



PRO HÅBO

Medlemstidning 6 2021

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta	4
Kallelse och dagordning till årsmötet	5
Verksamhetsberättelse	6
Verksamhetsberättelse	7
Verksamhetsberättelse	8
Planeringsmöte vegetarisk kurs + Din hjälp	9
Balansräkning	10
Resultatsrapport	11
Inbjudan till Fransk soare´	12
Medlemmarnas röst	13
Inbjudan till Skogsbad	15
Eva's kåseri	16
Eva's kåseri	17
Fem små b för ökad miljömedvetenhet	19
Bild	20
En natt i parken	21
Behov av fler lotteriförsäljare	23
Några Nygamla Nyheter	25
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Advokatfirman Berlin AB	14
Bålsta Begravningsbyrå	20
Bålsta Doktorn	18
Bålsta Däckcenter	24
Bålsta Gravstenstjänst AB	22
Bålsta Optik	22
Dragets IT	14
Fonus	18
Hjälpssam	20
Hälsoterassen fotvård	24
Hälsoterassen klippning	22
ICA Maxi	20
Kalmarsands restaurang	26
Klipphörnan	14
Krägga café & lanthandel	14
Kvarnibble butik & musteri	24
Lydias Friska Fötter	22
Peter Spolare AB	24
Sparbanken	18

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

Ansvärlig utgivarer: Irene Lundbäck	070 640 30 97
Redaktör/layout: 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
Hälsosam: Birgitta Sikström	070 753 69 31
Ekonomi: Kjell Ibbinger	070 868 17 45
PUB: Yvonne Vojbacke	070 795 60 37
Studier: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Tryck: Hustryckar'n AB Bålsta	

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

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

Omslag: Framsida: "Aronsborgsviken"
Foto: Gunilla Westerlund
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

Nummer 7: Utommer den 9 oktober
Manusstopp: nummer 7 den 4 september

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

Tänk vad tiden går. Snart är sommaren över och hösten på intåg. Det har varit en bra sommar med sol och regn. Lite svamp och bär har man kunnat plocka i skogen. Nu ser jag fram emot att vi får börja så smått med våra verksamheter. Vi startar upp många cirklar och aktiviteter i september. Vi får inte glömma bort att det antligen är dags för ett årsmöte. Vi hoppas att vi kan ha det som vi brukar och att Folkhälsomyndigheten inte sätter käppar i hjulet med nya restriktioner. Det som gäller nu är att 300 sittande får vara med på allmänna

sammankomster om lokalen är stor nog att hålla avstånd. Då får ni en möjlighet att se våra fina lokaler med ett ombyggt funktionellt kök. Glöm inte att ta med tidningen till årsmötet för där är dagordning, verksamhetsberättelse och ekonomisk rapport.

Vi kommer nog inte att ha några resor i höst och ingen julbordskryssning pga smittorisken för nya Delta-varianten. Vi skjuter upp all dans också för då är man så nära varandra. Annan verksamhet kan genomföras om man håller avstånd och är försiktiga. Jag hoppas att alla har

fått sina vaccinationer så smittorisken är mindre. Det gäller ändå att vara försiktig med nya bekantskaper. De yngsta har inte blivit vaccinerade och de kan smitta oss men förhoppningsvis får vi en lindrig variant då men vi kan smitta vidare om vi inte är försiktiga. KPR ska ha möte snart och då får vi höra om det är några nyheter och hur våra boenden har klarat av sommarens verksamhet.

Jag hoppas att vi ses på årsmötet pigga och glada.

Irene Lundbäck

Expeditionens öppettider

på Skeppsgården, Skeppsvägen 20.

är mellan kl. 10.00 - 12.00.

tisdagar och torsdagar under september.

Vi hoppas kunna ha ytterligare en dag öppet från oktober.

Telefonnummer 0171-583 15

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

habo.se/kommun-och-politik/sakerhet-och-kris/information-om-coronaviruset.html

regionuppsala.se

folkhalsomyndigheten.se

msb.se

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:

Eva Bjerkered,

Agneta Gustavsson

Om du flyttar till ny adress meddela detta till:

- Roland Oscarsson telefon 546 48

- E-post: 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

I huvudet på en gammal man som har tid att tänka på livets grundläggande frågor såsom:

Varför kommer pizzan fram snabbare till kunden, än ambulansen till patienten?

Varför beställer folk dubbel ost-hamburgare med stor pommes frites och Cola light?

Varför köper vi hotdogs i tio-pack och korvbröd i åttapack?

Varför målar kvinnorna sina ögon med öppen mun?
Varför är inte ordet förkortning kortare?

Varför trycker vi på start när vi vill stänga av datorn?

Alla känner till flygplanens svarta låda, som alltid håller sig oskadd.

Varför inte kalla den vid sitt rätta namn orange?
Varför tillverkar man inte flygplan av samma material?

Varför trycker man på fjärrkontrollens knappar hårdare när batterierna är nästa slut?

Varför tvättar vi handdukar, händer är väl rena när de torkas?

Varför använde Kamikaze-piloterna hjälm?

När ett ord är fel i ordboken, hur vet man det?

Har arbetarna på Lipton kafferast?

Varför har byggnader som ska vara öppet dygnet runt överhuvudtaget lås?

Varför står det på hundmatburken "ny bättre smak", vem har testat detta?

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 ÅRSMÖTE

torsdagen den 16 september kl. 13.30 på Skeppsgården

PROGRAM

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



Dagordning

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

OBS!
Den här medlemstidningen
innehåller årsmöteshandlingar.
Ta därför med den till årsmötet!

Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet. Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15, mån-tors kl. 10.00-12.00 eller till habo.uppsala@pro.se.

Ev. begränsningar kan komma pga Folkhälsomyndighetens direktiv.

/Styrelsen

VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

För 2020 års verksamhet lämnar styrelsen följande rapport:

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

Styrelse och förtroendevalda:

Irene Lundbäck ordförande	Kennet Jonsson vice ordförande
Kjell Ibbinger kassör	Birgitta Sikström ledamot
Solweig Lundkvist sekreterare	Eva Svennerstedt Broander studieorganisatör
Åke Wahlstrand ledamot	Yvonne Vojbacke ledamot
Carina Hazlewood ledamot	Gun Mellström ledamot
Harry Lövvstäv ledamot	
Rune Westerlund suppleant	Lina Smotrova suppleant

Sixten Nylin och Kjell Sjöström revisorer

Gunn Berglind och Linnea Hagelin revisorssuppleanter.

