

PRO HÅBO

Medlemstidning 1 2020



Innehåll	
Ordförande har ordet	3
Meddelande från medlemsregistret	4
Månadsmöte den 21/11 + Efterlysning	5
Thé dans	6
PUB kvällar + Din hjälp är värdefull!	7
Ny kulturcirkel om starka och modiga kvinnor	8
PRO klassikern skidor på Granåsen	9
Föredrag Svenska Hem 13/2 + Seniordans	10
Vinterns och vårens underhållning Pomona	11
Medlemmarnas röst	12
Järnets väg i Uppland	13
Resor med PRO Håbo	14
Resor med PRO Håbo	15
Resor i samarbete med NordSyd	16
Resor i samarbete med NordSyd	17
KPR + Verksamhetsberättelse Pomona	19
Funktionärsfest 14/12	20
Shuffleboard + Vinter Smak	21
Bilder från pubkvällen 7/11	22
PUB kvällen 5/12 + Höstmöte 21/11	23
Lusiafirande + Väckarklocka	24
Resan till Miniature Kingdom i Kungsör 25/11	25
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och friskvårdsaktiviteter	28



Följ PRO Håbo på hemsida: www.pro.se/habo

Redaktionen för PRO Håbo medlemstidning

Ansvarig utgivare: Irene Lundbäck Tel. 070 640 30 97

Redaktör/layout: Rune Westerlund Tel. 070 535 15 50

Annonser: Åke Wahlstrand Tel. 070 832 42 36
Annonserarna ansvarar själva för sina annonser.

Nöjen/Resor: Lennart Olofsson Tel. 070 521 35 65
Monica Vikström Tel. 070 733 04 35

Hälsosam: Birgitta Sikström Tel. 070 753 69 31

Studier: Gun Mellström Tel. 073 093 12 26

Ekonomi: Kjell Ibbinger Tel. 070 868 17 45

Övrigt: Yvonne Vojbacke Tel. 070 795 60 37

Omslag: Framsida: Fågelbad Foto Monica Vikström
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

Nästa nummer: Utkommer den 9 februari
Manusstopp den 15 januari

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

Bankgiro: 5848-7521

Bankgiro för resor: 525-6888

Organisationsnummer: 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

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

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

Jag måste börja med att önska alla god fortsättning på det nya året! Jag hoppas att vi får en lika bra verksamhet detta år som förra året. Vi har tagit vår verksamhetsplan för året och ska jobba enligt den. Förra året fick vi många nya medlemmar vilket är jätteroligt. Våra pubar och föredrag var välbesökta och de två aktiviteterna har bidragit till vår medlemsökning. Vi kommer att fortsätta med dessa verksamheter även detta år. Jag hoppas att vi får flera medlemmar som kan aktivera sig i våra olika aktiviteter. Vi behöver alltid fler medlemmar till att förbereda olika aktiviteter, komma på nya idéer, sitta på expeditionen eller jobba i köket. Hör av er om ni är intresserade! Nu måste vi se framåt. Vi kommer att försöka starta två helt nya cirklar. En handlar om TSS (lättare teckenspråk) samt en kulturcirkel som verkar vara mycket intressant. Det som kommer att prägla vår vårfest är att vi har 60-årsjubileum detta år. Det blir en spännande fest i 60-talstema som jag ser fram emot.

Vi planerar också en längre resa till Albanien efter förra årets succéresa till Transylvanien. Under vårt första medlemsmöte i januari kommer verksamhetschefen för Familjeläkarna och berättar om sin verksamhet för äldre. Vi får också ett besök av Röda Korset. En annan viktig sak att tänka på nu när det är vinter och kallt. Ibland är det mycket halt ute och många olyckor sker med brutna armar och lårben. Det finns hjälpmedel att ta till. Broddar är ett billigt och bra hjälpmedel som finns lättillgängligt. Köp och använd dem! Vi vill se er på våra aktiviteter och inte i sjuksängen. Det har varit lite svårt att skriva detta nu eftersom det inte varit jul och nyår än men vi måste alltid skriva allt i god tid för att hinna med att göra vår tidning. Själv ser jag fram mot helgen med ledighet och att få träffa mina nära och kära lite mer. Vi ses igen i januari!

