



PRO HÅBO

Medlemstidning 1 2022

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta	4
Kallelse till medlemsmöte	5
Bildkollage Nalen + Bild	6
Inbjudan föreläsning Nalen + Bild	7
Magiska väggmålningar + Bild	8
Inbjudan till PUB kväll	9
Albanienresan	10
Albanienresan	11
Albanienresan	12
Tedans + Information om resor	13
Bridgeutbildning + Styrelsen 2022	15
Eva's kåseri	17
Från en späckhuggarsafari	19
Från Poesi & visor 18/11	20
Från Höstmötet 24/11	21
Från PUB kväll 2/12	23
Från Luciafirandet + Del 2 om kaffe	25
Fler aktiva + Rullstolar +Trygghets tfn.	26
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Advokatfirman Berlin AB	14
Bålsta Begravningsbyrå	22
Bålsta Däckcenter	24
Bålsta Gravstenstjänst AB	16
Bålsta Optik	24
Dragets IT	14
Fonus	16
Hälsoterassen fotvård	24
Hälsoterassen klippning	18
Kalmarsands restaurang	24
Klipphörnan	18
Krägga café & lanthandel	18
Kvarnibble butik & musteri	18
Lydias Friska Fötter	14
Peter Spolare AB	18
Sparbanken	22

Vill du bli medlem?

Ring Roland tel. 546 48
Eller gå in på www.pro.se/habo

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

Redaktionen för PRO Håbo medlemstidning

Ansvarig utgivare: Irene Lundbäck	070 640 30 97
Redaktör/layout: Rune Westerlund	070 535 15 50
Sponsorer/Annonser: Åke Wahlstrand Annonssören ansvarar själv för sin annons.	070 832 42 36
Resor: Åke Wahlstrand	070 832 42 36
Studier: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Tryck: Hustryckar'n AB Bålsta	

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

Hemsidans E-post: pro.habo.webb@gmail.com

Redaktionen är intresserade av sina läsares synpunkter.
Därför inbjuds du att kontakta vem du vill i redaktionen med din åsikt.
Tack på förhand för just din synpunkt.

Omslag: Framsida: "vinterbänk"

Foto: Rune Westerlund

Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

Nummer 2: Utkommer den 15 februari

Manusstopp: nr 3 den 5 februari

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

Nu är 2021 slut och det är dags att sammanfatta det lite. Våren var inte speciellt rolig med nästan bara utomhusaktiviteter men hösten blev desto bättre.

Vi startade med ett försenat årsmöte i september och det var 140 anmälda deltagare. Vi blev tagna på sängen för det hade vi inte räknat med. Nu blev det att tänka till och ta bort alla bord så vi kunde möblera säkert i grupper om 8. Efter det blev ett medlemsmöte med normala 80 anmälda och lika många kom till höstmötet. Under höstmötet la vi fast vår

verksamhetsplan och budget för 2022. Vi har haft 2 välbesökta pubar med max 80 deltagare på varje. Cirklar och övriga aktiviteter har också startat. Det är lättare att få lokal på nya Skeppsgården då vi har tillgång till fler större mötesrum. Det är så skönt att allt kommit igång och dagarna är fulla med olika aktiviteter.

Nu har jag juledigheten framför mig men ser fram emot januari då första medlemsmötet och The-dansen startar. Vi fortsätter sedan som vanligt under våren om inte folkhälsomyndigheten sätter käpp-

ar i hjulet för oss. Ladda ned era vaccinationspass för de kommer eventuellt behövas på våra större aktiviteter i vår. Jag hoppas att alla har fått möjlighet att ta sin 3:e spruta nu. Vi kommer att starta upp en grupp för de som vill tova i vår. En mycket tråkig sak hände i höst. Vår kassör Kjell Ibbinger blev sjuk och gick bort snabbt. Han är så saknad!

Ha det så bra så hoppas jag att vi ses igen i januari på våra aktiviteter.

Irene Lundbäck

IN MEMORIAN

Vi saknar vår kassör Kjell. Du var ryggraden i vår förening med så mycket kunskap både om det gamla och det som var aktuellt. Du var alltid positiv och hjälpsam och gjorde så mycket för vår förening. Hur vi ska kunna ersätta dig vet vi inte men vi är så tacksamma för den tid vi fick med dig i vår förening.

Tack Kjell för allt du gjort och må du nu vila i frid.

Vi i PRO Håbo

Expeditionens öppettider

Skeppsgården, Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

mellan kl. 10.00 - 12.00.

tisdagar och torsdagar under januari - maj

Tel. 0171-583 15 E-post: habo.uppsala@pro.se

Olika stöd

Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

Är du över 65 och längtar efter någon att prata med?

Du kan ringa Äldrelinjen på telefonnummer: **020-22 22 33**

vardagar 8-19 och helger 10-16

Kommunens frivilligsamordnare vägleder dig

Välkommen att kontakta frivilligsamordnare Tina Tiefensee om du undrar vilket stöd du kan få från frivilliga i Håbo. Tina är också äldreombudsman och kan hjälpa dig med andra uppgifter exempelvis hjälpa dig att ta fram ditt vaccinationsbevis.

Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31 E-post: tina.tiefensee@habo.se

PRO Håbo

Om du vill prata med någon i vår förening så hittar du telefonnummer här i tidningen till många styrelsemedlemmar. Du kan också hitta oss på vår hemsida!

Meddelande från medlemsregistret

PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:

Percy Ranemo,
Gurli Sundgren,
Gösta Carlsson,
Berth Lundström.

Märta Oreheim,
Lars-Ove Smids,
Roine Österberg,

Lars Hallberg,
Irene Mesko,
Anneli Carlsson,

Clas Sundgren,
Eija Östergren,
Monica Härlin,

Om du flyttar till ny adress meddela detta till:

- Roland Oscarsson telefon 546 48 - E-post: rolosk@bktv.nu
- eller till vår expedition tel. 583 15 öppet tis och torsdag kl. 10-12

Medlemsregister:

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

Var vänlig att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!

Rolands blandning

Januari

Julen slutar natten mellan Knut och Felix (13-14 januari). Då hade man "Knutsbal" och det förekom då att en man i kvinnokläder uppträdde som julspöke eller "Felix-docka".

Inomhuslekar får man ofta tid till under vinterlovet. Vid nyår, trettonhelgen och tjugodag Knut kan både ung som gammal vara med och leka.