Valberedning: Agneta Hägglund sammankallande, Ann-Christine Borneteg

Medlemmar: Enligt PRO:s nya register för antalet medlemmar hade vi 1020 medlemmar i december månad. På grund av pågående Coronapandemi har vi under året tappat många medlemmar

PRO:s expedition har varit öppen måndag till torsdag 10.00 – 12.00 januari till mars. När antal smittade av Corona ökade så stängde vi ned expeditionen och hade endast öppet tisdagar mellan 10 och 12. I slutet av året stängde expeditionen helt. Vi hänvisade medlemmarna att ringa direkt till någon i styrelsen om de ville ha kontakt.

Årsmöte hölls den 19 mars. Då risk för smittspridning var stor hade vi ett minimalt årsmöte där ingen underhållning, fika eller musik förekom. Vi spred ut oss i lokalen för att minska smittrisen.

Vårfest tillika 60-årsjubileum ställdes in.

80+lunch: ställdes in men ska erbjudas senare

Funktionärsfest ställdes in

Medlemstidningen kom ut med 8 nummer och vår **hemsida** har uppdaterats.

Möten m.m.

Utöver årsmötet har 2 medlemsmöten och 7 styrelsemöten hållits.

Underhållning på våra medlemsmöten var trubadurerna Anders Johansson och Bjarne Tjust.

Vi har varit representerade på distriktets ordförandekonferenser och årsmöte. De flesta har varit digitala.

Studier, aktiviteter, resor samt hobbyverksamhet:

Cirklarna var igång i början av året men sedan avtog det mesta.

Konst- och hantverksutställning på Skeppet ställdes in.

Kören PRO-tonerna har med sina för närvarande 26 medlemmar haft ett antal övningstillfällen under första delen av året. Då pandemin tog fart ställdes allt in.

Bowlarna har under året haft ca 60 deltagare som spelat på torsdagar. Det blev bara 8 sammankomster på grund av pandemin. Det blev inget spel under hösten. Det blev 2 matcher mot andra föreningar (SPF Håbo och PRO Enköping). Roligt med vinst i båda. Inget klubbmästerskap under 2020.

Boulen har under året haft många deltagare (ca 50). Det invigdes nya fina boulebänor under våren. Klubbmästerskap spelades under hösten och det blev prisutdelning under avslutningsfesten i oktober på Skeppet. Säsongen avslutades i november men många deltagare fortsatte att spela året ut då detta var en av få möjligheter att träffas då spelet sker utomhus på avstånd.

Bridgen har haft 38 speldagar med 44 deltagare. De spelar ca 4 timmar vid varje speltillfälle. Sommar- och julavslutningen avslutas med en mindre fest.

Fritt målande hann med 6 träffar innan pandemin satte stopp för fler sammankomster. Gruppen har 8 deltagare och då är cirkelledare Gun Mellström inräknad. Gruppen träffades fredag förmiddag i Håbohus föreningslokal.

Senioryoga, en mjuk form av Poweryoga med inslag av Mediyoga och Mindfulnessyoga, har utförts på tisdagsförmiddagar i början av året innan pandemin slog till.

Bordtennisen håller till i Räddningstjänstens träningslokal. År alla samlade är det 38 personer men oftast mellan 12 och 16 som spelar. Vi hann spela fram till 19 mars innan Pandemin slog till på allvar. Det blev 70 tim det här året mot ca 250 ett normalår. En annan aktivitet som vi hade var säsongavslutning för alla som kunde och ville komma. Det blev korvgrillning och frågesport, Det var uppskattat. Vi hoppas på bättre år igen.

Föredrag av Eva Svennerstedt Broander under våren handlade om Svenska hem och svensk kvinnohistoria. Inget mer hanns med pga pandemin. Dessutom hade Eva och Gun 4 föredrag av 6 inom ramen för en kulturcirkel. De handlade om John Lennon och Yoko Ono, Leonardo da Vinci, Jenny Nyström och John Bauer

Keramik startade som vanligt men slutade tidigare under våren pga pandemin. I mitten av september började verksamheten igen. Vi diskuterade huruvida vi skulle fortsätta i rådande omständigheter, men kom fram till att vi var försiktiga damer och skulle nog kunna fortsätta keramiken. När smittspridningen blev värre delade vi gruppen i två halvor för att på så vis bli hösta 4 personer per tillfälle. Den 16 november skärptes restriktionerna och det allvarliga läget gjorde att vi kom överens om att t.v. stoppa verksamheten.

Shuffleboard har spelats på Skeppet under måndagskvällar med 13 deltagare i början av året.

Seniordans har hållits onsdagar och fredagar med start 15 resp. 17 januari. Det var i snitt 22 entusiastiska, glada dansare per tillfälle, dvs. 44 per vecka. När pandemin var ett faktum avslutades aktiviteten i "förtid" den 11 resp. 13 mars. Inalles blev det 8 tillfällen per grupp. När vi inte kunde fortsätta med danserna, inbjöds deltagarna i grupperna samt även övriga medlemmar i vår förening till gemensamma promenader. Dessa har pågått året ut varje onsdag och fredag med undantag för midsommarafton. Vi har varit alltifrån 3 upp till 16 deltagare oh totala antalet tillfällen har varit 82. Snittet ligger på 9 deltagare per tillfälle och vi går i snitt 7 km. Det blir många mil – ca 517 mil!

Liksom vid seniordanserna har promenaderna varit stärkande för kropp, knopp och själ samt inbjudit till social gemenskap och inramats av glädje och skratt.

The-danser har anordnats 2 ggr under våren med ca 70 - 80 deltagare varje gång, vilket är ett mycket uppskattat inslag i vår verksamhet. De som spelade var Ola & Jag i januari och Tomaz & Co under februari.

PUB aftnar: Vi hann med två pubkvällar innan allt stängdes ned. Rock-Lellez Gubbrockband och Egons kvartett underhöll. Det som ingick i avgiften förutom underhållningen var tre "smörrebröd" och något att dricka. Senare på kvällen fanns möjlighet att köpa korv med bröd.

Vi hann endast med en **resa** under 2020 och det var till Stallarholmen. Vi besökte familjen Linderholms ateljé och bostad. Gösta Linderholm spelade och sjöng under lunchen.

En **läsecirkel** har även i år anordnats i bibliotekets lokaler under våren innan pandemin slog till

Friskvård - Hälsosam

Det blev problem med att fullfölja PRO-klassikern pga pandemin.

I maj och september genomfördes de traditionella friluftsdagarna vid Kvarnkojan, Granåsen. Femkamp och frågesport uppskattades av deltagarna. Vi fick ta med egen matsäck.

PRO centralt gick ut med en allmän friluftsdag den 21 oktober. Vi kallade vår för "Skogsbad". Det var en lyckad utflykt som återkommer.

Övrigt som hänt:

Rullstolspromenaderna fick ställas in i mars pga pandemin.

