



PRO HÅBO
Medlemstidning 2 2022

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta	4
Kallelse till medlemsmöte	5
Tedans	6
Stavgång + Lite granna om stavgång	7
Poesi & visor+ Fler aktiva Rullstolsvandring	8
Inbjudan till PUB kväll	9
Sökes +	11
Information om resor	12
Medlems sidan	13
Äldre luras + Bild	15
Polisen informerar	17
Några tankar om.. + Bild	18
Eva's kåseri + Bridgeutbildning	19
Camping i Norrland	20
Camping i Norrland	21
Rapport från KPR + Bilder från Västerhagsv.	22
Julia Cesar	23
Del 3 om kaffe	25
Trygghets tfn. + Bild	26
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och aktiviteter	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Annonser	Sida
Advokatfirman Berlin AB	24
Bålsta Begravningsbyrå	12
Bålsta Däckcenter	26
Bålsta Gravstenstjänst AB	24
Bålsta Optik	14
Dragets IT	24
Fonus	16
Hälsoterassen fotvård	16
Hälsoterassen klippning	16
ICA Maxi	14
Kalmarsands restaurang	10
Klipphörnan	12
Krägga café & lanthandel	12
Kvarnibble butik & musteri	14
Lydias Friska Fötter	26
Peter Spolare AB	16
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/layoutare: Rune Westerlund	070 535 15 50
Sponsorer/Annonser: Åke Wahlstrand	070 832 42 36
Annonssören ansvarar själv för sin annons.	
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

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

PRO Håbo E-post: habo.upsala@pro.se

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: "Slalombacken"

Foto: Monica Vikström

Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

Nummer 3: Ut kommer den 8 mars

Manusstopp: nr 4 den 4 februari

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

Då är alla helger slut och det är dags att starta upp med vårens alla aktiviteter. Men vad händer då? Smittade av Covid-19 ökar igen med nya varianten omikron. Den är mycket smittsam men kanske inte så farlig om man är vaccinerad. Det kom nya restriktioner så vi fick ställa in våra aktiviteter den första delen av året. Vi kommer att följa utvecklingen noga och inte ställa in mer än vi behöver. I första hand blev det januarimötet och första puben i februari samt Tedansen i januari som ställdes in. De flesta cirkelarna och aktiviteterna har också ställts in. Cafeterian är stängd och Skeppsgården är låst. Det går att ha träffar där om man har tillgång till ett passerkort. Om någon behöver komma in dit så hör av er till undertecknad.

Tidningen görs ju en månad innan utgivningen så den är inte aktuell. Vill du veta aktuellt läge för våra aktiviteter så ring expeditionen på öppettiderna eller kontakta cirkel- eller aktivitetsledaren för det du är

intresserad av. Vi hoppas och tror att det inte blir så lång restriktion denna gång eftersom många är vaccinerade. Jag är i alla fall glad över att vi hade några möten och pubar i höstas. Man blir så glad när man får vara med på sådana aktiviteter. Jag längtar redan till vi får börja igen.

Annars har jag använt mycket tid till ekonomin. Vi får hjälp av distriktet med bokföringen vilket känns skönt. Allt måste vara klart till årsmötet i mars.

Något annat mycket positivt är att golvet i stora salen är ordnat och skarven mitt på golvet är borta. Ett stort tack till alla som lyckades fixa detta. Det blir så bra när seniordansen och tedansen börjar senare i vår. Förra året vid den här tiden var jag lite invalidiserad efter ett fall i halkan. I år har jag köpt skor med inbyggda broddar och det känns så bra när jag går ute i dem. Jag har inte ramlat eller varit på väg att ramla fast det har varit halt.

Broddar är något som jag kan rekommendera alla som är ute och går när det är halt. Jag vill ta en promenad varje dag. För mig är det avkopplande och jag tömmer hjärnan på problem och bara njuter. Det var allt för denna gång och jag hoppas att vi ses snart igen på Skeppsgården.

Irene Lundbäck



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 medlem: Annvi Adolfsson

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

Gud som haver barnen kär ...

"Min farfar och mormor är ganska unga. Det är för att de var barn när de föddes."

Emil 7 år

"Farfar är bra! När han är barnvakt slipper vi sova, för han glömmer det. Så somnar han i stället, och när han vaknar igen har han glömt det."

Kjell 6 år

"Morfar tycker att det är bra att de sandar på vägen, för hans ben har liksom blivit lite tungrodda."

Gustav 6 år

"Du skall inte begära saker av din hustru. Och så sjunger man på Mors dag, annars blir det ett herrans liv."

Tom 9 år.

"Många i min familj är döda och hänger på väggen."

Benedicte 5 år

"Om man inte vill att tiden ska gå kan man bara gå till en skönhetssalong."

Sofi 7 år

"Min mamma säger att jag går henne på nerverna fast jag står alldeles stilla

Sigurd 6 år

Min mamma blev gravid innan storken kom."

Sofie 7 år

"Min pappa kan allt, till och med det han inte kan"

Hillevi 6 år

"Du skall inte baktvätta någon bakom deras ryggmärg."

Oscar 7 år

"Du skall icke stjäla från de fattiga om de ser det."

Frida, 6 år

"Barndomsminnen är något man måste dras med hela livet."

Hans 6 år

"Jag önskar mig en råtta, men varje gång jag säger det så kräks mormor."

Gordon 6 år

"Gamla människor tycker mycket om barn. Särskilt om de inte säger något."

Maiken 6 år

Saxat ur "Gud som haver barnen kär har du någon ull av Mark Levengood och Unni Lindell ISBN 91-642-0046-9

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 17 FEBRUARI KL.13.30

PÅ SKEPPSGÅRDEN



PROGRAM

- Gästtalare kommunalrådet Helene Zeland Bolin
- Mötesförhandlingar
- Underhållning av Olle Eilestam
- 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

Vi reserverar oss för ev. ändringar till följd av coronarestriktioner!

Styrelsen

Välkommen till PRO:s populära tedanser.

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 att ni är vaccinerade!

Väl mött 2022! hälsar Danskommittén.



