidor när vintern plötsligt övergått till vår! På plats var alla tre pensionärsföreningar i Håbo kommun samlade med några av sina tappra medlemmar.

Möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår gäller fortfarande till ett mycket bra pris, 200 kr för de 3 tillfällen som är kvar under vintern 2024. (Du tjänar 175 kr, då ord pris är 125 kr/ggr)

**Skidåkningen sker tisdagar kl. 10-11 följande datum:**

**13 februari**

**20 februari**

**27 februari**

**Vi börjar med att samlas kl. 9.45 på Bålsta Alpinas övre parkering.**

Sedan är det bara åka så många varv du orkar och vill mellan kl. 10-11.

Du som inte åker skidor är också välkommen att ta en promenad i den vackra naturen.

Vid 11-tiden, samlas skidåkare och gångare till en gemensam fika, kaffe/te och bullar till ett bra pris i Bålsta Alpinasklubbstuga

**Betalningen på 200 kr gör du kontant.**



Anmäl dig till Gunilla Westerlund via:

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

- Tel. 070-509 59 29





**PRO  
Håbo**

# HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL TEDANSER VÅRTERMINEN 2024



Den 23 feb spelar  
Lars Erikson's



Den 26 apr spelar  
Thomaz & Co

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

Vid tedans gäller :

- Fredagar kl. 14.00 -17.00
- Kaffe och kaka
- Lotteriförsäljning

Till ett pris av 130 kronor

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

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



Den 22 mar spelar  
Janssens

## VIKTIG INFORMATION FRÅN EVA

Till er, kära deltagare på mina föredrag, och annan underhållning, samt inte minst Filmklubben. Under februari finns inget program, men jag återkommer igen i mars. Information finns att läsa i marstidningen. // Vänligen Eva Svennerstedt Broander



## VIKTIG INFORMATION FRÅN ÅKE

Efter 20 år som reseledare i PRO Håbo, ett trevligt uppdrag men nu när min kropp är 88 år och börjar bli lite "skröplig", avgår jag som reseledare på årsmötet i mars. Jag hoppas att nån 65+ tillsammans med Anders Hillgren, gärna Kultur och Teaterbiten tar oss PRO-are på intressanta resor.

PS Annonsjobbet med Rune har jag kvar t.v. DS

//Mvh Åke Wahlstrand





## *Gårdsrådet informerar.*

### **Parkeringen**

Vi hoppas att inga allt för stora störningar drabbade alla medlemmar i förningarna, när arbeten med att bli utökade antalet parkeringsplatser skedde med mycket kort varsel. Efter en längre tids kontakt med kommunen, blev det plötsligt snabba besked. Åtgärder om några dagar, eller kanske först 2024.

Med insikt i kommunens ekonomi, var valet lätt, kör igång nu.

Så långt har, utöver möjlighet till flera parkeringsplatser inne på området, infarten breddats, rullstolsrampen fått en bättre placering, två tydliga handikapplatser markerats.

Ett tips från kommunens parkeringsvakter. -Backa in på alla parkeringsplatser. Speciellt viktigt på 5 tim parkering på baksidan.

Detta då det är tillåtet att parkera längst vägen Mansängen mitt emot 5 tim parkeringen. Betydligt lättare att köra ut om den möjligheten nyttjas.

Det kan nog även underlätta att backa in, vid parkering på Skeppsgården, där utrymmet är trångt. Parkering enligt kartan uppsatt på

Skeppsgården gäller fortfarande på markerade vägar i vägens färdriktning, gäller alltså.

Vad gäller vägen Mansängen, får man alltså parkera på den sida, i riktning från Skeppsgården och mot Däckvägen.

Tänk på att inte parkera direkt i anslutning till utfarter & korsningar. Risk för P-böter.

Parkering kan även ske på:

A) Läraskolans parkering efter 1800.

B) Gröna dalskolans parkering efter 1900.

### **Fortsatta arbeten på Skeppsgården.**

Under våren, när marken satt sig, kommer ytterligare en del arbeten ske inne på området.

Först därefter kommer den permanenta uppmärkning av parkeringsplatser att genomföras. Idag är platserna 20 cm bredare än vad som är standard.

### **Låssystemet**

Har uppdaterats och förenklats. Innebär vissa förändringar, som kommer att delges berörda.

### **Swish betalning.**

Kommer införas på försök.

Påverkar främst de som är ledare för de olika cirklarna.

### **Ståldobbade skor/broddar.**

Vänligen ta av dessa direkt innanför entréerna. De mjuka mattorna som finns överallt på Skeppsgården, riskerar det annars att gå håll på. Låt stolarna som står direkt vid ingångarna, stå kvar.

Tips: Finns överdrag i gummi att köpa bla i butik direkt bredvid ST1 i Draget, som man kan dra på skor med dobbor, och som då skyddar golven.

### **Skoskydd.**

Det finns nu återigen blå skoskydd på plats. Använd dessa om skorna är blöta eller leriga.

Att marken, delvis kommer vara lerig, lär vara ett problem under våren, innan ytterligare grus lagts på.

// Text Gårdsrådets ordförande:  
Andreas Tydén

## Rapport från KPR den 23 januari

Den 23 januari hade vi årets första KPR. Vi var i vindsvårningen på Parkgården. Där finns ett stort utrymme för möten och utbildningar som vi inte tidigare sett. Jag hoppas att det kommer till god användning framåt.

Under mötet togs Hemtjänstindex upp. Det är en rapport om läget inom våra verksamheter där vi har kunnat konstatera att vi fallit tillbaka under året. Förvaltningen kommer att jobba med dessa frågor. En av dessa var att informationen måste förbättras och att utförandet av vår verksamhet måste bli bättre. Det ska bli intressant att följa dessa siffror nästa år. Förvaltningen jobbar mycket med rutiner och utbildning av personalen. De har redan börjat arbeta med sommarbemanningen så den ska bli

bättre i sommar än den var förra året. Några problemområden är att utskrivningar från sjukhus har dubblerats. När en person ska skrivas ut har man bara 3 dagar att organisera allt så att det fungerar på hemmaplan. Man har startat försök med läkemedelsautomater

Vi hoppas få lite feedback på det nästa möte när det kommit i gång ordentligt. Det är fortfarande lite köer till boenden. (1 demens och 6 somatiska). Vi köper 14 platser av andra kommuner nu.

Det mest glädjande är att planeringen av ombyggnaden av Pomona är i full gång. Ett problem är dock att träffpunkten måste tillfälligt flytta till Västerhagsvägen när första huset renoveras.