Pomonas Intresseförening

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Finska föreningens pensionärer samt boende på Pomona. Intresseföreningen anordnade 2 underhållningstillfällen på Pomona innan pandemin slog till och allt stängdes ned. Under hösten anordnades utomhusunderhållning på Pomona, Dalängen och Solängen. Det var ett samarbete mellan intresseföreningen, Håbo kommun och de tre pensionärsorganisationerna

Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgifter är att ansvara för lokaler och inventarier, driva cafeterian med hjälp av medlemmar från de tre föreningarna, samt att administrera lokalbokningar för de tre medlemsföreningarna. Pro övertog ordförandeskapet på årsmötet. Ordförandeskapet skiftar mellan föreningarna. En av de viktigaste frågorna för Gårdsrådet har varit att planera för flytten till Skeppsgården. Stolarna rengjordes av gårdsrådet inför flytten. Inventering och försäkringsfrågor har också tagits upp under hösten.

Kennet Jonsson, Jan-Olof Olsson, Kjell Ibbinger samt Eva Svennerstedt Broander representerade PRO i Gårdsrådet. Föreningarnas ordföranden har haft flera kvartalsmöten med Gårdsrådets ordförande under året.

Skeppet sjunker och Skeppsgården ankrar

Under året har ombyggnaden av Skeppsgården ägt rum och vi fick tillgång till de nya lokalerna i slutet av året. Det är fortfarande mycket som behöver åtgärdas innan vi kan använda lokalerna

KPR

I det kommunala pensionärsrådet, KPR, Irene Lundbäck och Carina Hazlewood varit ordinarie ledamöter och Barbro Slättman ersättare. Pandemins påverkan på KPR har främst varit att ett möte under våren ställdes in. Under hösten återupptogs möten enligt schema men i digital form. Coronapandemins verkningar har varit en återkommande fråga under året. Det har varit många diskussioner om Pomonas framtid. Bristen på korttidsplatser och avlastning har också tagits upp.

Slutord:

Detta har varit ett mycket annorlunda år som har präglats av pandemin och att vi inte kunnat träffas inomhus i större antal. Många aktiviteter fick ställas in eller ändras. Det som har kunnat fortgå är aktiviteter utomhus. Styrelsen vill tacka alla som deltagit och hjälpt till att föra PRO Håbo framåt under denna svåra tid.

Originallet signerat av samtliga styrelsemedlemmar.

För styrelsen:

Irene Lundbäck

Birgitta Sikström

Carina Hazlewood

Rune Westerlund

Eva Svennerstedt Broander

Kjell Ibbinger

Åke Wahlstrand

Yvonne Vojbacke

Kennet Jonsson

Solveig Lundkvist

Gun Mellström

Galina Smotrova

Harry Lövstav



Planeringsmöte för vegetariska kursen
blir den 20 september kl 16.00 i de nya lokalerna.

Vi får se oss omkring och bestämma hur vi går vidare
med den vegetariska matlagningen.

Vi träffas i cafe/köket
kl 16.00.

Skeppsvägen 20.

Med hälsningar
Marianne Jönsén
Tel. 070 555 69 81



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



PRO Håbo Balansräkning 2020

Tillgångar	2018	2019	2020
Anläggningstillgångar	0,00	4 024,00	8 610,00
Fordringar	60 401,00	37 313,00	45 200,00
Kassa och Bank	316 305,78	482 376,55	540 895,40
Summa Tillgångar	376 706,78	523 713,55	594 705,40
Skulder och Eget kapital	2018	2019	2020
Skulder			
Kortfristiga skulder	117 922,00	200 027,00	123 945,00
Summa skulder	117 922,00	200 027,00	123 945,00
Eget kapital			
Balanserat resultat	230 615,94	258 784,78	323 686,55
Årets resultat	28 168,84	64 901,77	147 073,85
Summa Eget kapital	258 784,78	323 686,55	470 760,40
Summa skulder och Eget Kapital	376 706,78	523 713,55	594 705,40

Bålsta den 20 maj 2021

Irene Lundbäck Ordförande
Kjell Ibbinger Kassör

Solweig Lundkvist Sekreterare
Eva Svennerstedt Broander Studieorganisatör

Vår revisionsberättelse har avgivits den 1 juni 2021

Kjell Sjöström Sixten Nylin

Av PRO Håbo valda revisorer



PRO HÅBO RESULTATRAPPORT 2020

	Utfall	Budget
INTÄKTER	2020	2020
Kommunalt Bidrag	73 710	60 000
Medlemsavgifter	50 600	55 000
Bingo/Lotterier/Auktion	162 647	98 000
Annonsintäkter	67 450	80 000
Övriga Intäkter	29 840	21 000
SUMMA INTÄKTER	384 247	314 000
	Utfall	Budget
KOSTNADER	2020	2020
Möten	-6 151	-85 000
Kultur och Studier	-402	-21 500
Friskvård och Fritid	3 079	-20 000
Resor	-16 897	-2 000
Material	-76 816	-90 000
Uppvaktningar	-7 565	-11 000
Lokalhyra	-16 050	-26 100
Kontorskostnader	-23 841	-40 000
Kostnadsersättningar	-6 800	-6 400
Övriga kostnader	-85 731	-12 000
SUMMA KOSTNADER	-237 174	-314 000
RESULTAT	147 073	0



INBJUDAN

FRANSK

MUSIK

SOARÉ

50:-

VIN OST



VÄLKOMMEN TILL EN FRANSK MUSIK SOARÉ!

Fredagen den 15 oktober kl. 15.00

Jag berättar, visar bilder och spelar musik (cd) av: Edith Piaf, Charles Aznavour, Yves Montand, Serge Gainsbourg, Sacha Distel, Brigitte Bardot, Jacques Brel, Charles Trenet, Mireille Mathieu, Johnny Halliday, Juliette Gréco, Gilbert Bécaud och sist men inte minst vår svenske Rikard Wolff.

Ni får en osttallrik och ett glas alkoholfritt vin eller läsk alt. Loka.