Den första nymånen efter nyåret hälsades vördnadsfullt. Det hette "att hälsa Nykung". När man visste att nyårsnyet

skulle komma började man hugga humlestänger, vässa de gamla, lägga upp och knyta fisknät, över huvud taget göra sådant med vilket man ville lyckas. Det hette att det man händelsevis har i händerna då man första gången ser nyårsnyet får man mest hantera.

Under snötäcket finns på varje kvadratmeter massor av slumrande liv, som väntar på våren. Men enstaka individer är i rörelse även under vintern. Snöloppor och vintermygg är särskilt livliga sedan det blivit frost och snön fallit.

Spindeln däremot föredrar att komma upp i solen en blidvädersdag, då den flyr undan smätvattnet under snön.

Djuren känner på sig kommande väder bättre än den känsligaste termometer. Dygn i förväg anar de ett annalkande oväder. Orren, järpen och ripan gör sig skyddande hålor tvärs igenom skaren och de fyrfota djuren uppsöker också skyddande platser.

Saxat ut Årspraktika Britt-Marie Hallbert ISBN 29 44575 2

Roland Oscarsson +90

Välkommen till PRO!

Gör som 330.000 redan gjort - gå med i PRO och få vänner och upplevelser för livet! Ta del av ett stort utbud av aktiviteter och stöd PRO:s viktiga intressepolitiska arbete.



PRO

VÄLKOMMEN TILL MEDLEMSMÖTE

DEN 20 JANUARI KL.13.30

PÅ SKEPPSGÅRDEN



PROGRAM

- Gästtalare (inte klart vid tidningens produktion)
- Mötesförhandlingar
- Underhållning av Malin Artz
- Kaffe och smörgås
- Lotteri

Allt till ett pris av 40 kronor

Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet.

*Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15 tis - tors
kl. 10.00 - 12.00 eller till habo.uppsala@pro.se*

Styrelsen



Foto Tore Dahlström

NALEN

21/1

KL. 15

★ ROCKMATTINÉGALA ★

★ SWING TONES ★
med sångstjärnorna

★ ANNA-LENA LOFGREN ★

★ ROLF WALLENTIN ★

★ EASY RIDERS ★

★ POPULÄR KVÄLLSDANS ★

★ Weine Renlidén ★

★ Göran Liljas kviffett ★

★ CABARÉ NALEN ★

★ ROCKGALA MED ★

★ ADVENTURES ★

★ BURKEN ★

★ CARACAS ★

★ Larry and the Millers ★

★ SÖNDAG 8.00 - 1/1

VÄLKOMMEN!



Den 21 januari klockan 15, bjuder jag in till
en **NALENFÖRESTÄLLNING**.

ORD...BILD...MUSIK

Upplev en oförglömlig eftermiddag. Lyssna på berättelsen om Nalen och en nöjesepok som kom att spela en betydande roll i svenskt kultur- och nöjesliv. Exempel på artister, vars musik jag spelar (cd) = Monica Zetterlund, Alice Babs, Duke Ellington, Putte Wickman, Charlie Norman, Charlie Parker, Arne Domnérus, Lill-Babs, Lill Lindfors, Jerry Williams, Burken, Rock-Ragge, Rock-Olga, Little Gerhard med flera.

ENTRÉ: 70: - (snälla jämna pengar om det går)



DU FÅR: 2 smörgåsar med skinka – ost. 1 folköl eller 1 läsk eller 1 mineralvatten.

ANMÄLAN: senast 19 januari till Eva Svennerstedt-
Broander mobil: 070 - 732 90 83 epost: animales@live.se



VI SES!



NALENS MAGNIFIKA VÄGGMÅLNINGAR



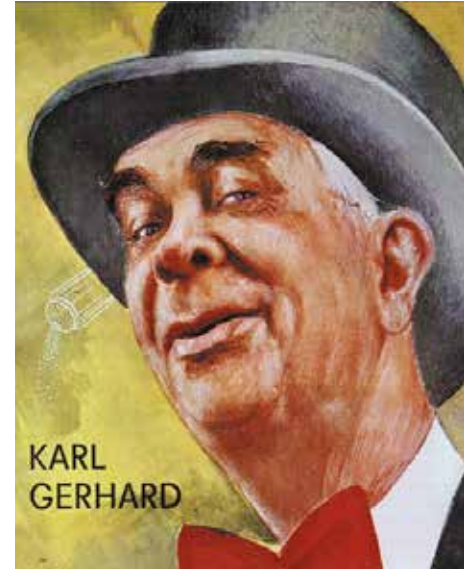
Sin främsta insats som dekorationsmålare gjorde Erik Hermansson på Topsy Lindbloms danspalats Nalen. Topsy, var i egenskap av gammal friidrottare och före detta redaktionssekreterare på Idrottsbladet god vän med Erik, där han var etablerad som Idrottsbladets främste tecknare. I övernaturlig storlek dekorerade Erik väggarna på Nalen med dåtidens främsta sportsmän alla kategorier. Ett jättejobb som utfördes direkt på väggarna. Dessa målningar väckte stor uppmärksamhet. Året var 1948.

Han föddes inte i Bålsta men Häbo kommun kallar ändå Erik Hermansson för en av kommunens stora konstnärer. Hit flyttade han år 1921 och blev kommunen trogen fram till sin bortgång 1976. I en minnesskrift inför en utställning på Enköping museum finns att läsa att: *"En utställning av Erik Hermanssons konstnärskap är synonymt med att skildra stora delar av svensk nutidshistoria. Vid sidan av ett urval ur de tusentals mer eller mindre karikerande porträtt av politiker, idrottsmän och skådespelare som framför allt gjort Hermansson känd för gemene man visar utställningen också andra mindre kända men inte mindre spännande sidor av hans produktion: trapphusdekoratören, möbelmålaren och bokkonstnären."*



När Nalen återigen öppnades på 90-talet riktades strålkastarljuset åter igen mot dessa målningar av stora sportstjärnor och musiker. Väggmålningarna är lika vackra idag som då de skapades.

Skrivet av
Eva Svennerstedt Broander



VÄLKOMMEN TILL PRO-PUBEN PÅ SKEPPSGÅRDEN

TORSDAGEN DEN 3 FEBRUARI KL. 18.30

DÖRRARNA ÖPPNAS KL. 18.00

TRUBADUREN

TOBBE



Entréavgiften 120:-
inkluderar:

- Underhållning
- Förtäring
- 1 glas vin eller 1 starköl
alternativt alkoholfri dryck

Utöver detta erbjuds:

- Dryck till självkostnadspris
- Lyckohjul och lotter med
goda vinstchanser
- Sist men inte minst:

GLÄDJEFYLLD GEMENSKAP MED
ANDRA MEDLEMMAR!

