



**PRO HÅBO**  
Medlemstidning 5 2021



## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta	4
Kallelse till årsmötet + Om cirklar & aktiviteter	5
Info från ABF + Bild	6
Besök på Oscarsteatern	7
Eva's kåseri	8
Hjärnträning + Friluftsdag	9
PRO Promenader + Handarbetscirkel	11
Bild	12
Medlemmarnas röst	13
Om John Bauer	15
Surf Bingo	17
Mitt målände + Vedic Art	19
Släktforskning	21
CO2 Koldioxid	22
Skydda dig mobil bank + tfn-bedrägeri + bild	23
Skydda dig SMS-bedrägeri + bild	24
Förälskelse + Rullstols promenaderna	25
Äldreomsorg måste få kosta + Trygghets tfn	26
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Advokatfirman Berlin AB	20
Bålsta Begravningsbyrå	12
Bålsta Doktorn	18
Bålsta Däckcenter	20
Bålsta Gravstenstjänst AB	16
Bålsta Optik	14
Dragets IT	10
Fonus	18
Handelsbanken	14
Hjälpsam	12
Hälsoterassen fotvård	20
Hälsoterassen klippning	16
Kalmarsands restaurang	10
Klipphörnan	12
Krägga café & lanthandel	16
Kvarnibble butik & musteri	12
Lydias Friska Fötter	14
Peter Spolare AB	10
Sparbanken	18

# Vill du bli medlem?

Ring Roland tel. 546 48  
Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

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

## Redaktionen för PRO Håbo medlemstidning

<b>Ansvarig utgivare:</b> Irene Lundbäck	070 640 30 97
<b>Redaktör/layout:</b> Rune Westerlund	070 535 15 50
<b>Sponsorer/Annonser:</b> Åke Wahlstrand Annonssören ansvarar själv för sin annons.	070 832 42 36
<b>Resor:</b> Åke Wahlstrand	070 832 42 36
<b>Hälsosam:</b> Birgitta Sikström	070 753 69 31
<b>Ekonomi:</b> Kjell Ibbinger	070 868 17 45
<b>PUB:</b> Yvonne Vojbacke	070 795 60 37
<b>Studier:</b> Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
<b>Tryck:</b> Hustryckar'n AB Bålsta	

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

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

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

Kulturarrangemangen  
sker i samarbete med  
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

**Omslag:** Framsida: "Rosen-friden"  
Foto: Rune Westerlund  
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

**Nummer 6:** Ut kommer den 9 september  
**Manusstopp:** nummer 6 den 4 augusti

## Ordförande har ordet

Äntligen är det sommar! Sol och regn om vart annat med en och annan åskskur. Midsommar har varit och jag tillbringade den ute på Vätö med barn och barnbarn. Det är så skönt att kunna umgås nu när jag fått båda sprutorna och det gäller även mina barn. Det har varit många kramar nu och det är något jag saknat tidigare. Jag har också vågat mig ut och handlat annat än mat. Det är en skön känsla att gå till ett centrum och känna sig trygg där numera. Efter den långa perioden som jag i princip var i karantän är det så roligt att kunna göra saker

igen. Jag har tagit fram min cykel och det är ett bra sätt att motionera och komma ut lite. När jag cyklar ser jag växter som blommor och det luktar gott från träd och buskar. En del av våra utomhusaktiviteter har fungerat under den här tiden och själv har jag spelat Boule. Att ha möjlighet att prata med andra under spelet är så positivt. Nu ser jag fram emot hösten när vi öppnar upp lite mer.

Många cirklar och aktiviteter kommer starta i höst. Jag hoppas att alla ska kunna hitta något att göra. Hittar du inget men har en idé om

vad du vill göra så hör av dig till vår studieorganisateur så får vi se om vi kan hjälpa till att ordna det. Vi kommer också att öppna upp vår expedition två dagar i veckan från mitten av augusti.

Vårt årsmöte kommer att äga rum den 16 september på Skeppsgården. Det ska bli som vanligt med parentation, fika, lotter och underhållning av kören. I nästa nummer av tidningen kommer ni att hitta allt material till årsmötet. Ta gärna med tidningen till mötet. Jag hoppas att vi ses då!

Irene Lundbäck

## Vår expedition öppnar snart!

Tisdagen den 17 augusti öppnar vi upp expeditionen på Skeppsgården, Skeppsvägen 20.

Tiden blir som förut 10.00 - 12.00.

Vi kommer att ha öppet tisdagar och torsdagar under augusti och september.

Vi hoppas kunna ha ytterligare en dag öppet från oktober.

Vi har kvar vårt gamla telefonnummer 0171-58315

## Stöd under Coronatider

### 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 frågor.

**Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31**

**E-post: [frivillig@habo.se](mailto:frivillig@habo.se)**

**[habo.se/kommun-och-politik/sakerhet-och-kris/information-om-coronaviruset.html](https://habo.se/kommun-och-politik/sakerhet-och-kris/information-om-coronaviruset.html)**

**[regionuppsala.se](https://regionuppsala.se)**

**[folkhalsomyndigheten.se](https://folkhalsomyndigheten.se)**

**[msb.se](https://msb.se)**

**[krisinformation.se](https://krisinformation.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:

Marianne Sylwan  
Tommy Hellgren

Seja Marjakangas  
Veronica Hellgren

Lena Malmkvist  
Sonya Knudsen

Om du flyttar till ny adress meddela detta till:

- Roland Oscarsson telefon 546 48
- E-post: [rolosk@bktv.nu](mailto:rolosk@bktv.nu)

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

*"billigt?"*

PRO gör ju årligen prisundersökning på en utvald matkorg och det är ju bra, sätter lite press på matleverantörerna. För många pensionärer med låg pension är det naturligtvis viktigt att kunna inhandla livsmedel till ett bra pris.

Tyvärr är många förlorare i dag när matkedjorna flyttar ut från tätorterna till jättelika köplador som gör transportkostnaden dyr för att ta sig dit och som definitivt inte kompenseras med låga priser.

Beklagligt att se många av våra tätorter har helt tömts på närservice och där var och varannan butik är igenbomrad.

Personligen tillhör jag förlorarna när vår närbutik flyttade ut från centrum till en jättelik köplada i utkanten av samhället. Nu har vi äntligen fått en mindre matbutik till vårt centrum, även om prisnivån är lite högre så är jag ändå en vinnare

eftersom reskostnaden blir betydligt lägre och jag kan samtidigt utnyttja övrig service i centrum och då blir vinsten väsentlig.

Tack för att vi fortfarande har ett levande centrum.

För hälsan och välbefinnandet så finns i centrum: vårdcentral, apotek, systembolag, hälsokostbutik, gym, badhus och för vårt yttre kläd- och kosmetikbutiker samt frisörer och det kulturella bibliotek och bokhandel och för övrigt välbefinnande flera restauranger.

Hoppas att vi får behålla ett levande centrum. *Roland Oscarsson +90*

*Paradox för djupingar*

En dykare är ledig endast när hen är upptagen

*Förbättring*

Ju mer förr förr är, desto förr.

*Gammal sanning*

Kan någon av er säga vad samvete är för något?

Har det inte något att göra med rågsikt?

Jag glömmen en del men det gör ingenting. Jag har fullt upp med det jag kommer ihåg

*1950-talet Dagstidningen*

Svenska folket läser dagstidningarna mycket omsorgsfullt enligt en rapport från Statistiska centralbyrån Dagstidningen är en oundgänglig vara.

En journalist kan låta oron fara att svenska folket skulle bläddra bara och utan noggrant studium sig klara. Lokalnyheterna slår allra bäst.

Olyckor och elände kommer så där näst

och vad som händer så i öst som väst får sedan tredje plats i denna test. Men skada att så många giver katten i vad som rör kulturen och debatten

Författare okänd



### 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

# PRO HÅBO

## Årsmöte 2021

Ett avsevärt framskjutet årsmöte kommer nu äntligen att kunna genomföras



**Den 16 september 2021 kl. 13.30**

träffas vi på Skeppsgården.

Det är våra nya lokaler med adress Skeppsvägen 20.

Programmet kommer som tidigare år att bestå av

- Parentation
- Mötesförhandling
- Underhållning av kören
- Fika
- Lotteri

I nästa nummer av medlemstidningen, som utkommer i början av september, kommer inbjudan, dagordning och alla möteshandlingarna att finnas publicerade. Spar därför den tidningen och ta med den till mötet.

OBS!

**Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet.**

Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15  
tis och tors kl. 10.00 – 12.00.