PRIS: 50 kronor. (snälla ta med jämna pengar)

ANMÄLAN: senast den 13 oktober

till: **EVA SVENNERSTEDT BROANDER**

tel. 070 732 90 83

epost: animales@live.se

Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

Så roligt att du och din fru har försonats.
- Det har vi inte alls.
- Men jag såg ju er tillsammans i går när ni högg ved?
- Högg ved? Vi delade på möblerna!
/MONICAV

Direktören träffade sin bästa vän på golfbanan.
- Nå, hur firade du din 50-årsdag?
- Jo, det började bra. Jag blev hembjuden till min sekreterare och med en gång vi kom hem försvann hon in i sovrummet. Så ropade hon att hon hade en överraskning åt mig. Jag klädde förstås av mig och rusade in i sovrummet. Där stod hela firman och hurrade..../MONICAV

Skotten hade tapetserat själv och bad en god vän komma och titta på resultatet.
- Vackert mönster, sa vännen, men varför har du satt upp tapeterna med häftstift?
- Tror du jag tänker bo här hela mitt liv?
MONICAV

Försvann spårlöst
En benprotes hade stulits från Södersjukhuset. Polisen rubricerar händelsen som benbrott
/Roland

Lille Olle viskar till doktorn:
- Du får hela min veckopeng om du säger till pappa att jag inte tål kokta morötter och spenat
MONICAV

Varför kallar dom boxare för "korsordet"?
- Det förstår Du väl, in lodrätt och ut vågrätt
/Roland

På polisstationen.
- Jag glömde ett paket från Systembolaget på bussen. Är det inlämnat här?
- Nej, inte paketet, men han som fann det.
/Roland

De kloka är alltid tvivlare. Det är bara dårarna som är säkra på sin sak.
- Är du övertygad om det?
- Ja absolut!
/Roland

Redan de gamla grekerna... (Lustigt Lättsam Liten Lätt Latin Lära)
- Faber est suae quisque fortunae.
Var och en är sin egen lyckas smed, Appius Claudius Pulcher, 275 f Kr
- Contumeliam si dices, audies.
Om man smädar, blir man smädad, Plautus, 184 f Kr
- Sine Cerere et Libero friget Venus.
Utan bröd och vin fryser kärleken, Terentius, 159 f Kr
/RUNE W

PÅ KONSTMUSEUM:
DE BESÖKANDE TITTAR PÅ EN TAVLA OCH EN AV DEM SÄGER:
- ÄR DETTA PICASSO?
- NEJ, DET ÄR KOPPLINGSSCHEMAT TILL VÅRT LARMSYSTEM,
SVARAR GUIDEN.
/MONICAV

20% RABATT
FÖR MEDLEMMAR

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.

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

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

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning



Häng med ut på PRO:s nationella friluftsdag onsdagen den 22 september

PRO:s riksorganisation har beslutat att inspirera och uppmana till en gemensam rikstäckande friluftsdag onsdagen den 22 september.

Den första rikstäckande friluftsdagen som PRO genomförde var ifjol den 21 oktober. Då genomförde föreningen Håbo kommuns första SKOGSBAD, kanske var det den första i hela Uppsala län. Bland deltagarna var det många som ville att föreningen skulle genomföra den fler gånger. Därför arrangerar PRO Håbo den igen

SKOGSBAD

(OBS! inga badkläder och inget vatten behövs!!)

Ny forskning talar numera om "att skogsbada för hälsans skull"! Forskningen har visat att skogsbad hjälper oss att:

- skapa lugn
- lösa problem
- dämpa ångest
- slappna av
- bli gladare
- sänka blodtrycket
- öka kreativiteten, uppfinningsrikedom och fantasi
- förbättra koncentration och minne

Här är det skogen och inte aktiviteten som är i fokus.

Det går ut på att vi träffas och går en lugn, lätt promenad i skogen under vilken vi använder alla våra sinnen som syn, hörsel, lukt!

Pratar med varandra gör vi först när vi gått promenaden klart. Vi sätter oss då ner för en gemensam fika och pratstund.

Så ha därför med dig fika, sallad, frukt eller vad du själv vill ha.

Tag på dig kläder efter väder.

**Vi träffas vid parkeringen mellan Lidl och Sparbanken
– onsdagen den 22 september kl 13:00**

Undrar du över något - ring Birgitta Sikström tel. 070-753 69 31.

VÄL MÖTT TILL ETT SKOGSBAD !

Hälsar Birgitta Sikström
Hälsosam friskvård inom PRO Håbo



Evas kåseri

Dagarna flyter på och ingen svalka i sikte. Mätaren inne visar 28 grader, trots fläktar och air-cond i sovrummet. Semlan kan få drag i öronen så den är inte påslagen nattetid. Den bullrar också och ljudet tränger igenom öronpropparna. Jag älskar hösten. När det här numret når läsarna är vi nästan där. Semlan är nyduschad och snart sammetsmjuk i pälsen. Hon gör sitt bästa för att gnugga sig torr. Så fort pälsen har torkat får hon några droppar anti-fästingmedel. Fungerar perfekt.

I dagens tidning står en annons som väcker minnen. "Woodstock i Dalhalla - ett antal konserter". Minneskonserter förstås. Woodstock 3 days of Peace and Music, var en gigantisk musikfestival

som hölls under 3 augusti-dagar 1969 på ägorna till Max Yasgurs farm i Bethel utanför New York. Den 1 augusti strömmade över 400 000 musikälskare dit, man vet inte hur många, för att rocka till stjärnor som The Who, Jefferson Airplane, Jimi Hendrix och många fler. Woodstocks museum ligger idag på festivalplatsen. Michael Lang hade en vision och den visionen utmynnade i världens största musikfestival. Arrangörerna sålde biljetter och hoppades på 200 000 besökare. Ryktet spred sig blixtnabbt och folk reste dit från hela USA. Drömmen om biljettintäkter för att fylla slukhålen i budgeten gick i kras. Från scenen kablades budskapet ut att: "Musiken är gratis." Trots risk för kaos har festivalen beskrivits som sansad. Polischefen förklarades sig

nöjd efteråt. Med så extremt mycket folk uppstod brist på det mesta, men folk hjälptes åt, organiserade sig och fick hjälp utifrån. 1969 var en tid av fred och krig, kärlek och hat. En tid av protester och utforskande. Året innan mördades Robert Kennedy och Martin Luther King. På barrikaderna stod Jane Fonda och protesterade mot Vietnamkriget. Woodstockfestivalen präglades också av protester mot de alltmer eskalerande bombningarna av Vietnam. Ett svar på frågan; hur det kunde vara så lugnt i det enorma folkhavet på Woodstock, kanske man söka i Hippierörelsen. Hippie-tiden förespråkade kärlek, gemenskap, egendomslöshet och att människor skulle dela lika och dela allt med varann. Ekologiska produktionskollektiv blev på mo-

det och rörelsen spred sig över världen. Högpunkten nåddes 1967 i San Fransisco med "Summer of Love." Där samlades över 100 000 personer som tog initiativ till ett större politiskt och kulturellt skifte. På andra platser samlades stora grupper av hippies som propagerade för alternativa samhällen och livsstilar. Tanken var även att solidariskt fördela resurser. Samma tanke finns närvarande i dagens samhälle när alla inser att jordens resurser är ändliga. Woodstock markerade slutet på den första hippievågen. Medaljens baksida var drogerna. Drogerna flödade överallt på Woodstock även så på scenen. Drogerna skördade många offer.

