



**PRO HÅBO**  
Medlemstidning 8 2021

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta	4
Kallelse till medlemsmöte	5
Vinterns och vårens Tedanser	6
Resa + Berättelsen om "säcken" + Din hjälp	7
Skidåkning 2022 + Från SKOGSBADET	8
Inbjudan: poesi och visor + Bild	9
Skeppsgården invigs	10
Ny aktivitet: Prova på Dart	11
Fånästornet	12
Medlemmarnas röst	13
Bilder från Handarbetscafé	15
Behov av fler aktiva medlemmar	16
Eva's kåseri	17
Från "franska musik-soarén" + Boule avslut	19
Verksamhetsplan 2022	20
Verksamhetsplan 2022	21
Budget 2022	23
Del 1 om kaffe + Från KPR	25
Trygghetsringning	26
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Advokatfirman Berlin AB	24
Bålsta Begravningsbyrå	16
Bålsta Däckcenter	22
Bålsta Gravstenstjänst AB	14
Bålsta Optik	18
Dragets IT	24
Fonus	18
Handelsbanken	22
Hälsoterassen fotvård	18
Hälsoterassen klippning	14
ICA Maxi	26
Kalmarsands restaurang	14
Klipphörnan	26
Krägga café & lanthandel	26
Kvarnibble butik & musteri	18
Lydias Friska Fötter	22
Peter Spolare AB	24
Sparbanken	16

# 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)

**Omslag:** Framsida: "trä-gumman"  
Foto: Monica Vikström  
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

**Nummer 1:** Utkommer den 13 januari  
**Manusstopp:** 7 december

Kulturarrangemangen  
sker i samarbete med  
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

## Ordförande har ordet

Nu har vi äntligen haft en riktig invigning av Skeppsgården och verksamheterna har startat ordentligt. Musiksoare och medlemsmöte är på gång i dagarna. När ni läser detta är det länge sedan det var klart. Det som är aktuellt är att i november har vi höstmöte och då ska vi lägga fram planeringen för nästa år och budgeten. Vi hoppas att inte någon ny influensa sätter käppar i hjulet utan att vi kan fortsätta vara tillsammans. Livet

blir mycket roligare när man har mycket att göra och har möjlighet att träffa andra i glada sammanhang. Detta är ju sista tidningen för i år och det känns konstigt för det är ju 2 månader kvar men vi har inte så många verksamheter igång under december. Vi kommer igen i januari med en ny tidning där ni kan läsa allt som ska hända i början av året. Jag hoppas på en mild och solig höst och att snön väntar till närmare jul. Även om vi ibland

har sköna och soliga dagar känns det att det är höst på kvällarna. Vi får passa på att vara ute när det är skönt väder. Själv försöker jag gå en promenad varje dag även om det regnar. Paraply är en bra uppfinning.

Med detta hoppas jag att vi ses på höstmötet och efter det så önskar jag er alla en god jul och ett gott nytt år så ses vi igen i januari.

Irene Lundbäck



## Expeditionens öppettider

Skeppsgården, Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

mellan kl. 10.00 - 12.00.

tisdagar och torsdagar under oktober - december

Vi hoppas kunna ha ytterligare en dag öppet till våren

Tel. 0171-583 15 E-post: [habo.upsala@pro.se](mailto:habo.upsala@pro.se)

## Olika stöd

### Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

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

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

vardagar 8-19 och helger 10-16

### Kommunens frivilligsamordnare vägleder dig

Välkommen att kontakta frivilligsamordnare Tina Tiefensee om du undrar vilket stöd du kan få från frivilliga i Håbo. Tina är också äldreombudsman och kan hjälpa dig med andra frågor.

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

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

### PRO Håbo

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

## Meddelande från medlemsregistret

*PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:*

*Sten-Åke Wranding, Gun-Britt Wranding, Birgitta Weinberg*

**Om du flyttar till ny adress meddela detta till:**

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

**Medlemsregister:**

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

*Var vänlig att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!*

### Rolands blandning

De äldsta kända spåren av människor i Håbotrakten härrör från senare delen av stenåldern, ca 4000-1800 f.Kr. Vid den tiden var förhållandet mellan land och hav helt annorlunda än nu. Alltsedan istiden har en landhöjning pågått. Under slutdelen av stenåldern, ca 2000 f.Kr., låg havsnivån ungefär ungefär 25 meter högre än i dag. Håbo var vid den tiden ett skärgårdslandskap med otaliga öar och fjärdar. Också på andra sätt hade stenåldersmänniskan annorlunda naturförhållanden.

Man var gynnad av ett milt och behagligt klimat. Redan kort tid efter isens avsmältning - under tiden 6000-4000 f.Kr. - hade Skandinavien ett varmt och fuktigt klimat med sommartemperaturer som var 2-3 grader högre än i dag.

Dessa naturbetingelser gav verkligt rika förutsättningar för både djur- och växtliv. Håbo måste ha varit mycket attraktivt för bosättning, speciellt för sådana samhällen som livnärde sig på jakt, fiske och annan fångst samt insamling av växtföda.

### Människans ankomst till Håbo

De äldsta beläggen för mänsklig aktivitet i våra trakter, som hittills kan fastslås, är några fynd av sten- yxor. Från Kalmar socken härstammar en s.k. tunnackig flintyx. Människorna ägnade sig alltså vid den tiden inte bara åt fångst, utan ett begynnande jordbruk hade uppkommit

Införandet av jordbruk betydde en oerhört viktig förändring i mänsklighetens utveckling. Och det är därför intressant att finna tecken på att tidig jorbruksaktivitet förekommit i Håbo.

Saxat från Hembygd Håbo ISSN 0282-2059 Uppland museet.

PS.

Jag tyckte att det var stenålder när jag var barn på 30-talet.

Vedspis för matlagning och uppvärmning, vatten hämtades från pump på gården och utedass där toalettpappret var en gammal postorderkatalog. DS.

### Vaggvisa vid dagens slut

Sov på sakerna, lille vän!  
Sakerna är så många.  
Bomben med kärnkraften tickar än.  
Haven och sjöarna slammar igen.  
Världen är full av kortsynta män  
och statsmännens vyer är trånga.  
Mänskligheten är som den är,  
håller nationalismen och fotbollen kär,  
förökar sig raskt både här och där  
och tar aldrig förnuftet till fånga.  
Sov på sakerna, lille vän!  
Sakerna är så många.