*Styrelsen*

## STUDIECIRKLAR OCH AKTIVITETER

**Vi ber gamla och nya intresserade att anmäla sig till respektive cirkel- och aktivitetsledare inför höstens program.**

*Vänliga hälsning Eva Svennerstedt Broander*



# Hej alla medlemmar i PRO Håbo!

När jag började mitt arbete som er nya verksamhetsutvecklare på ABF i Uppsala län under hösten 2020 var folkbildningsverksamheten av förståelig skäl rätt vilande. Men nu närmar sig en ny höst, och jag hoppas innerligt att vi snart ska få träffas när restriktionerna äntligen lättar!

Arbetet på ABF har dock inte stått stilla under den här märkliga tiden. Vi har arbetat hårt med att granska vår verksamhet och har tagit fram nya rutiner för att kunna säkerställa att framtida folkbildningsverksamhet håller god kvalitet. De nya rutinerna innebär bland annat

tätare kontakt mellan mig och er cirkelledare, och vi har nya fina blanketter med bättre uppföljning. Det gör att jag som er verksamhetsutvecklare kommer kunna förstå och stötta er verksamhet bättre.

Nu när verksamheten har varit vilande så länge behöver ni höra av er till mig innan ni startar en ny studiecirkel eller arrangerar ett kulturprogram. Då kan vi tillsammans gå igenom de nya rutinerna och lägga upp en plan för hur vi ska komma igång med folkbildningen igen. Jag ser fram emot att höra vad ni vill hitta på!

Ni är såklart varmt välkomna

att höra av er till mig om ni har några frågor eller funderingar kring samarbetet med ABF. Under hösten kommer jag också syssla med projektet *Obegränsad skärmtid* och vårt arrangemang *Surf-Bingo*, som ni kan läsa om här i tidningen. Vi kanske ses där?

Varma hälsningar,

**Teresa Haake**

Verksamhetsutvecklare

ABF i Uppsala län

E-post: [teresa.haake@abf.se](mailto:teresa.haake@abf.se)

Tel: 010-199 04 52



ABF I UPPSALA LÄN • [ABF.SE/UPPSALA](http://ABF.SE/UPPSALA) • [f/ABFUPPSALA](https://www.facebook.com/ABFUPPSALA)

**Skeppsgården**  
**Håbo Seniorerna**

**PRO**

**SENIORERNA**

Foto Rune Westerlund

The poster features a background image of a wooden boat on water. The text is arranged in a clear hierarchy, with the organization's name at the top, followed by the location. Logos for Bälsta, PRO, and SRF are prominently displayed on the right side. The photo credit is at the bottom right.

## RAINMAN

### -Oscarsbelönade storfilmerna blir musikal!

Ännu en filmsuccé kliver in på Oscars.  
I huvudrollerna: Robert Gustafsson och  
Jonas Karlsson.

Rainman var Sveriges mest sedda biofilm våren 1989. Den nominerades till åtta Oscar och fick fyra. Bland annat Bästa film men också Bästa huvudroll (till Dustin Hoffman). Jonas Karlsson spelar Tom Cruises roll som Charlie Babbit en överklass-brat. Robert Gustafsson tolkar Dustin Hoffmans paradroll-brodern Raymond Babbit, en autistisk man med savant-egenskaper som fotografiskt minne, innesluten i sin egen värld.

Sedan barndomen bor Raymond på en institution, där upprepningar och benhårda vanor fyller vardagen. Inget får rubba hans cirklar. Raymond är bortkommen i det praktiska, men har en superdator till hjärna. Han bollar med siffror på ett svindlande sätt och har en extrem förmåga att memorera. Ett snille som visar sig även kunna överlista gamblers i Las Vegas, genom att minnas redan utlagda spelkort på casinoborden.

Filmen Rainman är en av mina största bioupplevelser, någonsin. Ingen annan historia har gripit tag i mig på samma sätt sen dess. Värme, humor, glädje, smärta och tragik. Den har allt. Pjäsen är samma historia som i filmen, men nu uppdaterad med dagens kunskap om autism och naturligtvis med min och Jonas personliga tolkningar av dessa bröder, säger Robert Gustafsson.

Rain Man bygger på en verklig person, amerikanske Kim Peek(1952-2009). Flera filmscener är extra kända, däribland Raymonds malande repliker om flygolyckor. Raymond kan där och då enbart tänka sig att flyga med ett enda flygbolag:”Quantas never crashed” sätt sen dess.



### Snabba fakta

Datum: 2021-11-13 Lördag  
Föreställningen börjar 15.30  
Förest. längd 2h 20min inkl paus  
Plats Oscarsteatern Stockholm

### Pris: 995 kr inklusive

- resa i helturistbuss
- biljett till föreställningen
- kaffe och smörgås, serveras i bussen vid återresa
- Buss avgår Bålsta bussterminal 14.10

Kontaktperson/ Anmälan PRO-Håbo:  
Åke Wahlstrand tel 070-8324236  
Anmälan senast 30 september.

Researrangör NORD SYD RESOR

**För resans genomförande måste naturligtvis restriktioner gällande besöksantal vid teaterarrangemang ändrats att tillåta gruppbesök.**



## Eva's kåseri

En dag häromsistens hördes ett skumt tickande ljud från mobilen. Snooze, tyckte jag mig hinna läsa mig till. Ett snabbt samtal till barnbarnet löste svaret på frågan. Med ett annat ord handlar det om att "mysa" en stund efter att väckarklockan ringt. Varför inte!? Semlan och jag tog mobilen på ordet och drog oss tillbaka. Efter två timmars snoozande tyckte vi båda att det räckte. Kär mysstund har många namn. Pappa rätade ut benen. Mamma vilade ögonlocken och jag låg och drog mig. Så kan den upplevas, och mysigt är det förstås.



Semlan har passerat 10 år och skam att erkänna det, men det är en tidpunkt när jag börjar gruva mig över hur kort ett hundliv är. Vi är många som inte kan tänka oss livet utan våra fyrbenta älsklingar. Ingen hund har stått mig så nära som just Semlan. Hon är min fjärde bulldogg, och hon är inte vare sig den snällaste eller lättaste att ha att göra med. Men ändå en underbar hund, lika udda, som sin matte. Min första bulldogg Musse var just den snällaste och lättaste. Samtidigt hade jag en tik av samma ras som lystrade till namnet Grynet. Tvärtemot sin sambo tålde Grynet vare sig andra hundar och helst inte heller något mänskligt väsen utanför familjen. Min pappa snickrade minisängar till vovvarna med namnen på sänggavlarna. Jag sydde örngott, lakan och täcken med spetskanter. Grynet vägrade sova i sin säng. Hon knölade in sig i Musses, halvt ovanpå honom. Musse var unik. Jag tränade lydnad på brukshundsklubben med honom och han lärde sig snabbt. Han blev duktig i att spåra.

En gråmulen höstdag samlades de tuffa grabbarna med sina schäfrar och rottweiler på klubben. Storfrämmande var på ingång från Försvaret. Händelsen utspelade sig på 70-talet och jag minns

inte längre alla detaljer. Aktuellt för dagen var att avgöra hundarnas mentala status och arbetsförmåga. Glad i hågen åkte jag dit med Musse. Tro det eller ej, jag blev hånad och utskrattad, någon skrånade om: "Lite skit på snöret". Klubbens granskande besökare överlade en stund innan de kom fram till att det inte fanns något skrivet i bestämmelserna om vilka hundraser som fick genomgå testerna. Fritt fram alltså för lille muskulöse Musse.

Och det blev hårda tester, i synnerhet skottproven. Vem blir inte rädd om det hoppar fram en karl i skogen som skjuter över ens huvud? Trygga matte fick en chock. Inte Musse. Han ville leka. När vi gick runt i en ring och en person sköt en rad skott i mitten, vinklade Musse lite på öronen medan flertalet andra vovvar började skrika och dra. Efter en intensiv dag samlades deltagarna efter avslutat värv i klubbhuset för genomgång. "Det kommer inte an på storleken", sa en myndig person i militärkläder. "Musse har fått överlägset bäst resultat, gratulerar!". Jag visste det redan från början, men glädjen var ändå stor och stoltheten gränslös förstås. Musse blev skattefri och i händelse av krig skulle han kallas in för tjänstgöring. Så blir det inte, tänkte jag. Om det nu blir krig.



