

# PRO HÅBO

Medlemstidning 4 2020



## Innehåll

<b>Ordförande har ordet</b>	3
<b>Meddelande från medlemsregistret</b>	4
<b>Medlemsmöte inkl. nya styrelsen + Eva´s kåseri</b>	5
<b>Kulturcirkel + Lite om Sudoku + Sudoku</b>	6
<b>PUB-kväll 7/5 + Viktiga år för svenska kvinnor</b>	7
<b>Resor med PRO Håbo</b>	8
<b>Resor med PRO Håbo</b>	9
<b>Resan till Strängnäs</b>	10
<b>Inställda aktiviteter</b>	11
<b>Nytt Äldrevårdscentrum</b>	12
<b>Medlemmarnas röst</b>	13
<b>Om Nya Skeppet</b>	14
<b>Om Nya Skeppet</b>	15
<b>Fortsättning på resan till Strängnäs</b>	16
<b>Myndighet Corona-virus info</b>	17
<b>Prova på pingis+ Information från KPR</b>	19
<b>Knep att hantera försäljare</b>	21
<b>Efterlysning + Försök inte lura mig, ny cirkel</b>	23
<b>Svar på Sudoku</b>	24
<b>Från Medlemsmötet 20/2 + PUB kvällen 5/3</b>	25
<b>Tankar på att bli gammal + Nygamla notiser</b>	26
<b>Dikt + Redaktörens röst</b>	27
<b>Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter</b>	28



*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>Annonser:</b> Åke Wahlstrand	070 832 42 36
Annonserarna ansvarar själva för sina annonser.	
<b>Nöjen/Resor:</b> Lennart Olofsson	070 521 35 65
Åke Wahlstrand	070 832 42 36
<b>Hälsosam:</b> Birgitta Sikström	070 753 69 31
<b>Studier:</b> Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
<b>Ekonomi:</b> Kjell Ibbinger	070 868 17 45
<b>Övrigt:</b> Yvonne Vojbacke	070 795 60 37

**Omslag:** Framsida: Gamla eken på Biskops-Arnö, ca 550 år  
Foto Monica Vikström  
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

**Nästa nummer:** Utkommer den 4 augusti  
Manusstopp den 15 juli

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

**Bankgiro** 5848-7521

**Bankgiro för resor** 525-6888

**Organisationsnummer** 817001-0535

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

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

Redaktionen är intresserade av  
läsarnas synpunkter.

Välkommen att kontakta vem  
du vill av oss i redaktionen.

Tack på förhand för just din åsikt.

Kulturarrangemangen  
sker i samarbete med  
ABF Uppsala län



## Ordförande har ordet

Det är inte mycket som är som det brukar nu när Covid 19 (eller som det brukar benämnas Corona) har kommit. Många aktiviteter har ställts in i samhället och hos PRO. Varje aktivitetsledare och gruppleddare bestämmer själva hur de vill göra. Caféet på Skeppet är dock stängt efter ett gemensamt beslut av alla tre föreningarna. Vi valde att genomföra årsmötet då flera personer vill avgå och nya måste till. Vi kommer nog att behöva fatta många viktiga beslut under våren på grund av flytten till Nya Skeppet. Årsmötet genomfördes i liten skala utan underhållning av kören, ingen parentation samt inga lotterier och kaffe. Det var ca 25 medlemmar som kom och vi såg till att de satt med avstånd till varandra. Resultatet av valen finns på annan plats i tidningen. (sid 5)  
Vi kan förhoppningsvis ta parentationen och kören

på första mötet i augusti om Coronasmittan lagt sig.

Vi har också skjutit upp 80+lunchen, vårt 60-års jubileum och tårtkalaset till hösten. Vi återkommer med datum när vi vet mer om hur läget utvecklar sig.

Eftersom det är glest mellan tidningarna så gå in och titta på vår hemsida om det finns något aktuellt där.

Det kommer nog att bli en inte så trevlig vår eftersom smittan kommer att finnas i flera månader och många kommer att bli smittade. De flesta kommer inte att ha mer besvär än en vanlig influensa men riskgrupperna kan få det svårt. Under tiden hoppas jag att ni alla sköter om er och tvättar händerna ofta. Var observant på minsta tecken på förkylning och var hemma i så fall.

*Irene Lundbäck, ordförande*

## Agenda för våren 2020

Medlemsmötet i april inställt, juni oklart  
Thé dans 27 mars och 24 april inställda  
Föredrag uppskjutet till hösten  
Friluftsdag 25 maj oklart

Pubkväll 2 april inställt, 7 maj oklart  
Konst- och hantverksmessa uppskjuten  
Vårfest uppskjuten

### Vill du bli medlem?

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

### Ett stort tack, till alla annonsörer.

Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	16
BålstaDoktorn	22
Bålsta Däckcenter	18
Bålsta Gravstenstjänst AB	18
Bålsta Optik	24
Fonus	18
Handelsbanken	12
Hjälpsam	22
Hälsoterassen fotvård	18
Hälsoterassen klippning	24
Kalmarsands restaurang	20
Klipphörnan	12
Kvarnibble butik & musteri	24
Lydias Friska Fötter	22
Peter Spolare AB	22
Sparbanken	20



### Välkommen till PRO expeditionen!

Expeditionen finns på Skeppet  
Besöksadress: Kalmarvägen 3  
Telefonnummer: 0171 583 15

**OBS! På grund av Coronaviruset**  
**Öppet tisdagar kl 10.00 - 12.00**  
**Dörrarna till Skeppet är låsta.**  
**Ring så kan vi öppna åt er!**

Café "Skeppet" är stängt tills vidare

E-post till expedition: [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se)

## Meddelande från medlemsregistret.

PRO Håbo hälsar åtta nya medlemmar välkomna till PRO Håbo!

*Mikael Lundsten*

*Birgitta Gustavsson,  
Birgitta Palo*

*Inga-Lill Gustavsson*

*Roderich Leonhard  
Pirjo Toikkanen*

*Dick Casimirs*

*Ann-Khatrin Palo*

Om du flyttar till ny adress meddela detta till:

- Roland Oscarsson telefon 546 48
- E-post: rolosk@bktv.nu
- PRO Håbo expedition tel. 583 15, öppet må-to kl. 10-12

**Medlemsregister:**

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

---

## Ordspråk

Människan offrar sin hälsa för att tjäna pengar, sedan offrar hon pengar för att få tillbaka hälsan. Hon är så angelägen om sin framtid att hon inte njuter av nuet. Följden blir att hon inte lever i nuet och inte heller för framtiden.

Hon lever som om hon aldrig ska dö och så dör hon utan att någonsin har levt

*/Dalia Lama*

Generationen Öh?

Var på ett möte på ett webbutvecklingsföretag. Det regnade ute, och när jag kommer fram till receptionen märker att jag har fått imma på glasögonen. Tar snabbt av mig dem och säger skämtsamt:

Oj, nu såg jag visst ut som Karl Bertil Jonsson när han ska lukta på glöggen på julafton!

Den unga tjejen, max 23 år, tittar först på mig som om jag vore galen, men finner sig snart och frågar tvekande: Vem ska du träffa? Det finns tyvärr ingen Karl Bertil Jonsson som jobbar här.

*/Roland via DN*

Enligt en undersökning på ett engelskt universitet så spelar det ingen roll i vilken ordning bokstäverna i ett ord står i, det enda som är viktigt är att...

fsötra och ssita bavstoken sätr på rtät patls. Rseetn kan stå hlelur om blluer och man kan ändå lsäa texten utan porbelm

Dttea broer på att vi itne läsr vjrae bkodsatv för sig utan odern som hlehet.

*/Roland Oscarsson*

---

## Droppvisan

Droppen Dripp och droppen Drapp

Satt på var sin isetapp

ovanför vår förstutrapp,

droppen Dripp och Droppen Drapp.

Hej! Sa Dripp till droppen Drapp,

Trivs du bra uppå din tapp?

Åjavars, sa droppen Drapp,

Fast min sittplats är rätt knapp!

Hör du du, sa Dripp till Drapp,

ska vi hoppa ner i kapp,

ner på våran förstutrapp!

Så, sa Dripp till droppen Drapp,

Hu, så högt sa droppen Drapp,

såge helst jag hoppa slapp!

Men det gör väl hipp som happ!

Låt oss hoppa ner i kapp!

Och så hoppa Dripp och Drapp

från sin isatapp ner i kapp

ner på våran förstutrapp

och- blev platta som en knapp!

*/Roland via DN*

---

## 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

## Medlemsmöten torsdagar på Skeppet

Med anledning av det förhöjda läget gällande Coronaviruset är medlemsmötena tills vidare inställda.