Alf Henriksson 1995

Hemligheten med min goda hälsa är att jag äter vitlök.  
Det är ingen hemlighet!

Prästen mässade: Att missa en mässa är att missa en massa.

På rätt kurs?  
SJ spår att distansarbetet skenar.

Hör du hur det porlar från vattendraget Javisst. Jag är å-hörare

Var annars?  
Huvudkontoret för Semper, ligger i Vällingby?

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 HÖSTMÖTE DEN 18 NOVEMBER 2021 KL. 13.30 PÅ SKEPPSGÅRDEN

## PROGRAM

- Mötesförhandlingar
- Underhållning – Bo Senter
- Kaffe och smörgås
- Lotteri



Allt till ett pris av 30 kronor

### **OBS!**

**Denna tidning innehåller möteshandlingar.  
Ta därför med den till mötet!**

## Dagordning

- 1 Mötet öppnas
- 2 Val av protokolljusterare
- 3 Godkännande av dagordning
- 4 Nya medlemmar
- 5 Verksamhetsplan 2022
- 6 Föreningsavgift 2022
- 7 Budget 2022
- 8 Resor
- 9 Studier
- 10 Information från riks- och distrikt
- 11 Information om kommande aktiviteter
- 12 Övrig frågor
- 13 Mötet avslutas

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

Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15 tis - tors

kl. 10.00 - 12.00 eller till [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se)

*Styrelsen*

## Äntligen...

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

### Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 120 kronor

*Känn er mycket välkomna till vår lokal  
på Skeppsgården, Skeppsvägen 20!*

*Vi uppskattar om ni är vaccinerade!*

*Väl mött 2022!*

*hälsar*

*Danskommittén!*



**28 januari spelar  
OLA & JAG**



**25 februari spelar  
Lars Erikssons Orkester**



**25 mars spelar  
Patrick Eklöf**



**29 april spelar  
TOMAZ & COMPANY**



**20 maj spelar  
DUO VI**



# Planerad resa

1-8 maj 2022 Albanien

En innehållsrik resa med mängder av intressanta, sevärda och historiska inslag.

## Obs!

Program och resefakta presenteras i januari-tidningen. Dessutom på höstmötet den 18 november samt vår hemsida.

Intresseanmälan till Lennart Olofsson  
tel. 070-521 35 65

Researrangör: Specialresor



## Ungdomssektionen "Säcken".

Jag växte upp på Rindö utanför Vaxholm, min pappa var civilanställd vid regementet KA1. Vi barn hade fått en ungdomsgård, en affärslokal, tidigare Konsumbutik. Där samlades alla ungdomar spelade pingis och fördrev tiden med allehanda aktiviteter.

Sergeant Roos, Krig, Granat och deras fruar hade oss under uppsikt och en dag planerades utfärd till Furuviksparken. Vi unga var i åldern 7 till 17 år. De större barnen fick ta ansvar för de mindre.

Två militära lastbilar kördes fram lastade med tält bl. a. Vi barn placerades på flaken beordrades att sitta hela tiden tills vi var framme. Vi var uppspelade och glada Furuviks barnen skulle uppträda och vi skulle gå runt och hälsa på alla djuren. En som jag tyckte hisnande

upplevelse. Resan tog ungefär 2 timmar. Idag skulle det ej vara tillåtet att åka iväg utan bilbälten eller annan säkerhet.

Framme vid Furuvik. Det restes 2 militärtält med en slags ugn så det skulle vara varmt. Vi tilldelades varsin sovsäck och utspisades med ärtsoppa och pannkakor av ett par lottor som följt med

Nu var det dags att sova det var allt lite svårt att somna det var så spännande.

Morgon. Furuvik och uppträdande. Här kommer ungdomssektionen från Rindö med sina ledare.

Furuviks barnen var som Cirkusartister, hjulade kastade bollar jonglerade byggde levande pyramider dansade och sjöng.

Glass, efter det vandring genom

parken, djur i bur och djur i hagar Den lilla killingen tyckte jag var sötast den gjorde skutt och låtsades stänga en kompis och vi fick klappa kattungarna Efter denna upplevelse var det dags för återfärd. Upp på bil flaken sitt ordentlig under resan och så kör vi. 2 timmar senare, hemma på Rindö hurrade vi för våra ledare och vi skyndade oss hem, det var så mycket att berätta för mamma och pappa.

Ungdomssektionen (Säcken) gjorde många resor t. ex. Gotland, Danmark med Köpenhamns Tivoli. Vi fick lära oss grunderna i tennis i en gymnastiklokal i Vaxholms fästning. Det var alla tiders bästa ungdoms upplevelser.

Tack sergeanterna och deras fruar.

Text: Kerstin Holm

## Din hjälp är värdefull och behövs!

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

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

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

**Hör av dig till Lennart Olofsson**

- Tel. 070 521 35 65

- E-post: [lennart.45@bktv.nu](mailto:lennart.45@bktv.nu)



# Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas  
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Vallbod finns för den som behöver!

KL 10:00 till 11:00 Sedan fika vid Bålsta Alpinas  
klubbstuga. 25 jan, 1 feb, 8 feb, 15 feb, 22 feb, 1 mar.

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

Anmälan och betalning sker till resp förening:

SPF: [romoraf@balsta.net](mailto:romoraf@balsta.net)

PRO: [bisik2502@gmail.com](mailto:bisik2502@gmail.com)

BFF: [tuulabuss60@gmail.com](mailto:tuulabuss60@gmail.com)



**Bålsta  
skidklubb**

## Längdskidåkning på Granåsen 2022

Nu är det dags för vintermotion. Alla pensionärsföreningar i Håbo kommun kommer att ha möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, Åk så många varv du orkar och vill mellan kl. 10-11. Därefter finns möjlighet att fika i Bålsta Alpinas klubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

En vinterpromenad med eller utan stavar kan också avslutas med fika och bulle i Bålsta Alpinas klubbstuga dessa tisdagar med oss skidåkare - en trevlig stund i Bålstas finaste vintervy

**OBS!** Vi möts den 25 jan kl. 9.45 på övre parkeringen på Granåsen

Vänligen tag med dig 200 kr, för din avgift

**Anmäl dig senast 2 dagae innan första tillfället till Birgitta Sikström**

- E-post: [bisik2502@gmail.com](mailto:bisik2502@gmail.com)

- Tel. 070 753 69 31

## Skogsbad 2021

PRO Riks hade för andra året i rad utlyst en riksomfattande friluftsdag. Den skulle i år gå av stapeln den 22 september. En hel månad tidigare än förra året.