**25 februari spelar
Lars Erikssons Orkester**

**29 april spelar
TOMAZ & COMPANY**



**25 mars spelar
Patrick Eklöf**

**20 maj spelar
DUO VI**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

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 andra
till en trevligare vardag.**

Hör av dig till Lennart Olofsson

- Tel. 070 521 35 65

- E-post: lennart.45@bktv.nu





BÄSTA PRO-MEDLEMMAR

Det här otäcka viruset som drabbat oss och världen verkar inte vilja släppa taget om oss. Trots det är det lika viktigt att vi håller igång och rör på oss i någon form.

Utomhusaktiviteter är mycket föredömliga. Skidåkning på Granåsen hoppas vi ska kunna genomföras med fin snö och - med vädergudarnas välvilja - med start tisdag den 25 januari.

En något snällare variant vill jag slå ett slag för och det är **stavgång**. Jag föreslår därför att du som vill och kan möter upp vid Lidl/Sparbanken. Därifrån har vi en fin terräng att tillgå.

Vi träffas

måndagen den 28 februari 2022, kl. 10.00.

Ta på sköna kläder och
med vatten och stavar.

VÄL MÖTT

hälsar

Birgitta Sikström

Hälsosam/Friskvård



Text + foto Birgitta S

Lite grann om stavgång..

Att träna stavgång innebär att gå en rask promenad med stavar. Det kan vara ett bra sätt att förbättra konditionen och samtidigt stärka muskler och skelett. Vid stavgång kan du höja pulsen mer än vid en vanlig promenad. Det brukar gå bra att prata om du har sällskap med någon som har lika bra kondition.

Stavgång som träningsform

Stavgång är mer effektiv träning än en vanlig promenad. Det leder till bättre kondition och du förbränner mer kalorier än om du går utan stavar.

Stavgång belastar kroppen mindre än löpning

Belastningen på musklerna fördelas jämnt vid stavgång. Det gör att risken för skador i till exempel knäna och ryggen är mindre vid stavgång än vid löpning.

Vid stavgång tränar du även överkroppens muskler

Vid stavgång använder du överkroppens muskler mer än vid en vanlig promenad och vid löpning. Framförallt är det muskler i benen,

magen, ryggen, armarna och bröstet som får arbeta.

Utrustning för stavgång

Välj stavar som når upp till armbågarna. Det finns olika typer av stavar att välja mellan. Stavar som används för stavgång är lite annorlunda utformade än stavar för skidåkning. Det brukar till exempel gå att byta ut spetsarna när de har blivit slitna. Det går också att sätta på en gumispets när du går på asfalt. Många stavar går att fälla ihop vilket gör dem enkla att ta med sig. Använd bekväma skor som ger bra fäste och har bra stötdämpning.

Gör så här

Gör så här för att komma igång med tekniken i stavgång: Börja med att gå framåt i rask takt. Släp stavar efter dig. Håll händerna lite öppna. Sträck på dig men försök att gå med så avslappnade axlar som möjlig. Låt armarna hänga intill kroppen och håll blicken riktad rakt fram. Sätt nu i en stav i marken med skaftet vinklat framåt. Tryck ifrån med staven så att du får en skjuts framåt. Fortsätt så att höger och

vänster stav växelvis skjuter ifrån mot underlaget.

Känn hur dina armar pendlar i takt med att du går. Höger ben och vänster arm ska fram samtidigt. Låt armarna pendla från axelleden och håll gärna händerna lite öppna när du pendlar staven framåt.

Använd din muskelstyrka och ta i när du sätter staven i marken. Armen ska vara böjd i armbågsleden. Böjningen ska vara ungefär 90 grader. Sträck ut armen ordentligt i det bakre läget.

Tänk på att alltid sätta i staven i höjd med hälen på foten som är i marken, aldrig framför. Sätter du den framför blir det onödig belastning.

Träna på ett sätt som passar dig. Anpassa träningen efter din förmåga och dina behov. Du som är ovan vid att röra på dig kan ta kortare turer i flack terräng och på plant underlag. Du som är mer van kan öka farten och gå längre sträckor i backar och ojäm terräng. Ju mer du tränar desto längre och snabbare kan dina steg bli.

Källa 1177

POESI & VISOR



Fri entré
Vi bjuder på
cappuccino
och
något sött

PLATS: Lokal Briggen på Skeppsgården.

MAXANTAL: Briggen rymmer 25
personer.

Dag o jag fortsätter att
botanisera bland poeter
och spelar tonsatta dikter.

DATUM

23/2 23/3
9/3 6/4

Klockan

15



ANMÄLAN: EVA SVENNERSTEDT BROANDER

070-7329083 [animales@live-se](mailto:animales@live.se)

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.

VÄLKOMMEN TILL PRO-PUBEN PÅ SKEPPSGÅRDEN

TORSDAGEN DEN 3 MARS KL. 18.30

DÖRRARNA ÖPPNAS KL. 18.00

ROCK LELLEZ GUBBROCKBAND



O B S !

Anmälan tas emot eftermiddagar mellan den 14 och 25 februari 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 !

Vaccinationspass gäller!

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län



Underhållning vårens kommande pubar:

7 april - TRUBADUREN TOBBE

5 maj - POMMAC DUO

Nu håller vi alla tummar och tår att pandemin avtar, så ses vi på puben!

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.

**Vi svarar
dygnet
runt!**

Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



Kundcenter

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

0171-853 00

Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch
Kalmarstrand
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.*

SÖKES... TYCKER DU OM ATT BAKA TÅRTA?

Vi är ett glatt gäng som vill förgylla FREDAGEN DEN 18 MARS med något riktigt roligt.

Om pandemin tillåter rustar vi oss för ett KAFFEREP.

Kafferepet är en del av det svenska kulturarvet. Ni får höra mig berätta kaffets- och kafferepets historia genom bilder och musik.

Det blir:

KAFFE, TÅRTA OCH 7 SORTERS KAKOR, precis enligt traditionen.

Jag söker nu 3 personer som vill baka varsin tårta.

Vänligen ring: Eva Svennerstedt Broander 070-732 90 83



RÖKFRITT

Skeppsgården är som alla vet en rökfri byggnad. Vi har många allergiker i våra föreningar och det är viktigt att det också är rökfritt utanför fönster och dörrar så att inte rök letar sig in i byggnaden.