Före Semlan ägde jag två ljuvliga små chihuahua vovvar. På bilden ser ni Musse från Eskilstuna i fluga och hans älskade Ana-Bel från Marbella i Spanien. Uppfödaren döpte Musse och visst, han fick behålla sitt namn.



Före Ana-Bel köpte jag lilla Kitty, den chokladfärgade hunden, även

hon född i Marbella. Kitty var så full av liv, men en sjukdom ändade hennes liv, när hon endast var fyra månader gammal. Musse blev inte lika förtjust i Kitty, som han blev i Ana-Bel. Jag glömmer aldrig Musses himlastormande glädje när jag kom hem med Ana-Bel. Dessa två hundar älskade varandra innerligt och efter att Musse gick bort vid tolv års ålder sörjde Ana-Bel ihjäl sig. Hon tynade bort och jag fick mata henne med kyckling mot slutet. Livet slocknade av sorg och hon visste ju inte varför Musse var borta.

Jag valde rasen chihuahua eftersom jag då reste mycket och flög ofta. Hundarna förde jag med mig in i kabinen i en väska med lufthål, avsedd för ändamålet. Det var långt ifrån problemfritt att resa med hund. Jag blev ofta snorkigt behandlad. Värst var det när snöstormen hindrade planet från att lyfta från Arlanda. Konsekvensen blev att jag missade anslutningsflyget. Jag fick ta in på hotell och boka om till dagen därpå. När jag skulle gå ombord på planet ställde sig två flygvärdinnor myndigt i dörren och sa: "Du får inte åka med. Det har stigit ombord en ledarhund som har företräde och med dina två blir det en hund för mycket i kabinen." Vi stod ett bra tag och dividerade och värdinnorna hotade med att hämta kaptenen. Till slut sa jag att jag accepterar, men mitt bagage ska lyftas av. Hoppet tändes inom mig för jag vet att ett plan inte får flyga med bagage tillhörande en passagerare som inte finns i planet. Precis som jag hoppades tog det skruv. I samma ögonblick kom kaptenen. Han skrek ilsket att vi genast skulle gå in i planet. Allas blickar var vända mot mig, incidenten som förorsakade trettio minuters försening. Nåja, i väg kom vi alltså till slut.

En hundägare kan råka ut för diverse olika händelser. Lille Musse vägde något hekto över två kilo. Han var försiktig, rädd av sig, i synnerhet för mörker. Ana-Bel var större, tuffare och påhittig. Ibland rök dom ihop och då kunde det gå vilt till. Musse försvarade sina rökta grisöron med klor och morr. Ana-Bel var kastrerad och alltså inte det minsta intresserad av intimiteter. Hon lät, trots det, Musse "rida" på henne. Han kom ändå aldrig till, om man nu ska uttrycka sig mildt. Men en dag hörde



jag Musse skrika. Herregud – en olycka måste ha hänt! Jag rullade in honom i en handduk för att undvika att bli biten. In i bilen och direkt till veterinären. Ryggskott! Så kan det gå när kärlekens lustar rinner till. Behandlingen pågick under några dagar med hjälp av injektioner. En snickare snickrade ihop en handikappanpassad uppgång till dörren.

En tråkig händelse bör följas av en komisk sådan. Musse vaknade nödig mitt i natten. Han kunde inte hoppa ner från sängen och klarade

inte av att väcka mig. Försynt som han var kanske han inte ens försökte. Hjälpfanns näratillhands, i form av Ana-Bel, som snabbt förstod stundens allvar. Matte måste vakna och nu genast. Ana-Bel tog i av all kraft och bet mig i stortån. Tur för mig att hon inte valde näsan. Hon kanske rentav tänkte: ”Jag biter sällan, men när jag gör det finns det verkligen en anledning”.

Text och bilder  
Eva Svennerstedt Broander



## HAR DU OCKSÅ SVÅRT FÖR ATT HÖRA SKILLNAD PÅ NIO OCH TIO ?

**Då är denna Cirkel något för Dig. Här lär Vi oss enkla tecken med händerna som förstärker talet/pratet.**

**Vi träffas Tisdagar kl: 13-15 på Skeppsgården, start v. 36.**

**Och Du får dessutom träning i hjärnans samarbete med händerna, bara nyttigheter alltså...**

**Välkommen**

**att Maila: [gunilla.during@gmail.com](mailto:gunilla.during@gmail.com) eller ring 070-683 49 22**

**och boka plats för TSS (tecken som stöd för tal) hos Gunilla**

Text Gunilla D

## PRO HÅBO FRILUFTSDAG 2021 PÅ GRANÅSEN / KVARNKOJAN

Vi kommer att genomföra höstens friluftsdag den 7 september. På grund av osäkerheten kring covid-19 kör vi samma koncept som förra året, dvs korvgrillningen utesluts och istället blir det gemensam fika med egen medhavd förtäring.

I övrigt blir det enligt vad traditionen bjuder en prestigelös, enklare 5-kamp och frågesport.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar fortsatt fysisk distans och med det här upplägget blir det inga problem.

Samling kl. 13.30 vid Kvarnkojan.

För att få en hint om hur många vi blir, ser vi gärna att du anmäler dig till Kennet på mobil 070-320 0506 eller Yvonne mobil 070-795 6037 alternativt till [kennet.jonsson@bahnhof.se](mailto:kennet.jonsson@bahnhof.se) eller [yl4942@gmail.com](mailto:yl4942@gmail.com)

**VARMT VÄLKOMMEN!**

Text Yvonne V

*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.

Öppentider;

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

Dagens lunch varje dag 9-16 100;- -Lörd. 12-15 105;-

(Vid uppvisande av PRO-medlemskort)

Även avhämtning 90;- med sallad, 100;- med dryck

**www.kvartersmenyn.com**

Tel. 0171-569 90

Lunchsittning  
förbokas.



**Problem  
med avloppet?**

Vi felsöker, filmar och spolar dina rör!

**PETER'SPOLARE AB**

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

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

**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](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

Mjödvägen 6, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto:kontakt@dragetsit.se)



## AKTUELL AKTIVITET - PROMENADER

I avvaktan på beslut om när seniordanserna kan återupptas fortsätter vi våra promenader onsdagar och fredagar.

### OBS!

Nytt för om den 1 september är att vi då ändrar startpunkt. Vi samlas vid Skeppsgården kl. 10.00 och tar oss vidare därifrån mot Åsen och Hälsans stig.

Alla är hjärtligt välkomna att delta. Om du har några frågor - ring Yvonne på telefon 070 795 6037.

Text Yvonne V

## PRO startar en Handarbetscirkel.

Hej alla ni som gillar att sticka och virka i första hand. Det där med att brodera är inget jag klarar av eftersom min syn är lite dålig.

Jag tycker att det skulle vara roligt om just du ville vara med mig och några till på en sådan cirkel.

Vad skulle vi kunna göra annat än att sticka och virka? Jo när det gäller virkning så är det jättekul att rita egna mönster.

När det gäller stickning så är det en stor fördel om vi kan utbyta mönster och erfarenheter.

Ta dig en funderare och sedan anmäl dig till denna cirkel så kommer vi att kunna lära känna varandra och ha en trevlig stund tillsammans.

Välkomna

Hälsar Solweig Lundkvist

Mail: [lundkvistsolweig@gmail.com](mailto:lundkvistsolweig@gmail.com)

Mobil: 070 421 74 26

Text Solweig L



# 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](http://www.begravningar.se)

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

*Jour dygnet runt*

Centrumstråket 3 Bålsta  
Tel. 0171-467010/58620

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



Foto Rune Westerlund

**hjälp**sam

0171-170400  
[info@hjalpsam.se](mailto:info@hjalpsam.se)  
Sjövägen 3, Bålsta

Vi erbjuder ett brett sortiment av  
hjälpmedel! **Hyr eller Köp**

Rehabprodukter – Stödstrumpor – Fåtöljer – Käppar  
Shoppingvagnar - Telefoner – Hörsystem – Dynor  
Hushållsprodukter – Personlig vård - Fotvård  
Elscootrar – Rullstolar – Rollatorer - Fåtöljer

**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!**

**KLIPPHÖRNAN  
HERR & DAM**

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

**Birgitta**



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

**Kvarnibble  
Butik och Musteri**  
Karltoftavägen 2, Bro  
Tel. 073 321 08 15  
E-post [info@kvarnibble.se](mailto:info@kvarnibble.se)





## Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

Fyra bokstavliga fel  
Bergkam  
- behöver berg kammass?  
Tablettask  
- ett träd fullt av tabletter!  
Surdeg  
- hur ska man få degen glad igen?  
Till sist den gamla högafflen  
- en gaffel tillverkad av hö.  
/Roland Oscarsson

Episoder från min barndom.  
Vår hund Lappo stal kött.  
Det var höstslakt vid en bondgård och byns original cyklade till gården på besök varvid han med beräkning erhöll en rejäl köttbit som han spände fast på cykelns pakethållare.  
Samtidigt fick han av bonden några rejäla köttben som han tog med sig ämnade ge åt vår hund Lappo.  
På hemvägen åkte han in till mina föräldrar och lämnade över köttbenen och blev bjuden på kaffe.  
När han vid hemfärden ska ta sin cykel upptäcker han att köttbiten är borta. Då hade vår hund Lappo varit framme och tagit köttbiten från pakethållaren och kalasat på den.  
Inga sura miner från Hjalmar inte. Han blev naturligtvis ersatt för förlusten.