Flera som hade nåtts av detta budskap hörde av sig och undrade om vi inte skulle "skogsbada" även i år.

Lite blåsigt och mulet var det allt,

men trots det var det ett lite gäng som samlades för att nyttja skogens läkande egenskaper. Sträckningen, som vi gick, var i början en aning brant men vi tog det lugnt och hjälptes åt så även den som hade rullator kunde vara med.

Uppe på berget planade terrängen ut sig, solen började skina och det blev riktigt skönt! Här var det nu så plant att alla kunde gå in i skogen och omfamna träden.

Att krama träden har verkligen en positiv effekt för oss människor!

I Vetenskapens värld år 2019 publicerades en studie, som visade att när ett träd blir angripet av insekter, spindlar el. liknande, avger det ett ämne - fytoncider - som är avsett att skydda trädet.

Detsamma händer när vi kramar trädet. Trädet tror då att det blir angripet och avger detta ämne. När vi då i stället andas in ämnet, har det visat sig för vår del ha en stimulerande effekt på vårt immunförsvar!

Under vår vidare vandring öppnades i skogen en glänta med en alldeles nybyggd, fin, grillplats. Den var så ny att ingen tidigare hade använt den. Blåsten hade nu helt avtagit och det blev en fin anhalt för vår fikapaus.

Ett soligt, varmt och fridfullt  
SKOGSBAD!

Text och bild Birgitta Sikström





# POESI & VISOR

24 nov.

kl. 15. 



Välkommen till Eva och Dags andra kulturprogram som handlar om svenska poeter och svenska visor (cd).

**PLATS:** Lokal Briggen på Skeppsgården.

**MAXANTAL:** Briggen rymmer 25 personer.



Idag blir det ett julinspirerat program. Eva och Dag bjuder på GLÖGG, PEPPARKAKOR och något annat sött.

**ANMÄLAN:** Senast 21 nov. till Eva Svennerstedt Broander epost: [animales@live.se](mailto:animales@live.se) eller mobil: 070-732 90 83.



Foto: Birgitta Sikström

## Invigning av Skeppsgården

Äntligen var det dags för invigning av Skeppsgården. Solen sken och det var en strålande dag. Det har varit en lång process från att tankarna på en ny lokal startade till dess att Skeppsgården står klar. Det är en del utejobb kvar som troligen får vänta till våren men inne är det så fint. Invigningen startade med lite mingel och bubbel (alkoholfri) och lite tilltugg. Efter en stund tog Gårdsrådets ordförande Kennet Jonsson till orda och hälsade alla välkomna och berättade hur resten av invigningen skulle ske.

Det var några talare innan bandet skulle klippas. Först ut var Ralph Abrahamsson som varit med på hela resan från starten och han berättade lite hur det gått till.

Efter det tog Agneta Hägglund till orda och slutade med att lämna över en blomma till oss. Slutligen fick Per Wedén från Kultur och fritidsnämnden ordet. Han fick också äran att klippa av bandet. Även han lämnade över en blomma. Andra särskilt inbjudna gäster var Jytte Rudiger, Mattias Jonsgården och Nina Manninen. Efter att bandet var klippt blev det lite mer mingel och många tog chansen att gå runt och titta på lokalerna. Även pressen var på plats och tog kort. Ska bli spännande att läsa vad de skriver. Någon kanske ser invigningen på lokaltv.

Text + bild Irene



# **PROVA PÅ DART**

**Med start torsdagen  
den 11 november  
och kommande torsdagar  
mellan kl. 13-15  
kan du prova på dart  
för seniorer (65+).**

**Vi kommer att hålla till på Bowlroom,  
Centrumgränd 5, BÅLSTA.**

**Tel. till Bowlroom är 0171 593 00**

**Om du inte har några pilar så finns det att hyra  
på Bowlroom för 20 kr per gång.**

**När ni känner för det kan vi starta en liten cup.**

**Kontaktperson är**

**Bo Jansson PRO, Tel. 070 586 08 16  
och Bålsta Dart Club (BDC)**

**VÄLKOMMEN!**

**/Bo Jansson**

## FÅNÄSTORNET

Vid Kalmarvikens norra strand reser sig Fånästornet. Omkring sekelskiftet 1900 lät dåvarande godsägare på Fånäs herrgård, ryttmästare A Tauvoon, uppföra ett 25 m högt utsiktstorn på sin tomt. Vindflöjeln högst upp på taket bär årtalet 1903. Längst upp är tornet utformat som en groggveranda. Kanske togs dryckerna upp med hjälp av hissanordningen som finns i tornets mitt. Utsikten härifrån är vidsträckt över Kalmarvikens vatten. Det ännu välbevarade tegeltornet utgör ett påtagligt inslag i dagens moderna bebyggelser och för båtfolket tjänar tornet som riktmärke.

### Ryttmästare Tauvoon

Var känd som en excentrisk herre. Historierna om honom är många och färgstarka. Ryttmästaren verkade på Fånäs från 1800-talets mitt fram till sin död 1831. Han planterade en stor fruktträdgård och höll många ridhästar. Och satte skräck i traktens unga genom att städe stå vakt vid sina ägors gränser och kräva att alla tog av sig mössan och hälsade innan de passerade. Det berättas också att ryttmästaren hade goda försänkningar i Stockholms teatervärld och därför gav ryktbara bjudningar på Fånäs herrgård, där gräddan av huvudstadens artistliv deltog.