VARMT VÄLKOMMEN !

O B S !

Anmälan tas emot eftermiddagar mellan den 17 och 28 januari till:

Yvonne Vojbacke 070 795 60 37

Kennet Jonsson 070 320 05 06

Begränsat antal - först till kvarn gäller

GLÖM INTE ATT AVANMÄLA DIG VID FÖRHINDER !

Vi uppskattar att du är vaccinerad!

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län



I nästa medlemstidning kommer mer information om vårens kommande pubar:

3 mars

7 april

5 maj

Albanien – ett land i snabb förändring 2-9 maj 2022

Följ med på en resa där det mesta ingår i priset, där du har extra trygghet i form av sjuksköterskeutbildad personal och med max 35 deltagare.



Välkommen till ett land i snabb förvandling från en i nästan 50 år sluten diktatur till dagens pulserande Medelhavsresmål. Vi besöker några av landets guldkorn, från kända till mer okända orter, världsarv och vackra vildmarker. Även om Albanien har stora problem och utmaningar framför sig på sin ”förvandlingsresa” är det vänligheten, hjälpsamheten och att man känner sig trygg på ett gammaldags sätt som gör starkast intryck på dig som turist. Vi upplever utvalda delar av Albanien tillsammans med vår svensktalande lokala guide. Vill du upptäcka en utforskad del av Europa? Då är Albanien ett resmål för dig!

Dag 1 måndag, ankomst Albanien

Busstransfer till Arlanda kl 15.30. Flyg med Austrian Airlines till Tirana via Wien. Vår guide möter oss på flygplatsen vid midnatt och vidare med buss till vårt mycket fina hotell i centrala Tirana. Vi bor två nätter i Tirana innan vi beger oss söderut till Gjirokaster där vi bor två nätter, vidare mot kusten och badorten Dhermi för två nätter och resan avslutas med en sista natt i Tirana. Vårt hotell i Tirana håller hög klass och ett suveränt läge i hjärtat av staden med gångavstånd till alla stora sevärdheter. Hotellet är omgivet av en stor medelhavsträdgård och erbjuder en fin utomhuspool.

Dag 2 tisdag, Tirana Albaniens huvudstad

Efter frukost fortsätter dagen med en busstur genom Tirana med sina färgsprakande byggnader till Bunkart 1, som ursprungligen byggdes för att husera alla regeringstoppar i händelse av kärnvapenkrig. Efter kommunismens fall stod bunkern länge oanvänd, och är nu museum. En fantastisk sevärdhet, med en grym historia. Efteråt gör vi en intressant guidad promenad genom de centrala delarna av Tirana med en fantasieggande arkitektur, vackra parker och gemytliga kaféer. Vi ser det mystiska kvarteret Blloku, den förbjudna staden i det stängda landet, där landets ledare levde skyddat och utan insyn. Vi äter gemensam lunch under dagen, har lite ”egen tid” och avslutar dagen med en god middag på en trevlig restaurang.

Dag 3 onsdag, Tirana – Gjirokaster

Efter frukost checkar vi ut från hotellet och beger oss söderut. Vi gör stopp för gemensam lunch i en fin agriturismo vid floden Vjosa. Här finns en gårdsbutik och vi smakar på deras delikatesser. Efter lunch fortsätter resan vidare genom vackra landskap till ”stenstaden” Gjirokaster. Incheckning på hotellet som ligger i den gamla stadskärnan. Gjirokaster är en världsarvsstad med särpräglad arkitektur med karakteristiska hus med stentak, träbalkonger och vita stenväggar. Dagen avslutas med middag på en mysig restaurang.

Dag 4 torsdag, Gjirokaster och landsbygd

Under en förmiddagspromenad lär vi känna ”staden med tusen steg” byggd på de branta sluttningarna i Drinodalen. Staden kallas även staden som glimmar eftersom kalkstenen på gångatorna och taken på stenhusen skimrar när det regnar. Vår guide tar oss med ut på landsbygden till en by för att vi ska få insyn i livets utmaningar på landet. Vi besöker en familj som även tar emot oss som lunchgäster. Det blir ett speciellt möte där vi får höra familjens egen historia. På eftermiddagen är vi tillbaka på hotellet, resten av dagen är till eget förfogande med middag på egen hand.

Dag 5 fredag, Gjirokaster – Dhermi

Efter utcheckning från hotellet beger vi oss ut mot kusten vid Joniska havet. En vacker bussresa väntar oss, förbi berg och dalar till Butrint, med stopp vid en naturpark med spektakulära källor. En resa tillbaka i tiden då vi besöker Butrint, en stämningsfull arkeologisk fyndplats, drygt 3000 år gammal. En fantasieggande upplevelse att dröja en stund i amfi-teatern med pelare och portaler omgivet av frodig grönska. Vi äter lunch på en servering längs den vackra havsbukten. Resan fortsätter utmed kusten till Dhermi, en liten badort vid den albanska rivieran. Vi checkar in på hotell tidig kväll, lagom till middag.

Dag 6 lördag, Dhermi

På förmiddagen njuter vi på egen hand av stranden och det turkosblå vattnet, alternativt följer vi med vår guide till byn Dhermi på en kortare vandring med fina vyer. Efter lunch på hotellet gör vi en utflykt till Himare och lär oss om den albanska biodlingstraditionen med provsmakning av olika honungssorter. Middag intas på en restaurang vid havet i Himare.

Dag 7 söndag, Dhermi – Tirana

Efter utcheckning från hotellet går färden vidare till världsarvsstaden Berat. Staden kallas även ”staden med de tusen fönstren” på grund av sina historiska hus med många fönster, byggda på terrasser längs klippsidan. Efter lunch och en kort promenad uppe på borgen i Berat, fortsätter resan till en vingård i närheten av Durres. Albanien är ett intressant vinland och man fokuserar mycket på inhemska druvsorter för att höja kvalitén. Efter provsmakning avslutas besöket med en härlig vingårdsmiddag, innan vi reser vidare mot Tirana och avslutar vår rundresa med en sista övernattnings i Albanien.

Dag 8 måndag, hemresa

Vi checkar ut från hotellet tidig morgon för bussfärd till Tiranas flygplats. Vi mellanlandar i Wien och kommer till Arlanda omkring 15.30. Busstransfer från Arlanda till Bålsta. I Wien finns tid för en kort rundtur mot ett tillägg om intresse meddelas vid bokning.

Kontaktperson PRO samt intresseanmälan: Lennart Olofsson Tel. 070 521 35 65

Anmälan senast 2022-02-10, därefter i mån av plats!