Nedtecknad av Torsten Berglund

Ar 53 Pettersson glad för att tjäna fosterlandet?  
Ja kaptten!  
Och vad är 53 Pettersson i det civila?  
Ännu gladare kaptten!  
Roland Oscarsson

PAPPA, KAN DU HJÄLPA MIG MED MATTEN?  
VAD SKA JAG HJÄLPA DIG MED?  
JAG SKA HITTA DEN GEMENSAMMA NÄMNAREN...  
VAD FAN, HAR NI INTE HITTAT DEN ÄN?  
DEN LETADE VI OCKSÅ EFTER DÅ JAG GICK I SKOLAN?!

En man mådde dåligt och sökte läkarvård. Doktorn frågade:  
- Händer det att du hör röster utan att du veta varifrån dem kommer?  
- Javisst.  
- Hur ofta då?  
- Varje gång jag svarar i telefonen...

På vilket konto ska jag sätta upp pengarna som revisorn rymde med?  
"Sätt dem på löpande utgifter"

Tre män är strandade på en öde ö. De hittar en magisk lampa som de gnider på och fram kommer en ande. Anden ger männen en önskning var. Den förste mannen önskar en var hemma hos sin familj igen. Den andre mannen önskar samma sak. När den tredje mannen ska få sin önskning säger han:  
- Jag saknar mina kompisar och önskar att de kom tillbaka hit.  
/okänd

Att förstå sig på män är som att försöka bygga pussel i en bil.  
För det första är det förbaskat svårt, och när man tror att man fått till det hittar man en bit till som inte passar in någonstans.



# Vi finns nära till hands både digitalt och lokalt här i Bålsta. Välkommen.

## Viktig information i coronatider:

Behöver du besöka oss på bankkontoret ber vi dig kontakta oss i förväg så vi kan boka en tid. Varmt välkommen att höra av dig.

Centrumstråket 7, Bålsta, 0171-537 70  
balsta@handelsbanken.se

## Handelsbanken

## 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 zonerterapi massage  
Diabetiker med remiss är också välkomna!

## 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. Värdeinsänkning 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<sup>SE</sup>

## 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.



## SAGOKONSTNÄREN JOHN BAUER

Jag tror att det hade varit svårt att berätta om sagans troll om vi inte hade kunnat uppleva John Bauers magiska illustrationer? Många har beundrat hans skapelser i "Bland tomtar och troll." Och inte bara där. "Bland tomtar och troll" är en sago-samling som började ges ut 1907 av tidningsmannen Erik Åkerlund. Därefter ges den ut årligen. De första illustrerades av John Bauer. Trollen skapade Bauer ur sin egen fantasivärld. Och visst är de klumpiga och stora och fula. Och de är fast rotade i den svenska naturen. Särskilt trivs sagans troll i de småländska skogarna bland mossiga stenar och klara insjöar.

John Bauer föddes 1882 i Jönköping. Redan som liten grabb gick John med sitt skissblock under armen vart han än gick. Familjen gav honom sitt fulla stöd när de förstod hur begåvad sonen var. Tack vare sin talang lyckades John komma in på konstakademin i Stockholm. Han var 18 år och drömde om den framtid, som förhoppningsvis låg framför honom, såsom erkänd konstnär. God hjälp på traven hade han genom sin far. Fadern drev en framgångsrik charkuterirörelse och han hjälpte till ekonomiskt så sonen slapp halvsvälta i Stockholm. Något som inte var ovanligt bland de unga blivande konstnärerna.

Under det första året på konstakademin var John flitig och tog sitt arbete på stort allvar. Han satt och tecknade på olika museer. Akvarell, tusch och blyerts. Han studerade detaljer i naturen och ritade hela serier med vackra teckningar av blommor, träd och skog.

Kärleken kom in i Johns liv. I elevkretsen på Konstakademin fanns en ung blond flicka, som med sitt lockiga ljusa hår, sin vackra ansiktsprofil och sitt glada skratt, kom att göra John knäsvag. Ester Ellqvist var en konstnärsbegåvning. John besökte då och då familjen hemma i Jönköping och de första breven till Ester berättar om förälskelse, romantisk längtan men samtidigt oro för att hon ska finna någon annan medan han var borta.

John letade efter en bostad åt sig och Ester i omgivningarna runt Jönköping. Det var viktigt att stugan låg i vacker natur och på cykel, med smörgås och skissblock i rygg säcken, tog han sig runt och sökte särskilt utmed vattnet. Till slut hittade han vad han sökte och skrev

genast till Ester: *"Jag har en liten stuga i en skogsbacke vid en sjö som heter Bunn och som inte ligger långt från Gränna och Vättern, Det är vackert där och skogarna äro stora och i sjön är det många öar och man kan se långt över alltsamman. Mitt inne i karga skogen stod den. Kan du leva i en sådan stuga mitt i den stora skogen i ensamheten och tystnaden, fri från alla människor?"*

Åren 1905 och 1906 drog sig John ofta tillbaka till torpet. Hans strävan efter att uppgå i naturen blev alltmer en verklighetsflykt. Skapar-kraften sinade och nerverna kom i olag. Samtidigt kände Ester starkt behovet av att bilda familj, men John skyggade, trots att han älskade henne innerligt. Det blev till slut bröllop år 1906.

Ester blev Johns främsta modell, hans egen älskade sagoprinsessa. På Tjockö i Stockholms skärgård målade han henne stående på en berghäll, klädd i en fotsid vit klänning med en röd mantel hängande över axlar och rygg. Målningen har titeln "Sagoprinsessan". John kände sig tryggare sedan han gift sig med Ester.

Johns far bjöd det unga paret Bauer på en längre studieresa till Rom 1908. I första hand användes tiden till studier av andras konst. För John blev mötet med Italien nästan kvävande. Han var van vid den nordiska naturen och kontrasten blev, för att uttrycka sig försiktigt, alldeles för stor. Men trots det så arbetade John fram alla illustrationer i 1908 års Bland Tomtar och Troll där.

Efter hemkomsten flyttade John och Ester till Bunn, men inte till det lilla torp John hittade på sin utflykt till Bunn. I stället fick de hyra Villa Björkudden, som låg utsökt placerad, på en liten udde vid vattnet. Här planerade paret att tillsammans skapa ett konstnärshem och bilda familj. De hade naturen alldeles inpå knuten och John tillbringade ofta hela dagarna i skogen. Där flödade kreativiteten och John såg figurer som han sedan omvandlade till pliriga troll, älvor, undersköna prinsessor och ståtliga riddare i sina teckningar. Alla med naturen som bakgrund, både inne i de mörkaste och mossigaste skogarna, men även högt upp på åsarna med milsvid utsikt över bygden och med Vättern glittrande i fjärran. Ester, däremot, kände sig ensam och

instängd och hon längtade tillbaka till Stockholm. En spricka uppstod oundvikligen mellan makarna som krävde en kompromiss. De tillbringade somrarna i Bunn och vintrarna i Stockholm.

Sonen Bengt, kallad Putte, föddes 1915. Han blev båda sina föräldrars ögonsten och lycka och förde dem åter samman. Men bara för en kort tid. Ester och Putte bodde kvar i Villa Björkudden, medan John reste mycket. För att rädda sitt äktenskap bestämde sig John och Ester till slut för att starta på nytt i Stockholm. Flyttlasset skulle gå till Djursholm.