Ryttmästaren föredrog under hela sitt liv ungarstånden, men var för den skull inte alls ointresserad av sköna damer. Det var möjligen av hänsyn till detta intresse han lät uppföra tornet. Det sägs nämligen att Fånäs och Aronsborgs herre någon gång på 1870-talet blev offer för en stark önskan att kunna se ut över sina ägor. Ett utsiktstorn var helt enkelt av nöden, ansåg han. Men när tornets placering dryftades var ryttmästaren mycket bestämd. Det skulle absolut byggas så att även badplatsen vid Kalmarviken kunde observeras. (Från Enköpingsposten 811113).

### Ägare till Fånäs

1700-talet Sidenhandlaren Joachim Stenberg från Stockholm var ägare till torpet Fånäset. Han förvärvade också Bista by och 1807 slogs ägorna ihop.

1840-48, Johan Andersson i Dyarne  
1848-61, Johan Gustafsson och Catharina Henriksson.

1860-61 uppfördes på Fånäs en herrgårdsbyggnad i tre våningar av kapten Björkman.

1861, Förvärvades Fånäs av ryttmästare A. Tauvoon. Han uppförde 1903 ett utsiktstorn vid herrgårdsbyggnaden.

1937, Övertog Svenska Handelsbanken godset. Marken styckades i flera tomter som såldes.

1937-40, Tora Holm drev pensionat i herrgårdsbyggnaden.

1941-42, Erwin Mandel hyrde huset av Tora Holm och tog här emot invandrarungdomar två somrar under kriget.

1944, Köpte Ernst Forsell herrgården.

1967, Övertog sonen Eskil Forsell huset.

1974, Eskil Forsells bror Sigvard Forsell blev ägare. Huset revs 1979 och den nuvarande byggnaden uppfördes. Det enda som bevarades var altanen på husets baksida. Vid denna tid renoverades också tornet, som bl a fick nytt koppartak.

1984, Efter Sigvard Forsell död ärvdes huset av hans barn och hustru Britt.

(uppgifter lämnades av Leif Karl-enby och Erwin Mandel)

Red.anm. Medlemstidning Nr 6 i år har på omslaget Fånästornet vilket medförde att Eva Fogelberg sände mig denna historia om tornet.



## 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.

En liten pojke försökte nå upp till en ringklocka. En herre kom och tryckte hjälpsamt på knappen och sa:  
- Nå lille vän, vad ska du göra nu?  
- Jag ska springa allt vad jag orkar.  
Vad tänker farbror göra? /MONICAV

- Folk lägger sig alltid i vad jag gör.  
- Det måste vara otrevligt.  
- Inte alls, jag är sängtillverkare.  
/Monica V

- Fick du verkligen ut 4.000 kronor för den gamla Saaben som inte klarade besiktningen?  
- Javisst. Jag gjorde ett lotteri och sålde 400 lotter för 10 kronor styck.  
- Men upptäckte ingen att Saaben var kass?  
- Jo, han som vann. Men han fick sin tia tillbaka. /MONICAV

- Vad pratar ni karlar om när ni sitter och spelar kort?  
- Samma som ni kvinnor på kafferepen.  
- Att ni inte skäms !! /MONICAV

Samtal mellan 2 st 4-åringar:  
- Hur långt är det till Afrika?  
- Jag vet inte men Ari i min grupp är därifrån och han cyklar till förskolan varje dag.  
/MONICAV

### Nacka Skoglund, spjuver och fotbollsidol.

Nacka Skoglund möter kapten på kaserngården  
Kapten ryter: namn nr och vart är ni på väg?

Nacka spjuver och välkänd fotbollsspelare svarar

- Nacka Skoglund på väg till Markan för att intaga en fika och smörgås.

Kapten var inte nöjd med Nacka och han åkte in i arresten 3 dagar.

3 dagar senare; Nacka ute och möter kapten på kaserngården.

Kapten ryter: namn nr och vart är ni på väg.

Nacka gör ställningssteg och honnör svarar:

- Nacka Skoglund på min avbrutna väg till Markan för att inta en fika och smörgås

Kapten ryter: avgå.

/KERSTIN HOLM

*Konferens ~ Festvåning ~ Catering  
Dagens rätt ~ Affärslunch*

**Kalmarstrand**  
RESTAURANG & BAR

Lunchsittning  
förbokas.

**BOKA JULBORD**

Även  
lunch catering.

På Bålstas mysigaste restaurang redan nu!

3-rätters jullunch 245:-/pers.  
(Ord. pris 295:-/pers.)

Vi erbjuder även julbord för barn till reducerat pris.

**Ring för bokning 0171 -569 90**

Öppettider höst och vinter.  
måndag - torsdag 9-17, fredag 9-21, lördag 12-23  
Från den 23 november - den 23 december.

[www.kvartersmenyn.com](http://www.kvartersmenyn.com)  
Tel. 0171-569 90

Dagens lunch varje dag 9-16, Lörd. 12-16 105:-  
(Vid uppvisande av PRO-medlemskort)  
Även avhämtning inkl sallad från 95:-.

## 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

## 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



Foto Gunilla W

## Ett litet bildkollage från Handarbetscafé - sticka, virka, prata, fika och ha det trevligt.

Efter att Solweig Lundkvist kom med förslaget och om ett handarbetscafé har det sedan en tid bildats en grupp med kvinnor som träffas, fikar och pratar samt hanterar sina nålar och trådar Red anm. Kvinnors förmåga att kunna göra flera saker samtidigt och få alla delar de gör att verkligen bli gjorda är bevisat. På dataspråk kallas det multitasking. Det är rent fysiskt bevisat att förbindelsen mellan en kvinnas hjärnhalvor har en sexfilig motorväg medan vi män bara har en igenvuxen skogsbilväg.



Foto Gunilla W



Foto Gunilla W



Foto Gunilla W

# 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**



**Garantin för rätt hjälp**

400 auktoriserade begravningsbyråer  
från norr till söder.  
[www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

## BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

*Jour dygnet runt*

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

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

## Vi behöver fler aktiva medlemmar!

I en stor förening med många aktiviteter behövs många som kan hjälpa till med olika saker.  
**Vad kan du hjälpa till med?**

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

**Hör av dig** via E-post: [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se) eller ring vår expedition Tel. 0171 583 15.