Det är också viktigt att man kan stå ute under skyddande tak och vänta på ev bilskjuts utan att bli utsatt för rök.

Tack för att ni rökare visar hänsyn

Text Irene



RESEKOMMITTÉN INFORMERAR

Följande uppskattande resor är planerade att "sjösättas".

- Vårkryssning med Cinderella, april - maj.
A-hytt 797:-, B-hytt 729:-, Enkelhytt + 100:- Cinderella.
Bussresa tur/retur från Håbo, mat och övernattnings på båt.
- Räkkryssning på Mälaren, maj - juni.
En upplevelse som många ser fram emot.

För information om kryssningar och förbokning vänligen kontakta Åke Wahstrand

- Tel. 070 832 42 36 E-post: ake.wahlstrand@gmail.com

- Albanienresan har flyttas fram till 19-26/9 -22. Mer information i majtidningen.

För information om Albanienresan vänligen kontakta Lennart Olofsson

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

Med reservation för rekommendationer kring COVID-19

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



Garantin för rätt hjälp

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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

Jour dygnet runt

Centrumstråket 3 Bålsta

Tel. 0171-467010/58620

www.balstabegravning.se

Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.



Ett stort TACK!
för er intressanta
och glädjegyivande
tidning.
Jag ser fram emot ert
nästa nummer.
/ «Willma»

Karl och Osborn vinglade hem på morgonkröken.
- Du, vi talar inte om för någon var vi varit, sade
Karl.
- Nej då, sluddrade Osborn, men för mig kan du väl
berätta det i alla fall.
/MONICAV

Vad tycker du om din nya hund?
- Jättebra, han går ut och hämtar tidningen varje morgon.
- Det är väl inget speciellt med det?
- Det tycker i alla fall jag. Jag har ju ingen prenumeration
på någon tidning.
/MONICAV

- Nå, 47:an, vad ska man tro om en
svensk soldat som kommer till skjut-
banan utan sitt gevär?
- Kapten, man skulle kunna tro att det
är ett befäl...
/MATS

Jag har mer pengar än Magdalena Andersson
i min plånbok.
- Nej nu ljuger du som en häst travar.
- Magdalena Andersson har väl inga pengar i
min plånbok. /MONICAV

Frun till mannen:
- Jag vill ha en mink när jag fyller år!
- Javist, men då får du se till att hålla
rent i buren.
/Karin

- Jag såg när dom stal din bil.
- Varför gjorde du inget då?
- Lugen grabben det är ingen fara
på taket. Jag skrev upp reg.
numret.
/MONICAV

Ett äldre par från Småland besöker doktorn.
Doktorn undrar hur han kan hjälpa dem.

Mannen svarar:

- Kan du titta på när vi älskar?

Doktorn blir förvånad men går med på det. Efter
akten säger doktorn att det inte finns något fel på
sättet de älskar och tar 150:- för besöket.

Paret kommer tillbaka under flera veckor, de älskar
utan besvär och betalar 150:- varje gång. Slutligen
frågar doktorn:

- Vad är det för symptom ni egentligen vill ha besked
om?

Mannen svarar;

- Vi vill inte ha svar på något. Hon är gift, jag är
gift så vi kan inte gå hem till någon av oss.
Hyra stuga kostar 500:-, hotellrum kostar 800:-.
Här betalar vi bara 150:- och jag får tillbaka
100:- från sjukförsäkringen. Dessutom har läkaren
tystnadsplikt och snart får jag frikort.

/ROLF



MAXI

BÅLSTA

ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22 • www.maxibalsta.se • 0171 - 414 880

Lillsjörännan 9, Bålsta

www.facebook.com/icamaxibalsta



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt
välkommen in till oss alla dagar.*

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

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka. Utökad till alla dagar under pandemin!

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord

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



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.

VILL DITT FÖRETAG SYNAS I MEDLEMSTIDNINGEN?

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

Välkommen att höra av er !

Äldre luras på mångmiljonbelopp

Polisen i region Syd har under två års tid slagit ut flera brottsnätverk som genomfört organiserade bedrägerier mot äldre i Sverige. Men bedrägerierna fortsätter och under december månad lyckades bedragarna lura till sig 18.5 miljoner kronor genom vishing.

Totalt **lurade** åldringsbedragare **äldrepersoner** på sammanlagt **156.8 miljoner** kronor genom vishingbedrägerier under 2020 i Sverige.

- Trots att vi slår ut flera brottsnätverk som sysslar med åldringsbedrägerier via telefon så kallad vishing är det en mycket oroande utveckling med fortsatt ökande brottsvinster för bedragarna. Enorma summor har åldringar lurats på i Sverige under cirka tre års tid. Cirka 530 miljoner kronor har bedragarna lurat till sig, berättar Stefan Larsson, utredningsledare på bedrägerisektionen i polisregion Syd.

När polisen slår ut olika brottsnätverk som sysslar med telefonbedrägerier mot äldre (vishing) uppstår det nya nätverk.

- Det är alldeles för lätt att genomföra denna typ av åldringsbedrägerier med alla tillgängliga offentliga system som gynnar bedragarna, säger Stefan Larsson.

- Många av de bedrägeribrottsnätverk vi jobbar mot har direkt kopplingar till grov organiserad brottslighet som misstänks för mord, grova narkotikabrott etc. De kriminella nätverken kommer över enorma summor från åldringsbedrägerierna. Brottsvinster går rakt in i den grova organiserade brottslighetens verksamhet.

Flera banker har efter samverkan med polisen infört olika kontrollsystem för att försvåra bedrägerierna som trots detta fortsätter.

- I Sverige är det alldeles för enkelt att få tillgång till persondatauppgifter via sökmotorer på Internet och appar. Bedragarna utnyttjar detta och kan hur enkelt som helst kartlägga sina offer som i de här fallen ofta är äldre personer över 70 år, säger Stefan Larsson.

Polisen i region Syd har under de senaste två åren frihetsberövat 36

huvudmän i olika bedrägerinätverk som genomfört vishingbedrägerier som åtalats för grova bedrägerier m.m. 81 penningmålvakter har dömts för brott. Sammanlagt cirka 42 års fängelse har dömts ut i utredningarna.