Sagokonstnären och hans lilla familjs tragiska öde närmade sig. I november 1918 var det färdigpackat och alltså dags för att kliva ombord på båten till Stockholm. De valde att ta båt eftersom de ansåg att tåg var för farligt. Kvällen innan färden tillbringade familjen hos vännerna Bengt och Elna Hedberg i Gränna. Senare ska Elna berätta i ett brev till Johns föräldrar om en trevlig kväll där de fyra vuxna allihop lekte med Putte och att John och Ester båda såg fram emot flytten. Men Elna beskrev även paret Bauers oro när de såg att vindarna tilltog över Vättern. Höststormen rev och slet när familjen gick ner till Gränna hamn. Den smala kanalbåten PER BRAHE var försenad när den ankom från Jönköping och den var tungt lastad med symaskiner från Husqvarna och tunnor med fruktmos. Båten lade ut strax innan elva på kvällen. Som om inte stormen var tillräcklig, nu började det dessutom snöa kraftigt, och vågorna slog hårt mot båtens sidor.

Man tror att detta är händelseförloppet. Strax efter klockan ett när ångaren var på väg in i hamn vid Hästholmen slog en stor våg in över däck och drog med sig tunnorna med fruktmos som stod osurrade på fördäck. När båten krängde försköts den tunga lasten och ångaren sjönk snabbt. Alla de 8 passagerarna och 16 besättningsmännen omkom. Då båten nästa dag inte anlant till Hästholmen gjordes efterforskningar. Snart flöt vrakdelar upp på land. Den tragiska olyckan uppmärksammades i hela landet. Ångaren Per Brahe bärgades 4 år senare och kvarlevorna återfanns. Sagokonstnären och hans familj är begravda på Östra Kyrkogården i Jönköping.



John Bauer var i färd med att söka sig ur sin tungsinnighet som hotade honom både som människa och som målare. Och Esters och Johns förhoppningar om att återfinna harmoni och lycka kom aldrig att infrias.

**Passet!** I en byrålåda i ett hus i Karlsborg låg det - det pass som John Bauer använde vid sin allra sista resa utomlands, och som är utfärdat i oktober 1918, en månad före den tragiska olyckan.

Hur det hamnade där vet ingen, men passet lämnades in av en privatperson till Jönköpings läns stadsmuseum.

John Bauers sista utlandsresa gick till Köpenhamn den 23 oktober samma år. Där var han ansvarig för utställningen "Cirkeln, svensk konst - målerier och skulpturer".

Till sist! John Bauers tavla "Humpe i trollslogen" klubbades hos Bukowskis år 2021 för 460 000 kronor. Utropspriset var satt till 500 000 - 600 000. Signerad J.B och daterad 1913. Akvarell, gouache och blyerts på duk 45 x 45 cm

Eva Svennerstedt Broander

## Krägga Café & lanthandel

Välkommen till oss!

För att:

- fika
- äta lunch/middag på vår terrass (eller inomhus)
- njuta av natursköna Krägga

Det finns även möjlighet att boka in evenemang hos oss.

För öppettider se vår Facebook-sida  
alt mejla: [moreofkregga@gmail.com](mailto:moreofkregga@gmail.com)

## Bålsta Gravstenstjänst AB

### Nysten Kompletteringar Renoveringar

Vi erbjuder även hembesök.

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

Tel: 076-288 98 21, 079-340 48 11  
[www.balstagravstenstjanst.se](http://www.balstagravstenstjanst.se)  
[info@balstagravstenstjanst.se](mailto:info@balstagravstenstjanst.se)  
Kalmarleden 56, 746 30 BÅLSTA

## 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**

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

0171-555 72  
 bokadirekt.se

# SURF-BINGO

**Vill du lära dig mer om datorn och mobilens funktioner? Få bättre koll på e-post och sms? Lära dig ringa ett videosamtal eller få stöd med att skaffa Bank-ID? Vi hjälper dig ta steget ut i den digitala världen – spela ABFs Surf-Bingo!**

Tekniken skapar möjligheter – som att hålla kontakt med nära och kära, och för att uträtta ärenden. Men många upplever att det är mycket att sätta sig in i och lite svårt att hänga med. Med ABFs Surf-Bingo får du som inte är så van inspiration och mod att våga testa och prova! ABFs Surf-Bingo är ett roligt sätt att lära sig mer om vardaglig digital teknik och riktar sig till dig som saknar erfarenhet av tekniska funktioner på internet, smarta mobiltelefoner och datorer.

**Surf-Bingot genomförs måndag till fredag den 13/9–17/9 med videoträffar 10.00–12.00.** Deltagarna får digitala uppgifter av varierande svårighetsgrad – från enklare uppgifter som att googla sin favoritartist, till klurigare utmaningar som att skaffa Bank-ID. ABF tillhandahåller instruktioner och manualer för varje utmaning och under träffen ges tid för samtal och reflektioner. När du klarat en digital utmaning får du kryssa i en bingoruta!

För att kunna delta behöver du tillgång till en smart mobiltelefon, en surfplatta eller dator. Du behöver också en fungerande internetuppkoppling. Surf-Bingots videoträffar genomförs på distans via det digitala programmet *Microsoft Teams*. När du anmäler dig kommer du att få mer information om hur du gör för att logga in på programmet via brev på posten och e-post. Bingosupporten är öppen 8.00–17.00 under hela veckan, och vi hjälper dig med dina tekniska frågor och funderingar.

## ANMÄLAN

Anmäl dig senast 27/8 genom att besöka [abf.se/upsala/obegransad](https://abf.se/upsala/obegransad) eller ring Teresa Haake på **010-199 04 52**.

Utförlig information om arrangemanget kommer att skickas till anmälda deltagare 2 veckor innan arrangemangets start.



**Obegränsad  
skärmtid**

ABFs Surf-Bingo är en del av projektet "Obegränsad skärmtid – allas rätt till tekniken". 600 000 svenskar lever idag i ett digitalt utanförskap. Utanförskapet begränsar inte bara människors möjligheter att hålla kontakten med nära och kära via sociala medier – i takt med att allt fler samhällsfunktioner och verksamheter flyttar ut på nätet blir det svårare för den oerfarna internetanvändaren att exempelvis uträtta bankärenden, sköta vårdkontakter, parkera bilen eller signera den digitala cirkellistan. Genom föreläsningar, utbildningar, studiecirklar och tillgängliga digitala folkbildningsarrangemang bygger vi en framtid där skärmtiden ska vara obegränsad för alla!

Läs mer på [abf.se/upsala/obegransad](https://abf.se/upsala/obegransad)





# FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

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

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

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

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

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Stockholmsvägen 15, Bålsta  
0171 567 20 | [fonus.se](http://fonus.se)



## Äldretelefon hos **BålstaDoktorn**

Direktnummer 072 209 41 65  
för Er som är 80+

Telefonrådgivningen är öppen  
måndag-onsdag mellan kl 15-16

Jag är då tillgänglig för Er. Det kan t ex vara hjälp med tidsbokning, inkontinensproblem, hälsosamtal, rådgivning eller annan bedömning.

Till min hjälp har jag doktor Mikael Brandt. Min förhoppning är att detta ska underlätta för listade hos BålstaDoktorn att komma i kontakt med oss.

Ha en fortsatt skön sommar,  
önskar Åsa Grundberg, sjuksköterska



## Bli inte lurad!

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

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

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

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

Sparbanken i Enköping

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



Vi svarar  
dygnet  
runt!

**Kundcenter**

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

**0171-853 00**

## Mitt målande, på fantasins vingar med färger och penslar som sällskap.

Därför målar och ritlar jag, jo, det har varit en naturlig aktivitet ända sedan jag var liten. Penna, papper och krita har alltid funnits i min vardag. Materialet var lite enklare än det jag använder idag. En trubbig penna, en itudelad papperspåse, ibland blev det ett omslagspapper med en skrovlig sida som var den bästa att rita och måla på. Jag minns det usla suddgummit som gav svarta ränder efter sig. Blev pennan allt för trubbig så tog mamma en kniv och fixade till den. Motiven utvecklades efterhand men tanken och ambitionen var ju alltid att det måste bli något. Även teckningstimmarna i skolan förstärkte detta "måste". Först i skolan blev jag bekant med vattenfärger med skuggor och perspektiv, på senare år även mellanrumsformer men de har en egen historia.

Mitt ritande och målande hade jag glädje och nytta av i mitt arbete .

Hur ser det ut idag då? Jag har ett lite bättre material att tillgå.

Idag använder jag akrylfärger, akrylpennor, akvarellpennor och förstås blyertspennor. Inga svarta ränder efter suddgummit. Är pennan trubbig tar jag fram pennvässaren. Akvarellblock i olika storlekar canvasduk, penslar, svampar, trasor, palettknivar, händer och fingrar är bra redskap. Icke att förglömma vatten och en vattenspruta.