## Eva's kåseri

Det knallar och småspringer i vår lilla avkrok i den stora vida världen. Livet har gått in i en tryggare fas sedan Semlan och jag blivit vaccinerade.



Hon fick sin årliga dos mot - jag har glömt vad sjukdomarna heter - och jag har skydd mot Covid 19 (hoppas jag). Semlan utsattes för en attack i veckan. Som en blix från en klar himmel, är korrekta ord för att beskriva händelsen. Jag och grannen stod vid tomtgränsen inneslutna i ett djupt samtal rörande hundars analsäckar, när två stiliga medelålders gentlemän promenerade förbi med varsin chihuahua. Vovvarna skällde sig hesa, och så plötsligt... krängde sig den ena ur sitt halsband och flög på Semlan. Det är inte smart av en liten hund med 2 kilos matchvikt att attackera ett muskelpaket till bulldogg, som dessutom tillhör kamphundraserna. Det betyder en hund som omedelbart går till attack om den blir angripen. Jag blev skräckslagen men hann göra det rätta. Jag höjde upp Semlan i kopplet så hon bara hade bakbenen kvar på marken. Hon kunde därför inte bita, om hon nu tänkte göra så. Jag tvivlar inte på att tanken fanns. Husse, lika skräckslagen som jag, snodde runt för att få tag på angriparen. Det slutade väl och grannen och jag tittade på varandra efteråt och sa ... ”vad var det som hände?”

Nu byter vi ämne. I numrets kåseri vill jag berätta om festernas fest hos mörkrets makter, nämligen Halloween den 31 oktober. Nu är det emellertid så att tidningen ni håller i er hand har anlant när



Halloween är passerad. Men vad gör det! Halloween firas sedan ett par årtionden i Sverige. Firandet handlar mycket om att barn retar och provocerar vuxna. Helst bör man klä ut sig till spöke eller något annat slag av monster. Pumpor med utskurna ansikten i lysande orange är ett nödvändigt attribut för att höja stämningen. Ett hett tips för att komma i stämning är att se de gamla slitstarka Halloween filmerna med Jamie Lee Curtis och hennes mordiska filmbror Michael Myers. Nick Castle, under den skräckinjagande masken, ser riktigt sympatisk ut. Kan vara skönt att ha i åtanke. Filmerna skrämmer fortfarande och musiken av John Carpenter är något alldeles extra.

I fornstora dar användes ljus försedda rovor i stället för pumpor.

Rovlyktorna representerade smeden Jack. Han var för ond för att välkomnas till himlen och fick heller inte komma ner till helvetet. Enligt en skröna sades han ha lurat djävulen. I stället irrade han runt och för att finna vägen hällde han glödgat kol i rovorna.

Halloweentraditionen togs direkt från USA och det sägs att den kom dit genom immigranter från Irland under mitten av 1800-talet. ”Trick or treat” har översatts till ”bus eller godis”. Dagis och förskolepersonal vässar sig till max inför anstormningen av små spöken och allehanda vålnader. Kökspersonal får lägga pannorna i djupa veck för att tänka ut recept för alla efterlämnade pumpor. Matsvinnet ni vet! Godis handlas i riklig mängd. Alla krav och löften om lördagsgodis är som bortblåsta under Halloween. Landets handlare gläds åt klirr i kassan eller man kanske numera ska säga pip i kortterminalerna. År 1997 tog Svenska Köpmannaförbundet beslut om att införa Halloween traditionen för att stimulera handeln. Det köps maskeradspjolar som aldrig förr och tidningarna erbjuder recept på spökekakor. Sega och knappt ätbara bör de vara på spökefesten. Vill man lyxa till det kan man strössla över lite malen svartpeppar. Ja, så kan det bli. Tills vi hörs igen....

Vänligen

Eva Svennerstedt Broander



Bakad av 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



### 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

### Välkommen till

## Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

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

**Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.**

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

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



### Hos oss får du alltid 15% rabatt

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

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

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

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

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

### Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsknijning 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.

## Rapport från den franska musik-soarén

Är just hemkommen från den franska vissoarén på Skeppsgården. Det är alltid så roligt när våra medlemmar uppskattar det vi erbjuder. Idag var det mellan 60 och 65 gäster som lyssnade till Evas föredrag och musik. Det startade med en av de största sångerskorna genom tiderna Edith Piaf. Det som var roligt var att höra kopplingen till svenska Rickard Wolff.

Det var inte något lätt liv hon levde och det märks i musiken. Det var många namn jag kände igen och även låtarna men ett nytt namn var Evas favorit "Serge Gainsbourg". Jag har inte hört talas om honom tidigare. Annars var det kopplingar till många kända artister.

Några som togs upp var Charles Aznavour som var gift med en svenska, Johnny Hallyday som gjorde ursprunget till Lillbabs kända låt "Itsy bitsy teenie weenie yellow polka dot bikini".

Jacques Brels mest kända låt, "Ne me quitte pas," fick vi också höra.

Frank Sinatras My way har också en koppling till Frankrike men den får ni ta reda på själva om ni inte var och lyssnade.

I pausen fick vi en rikligt tilltagen ostbricka med något att dricka till.

Det är alltid lite spännande med tekniken och även idag fick vi några skratt när det inte riktigt fungerade som det var tänkt. Men det blir mer liv i en föreställning när något oförutsett inträffar. Ett stort tack till Eva som ordnar sådana trevliga föreställningar.

Text + Bild Irene



## Säsongavslutning för Boulespelarna

Fredagen den 1 oktober samlades ett 30-tal PRO:are på Skeppsgården för att fira ännu en njutbar Boulesäsong. Efter att vi intagit en läcker smörgåstårta med tillbehör förrättades också prisutdelningen i årets KM (resultat i förra bladet). Avslutningen innebär dock inte slutet på säsongen utan spelet fortgår som vanligt måndagar och torsdagar för de som vill och så länge vädret tillåter.