Det är fredag på fältet i Bethel och musikfesten kan börja. Först ut är folksångaren och gitarristen Richie Havens. Fredsaktivisten Joan Baez vackra stämma fångar när hon börjar: "I dreamed I saw Joe Hill last night" ... en kampsång för fred. Jag har sett hennes konsert i Sverige. Hon meddelar att hennes vapenvägrare till make är vid gott mod i fängelset. Och hennes ofödda baby också. Vildare går det till när brittiska The Who kastar sig ut på scenen. Bandet brukade ha för vana att slå sönder något instrument under konserten. Pete Townshend krossar gitarren och kastar ut till publiken. Vad nu det skulle vara bra för? Lördagen bådär inte gott vad gäller vädrets makter. Joe Cocker är först ut och sjunger "With a little help from my friend," Raspigt, effektivt, jubel, svettigt. Och så börjar regnet falla. Ett åskväder drar fram och försenar spelningarna ett par timmar. Folk roar sig med att åka kana i gytjan. Tänk er att flera hundratusen människor vistas på en åker och regnet vråker ner. Publiken får lyssna till Santana, Blood, Sweat & Tears, Johnny Winter ... vintervit i både hår och hud. Artisterna avlöser varandra och så äntligen är det dags för Texastjejen Janis Joplin, det stora dragplåstret bland artisterna. Ingen vet, allra minst hon själv, att hon dör av en överdos året därpå. Döden ger henne medlemskap i den ökända Club 27, ett sällskap ingen levande vill bli medlem i. Alla medlemmarna är artister som har dött vid 27 års ålder, de flesta av drogöverdoser,

självmord eller olyckor. Jimi Hendrix blev medlem endast 5 månader efter Woodstock. Andra är Brian Jones (Rolling Stones), Jim Morrison (The Doors), Curt Cobain (Nirvana), det engelska underbarnet Amy Winehouse, hyllad av alla, men ack så träsigt. Medlemslistan är tragiskt lång.

Men nu är vi tillbaka på Woodstock. Bluesångerskan Janis Joplin kommer barfota ut på scenen och säger "Hur... jag menar, hur mår ni där ute? Mår ni bra? Är ni inte... är ni höga och har ni tillräckligt med vatten? Har ni någonstans att sova?"

Janis hesa röst skär genom natten och rakt genom mærg och ben. Det finns ingen som hon. Janis ger allt på Woodstock den magiska natten när musiken är fri. Min favoritlåt "Me and Bobby McGee" skriven av Chris Kristofferson, som hon hade en fling med, sjunger hon inte på Woodstock. Jag var på Kristoffersons konsert på Cirkus. Han tackade Janis efter att han framfört denna underbara låt. Lalla Hansson fick också en superhit med samma sång, översatt till "Anna och mej" på svenska.

Nästa dag står en av mina favoriter på scen, Jimi Hendrix. "Jag hoppas vi ses igen", är det första han säger och han begärde att få uppträda som sista artist och på så vis få avsluta Woodstock. Han är klädd i en supersnygg vit fransjacka med pärlband. En röd sjal knuten

kring det kolsvarta håret. Jimi kan spela med tänderna, bakom ryggen och jag kan inte nämna dem alla. Han är rankad, av den ansedda musiktidningen Rolling Stone, tidskriften Time och gitarrföretaget Gibson, till världens genom tiderna främsta gitarrist. Jag är ingen vän av hårdrock men jag tors nog påstå att dagens hårdrockare har inspirerats av Jimi Hendrix. Han är känd som en av rockmusikens främsta stilbildande gitarrister. Himmel vad jag och kompisarna lyssnade på skivorna i min lilla stuga på landet. En av kompisarna, som själv skulle komma att bli en framgångsrik gitarrist, jublade när Hendrix spelade. Helt klart fann han sin inspiration i Hendrix. Vi begrep inte att texterna ofta förskönade droger.

Jimi Hendrix spelar sina låtar med den äran på Woodstock och avslutar med sin egen version av den amerikanska nationalsången. Makalös! Man hör hur han svävar ut och låter oss, genom gitarren, lyssna till bombplanen som faller bomber över Vietnam. Kort därpå övergår musiken till Purple Haze. Jimi Hendrix avslutar och nu återstår minnet av världens största musikfestival. Musiken, den lever vidare genom kommande generationer. De sista bilderna från Woodstock visar ett gigantiskt sopberg och en nedtrampad åker.

Vänligen
Eva Svennerstedt Broander



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



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

Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



Vi svarar
dygnet
runt!

Kundcenter

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

0171-853 00

Fem små b som gör stor skillnad för vad du själv kan göra för miljön och klimatet.

Det börjar bli allt viktigare att vi börjar se över hela vår livsstil och de vardagsval vi gör för att kunna börja med att bidra på några enkla sätt kan medverka till att förbättra miljön och klimatet. Många saker i vår vardag finns där utan att vi ens tänker på det och mycket av det som är självklarheter för oss idag kommer inte att vara det i framtiden. Själva kan vi inte förändra allt på en gång men genom att ständigt och varje dag göra något av dessa fem b så blir varje del av alla handlingarna värdefulla. Om vi bara förändrar på ett område så har vi i alla fall bidragit till att minska utsläppen och vår övriga miljöpåverkan på det området. Alla våra val spelar roll och gör skillnad i det långa loppet. Nästa gång är det ett annat område där vi gör ett bra miljöval.



Bilen

En av världens största utmaningar är att ersätta det fossila bränslet i alla de transportmedel som finns. Allt fler biltillverkare övergår till att producera el-bilar, även lastbilar och bussar börjar se dagens ljus. Vid tillverkning av el-bilar används betydligt färre delar vilket kan medföra att mängder av arbetare blir arbetslösa.

Vår oljerika granne i väst, Norge var de första land i världen som 2025 förbjuder försäljning av bilar som drivs av fossila bränslen Några mycket effektiva sätt att minska utsläppen är att:

- köra mindre bil
 - flyga mer sällan
 - gå eller att ta cykel, tåg eller buss
- En del resor kan undvikas genom att du planerar dina resor mer noggrant och gör flera ärenden under samma resa.



Biffen

Uppgradera dina matvanor! Konsumera mindre andelen kött och öka mängden gröna proteiner. För en bondgrabb som mig är det helt otänkbart att slänga ätbar mat. "Bäst före datum" är för många avgörande när maten inte skall ätas.

Butiker som säljer ut mat med kort "bäst före datum" gör både dig och planeten till en vinnare.

Att unna sig en god köttbit någon gång är något att se fram emot.

För att under större delen av året njuta av vegetariska rätter.