Vår verksamhet är sårbar. Om det blir ett längre strömavbrott

så finns det bara ett reservaggregat som tillhör Håbohus. Vi behöver få det till alla boenden. Mycket av vår verksamhet är beroende av telefoner. Hur gör man om mobilerna inte fungerar? Vad gör man om elbilar inte kan köras? Hur många bilar kan köra på bensin? Det är många frågor som kommunen måste ta tag i så vi har ett säkert boende för äldre.

Nu ska ett nytt särskilt boende börja planeras som ska vara klart 2028-2029. Vem bygger, var ska det byggas och vem ska driva det? Dessa frågor måste beslutas snart om det ska vara klart i tid. En sak som kommit upp allt mer är bristen på ett mellanting av att bo hemma och på särskilt boende. Det behövs någon typ av servicehus för äldre. /Irene Lundbäck



I väntan på våren och gemenskapen att få spela boulen

# Sömnens betydelse och vikten av återhämtning



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

5, Stress - den stora sömnförstöraren  
Den vanligaste orsaken till störd sömn, utöver sjukdom av olika slag, är stress. Det beror på att stress innebär en förhöjd aktivering, kroppsligt och mentalt. Aktivering är sömnens motsats.

Om du är mycket aktiverad när du lägger dig triggas stressmekanismerna i din kropp och det kan bli svårt att komma till ro och somna, eller svårt att få en bra sömnkvalitet. Det kan exempelvis handla om att du tänker på något som du är engagerad i, att du planerar något som ska hända eller analyserar något som har hänt. Det kan också handla om att du tänker på själva sömnproblemet, som att du måste sova för att orka jobba dagen efter.

När våra tankar går på högvarv påverkas ofta stämningsläget. Du kan känna dig orolig, irriterad eller ledsen. Då drar ofta kroppen igång sin uppvarvning ännu mer, pulsen kan stiga ytterligare, vi kan bli mer spända, och du börjar vrida och vända på dig i sängen. Om det pågår under några nätter i rad och du känner av att du mår och fungerar sämre på dagarna, kan du snart börja känna oro eller stress kring hur du kommer sova. Då har du hamnat i en ond cirkel. Som du kanske vet är stressreaktionen utformad för att vi ska klara oss från hot och faror.

Det handlar om att kroppen gör oss beredda att möta utmaningar som står framför oss, antingen konkreta situationer eller sådant som hjärnan själv "hittar på". Hjärnan är bra på att se problem som möjligen kan uppstå i framtiden. Hjärnan är också bra på att minnas om du varit med om något besvärligt. Detta för att du ska vara förberedd ifall

du hamnar i liknande situationer igen. Det kan vara förklaringen till att stressreaktioner kan gå igång automatiskt i situationer som liknar den som ursprungligen gjorde dig stressad. Om du har sömnbesvär har du sannolikt känt stress i sängen vid ett flertal tillfällen.

Sängen är i så fall en miljö som är förknippad med obehag och kanske "tror" därför en del av din hjärna att sängen är en "fiende", som ska bekämpas.

6, Redskap för att förbättra din sömn - sömnformeln

Varför blir sömnen som den blir? Varför somnar vi snabbt ibland och varför tar det lång tid ibland? Varför vaknar vi? Varför sover vi ibland sämre på natten när vi har tagit en tupplur på dagen?

Tre faktorer i samspel kan hjälpa oss att svara på dessa frågor. Sammantaget kan vi kalla dem för "sömnformeln". Det kan liknas vid receptet på hur sömnen "kokas ihop".

Sömnformeln består av följande tre komponenter:

1. Den vakna tiden - hur länge vi har varit vakna sedan föregående sömn
2. Dygnsrytmen – vår inre biologiska klocka
3. Stress- eller aktiveringsnivån – hur stressade, uppvarvade eller fysiologiskt aktiverade vi är.

Man kan se varje komponent som ett reglage som går att vrida på. De olika reglagen har var sitt optimalt läge, där sömnen har bäst förutsättningar att fungera. Detta ska vi beskriva tydligare i texten som följer. Försök att tänka på vad just du skulle behöva förändra för att gynna din sömn. Du kommer att få olika förslag på redskap du kan pröva för att förbättra din sömn. Välj gärna ett moment i taget som du fokuserar på och verkligen försöker testa.

Tänk på att sömnen oftast inte blir bättre "över en natt", utan var beredd på att testa de metoder du väljer ungefär en vecka innan du utvärderar effekten.

7, Den första faktorn: den vakna tidens längd.

Den första faktorn i sömnformeln handlar om vår vakentid. Den brukar på forskarspråk också kallas homeostasfaktorn. Homeostas be-

tyder jämvikt eller balans. Kroppen försöker på många sätt att uppnå och behålla jämvikt för att vi ska fungera så bra som möjligt. Sömnen är kroppens sätt att återställa balansen efter den vakenhet vi haft.

Vårt sömnbehov byggs upp allt mer i takt med tiden vi är vakna. Efter ett antal timmars vakenhet har sömnbehovet stigit så mycket att vi skulle kunna somna. Hur länge vi sover beror på hur stort sömnbehov som hunnit byggas upp. Skulle du exempelvis ta en tupplur mitt på dagen skulle det kanske inte bli en så lång sömn, eftersom det då troligen bara har gått några timmar sedan du sov senast. På samma sätt skulle sömnen natten efter en tupplur kunna bli kortare, ytligare eller splittrad av uppvaknanden. Detta eftersom tuppluren har sänkt ditt sömnbehov lite inför nästa natt.

Tiden vi är vakna stärker alltså kroppens "drivkraft för sömn". Har vi varit vakna länge behöver vi mer djupsömn för att återhämta oss. Som du vet ökar andelen djupsömn när kroppen kompenserar för en sömnbrist. Om vi tänker oss att du normalt kan sova åtta timmar.

Då behöver du vara vakna i minst sexton timmar dessförinnan (eftersom dygnet har 24 timmar) för att din drivkraft för sömn ska vara tillräckligt stor för en god åttatimmars-sömn.

När du vill förbättra din sömn är det värdefullt att börja med att skriva sömndagbok. (en sömndagbok kan du få av Rune W) När du fyllt i sömndagboken en vecka kan du titta på dina registreringar och svara på dessa frågor som handlar om hur balansen mellan sömn och vakenhet ser ut för dig:

1. Hur lång vakenhet har du mellan dina sömnpass?
2. Har du regelbundna sovtider?
3. Tar du någon tupplur?
4. Hur lång tid ligger du i sängen varje dygn?