- Enbart polisens åtgärder kommer inte stoppa denna systemhotande brottslighetsomvishingbedrägerierna är. Det måste till andra brottsförebyggande åtgärder också, exempelvis ta bort offentliga öppna persondatabaser med sökmotorer på Internet och appar, avslutar en bekymrad Stefan Larsson.

Källa Polisen.se

Red.anm.

Fler gånger har jag informerat om dessa avskyvärda handlingar som de kriminella gör mot äldre och ofta godtrogna medborgare. De saknar all form av empati och moral. För mig utgör de ett ständigt växande hot genom sin skicklighet att utnyttja de kryphål den digitala världen erbjuder.

LÄS PÅ SID 17 OM HUR DU KAN SKYDDA DIG !



Foto Monica V

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



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

0171-555 72

bokadirekt.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.

Stockholmsvägen 15, Bålsta
0171 567 20 | fonus.se

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.



Mansängsterrassen 1 (bakom polisen)
Bålsta Centrum
Mail: info@halsoterrassen.se

0171 552 72
070 364 71 90
 bokadirekt.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

Varning för falska telefonsamtal



Bedrägerier via falska telefonsamtal ökar kraftigt och många förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut kortuppgifter och koder eller logga in på sin bank.

Polisen ger tips för att undvika att du ska drabbas. Sprid budskapet till alla du bryr dig om.



- ◆ **Lämna aldrig ut** kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- ◆ **Använd aldrig** din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- ◆ **Om någon du inte känner ringer** och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- ◆ **Lita inte på** den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- ◆ **Om du drabbas av eller misstänker** bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

polisen.se

Några tankar som..

.. kan göra positiv påverkan i vår kommunikation med varandra.

Med några positiva enkla ord kan vi förbättra vår relation och uppnå ett lugnare tillstånd mellan varandra.

Konstruktiv positiv kritik

Kritik är en gåva som kan hjälpa din vän att utvecklas. Det kan vara svårt att framföra kritik, eftersom den har förmågan att utlösa försvarsmekanismer. Försök att hitta dina egna metoder för att sänka konfliktnivån och göra det lättare för den du ger din konstruktiva kritik att ta sig till dig den.

Kritisera i enrum

Hjälp varandra till utveckling genom att ge konstruktiv positiv kritik i enrum - aldrig inför andra.

Konstruktiv kritik är avsedd som en hjälp till förbättring genom att ge förslag på vad man kan tänka på för att göra sitt arbete bättre.

Framför känsliga saker muntligt

En viktig tumregel är att kritik som kan vara känslig alltid ska framföras muntligen och enskilt. Det avdramatiserar kritiken genom kroppsspråk, mimik och tonläge.

Ge kritik snabbt

Framför din konstruktiva kritik i nära anslutning till den händelse du reagerat på. Då finns händelsen färskt i minne, samtidigt som situationen avdramatiseras.

Förbered dig

Tänk noga igenom på hur du kan vara konstruktiv och göra det lätt för din vän att ta emot återkopplingen. Det hjälper dig att undvika konflikt och i stället skapa ökad tillit.

Be om tillstånd

Inled ditt samtal med att fråga om du får ge vännen din återkoppling. De är inte många som nekar och den som ger sitt medgivande blir mindre defensiv.

Klargör ditt syfte

Berätta att ditt syfte är att hjälpa vännen att utvecklas och göra ett ännu bättre jobb, eller att det handlar om dina egna behov. Genom att avstå helt syftet är att tala om vad som är rätt och fel och utelämna det som kan göra din vän bättre.

Var saklig i din kritik

Kritisera aldrig någons personlighet, utan beskriv i stället sakligt och konkret vad kollegan har gjort eller sagt. Utelämna historik som du inte tidigare tagit upp.

Utgå från dig själv

Berätta tydligt om din egen känsla inför vännens agerande, vad som är viktigt för dig och vilken förändring du önskar. Tala bara för dig själv och undvik orden alla, man, alltid och aldrig.

Lyssna utan att argumentera

Konfliktnivån kan du sänka genom att lugnt lyssna på din väns invändningar mot din kritik. Argumentationen bygger inte tillit och leder sällan till förändring.

Bli bättre att ge konstruktiv kritik

Utveckla din förmåga att ge konstruktiv kritik: "Tycker du jag gav dig den här konstruktiva kritiken på ett bra sätt?" Då visar du din ödmjukhet och att du litar på vännens omdöme.

Text Rune Westerlund

(Med hjälp av div utbildning + böcker)



Foto Monica V

Eva's kåseri

Ibland råkar man befinna sig på fel plats vid fel tillfälle. Så är det bara och när så sker är det inte alltid så pass allvarligt att livet står på spel. Det kan lika gärna handla om något helt annat, rentav pinsamt. Jag klev upp i ottan för att åka i väg till arbetsdagen för styrelsen. Det var viktigt att anlända i tid för att visa vördnad för vår nyligen bortgångne kassör Kjell, genom en tyst minut. Jag kan avslöja med en gång att jag kom för sent. Frågan är om det kan anses vara en godtagbar anledning till sen ankomst för att jag fastnade under sängen? Det var i alla fall en vådlig tur att endast Semlan såg mig i den prekära situationen. Hon kan inte skvallra. För att börja från början så råkade jag tappa en av mina gröna öronproppar av modell sim - propp. Den gled in under sängen. Vad händer om Semlan äter upp den? Fort fram med sopborsten i stället för att gå ut genom dörren till bilen. Ingen propp sopades fram. Man är inte precis smärt och smidig längre, vilket kändes tydligt när jag knuffade in mig under sängen för att leta efter den olycksaliga proppen. Givetvis välutrustad med ficklampa i handen. Ingen propp! Den kanske flög in under bokhyllan istället. Semlan bevittnade spektaklet från andra sidan sängen. Hon fick väl en chock och började genast gnälla tills hon övergick till ett gällt skrik, typisk för bulldoggar. Hur jag kom ut har jag förträngt för jag drabbades av lätt panik. Jag uppför mig så i trånga utrymmen. Proppen har inte kommit till rätta men oron har lagt sig.



Har Semlan råkat svälja den så har den inte gjort någon skada, som väl är.

I förra numret skrev jag om miniatyrvovven Ice som utsattes för en blixttattack av 2-kilos marodören Lord Nelson. Konsekvensen blev ilfart till djursjukhuset och en bortopererad klo på stackars Ice.