Bostaden

Med enkla medel kan du minska ditt ekologiska fotavtryck från bostaden. Här några enkla tips:

- Sänk temperaturen
- Var sparsam med varmvatten.
- Byt dina lampor till LED-lampor.
- Släck lamporna när du går.
- Dra ur mobilladdare när de inte används
- Stänga av apparater istället för att ha dem i standby-läge
- Se till att inte möbler blockerar elementen.
- Se också till att maskinen verkligen är fylld då du diskar och tvättar.
- Tvätta i 30 eller 40 grader istället för 60 grader, så ofta som möjligt.
- Duscha kortare tid och med mindre varmvatten
- Välj vitvaror med bättre energiklassning
- Sänk temperaturen någon grad
- Vädra mer effektivt och snabbt genom ett kort korsdrag



Butiken

En större del av människans miljöpåverkan kommer från vår konsumtion av prylar, kläder, skor, möbler och elektronik. Vi måste minska våra ohållbara inköp och vår överkonsumtion, och istället börja bidra till en mer levande planet.

Slit och släng har länge varit en slogan för många under en allt för lång tid som inte längre är hållbar. Något viktigt att tänka på är att varje sak du köper lämnar ett avtryck på planeten. I produktionen, som ofta sker i andra länder, används metaller, kemikalier, plast, tyg och trä -och allt har ett ursprung och en miljöpåverkan. Genom att lämna in det du inte behöver på second hand butiker, där du också själv kan köpa saker och kläder till bråkdelen av vad de kostat som nya, gör du en miljöinsats.



Börsen

Sparar du dina pengar för en bättre framtid. Eller är det för en sämre? Du kan också minska dina utsläpp från ditt sparande, genom öka ditt klimatsmarta och hållbara sparande. Detta genom att börja ställa frågor och välja en bank, fondförvaltare eller ett försäkringsbolag som kan hjälpa dig. Hundratals miljarder av svenska sparkapital är investerade i energi-relaterade bolag främst inom kol, olja och gas?

Text Rune Westerlund Foto Pixabay





BÅLSTA MAXI 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 på *tisdagarna* och *onsdagarna*.*

Då ger vi alla seniorer

**5% rabatt mellan
klockan 08:00-16:00**

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.

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord



BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

*Med personligt engagemang präglad
av omtanke och valfrihet hjälper vi*

Dig med allt som rör en värdig begravning

Garantin för rätt hjälp

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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

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

www.balstabegravning.se

hjälpsam

0171-170400

info@hjalpsam.se

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



Foto Yvonne V

Även denna månad har jag valt att berätta en annorlunda historia från en Gotlandsresa, nämligen

En natt i parken utanför ringmuren i Visby

Jag och en av mina döttrar gjorde en resa till Gotland. För mig skulle det bli en liten nostalgiresa. Minnas och uppleva en del av det min mamma och jag upplevde för ett antal år sen, när vi åkte dit några somrar efter varandra. Dottern och jag skulle tillbringa två dygn där och vi skulle hyra ett privat rum innanför muren genom turistbyrån. När vi kom fram med båten på kvällen skulle turistbyrån snart stänga. När mor och jag var där några år tidigare låg turistbyrån inne i centrum, så fort som attan tog vi oss in till centrum för att upptäcka att där fanns ingen turistbyrå. När vi frågade fick vi veta att dom flyttat och låg strax ovanför hamnen. Oj, oj, oj! Snabbt tillbaka men då hade dom så klart helt enkelt stängt för dagen. Terminalen var inte heller nattöppen så där kunde vi inte övernatta. Dom skulle öppna nästa morgon 5.30. Hoppsan vad gör vi nu. Strandsatta helt enkelt. Vi börjar med att gå in på ett fik, där sitter vi tills dom stänger vid 22. Sen hade vi hört att det var musik en bit bort, ett disco alltså. Ok, då tillbringar vi några timmar där tänkte vi. Men se det gick inte alls det. Min dotter var precis fyllda 18 år och då var hon för ung och fick inte komma in. Inte ens i mitt sällskap! Det skrattretande var att hon precis kommit hem från att ha tåggluffat i Europa i några månader. Det fick man göra tillsammans med kompisar minsann men inte komma in på disco tillsammans med sin mor.



Jaha, vad gör vi nu då? Ja det fanns inte så mycket att välja på. Vi bestämde att vi skulle försöka sova en stund i parken utanför ringmuren, men vi måste vänta någon timme så vi, för vi var helt säkra på att Visbyborna rastade sina hundar där, så vi skulle avvakta tills vi trodde kvällskissen

var avklarad. Sagt och gjort.

I våra väskor hade vi lagt badkläderna i plastpåsar, så dom påsarna la vi under oss eftersom marken var lite fuktig, och ovanpå detta några badhanddukar. Alla kläder vi hade med oss la vi ovanpå oss. Till saken hör att det var inte en varm och skön sommarnatt utan en kall och kylig sensommarnatt. Vi hade inte legat så länge alltså förrän vi helt enkelt frös för mycket för att ligga kvar. Det var bara att börja vandra runt, runt på Visbys gator. Allt var stängt så klart.



Men så fick vi se att det lös i en byggnad. Wau!! Det visade sig vara fångvårdsanstalten. Nu för tiden är det ett vandrarhem, men på den tiden var det ett fängelse. Vi gick helt sonika fram och knackade på. En vakt i full mundering öppnade en liten lucka i dörren och undrade vad vi ville. Vi berättade vad vi råkat ut för och frågade väldigt försynt om vi inte kunde få komma in och värma oss ett par timmar. Men se det gick inte alls det. Han såg ganska misstänksam ut och det blev kalla handen direkt. Är vi de enda som blivit "utestängda" från en fångvårdsanstalt tro? Nåväl, det var bara att fortsätta promenera tills terminalen öppnade och vi kunde lägga oss där på en bänk och vila lite.

Vid 8-tiden var vi på turistinformationen och oj vilken lycka när vi fick vår nyckel. Men vi bestämde att vi skulle åka på sightseeing direkt och gå till rummet lite senare. Så vi checkade in våra väskor i bagageboxar i terminalen och for iväg med buss till Lummelunda-



Där gick vi runt i grotterna och

kollade alla fantastiska stalagmiter och stalagtiter, droppstensformationerna alltså, som både hänger ner från taket och de som bildar höga pelare på golvet av nedfallande droppar. Fantastiska konstverk minsann och sen en lunch innan vi åkte tillbaka. Hämtade ut våra väskor och gick till vårt rum. Vi packade upp och så skulle vi "göra stan" som man brukar säga. Vandra runt på de pittoreska gatorna, kolla ruinerna, utforska ringmuren, ta en promenad till Almedalen, hitta något pittoreskt mysigt ställe och äta någon typisk gotländsk middag och kanske t o m göra ett nytt försök att få komma in på discot senare på kvällen. Men vi bestämde att vi bara skulle vila en liten stund först med tanke på nattens övningar, innan vi gick ut igen. Vilket vi absolut INTE skulle gjort. Vi vaknade kl 23!! Ja och det visste vi ju redan, vad som fanns att göra vid den tiden i Visby!!! Himlans otur alltså och dagen efter var det hemfärd!! Bara att försöka sova vidare alltså. Men sista dagen innan det var dags att äntra båten hann vi i alla fall göra en avstickare till Pippi Långstrumps hus där vi kunde beundra Lilla Gubben, vaska guld och provåka rutschbanan.