Du är välkommen att höra av dig till någon i **nya styrelsen** som valdes på årsmötet den 19 mars

Irene Lundbäck, ordförande 070 640 30 97

### Ledamöter

Kjell Ibbinger, kassör 070 868 17 45

Eva Svennerstedt Broander, studieorganisatör 070 732 90 83

Birgitta Sikström, hälsosam ansv 070 753 69 31

Ake Wahlstrand, resor 070 832 42 36

Solweig Lundkvist, sekreterare 070 421 74 64

Carina Hazlewood, KPR 073 932 00 59

Gun Mellström 073 093 12 26

Yvonne Vojbacke, PUB 070 795 60 37

Harry Lövestav 070 241 62 48

Kennet Jonsson, PUB 070 320 05 06

### Ersättare

Rune Westerlund, webb/tidningsredaktör 070 535 15 50

Galina Smotrova 073 255 64 90

*Styrelsen*

## Håll dig uppdaterad på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

### Eva's kåseri

Bulldoggen Semlan har kommit ner i varv. Solen lyser in och hon ligger på rygg på solfläcken i köket. Just nu undviker hon varje risk att förta sig. Även matte, det vill säga undertecknad, tillbringar tre av dygnets vakna timmar i horisontalt viloläge. Mellan 23 och 02 ser jag två filmer. Inspirerad av Monika Zetterlund i Söderkåkar får jag skriva; "ja, se film, de e min passion se." Och på tal om "passion" slinker jag mellan med en kort historia. Mitt barnbarn och jag gick in på kondiset när det hette Solslätten på Stockholmsvägen. Vi var svårt sugna på glass. Barnbarnet frågar artigt vilka sorter som finns och expediten returnerar lika artigt svaret: "vanilj, choklad, passion, melon, jordgubbe". En viss eftertänksam tystnad uppstår innan mitt barnbarn utbrister: "Men tänk på att passion ska jag inte ha, jag är bara 9 år!"

Jag betraktar mig som en periodare vad gäller de olika filmkategorierna. De senaste veckorna har jag tittat på gamla svart/vita svenska filmklassiker. Filmer som har blivit restaurerade. Bland mina favoriter finns Hasse Ekman filmerna. Blir jag tvungen att välja ut några faller valet på Jazzgossen och Kungliga patrasket. Den sistnämnda är en hyllning till fadern Gösta

Ekman den äldre. Thor Modéen är oförglömlig i Pensionat Paradiset där han härjar runt i Julia Caesars pensionat. Än roligare är Julia i rollen som rivjärn och svärmor till latmasken Kronblom. Filmen Pensionat Paradiset är idag en kultfilm och anses återfinnas bland de bästa under 1930-talet. Men filmfolket fick ställa sig stadigt för att inte blåsa omkull under kritikerstormen efter premiären. Publiken skrattade högt men medlemmarna i Sveriges Författarförening hördes inte det minsta fniss. Debatt blev det i Stockholms konserthus 1937.

"Svensk film är en skamfläck för vår kultur", hördes det i ett anförande. Ett annat tillspetsat inlägg löd: "Film är fotograferad smörja." Författaren Wilhelm Moberg var en av de ilska deltagarna. Ack ja, tänkte väl biobesökarna, som fortsatte att skratta åt Åke Söderblom, Thor Modéen, Sickan Carlsson och alla de andra. Jag kan i alla fall glädja mig åt den pratstund jag fick med Sickan Carlsson som då var en spröd äldre dam. Tiden hade inte fördärvat hennes glittrande skratt. Och det var väl för väl att författarna som knöt nävarna åt de så kallade pilsnerfilmerna slapp uppleva nästa chock. Under 1960-talet gjorde Vilgot Sjöman världen gul genom "Jag är nyfiken gul."

För länge sedan hade jag en "filmväninna". När andan föll på ringde vi varandra och frossade i vårt gemensamma filmintresse. Det inträffade ibland att vi, hos var och en, såg samma DVD som vi samtidigt recenserade. Det var alltid italiensk film. Väninnan hade i sin ungdom haft småroller i ett par italienska Fellinifilmer. Ni vet han som filmade Anita Ekberg med en huttrande Marcello i Fontana di Trevi. För min filmväninna blev det inte fler Felliniroller. Hon skämde ut sig på filmfestivalen i Cannes när hon något ostadig trillade i vattnet. Påklädd! "Res hem!" löd ordern från den mäktige Fellini. Men väninnan fick möta Michele Placido, mannen som spelar Corrado i Bläckfisken. Bara det är något att minnas för livet.

PS. om ni undrar vad Sickan Carlsson och jag pratade om så kan jag avslöja det. Vi beundrade och delade samma ha-begär för ett vackert förvaringsskåp för CD-skivor. Tillverkat av körsbärsträ. Historien förtäljer inte hur det gick för Sickan men nämnda skåp tittar jag på just nu.

Tills vi möts igen

Text Eva Svennerstedt Broander

# VÅR NYA KULTURCIRKEL - FORTSÄTTER

## KONST-FOTOGRAFI- MUSIK OCH STARKA MODIGA KVINNOR.

De starka modiga kvinnorna Eva Svennerstedt Broander och Gun Mellström presenterar ett spännande program inför det nya året 2020.

15 APRIL FOTOGRAFEN DORA MAAR OCH KONSTNAREN PABLO PICASSO  
Eva berättar och visar bilder. Fotografier som sätter sig på djupet. Kom och lyssna på den spännande presentationen.

### ÖVRIG INFORMATION:

- TID: ONSDAGAR KL. 15.00

- PLATS: SKEPPET (i enlighet med programmet)

Den som önskar möter upp 14.45 i Skeppets café för en gemensam fika. Var och en betalar själv.

### ANMÄLAN TILL EVA SVENNERSTEDT BROANDER

- Tel: 070-732 90 83

- E-post: animales@live.se

**OBS!**  
**Inställd**

**VÄLKOMNA!**

## Kort information om Sudoku

Sudoku är ett logikspel som går ut på att man ska placera ut siffror i ett rutnäm. Det klassiska, ursprungliga rutnämnet består av  $3 \times 3$  rutor ("lådor") som i sin tur består av  $3 \times 3$  rutor. Det gäller att placera in siffrorna 1 till 9 på ett sådant sätt att varje vågrät rad, lodrät rad och låda på  $3 \times 3$  rutor innehåller varje siffra exakt en gång.

### Sudokuns ursprung och historia

Sudoku uppfanns i USA i slutet av 1970-talet, men vann då ingen popularitet. På 1980-talet introdu-

cerades det i Japan där det också fick sitt namn, ursprungligen suuji wa dokushin ni kaguru ("en siffra som måste förbli utan par"), vilket kortades till su doku ("ensam siffra"). Det fick en ny blomstringsperiod i Storbritannien 2005, till stor del därför att nyzeeländaren Wayne Gould konstruerade ett datorprogram som snabbt genererar nya pussel.

*Källa sudokukryss.se/*

*Rune W*

## SUDOKU

### Lätt

			2			3		8
6		5		8			1	
8	2		4		9		6	
		2	1					4
7		1		5			9	3
	5			9	2	6		
2		7			1	8		6
	3		9		6			
	1		7			4		

### Medelklurigt

		3		7	4			6
7	4				9	3		
1								4
2					3		1	
	1		9					
4	9				8	6	2	
9			7		6	1	3	
			4				8	2
	3	1						

**PRO**  
Håbo  
**PUB**

*Varmt välkomna !  
till smakrika och underhållande PUB kvällar  
på Skeppet kl. 18:30 - 22:00*

**PRO**  
Håbo  
**PUB**



**OBS! OKLART**

Torsdagen den 7 maj  
Pommac Duo

**OBS! OKLART**

Till en kostnad av 100 kr får du;

- Musikunderhållning
- 3 smörrebröd, med olika pålägg och tillbehör
- 1 glas vin/1 starköl, eller alkoholfritt alternativ (Därefter dryck till självkostnadspris)
- Glädjefyllt gemenskap!
- Lyckohjul och lotteriförsäljning

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län.

**OBS!**

För att kunna beräkna råvaror behöver vi din anmälan senast två dar före den PUB-kväll du vill vara med på.

**Anmälan gör du till:**

Lennart Olofsson tel. 070 521 35 65.

**GLÖM INTE AVBOKA DIG  
OM DU FÅR FÖRHINDER!**



## Viktiga år för svenska kvinnor

- 1734, Kvinnor blir enligt lag omyndiga (obs dom blir alltså omyndiga !)
- 1845, Lika arvsrätt för kvinnor och män införs.
- 1853, Kvinnor får rätt att undervisa i mindre folkskolor.
- 1858, Vid 25 års ålder kan ogifta kvinnor begära att få bli myndiga. Om dom gifter sig blir dom omyndiga igen.
- 1864, Män förlorar laglig rätt att aga sin hustru.
- 1870, Kvinnor får ta studentexamen som privatister.
- 1873, Kvinnor får rätt att studera vid universitet, men inte teologi eller juridik.
- 1874, En gift kvinna får rätt att bestämma över sin egen inkomst.
- 1884, Ogifta kvinnor blir myndiga vid 21 år.
- 1915, Kvinnor får rätt att ta ut skilsmässa.
- 1918, Kvinnor får rätt att bli lektorer vid allmänna läroverk.
- 1921, Första valet med kvinnlig rösträtt, (1919 kom lagen). Kvinnor får samma myndighetsålder som män, oavsett civilstånd.
- 1923, Kvinnor får rätt att inneha statlig tjänst.
- 1927, Statliga läroverk tar emot flickor som elever.
- 1935, Lika folkpension för kvinnor och män införs.
- 1938, Första kvinnliga nyhetsuppläsaren i radio.
- 1939, Förbud mot att avskeda kvinnor i statlig tjänst på grund av äktenskap eller graviditet.
- 1949, Mamman får rätt att vara förmyndare för min deråriga barn inom äktenskapet.
- 1951, Kvinnan får behålla sitt svenska medborgarskap när hon gifter sig med en utländsk man.
- 1958, Första kvinnliga nyhetsuppläsaren i TV.
- 1960, Första kvinnliga prästerna i Svenska Kyrkan.
- 1963, Kvinnan kan välja att behålla sitt efternamn när hon gifter sig.
- 1965, Våldtäkt inom äktenskapet blir straffbart.
- 1971, Sambeskattning upphör.
- 1975, Fri abort blir tillåten.
- 1980, Kvinnlig tronföljd införs. Jämställdhetslagen träder i kraft, kvinnor och män får formellt samma rättigheter i svenskt samhällsliv.
- 1987, Första kvinnan blir vd på ett börsnoterat företag.
- 1989, Kvinnor får formellt tillträde till alla delar av försvarsmakten.
- 2017, Metoo-kampen mot sexuella trakasserier stärks över hela världen.