Foto + Text Anders H



# VERKSAMHETSPLAN FÖR PRO HÅBO 2022

## Vision/idébas

*Pensionärer och blivande pensionärer i Håbo ska uppleva och känna att PRO är en av de bästa föreningar att vara medlem och engagera sig i.*

## VERKSAMHETSUPPGIFTER ENLIGT STADGAR OCH KONGRESS

- Sammanhållning och stöd mellan pensionärsorganisationer
- Gemenskap mellan medlemmarna
- Verksamhet som tillvaratar medlemmarnas intressen och leder till aktiviteter
- Studier, friskvård och kulturell verksamhet
- Medlemsutveckling och medlemsvård

## MÅLSÄTTNINGAR:

### AKTIVITETSRELATERAD VERKSAMHET

- Nuvarande aktiviteter som bowling, bridge, boule, bordtennis, shuffleboard, seniordans, som genomförs på veckobasis, är välbesökta och kan utvecklas ytterligare.
- Tedanser, en omtyckt aktivitet, ska genomföras minst sex gånger under året.
- PRO-tidningen ska ges ut med åtta nummer och kan kompletteras med extrablad.
- Vi fortsätter att informera och uppmuntra till deltagande i PRO-klassikern.

### CIRKELVERKSAMHET

- Verksamhet i cirklar ska utökas i förbättrat samarbete med ABF.
- Cirklar i IT/data/internet-kunskap ska prioriteras liksom cirklar i hälsa och må bra.
- På Träffen har vi träslöjd på måndagar och tisdagar samt keramik på måndagar och tisdagar. Målarcirceln har flyttat till Skeppsgården. En ny cirkel med handarbete har startat.
- Om det finns intresse för en viss cirkel men cirkelledare saknas kan vi rekrytera kompetens från andra föreningar.
- Vi ska erbjuda våra cirkelledare nödvändig utbildning/utveckling.

### MÖTESVERKSAMHET

- Vi ska hålla minst sex månads/medlemsmöten under året.
- Musikcafé/PUB ska genomföras minst sex gånger under året.
- Vi ska uppmuntra medlemmar/styrelse att delta i distriktets kurser och utbildningar samt internatkurser på Gysinge folkhögskola, i synnerhet föreningskurser som betalas till 100% och ledarkurser som betalas till 50% av distriktet.

### VERKSAMHET INOM INTRESSEFRÅGOR

- PRO:s invalda ledamöter i Kommunala Pensionärsrådet (KPR) ska ges stort utrymme på styrelsemöten/medlemsmöten och i PRO-tidningen. Deltagandet i KPR är ett av våra huvudprioriterade områden.
- Vi ska fortsätta bjuda in, politiker och förvaltningschefer i kommunen samt i övrigt kända personer som rör våra intressefrågor, till föredrag och medlemsmöten.

- Vi ska delta i kommunala projekt som bl.a. rör tekniska hjälpmedel inom äldreomsorgen, byggandet av äldreboende m.m.
- Om det finns projekt som rör bostäder, kommunikationer samt integration ska vi delta i.
- Vi är en del av Pomonas intresseförening (BFF, PRO, SPF) som ordnar underhållning varannan vecka för boende på POMONA.

## **KULTURAKTIVITETER**

- PRO-tonerna ska synas och höras i så många aktiviteter i kommunen som möjligt.
- Föredrag ska erbjudas medlemmarna minst fyra gånger per år.
- Resor till teater, operett m.m. genomförs när utbud finns.
- Konst och hantverksmässa ska hållas under våren.
- Vi ska delta under Bålsta festdag.

## **RESEVERKSAMHET**

- Resekommittén ska arrangera intressanta resor under året.

## **VERKSAMHET INOM MEDLEMSVÅRD/UTVECKLING/INTEGRATION**

- En vårfest ska genomföras under april/maj månad.
- En lunch för samtliga 80+ medlemmar med underhållning ska genomföras under våren.
- Välkomst-/informationsmöte anordnas för nya medlemmar.
- En fest ska erbjudas samtliga förtroendevalda i slutet av året.

*Målsättningen för 2022 ska vara att vid årets slut ha uppnått minst 1100 medlemmar.*

## **ÖVRIGA AKTIVITETER**

- Rullstolspromenader ska genomföras varannan onsdag på jämna veckor på äldreboenden som POMONA.
- Föreningen säljer Bingo-, Sverige- och Trippelskraplotter i Bålsta Centrum samt under resor och möten.
- Vi ska arrangera två friluftsdagar under året.
- Vi ska fortsätta vara aktiva i Gårdsrådet och arbeta för utökat samarbete mellan föreningarna på Skeppsgården.

***Styrelsen PRO HÅBO***



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**

**DÄCKHOTELL**

**Guld**  
Förvaring, skifte,  
handtvätt och balansering  
Pris 1295kr

**Silver**  
Förvaring, skifte,  
grovtvätt & balansering  
Pris 995kr

**Brons**  
Förvaring, skifte  
& grovtvätt  
Pris. 795kr

Vi gör en koll på  
dina däck och meddelar i  
god tid om du behöver byta  
några däck inför nästa säsong.  
Priserna gäller per säsong och är inkl. moms

**DÄCK  
PARTNER**  
Bålsta Däckcenter AB

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

## Medicinsk fotvård

*Lydias friska fötter KB*

Välkommen att boka tid för en  
skön  
och avkopplande fotvård hos mig  
**LYDIA LINDH**  
Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
**070- 528 69 96**

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

**God Jul  
och  
Gott Nytt År**



Reducerat pris för ungdomar och  
pensionärer  
Jag gör hembesök och erbjuder  
zonterapi massage  
Diabetiker med remiss är också  
välkomna!