DET DU KAN GÖRA SJÄLV – BALANSFAKTORN

Ett första steg du kan göra för att gynna sömnen handlar om att etablera en god balans mellan vakenhet och sömn.

## REGELBUNDENHET – EN RYTM FÖR BALANS

En bra första uppgift för balans mellan vakenhet och sömn är att etablera regelbundna sovtider.

Titta på dina registreringar i sömndagboken (från Rune):

Går du och lägger dig ungefär vid samma tid varje kväll? Stiger du upp ungefär vid samma tid varje morgon?

Om du inte redan har regelbundna tider är det viktigt att börja med denna uppgift. Fundera på vilka tider du skulle kunna ha som dina sängtider, och pröva att hålla dessa tider ganska strikt en vecka. Ofta är det mest gynnsamt att ligga i sängen max 8 timmar per natt för att få den bästa effekten av sömnformelns första faktor. Att öka eller minska sömnlängden kan du arbeta med som nästa mål. I detta första steg handlar det alltså bara om att få regelbundna sovtider.

Detta första ”enkla” steg hjälper dig att bygga din sömn från grunden. Sedan bygger du på med andra övningar, tekniker och förändringsuppgifter som tillsammans bereder väg för en bättre fungerande sömn.

### GÖR SÄNGTID TILL SOVTID

Ett sätt att ytterligare ta vara på kraften i vakentiden är att begränsa tiden i sängen till den tid du verkligen sover. Då får du en starkare ”drivkraft mot sömn” genom att den sammanhängande vakenheten ökar. Metoden kallas sängtidrestriktion och är en av de mest effektiva metoderna enligt flera forskningsutvärderingar för att få bättre sömnkvalitet.

Konkret går du till väga så här:

Räkna ut hur lång din sömn varit i genomsnitt under senaste veckan. Exempelvis, om din medelsömnlängd totalt var 6,5 timmar per natt, så pröva att ligga i sängen 6,5 timmar under kommande vecka. Välj ett sovschema som du tror är mest troligt att du ska kunna hålla. Utgå från en rimlig uppstigandetid och räkna bakåt när du ska gå och lägga dig – detta innebär förmodligen att du kommer att lägga dig senare än vad du gör idag. Metoden är som sagt effektiv, förutsatt att du följer schemat även om du känner dig trött ibland eller även om du är rädd för att du ska få för lite sömn. Håll ut i början, och utvärdera efter

en vecka om metoden fungerar för dig.

Efter en vecka brukar sömnkvaliteten ha förbättrats. Ofta somnar man snabbare, sover djupare och vaknar färre gånger under natten.

Om du märker en förbättring, ska du fortsätta med sovschemat, men också förlänga tiden i sängen med en halvtimme i taget, vecka för vecka. Du behöver inte göra kortare sovscheman än 6 timmar per natt. Ett 6-timmarsschema kan fungera bra oavsett hur lite du vanligtvis brukar sova, och det är lättare att hålla i vardagen än ett kortare schema.

### SPARA SÖMNER TILL NAT T E N

Händer det att du sover på dagen ibland? Du kanske sover ut länge på helgerna? Eller sover du en stund tidigt på kvällarna, kanske när du nattar barnen eller när du sätter dig i TVsoffan?

Pröva att hitta sätt att vila istället för att sova på dagen. Sover du på dagen minskar ditt sömnbehov för kommande natt och du kan få svårare att somna, sova ytligare eller vakna tidigare.

### DEN ANDRA FAKTORN - DYGNSRYTMEN

Andra faktorn i sömnformeln handlar om dygnsrytmen. Sönnen har de bästa förutsättningarna att fungera när aktiviteten i kroppen sjunker med dygnsrytmen – det vill säga på kvällen och natten. Kan du följa dygnsrytmen genom att varva ned på kvällen och somna då dygnsrytmen fortfarande är på väg ned kan du dra bäst nytta av kraften från dygnsrytmen för din sömn.

Denna del av sömnformeln handlar om hur du kan försöka hålla rutiner som går i takt med din inre biologiska klocka. Följande frågor är viktiga:

1. Kan du varva ned på kvällen och mjukstarta på morgonen?
2. Vistas du i dagsljus (utomhus) varje dag?
3. Har du mörkt och svalt där du ska sova?

Om du skulle vilja få mer ljus: Hur kan du göra?

Här följer ett par exempel:

1. Ta en morgonpromenad. Gå exempelvis en del av vägen till jobbet.
2. Gör det så ljust som möjligt i bostaden när du stiger upp. Dra upp

rullgardiner och persienner, dra undan gardiner och sätt dig nära ett fönster när du äter frukost. Tänd lampor och ha en ljus duk på frukostbordet. Det finns också särskilda ljuslampor att köpa med starkare effekt än vanliga lampor, som kanske kan hjälpa till att höja din vakenhet och att stärka din rytm.

3. Gå ut en stund på lunchen. Du kan ta en promenad eller bara sitta någonstans och låta dagsljuset flöda emot dig.

### SLÄCK NED OCH ÄNDRA KEMIN

Omvänt, blir vi tröttare av mörker och mörker gynnar sönnen. Därför är det viktigt att du sover i ett mörkt rum, så att melatonin kan frisättas. En effektiv hjälp är att ha mörkläggningsgardiner i sovrummet. Under kvällstid kan du stötta den fallande dygnsrytmen genom att successivt släcka ned ljuset i din bostad inför sänggåendet. Tänk också på att inte sitta framför datorskärmar, mobiltelefoner och TV-skärmar med LED-belysning sent på kvällen, eftersom det kan förskjuta din kroppsliga dygnsrytm och göra att du får svårare att somna.

### NÄR KROPP EN ÄR SVALARE SOVER VI DJUPARE

Vår kroppstemperatur sjunker under natten när dygnsrytmen faller. Sönnen gynnas av lägre kroppstemperatur. Om du har svalt i sovrummet, alltså runt 15-18 grader, hjälper du kroppen att sänka sin aktivitet under natten. Men du ska förstås inte frysa.

Här är några förslag:

- Stäng av element
- Sov med fönstret på glänt (eller öppet) eller vädra ordentligt innan du lägger dig.
- Stäng ute solljus om du har kvällsol i sovrummet med hjälp av mörkläggningsgardiner.
- Byt ut för varma täcken, sängkläder och sovkläder.

Red.anm

Kontakta Rune W för att få en sömnbok.

- Fortsättning följer i kommande nummer

**VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR**

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.