Dessa rader har Monica V plagierat från Hemmets Veckotidning nr11, 2020



# PRO HÅBO RESEKOMMITTÉ

Vid resor med PRO Håbo ber vi dig att vänligen anmäla dig till någon av följande;

- Lennart Olofsson, tel. 070-521 35 65
- Åke Wahlstrand, tel. 070-832 42 36
- Johny Jexell, tel. 070-658 49 12
- Anders Hillgren, tel. 076-901 34 49

Betalning sker via bankgiro: 525-6888 PRO Håbo

~~Lördag den 4 april, Musikal »En värsting till syster« på China Teatern Stockholm. Pris 1140 kr~~



~~Resa i helturistbuss, biljett till föreställningen på Parkett, kaffe och smörgås, serveras i bussen vid återresa.~~

~~Avgång från Bålsta gamla station kl. 13.30  
Föreställningen börjar kl. 15.00~~

**OBS!  
Inställd**

~~... till Chinateatern och se en rapp,  
musikalisk komedi, baserad på  
ljande filmen Sister Act från 1992  
...opi Goldberg i huvudrollen.  
...ande är Gladys Del Pilar, Susanne  
...harlotte Strandberg, Karl Dyall~~

~~Föreställningens längd: 2 timmar + 55 min.~~

~~Kontaktperson  
PRO-Håbo: Lennart Olofsson  
Researrangör: NORD SYD RESOR AB~~

~~Torsdagen den 14 maj + 7 dagar, Polen runt.~~

~~Pris 7 690 kr~~



~~För information se medlemstidning nr 1  
- vår hemsida eller [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)~~

~~En resa i samarbete med NordSydResor~~

**OBS!  
Inställd**

~~...erson PRO-Håbo:  
...strand, tel. 070 832 42 36~~

~~Torsdagen den 4-7 juni, Bohuslän~~

~~Pris 5 080 kr~~



~~För information se medlemstidning nr 1  
- vår hemsida eller [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)~~

~~En resa i samarbete med NordSydResor~~

~~Kontaktperson PRO-Håbo:  
Åke Wahlstrand, tel. 070 832 42 36~~



Måndagen den 8 juni, Räckryssning.

Pris 325 kr



PRO Håbo traditionsenliga »Räckryss«

**OBS! OKLART**

Avgång från Kalmarsand kl. 11:00

Åter ca kl. 14:00

Anmälan till Åke Wahlstrand

tel. 070-832 42 36

Anmälan och betalning senast den 1 juni.

Torsdagen den 18 juni + 8 dagar, Midnattssol - Lofoten - Lappland.

Pris 10 690 kr



En åtta dagars resa med mängder av stor-  
slagna sevärdheter.

**OBS! OKLART**

För information se medlemstidning nr 1

- vår hemsida eller [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

En resa i samarbete med NordSydResor.

Kontaktperson PRO-Håbo:

Åke Wahlstrand, tel. 070 832 42 36

Måndag den 17 augusti. Järnets Väg.

Pris 715 kr.



Vi besöker de mest imponerande järnbruken  
i Uppland, Österbybruk och Lövestabruk.

*Resan beskrivs mer omfattande i separat annons  
på sidan 13 i föregående medlemstidning, och på  
vår hemsida.*

Reseledare Lennart Olofsson, tel. 070-521 35 65

Anmälan och betalning senast 5 augusti.

14-20 oktober Albanien.

Pris 13 970 kr



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

Intresseanmälan till Lennart Olofsson

tel. 070-521 35 65

Researrangör: Specialresor

Resefakta presenterades på sid. 16-17,19 i förra  
numret, och på vår hemsida.

Anmälan senast den 1 juli.

# Resan till Gösta och Lena i Strängnäs



Utan att redaktören själv var med på resan föll det på honom att sammanställa några rader i sista stund. Det blir några fakta om herr musikanter med fru konstnär och den stad som de bor i.

*Strängnäs* är centralort i Strängnäs kommun i Södermanlands län. Belägen vid Mälarens södra strand, mellan Södertälje och Eskilstuna, och är biskopssäte för Strängnäs stift. Stadsbilden domineras av domkyrkan, bilden tv, byggd på Kyrkberget. De tidigaste spåren av människor i bygden härstammar från år 6000 f.Kr.

*Strängnäs domkyrka* är helgad åt apostlarna Petrus och Paulus. Den är en treskeppig gotisk tegelbyggnad som ersatt en ursprunglig senvikingatida träkyrka. Strängnäs var ett biskopssäte redan på 1100-talet. Byggnadsarbetet av den mäktiga domkyrkan på börjades omkring år 1260.



Gösta Linderholm, född 1941 i Stockholm, är sångare, musiker, kompositör och sångtextförfattare.

Klarinettisten och sångaren Gösta Linderholm började i Sveriges jazzband 1969 och året därpå kom deras genombrott med låten "Brittas restaurang" och sedan blev några hektiska år.

1973 inledde Gösta en solokarriär och lämnade Sveriges jazzband 1974. Hans första egna LP-skiva "In kommer Gösta" sålde guld. Han är känd för melodin "Rulla in en boll och låt den rulla" (1978). Totalt har Gösta gett ut 16 LP-skivor.

Gösta skrev en del av musiken till den nya filmversionen av Rasmus på luffen 1981 – bland annat "Luffarvisan", "Mannevisan" och "Kattvisan" – där han även spelade rollen som luffaren "Sju-Attan".

2006 flyttade paret Linderholm från sitt "pyttehus" på 45 kvadrat i Waxholm till sitt 600 kvadratmeter stora gula hus i Strängnäs.

Mer om Lena Linderholm och resan kan du läsa på sidan 16.

## Lunch för dig som är 80+



Som ni vet brukar vi alltid bjuda in dig som i år fyller 80 år eller mera på en lunch på Lastberget, vilket brukar ske i maj.

På grund av det osäkra läget just nu med coronavirus, har vi beslutat att skjuta på den här lunchen till hösten.

Vi återkommer alltså med inbjudan och datum i augustinumret av vår tidning.

Var rädda om er och så ses vi till hösten.

*Med vänliga hälsningar från Styrelsen*

## Viktigt Meddelande!

Ingen har väl vid det här laget undgått att informeras om den nya faran som kryper in på oss. Corona-viruset! Meddelanden om framflyttade evenemang duggar tätt och här kommer ytterligare två.

1, TORSDAGEN DEN 9 APRIL KL 12.30 KAFFEREPET

2, LÖRDAGEN DEN 16 MAJ KL 18.00 VÅRFESTEN/60-ÅRSFESTEN

I augustinumret av vår tidning annonserar vi ut två nya datum för dessa båda roliga arrangemang.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander

## Underhållning och rullstolsvandring Pomona är inställd tills vidare!

Information med anledning av Folkhälsomyndighetens uppgradering Folkhälsomyndigheten uppgraderade risknivån för smittspridning av coronaviruset till mycket hög risk 10 mars.

Med anledning av Folkhälsomyndighetens uppgradering till mycket hög av risken för smittspridning av coronaviruset i Sverige uppmanar vi våra besökare att hålla god handhygien och aldrig besöka våra aktiviteter om du själv eller någon i familjen har luftvägssymtom. Vi behöver skydda de mest sårbara som bor på Pomona.

Vi ställer in Träffpunktens stora aktiviteter och alla externa verksamheter som verkar i våra lokaler, som Club Myran, Intresseföreningen, Frivilligas bingospel samt lördagsfiket. Se vårt aktivitetsblad vilka aktiviteter som finns att medverka på. Det kan komma att ändras med kort varsel så uppdatera dig innan du tänker besöka oss.

Tillsammans skapar vi de bästa möjliga förutsättningarna för att minska smittspridningen av Corona viruset

Källa Håbo Kommun

# Nu smygstartar vi vårt Äldrevårdscentrum

Vi på Familjeläkarna Bålsta smygstartar vårt Äldrevårdscentrum med att öppna en direkttelefon måndagen den 6 april för alla över 75 år.

Telefonen kommer att bemannas av Analyn Valdez Linder, specialistsjuksköterska inom äldres hälsoproblematik och diabetes. Via telefonen kan ni få hjälp med rådgivning och tidsbokning.

Vi hoppas att vår nya mottagning kommer göra det lättare för dig över 75 år att komma i kontakt med oss.

**Telefonnummer 070 610 90 32**

**Telefontider:**

**Måndag och onsdag förmiddag kl. 08.30 – 09.30**

**Måndag t.o.m. torsdag eftermiddag kl. 14.00 – 15.00**



*För mer information ring 0171 62 00 00*

## Har du alla tjänster du behöver?

Hos oss får du hjälp att komma igång med de självbetjäningstjänster du behöver för att sköta din ekonomi på egen hand.