Snacka om att få återupptäcka gamla minnen!! Ja det blev det inte mycket av inte minsann. Vi hade allt tänkt att vi skulle hinna se mer av Visby och även ta en tur till södra Gotland och Hoburgsgubben. Så när vi satt på båten hem bestämde vi, att vi skulle göra om resan vid ett senare tillfälle och det är väl ca 40 år sen, så jaaa - det är väl inte försent än.

Text och Foto MonicaV

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

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

0171-555 72
bokadirekt.se

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!

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
info@balstagravstenstjanst.se
Kalmarleden 56, 746 30 BÅLSTA

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.
Värdeminskning 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 erhålls 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.

LOTTFÖRSÄLJNING I BÅLSTA CENTRUM



PRO Håbo säljer

- Bingolotter - PRO-lotter - Sverigelotter
i Bålsta centrum (under rulltrappan)
onsdagar 11 - 13 fredagar 10 - 16 lördagar 11 - 15

Vid större helger har vi utökade tider för försäljningen.

Lotter vi säljer i Bålsta centrum samt vid arrangemang och resor är föreningens största inkomstkälla och det gör det möjligt att kunna fortsätta ha en givande och meningsfull verksamhet för våra medlemmar.

Vi behöver vara fler som säljer lotter i Bålsta centrum. Vi sitter i 2-timmarspass, säljer lotter och pratar med folk. Det har blivit en social knutpunkt för PRO-are och andra bekanta. Om vi blir flera som säljer lotter kan vi utöka tiderna vi säljer.

Om du är intresserad, kontakta:

Kjell Ibbinger tel 070 868 17 45

Vi behöver dig!

Kjell Ibbinger
Lotteriansvarig PRO Håbo
tel. 070 868 17 45

Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

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

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

Välkommen ut på landet!

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



DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a

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

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen
att boka tid
hos Sanna.



 **HÄLSOTERRASSEN**

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



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



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

Några nygamla nyheter

Allt fler pensionärer hos Kronofogden

Över 20 miljarder. Så stora var 65-plussarnas sammanlagda skuld hos Kronofogden i slutet av 2020. Antalet pensionärer med skuldproblem har ökat stadigt de senaste 10 åren.

Den sammanlagda skuldbördan för pensionärerna har vuxit med över två miljarder de senaste fyra åren. I slutet av 2017 var skulden totalt lite över 18 miljarder. Nu är den uppe i över 20 miljarder.

- När du inte kan betala av din skuld så växer den snabbt. Man pratar mycket om ränta på ränta-effekten på sparande och hur bra det är, men tyvärr gäller samma sak för skulder. Om du inte betar av dem tickar de på och blir väldigt stora. säger Max Wallenberg, pressansvarig på Kronofogden.

Källa DN.se

Ny Sifundersökning: Åtta av tio pensionärer har god ekonomi

Åtta av tio pensionärer, 81 procent, upplever att de har en bra ekonomisk situation. Mest tillfreds är pensionärer i åldrarna 79–84 år, där 87 procent uppger att de har bra ekonomi. Det visar en ny Sifundersökning som valcentralen Collectum har beställt.

- Det finns pensionärer som har det svårt ekonomiskt, men en stor majoritet av pensionärerna tycker själva att de har en bra ekonomi. Det är viktigt att nyansera diskussionen så att den inte leder till ökad oro för att bli pensionär, säger Tomas Carlsson, pensionsexpert på Collectum.

Åtta av tio pensionärer, 81 procent, i åldrarna 65 till 84 år upplever att de har en bra ekonomisk situation. Bäst ekonomi har män mellan 79–84 år, där hela 95 procent upplever att deras situation är bra. Sämst ekonomi upplever kvinnor i åldrarna 65–71 år – mer än var fjärde kvinna, 27 procent, uppger att de har ganska eller mycket dålig ekonomi.

Källa viatt.se

Ny studie visar: Allt fler pensionärer fortsätter arbeta

Våra äldre har aldrig varit yngre. En ny studie visar att allt fler äldre kombinerar pensionen med att fort-

sätta arbeta. I dag arbetar dubbelt så många 80-åringar som för bara två år sedan. Och det verkar inte vara främst av ekonomiska skäl utan den ökade livslängden och lust att arbeta som ligger bakom. Sammanlagt arbetar 350 000 personer i Sverige samtidigt som de tar ut pension. Siffror som tjänstepensionsföretaget Alecta tagit fram med hjälp av SCB visar att var tredje 68-åring, var femte 73-åring och var tionde 79-åring fortfarande har inkomst av arbete.

- Vi kan i den här undersökningen se att allt fler kombinerar arbete och pension, det som vi kallar för jobbonärer, säger Staffan Ström, pensionsekonom på Alecta.

- Intressant är också att det inte främst är ekonomiska skäl som ligger bakom, utan det att lusten att arbeta. Arbete har en central plats i livet för att man ska må bra och då väljer många fler att fortsätta arbeta.

Källa svt.se

Rödlistad ängshök slår rekord – 62 nya ungar på Öland

Ängshök är en hotad art i hela Sverige. Men nu slår den ytterst ovanliga rovfågeln rekord i antalet nya ungar, något som P4 Kalmar var först att rapportera om.

62 nya flygfärdiga ängshökungar har observerats på Öland de senaste dagarna.

- Det har varit en exemplarisk sommar. Troligtvis väldigt mycket mat och många ungar från i förrfjol som kommit tillbaka för att häcka, säger Gösta Friberg, eldsjäl och projektledare för Rädda Ängshöken.

- När vi startade låg snittet per år på 14-15 flygfärdiga ungar.

Skyddar ägg som lagts i åkrar Tillväxten är resultatet av ett bevarandeprojekt som startades 2013 där Gösta Friberg varit en central gestalt. Projektet, som görs tillsammans med länsstyrelsen i Kalmar län, går ut på att hägna in små rutor i åkrar där man upptäckt häckande ängshök. Ett resurskrävande projekt som bland annat innebär att varje plats som ska hägnas in måste observeras fyra timmar i sträck för att kunna avgöra om där finns ett bo.