**Söndagen den 18 feb 2024****Musikalen Änglagård på Oscarsteatern****Pris 1 445:-**

För över 30 år sedan kom Colin Nutleys första film om Änglagård. Nu har filmklassikern blivit en påkostad och hjärtevärmande föreställning fylld av skratt, tårar, kärlek, dans och sång.

**Kl. 13.15 Avresa från Pomona, sedan slingan dvs Hemk Kyc Krl gol Lindeg Skeppet**

**Kl. 15.00 Musikalen på Oscarsteatern börjar (längd 2 tim 50 min inkl. paus)**

**Hemresa sker efter föreställningens slut**

**I priset ingår: bussresa, biljett kat. A (1:a balkong rad 4-5) samt dryck och smörgås.**

**Biljetterna delas ut i bussen och resor betalas in via Bankgiro: 525-6888 Håbo PRO**

**För ytterligare information om resan vänligen kontakta:**

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

**Under våren planerar vi att åka på:**

**Räckryss****Älgsafari****Håbo runt****Göta kanal****Med vänlig hälsning Åke W**

## **PRO Håbo behöver fler aktiva medlemmar!**

Just nu är behovet av er som vill och kan vara med i resekommittén. Då Åke Wahlstrand efter lång och trogen tjänst avgår är det bara Anders Hillgren ensam kvar. Fler aktiva skapar större möjlighet till att öka utbudet av resor och andra aktiviteter.

**Hör av dig till****Rune Westerlund****Anders Hillgren****Tel 070 535 15 50****Tel. 076 901 34 49**

## Medlemmarnas röst

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.

Hur kommer det sig att ni säljer er mans Rolls Royce till mig för fuffiga 500 kronor?  
- Det står i hans testamente att behållningen ska tillfalla hans sekreterare. /Monica V

TVå pojkar var på väg hem från söndagsskolan.  
Fröken hade pratat om djävulen.  
- Du, allt det där pratet om djävulen, vad tror du om det?  
- Ja, du vet hur det är med storken och jultomten.  
Det är nog pappa det där också. /Monica V

*TACK!  
för uppvaktningen  
på min födelsedag  
den 17 januari.  
Tyvärr ingen vinst.  
Majvor Lindberg*

Småbarnen envisades med att vara uppe sent och titta på TV. Men när det började handla om striptease tyckte mormor att det gick för långt:

- Nu ska ni i säng! Ser ni inte att tanterna i TV klär av sig de också? /Monica V

- Jag har mer pengar än Magdalena Andersson i min plånbok.  
- Nej nu lugner du som en häst travar. Magdalena Andersson har väl inga pengar i din plånbok. /Monica V

*Tack Rune Westerlund!  
För att du delade med dig  
från berättelsen i 1177 om  
din kamp mot prostatacancer.  
/Pseudonymen »Sigrid«*

En svensk och en amerikansk byggmästare slog vad om vem som kunde bygga ett tiövåningshus snabbast. Efter några veckor kom ett samtal från amerikanen:  
- Fjorton dagar till och huset är klart.  
Svensken svarade:  
- Fjorton blanketter till och vi kan börja bygga. /Monica V

En elektriker har avlidit och hans kompis Gustav vill hedra honom:  
- Ja du Odd, kring dig har det alltid varit spänning! Du följde aldrig med strömmen men tog gärna kontakt. Du hade energi och kom aldrig på sladden. Men så gick en propp och nu är du jordad. /Monica V

- Du slår i spikar som en blix, sa snickaren till en praktikant.  
- Tycker ni att jag arbetar så fort, sa pojken stolt.  
- Inte precis det. Jag tänkte faktiskt på att blixten aldrig slår ner två gånger på samma ställe. /Monica V

Emil och Alfred hyrde en båt för att bege sig ut och fiska. Efter en ganska lång dag på sjön började det äntligen nappa när dom skulle åka hem.

- Gör ett märke i båten så vi vet var det nappade till nästa gång, sa Alfred.

- Det är väl inte säkert att vi får samma båt nästa gång, sa Emil. /Monica V



# MAXI

BÅLSTA

## ICA STORMARKNAD

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



Lillsjörännan 9, Bålsta

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

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**\*  
Då ger vi alla seniorer

**5% rabatt mellan klockan 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

*Varmt välkommen*

önskar Krister med personal

För att öka fikasuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

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

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord

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.kvarterstmenyn.com](http://www.kvarterstmenyn.com)

Tel. 0171-569 90

**KLIPPHÖRNAN**

HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

**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 | [lingy1960@hotmail.com](mailto:lingy1960@hotmail.com)

**VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR ?**  
**HÖR AV ER TILL:**

- Åke tel. 070 832 42 36

- Rune tel. 070 535 15 50



# Så rustar sig älgen för vinter och kyla

Artikel från SLU

Iskallt, snö upp till knäna och dåligt med mat. Men vinter och 30 minusgrader är inga problem för en norrländsk älg. De är anpassade för sträng kyla på många finurliga sätt. Långa, snörika, kalla och mörka vintrar med brist på mat följs av intensivt korta, varma, ljusa, somrar med explosionsartad tillgång till näringsrik föda. Så ser livet ut för vilda djur i norra Sverige.

Att förstå hur vilda djur anpassar sig till dessa snabba förändringar har kittlat ekologers nyfikenhet i decennier. Kunskapen om samspelet mellan vilda djur och deras omvärld är nödvändig för att kunna förstå och förutse effekter av ett förändrat klimat och av olika förändringar i miljön.

Vuxen älg klarar kylan

Ovanpå den tunna skaren driver lössnön i den bistra vinden. Termometern visar minus 24 grader för femte dagen i rad och där ute i skogen står älgarna med snö ända upp till knäna. Fryser de inte? Nej, för en vuxen älg är inte kyla eller snö något problem.

En vuxen älg i bra kondition klarar lätt temperaturer på minus 30 grader eller lägre. Pälsen är isolerande och släpper inte ut någon värme. En kalv kan ha det tuffare på vintern. Den är mindre och har därför svårare att både lagra energi och skydda sig mot kylan.

Älg på snötäckt fjäll

Det kan vara bitande kallt i Norrland, men älgarna klarar sig fint. Jämfört med älgar i söder har de större klövar, längre ben och mindre öron. Bild: Susanna Bergström/SLU

Större klövar, längre ben och kortare öron i norr  
Ju längre norrut i Sverige vi kommer desto större blir älgarna. Älgar i Lapplands fjällvärld kan vara 20 till 50 procent större än älgar i sydligaste Sverige.