Anmälan sker direkt till **Specialresor**.

Boka på hemsida www.special-resor.se eller tel. 054-188900 kl 10-12, 13-15 mån-tors.

För anmälan krävs följande uppgifter: namn, fakturaadress, telefonnr, e-postadress, personnummer samt eventuella matallergier och vem man önskar dela rum med. Dessutom krävs att du är fullvaccinerad och kan uppvisa EU:s covidbevis vid avresa.

Pris per person i dubbelrum: 15.170:-.

Tillägg för enkelrum i 7 nätter: 1.850:-

I priset ingår:

- Busstransfer Bålsta - Arlanda tur och retur
- Flygresor med Austrian Airlines, Arlanda – Tirana tur och retur via Wien
- Flygskatter och avgifter
- Bussresor enligt program i Albanien
- Sju övernattningar i dubbelrum
- Svensktalande lokal guide
- Utflykter och entréer enligt program
- Whispers (hörsnäckor vid guidning)
- Sju frukostar
- Sex luncher
- Fem middagar
- 1 vinprovning, 1 ”fika”
- Måltidsdryck i Albanien; 1-2 glas husets vin eller öl/läsk/juice samt vatten och kaffe
- Drinks till busschaufför med flera
- Färdledare från Specialresor samt en sjuksköterska
- Resegaranti via den statliga resegarantin

Anmälningsavgiften är 10% av resans pris per person och skall betalas inom 10 dagar efter erhållen bokningsbekräftelse/faktura, resterande betalas senast 40 dagar före avresa. Bokningsbekräftelse /faktura skickas via e-post ifall inget annat önskas.

Avbeställning

Avbeställning av resa debiteras enligt Svenska Resebyråföreningens villkor för paketresor och Specialresors särskilda villkor, finns att hämta på www.special-resor.se (Inför resan).

Hotell

Tirana, 3 nätter – **Rogner Hotel** håller 5-stjärning standard och ligger mycket centralt på huvudgatan i hjärtat av Tirana. Hotellet är omgivet av en trädgård och erbjuder bar, egen restaurang, utomhuspool, spa, hamam, bastu och gym. www.hotel-europapark.com

Gjirokaster, 2 nätter – **Hotel Argjiro** är ett 4-stjärnigt hotell som ligger i de historiska kvarteren i Gjirokaster. Invid hotellet finns affärer, restauranger och på promenadavstånd finns historiska sevärdheter. www.hotelargjiro.al

Dhermi, 2 nätter – **Hotel Splendor** håller 4-stjärning standard och ligger 150m från den närmsta stranden, och erbjuder utomhuspool, spa, egen restaurang och bar. Till byn Dhermi är det 2 km. www.hotelsplendor.al

Samtliga hotellrum är rymliga med luftkonditionering, värdeskåp, hårblås och minibar.

Flygtider

2/5: flyget avgår Arlanda kl 18.25, ankomst Wien kl 20.40 (byte av plan).

Avresa från Wien kl 22.25, ankomst Tirana kl 23.55.

9/5: flyget avgår från Tirana kl 04.25, ankomst Wien kl 6.00 (byte av plan).

Avresa från Wien kl 13.05, ankomst Arlanda kl 15.20.

Vi flyger med Austrian Airlines t/r via Wien. Utförlig information om avresan ges i avrese-meddelande som skickas ut cirka två veckor före avresa.

Äntligen...

Efter nästan två års coronarestriktioner är det äntligen dags för PRO:s populära tedanser. Premiärdatum för säsongens första danstillställning är den 28 januari.

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 120 kronor

*Känn er mycket välkomna till vår lokal
på Skeppsgården, Skeppsvägen 20.
Vi uppskattar om ni är vaccinerade!*

Väl mött 2022! hälsar Danskommittén.



**28 januari spelar
OLA & JAG**

**25 mars spelar
Patrick Eklöf**

**29 april spelar
TOMAZ & COMPANY**



**25 februari spelar
Lars Erikssons Orkester**

**20 maj spelar
DUO VI**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

Äntligen...

Resekommittén informerar..

Följande uppskattande resor är planerade att "sjösättas".

- Vårkryssning med Cinderella, i april.
Bussresa tur/retur från Håbo, mat och övernattnig på båt
- Räckkryssning på Mälaren, i maj.
En upplevelse som många har sett fram emot

Med reservation för hur situationen och rekommendationerna kommer att vara med COVID-19.

För ytterligare information och förbokning vänligen kontakta Åke Wahstrand

- Tel. 070 832 42 36

- E-post: ake.wahlstrand@gmail.com

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en
skön

och avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070- 528 69 96

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



Reducerat pris för ungdomar och
pensionärer

Jag gör hembesök och erbjuder
zonterapimassage

Diabetiker med remiss är också
välkomna!

Behov av datorhjälp? Vi har alternativen:

- Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
- Vi kan hämta & lämna er dator utanför dörren vid behov
- DROP-IN hos oss mån-tors 9-15

PRO-medlemmar får 50% rabatt på hämtningsavgiften eller 10% på arbetet.

Telefon: 0171-667720

För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Mjödvägen 6, Draget · kontakt@dragetsit.se

BEHÖVER DU HJÄLP MED FAMILJERÄTTSLIGA FRÅGOR?

TESTAMENTE
FRAMTIDSFULLMAKT
GÄVOBREV
ELLER GENERATIONSSKIFTEN

VI HJÄLPER DIG

OM DU ÄR MEDLEM I PRO SÅ FÅR DU JUST NU
EN RABATT PÅ 20%.

ADVOKATFIRMAN BERLIN HAR KONTOR I BÅLSTA C
OCH I ENKÖPING. VI ERBJUDER JURIDISK EXPERTIS
INOM DE FLESTA RÄTTSOMRÅDEN.

**20% RABATT
FÖR MEDLEMMAR**

ADVOKATFIRMAN BERLIN

BERLIN.SE - BÅLSTA CENTRUM - 0171 46 70 19 - KUNGSGATAN 25, ENKÖPING - 017144 16 80

Bridgeutbildning

Är du intresserad av att lära dig spela bridge ?

Vill du utveckla ditt bridgespel ?