Irene Lundbäck, ordförande

Agenda för våren 2020

Medlemsmöten 16 jan, 20 feb, 19 mars, 16 april, 4 juni
Thé dans 24 jan, 28 feb, 27 mars, 24 april
Föredrag 13 feb, 12 mars, 9 april

Pubkväll 6 feb, 5 mars, 2 april, 7 maj
Kulturmässa 21 mars
Vårfest 16 maj

Vill du bli medlem?

Ring Roland tel. 546 48
Eller gå in på www.pro.se/habo

Ett stort tack, till alla annonsörer.

Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	26
BålstaDoktorn	10
Bålsta Däckcenter	24
Bålsta Gravtjänst AB	22
Bålsta Optik	24
Handelsbanken	26
Hjälpsam	24
Hälsoterassen fotvård	22
Hälsoterassen klippning	18
ICA Valhall	26
Kalmarsands restaurang	20
Klipphörnan	26
Lydias Friska Fötter	10
Nord Syd Flyg & Buss	14
Peter Spolare AB	18
Sparbanken	18



Välkommen till PRO expeditionen!

Expeditionen finns på Skeppet
Besöksadress: Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta
Telefonnummer: 0171 583 15

Öppet måndag-torsdag kl. 10:00-12:00.

Passa på att besöka Café "Skeppet".
- måndag -onsdag kl. 09:00-16:00
- torsdag och fredag kl. 09:00-12:30

E-post till expedition: habo.uppsala@pro.se

Meddelande från medlemsregistret.

PRO Håbo hälsar tretton nya medlemmar välkomna till PRO Håbo!

*Isabel Dahl
Lillemor Nysell
Lil Johansson
Dan Ljungqvist
Inger Sivermalm.*

*Anneli Karlsson
Irene Göth
Gunilla Dahl
Chatty Sadok*

*Stefan Stenberg
Ellenor Gunnarsson Öhlin
Christina Ljungqvist
Marie-Louise Gustavsson*

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.

Var vänlig att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!

Fyra lektioner i planeringsstrategi

Lektion 1

En man går in duschen samtidigt som hans hustru kommer ut därifrån. I samma stund ringer det på dörren och hustrun går och öppnar iklädd endast en handduk. I dörren står grannen. Han erbjuder henne 10 000 kronor om hon låter handduken falla till golvet. Utan att tveka släpper hon handduken till golvet medan grannen njuter av utsikten. Han tar upp 10 000 kronor från fickan, ger henne och går därifrån. Kvinnan tar återigen på sig handduken och går tillbaka till badrummet för att föna håret.

Vem var det som ringde på dörren? Undrade mannen. Det var grannen mitt emot, svarade hustrun. Mannen tittade på sin hustru och frågade: Kom han för att lämna tillbaka de 10 000 kronor jag lånade ut till honom igår?

Slutsats: Delge dina medarbetare finansiell information.

Lektion 2

En präst kommer körande i sin bil på landsbygden och får syn på en nunna som står och väntar på bussen. Han stannar bilen och erbjuder henne skjuts till närmsta stad. Den unga nunnan tackar honom, lägger väskorna i baksätet och sätter sig på passagersätet bredvid prästen. Hennes nunnedräkt hasar upp när hon kliver på och blottar hennes ena knä. Prästen kan inte lägga band på sig utan lägger sin hand på hennes knä. Nunnan tittar på honom och utbrister: Fader, kom ihåg psalm 129.

Han drar snabbt till sig handen och beklagar det inträffade, men hans ögon kan inte låta bli att kasta blickar på den unga nunnan. En stund senare glider handen återigen från växelspaken till nunnans knä. Fader, kom ihåg psalm 129, påminner nunnan honom åter igen. Han ursäktar sig en gång till och tar bort handen. De kommer fram och nunnan kastar en menande blick på prästen samtidigt som hon tackar

honom för skjutsen. Prästen fortsätter hem och skyndar han sig till psalmboken för att läsa psalm 129. Där står det att läsa "Fortsätt att prova dig framåt, det är enda vägen till salighet".

Slutsats: Håll dig uppdaterad i ämnen som rör arbetet, annars kan du missa många möjligheter.