	<b>Budget</b>	<b>Prognos</b>	<b>Resultat</b>
<b>Intäkter</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
Kommunalt bidrag	<b>60 000</b>	60 000	73 710
Medlemsavgifter	<b>50 000</b>	50 000	50 600
Bingo/Lotterier/Marknad	<b>98 000</b>	98 000	162 647
Annonser	<b>75 000</b>	75 000	67 450
Övriga intäkter	<b>1 000</b>	10 000	29 840
<b>Summa intäkter</b>	<b>284 000</b>	<b>293 000</b>	<b>384 247</b>
	<b>Budget</b>	<b>Prognos</b>	<b>Resultat</b>
<b>Kostnader</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
Möten	<b>-10 000</b>	-10 000	-6 151
Kultur & Studier	<b>-5 000</b>	-10 000	-402
Resor	<b>-2 000</b>	-2 000	3 079
Friskvård & Fritid	<b>-10 000</b>	-10 000	-16 897
Material	<b>-81 000</b>	-75 000	-76 816
Uppvaktningar	<b>-10 000</b>	-8 800	-7 565
Lokalhyra	<b>-57 800</b>	-13 650	-16 050
Kontorskostnader	<b>-24 000</b>	-20 000	-23 841
Kostnadsersättningar	<b>-6 800</b>	-6 800	-6 800
Övriga kostnader	<b>-50 000</b>	-55 000	-85 731
<b>Summa kostnader</b>	<b>-212 450</b>	<b>-211 250</b>	<b>-237 174</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>71 550</b>	<b>81 750</b>	<b>147 073</b>

# BEHÖVER DU HJÄLP MED FAMILJERÄTTSLIGA FRÅGOR?

TESTAMENTE  
FRAMTIDSFULLMAKT  
GÅVOBREV  
ELLER GENERATIONSSKIFTEN

## VI HJÄLPER DIG

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

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

20% RABATT  
FÖR MEDLEMMAR

ADVOKATFIRMAN **BERLIN**

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

## Behov av datorhjälp?

Vi har alternativen:

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

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

**Telefon: 0171-667720**

För mer info besök oss på [www.dragetsit.se](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

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

Hemsida: [www.peterspolare.se](http://www.peterspolare.se)



## Del 1 om kaffe, den svenska varianten av drycken

Eftersom smaken är som baken delad, och inga människor har identiska smaklökar och doftceller, kan vi inte uppleva samma smak eller doft.

Det har tagit årtionden av kaffe-kokande till jag idag kan avnjuta mitt kaffe på ett mer smakfullt och angenämt sätt.

Jag utger mig inte för att vara en expert men har samtalat med många under åren och ger här lite av vad jag lärt mig i ämnet.

### Är kaffe frukt, böna eller bär ?

Kaffet är en körsbärsliknande frukt som växer på buskar. Varje bär innehåller en/två bönor med varsitt frö.

### Hantering av inköpt kaffe

De malda kaffet ska aldrig utsättas för luft eftersom det tappar sin arom då. Självt låter jag alltid kaffet vara kvar i påsen och öppnar den bara när det är dags att ta upp kaffet med kaffemättet, sedan pressar jag ur luften och stänger igen påsen. Påsen kan förvaras i kylskåpet.

### Mörk-, mellan- eller ljusrostat

De centralstimulerande medlet koffein är högre i ljusrostat än i mörk-

rostat kaffe. Detta beror på att rostningen tar bort en del av koffeinet. Kaffesmaken är oftast starkare i det mörkrostade kaffet.

### Kokmalet eller bryggmalet

I Norrbotten där jag växte upp var det bara kokmalet som gällde. Självt varierar jag mellan olika sorter och även ibland bönor som jag mal själv.

### Tillagning av kaffe

Min favorit är Bristol bryggare med eget malt kaffe eller mellanrostat kaffe.

Temperaturen på vattnet har stor betydelse. Kaffeleverantörer jag mött på mässor har lärt mig att temperaturen inte ska överstiga 93gr C, och inte ska "dra" mer än högst tre minuter.

### Servering av kaffe

Färskt kaffe ger bästa smakupplevelsen när det är varmt. Därför kan man få kaffet serverat i förvärmade kaffekoppar vilket gör att aromen håller sig längre.



### Att dricka på fat.

En variation av kaffedrickande som inte längre är så vanligt är att dricka på fat och "sörpla" i sig sitt kaffe. Något jag som liten med spänning såg fram emot var då min faster Helena bjöd grannen Hugo på kaffe. Han var mästare i att balansera fatet fyllt med kaffe till sin mun och ljudligt sörplade in sitt kaffe.

### Kaffe och hälsa

Bland forskningen kring kaffets positiva och hälsofrämjande effekter har det framkommit att kaffedrickandet kan minska risken att drabbas av Alzheimers, Parkinsons, diabetes och hjärt-/kärlsjukdomar. För många av oss verkar den vetenskapen inte stämma då det är ett otal andra faktorer som gör våra liv till vad de är i verkligheten.

Bakom tangenterna och kameran är Rune Westerlund

## Rapport från KPR

Det blev två möten samma vecka i oktober. Första dagen fick vi i presidiet se planritningar på det planerade demensboendet på Åsen. Allt såg bra och välplanerat ut. Avdelningarna ligger på ett plan och alla har lätt att komma ut på en trevlig utegård. Det går en slinga runt om som har en naturlig avgränsning. Huvudbyggnaden med administration och service är en tvåvåningsbyggnad där man kommer in på över plan och sedan tar sig ned till avdelningarna. Det är tänkt att vi ska få vara med i hela processen från planering till byggnation. Vi får återkomma om/när vi får ritningar som vi kan dela med oss av. I dagsläget är det arkitekturritningar som ska användas för upphandling av byggherre.

Nästa dag var det dags för det

egentliga KPR. Det genomfördes som vanligt digitalt över Teams. Jag hoppas att vi snart får ha fysiska möten. Ordförande för mötet var nya KS ordförande Helene Zeland Bodin. Den första informationspunkten handlade om nya boendet på Västerhagsvägen. Mats Norrby från Håbohus var på mötet och visade bilder från boendet. Lägenheterna är på 33 kvadrat-meter med tillgång till gemensam matsal och vardagsrum. Vi ska få besöka boendet någon gång i november så ev kan det bli några bilder i nästa tidning. När boenden flyttas från Pomona till Västerhagsvägen blir det de som har somatiska (fysiska) svårigheter. De dementa kommer att vara kvar på Pomona till dess att nya boendet på Åsen är klart.

Det verkar som förvaltningen får ett överskott på budgeten i år. Detta beror på de statliga bidragen pga

Corona. Inget bidrag behöver skickas tillbaka pga felanvändning.

Korttidsboendet är i gång helt för somatiskt sjuka men endast 4 platser för dementa. Kommunen köper inga korttidsplatser från andra kommuner just nu.