Välkommen in så berättar vi mer.

Centrumstråket 7, Bålsta  
0171-537 70  
handelsbanken.se/bålsta

**Handelsbanken**

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

## Medlemmarnas Röst

Sänd in din skrivelse via:

- E-post: pro.habo.bladet@gmail.com
- brev till: PRO, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

Ett äldre danskt par var inne på banken.  
När de står på tur kom det in en yngling i rånarluva och skrek:  
- Det här är ett rån! Hit med pengarna!  
Den gamle mannen gick resolut fram till ynglingen och lade sin hand på hans axel:  
- Du ska bara veta att jag är civilbetjent (polis på danska).  
Rånaren rusade ut genom dörren. När allt var lugnt gick den gamla damen fram till sin man och sa:  
- Men snälla Knud, du är inte civilbetjent, du är ju senildement.  
/Monica

Om du tror att ingen bryr sig om du lever eller inte, prova att missa ett par avbetalningar.  
/Lennart

Ifall jag var överens med dig så skulle vi båda ha fel /Lennart

Det var snöstorm och blonda Bettan körde vilse. Hon mindes sin fars ord: "Råkar du ut för snöstorm så vänta på en plogbil och följ efter den".  
Snart kom en plogbil och Bettan följde efter den i 1 tim. Så stannade den och föraren undrade vad hon gjorde. Hon berättade och föraren sa: "Jag är klar med IKEA:s parkering nu, ska du med till Maxi också?"  
/Monica

- Nu när vi ska gå hem kan du väl ge tant Anna en puss lille Åke, sa mamma.  
- När det törs jag inte. Pappa försökte i går och åkte på en örfil. /Monica

Stalom & Jag deltar inte i någon sport som hör en ambulans stående väntande i slutet av backen /Irma

- Hej älskling, sa den gamle playboyn till den snygga bruden. Var har du varit i hela mitt liv?  
- De första 30 åren var jag nog inte ens född.  
/Monica

- Fröken, fröken, jag skulle kunna ge en förmögenhet för en lock av ert hår!  
- Släng hit tvåhundra spänn så får du hela peruken!  
/Monica

För att undvika kollisionen körde jag på den andra bilen  
/Försäkringscitat

Sture lyckades efter mycket besvär ta sig in i huset klockan tre på natten.  
Han stod där i hallen och vinglade innan han ropade:  
- Hulda, sätt igång och skäll på mig, så att jag hittar till sängen!  
/Monica

Skeppsgården är formad som ett E. I delen som vetter mot Skeppsvägen har vi **huvudentrén(1)**. Innanför den kommer ett **kapprum (2)** för cirka 200 personers ytterkläder, städskrubb och handikapp toa. Här finns våra **expeditioner (3)** och mittemot en anslagstavla. Här finns även ett **samvaroutrymme(4)** och **mötesrum(5)** för 25-30 personer försett med projektor och duk. Vid samvarorummet finns 2 toaletter samt ett par förråd. När man hängt upp sina ytterkläder kommer man via en **hall (6)** in i **stora salen (7)**. Den är cirka 180 kvadrat och här vi kommer att ha våra medlemsmöten, pub-kvällar, bridge mm. Stora salen förses med ny ljudanläggning. Högtalarna sätts i taket och Scenen "hoppas" vi kommer att ligga mitt på den östra väggen. Under scenen, vars höjd blir ca 35-40 cm över golvet, kommer vi att kunna stuva undan 18 bord så att vi snabbt kan röja lokalen då det behövs. Scenen kommer att bli 3x7 m och ska rymma en kör på 20 personer. I stora salen kommer vi att ha projektor med duk. Lämpligt för föredrag och andra event.

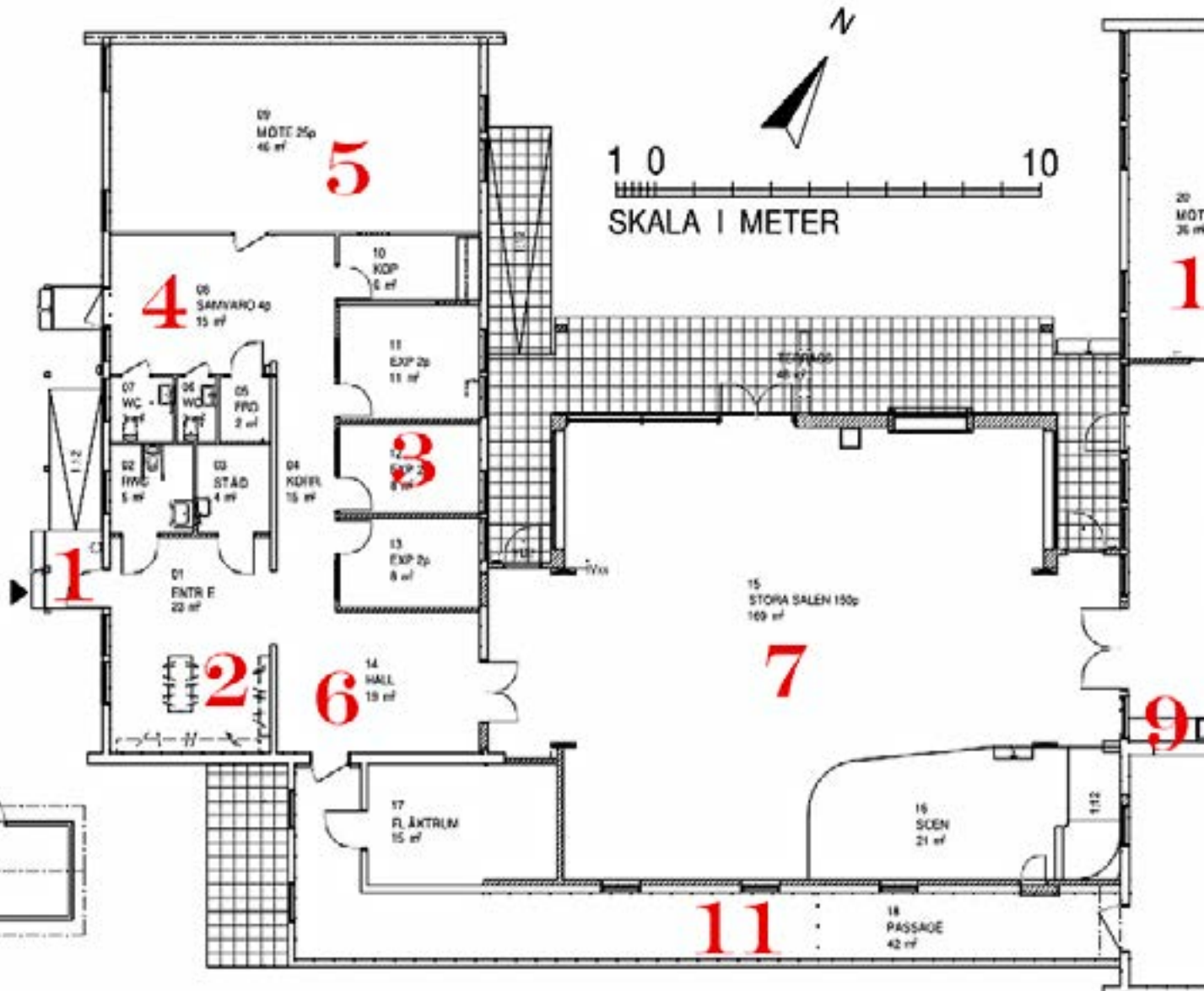
Då stora salen vetter mot väster, kan man under våren och sommaren sittandes på en långbänk av lärkträ, avnjuta solnedgången samtidigt som man på gården grillar eller utför andra aktiviteter.

Vi traskar vidare genom stora salen och kommer

via dubbeldörrar till **kaféet (8)**. Här kan ett 25-tal personer sitta och löga sig samtidigt som dansen eller andra aktiviteter pågår i stora salen. Östra delen av kaféet är utrustat med en **serveringsbänk(9)** med vatten och avlopp. Här kan man ställa fram kaffe och annat. Under bänken kommer vi att ha förråd för porslin mm. På andra sidan bänken finns ett **samvaroutrymme(10)** med toalett. Även här kan man fika eller utöva andra aktiviteter. Det är fri sikt mellan kaféet och samvarorummet. Här finns även en toalett. Vill man diskret smita iväg från alla aktiviteter så kan man ta tv i korridoren, **farleden(11)** tillbaka till kapprummet. Alla våra utrymmen kommer att få namn förknippade med sjön.

Ovanför kaféet får vi ett **mötesrum(12)** med skjuddörrar till kaféet.

Till höger om kaféet kommer hjärtat i våra aktiviteter, **köket(13)** och utrymmena för de som ser till att alla trivs. De som jobbar i köket får ett **omklädningsrum(14)** med tvättmaskin för förkläden, dukar och annat. De ska slippa ta hem och tvätta. Köket som är ett tillagningskök förses med en professionell ugn, spis och extra spishäll. Diskmaskinen klarar jag inte av att beskriva med andra ord än att den verkar helt fantastisk. En stor kyl med stälplinredning som klarar att lastas



# et nya Skeppet, Skeppsgården

med drickabackar mm kommer att disponeras av köket för den dagliga verksamheten. Utefter den högra väggen finns bänkar, den nedre av dessa är hög och sänkbar och under denna kommer vi att ha "köksskåp" på hjul.