Lektion 3

En smålänning åker till landet på några dagars semester. Där köper han en tjur för 1000 kronor av en bonde. Han övertalas att hämta tjuren dagen därpå. Nästa morgon kommer smålänningen för att hämta tjuren, men upptäcker att den har dött under natten. Han kräver pengarna tillbaka men bonden har redan spenderat pengarna han fått för tjuren. Då beslutar smålänningen sig för att ta med sig den döda tjuren hem till stan, till bondens stora förvåning. Efter en månad träffas de igen och bonden kan inte hålla sig utan frågar vad smålänningen gjort med den döda tjuren. Då säger smålänningen:

Jag startade ett lotteri med tjuren som högsta vinst, sålde 500 lotter för 20 kronor styck och tjänade 9 980 kronor. Men tjuren var ju död, är det ingen som klagar? Undrar bonden förvånat.

Visst, men bara vinnaren, och han fick sina 20 kronor tillbaka svarade smålänningen.

Slutsats: Man kan alltid vända ett nederlag till framgång.

Roland Oscarsson

Red.anm

Lektion 4 finner du på sidan 12, medlemmarnas röst.

Välkommen till PRO!

GÖR SOM 330.000 REDAN GJORT - GÅ MED I PRO OCH FÅ VÄNNER OCH UPPLEVERLSER FÖR LIVET! TA DEL AV ETT STORT UTBUD AV AKTIVITETER OCH STÖD PRO:S VIKTIGA ARBETE.



Få 8 nummer varje år av PROpensionären!

PRO

Välkommen till månadsmöte Torsdagen den 16 januari kl. 13:30 på Skeppet

För priset av 30 kr ingår följande program;

- Välkomstlott med vinstmöjlighet
- Kaffe och smörgås
- Mötesförhandlingar
- Underhållning
- Lotteriförsäljning

Program

- Gästtalare Fatou Jallow, verksamhetschef på Familjeläkarna
- Mötesförhandling
- Underhållning Anders Johansson, vissångare och trubadur
- Kaffe och smörgås
- Lotteri



Tänk på att anmäla dig senast två dagar innan mötet.
Anmälan görs till expeditionen

- E-post: habo.uppsala@pro.se
- Tel. 583 15, mån - tors kl. 10.00 – 12.00.

Styrelsen

EFTERLYSNING

*Vi söker personer som är intresserade av att medverka i styrelsearbetet,
med att driva och utveckla föreningen.*

Hör av er till någon i sittande valberedning:

*Agneta Hägglund tel. 070 629 03 15
Sammankallande*

Karl-Erik Törnqvist tel. 070 770 07 47

Berndt Wendt tel. 070 207 12 10

Solveig Lundkvist tel. 070 421 74 26

**Vi
behöver
dig!**



Thé Dans

Fredagen den 24 januari
spelar Ola & Jag



Fredagen den 28 februari
spelar Tomaz & Co



Fredagen den 27 mars
spelar Janssons Orkester,



Vid Thé Dans gäller ..

- Tid: kl. 14:00 -17:00
- Kaffe och kaka
- Lotteriförsäljning

Till ett pris av 120 kronor

Alla är välkomna!

Fredagen den 24 april
spelar Patrick Eklöf



Ett kulturarrangemang
i samarbete med
ABF Uppsala län.





*Varmt välkomna !
till smakrika och underhållande PUB kvällar
följande torsdagar mellan kl. 18:30 - 22:00*



Torsdagen den 6 februari
ROCK - LELLEZ GUBBROCKBAND

Torsdagen den 5 mars
EGÖNS KVARTETT



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

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!**

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län.



Din hjälp är värdefull och behövs!

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

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

Vill du vara med att hjälpa till med att promenera med rullstolsburna ?

Vänligen kontakta Karl-Erik Gerhardsson

- Tel. 597 15
- E-post: karlerik.gerhardsson@gmail.com



PREMIÄR FÖR VÅR NYA KULTURCIRKEL - AVGIFTSFRITT

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.

29 JANUARI BALLADEN OM YOKO ONO OCH JOHN LENNON

Konstnärer, musiker och fredsaktivister. Eva berättar, visar bilder och spelar musik. Ni får även se hennes unika samling av stora originalfotografier på The Beatles och flera andra artister från 1960-talet.

12 FEBRUARI HILMA af KLINT 1862-1944

Gun berättar och visar bilder. Den hemlighetsfulla Hilma var en svensk konstnär och pionjär inom abstrakt måleri. 1986 visades hennes verk på en utställning i Los Angeles. Det blev hennes internationella genombrott.

26 FEBRUARI MONA LISA OCH HENNES SKAPARE LEONARDO DA VINCI

Eva berättar historien om världens mest berömda målning och visar bilder på Leonardo da Vincis målningar. Mona Lisa målades år 1503-1506.