Kontakta Berth Lundström för information och anmälan

- tel. 073 991 46 25

- e-mail: macata.berth@bktv.nu



Bridge, eller kontraktsbridge, är ett kortspel som utvecklats ur whist. Bridge är en populär tävlingsport. Att namnet på engelska betyder "bro" är ingen tillfällighet. Genom den så kallade budgivningen bygger man "en bro" till sin partner. Det finns olika varianter av bridge, men med "bridge" menas normalt kontraktsbridge. Andra former av bridge är till exempel auktionsbridge och bridgewhist. Det finns även bridgeliknande spel för ett annat

antal spelare än fyra personer. De fyra spelarna kallas nord, öst, syd och väst och spelar parvis. Nord bildar par med syd och öst med väst. Bridge är ett sticktagningsspel som föregås av en ofta komplicerad budgivning. Paret bjuder dels antalet stick de tror sig kunna ta, dels vilken färg som ska bli trumf eller om man vill spela utan trumf så bjudes sang. Färgernas rangordning från högsta till lägsta är sang, spader, hjärter,

ruter, klöver. Esset är det högsta kortet och tvåan det lägsta. Efter det att budgivningen är färdig, blir den spelare i paret som har bjudit det högsta kontraktet och först bjudit den spelade färgen spelförare och dennes partner blir träkarl. Detta innebär att partnerns kort läggs synliga på bordet när utspelet gjorts. Spelföraren spelar sedan även dessa kort. Spelaren till vänster om spelföraren spelar ut det första kortet. Källa Wikipedia

Styrelsen för PRO Håbo 2022

Ordförande:	Irene Lundbäck	Tel. 070 640 30 97	E-post: irenelundback3@gmail.com
Vice Ordf.	Kennet Jonsson	Tel. 070 320 05 06	E-post kennet.jonsson@bahnhof.se
Kassör	Vakant		
Sekreterare	Solweig Lundkvist	Tel. 070 421 74 26	E-post: lundkvistsolweig@gmail.com
Studier	Eva Svennerstedt Broander	Tel. 070 732 90 83	E-post: animales@live.se
Ledamot	Birgitta Sikström	Tel. 070 753 69 31	E-post: bisik2502@gmail.com
Ledamot	Carina Haslewood	Tel. 073 932 00 59	E-post: mrs.carina.hazlewood@gmail.com
Ledamot	Gun Mellström	Tel. 073 093 12 26	E-post: aqualanonna@gmail.com
Ledamot	Harry Lövvstäv	Tel. 070 241 62 48	E-post: harry.lovstav@gmail.com
Ledamot	Yvonne Vojbacke	Tel. 070 795 60 37	E-post: yl4942@gmail.com
Ledamot	Åke Wahlstrand	Tel. 070 832 42 36	E-post: ake.wahlstrand@gmail.com
Ersättare	Lina Smotrova	Tel. 073 255 64 90	E-post: lina29_g@telia.com
Ersättare	Rune Westerlund	Tel. 070 535 15 50	E-post: runwes@gmail.com

Bålsta Gravstenstjänst AB

- Nysten
- Kompletteringar
- Renoveringar

Vi erbjuder även hembesök

Öppettider: mån-fre 8-17
Annan tid enligt överenskommelse

Tel: 070-433 11 04, 079-340 48 11 |
www.balstagravstenstjanst.se
info@balstagravstenstjanst.se
Kalmarleden 56, 746 30 BÅLSTA

VILL DITT FÖRETAG SYNAS I MEDLEMSTIDNINGEN?

HÖR AV ER TILL

- Åke Tel 070 832 42 36
- Rune Tel 070 535 15 50

För ett "rimligt pris" ger vi er den unika möjligheten att nå ut till "flera tusentals potentiella kunder".

Samtidigt bidrar ni till att trygga aktiviteter för medlemmarna i **PRO Håbo**.

Välkommen att höra av er !



DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
Pris 1295kr



Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
Pris 995kr



Förvaring, skifte
& grovtvätt
Pris. 795kr

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

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.

Stockholmsvägen 15, Bålsta
0171 567 20 | fonus.se

Eva's kåseri



Julfrosseriet är över och vi går mot ljusare och slankare tider. Semlan ansåg nyligen att hon hade behov av en låtsasvalp och valde ett något udda föremål, nämligen trampan till dammsugaren. Den låg hon och bevakade tills hon tröttnade. Tikar kan bli skendräktiga. Jag har noga gjort klart för Semlan att några valpar blir det inte. Ingen av oss orkar med den pärsen med allt nattvak vareviga natt. Chihuahuan Milton på hörnet fick än en gång se sig blåst på konfekten. I och för sig hade Milton redan fullt upp. Hans sambo Ice, som väger endast 1 kg, blev påhoppad av en något större hund vid namn Lord Nelson. Med större hund menas i detta sammanhang en dubbelt så stor, alltså 2 kg. Det slutade med en bortopererad skadad klo för stackars Ice på djursjukhuset för det facila priset av 8200 riksdaler. Som ni kan läsa har det varit skakigt och än värre kunde det bli. Jag åt prinskorv och plötsligt satte sig korven på tvären och jag fick inte det minsta lilla luft. Bli rädd fanns det inte tid till under de få sekunder det varade. En kraftig nysning räddade mig. Tallriken för i golvet och för Semlan infann sig rena feststämningen. Inte en korvsnutt blev kvar. Endast blomkålen låg kvar på golvet Omskakad, men orörd. Tänk er om det hade stått skrivet i

dödsannonsen: "Prinskorven tog hennes liv". Jag skriver det bara en gång ... akta er för prinskorvar!



I efterdyningen av den otäcka händelsen kom jag att tänka på mannen som faktiskt blev ihågkommen för en korv. Nåja, måhända får jag nog revidera påståendet. Erik "Bullen" Berglund var känd även för sitt skådespeleri och för arbetet som matskribent. Pilsnerkorven råkade han få på köpet. En omfattande salmonella-epidemi bröt ut i vårt land med tusentals smittade och närmare hundra avlidna. Källan hittades på ett slakteri.

Slakteriet försökte återställa förtroendet genom att ta fram en ny garanterat smittfri konserverad korv, nämligen pilsnerkorven. På den tiden var ovan nämnda Erik "Bullen" Berglund landets mest kända matskribent. Han tackade ja till att fronta konserverna. Bullens ansikte började snart att synas på en mängd olika konserver. Idag är det enbart pilsnerkorven som finns kvar på markna-

den. Receptet är detsamma som det var år 1954. Tills vi hörs igen...

Vänligen
Eva Svennerstedt Broander





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

Krägga Café & lanthandel

Hos oss kan ni njuta av fika, godis, glass, lunch, middag mm. Fullständiga rättigheter.

Öppettider;

Fredag kl 17-22

Lördag kl 12-22

Söndag kl 12-19

Utöver det har vi ibland musikevenemang och event som begränsar öppettiderna.

Se vår Facebook alt Instagram för aktuella händelser.