En del kurser har det blivit under senare år. Vedic Art kurser och några online kurser i intuitivt måleri. Vedic Art bygger på 17 principer. Det intuitiva målandet är väldigt fritt. Båda inriktningarna är anspråkslösa. Med Vedic Art tillkommer en teoridel, de 17 principerna. Själva målandet är anspråkslöst.

Det svåraste är att låta bli att tänka ut ett motiv från början.

När jag slår mig ner vid mitt målarbord så finns en liten hink med vatten att ställa penslarna i. Staffliet på plats, penslar likaså duk m.m.

Det blir ofta en väldigt skön och meditativ stund, skön musik som ljudtapet. En mugg kaffe på behörigt avstånd. Nu är det bara att ta på förklädet komma till ro och välja en färg och sätta igång målandet.

En av mina lärare sa "vi måste bjuda in fulheten" i en målning den blir ett bra underlag till nästa motiv. Strunta i att tänka ut ett motiv för det blir aldrig bra. Jag låter tankar och färg flöda fritt.

Sagt om konst.

"Ingen stor konstnär ser någonsin tingen som de verkligen är. Gjorde de det skulle de upphöra att vara konstnärer." Oscar Wilde.

Gun Mellström.



Foto Rune Westerlund

Red.anm. Vedic Art är en metod som utarbetades av den svenske konstnären Curt Källman (1938-2010). Fröet till Vedic Art såddes för många år sedan då Curt började sin inre resa för att hitta ett kravlöst sätt att uttrycka sig på målarduken. En viktig del av metoden är "De sjutton Vediska Principerna för konsten och livet". Curt Källman lärde sig namnen på dessa 17 prin-

ciper år 1974 av den kände indiske meditationsläraren Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008). Curt utarbetade Vedic Art-metodens skapande aktiviteter och pedagogiska förhållningssätt under 1970-80-talet.

"Vedic" kommer från det indiska sanskritordet "Veda" som betyder kunskap eller visdom. Grundsynen inom Vedic Art är att vi alla har stor

skaparkraft och kunskap inom oss själva från födseln. Måleriet är ett viktigt redskap för att plocka fram dessa inre resurser, så att de kan användas på ett konkret sätt i livet och konsten. Det enda sättet att få tillgång till Vedic Arts kursinnehåll och de sjutton principerna är att gå en Vedic Art kurs för en Vedic Art lärare. Metoden kräver inga förkunskaper. Källa [vedicart.com](http://vedicart.com)



## 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](mailto:info@halsoterrassen.se)  bokadirekt.se



## 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**

## 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



# SLÄKTFORSKNING

**Efter många långa månader av pandemin, börjar ljuset synas i tunnelns slut.**

**Efter det långa cirkeluppehållet kommer starten bli den 26/8 kl. 10.15-12.30, om folkhälsomyndigheten godkänner det.**

**Alla gamla, halvgamla och helt nya släktforskare som vill börja att släktforska samlas den 26/8 kl. 10.15 i datasalen på Skeppsgården.**

**Det är viktigt att alla gamla som nya kommer den 26/8.**

**Om du inte kan komma måste du höra av dig till mig på telefon 070-578 75 52, så jag kan göra en vettig indelning av 2 grupper.**

**Vad krävs för släktforskning:**

- att du har en dator som du kommer ut på nätet med.
- övrigt kommer du få all hjälp du behöver inom släktforskning.

**Du kommer att få hyra ett släktforskningsprogram för 395 kr för 15 veckor som jag beställer från "Arkiv Digital" där du kan söka i alla kyrkböcker och andra olika offentliga handlingar i Sverige.**

**Du som tänker börja släktforska kommer att få hjälp med att söka, hitta, läsa, tyda och förstå gamla texter från 1600-talet fram till 1900-talet.**

**Om du har frågor så hör av dig.**

**Du som har funderat att du kanske ska börja släktforska kom och titta.**

**Alla intresserade är varmt välkomna!**

*Hans Söderholm*

## CO<sub>2</sub>, Koldioxid

Vi vet alla att vår planet värms upp – ingen har väl kunnat missa skolflickan Greta Thunbergs lovvärda och idoga försök att väcka upp den till stor del sovande mänskligheten. Ja vi släpper ut för mycket koldioxid som är den huvudsakliga men inte ensamman boven i dramat. Låt oss se på några av de faktorer som bidrar till jordens överhettning.

### 1. Växthuseffekten.

Viktigast bland de s.k. växthusgaserna på Jorden är vattenånga (H<sub>2</sub>O) och koldioxid (CO<sub>2</sub>). Växthusgaserna absorberar det mesta av värmestrålningen innan den reflekteras ut i rymden. Växthusgaserna, som ligger likt ett hölje kring Jorden, reflekterar sedan den uppfångade strålningen tillbaka mot jordytan. En betydande del av värmestrålningen som reflekteras ut från jordytan kommer på så sätt i retur.

Jordytan tar med andra ord emot strålningsenergi inte bara från solen utan även reflekterad tillbaka via växthusgasernas hölje. Jordytan blir därmed 30 grader varmare än den skulle ha varit om Jorden inte hade haft någon atmosfär. Den globala temperaturen vid jordytan, som i dag uppgår till 14 grader, skulle utan växthuseffekten ha legat kring minus 19 grader. Under sådana omständigheter hade liv knappast varit möjligt på Jorden.

Människans utsläpp av koldioxid värms således upp planeten. Jorden har två pooler, Arktis och Antarktis, smälter nu och så gör även Jordens alla glaciärer. Smältvattnet gör att jordens hav stiger och detta

kommer på sikt att medföra att jordens kustnära städer blir översvämmade och med tiden hamna på havsbotten. Uppvärmningen medför stor torka på vissa platser och översvämningar på andra. Torkan medför missväxt och svält samt stora och farliga bränder.

Största boven i dramat är kolkraftverken, sopförbränningen samt stålproduktionen. I Kina är 368 kolkraftverk under byggnation och 803 är planerade. Och de exporterar kolkraftverk på avbetalning till fattiga länder. Kina står redan i dag för hälften av jordens nya kolkraftverk.

Kan vi inte få ett stopp på detta, så lär det inte spela någon större roll med allt annat vi planerar för att sänka värmen på jorden.

### 2. De stora skogsbränderna.

Särskilt i Kalifornien, men även i länder såsom Australien, Portugal och Sverige, har stora bränder rasat som bränt upp många samhällen och skapat stor förödelse. Den medför även att stormar och tyfoner blir kraftigare och mer talrika. De skapar stor förödelse där de drar fram och med sin kraft krossar de all bebyggelse och infrastruktur i sin väg. Skogsbränderna avger också stora mängder av koldioxid.

### 3. Avverkningen av våra regnskogar och taigans barrskogar.

Människan är nu på väg att förstärka växthuseffekten, främst genom utsläpp av koldioxid i samband med avskogning och användning av fossila bränslen. Dessa utsläpp anses vara huvudorsak till senare decenniernas globala uppvärmning. När man i dagligt tal förklarar den på-

gående uppvärmningen som ”ett resultat av växthuseffekten” menar man egentligen att den beror på en antropogen, av Människan orsakad, förstärkning av den redan befintliga växthuseffekten. Skogsavverkningen är även ödesdiger då skog binder koldioxid. Vi borde i stället massplantera skogsplantor i alla länder och låta de träd som ännu återstår få stå kvar.

### 4. Jordens snabbt växande folkmängd.

Vår planet befinner sig i ett katastrofalt utvecklingsskede som riskerar att ödelägga hela planeten och göra den omöjlig för människan att bebo. Och det är vi själva som i vår naivitet, och oförmåga att se konsekvensen av vårt handlande, som har skapat detta. På Jorden bor nu 7,7 miljarder människor, och för vart år som går ökar folkmängden med 83 miljoner. Detta är en nettoökning då antalet döda redan är frånräknat. Den största befolkningsökningen sker i Sahel och Bangladesh. Där använder man ved för värme och matlagning, och vedeldning ger koldioxid.

### 5. Permafrosten ger vika.

På Sibiriens vidder råder i stora områden, de som vetter mot Norra Ishavet, permafrost. Detta innebär att frosten inte lämnar jorden ens under sommarmånaderna. Dessa områden med permafrost värms nu upp vilket har som effekt att jorden ger ifrån sig en gas, metan. Metangasen står för 16 % av de globala utsläppen av växthusgas. Gasen har en betydligt farligare uppvärmningseffekt än koldioxid.