I områden där snötäcket är djupt och ligger kvar länge har älgarna större klövar och längre ben än vad som kan förväntas av deras kroppsstorlek. De smala långa benen är perfekt anpassade till kyla.

– Benen innehåller få muskler i de nedre delarna. Därmed krävs inte så mycket energitillförsel via blodet, och blodkärlen är få och små. Då kyls inte blodet ner i samma omfattning vilket gör att benen kan befinna

sig i stark kyla i veckor i sträck utan att resten av kroppen påverkas speciellt mycket, säger Jonas Malmsten, forskare och viltveterinär vid Sveriges lantbruksuniversitet.

De norrländska älgarnas öron är också kortare, förmodligen för att släppa ut så lite värme som möjligt. Den långa nashålan hjälper till att värma upp inandningsluften för att minska belastningen på lungorna.

Ämnesomsättning på lågvarv  
Förutom de fysiska anpassningarna händer också mycket spännande inuti älgkroppen när årstiderna växlar. För att klara perioder med strängt klimat och lite föda ställer älgen om hela sin ämnesomsättning för att hushålla med energin. Hela 60 procent lägre ämnesomsättning kan älgar ha när de går på lågvarv i slutet på vintern jämfört med när de är i full gång i slutet av juni.

– Älgen ställer om sin ämnesomsättning genom att sänka sin kroppstemperatur och hjärtfrekvens. Hjärtslagen varierade från 71,9 slag per minut under sommaren till 40,5 slag per minut under vintern, hos de älgar där vi studerat detta. Kroppstemperaturen var som högst 38,64 grader i juli och 38,03 grader i mars, säger Wiebke Neumann som är forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet.

När kylan kommer erbjuder inte växterna samma näring längre och ungefär i november slutar älgarna att öka i vikt. Det som lagrats som fett ska nu ta älgen genom vintern som kommer.

Snö på en älgpås

Snö som landar på älgen smälter inte. Men en bit in i den tjocka pälsen är temperaturen flera plusgrader

Äter helst tallskott

I Ångermanlands inland ligger snön ofta djup om vintrarna. När det vita täcket väl har lagt sig, och blivit några decimeter djupt, blir föda i form av bärris och ljung nära marken otillgänglig. Till skillnad mot ren och rådjur gräver inte älgen i snön för att komma åt föda, på sin höjd skrapar den undan ett tunt snötäcke med klöven.

När snötäcket är några decimeter djupt utgörs födan nästan helt av skott från träd och buskar. Det mesta får älgen i sig då den betar i ungsogar. Tallskott dominerar i födan och näst vanligast är björkskott. Men älgen vill ha en blandad kost och äter också asp, ek, en, rönn och viden. Både utbud och näringsinnehåll är

skvalt jämfört med sommaren och älgen ställer om sin ämnesomsättning och äter mindre. Under vintern äter en fullvuxen älg 1,3 procent av sin kroppsvikt per dygn räknat i torr-vikt, födans vikt utan vatten.

Det innebär drygt fem kilo för en 400 kilo tung älg. Detta kan jämföras med de 14 kilo, eller 3,5 procent av kroppsvikten, som slinker ner en vanlig sommardag. Det totala energintaget per dag är därmed påtagligt lägre under vintern.

Ägnar sig mest åt att idissla

Varje tugga är bara några gram och eftersom älgen är en idisslare ska allt tuggas minst två gånger. Därför är det inte konstigt att älgen inte gör så mycket mer under vintern än att idissla, vila och beta. För att spara på energin rör de sig så lite som möjligt.

När älgen inte får i sig tillräckligt med energi tär den på sina fettdepåer och till viss del på muskeltvävnad. Innan vintern är över kan älgen förlora upp till 25 procent av sin höstsvikt.

När det är lite eller ingen snö kommer älgen åt blåbärsris, lingonris, ljung och andra risarter som då kan utgöra en stor del av födan. Fler arter kan förekomma i älgmagarna, men ofta i väldigt små mängder. Dit hör exempelvis gräs, och då särskilt krustätel eller den gräsliknande vårfrylen, som båda är vintergröna.

Gillar inte gran

Det finns också arter som älgen inte gillar. Dit hör gran, som är vanlig i svenska skogar, men också al och hägg.

Tallen som är den mest nyttjade födoväxten är samtidigt ett värdefullt trädslag för skogsägare. Älgen betar på tre olika sätt. Den biter av skott, bryter av stammen för att komma åt högre sittande skott och gnager bark. Denna påverkan skadar inte bara tallen. Den medför också att skogsägaren får mindre betalt för virket när tallen avverkas.

Text: Susanne Bergström, SL

Red.anm.

Det kan alltid finnas något vi människor kan lära oss av djurens värld. Många forskare runt om i världen försöker sig på att förstå de egenskaper som djuren har men människan saknar.

HUR KLARAR ÄLGEN VINTER KYLAN? SE SIDAN 17.



Foto: Jörgen Wiklund

# PENSIONÄRS *rabatt*



*Gäller på mat och dryck  
i vår restaurang på  
Rasta Ekolskrog!*

# 15%



**HELGERBJUDANDE**

**Schnitzel 99:-**

serveras med stekt potatis och bearnaisesås  
Inkl. dryck, sallad, kaffe & dessert

*Välkommen!*



**RASTA**  
**EKOLSKROG**

Ansök om Pensionärs-kort i restaurangen.  
Gäller för alla som är 65+

Ansökan hämtar ni på Rasta Ekolskrog

Erbjudandet kan ej kombineras med  
andra rabatter. Gäller ej alkohol.

RESTAURANG och BUTIK  
Öppet Restaurang 8-20 Butik -22  
E18, Jättorpsvägen 1 Bålsta  
Tel 0171-100 910 E-post ekolskrog@rasta.se



**STOPPA  
BROTT**

# Skydda dig mot telefonbedrägerier



## Lägg på luren

En bedragare som ringer kan till exempel säga att den är en släkting eller från banken. Om du är osäker på vem som ringer ska du avsluta samtalet.



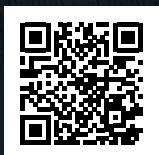
## Logga inte in

Logga aldrig in med bank-id om någon ringer upp och ber dig. Lämna inte heller ut koder från bankdosa eller till betalkort.



## Lita inte på den som ringer

Personen som ringer kan säga att du håller på att förlora pengar, eller att en släkting råkat illa ut. Lita inte på den som ringer även om den har information om dig.