Mejl: moreofkregga@gmail.com

Telefon: 076 - 534 66 15

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

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**
Karltoftavägen 2, Bro
Tel. 073 321 08 15
E-post info@kvarnibble.se



ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER

I frisördelen av salongen är det endast jag och kund som vistas. Jag rengör med sprit mellan varje kund och munskydd samt handsprit finns vid behov.

Dam- och
herrklippning
390:-
(ord. pris 490:-)



HELEN

 **HÄLSOTERRASSEN**

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

0171-555 72

 bokadirekt.se

En kanske lite annorlunda resa, nämligen

Späckhuggarsafari i Lofoten/Svolvaer 7-10 december för ett antal år sen.

Ja minsann, det var verkligen en annorlunda och spännande resa. Flyg från Arlanda via Oslo till Bodö i Norge. Där väntar en buss som tar oss till hamnen och Hurtigrut-båten. Vi ska bara åka ca 6 tim för att komma till Svolvaer där vi ska övernatta i en liten stuga. Men på resan passerar vi The Arctic Circle och där blir man döpt av Neptun som stigit upp ur havet. Och snacka om dop !! En stor skopa med iskallt vatten full med isbitar som Neptun håller innanför tröja och jumper! Kallt, kallt, iskallt vill jag lova och vått. Tänk er när isen smälter mot bara huden innanför alla kläder, rinner ner i byxorna och ingenstans fanns att gå in och byta om. Vi hade nämligen ingen hytt eftersom resan var så kort och väskan fick vi ställa in i ett låst rum när vi gick ombord. Hua ! Men häftigt !! Nästa dag var det dags för en tur ut på havet för att förhoppningsvis upptäcka späckhuggare. Det blåste ganska kraftigt, storm lät det som, så först var det tveksamt om vi skulle kunna gå ut, men så bestämde skepparen att det var ok. Vi får låna överlevnadsdressar kallar dom det och så far vi ut. Blåser, skumpigt, kallt och alltså väldigt skönt med dressarna. Och så for vi iväg ut mot havet och runt, runt, runt och såg allt möjligt utom späckhuggare. Vi såg lite sjöfåglar och lite fiskar och vi såg världens häftigaste norrsken. Norrsken har jag sett förut men då har dom varit blå och gröna, det här var gult och orange, inte så vanliga enligt kaptenen. Men norrsken var det, för det sa kaptenen. Lunch fick vi också ombord. Men till slut gav kaptenen upp, inga späckhuggare tyvärr men så är det, man kan aldrig vara säker säger han, vänder båten och DÅÅÅÅ. Kaptenen pekar och nästan skriker; titta titta ditåt och DÄR. Där dyker dom upp, flera stycken, ett helt gäng kan man säga. Dom dyker ner under vattnet åsså upp igen i stora hopp för att åter försvinna under ytan. Oj, oj vad häftigt! Det blir alltså ganska sent innan vi är tillbaka i hamn, men vilken underbar, spännande, härlig dag. Sent på kvällen är det dags för fortsatt resa mot Trondheim med Hurtigrutbåten Midnatsol, som båten heter. Vi tar vår hytt i besittning och där firar vi med en medhavd liten whisky innan vi går upp till middagen. Nästa dag är en lugn dag då vi mest beundrar den fantastiska Norska kusten som vi passerar. Det blåser duktigt och gungar ordentligt. Så sitter vi och kollar genom panoramafönster hela e.m och då får jag se ett NORRSKEN ! Likadant som det vi såg i går, gult och orange. Upp med kameran förstås och fotar helvilt. En äldre herre kommer fram till mig och undrar vad jag fotar. Ser du inte det fantastiska norrskenet säger jag exalterat, varpå mannen fort tar upp sin kamera och börjar fota. Så hör vi kaptenens röst i högtalarna: Om ni tittar rakt för över ser ni en otroligt vacker SOLNEDGÅNG !!! Bortjord !!! Upp på det isiga, kalla däck fanns en badtunna och så klart vi måste prova den. Sagt och gjort. Sent, sent på kvällen går vi upp på däck iklädda badkläder. Vi fick ta det väldigt försiktigt på det isiga däck fram till tunnan. Himmel vad skönt att krypa ner i det varma vattnet och vilken upplevelse att ligga där mitt i den smällkalla natten och beskåda den fantastiska stjärnhimlen ovanför. Måste så klart fota! Hm !? Upp ur det varma vattnet alltså till den smällkalla vinden och barfota över det isiga däck till kameran som ligger tryggt på en bänk. Fotar och vill bli fotad i tunnan. Kryper alltså ner i det varma vattnet, blir fotad och sen måste jag ju upp igen och över däck till bänken med kameran. Men vad gör man inte för några fotografier. När vi badat klart blir det snabbt ner till hytten för dusch och whisky.

Nästa dag når vi Trondheim. Buss väntar och tar oss till flygplatsen och så bär det hemåt efter en, minst sagt, annorlunda och händelserik resa. Väl värd att göra om och värt varenda krona, och gratis var det ju inte !!



Poesi och visor den 24 nov

Nu har vi haft andra mötet i denna föredragserie. Vi startade med musik av Cornelis Vreswijk. Dag reciterade sedan Vackra, vita vinterland som skrevs av Sten Granlund. Nu var det dags för ett av de kända julnamnen – Viktor Rydberg. Eva gav oss lite information om personen Viktor och sedan läste Dag dikten Tomten.

Den illustrerades av Jenny Nyström. Jennys illustrationer blev mycket populära och vi har sett många av dem på julkort genom åren.

Efter jul kommer nyår och vad passar då om inte Nyårsklockan som vi känner igen från uppläsningen på Skansen innan tolvslaget. Dikten är skriven av Alfred Tennyson och den har översatts till svenska av Edvard Fredin.

I pausen serverades det lite glögg och pepparkakor. Detta var bara ett litet axplock av vad eftermiddagen innehöll.

Serien fortsätter i vår med mer poesi och visor.

Text Irene L

Vackra, vita vinterland
Sten Granlund.

Vackra, vita vinterland
med de vida slätter,
norrskenslågors språk och brand
uti stjärnenätter!

Den dig en gång skådat har,
håller du som fånge kvar
i en evig längtans band,
vackra, vita vinterland.

I sol och köld i djupa drag
din rena luft nu andas jag.
Och minnen vakna ... Rak och blå
från vita tak ses röken gå,
och stuguknut och fönsterpost
stå silvervita utav frost.
Här syns ej väg. Det blänker blott
från spår, där glatta skidor gått.