Dag W. F. Warghusen



## Bankärenden via internet - skydda dig

Många banker erbjuder idag banktjänster över Internet. Flera olika säkerhetslösningar används, dels lösningar som koddosor, så kallade skrapkort eller liknande, dels identifiering via certifikat.

Dosor, skrapkort och liknande fungerar endast mot din bank, medan certifikaten kan användas mot flera olika tjänster. Certifikaten kan förvaras som vanliga datafiler på din hårddisk, på en CD-skiva eller på särskilda bärare som smarta kort eller usb-minnen.



Facebookbedrägerier

Din dosa fungerar endast mot ditt konto. Om någon ber dig slå fram uppgifter på din dosa är han eller hon ute efter att komma åt dina pengar. Det är ett vanligt tillvägagångssätt i samband med kapade Facebookkonton.

**Minska risken för brottet**

Certifikatet kan endast användas tillsammans med ett lösenord. Skul-

le någon komma över ditt certifikat och ditt lösenord, till exempel genom datorintrång eller virusangrepp, kan certifikatet användas av obehöriga.

1, **Förvara** certifikatet på en databärare som inte är tillgänglig annat än när den behövs, som till exempel ett USB-minne.

2, **Om möjligt**, välj en annan lösning där certifikatet finns på ett smartkort.

3, **Se till** att ditt viruskydd är upp-daterat. källa polisen.se

## Telefonbedrägerier – skydda dig

Bedrägerier via falska telefonsamtal drabbar många som förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut koder, logga in på sin bank eller lämna ifrån sig sina kort. Bedragare riktar ofta in sig på äldre personer och andra utsatta grupper.

Det är vanligt att bedragare utger sig för att ringa från banken, ett företag eller en myndighet. En bedragare är skicklig i det sociala spelet och har kanske även tagit reda på personlig information om dig för att verka trovärdig. Bakom bedrägerierna står ofta kriminella nätverk.



Var därför alltid skeptisk när någon okänd ringer, för att inte råka illa ut.

**Så skyddar du dig mot telefonbedrägerier**

- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som oväntat kontaktar dig.

- Lämna aldrig ut koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någon sin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.

- 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.

källa polisen.se

Red. anm.

Det går aldrig att informera för mycket om hur man skyddar sig emot de kriminella. Deras avsikt är ständigt densamma - att komma över värdeföremål, pengar m.m. Nu för tiden har de genom Internet en ny arsenal av sofistikerade verktyg som gör att de inte behöver bryta sig in i lägenheterna i lika

stor utsträckning som förr. De sitter bakom sina datorer och skapar alle handa olika skadliga koder och program som de kan styra och genom säkerhetsbrister i "nätet" kan komma åt den information de behöver för sina kriminella syften.

Genom att Internet finns över allt behöver de inte finnas i Sverige för att råna och sabotera utan de har

hela världen som arbetsplats, vilket gör det svårare för polisen att spåra, kartlägga och åtala dem.

Om intresse finns kan jag hålla i en cirkel kring informationssäkerhet och IT säkerhet. Den blir på kvällstid.

Vänligen hör av dig till Rune W:

- tel. 070 535 15 50

- E-post runwes@gmail.com





## Så skyddar du dig mot sms-bedrägerier

På tre månader har bedragare lurat av privatpersoner och företag i Västsverige 6,7 miljoner kronor genom sms-bedrägerier. Polisens brottsförebyggare tipsar om hur du kan skydda dig från att bli lurad.

Det börjar med ett vanligt sms. Ofta ser det ut som att meddelandet kommer från en trovärdig avsändare, till exempel bankens spärrservice eller ett inkassobolag. Den som får ett sms ombeds att klicka på en länk eller ringa upp ett nummer.

– I meddelandet, som ofta är kortfattat, vill man stressa mottagaren genom att påstå att det till exempel skett bedräglig aktivitet på bankkontot eller att en räkning gått till inkasso, säger Elin Syberg Falguera, brottsförebyggare vid bedrägerisektionen i region Väst.

Om man ringer upp det angivna numret eller klickar på länken i meddelandet vill bedragaren att man ska använda sitt mobila Ban-



kID eller lämna ifrån sig kortuppgifter.

– Målet med sms:en är att lura av dig dina pengar genom att föra över dem till ett annat konto, köpa till exempel Bitcoins åt dem eller att skapa ett nytt BankID som de sedan kan förfoga över, säger Elin Syberg Falguera.

Över tid har antalet anmälningar minskat – men polisen ser nu att brottsvinsterna ökar. Under jan - mars 2021 har bedragare lurat av västsvenskar 6,7 miljoner kronor. Enligt statistiken är brottsvinsterna också något högre i Västsverige jämfört med resten av Sverige.

– Vi ser en ny målgrupp för bedragarna som i högre utsträckning kontaktar företag, troligen för att brottsvinsterna är större, flera

hundra tusen kronor och uppåt. Vi ser även att bedragare förmår mål-sägare att genomföra köp av Bitcoin på olika handelsplatser.

Sms-bedrägerier underlättas också av att det är enkelt att skaffa virtuella telefonnummer samt att göra gratis massutskick av sms.

Polisens råd för att undvika att bli lurad:

- Använd sunt förnuft. Inget ärende är så brådskande att du måste följa den länk som skickats till dig. Leta i lugn och ro själv upp telefonnumret till avsändaren och ring dem och kontrollera att utskicket stämmer.

- Logga aldrig in på ditt BankID eller signera köp på begäran som kommer via sms.

- Det framgår alltid i BankID vad du skriver under på. Titta alltid noga på den finstilta texten.

- Har du fått ett bedrägligt sms - ta en skärmdump! Den kan behövas vid en anmälan. Källa polisen.se

Foto Birgitta Sikström  
"Ormbunksbädd"





Så är vi då på väg mot höst efter, vad jag hoppas, en fin sommar för oss alla. Jag fortsätter med mina historier från egna resor, så får vi se när PRO-resorna kan komma igång och ersätta mina egna historier.

Här har jag valt att skriva om en lite spännande resa när jag blev

## Förälskad i en snygging i Visby

I min ungdoms dar åkte min mamma och jag flera år efter varandra till Gotland och tillbringade en vecka i Visby. Sen kan man säga att min pappa och jag möttes ute på havet och så avlöste han mig i Visby en vecka tillsammans med mamma.



Så ock detta år alltså. Mor och jag kommer ner och vi hade hyrt ett rum i privat familj. Dom hyrde ut ett rum som dom gjort i ordning uppe på vinden. Där var en liten bänk med kokplatta, rakt fram två sängar på var sida om ett fönster, en bokhylla med massor med pärmar och en byrå med ett inramat foto. Och det fotot föreställde världens tjugigaste kille. Jag blev störtförälskad (ha ha). Mellan våra sängar fanns ett litet sängbord och på det ställde jag fotot. Nu var det det som var det första jag såg när jag kom in i rummet och det sista jag såg när jag släckte lampan på kvällen.



Mor och jag hade en fin första dag med promenader runt i Visby och en god middag som avslutning innan vi gick tillbaka till vårt rum. Vi satte oss en stund och kollade lite i albumen som fanns i bokhyllan och DET NI !!! Det var **bara** bilder och urklipp på mord. Ganska otäckt alltså. Så var det då dags för sängen och precis när vi är klara hör vi ett ljud och när vi tittar till mot dörren, ser vi hur handtaget sakta rör sig neråt och när den som är på andra sidan märker att det är låst, för den personen handtaget sakta upp igen. Vi tyckte det var lite olustigt men trodde, att fotot förmodligen föreställde parets son och att han kanske varit på någon resa eller nåt och inte visste, om hans rum var uthyrt. Nåväl, vi kommer till sängs. Sen har vi en fin vecka på Gotland med promenader, utflykter och besiktande av de sevärdheter som finns i Visby och på Gotland, vilket inte är så lite minsann.