Nu kan jag meddela att Ice rent fysiskt återhämtat sig väl och att han återigen har börjat morra åt Semlan så fort vi möts. Ice sitter förstås i tryggt förvar i mattes famn. Semlan ser rent av livsfarlig

ut för en vovve på 1 kg. Men jag måste också meddela att Ice inte hämtat sig från pinsamheten av att ha tvingats traska på bygden med en tass iklädd en knallröd strumpa. Givetvis handlar det om ett skydd efter operationen. Men man bör ha i åtanke att det är viktigt att inte nagga på den tuffa fasaden inför andra pälsklädda fyrbenta. Ett nödvändigt tips till alla veterinärer är att inhandla rehab-strumpor i en diskret färg. Ja ... hade man inte dessa ljuvliga hundar så skulle man långsamt tyna bort.

Idag ringde en prenumerationssäljare från Grönköpings Veckoblad. Tidningen firar 100 år och jag var "utvald" till att få ett specialerbjudande. Han fick snopen lägga på luren igen utan att ha fått mig på kroken. I Grönköping har man väl fortfarande svarta bakelittefoner med nummerskiva. Jag kanske rentav skulle trivas där eftersom jag är en nostalgiker av rang. Dessutom verkar det finnas god gammal hederlig service i stan. Herr postmästare Pontus Hernander, gift med Hedvig och lycklig fader till åtminstone schlagerstjärnan Gudrun "Flabbs" Hernander, har i decennier förestått postluckan i Grönköping. Nu får det bli ett: "Vi hörs i nästa nummer." Jag vet redan nu att jag då kommer berätta om tjuven Lasse-Maja som gäckade polisen med sina stöldturnéer utklädd till kvinna. Ett besynnerligt levnadsöde.

Vänligen
Eva Svennerstedt Broander

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

Lite campingsemestrar i Norrland

Några korta historier från min första Norrlandsresa: Jag hade aldrig varit längre norrut än till Gävle, så min dröm var verkligen att få uppleva Norrland på riktigt. Det visste min man, men han var inte speciellt intresserad av Norrland, så våra campingresor gick alltid till södra Sverige. Men så en dag sa han åt mig att om jag ville kunde jag ju ta barnen med mig och göra en resa på egen hand. Sagt och gjort. Jag for iväg. Eftersom jag hört talas om de långa avstånden i Norrland så vågade jag inte chansa utan tankade på varenda mack ovanför Gävle. Ibland gick det i 5 liter och det hände att det faktiskt t o m gick i 10 l. På hemvägen tankade jag inte lika ofta!

Så jag for iväg till Kiruna och därifrån tillbaka ner till Gällivare. Men vad jag inte fattat var, att trots att det var barmark och ganska varmt i Bålsta så var det absolut inte barmark och lika varmt i Kiruna och Gällivare i slutet av mars - i början av april. Att göra en liten promenad på fjället Dundret i lågskor var ingen höjdare. Sen en snabbtur till Haparanda där vi övernattade en natt och tog en tur över bron till Finland, men där vände jag direkt för jag var osäker på om jag fick köra i Finland på mitt svenska körkort. Sen bar det hemåt igen. En snabb resa men jag hade i alla fall varit i Norrland. Och detta gav mersmak.

När jag några år senare blev ensam med barnen bestämde jag att nu minsann skulle vi göra Norrland på riktigt. Packade bilen med barn och tält och campingutrustning och så bar det iväg. Dvs jag hade inhandlat en combi camp. För er som ev inte vet vad det är så kan jag tala om att det alltså är en släpvagn med takräcke. Man tar helt enkelt tag i takracket och fäller upp det och då följer ett tält med.



Hade bestämt mig för Arjeplog. Startade mitt i natten och på den tiden var inte säkerhetsbältena uppfunna, så det var bara att bädda i bilen och låta alla barnen sova. Non-stop Arjeplog med bara choklad- och fikastopp efter vägen. Men var skulle jag sätta upp tältet? For igenom staden, förbi fjället Galtispouda och hamnade på en icke allmän väg. Fortsatte en bit och upptäckte ganska snart bilspår rakt in i skogen. Hm ?? Varför inte kolla?



Och det gjorde jag och snacka om härligt, häftigt. Bilspåret kunde knappt kallas för bilspår efter bara någon meter, men försiktigt, försiktigt för att inte fastna eller köra av avgasröret eller något annat dumt tog jag mig framåt. Hade lite pirr i magen förstås för det hade inte varit kul om jag blivit tvungen att backa hela vägen tillbaka. Men det behövde jag inte. Vi kom fram till en liten glänta lagom för ett tält. Nedanför var en liten fors som mynnade ut i en sjö där också bilspåren tog slut. Detta fantastiska ställe hette Mofiströmmen och var på den tiden ganska okänt förstod jag sen, när vi pratade med folk. De enda som visste var detta låg var några fiskare. Här i gläntan satte jag alltså upp tältet. En mil till närmaste granne och med bara mygg, knott och renar som enda sällskap. Det som var lite oroande var, tänk om det skulle hända mig något och mina barn måste hämta hjälp. Gena genom skogen var uteslutet, så alltså gällde det att gå samma väg som vi kört hit och det var ju minst en mil till närmsta hus. Mobiler var inte uppfunna, så vad göra?! Jag lärde helt enkelt min äldsta dotter, 12 år gammal att köra bil !!!!



Här kunde vi elda och grilla så mycket vi ville. Barnen kunde leka nere vid forsen för där var tillräckligt grunt. Helt fantastiskt alltså. Myggen och



knotten var väl inte lika trevliga förstås, men det fixade sig. Jag var in på en järnaffär i Arjeplog och undrade vad vi skulle göra. Där fick jag rådet att använda Djungelolja. Sagt och gjort, jag handlade och smorde in oss, men se Djungelolja det kalasade mygg och knott på till frukost !! Tillbaka till järnaffären. Nu fick jag rådet att köpa becolja och blanda i djungeloljan. Sagt och gjort, jag handlade och blandade och smorde in oss men se denna blandning tog mygg och knott till lunch. Nu smorde jag in oss med BARA becolja och se det! Det gillade dom inte alls, så nu surrade dom bara lite ilsket runt oss. Ett gott råd alltså. Men vi såg ju så klart ut som om vi kom direkt från Afrikas djungler, helt svart-bruna i ansikte, huvud, armar och ben. Men vad gjorde det där djupt inne i skogen. Och när vi for in till stan så fick folk tänka vad dom ville, dom kände ju inte oss och vi inte dom så.....!