Skåpens ovansida kommer att ha en hård skiva. När de rullas ut kan de bilda en köksö som kan användas för olika beredningsjobb. Skåpen ska även rymma diverse köksredskap. Till köket kommer ett **förråd(15)** försett med kyl och fryr.

Ovanför omklädningsrummet blir det ett stort **lagerutrymme(16)** för alla våra stolar, bord mm. Här kommer det även att finnas skåp för porslin mm. Från lagret kommer man ut till **musikpaviljongen(17)**, en fristående byggnad i vilken vi kan bedriva alla typer av aktiviteter vars ljudnivå överskrider tal-nivå. Vi hoppas kunna förse lokalen med mixer och högtalare i sinom tid.

Nedanför musikpaviljongen blir det en helt vidskyddad **innegård(18)**. Här finns plats för fria fantasier när det gäller aktiviteter. Trivsamt ska det bli.

Om vi går th från **samvarorummet(10)** nedanför kaféet kommer vi in i **farledens fortsättning(11)**. Nedanför farleden finns ett **rum(19)** med vatten och avlopp.

Här kan vi bedriva aktiviteter som akrylat målning och annat som kräver vatten och avlopp.

Kanske keramik?

Vi vandrar vidare och kommer fram till en **hall(20)** med ett litet kapprum och två toaletter. Nedanför kapprummet finns ett par förråd, ett duschrumb och en toa. Här ligger även ett litet **mötesrum(21)**, inrett som bibliotek, för enskilda samtal.

Längst upp i denna del kommer **datasalen(22)**. Vi har många släktforskare och de blir fler och fler. Vi har kurser i datateknik, kurser i hur man använder mobiltelefoner och plattor, kurser om facebook? mm.

Datasalen förses med projektor och duk, 15 arbetsplatser (plus en lärar plats) samt ett förråd.

Vid datasalen kommer **gårdsrådets expedition(23)** att ligga, vi tror att vi kommer att någon gång behöva en server som då placeras här?

Utanför datasalen finns ett samvaroutrymme där man kan fika, diskutera och fördjupa sig i "datoriet".

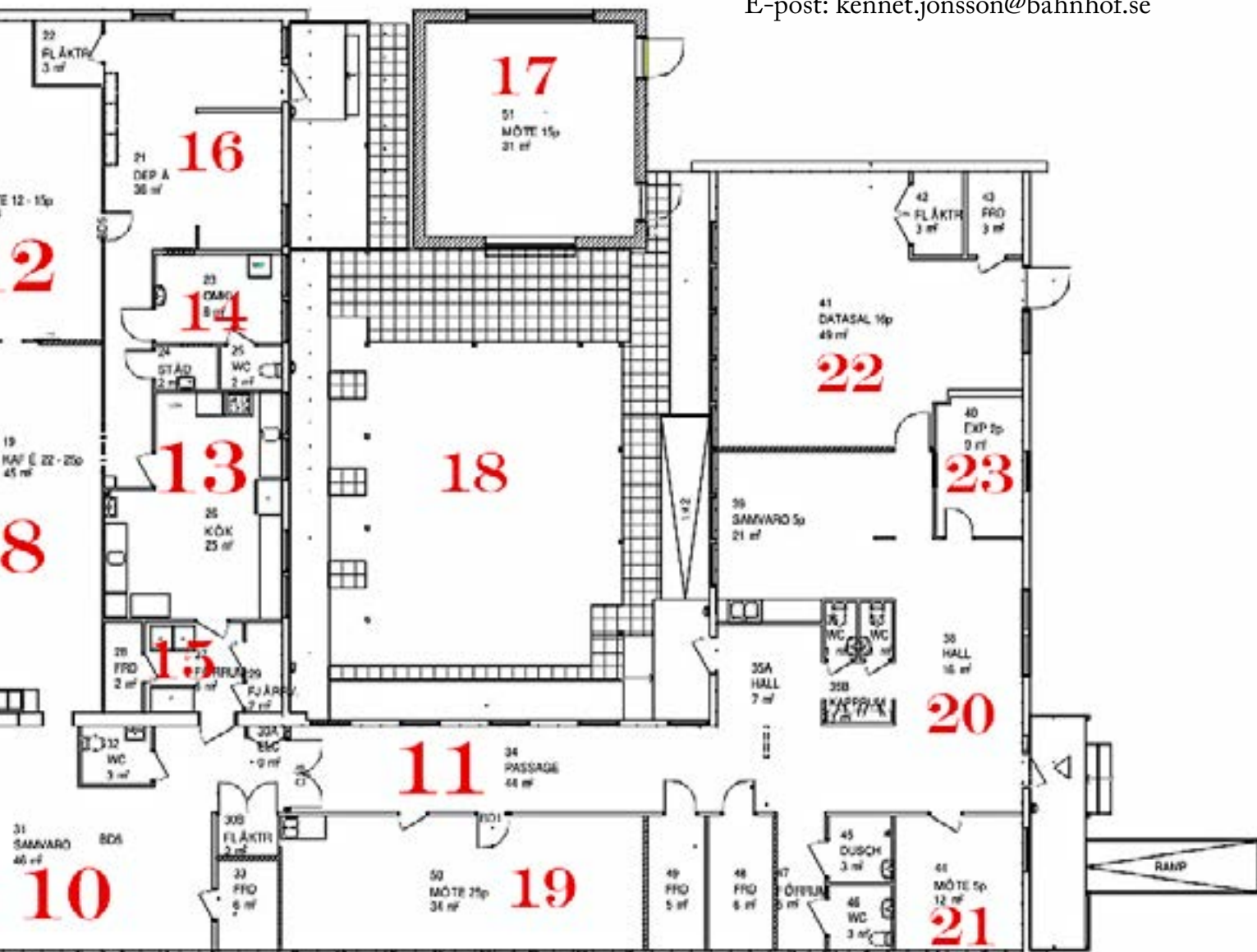
Kommunikationen inom Skeppsgården kommer att vara trådlös och vi kommer att ha fiber.

Ännu är allt inte hugget i sten, det kan bli ändringar, men det är så här det är tänkt tills nu.

Har du önskemål eller frågor kan du maila.

Ralph Abrahamsson ralphoa@gmail.com

*Kontaktperson för PRO är Kennet Jonsson*  
E-post: kennet.jonsson@bahnhof.se





# BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

## Garantin för rätt hjälp

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

Tel. 0171-30586

Eriksgratan 18 Enköping

*Jour dygnet runt*

*Centrumstråket 3 Bålsta*

*Tel. 0171-467010/58620*

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



Lena Linderholm är född 1947 och är gift med musikern och konstnären Gösta Linderholm. De träffades 1973 på en fest och fastnade direkt för varandra. 1975 föddes dottern Emilia och två år senare kom sonen Hampus.

Hon är grafiker, konstnär och författare. Hennes verk är färgsprakande och föreställer ofta kompositioner av frukter och blommor. Inspirationen hittar hon i sin vardag.

Att sluta skapa verkar inte ingå i Lenas framtidsplaner. Hon har målat större delen av sitt liv. Något som startade i tidiga år. Där hennes far, som målade på sin fritid, kan ha spelat en roll. Lena har en gedigen utbildning inom konst.

Trots att hon behandlades mot bröstcancer och fick kraftig medicinering verkar det inte ha påverkat hennes skaparglädje.



Under vistelsen hos paret Linderholm hade deltagarna en frågetävling i musik som Gösta gjort.

Det var ett omtyckt inslag där Birgitta Andersson blev vinnaren.

Bilden th visar vinnaren med priset i sin hand, intill musikgeniet Gösta.

*Text Rune W - Foto Lennart O*



# Myndigheternas råd mot spridningen av Coronaviruset, covid -19

Aktuell och bekräftad information om coronaviruset. - Daterad 18 mars 2020. - Källa krisinformation.se

Risken för smittspridning av coronaviruset i Sverige bedöms som mycket hög. Folkhälsomyndigheten uppmanar människor med symtom att undvika sociala kontakter för att inte smitta andra. UD avråder från alla icke nödvändiga resor till alla länder. Här hittar du information om viruset, smittspridning och hanteringen av utbrottet.

Ring 113 13 - det nationella informationsnumret om du inte kan hitta informationen på nätet, har allmänna frågor om Coronaviruset

Ring 1177 - Vårdguiden, regionernas vårdtjänst endast om du behöver personlig sjukvårdsrådgivning. Använd inte detta nummer för allmänna frågor om coronaviruset eller om myndigheternas rekommendationer.

## Undvik sociala kontakter om du har symtom eller är över 70 år

Folkhälsomyndigheten uppmanar människor med symtom, även milda, att undvika sociala kontakter för att inte smitta andra. Det gäller både i arbetslivet och i privatlivet.

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går tillbaka till jobb eller skola.

Du som är över 70 år uppmanas att begränsa dina kontakter med andra människor så långt som möjligt under en tid framöver. Det gäller även om du känner dig frisk.

För dig som arbetar inom äldreomsorg och vård av äldre är det extra viktigt att inte gå till jobbet om du får symtom på luftvägsinfektion.

Du som anhörig bör undvika att besöka äldre släktingar om det inte är helt nödvändigt, även om de är friska. Undvik onödiga besök på sjukhus och äldreboenden och gör aldrig ett besök om du har luftvägssymtom.