Så är det då dags för mig att åka hem och jag vet att min och pappas båt möts ute på sjön. När dom sen efter en vecka kommer hem berättar pappa: Eftersom resan till Visby på

den tiden tog några timmar så hade pappa hyrt sovhytt. Där var två våningsängar och pappa, som var lite kraftig, valde förstas en underslaf. Efter en stund kom två män in i hytten. Så undrade dom om inte pappa kunde tänka sig att byta slaf och ta en överslaf så dom kunde få de två undersängarna. Så klart att pappa opponerade sig. Då berättade dom att dom var poliser. Dom berättade att för en vecka sen var det en man som rymt från fängelset på Gotland och tagit sig till fastlandet. Nu hade dom lokaliserat honom och visste att han befann sig ombord på den här färjan och var på väg tillbaka till Visby. Han var dömd för mord och dom måste få tag på honom. Om dom lyckades skulle han få ligga i en överslaf och poliserna ville båda ligga i underslafar för att bättre kunna bevaka honom. Om dom inte hittade honom innan dom kom fram till Visby skulle dom bli tvungna att stoppa båten ute till havs tills dom fann honom. Så klart att pappa bytte säng. Dom fann mördaren och så fick min pappa alltså en mördare som sängkompis i den andra överslaf. Så kom dom då lyckligt i hamn och mor mötte så klart i hamnen. Och så gick dom tillsammans till uthyrningsrummet. Mor låser upp dörren och far går in och tvärstannar ! Pekar på kortet som fortfarande står kvar på natteduksbordet och säger till mor: Den där hade jag sällskap med på båten !!  
Monica V

## Din hjälp är värdefull och behövs!

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

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

**Vill du hjälpa till med att promenera med rullstolar ?**

Vänligen kontakta  
Karl-Erik Gerhardsson

- Tel. 597 15

- E-post: karlerik.gerhardsson@gmail.com





## En högkvalitativ äldreomsorg måste få kosta

Nu har den nationelle samordnaren för ökad kvalitet inom äldreomsorgen, Göran Johnsson, överlämnat sitt slutbetänkande till socialminister Lena Hallengren.

Betänkandet innehåller bland annat förslag om att höja utbildningsnivån, stärka ledarskapet, skapa trygga anställningsvillkor och en god arbetsmiljö samt tillvarata ny teknik.

- Det här är en bra utredning med många viktiga förslag på förbättringar inom äldreomsorgen. Inte minst föreslås personalens arbets-

villkor bli bättre genom att anställda ska ha rätt till heltid, att tillsvidareanställning ska vara norm och att delade turer ska försvinna, säger Jan Andersson, vice ordförande i PRO och representant i utredningens referensgrupp.

- För att åstadkomma en hållbar kompetensförsörjning inom äldreomsorgen behöver fler börja arbeta i äldreomsorgen och vilja stanna kvar där. Om och hur framtidens rekrytering till vården och omsorgen lyckas beror också av synen på dessa arbeten, hur attraktiva de är.

I betänkandet föreslås därför att kommunerna ska utarbeta planer för ett långsiktigt och systematiskt arbete med kompetensförsörjningen och att utveckla karriärvägar för de anställda i äldreomsorgen.

- De här satsningarna kommer att kosta pengar, men det får inte vara ett hinder. Kommunerna som är ansvariga för att hantera, planera för och besluta om kompetensförsörjningen inom äldreomsorgen måste agera skyndsamt eftersom läget inom äldreomsorgen är allvarligt. Inte minst har pandemin visat upp de brister som finns, säger PRO:s ordförande Christina Tallberg.

Källa pro.se



Foto Katrin Stenström

Nyponbuske i all sin prakt, Finstaholm.



Foto Katrin Stenström

Kvällsvy över Bondkroken från Finstaholm. Masten som syns är på Skolandet.

## 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

Skogens gamla tallar  
som står där och kallar,  
kallar oss för att stanna tiden,  
så att vi kan få uppleva friden

Pelaren i skogens tempelhall,  
är ofta en gammal torr jättetall,  
Hoppas du får stå där länge än,  
rak, reslig, lång och stark!  
så skogens alla vandringsmän,  
kan höra bruset från din mörka krona,  
fröjdas av din vackra stam och skona,  
all din fina silvergrå bark.

Du är nu en torrfura  
där vi får stanna och klura  
Vart tog tiden vägen?

Några tänkta tankar av Rune Westerlund

Red. anm.

Tall eller fura (*Pinus sylvestris*) är ett träd inom tallsläktet och familjen tallväxter. Tallen kan bli mycket gammal. Den äldsta i Sverige var 757 år gammal stod i Hornslandet 2004. En tall i Norra Österbotten i Finland var 1029 år när den föll 1879.

Tallar kan nå en höjd av drygt 40 meter och få en stamomkrets på över fyra meter.

Utbredningsområdet sträcker sig från norra Spanien och Skottland till Turkiet i syd samt till Mongoliet och Rysslands östligaste regioner. Tallen växer i lågländet och i bergstrakter upp till 2600 meter över havet. I Sibirien föredrar tallen områden som ligger utanför de stora träskmarkerna men i norra Europa kan trädet hittas vid myr och kärr. Arten växer nära vattendrag i större torra landskap som stäpper. Källa Wikipedia



Foto Margaretha Rudberg

## Redaktörens röst

### Sommaren är mer än en årstid.

I min ungdom var längtan till sommaren en blandning av glädje och en smula avundsjuka. Somrarna bestod i att hjälpa mina föräldrar med att skörda hö på deras enkla lantbruk i Norrbotten. Höskörden var inte som idag när höet inplastas i stora höbalar. Vi slog vände och strängade gräset med hjulräfsa som vi sedan hässjade. När höet torkat kördes det med häst och släpräfsa fram till ladorna där det packades och fick vila tills vintern när det var dax att hämta hem till ladugården.

Avundsjukan kom sig av att mina kusiner som kom upp till min mormor inte behövde slita som jag. Men nu mera är jag glad över att ha fått vara med om det. Fast det ter sig idag som om det vore från en helt annan planet.

Hur var dina barndoms somrar?

Hör gärna av dig och dela med dig med din berättelse här i medlems-tidningen.

### Headhunted vid 60+

Den 15 juni stod jag och väntade på min andra vaccinations-spruta när mobilen ringde och en man från hjälpmedel Stockholm undrade om jag kunde tänka mig vikariera under sommaren som servicetekniker. Vi bokade tid för intervju och den 28 juni började jag. Undrens tid är ännu inte förbi.

Det blev en hastig och intensiv resa upp till min stuga i Norr. Vi fick delta i ankrace som byns fotbollsklubb arrangerade i älven utanför byn. Ankorna med mina nummer på bröstet kom dock inte bland de som gav pris, fast jag tyckte det var

en kul grej att få delta i.

### Sveriges landslag backar hem

Först var det herrarnas hockey-landslag som åkte på stryk av Danmark? och några till som bi-drog till att de åkte hem. Sedan var det herrarnas fotbollslandslag som inte vann så mycket så de var bara att åka hem för de också. Men vi reser oss och kommer igen för att ta tillbaka äran och guldet, får vi hoppas.

### COVID-19 och nya variationer.

Glädjande för många sker lättnader i restriktionerna för att umgås. Viss försiktighet måste tas där nya variationer sprids

Det ska bli härligt när PRO Häbo åter får bjuda in till PUB-kvällar.

*Med mina bästa sensommarhälsningar till er alla.*

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



Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Roland tel. 546 48  
Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

## Studieprogram för PRO Håbo hösten 2021

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	53171	tis	12.00	24 aug
Fritt måleri	Gun Mellström	0730931226	ons	10.00	6 okt
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	15 sep
IT	Ove Jönsén	0702379033			oklart
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tis	10.00	21 sep
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	20 sep
Kören-Protonerna	Synnöve Pärnebjörk	0734646552	tis	10.00	7 jan
	Ingegärd Petersén	0709259649			
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	59481	mån	?	20 sep
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550	senare i	höst	
Seniordans/vandring	Yvonne Vojbacke	0707956037	ons	10.00	18 aug
	Hilkka Loimi	0739032143			
Seniordans/vandring	Yvonne Vojbacke	0707956037	fre	10.00	13 aug
	Hilkka Loimi	0739032143			
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.00	21 sep
Släktforskning forts.	Hans Söderholm	0705787552	tors	10.15	26 aug
Släktforskning	Hans Söderholm	0705787552	tors	10.15	2 sep
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	13 sep
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	14 sep
TSS (tecken)	Gunilla During	56722	tis	12.30	7 sep
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	20 sep
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16 00	oklart
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Stig Larsson Lind	0738085735	tis, tors	09.30	3 aug
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tors	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	19 aug
Rullstolsvandring*	Karl-Erik Gerhardsson	0705935310	ons	10.30	18 juli
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.					
Shuffleboard	Britt-Marie Pettersson	0705986389	mån	18.00	6 sep
	Olof Pettersson	0739953196			

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