Vilket stöd kan man få vid hemgång från sjukhus när man behöver t ex sjukhussäng och inte har hemtjänst. Vad gäller då? Frågan ska undersökas. Frågan om hiss på Solängen togs upp och kommunen ser över frågan igen hur man på ett bra sätt ska kunna använda utegården för de som bor på övre våningarna. En annan fråga som togs upp var reparation av hissar på 8 och 10 (Pomona). Enligt uppgift ska hissarna vara avstängda i upp till 10 veckor. Kommunen hänvisar till Håbohus eftersom de boende hyr direkt av Håbohus.

Text Irene

## Krägga Café & lanthandel

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

Öppettider;

Fredag kl 17-22

Lördag kl 12-22

Söndag kl 12-19

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

Se vår Facebook alt Instagram för aktuella händelser.

Mejl: [moreofkregga@gmail.com](mailto:moreofkregga@gmail.com)

Telefon: 076 - 534 66 15

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning



**BÅLSTA**  
**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**

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

Lillsjörännan 9, Bålsta  
[www.facebook.com/icamaxibalsta](http://www.facebook.com/icamaxibalsta)



Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt  
välkommen in till oss på *tisdagarna* och *onsdagarna*.\*

Då ger vi alla seniorer

**5% rabatt mellan  
klockan 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



SVENSKA SPEL

BÅLSTA  
BB



folkspel

postnord

## 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

Barfrost Av Karin Boye, 1920.

Guld och blek koppar! Rimfrost på guldbruna gården!  
Glittrande kall är den vida gyllene världen.  
Solflod och guldfloed jag ser genom molnen sig tvinga,  
skrattande kylig som viljornas vässade klinga.  
Leende trotsig den fram genom rymderna bryter,  
strålgul och frostig kring ängar och gården den flyter.  
Hör, den får ljud, och det jublar i vidderna klara!  
Hör, hur all världen får sjungande röst till att svara!  
Slagen och sargad och skövlad väl tusende gånger  
sjunger hon trotsigt den eviga livslustens sånger.

---

Klimat Av Ewa Rawlings, 2014.

Märklig värme vid novembers slut  
och det är svårt att välja kläder.  
Har vi haft det så förut?  
– detta underliga väder...  
Fåglarna kvittrar fast de borde ha flytt  
blommorna finns fast de borde ha dött.  
Årstiderna är nästan som förbytt  
men naturen verkar lite trött.  
Väderförändringar finns i hela vår värld,  
där vi lever, andas och äter vår mat.  
Vi borde tänka mer på livets färd  
och värna om jordens klimat.

---

## Redaktörens röst

### Friheten har ett pris

Upphävandet av restriktionerna är för många mycket välkommet inte minst för alla stora event med publik, krogar, biografier m.m. Själv anser jag att Sverige kunde göra som många andra länder och använda vaccinationspass som krav för deltagande vid större sammankomster, eftersom många fortfarande efter att miljontals medmänniskor dött i COVID-19 inte vill vaccinera sig. Din egen frihet att avstå från att vaccinera dig gör att andras lika värdefulla frihet inskränks genom din risk att smitta ner andra. Pandemin kommer därför att vara ett hot. För det finns ingen garanti att den som hamnar i respiratorn får som jag stiga upp på rätt sida av livet.

### James Bond, agent 007

Är en actionfilm som jag gillar

då den har allt spänning, kärlek, tekniska uppfinningar och spektakulära biljakter. Den senaste "Tid att dö" såg jag på SF/Filmstadens biograf i Kista strax efter att den haft premiär. Jag trodde, att det skulle vara fullt med entusiaster som mig själv, men salongen var nästan tom!

Daniel Craig som är den sjätte James Bond har varit med i fem Bondfilmer.

Nästa skådespelare att spela agent 007 tror jag blir en kvinna.

### Vad är säkerhet?

Vår vardag är full av olika sammanhang där vi inte reflekterar över att det har med säkerhet att göra. Säkerhet är kunskap om hot och risker och hur de kan förebyggas och undvikas.

Att ha en god säkerhet är inte en självklarhet för alla.

### Några löften

vi kan ge oss själva och efter bästa förmåga hålla;

*Var alltid rädd om dig.*

*Fortsätt hålla avstånd.*

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

*Bär alltid reflex.*

*Ge aldrig ut dina kontouppgifter till någon du inte känner.*

*Tänk på kosten och att hålla en god vätskenivå.*

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 våren 2022

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Start
Bridge	Bengt Nilsson	531 71		12.00	11-jan
Fritt måleri	Gun Mellström	073 093 12 26	ons	10.00	9- feb
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	070 421 74 26	ons	12.30	19-jan
IT	Ove Jönsén	070 237 90 33			oklart
Keramik	Janet Granholm	070 470 05 73	tis	10.00	18-jan
	Inger Bergström	467 771	mån	10.00	17-jan
Kören-Protonerna	Synnöve Pärnebjörk	073 464 65 52	tis	10.00	11-jan
	Ingegärd Petersén	070 925 96 49			
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	594 81	mån	11.00	31-jan
Mobil/Dator	Rune Westerlund	070 535 15 50			oklart
Seniordans	Yvonne Vojbacke	070 795 60 37	fre	10.00	14-jan
	Hilkka Loimi	073 903 21 43			
Senioryoga	Svea Sahlén	073 632 85 61	tis	08.30	25-jan
Släktforskning	Jan Westergren	070 796 44 65			oklart
Träslöjd	Sören Pettersson	070 233 30 58	mån	15.00	10-jan
	Sören Pettersson	070 233 30 58	tis	15.00	11-jan
TSS (tecken)	Gunilla During	070 683 49 22	tis	12.30	25-jan
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	31-jan
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16 00	7-feb
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Start
Bordtennis	Stig Larsson Lind	073 808 57 35	tis, tors	09.30	04-jan
Boule	Lene Holgersson	070 635 80 32	mån,tors	10.00	igång
	Ingela Blomgren	073 965 26 53			
Bowling	Berit Hellblom	070 433 41 19	tors	09.30	13-jan
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070 521 35 65	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	070 598 63 89	mån	18.00	10-jan
	Britt-Marie Pettersson	073 995 31 96			

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