## Symtom på covid-19

Vanliga symtom är:

- |                   |           |                  |
|-------------------|-----------|------------------|
| - hosta           | - feber   | - andningsbesvär |
| - snuva           | - halsont | - huvudvärk      |
| - muskel-/ledvärk |           | - illamående     |

De flesta som får viruset blir inte allvarligt sjuka men ett antal fall av svårare symtom har rapporterats som andningssvårigheter och lunginflammation. Det finns inte några tecken på kvarvarande kroniska tillstånd efter att man tillfrisknat. Det finns inte några tecken på kvarvarande kroniska tillstånd efter att man tillfrisknat.

## Så undviker du smitta

Undvik att röra vid ansiktet eller ögonen. Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. Tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Smittämnen fastnar lätt på händerna. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök.

Undvik kontakt med sjuka människor.

Är du själv sjuk - stanna hemma. Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk. När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen.

## Behöver jag ta prov för covid-19?

Nästan alla som får covid-19 får lindriga symtom och blir friska utan att behöva sjukvård. Därför finns det inga medicinska skäl att provta alla med symtom som hosta, halsont, feber eller annat som kan tyda på covid-19, men som också kan vara någon annan infektion.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar provtagning av personer som har insjuknat akut i feber eller luftvägssymtom och som behöver vårdas på sjukhus. Dessutom rekommenderas provtagning av personal som arbetar med sjukvård och omsorg av äldre och som fått feber eller luftvägssymtom som skulle kunna bero på covid-19.

## Åtgärder för att minska smittspridningen

Arbetet med att stoppa smittspridningen drivs av många olika myndigheter och aktörer på nationell, regional och lokal nivå.

Här är exempel på åtgärder som regeringen föreslagit eller beslutat:

Förbud mot allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 500 personer, enligt ett regeringsbeslut den 11 mars. Kollektivtrafik, arbetsplatser och skolor omfattas inte av förbudet. Folkhälsomyndigheten har bedömt att det för närvarande är viktigt att friska kan fortsätta jobba och gå i skolan.

I regeringens extra ändringsbudget togs beslut om att slopa karensdagen.

Regeringen föreslår att temporärt upphäva kravet på läkarintyg från och med den åttonde kalenderdagen i sjuklöneperioden. Det skulle innebära att den som är sjuk kan stanna hemma utan läkarintyg i upp till 14 dagar utan att förlora rätten till sjuklön.

Regeringen har fattat beslut som ska underlätta för skolor som tvingas hålla stängt för att förhindra smittspridning. g. Om en skola måste hållas stängd finns till exempel utökade möjligheter att erbjuda fjärr- och distansundervisning.

Red. anm. Eftersom ingen vet hur länge Coronaviruset kommer att pågå och hur omfattande spridningen blir i samhället, är det viktigt att alla följer myndigheternas råd. Råd som ändras beroende på hur smittan sprids. En god handhygien är en enkel del i vardagen, (varmt kranvatten och tvål eller handsprit) som vi alla kan göra oftare och med mer noggrannhet och regelbundenhet. För att inte själv bli smittad eller utsätta varandra för smitta.

## 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 exkl. moms.

**DÄCK PARTNER**  
Bålsta Däckcenter AB

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

### DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

*Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a*

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

*Medlem i Sveriges fotterapeuter*



Välkommen att boka tid hos Sanna.



**HÄLSOTERRASSEN**

Mansängsterrassen 1 (bakom polisen) 071 555 72  
Bålsta Centrum 070 364 71 90  
Mail: [info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se) [Bokadirekt.se](http://Bokadirekt.se)

# FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

## Personlig begravning

Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne. Med lång erfarenhet inom branschen och stor kännedom om området, hjälper vi dig med alla frågor inom begravning.

**Välkommen till Fonus i Bålsta!**



Anders Strandroth  
Kundrådgivare

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

## Välkommen att prova på att lira pingis med oss



PRO HÅBO Bordtennis 29 januari 2019

Foto: J-O Jigler

Bakre raden: Stig Wallentin Larsson-Lind, Lennart Berglund, Conny Hultlöv, Åke Lidén, Leif Eriksson, Kjell Dufvenberg, Sandor Nageby, Rodny Gibbson, Karl-Erik Törnqvist, Eva Jacobsen, Berndt Wendt. Främre raden: Bobby Mollstrand, Jan-Olof Jigler, Lars-Göran Nyström, Thomas Partanen, Tord Östlund

**Vi träffas på Bålsta brandstationen  
tisdagar och torsdagar kl. 09.30.**

**Vare sig du är man eller kvinna,  
nybörjare eller tidigare spelare  
så är du hjärtligt välkommen att lira pingis.**

**Hör bara av dig till Stig Larsson-Lind på tel. 073 808 57 35  
så får du veta mera.**

### Kort information från KPR den 3 mars

I mars var det KPR igen men det är inte mycket nytt som kommer upp. Tina Tiefense, som är vår ombudsman för äldre och funktionsnedsatta, gick igenom sin årsrapport. Vid en genomläsning av rapporten förstår man hur mycket nytta som Tina gör. Tjänsten är så viktig för oss äldre och funktionsnedsatta. Vi hoppas att Tinas uppsökande verksamhet kan fortsätta enligt tidigare vartannat år.

Vi är remissinstans för Äldreplanen och Planen för full delaktighet. Vi väntar fortfarande på att få något att yttra oss om. Det drar ut på tiden! Följetongen "Receptionen på Pomona" är fortfarande under utredning och inga beslut finns.

Det är 12 i kö för boenden. Kommunen köper 5 korttidsplatser och en långtidsplats i andra kommuner. Siffrorna gällde vid mötet och kan vara helt annorlunda nu.

Några positiva informationspunkter kom upp: beslut om ny simhall, kolonilott med stugmöjlighet ska finnas. Detta är taget i kommunstyrelsen men ska beslutas av kommunfullmäktige. Reglerna för riksfärdtjänsten kommer åter upp på nästa möte då det är oklart vad som gäller angående väntetider. Fick ett positivt telefonsamtal från Familjeläkarna som vi har haft möte med. De kommer att öppna upp sin äldremottagning. Se separat information i tidningen.

*Text Irene Lundbäck*

# Bli inte lurad!

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

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

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

**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**

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

## **Vi fortsätter med lågpriser för PRO**

*Gäller även vid beställning av catering om ni är många.*  
PRO-medlemmar har rabatt även på kvällar!

*Även lunch  
catering.*

Öppentider;

- Måndag - torsdag kl: 9 - 17
- Fredag kl: 9- 21
- Lördag kl 12-23
- Söndagar endast förbokning 100:-

**Vi har en stor altan,  
med sjöutsikt.**

Dagens lunch varje dag 9-16 100;- -Lörd. 12-15 100;-  
Även avhämtning 90;- med sallad, 100;- med dryck

**[www.kvartersmenyn.com](http://www.kvartersmenyn.com)**

Tel. 0171-569 90

*Lunchsittning  
förbokas.*

## Så genomskådar du telefonförsäljarnas och eventförsäljarnas fulknep

Här är fulknepen som används av oseriösa telefon- och eventförsäljare för att lura kunder. Lär dig känna igen trickerna!

Utifrån vår granskning av bluffar kopplat till telefonförsäljning och mobilabonnemang har vi på Plusredaktionen sammanställt en lista med fultrick som du ska passa dig för.

1. ”Som trogen kund ska du få en gåva”  
Säljaren säger att du som trogen kund ska få en ”gåva” om du förlänger ditt mobilabonnemang. Men i själva verket handlar det ofta om att du tidigare haft en förhöjd månadsavgift för att du, utöver ditt abonnemang, även gjort avbetalningar på en mobiltelefon som ”ingått” i avtalet. När nu bindningstiden på 24 månader är över och mobiltelefonen är betald borde du kunna få en lägre månadsavgift. Men istället vill säljaren lura på dig en ny produkt, som ska motivera att månadsavgiften för dig blir den samma – men ger säljaren extra provision.

2. ”Vi ringer från din operatör och vill hjälpa dig att få ner din månadsavgift”  
Genom att påstå sig ringa från din operatör, eller någon som samarbetar med din operatör, får säljaren ditt förtroende. Tyvärr kan det vara ren bluff. Genom ledande frågor gissar sig säljaren fram till vad du har för operatör och ungefärlig månadskostnad. I värsta fall luras du signera ett avtal som inte har någon som helst koppling till ditt befintliga abonnemang.

3. ”Har du fått din rabatt?”  
Säljaren frågar om du fått din rabatt. ”Vilken rabatt?”, undrar du, och lånar snällt ut ditt id-kort eller bank-id till säljaren som lovar ”kolla upp vad du har för abonnemangslösning idag”. Men i själva verket kollar säljaren upp din kreditvärdighet.

4. Att ”maxa kunden” – och säljarens provision  
Efter att ha gjort en snabb kreditkoll på kunden försöker säljaren ”maxa kunden”, det vill säga sälja på kunden så många abonnemang, eller så hög månadskostnad, som uppdragsgivanden tillåter.

Inom telekombranschen kan säljare ibland samarbeta med flera olika operatörer, som i sin tur ställer olika stränga krav på kunders kreditvärdighet. I första hand kommer säljaren då vilja sälja den operatörs abonnemang som ger högst provision.

Om kunden har för dålig ekonomi för att ta för fler abonnemang hos en viss operatör, kan säljaren försöka sälja produkter från en operatör med lägre krav.