Vi tillbringade ungefär en vecka här med att göra utflykter in till Arjeplog, bestiga fjället, lite bilutflykter runt i omgivningarna men mest blev det leka i skogen och nere vid forsen, hugga ved och elda, bada, ja riktigt friluftsliv alltså. Och vet ni vad? Detta blev mitt och barnens semesterparadis under flera år.



Och som avslutning kan jag berätta att för några år sen fick min son för sig att han ville uppleva midnattssol och även få återuppleva sin barndoms semestrar. Så han bestämde att åka upp och fira midsommar här med sin sambo och jag fick följa med. Så här säger sonen när jag nu visar honom vad jag skrivit: "Våran tripp var för att du önskade komma tillbaka dit. Du sa en gång: -Jag vet att det inte kommer att hända men... Tänk om jag nån gång kunde komma tillbaka till Galtis, så jag köpte combicamp å bjöd med dig".



*Inte bara
midnattssol
och barmark
minsann !!*

Midsommarafteon tältade vi alltså uppe på fjället Galtispouda och där fick vi faktiskt uppleva midnattssol. Solen gick sakta ner och vi var nog helt säkra på att den skulle försvinna en stund men NEJ!! Den stannade upp och vände precis innan den nådde skogsbrynet !!!

Dagen efter åkte vi vidare till Mofiströmmen, där det till och med fanns en liten vägvisare in i skogen och "bilspåret" var **kanske** lite jämnare och bredare, men det är allt tveksamt. Detta användes i alla fall flitigt av fiskare. Givetvis såg det inte riktigt likadant ut nu. Uppe på höjden där vi låg förr var det inte lika mysigt för nu var det ganska uthugget. Nere vid sjön var det däremot sig likt och där satte vi upp tältet. Och här hade vi det helmysigt och med en fantastisk utsikt tvärs över sjön och med fjället Galtis som bakgrund.



Text och bilder: Monica V



Foto PixaBay

Rapport från KPR i november 2021 och januari 2022

Rapport från KPR november

Detta blir kort då jag inte kunde närvara på förra KPR-mötet. Efter att ha läst protokollet så förstår jag att det som mest diskuteras är flytten från Pomona till nya boendet på Västerhagsvägen. Vi har fortfarande inte fått se det. Det är delade meningar om vilka som ska flytta. En annan fråga som tas upp är matsalen på Pomona och när den kan öppnas. Det som är oroväckande är att kommunen sagt upp hyresavtalet för hela Pomona (alla hus) hos Håbohus. Vad kommer då hända 2023? Vad kommer att hända med restaurangen? Pomona är en så viktig träffpunkt för alla äldre i området runt omkring också.

En annan fråga som var uppe var hissbytet på Plommonvägen 8 och 10. Det tar 30 dagar för varje hus som hissen är ur bruk med de svårigheter det innebär för de boende. Hur kan man lösa detta på bästa sätt?

I slutet av december fick vi i presidiet en visning av de nya lokalerna på Västerhagsvägen. Jag måste tillstå att jag blev glatt överraskad.

Det var genomtänkt och fint även om det fanns vissa detaljer som bör justeras. Det nya boendet ska heta Västerhagsvägen för att det är adressen den ligger på.

Rapport från KPR januari

Dagens möte började enligt en helt ny struktur. Först har KPR eget möte med frågor som endast rör äldre i kommunen. Därefter blir det ett gemensamt möte med KFR där gemensamma frågor tas upp. Efteråt kommer KFR ha eget möte med frågor som endast rör dem.

När det gäller reparationen av hissarna så vill ingen flytta ut tillfälligt till andra lediga lägenheter. Det kommer att finnas lösningar typ tidigare reparationer av andra hus.

Några väntar på platser på boenden men ingen väntan överstiger 3 månader vilket är den tid man enligt lag måste erbjuda boende efter beviljat boende.

I dagarna går flyttlassen från Pomona till Västerhagsvägen. Alla kostnader för flytten betalas av förvaltningen och inte av hyresgästerna. Nu är frågan vad ska hända med

de lediga husen på Pomona som vi betalar hyra för. Håbohus kommer inte börja med reparationerna så länge kommunens hyrestid gäller. Det är inte klart men olika lösningar diskuteras.

Smittläget vad gäller Covid-19 är mycket högt och Håbo har flest smittade i regionen. Läget är ansträngt för personalbemanningen med 25% frånvaro. Förvaltningen har efterfrågat stöd från andra förvaltningar för att klara av detta. Den dagliga verksamheten för LSS är tillfälligt stängd liksom för de demenssjuka.

Blivande demensboendet på Åsen går framåt i planprocessen. Peab är utsedd till huvudentreprenör.

Det är meningen att vi i KPR ska få vara delaktiga i hela processen till skillnad mot byggandet av Västerhagsvägen. Det vi sett hittills i ritningar är positivt och genomtänkt. Återkommer till detta när vi har mer information.

Text Irene L

Bilder från kommunens hemsida om äldreboendet på Västerhagsvägen



Framsidan



Baksidan



Lägenhet med köksvrå



Kök



Växthus



En kopp kaffe



JULIA CAESAR

Jag tittar på film och vet precis vad som hända skall, men vad gör det! Skådeplatsen är ett hus i smäländska Knohult. Husägaren, landsfiskalen Klöverhage, har ett delikat bekymmer. Mostern, i Julia Caesars tappning, sover sin skönhetssömn på översta våningen. Klöverhage vill inte bli våldgästad och i synnerhet inte av mostern som är kroniskt militant och skjuter order till allt som rör på sig. Det bär Klöverhage emot, men trots det, har han bätt Asa-Nisse om hjälp att få mostern ombord på morgontåget. Asa-Nisse är en handlingens man och vet omedelbart på råd. Sjökvisten i handelsboden är inte nödbedd när han blir uppmannad att ta med sig blomster och bröllopskonfekt för att uppvakta den sköna. Sjungandes en serenad klättrar han uppför stegen och kryper in genom fönstret. Reaktionen blir omedelbar. Ett gällt skrik hörs. Sjökvisten blir så chockad att han trillar ut genom fönstret. Och ... mostern kliver på morgontåget dagen därpå.