Mer information finns på  
[polisen.se/telefonbedragerier](https://polisen.se/telefonbedragerier)



**Polisen**

# Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

I vår butik bjuds du alltid att provsmaka vår egentillverkade 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



# 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 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



## 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  
Hemsida: www.peterspolare.se

Erbjudande  
för  
medlemmar  
i PRO



## Medicinsk Yoga

m. fokus på lymfsystemet

ONSDAGAR kl: 10:00 - 11:00  
Ullevihills samfällighetslokal i Norra  
Ullevi i Bålsta.  
12 ggr. 28/2 - 22/5 ( uppehåll v. 14 )  
1500 kr. Gratis prova på den 14/2!

"Medicinsk yoga är skonsam för kroppen, där vi gör lugna inlämnande rörelser som tex. ryggvridning, sufficirklar, ryggflex mm som synkroniseras med det långa djupa andetaget. Varje klass innehåller även övningar för att skjutsa igång lymflödet, olika andningsövningar, meditation och vila. Passar dig som är helt ny på yoga, är äldre, är van och dig som har div. kroppsliga besvär. Kan utföras på yogamatta eller sittande på stol."

Läs mer på:  
www.helenstraningharochhalsa.se  
Anmäl dig på:  
helensth@gmail.com

## Akademiska först med transkraniellt ultraljud mot ett flertal hjärnsjukdomar

Som första sjukhus i Sverige har Akademiska införskaffat utrustning för transkraniellt fokuserat ultraljud (tFUS). Med hjälp av utrustningen ska man nu utvärdera den nya metoden för svårbehandlade hjärnsjukdomar inom flera områden såsom psykiatri, neurokirurgi, neurologi och smärta. Detta inom ramen för kliniska studier. Första patientgruppen blir personer med svårbehandlad depression.

– Transkraniellt ultraljud påverkar nervcellerna mekaniskt, ungefär som att de skakas fram och tillbaka. Härmed förändras den elektriska signaleringen i nervcellerna. Ultraljudsvågorna går delvis igenom skallben och hjärnvävnad och når med relativt hög energi en fokuserad punkt djupt nere i hjärnan, säger Robert Bodén, överläkare på mottagningen för hjärnstimulering vid Akademiska sjukhuset och professor vid Uppsala universitet.

Den nya utrustningen kommer att finnas på mottagningen för hjärnstimulering på psykiatrin. Enligt Robert Bodén är det möjligt och intressant att undersöka behandlingen på många olika sjukdomar.



– Första patientgruppen är personer med svårbehandlad depression där vi vill se om upprepade stimulationer kan ge effekt på depressionssymtom och på hjärnsignalering. Inom psykiatrin kan även substansberoende (alkohol/narkotika), tvångssyndrom (OCD), anorexi och schizofreni komma i fråga, berättar han.

Andra områden där behandlingen ska utvärderas är neurokirurgi (koma och rehabilitering efter hjärnskada), neurologi, exempelvis mot epilepsi, essentiell tremor (kraftiga, handikappande skakningar i händerna), och Parkinsons sjukdom. Inom smärtområdet är metoden tänkbar som behandling mot kronisk smärta och central smärta efter stroke.

– Det nya med transkraniellt ul-

traljud är att den kan hjälpa mot hjärnsjukdomar där annan behandling inte fungerar tillräckligt bra, till exempel läkemedelsbehandling eller magnetstimulering (rTMS). Ibland kan så kallad djup hjärnstimulering hjälpa. Det är en neurokirurgisk operation där man sticker ner elektrodnålar i specifika hjärnområden. I dessa fall kan hjärnstimulering med transkraniellt ultraljud vara ett alternativ som innebär att man slipper operera i skallen, förklarar Robert Bodén och fortsätter:

– Om behandlingen visar sig lika effektiv som vi hoppas öppnar sig en helt ny väg att behandla och hjälpa patienter som har långdragna och svårbehandlade hjärnsjukdomar.

Källa: Akademiska Sjukhuset



Foto Rune Westerlund

# Varning för bedrägeriförsök via: telefon, SMS mobil, och E-post.

Det är många som utsätts för bedrägeriförsök. Den som kontaktar dig utger sig för att vara från en leverantör, advokat, bank m.m eller myndighet och du uppmanas att logga in på en app eller din internetbank med Mobilt Bank-ID, Bankdosa eller QR-kod.

**GÖR INTE  
VAD DE BER DIG  
ATT GÖRA, LÄGG PÅ !**



Salong Caramel  
FRISÖR  
BARBERARE  
MEDICINSK  
FOTVÅRD  
FRANSÄR  
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 ink tvätt**  
400:- (ord 500:-)

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

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

**Varmt Välkomna !**

Anvi, Birgitta, Carina, Rebecca & Jeanette

By Rune Westerlund

## Bli inte lurad!

**Bedragare gör allt för att lura dig.  
Vi vill uppmärksamma dig på att:**

- ▶ Lämna aldrig ut personliga koder till någon.
- ▶ Öppna aldrig ditt mobila BankID och signera på annans begäran. Detta oavsett vem som påstår sig vara avsändare.

Läs mer på [sparbankenenkoping.se/bedragerier](http://sparbankenenkoping.se/bedragerier)

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

Sparbanken i Enköping

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



**Vi svarar  
dygnet  
runt!**

**Kundcenter**

Har du frågor om hur du  
kan skydda dig? Ring till:

**0171-853 00**

## Folkskollärare Wikström

Under tredje- och fjärdeklassen i folkskolan hette min lärare Wikström. Han var en duktig lärare och kunde spela piano alldeles utmärkt. Han skulle senare utbilda sig till musikeduktör. Det var i Eskilstuna och skolan hette Slottsskolan för att erinra om det slott som en gång legat just där. Det var endast pojkar i klassen – så var det på den tiden. Under sånglektionerna drillade han sina pojkar på ett utsökt sätt. Vår klass sjöng säkert lika bra som Wiener Sängerknaben. Efter juluppehållet fattades en av mina kamrater.

Han hade drunknat genom att falla i en vak under lovet. Vid begravningen blev vår klass utsedd att sjunga. Vi pojkar sjöng himmelskt och jag hörde att man grät på många ställen bland bänkarna i kyrkan. På den tiden, det måste ha varit 1944 – 1945, skulle en pojke ha välkammat hår – något annat var inte att tänka på. En av mina klasskamrater slarvade med sin frisyr och vår lärare var ständigt på honom. En gång öppnade han ett av klassrummets fönster och ställde sig bakom det för att glaset skulle kunna fungera som en spegel. Sedan fick pojken komma fram och kamma sitt hår.