Här gömmas än kring myr och vik
en glimt, en skymt, en bortglömd flik
av gamla sägners trolska land.
Här än finns snö på berg och strand,
och än som förr från fjäll till våg
går Samefolkets vandringståg,
och här göms djupt i bergens natt
ofödda släkters sagoskatt.

Vackra, vita vinterland
med de vida skogar!
Forntid, framtid i ett band
du tillsammans fogar.
I den krona Svea bär
vackraste briljanten är
du med norrskenslågors brand,
vackra, vita vinterland!



Foto Gunilla Westerlund

Höstmötet den 18 nov , med underhållaren Bo Senter

Ett 80-tal glada medlemmar kom till vårt höstmöte där vi la upp planeringen för nästa år. Både styrelsens förslag till budget och verksamhetsplan gick igenom utan justeringar. Nu får vi hoppas att vi kan genomföra allt det och att Folk-hälsomyndigheten inte sätter käppar i hjulet med nya restriktioner. Ta ut vaccinationspass så ni är beredda om vi måste använda oss av dessa. Yvonne gjorde reklam för puben som skulle vara i december och Luciafirandet tillsammans med SPF.

Efter mötet serverades kaffe och den efterlängtade smörgåsen. Sista och mest uppskattade punkten på programmet var nog dagens underhållning. Bo Senter pratade och sjöng visor som vi kände igen.

Text Irene L



Foto Gunilla Westerlund



Foto Gunilla Westerlund



Foto Gunilla Westerlund



BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

*Med personligt engagemang präglat
av omtanke och valfrihet hjälper vi
Dig med allt som rör en värdig begravning*

Garantin för rätt hjälp

400 auktoriserade begravningsbyråer
från norr till söder.
www.begravningar.se

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

*Centrumstråket 3 Bålsta
Tel. 0171-467010/58620*

www.balstabegravning.se



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.

Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!

**Vi svarar
dygnet
runt!**

Kundcenter

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

0171-853 00

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



PUB-kvällen den 2 dec

Sista puben för i vår gick lite i julens tecken då vi gått in i december. Vi bjöds på en jullandgång som smakade mycket bra. Alla blev mätta och en del orkade inte äta upp allt för det var rikligt tilltaget. Lotterivinsterna var glögg med pepparkakor, tillbehör och en påse Marianne. Jag hade turen att vinna två första pris på mina lotter. Nu har jag glögg för ytterligare en jul!

Underhållningen bjöd Perry and the Pacemaker på. Det var många gamla godingar som spelades. Det var musik som jag kände igen från min tonårstid.

Olle hade fått förhinder men han har lovat att komma på ett av våra



Foto Rune Westerlund



Foto Rune Westerlund

medlemsmöten i vår i stället. Det var mycket mycket snack i pauserna och det märks att vi fortfarande är lite svältfödda på aktiviteter. Några anmälda kunde inte komma så jag passar på att påminna er att om ni vet att ni inte kan delta så ring och avanmäl så de som står på väntelistan kan få plats. Ett stort tack till Yvonne och Kennet som står för pubarna och alla som hjälper till i köket. Utan er hade vi inte fått en så trevlig kväll.

Text Irene L



Foto Tore Dahlström

Hos oss får du alltid 15% rabatt

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

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

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

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 25 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsparing med 0,08% per dag från leveransdagen. Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU^{.se}
Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

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

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a

- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Vårtbehandlingar
- Behandling av nagelsvamp
- Fot och Underbensmassage
- Ansluten till Actiway

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

Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch
Kalmarsand
RESTAURANG & BAR

Vi fortsätter med lågpriser för PRO

Gäller även vid beställning av catering om ni är många.

PRO-medlemmar har rabatt även på kvällar!

Även
lunch catering.

Öppettider;

- Måndag - fredag kl: 9 - 17
- Lördag kl 12-17
- Söndagar endast förbokning

Dagens lunch inkl. dryck, salladsbord, kaffe och kaka
mån- fredag kl. 9-16 105:- lördag kl. 12-16 105:-
Även avhämtning 95:- med sallad, 100:- med dryck

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

www.kvartersmenyn.com
Tel. 0171-569 90

Lunchsittning
förbokas.

Lucia på Skeppsgården

Traditionsenligt kom Lion's i Håbo tillsammans med de tre pensionärsföreningarna i Håbo att avhålla ett Lucirafirande måndagen de 13 december på Skeppsgården.

Med giltigt Vaccinationsbevis mot

vaccination för covid -19 och en avgift på 60 kr fick deltagarna tråda in och finna en lämplig plats. Kulturskolans elever tågade in under välkända sånger efter att åhörarna avnjuta kaffe, lussebullar och

pepparkaka.

Eleverna sjöng flera julsånger som bidrog till en trevlig och angenäm stämning.

Text och bild Gunilla Westerlund



Del 2 om kaffe, den svenska varianten av drycken

Min beskrivning om kaffe och hur man kan göra godare kaffe fortsätter.

Jag är inte någon expert i ämnet men genom mitt stora intresse har jag samtalat med många sakkunniga under åren och vill gärna delge er vad jag lärt mig i ämnet Kaffe.

Hur beskrev Bach kaffe ?

Johan Sebastian Bach lär ha sagt :
”Utän mitt morgonkaffe är jag bara som en torr bit getstek”.

Kaffe är populäraste drycken.

Efter vatten och te är kaffe den populäraste drycken på jorden.

Hur testas kaffe ?

Genom ”koppning” där avsmakarna tar upp kaffet med en sked och sedan sörplar upp det. På det sättet får kaffet att komma i kontakt med så många olika smak- och luktorgan som möjligt.

Kaffet bedöms efter hur välbalanserad smaken är mellan syra, sötna och kropp. Därutöver även aroma, smakprofil och eftersmak för att kunna bedöma kvalitén på kaffet.

Tillagning av kaffe

I förra numret nämnde jag Bristol bryggare som en av mina favoriter när det gäller att göra kaffe.

Här en ny-gammalvariant som återkommit Don Pedro. Den på bilden nedanför köpte jag på en loppis.



Don Pedro är en vakuumbryggaren som uppfanns i Berlin på 1830-talet. Den består av två kammare/kannor placerade på varandra som gör att när den nedre kannan värms upp tvingas vattenångan upp i den övre, där den blandas med de malda kaffebönorna. Då värmen stängs av åker färdigt kaffe tillbaka i den nedre behållaren, och sumpet blir kvar i den övre behållaren.

Kaffet serveras sedan från den nedre behållaren.

Kaffedoften

Av alla dofter som finns i världen är kaffedoften den som de flesta känner till.