Julia Caesar, född i Stockholm var en enastående flitig skådespelerska sedan debuten 1905. En favoritroll var madame Flod i Hemsöborna, en roll hon spelade redan på 1920-talet. Men Julia är mest känd för att gestalta barska huskors och skräcktanter. I rollen som svärmoder till Kronblom är hon ofattbart rolig. Paradrullen återfinns nog i Pensionat Paradiset från 1937 där Julia spelar den färgstarka värdinnan fröken Pettersson. På pensionatet vistas en skara giriga gäster såsom den lomhörda fröken Ström, högfärdiga fruntimmer inklusive ungmon Cronblom som läser adelskalendern i stället för tidningar och en rad andra roliga karaktärer. Runt dem blommar komiken. Kronan på verket är Thor Modéen, en komikens nationaltillgång.

Julia Caesar var ovanlig för sin tid. Hon sammanlevde öppet med den kvinnliga operasångerskan Frida Falk. När Julia nästan var 83 år hamnade hon på svensktoppen med låten "Annie från Amörka". Hon gick bort år 1971 i en ålder av 86 år. Vila i frid Julia och tack för alla skrätt jag fått uppleva tack vare dig!

Skrivet av Eva Svennerstedt Broander



BEHÖVER DU HJÄLP MED FAMILJERÄTTSLIGA FRÅGOR?

TESTAMENTE
FRAMTIDSFULLMAKT
GÅVOBREV
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

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

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

Del 3 om kaffe, en del om den italienska varianten av drycken

I början av 80-talet var jag på semester till Riccione i provinsen Rimini på Italiens östkust. En bekymmersfri tillvaro med mängder av sevärdheter och nya smaker att få uppleva. Dryck, frukt, mat och naturligtvis Espresso. Italiens variant på att brygga kaffe.



Foto Pixabay

Espresso är en liten mängd (2–4 centiliter) starkt och fylligt kaffe som är täckt av ett fast skum.

Espresso står för "när något tvingas ut" vilket händer i processen då det heta vattnet tvingas att ta sig genom behållaren med finmalen kaffe. (ca en del kaffe till tre delar vatten) Där malningsgraden och packningen har en stor betydelse för rinningstiden. Ju mer finmalet kaffe och ju hårdare de trycks samman dess längre blir tiden vattnet kräver för att ta sig igenom.



Foto Pixabay

Espresso tillreds i en espressomaskin där hett vatten under högt tryck pressas igenom kaffepulvret. Den moderna espressomaskinen använder en pump och ett trycksystem som hettar upp vatten till 90–96 °C och sedan pressar vätskan genom 7–10 gram finmalet kaffe med ett tryck på 8,5 till 9,5 bar under 20–30 sekunder vilket resulterar i 30ml (+/-5 ml) vätska.

Vad är Caffè Americano ?

Jo, när amerikanska soldater var i Italien började de med att spä ut sin espresso med varmt vatten för att kaffet inte skulle vara så starkt. De ville ha kaffet mer som de drack det hemma i USA, alltså svagare i jämförelse med hur vi dricker vårt kaffe i Europa.

Caffè macchiato

Är en Italiensk kaffedryck bestående av en espresso med lite ångad mjölk på toppen.



Foto Pixabay

En vanlig syn på stranden i Riccione var den oändliga mängden av solparasoller och solstolar uppdelade i vissa områden på personer som hyrde ut dem. Vilket gav vissa fördelar då varje uthyrare höll sitt "område" rent och man hade hela tiden av semestern en egen fast plats att åtekomma till på stranden

Vad är skillnaden mellan en Caf'e au lait och en kaffe latte ?

Den stora skillnaden är Kaffe lattens skum på toppen. Kaffe latte är 1/4 espresso och 3/4 ångad mjölk.

I Sverige innebär en Café au lait ofta bryggkaffe med varm mjölk, men i Frankrike däremot betyder det espresso med ångad mjölk (men inte skummad mjölk som i cappuccino). Café au lait kan också gå under namnet "café crème" i Frankrike.

Vad är latte macchiato ?

Namnet "Macchiato" kommer från italienskan och betyder "fläck". I en Caffè latte macchiato är de mörka fläckarna espressokaffe.

Vad är skillnaden mellan en latte macchiato och en kaffe latte ?

Latte macchiato är nästan som en Kaffe latte, den stora skillnaden är att en Latte macchiato innehåller mindre mjölk jämfört med en kaffe latte.

Vad är en Ristretto ?

Ristretto är en vanlig espresso, men bryggningen avbryts innan espresson har bryggts färdigt. Resultatet blir en lite mindre men med en mer intensiv smakupplevelse.

Har du tid för en Caffè lungo ?

En caffè lungo är en espresso där bryggningstiden förlängs så att mer vatten hinner passera genom det malda kaffet. En lungo är helt enkelt en mer utspädd espresso, fast inte lika mycket som en Caffè Americano

Bakom tangenterna var Rune Westerlund
Källor: eget och en del blandat från nätet.
Som önskar alla en slurk välsmakande kaffe.



Foto Pixabay

Cappuccino

Är en kaffedryck gjord på lika delar espresso, ångad mjölk och mjölkskum. Cappuccino är i Italien en populär frukostdryck.

Bland baristas (en bartender som ordnar kaffedrinkar) skapas mängder av konstverk Cappuccino

Caffè mocha

Har lika delar espresso, varm choklad och ångad mjölk.



Foto Rune W

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.