En gång gick Wikström med sina pojkar snyggt ordnade på dubbla led genom Eskilstuna. Vi gick på Smedjegatan och kom fram till korsningen till Tegelbruksgatan. Där var trafiken även på den tiden ganska omfattande. Några av pojkarna tänkte gå

över medan andra tvekade. Då gick Wikström resolut ut mitt i gatan och ställde sig med ryggen mot trafiken och vinkade fram sina pojkar. Man bryter aldrig en marscherande kolonn – det var grundregeln då och är det säkert ännu i denna dag. Vi pojkar tyckte att magistern var väldigt modig.

En gång hade vi skolutflykt till P3, pansarregementet i Strängnäs. Vi fick åka på en stridsvagn på vilken överredet var borttaget. Där fanns plats för hela klassen. Jag tog tag i ett utskjutande rör när jag svingade mig upp på vagnen. Men röret råkade vara avgasröret och det var skällhett. Jag brände handflatan ordentligt. När vi gick därifrån gick vi på dubbla led på Regementsgatan utefter Mälaren. Jag såg längtansfullt på vattnet som var så nära. Jag minns att jag skulle ha gjort allt för att få gå dit och svalka min hand. Men att be om lov att bryta ledet var inte att tänka på. Jag fick stå ut.

Många år senare gick jag med min gamla skolkamrat Björn Noreson på Kyrkogårdsgatan i Eskilstuna när vi mötte vår gamla skollärare Wikström. Vi stannade upp och han talade glatt med Björn en bra stund. Mig såg han inte. Björns far, Nore Nilsson, var disponent vid Assa Stenman. Han och hans familj hade en stor och pampig villa på Djurgårdsvägen i Eskilstuna där Björn och jag tidigare ofta brukade leka. Nore Nilsson var en av pamparna i staden. Kanske därför som vår lärare inte såg mig. //Dag W. F. Warghusen

Visst kan man skriva en sommarhistoria trots att det är mitt i vintern.

Ja, det tycker jag absolut. Så här kommer en liten historia jag bara måste berätta

När mina barn var små åkte jag varje sommar med dom upp till Arjeplog där vi tältade långt in i skogen. Jag åkte genom Arjeplog, kom till en skylt "här slutar allmän väg" och där hittade jag ett bilspår rakt in i skogen. Så spännande ut och måste utforskas. Det kunde knappt ens kallas för bilspår men fram kom vi och vilken lycka!!! Vi hamnade till slut i en glänta med t o m en inhägnad grillplats. Vilken dröm: mygg, knott, renar och en fors !! Här stannade vi en vecka, eldade, grillade och barnen kunde leka i forsen. Sen var sommarsemestrar-na bestämda.



Och här kommer den häftiga berättelsen: I somras åkte min yngsta dotter och man på husbilsemester och hade bestämt sig för att åka norröver. Dom hamnade i Arjeplog och min dotter ville då absolut besöka platsen där hon haft så mysiga tältsemestrar som liten, men nu gällde det att hitta dit. Hon ringde mig och frågade om jag kunde berätta hur dom skulle köra. Dom hade frågat flera personer som bor i Arjeplog men ingen kände till Måfeströmmen som detta ställe heter. Så var det faktiskt när jag var där förr också, trots att det t o m var väldigt populärt för fiskare att åka hit, fanns t o m ett vindskydd och grillplats halvvägs mot där vi brukade ligga. Och nu för tiden finns det t o m en skylt, men trots det är det ingen som vet var det ligger. Mysko !!! Att sitta i vardagsrummet och försöka komma ihåg hur jag körde för så länge sen, hm ! Jag försökte kolla bland gamla anteckningar och kartor å sånt. Hon ringde också till sin storasyster och hon brukar minsann lösa de flesta problem. Hon gick helt enkelt ut på nätet och efter en hel del letande och scrollande fick hon fram lite info om Måfeströmmen. Ni kan aldrig gissa vad det var för uppgiftskälla som kom fram. Jo det enda som dök upp var historien jag skrev i vår PRO-tidning nr 2 -22.

Några av er kanske har läst mina reseskildringar. Under pandemin kunde ju inte PRO boka några resor och då blev det inga reseskildringar i tidningen så jag skrev i några nummer om några egna privata resor jag gjort. Blev lite blandning från olika delar i världen och bl a skrev jag om mina tältsemestrar i Arjeplog och nu var det alltså den historien som dök upp. Är tydligen det enda som står på nätet om Måfeströmmen !! Häftigt eller hur ??

// Text och bild Monica Vikström

## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr ( ord. 520 kr. )

Klippning inkl. tvätt 460 kr ( ord. 560 kr. )

Varmt välkomna till Helen!



 HÄLSOTERRASSEN

Marsvägsterassen 1, Bålsta (bakom Polisen),  
info@halsoterrassen.se, www.halsoterrassen.se

0171-555 72  
bokadirekt.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

By Rune Westerlund



# Välkommen hem till oss!

## Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasönglas 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







## Garnresan till Kilafors

Här kommer det en liten återblick från vår resa till Kilafors den 20 oktober.

Resan startade tidigt på morgonen 8.30 från Pomona och alla var glada och förväntansfulla inför det som skulle hända.

Vi var 24 st med vår jätteduktiga och trevliga chaufför Johan från Håbo Buss.

Vi som åkte har haft cirkel i handarbete under flera terminer och vi är ca:15 st på dessa onsdagar och ni skall veta att det är jättetrevligt att byta erfarenheter och mönster för vi hjälper varandra om det uppstår problem för någon.

Den här resan är ett sätt att göra det hela till en upplevelse för det var flera som aldrig hade varit där och vi hade mycket ideer om vad vi skulle få se och uppleva.

Det fanns JÄTTEMYCKET garn att titta på så det var svårt att bestämma sig. Samt ett stort utbud av mönster så hade man som jag ingen ide från början var det till att leta i alla pärmar.

Efter dessa 2 timmar att vara i denna mängd garn så var vi redo för att åka till LILLA K i Bollnäs för lunch och det var ett mycket trevligt ställe och med fantastiskt god mat.

Efter det var det att botanisera bland mycket blommor och presenter som också gjorde att vi handlade en hel del där för det låg i samma hus.

Som ni ser så hade vi en mycket bra dag vi var hemma i Bålsta kl:18.30. Tusen tack alla som var med den här gången får se om det blir en ny resa till något annat ställe för vi fortsätter nästa termin med start

enligt baksidan på januari tidningen.

Hoppas verkligen att vi ses då så till dess får ni ha en God Jul och Ett Gott Nytt år.