Bakom tangenterna och kameran är Rune Westerlund

Ta dig nu en riktigt god kopp med nybryggt kaffe med kaffegrädde/mjolk för den som vill ha det i sitt kaffe och avnjut det i stillhet. Du är alltid förtjänt av en kaffestund.

Vi behöver fler aktiva medlemmar!

I en stor förening med många aktiviteter behövs många som kan hjälpa till med olika saker.

Vad kan du hjälpa till med?

- Sitta och sälja lotter några timmar i centrum
- Hjälpa till i köket med att ordna smörgåsar och kaffe
- Hjälpa till med praktiska saker runt våra möten
- Gå ut på rullstolspromenad varannan vecka
- Sitta på vår expedition i 2 timmar någon gång i månaden

Hör av dig via E-post: habo.uppsala@pro.se eller ring vår expedition Tel. 0171 583 15.

Din hjälp är värdefull och behövs!

PRO och SPF turas om att varannan onsdag förmiddag hjälpa rullstolsburna på Pomona att komma ut på en kortare utflykt.

På jämna veckor ansvarar PRO Håbo.
Du är välkommen, vi möts kl. 10:00.

**Hjälp oss hjälpa till så andra
kan få en trevligare vardag.**

Hör av dig till Lennart Olofsson

- Tel. 070 521 35 65
- E-post: lennart.45@bktv.nu



KOSTNADSFRI TRYGGHETSRINGNING

Den sköts ideellt av SPF med visst bidrag från Håbo kommun.

Trygghetsringningen är tillgänglig för alla. Vi vill verkligen uppmana alla ensamboende att ansluta sig! Även om du känner dig frisk och är relativt ung, vet man aldrig, vad som kan hända.

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

Om detta inte gjorts, när telefonsvararen avlyssnas, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutne uppge en kontaktperson, anhörig eller granne, som kontaktas om den anslutne inte ringt och inte svarar i telefon.

För mer information och / eller anmälan ring:

Kerstin Jungmarker på telefon 0171 - 562 52 eller mobil 070 - 440 3871

Text Yvonne V

Ge mig en ängel

Av Kerstin Hesselfors Persson.

*Ge mig en ängel som visar mig vägen
när livet är snårigt och svårt att förstå.*

*Ge mig en ängel som sitter bredvid mig
när mörkret har fallit och lampan är släckt.*

*Ge mig en ängel som klappar mig vänligt
när ångesten bankar och skräms i mitt bröst.*

*Ge mig en ängel som hör mina tårar
när smärtan tar över och borrar sig in.*

*Ge mig en ängel som håller mig sällskap
när dagen är långsam och timmarna grå.*

*Ge mig en ängel som skyddar mig varsamt
som hjälper mig leva och följer mig hem.*



Foto Pixabay

TACK FÖR ATT DU FINNS

Av: Siv Andersson

Jag är så tacksam för
att jag fått möta dig.
För du är speciell
och värdefull för mig.

Det som gör dig unik
finns i ditt sätt att vara,
din styrka och ditt mod
och allt som du kan klara.

Den kärlek som du ger
i omtanken om andra
ger lärdom om hur vi
ska vara mot varandra.

Du är en sån person
man lätt kan hålla kär.
Så tack för att du finns
just sådan som du är.



Redaktörens röst

Föreningens kassör avled hastigt

Det var ett tungt meddelande att ta emot att Kjell Ibbinger hastigt avlidit. I mitt engagemang i Equmienia-kyrkan Björksäterkyrkan kom jag först i kontakt med Kjell och senare i PRO Håbo.

Våra nära och kära som lämnar oss under vår egen väg genom livet blir kvar i våra minnen. Där alla stunder vi fått ha tillsammans kan tas fram då sorgen och saknaden gör sig påmind.

Ett nytt år med nya möjligheter

Jag hoppas att det nya året ska ge föreningen många nya medlemmar och att många vill, orkar och kan engagera sig i PRO Håbo.

PUB-kvällarna är igång

Min första på länge var den 2/12. En kulturarrangemang som föreningen genomför till stor glädje och gemenskap. Ni kan se och läsa mer

om den på sidan 22.

COVID-19

Är något jag tror att mänskligheten kommer att få leva med under lång tid framöver. Svårigheten i att helt utplåna COVID-19 är alla de vaccinations och COVID-19 förnekare vilka anser att de är odödliga. För oss som överlevt COVID-19 är vaccinationen en livboj som gör att få behöver ligga på intensivvårdsavdelningen eller dö.

Jag och min familj har nu fått tredje vaccinsprutan. Alla som fått tre sprutor har nu ett högt skydd mot COVID-19 och de nya variationerna. Skulle vi drabbas är sannolikheten mycket stor att vi inte kommer att hamna på intensivsjukvården.

Ta vaccin mot influensa!

Även för en "sprut" rädd gubbe som jag har tagit årets influensavaccin.

Den ger mig en trygghet om att inte bli förkyld.

Skydd och säkerhet

Som tjetat om COVID-19 tjar jag vidare om alla dessa onskans och mörka krafter som alltid finner nya kriminella vägar för att sko sig på andras svagheter och godtroheter. I deras sjuka beteende utgör äldre personer deras måltavla.

Ge aldrig ut dina kontouppgifter till någon du inte känner.

Var alltid rädd om dig.

Fortsätt hålla avstånd.

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

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Roland tel. 546 48
 Eller gå in på www.pro.se/habo

Studieprogram för PRO Håbo våren 2022

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	53171	tis	12.00	11-jan
Målning	Margaretha Rudberg	0705870645	ons	11.00	9- feb
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	19-jan
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tis	10.00	18-jan
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	17-jan
Kören-Protonerna	Synnöve Pärnebjörk	0734646552	tis	10.00	11-jan
	Ingegärd Petersén	0709259649			
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	59481	mån	11.00	31-jan
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550			oklart
Seniordans	Yvonne Vojbacke	0707956037	ons	10.00	19-jan
	Hilkka Loimi	0739032143			
Seniordans	Yvonne Vojbacke	0707956037	fre	10.00	14-jan
	Hilkka Loimi	0739032143			
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	25-jan
Släktforskning	Jan Westergren	070-7964465	tors	10.15	oklart
Tovning	Lina Smotrova	0732556490	ons	13.00	19-jan
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	10-jan
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	11-jan
TSS (tecken som stöd)	Gunilla During	070 683 49 22	tis	12.30	25-jan
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	31-jan
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16 00	7-feb
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Stig Larsson Lind	0738085735	tis, tors	09.30	04-jan
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tor	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	13-jan
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	10-jan
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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

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