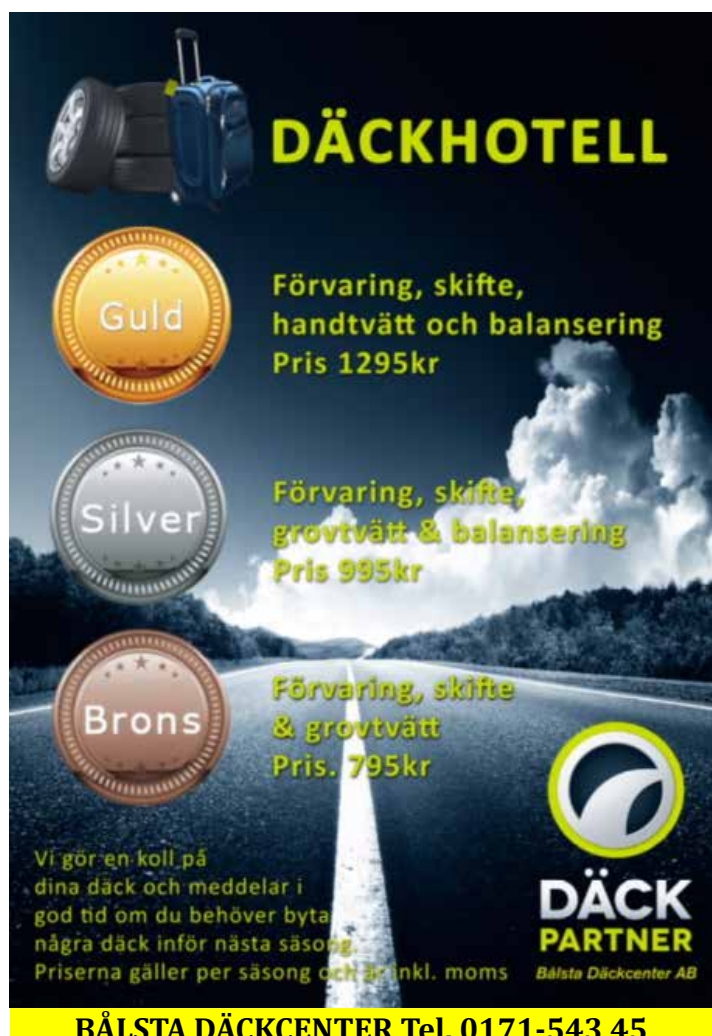
Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa en telefonsvarare och meddela att hon/han är "på benen".

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



DÄCKHOTELL

Guld
Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
Pris 1295kr

Silver
Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
Pris 995kr

Brons
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

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
zonterapi massage

Diabetiker med remiss är också
välkomna!

Försök lyssna till det jag inte säger.

Av Kay Pollak

Låt dig inte luras av det ansikte jag visar.

Jag har tusen masker och ingen av dem är jag.

Bli inte lurad. Jag ber dig bli inte lurad.

Jag ger dig intryck av att vara säker?

Att självförtroende är mitt namn och kyligt lugn mitt agerande.

Att jag inte behöver någon: Men tro mig inte!

Djupt nere dväls mitt verkliga jag i förvirring, i fruktan, i ensamhet.

Därför skapar jag mig en mask att dölja mig bakom, att skydda mig från de blickar som vet.

Men just en sådan blick är min räddning.

Det betyder att om den åtföljs av accepterande, då åtföljs den av kärlek.

Det är det enda som kan befria mig från de murar jag byggt åt mig själv.

Jag är rädd för att djupast inne inte vara någonting.

Att jag inte är något alls att ha, att du ska upptäcka det och stöta bort mig.

Så börjar paraden av maskeringar.

Ständigt småpratar jag med dig.

Jag berättar allt som egentligen inte betyder något,
men ingenting av vad som betyder allt.

Vad som ropar inom mig.

Var snäll och lyssna noga och försök höra vad jag inte säger!

Jag skulle vilja vara äkta och spontan och mig själv, men du måste hjälpa mig.

Du måste räcka ut din hand.

Varje gång du är snäll, vänlig och uppmuntrande,

varje gång du försöker förstå, för att du verkligen bryr dig om

– då börjar mitt hjärta få vingar. Mycket spröda vingar – men vingar.

Med din känslighet och sympati och din förmåga att förstå, är det endast du som kan befria mig från min skuggvärld av osäkerhet, från övergivenheten i mitt fängelse.

Det kommer inte att bli lätt för dig.

Ju närmare du kommer mig desto blindare slår jag kanske tillbaka.

Men jag har hört att kärleken är starkare än tjocka murar – och däri ligger mitt hopp.

Mitt enda hopp.

Jag ber, försök riva dessa murar med fasta händer.

Men varsamma händer – för ett barn är mycket känsligt.

Vem är jag, kanske du undrar?

Jag är någon du känner mycket väl.

Jag är varje man du möter.

Jag är varje kvinna du möter.

Jag är också du själv.

Redaktörens röst

COVID-19 i nytt format.

Omikron är en COVID-19 variant som världen drabbats av. Enligt studier drabbas vaccinerade inte av allvarlig sjukdom eller död.

Ingen verkar vara helt säker på vad som sker med varje individ när det gäller COVID-19. Därför införs nya restriktioner i många länder. Den redan ansträngda sjukvården belastas ytterligare av ovaccinerade och andra svårt sjuka.

I en del länder införs avgifter/böter på ovaccinerade för att de orsakar extra kostnader i sjukvården. I Sverige har några regioner infört förbud mot att ovaccinerade har pa-

tientnära arbeten.

Som COVID-19 överlevare saknar jag helt förståelse för hur någon kan strunta i vad all vetenskaplig forskning om vaccination mot COVID-19 och hur den har bromsat antalet svårt insjuknande och döda.

Nya inkomster för kriminella

Hörde på radion att falska telefon-samtal från kriminella nätverk inriktade på äldre personer beräknats ha inbringat mer än 150 miljoner kronor under 2021!

Därför vill jag med kraft uppmana er att alltid vara misstänksam mot alla som ringer och uppger sig vara från någon bank eller liknande.

Läs mer om hur du bör hantera osäkra samtal från banker på sid 15 och 17.

Var alltid rädd om;

- dig själv

- din hälsa, kropp, ekonomi

- dina nära och kära

Försök finna så många stunder av glädje i din vardag och i ditt liv.

**Glädjen krossar allt som tyng-
er oss.**

**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
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
Målning	Margaretha Rudberg	0705870645	ons	11.00	9- feb
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	15-feb
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,tors	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	13-jan
Dart, Bålsta Bowlroom	Bo Jansson	0705860816	tors	13.00	
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30	igång
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.					
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	10-jan
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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