Totalt på Öland är det i år 26 sådana platser som hägnats in, och ett 40-tal volontärer hjälper till med arbetet.

Källa svt.se

Möt storsamlaren Holger, 81, i Överkalix - äger över 200 traktorer

Holger Larsson från Svartbyn i Överkalix älskar gamla saker och är en riktig storsamlare. SVT tog rygg på mannen som driver ett alldeles eget traktormuseum som skildrar en del av Norrbottens jordbrukshistoria.

Redan vid unga år började 81-åringe Holger Larsson att byta grejer med sina klasskompisar. Det första han bytte till sig var en väckarklocka mot en handbroms.

- Mitt intresse för mekaniska grejer väcktes tidigt. Det första jag repade och gjorde iordning var väckarklockor. När jag blev 15 år började jag intressera mig för traktorer.

”En del tycker jag har mycket skrot”

I dag har Holger Larsson mer än 200 traktorer – men det är inte det enda. I museet finns även båtmotorer, moped, motorsågar och husgeråd med mera.

- En del tycker att jag har mycket skrot, men de allra flesta tycker att det är roligt att jag samlar på gamla grejer och håller den här tidsepooken vid liv, säger han.

Traktormuseets framtid är oklar

Källa svt.se

Cykelturer på tvåsitsig cykel bryter isoleringen på äldreboende i Bräcke

På flera särskilda boenden runt om i Jämtland bryter man nu isoleringen för de boende men hjälp av en tvåsits-cykel. Följ med Susanne och Abrehe på en tur i Bräcke i klippet.

På cykeln finns två säten så att personal kan ta en cykeltur tillsammans med en av de boende. Boendet Furugränd i Bräcke är en av dem som under nio månader tagit ut de boende på cykelturer och den har hittills varit väldigt lyckat.

Källa svt.se

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.*



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

Mitt skägg är strävt och min nacke bred,
mina armar som släggor två.
Mitt hem är fattigt, min käring led
och vaggan får alltid gå.
Min blick är dyster och hes min röst.
min framtid är tung och grå
och gudskelov att jag har till tröst
en brännvinsskvätt då och då.

I ungdomen drömde väl även jag
att ej plöja andras jord,
men livet böjde mig dag för dag
och kvävde vart dristiga ord.
För gumman och ungarnas skull
som en häst jag i selen går
och trasar i åkerns gråa mull
genom långa, tröstlösa år.

Men kanske finnes det hos mig dock
en sida, som ej är hård,
jag ser omkring bordet barnens flock
och känner dem i min vård.

Tyst jag sitter i torftigt hem
och hoppas att livet har
en bättre lott att giva dem
än den det gav deras far.

Tankar, som slumra i markens stoft
de väckas av harv och plog
och stiga med vindfläkt och klöverdoft
och jag, jag förstår dem nog.

De gå i mitt bröst som sång och skratt
och visande vackra ord.
Jorden är skön och jag drömmer att
jag plöjer min egen jord.

Då höjs mitt huvud, min tanke är
så fri och gudomligt stark.
Ingen, ingen befaller mig här
på egen och vänlig mark.
Jag knäpper valkiga nävar hop
och ser över fält och skog,
men drömmen rivs av ett ilsket rop:
stå inte och sov vid din plog!

Red.Anm. Om Statare

Även om statarnas villkor var reglerade i ett bindande kontrakt på ett år, ouppsägligt för båda parter under året, blev vissa statare i det närmaste livegna på de gårdar där de var anställda. På grund av den begränsade kontantlönen förekom det att statare hamnade i skuld hos gårdens butik där olika förnödenheter såldes, och inte kunde lösa skulden.

Således kunde de inte heller flytta till någon annan tjänst när kontraktstiden gått ut. Trots detta var det mycket vanligt att statare regelbundet flyttade till en annan gård när årskontraktet löpt ut. Statarhustrurna var formellt inte tvungna att arbeta, men många statare önskade att hustrun skulle kunna få lönearbete på gården för att dryga ut inkomsterna. Ett sådant typiskt lönearbete kunde vara att mjölka kor.

Den del av lönen som betalades in natura kallades stat.

Mekaniseringen av jordbruket ledde till att antalet anställda, så även statare, gradvis minskade efter en topp som i statarnas fall inföll under andra hälften av 1800-talet. Förhållandena för statarna var ofta otillfredsställande, vilket ledde till debatt och att systemet slutligen avskaffades 1945

Källa Wikipedia

Redaktörens röst

Klimatet är inte som förr

Det har nog inte gått någon förbi att klimatet allt fortare och med allt större krafter försämras. En försämring enbart människan orsakat och som enbart människan kan åtgärda.

Bland de synbara förändringarna är att glaciärerna minskar snabbare än på tusentals år. Sedan alla former av extrema väderförhållanden som slår till med allt tätare frekvenser och på helt nya platser i världen.

Det är helt uppenbart att om världens ledare i början av 1990-talet lyssnat och agerat skulle situationen idag vara betydligt bättre.

Det ska bli intressant följa vad ledarna nu kommer att göra.

sep är en del i den nationella fri-luftsdag som PRO riks införde ifjol SKOGSBAD är en naturterapi från Japan. Där bad innebär att sinnena får bada i skogen vilket ger mängder av hälsofrämjande effekter genom att syn, hörsel, smak, lukt och känsel får vara med.

Själv har jag inte möjlighet att medverka på något under dagtid längre då jag arbetar heltid. Jag kan bara uppmana dig att "ta ett skogsbad" om du orkar kan och vill, du kommer inte att ångra dig.

Sverige klarade sig bra i OS

Ett OS som genomfördes för första och förhoppningsvis sista under en pandemi.

Där Sveriges damfotboll erövrade inte bara OS silver utan också en

hel nation av beundrare.

Armand Duplantis i stavhopp boende i Uppsala och Sveriges lag i banhoppning tog båda de första OS-guldet på 100 år i sina grenar. Sammanlagt blev det 9 medaljer för Sverige i Tokyo OS

COVID-19 är fortfarande ett hot

Jo, jag vet att det är tjatigt men för en som överlevt pandemin där många miljoner medmänniskor inte gjorde det är hotet av denna virus inte över. Jag är vaccinerad med två doser och känner att jag har ett gott skydd mot att allvarligt bli drabbad av alla nya COVID-19 varianter. Av de som nu insjuknar är majoriteten de som inte valt att vaccineras vilket de säkert ångrar.

SKOGSBADET

Som föreningen genomför den 22

Med mina bästa höst hälsningar till er alla.

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

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Roland tel. 546 48
 Eller gå in på 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	17 aug
	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	070 683 49 22	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	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	6 sep
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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