5. ”Det här kommer kosta dig 1 000 kronor” (... och då ingår 4 abonnemang du inte efterfrågat)  
Ett sätt för säljaren att lura dig gå med på fler abonnemang än du inser är att bara nämna totalsumman, och få ditt godkännande på den. När du väl får räkningen visar det sig kanske att du, utöver din mobil, även betalar för mobilladdare, högtalare och allsköns produkter som du aldrig beställt, eller som påstås vara gratis.

6. ”För bara 100 kronor extra i månaden får du en jättebra högtalare och powerbank”  
En till synes låg månadskostnad blir i slutändan dyr när bindningstiden är 24 månader. Det förekommer att sälj företag köper in billigt skräp som påstås vara värt flera tusen enligt kundens avbetalningsplan.

7. ”Scrolla längst ner och signera, inga konstigheter”

Att lova saker som inte alls överensstämmer med avtalet är – tyvärr – en välbeprövad och fortfarande förekommande metod. Att signera avtal man inte läst igenom är därmed en dålig idé, hur tråkigt det än må vara att läsa långa avtal.

/Källa svt.se

---

Red.anm Några råd om hur du skyddar dig från teleförsäljare.

Följer Nix-spärren

Det är olika hur företagen ser på vad som menas med tillstånd och tidigare kund, vilket gör att många inte uppfattar att de gett sin tillåtelse. Dessutom ringer företagen ofta genom ett call-center, vars nummer man inte känner igen.  
– De som ringer trots Nix-spärren är oftast nystartade företag. 98-99% av företagen följer Nix enligt Axel Tandberg på Nix.

Kräv: Sluta ring

Ett företag får inte ringa upp dig om du bett dem sluta.

– Seriösa företag har en egen spärrlista där man kan anmäla att man inte vill bli uppringd. Då ska de sluta ringa, säger Carl-Fredrik Nerö.

Vägra betala

Om du trots allt köper något som du ångrar av en telefonförsäljare eller fått något hemskickat som du inte vill ha ska du skicka ett brev till företaget. Förklara att du inte tänker betala. Spara en kopia på brevet. Du är inte skyldig att betala porto om du ska skicka tillbaka varor.

/Källa aftonbladet.se

## Nytt på BålstaDoktorn

Direktnummer för Er som är 75+

Vi har öppnat en telefonrådgivning för Er mån-ons mellan kl 13-14 tel. 072 209 41 65.

Jag är då tillgänglig för Er. Det kan tex 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 vår,  
önskar Åsa Grundberg, sjuksköterska



**hjälp**sam 0171-170400  
info@hjalpsam.se  
Sjövägen 3, Bålsta

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

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



**Problem med avloppet?**  
Vi felsöker, filmar och spolar dina rörl

**PETER SPOLARE AB**

Kontor: 0171-515 50 Mobil: 0704-94 17 64  
E-post: info@peterspolare.se  
Hemsida: www.peterspolare.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 zonerterapi massage  
Diabetiker med remiss är också välkomna!

# EFTERLYSNING

På årsmötet lyftes det fram två frågor gällande möjligheten att minska miljöpåverkan, portokostnaden och arbetet med att ge ut medlemstidningen.

- 1, Du kan få tidningen direkt på din E-post, i pdf-format så att du kan läsa den på alla typer av läsplattor och förstora bilder och text efter eget behov. Samt få texten uppläst.
- 2, Du som har tillgång till egen bil kan mot ersättning köra ut tidningen, till dem som föreningen postar.

Vänligen kontakta Rune Westerlund

Tel. 070-535 15 50

E-post: runwes@gmail.com

Vi  
behöver  
dig!



## Försök inte lura mig - ett mötespaket i tre delar

- På stan  
Tips och råd på hur du kan förebygga stöld och bedrägeri som sker i offentlig miljö.
- I hemmet  
Tips och råd på hur du förebygger stöld och bedrägeri som sker i och kring ditt hem.
- På nätet  
Grunder om hur du skyddar dig på nätet.

Välkommen till tre möten med de tre olika delarna.

Genom det läge som råder p.g.a Coronavirusen börjarcirkeln till hösten. Du kan redan nu kontakta mig för mer information.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander

- Tel. 070-732 90 83

- E-post: animales@live.se

## Försök inte lura mig



### Lär dig stå emot bedragarnas knep

De vanligaste bedrägerierna riktade mot äldre är fokus i mötespaketet

**Försök inte lura mig.** Genom aktiva möten lotsas deltagarna genom verkliga händelser via filmsekvenser i syfte att skapa igenkänning och diskussioner. Försök inte lura mig ska ge deltagarna högre medvetenhet om vilka brott som begås, stärka förmågan att stå emot försöken och ta bort skamkänslan av att ha blivit utsatt för brott.

## Hos oss får du 15% i rabatt på glasögon

Gäller ej för redan prisnedsatta produkter, paketprisprodukter eller 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 dygn 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

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.

## LÖSNING SUDOKU

Lätt

1	7	9	2	6	5	3	4	8
6	4	5	3	8	7	9	1	2
8	2	3	4	1	9	7	6	5
9	6	2	1	7	3	5	8	4
7	8	1	6	5	4	2	9	3
3	5	4	8	9	2	6	7	1
2	9	7	5	4	1	8	3	6
4	3	8	9	2	6	1	5	7
5	1	6	7	3	8	4	2	9

Medelklurigt

5	8	3	1	7	4	2	9	6
7	4	2	8	6	9	3	5	1
1	6	9	3	5	2	8	7	4
2	5	8	6	4	3	7	1	9
3	1	6	9	2	7	5	4	8
4	9	7	5	1	8	6	2	3
9	2	4	7	8	6	1	3	5
6	7	5	4	3	1	9	8	2
8	3	1	2	9	5	4	6	7

## Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

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

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

Varje fredag får du 10%  
i ålderspensionärsrabatt.

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

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



## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER Dam & Herrklippning 380:-

Välkomna  
till Helen!



 HÄLSOTERRASSEN

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

0171-555 72  
bokadirekt.se



## Medlemsmötet den 20 februari

De flesta av oss har väl sina funderingar på hur det blir när vi är medelålders extra plus. Kommer de befintliga resurserna att räcka till alla som behöver vård och omsorg? Vi står inför svåra utmaningar, hörs det ofta från diverse olika håll och kanter. Så och idag på medlemsmötet. Innan vi övergår till det allvarliga vill jag skriva att jag kunde konstatera att mötet var välbesökt. Mötets gäst Erik Johansson verkade vara en sympatisk man. Det kan inte vara lätt att arbeta som avdelningschef för verksamheten inom vård och omsorg som drivs i kommunal regi. Ni vet vad jag nyss skrev; om svåra utmaningar. Vi fick veta att det behövs minst ett halvårs framförhållning om man vill boka in sig hos dagens gäst. Det säger en del om att arbetet är nog så hektiskt. Erik informerade om att det idag finns omkring 700 anställda inom hans ansvarsområde. Det nya äldreboendet byggs vid Kyrkcentrum, nu omdöpt till Magdalenakyrkan. Där låg Folkets Park en gång i tiden. Behov finns för gruppboenden, korttidsboenden och frågor om personalförsörjningen kom upp. Lennart informerade om föreningens rikliga utbud av resor. Samtliga finns att läsa om i vår tidning. Under tecknad berättade om Kafferepet den 9 april. Till en början blir det en lagom kort berättelse om kaffets- och kafferepets historia. Och sedan ... serveras kaffe och mina hembakade tårter och 7 sorters kakor. Skratt, minnen och vad vi gör det till. Tänk att man för många, många år sedan mosade kaffebönorna in

i bollar av animaliskt fett. Dessa åts för att ge bergs- krigarna i Etiopien energi under vandringar och krig. Numera kan man välja och blanda tills man hittar sitt favoritkaffe. Mitt godaste kaffe drack jag i Liège 1979. Jag kan inte erbjuda en kaffekask på Kafferepet, som Evert Taube sjöng i sin visa Calle Schewens vals: "Självt blandar jag fredligt mitt kaffe med Kron till angenäm styrka och smak." Det var Evert Taube det, men vi kan testa att dricka kaffe på fat och kaffe på bit. Efter servering av smörgås och kaffe hälsade vi vissångaren och trubaduren Bjarne Tjust välkommen med sin gitarr. Hans sång och vänliga utstrålning räckte ut till oss alla. Han nämnde Carl Michael Bellman, en av våra nationalskalder. Bellmans mest kända verk är Fredmans epistlar och Fredmans sänger. Bellman har inspirerat vissångare som Evert Taube, Fred Åkerström och vår gäst Bjarne Tjust. Jag kan inte nämna dem alla. Boken Bellman om 750 sidor är magnifik, ett praktverk, rikt illustrerad. Den står i min bokhylla. Oläst än så länge. Jag kände ett nödvändigt behov av att köpa den. Ofta söker sig mina tankar till hur folk levde förr. Denne Bellman var hopplös när det kom att handla om pengar. Han dog utfattig och hans hustru Lovisa blev satt under förmyndare då hon inte kunde försörja sig. Till slut ordnades hennes liv upp sig genom ett arv om 50 riksdaler per år. Så tursamt kan det bli även för den mest fattiga

Vänligen Eva Svennerstedt Broander

## PUB kvällen den 5 mars

PUB-kvällen bjöd på tre män som tillsammans bildar Egons kvartett. Ett gäng musikaliska och humoristiska män som bjöd på många variationer inom musikens olika grenar, blandat med roliga historier och några små retligheter mellan de tre männen. Alltsammans serverat i en gemytlig stämning, som plötsligt tog slut. Detta sker när man befinner sig på PRO:s PUB-kvällar.