//Solweig Lundkvist

Red. Anm.

Av olyckliga omständigheter hamnade Solweig berättelsen i "skräp posten" Vilket gjorde att den inte kom med i förra Medlemstidningen. Vilket jag beklagar.

// Rune Westerlund





# 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



Bålsta Däckcenter AB

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

## DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

- Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a
- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Lackning av naglar
- Vårtbehandlingar
- Behandling av nagelsvamp
- Ansluten till Epassi



**OBS!  
TAR EJ  
REMISSER**

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen  
att boka tid  
hos Sanna.



# HÄLSOTERRASSEN

Mansängsterrassen 1 (bakom polisen) 0171 552 72  
Bålsta Centrum 070 364 71 90  
Mail: info@halsoterrassen.se bokadirekt.se



**Maria beauty  
salong AB**

Centrumstråket  
17 Bålsta

TEL 076 032 55 11

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

- klippnig - slingor -
- färgning - massage -

Gäller t o m den 28 februari 2024

By Karna Westerman

# BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ



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



Mikael  
Kvernplassen

## 11 vackra och kloka citat av Astrid Lindgren

1. "Ibland måste man göra saker man inte vågar, annars är man ingen människa utan bara en liten lort."
2. "Allt stort som skedde i världen skedde först i någon människas fantasi."
3. "Jag har inget emot att dö, bara inte i morgon, jag har en del jag skall göra först."
4. "Någon patriot har jag aldrig varit. Vi är alla människor – det har varit mitt speciella patos här i livet."
5. "Man bör leva sitt liv så man blir vän med döden."
6. "Jag ogillar allt indelande av människor efter nationer och raser."
7. "Man kan inte piska in något i barn, men man kan smeka fram mycket ur dem."
8. "Låt därför livet bära med sig vad det vill, och låt mig vara stark nog att ta emot vad det bjuder."
9. "Man tar lite härifrån och lite därifrån och joxar ihop det så blir det lagom jox."
10. "Denna dagen ett liv."
11. "Ge barnen kärlek, mera kärlek och ännu mera kärlek, så kommer folkvettet av sig själv."

Källa: hant.se/

### Redaktörens röst

#### Årets andra nummer

Har inte varit lätt att sätta ihop. Men med lite hjälp av skrivsugna medlemmar har den slutligen blivit klar.

Jag skulle verkligen uppskatta om fler vill skriva i medlemstidningen. Det behöver inte vara en hel uppsats. Bara en kort berättelse från en resa du gjort, ett roligt minne från din barndom.

Jag erbjuder också dig som medlem att träffas för att göra en enkel intervju där du berättar och jag skriver det du vill att andra kan få veta om ditt liv. För vi har alla en unik livsberättelse som innehåller både djupa dalar av motgångar men också enorma bergstoppar fyllda av livsglädje och roliga händelser.

Genom att dela med dig av din berättelse kan du alltid glädja någon. Välkommen att höra av dig, mina kontaktuppgifter finner du längst ner på denna sida.

#### Föreningen behöver fler händer

För ett kunna ordna aktiviteter i en ideell lokalförening krävs att medlemmar hjälper till med olika uppdrag. Det rör sig om allt från styrelseuppdrag till städa upp efter ett möte.

Med fler som hjälper till blir det lättare att ordna fler aktiviteter.

#### Prisökningarna slår hårt

PRO:s årliga prisundersökning är en indikator vad en standard matkasse kostar i en mängd mataffärer i hela Sverige. Den senaste visar att maten har blivit 27 procent dyrare på två år.

Prisökningen tar inte hänsyn mellan fattig och rik. Den med mindre pengar är en liten kostnadsökning skillnaden om det ska bli gröt eller fil på bordet. Medans för den med mer pengar inte påverkas lika mycket då den har kapital och egendom som de kan få in extra ekonomiskt stöd ifrån.

Det är en ojämlikhet som har varit och tycks förbli. Samtidigt som inkomstgapet mellan de fattigaste och rikaste har kraftigt ökat under de senaste åren.

#### 2024 är ett spännande år.

Det är president val i USA. Där två partier ska välja sina kandidater. De kan bli en med 91 åtalpunkter emot sig eller en som är 82 år.

I Sverige har vi ett EU-val att se fram emot.

Själv har jag ställt upp som valförrättare/rösträknare många gånger i flera val. Så jag anmälde mig till årets EU-val också.

Alla har vi en åsikt om EU därför är det viktigt och en demokratisk plikt att rösta.

Sverige är 2024 en del av NATO och det är flera krig som pågår nära samt på långt håll ifrån oss.

#### *Var rädd om dig!*

*Använd alltid reflex då du är ute på kvällen.*

*Se dig alltid om i trafiken och var försiktig då du går över gatan.*

*Rör på dig efter din egen förmåga och ork så ofta du kan.*

*Ge aldrig ut dina kontouppgifter, koder eller lösenord till någon du inte känner.*

*Du kan alltid lägga på luren om du känner dig obekvämt med en okänd uppringare.*

*Får du oväntat besök av någon du inte känner - öppna inte!*

*Akta mattkanter då du går omkring inomhus, där det ligger mattor. Mattor kan även glida iväg då du sätter foten på dem!*

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 vinter/vår 2024

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Akvarell	Ann-Mari Alskog	072 588 21 44	ons	10.15	24-jan
Bridge	Anders Dahlstedt	070 693 00 61	tis	12.00	09-jan
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	070 509 59 29	ons	12.30	17-jan
Keramik	Janet Granholm	070 470 05 73	tors	10.00	11-jan
	Inger Bergström	0171 46 77 71	mån	10.00	08-jan
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	09-jan
	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	24-jan
	Anette Gillisson	073 444 21 23			
Senioryoga	Svea Sahlén	073 632 85 61	tis	08.30	30-jan
Släktforskning	Jan Westergren	070 796 44 65	tors	10.15	25-jan
Träslöjd	Leil Lindkvist	070 560 01 26	mån, tis	15.00	08-jan
Träslöjd	Leif Andersson	070 521 22 17			
TSS (tecken)	Gunilla During	070 683 49 22	ons	12.30	24-jan
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	05-feb
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16 00	05-feb
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	11-jan
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070 521 35 65	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	070 598 63 89	mån	18.00	15-jan
	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.**

Studieorganisatör: Eva Svennerstedt Broander, tel. 070 732 90 83

Välkommen till studier och aktiviteter hos PRO Håbo.



Studiecirklar i samarbete  
med ABF Uppsala Län