Bild och text Rune W

## Tankar kring att bli gammal

Åren har gått, nästan en hel livstid, och Du är nu medlem i PRO – hur känns det? Man talar om ålderns höst, men det skulle lika väl kunna liknas vid den uppgående solens land, som man säger i öster. Nu kan Du ju göra alla de där upptäcktsresorna som karriären hindrade Dig från att göra. Nu har Du äntligen tid att göra de där studierna i filosofi, som Du tidigare endast kunde drömma om. Eller har Du den tiden? Med åren så tar det längre tid att göra det som Du tidigare hastade undan på ett ögonblick.

Min mor avslutade denna sin inkarnation vid en ålder av 96 år. När hon i sin ungdom studerade till sjukgymnast fick hon lära sig att, senare i livet, aldrig säga att hon blivit gammal. "Tänk aldrig ens tanken", sade hennes lärare. "Tänk i stället att Du är ung och vital – en evigt ung varelse". Ja, man skall tänka positiva tankar, ty man blir vad man tänker, sade en gång en vis mästare. Detta gäller även sjukdomar. Tänk aldrig "jag känner mig trött och sliten i dag. Kanske har jag en influensa på gång". Tänk i stället: "Jag mår fint i dag – stark som en ox. En långpromenad skulle sitta fint".

Jag har en gammal LP-skiva där Jarl Kulle sjunger: "Säg hur har vi det med kärleken i dag? Brinner ännu lågan?" Ja, hur har Du det med kärleken som PRO-medlem?

Kan Du ännu känna förälskelsens sötma,

eller är det blott ett gammalt kärt minne, som Du tänker på när Du matar duvorna i parken? Robban Broberg sjöng: "Jag måste hej, jag måste hej, jag måste hejda mej, när jag ser en tjugig tjej". Stannar Du fortfarande till som förtrollad, när Du möts av en vacker flickas oemotståndliga leende, eller är detta en passerad period i Ditt liv?

Ja, livet går vidare och även om vi ännu kan springa i 3-kilometerspåret, så märks åren och vi kommer alla till sist att somna in. Hur många pensionärer ser framåt med tillförsikt? Eller identifierar Du Dig med Snoddas som sjöng: "Jag var ung en gång för länge sen, en flottare med färg". Jag, som studerar esoterik (läran om det fördolda), planerar nu vid snart fyllda 85 min nästa inkarnation och hoppas att mitt återstående liv skall bli så kort som möjligt. Jag känner och vet att jag nu fullgjort min livsuppgift och tänker på visan vi alla sjöng vid mötet häromdagen, d.v.s. Cornelis Vreeswijks sång "Du kan ingenting ta med Dig dit Du går". Men han hade fel. Vi kan ta med oss såväl kunskap, visdom som krävös kärlek till andra sidan och till kommande inkarnationer, så Du lämnar inte detta liv lottlost, när det en gång är Din tur.

Text Dag W. F. Warghusen

## Nygamla notiser

### Listig räv klättrar i träd

Hemma hos familjen Först i Ocksjön hade man ett speciellt besök häromdagen.

Det var en hungrig räv som kom förbi. Den blev väldigt sugen på fågelmaten som fanns uppe i ett träd. Så sugen att den klättrade upp...

Ocksjön ligger mellan Åsarna och Ånge, nära gränsen till Medelpad

Källa svt.se

### Forskare har upptäckt ett djur som inte behöver syre för att leva

Mikrobiologer vid Oregons delstatsuniversitet i USA har upptäckt en unik organism som kan överleva utan syre. Det handlar om en parasit som lever i laxvävnad och enligt forskarna ställer det frågan om vad är ett djur är på sin spets.

– När vi tänker på djur föreställer vi oss flercelliga varelser som behöver syre för att överleva, till skillnad från många encelliga organismer som bakterier, säger Stephen Atkinson, sr forsknings-

26

assistent på avdelningen för mikrobiologi vid Oregons delstatsuniversitet till CNN

Källa svt.se

### Björklöven om beslutet att alla slutspel inom ishockeyn ställs in: "Känner tomhet"

Björklöven hade 1-1 i matcher i den hockeyallsvenska finalen mot Modo.

Men någon chans att knipa SHL-platsen får klubben inte.

– Som människa känns det okej. Som hockeytränare känns det för jävligt, säger Björklövens tränare Joakim Fagervall till SVT Nyheter Västerbotten.

Källa svt.se

Red. anm För Gnagarna, Solna AIK, kom nog beslutet som en skänk från ovan. Då laget som låg sist i Hockey allsvenskan, med enbart 41 poäng. Medan Björkarna från Ume hade 121 poäng.

Blandat av Rune W

## Varmt tack!

Till alla Er som vårdar gamla, sjuka och svaga!

Ni som så sällan hörs gnälla eller klaga.

Här skänker jag Er mitt största tack och stöd på vägen,  
till en tröst då Ni kämpar på i många, svåra lägen!

Vad vore Världen utan vårdande, hjälpande händer?

Jag vet, att Ni finns runt om på jordens alla länder!

Kanske får Ni sällan tack, då Ni i godhet ställer upp,  
men här kommer det en hälsning till denna underbara trupp!

Som änglar från ovan, ni känns som ett lån!

ibland blir min undran, var hämtar Ni krafter och tålamod ifrån?

Då Ni stöttar och hjälper, där kraft ej mer finns,  
det är sådant som märks och som länge man minns!

Till alla Er, som i det tysta, bara kämpar på,

hoppas jag mitt tack Er ändå ska nå!

Till sist drabbar sjukdom eller död oss alla envar,  
än om hoppet av hälsa och lycka länge dröjer kvar.

Ej ett hav utav blommor eller rosor så sköna,

eller pengar i mängder kan Edra gärningar belöna!

Vart helst Ni än verkar och vart Ni än bor,

är det många fler som märkt Er, än nånsin Ni tror!

Amatörpoeten Kjell Arné  
Oktober 2009

Denna dikt satt i ett år på  
väggen vid hissen på Pomona

## Redaktörens Röst

Det är nu en tid av många frågor

Det lilla viruset som fått namnet Corona, har fullständigt lamslagit hela denna planet.

I media kan man följa hur alla länder försöker skydda sina medborgare på olika sätt. Corona är de ord som förekommer mest på de flesta platserna.

Det är inte konstigt att mängder av frågor dyker upp kring detta virus. I ett led att ge dig som medlem svar på dina frågor finner du på vår hemsida en samlad information om Coronavirus att ta del av, allt från PRO Riks till många olika myndigheter och nyhetssidor. Mer kommer att läggas upp på hemsidan om Coronaviruset. Titta gärna in på föreningens hemsida.

Glöm aldrig...

Dagen idag är en märklig dag. Den är din!

Dagen igår föll ur dina händer, den kan inte få annat innehåll än du redan gett den. Dagen imorgon har du inte fått något löfte om. Men dagen idag har du, det är det enda du kan vara säker på. Den kan du fylla med vad du vill. Använd dig av det. Idag kan du glädja en människa. Idag kan du hjälpa en annan. Idag kan du leva så att kanske någon ikväll kan tacka för att du finns till. Dagen idag är en betydelsefull dag. Den är din!

/ Indisk dikt

Och..Vem du än är, var du än är, hur du än har det, så är du alltid sedd, känd och älskad.

(något som jag fångat upp från mina kyrkobesök)

Text Redaktören

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 2020

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	53171	tis	12.00	7 jan
Keramik	Janet Granholm Inger Bergström	0704700573 0768067089	mån	10.00	13 jan
IT	Ove Jönsén	0702379033	tis	11.30	28 jan
Kören-Protonerna	Synnöve Pärnebjörk Ingegärd Petersén	50588 59649	tis	10.00	7 jan
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	59481	mån	11.00	3 feb
Kulturcirkel	Eva S Broander Gun Mellström	0707329083 0730931226	ons	15.00	29 jan
Målarcirkel	Gun Mellström	0730931226	fre	10.00	7 feb
Seniordans	Yvonne Vojbacke Hilkka Loimi	0707956037 0739032143	ons	10.00	15 jan
Seniordans	Yvonne Vojbacke Hilkka Loimi	0707956037 0739032143	fre	10.00	17 jan
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	21 jan
Släktforskning forts.	Hans Söderholm	0705787552	tors	11.30	9 jan
Släktforskning	Hans Söderholm	0705787552	tors	11.30	16 jan
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	13 jan
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	14 jan
TSS (tecken)	Gunilla During	0706834922	tors j.v	oklart	oklart
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	27 jan
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	27 jan
Vävning	Eva Fogelberg	0738014394			
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Stig Larsson Lind	0738085735	tis, tors	09.30	7 jan
Boule	Vivi-Anne Plahn	0707754201	mån,tors	10.00	oklart
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	9 jan
Rullstolsvandring*	Karl-Erik Gerhardsson	0705935310	ons	10.30	igång
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas					
Shuffleboard	Britt-Marie Pettersson Olof Pettersson	0705986389 0739953196	mån	18.00	20 jan

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

**OBS !**

**Många av dessa cirklar och aktiviteter har ställts in på grund av smittorisken.**