11 MARS JOHN BAUER 1882-1918

Eva berättar och visar bilder. John Bauer är mest känd för sina sagomotiv på tomtar och troll. Hans illustrationer har haft en djup påverkan på sagoberättandet. Bauer slutade sitt liv tillsammans med familjen då ångaren Per Brahe förläste på Vättern under en höststorm.

25 MARS JENNY NYSTRÖM 1854-1946 illustratören och målaren

Gun berättar och visar bilder. Jenny är mest känd för att ha givit tomten ett ansikte genom sina ljuvliga illustrationer av julkort. Hon finns representerad på flera av Sveriges museer och hon ritade tomten i Viktor Rydbergs kända dikt "Tomten".

15 APRIL FOTOGRAFEN DORA MAAR OCH KONSTNÄREN PABLO PICASSO

Eva berättar och visar bilder. Fotografi - passion - konst. En berättelse som sätter sig på djupet. Kom och lyssna på den spännande historien!

ÖVRIG INFORMATION:

- TID: 15.00-17.00
- PLATS: SKEPPET (i en mindre lokal)

AVGIFTSFRITT

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

VÄLKOMNA!



I PRO klassikeranda Längdskidåkning på Granåsen 2020

Även i år erbjuds alla medlemmar i Håbos pensionärsföreningar möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår.

Priset är 200 kronor för 6 åkstillfällen och gäller varje tisdag mellan klockan 10.00 – 11.00, den 14 januari till och med den 18 februari. Vi samlas klockan 9.45 på övre parkeringen – Bålsta Alpinas parkering på Granåsen. Du får då åka så många varv du vill eller orkar och kan därefter ta en fika i Bålsta Alpinas klubbstuga.

Anmäl dig senast 2 dagar (söndag) innan första tillfället till respektive förening. Betalning 200 kronor sker vid första skidstillfället kontant vid parkeringen till respektive föreningsrepresentant på plats.

PRO - Birgitta Sikström, e-post bisik2502@gmail.com, tel. 070-753 69 31,

SPF - Kenneth Eriksson, e-post romoraf@balsta.net, tel. 506 61,

BFF - Päivi Hirvonen, e-post balsta.finskaforeningen@bktv.nu, tel. 070-789 93 12.

Om du inte vill åka skidor kan du ju i stället ta en skön promenad dit - med eller utan stavar.

FÖREDRAG DEN 13 FEBRUARI KL. 12.30 PÅ SKEPPET SVENSKA HEM OCH SVENSK KVINNOHISTORIA

Kom och lyssna på den sanna berättelsen, i ord och bild,
som ligger till grund för den framgångsrika TV-serien *Fröken Frimans krig!*



I början av 1900-talet var matfusket så utbredd att det var svårt att se något slut på eländet. En handfull tappra hjälptinnor med Anna Whitlock i spetsen tröttnade på matsnusket och startade SVENSKA HEM, på sin tid den största konsumentföreningen i Sverige. Endast kvinnor fick bli medlemmar och handla i de fem butiker som startades. Men vägen till framgång blev dramatisk. Stockholms manliga handlare drog i nödbromsen och gjorde allt de kunde för att stoppa kvinnorna. Utan att lyckas.



Inom SVENSKA HEM anställdes enbart kvinnor och dessa fick behålla rätten att fortsätta arbeta även som gifta.

Jag berättar även om kvinnokampen för rösträtt och bättre levnadsvillkor.

Gun Mellström bidrar också till föredraget med korta episoder och notiser från tidningarna under SVENSKA HEM åren.

Bilder från v.wikipedia.org

Avgiftsfritt och i pausen bjuds du på dryck med något till.

VÄLKOMNA!

Anmälan senast dagen före till: Eva Svennerstedt Broander.

- Tel. 070 732 90 83

- E-post: animales@live.se

/Eva Svennerstedt Broander



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 vinter,
önskar Åsa Grundberg, sjuksköterska



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
zonerapimassage

Diabetiker med remiss är också
välkomna!

SENIORDANS

NYA OCH "GAMLA" DANSARE HÄLSAS VARMT VÄLKOMNA TILL VÅRENS DANSER

ONSDAGAR KL. 10.00 - 12.00 MED START DEN 15 JANUARI 2020

FREDAGAR KL. 10.00 - 12.00 MED START DEN 17 JANUARI 2020

Danserna pågår varje vecka fram till den 22 respektive 24 april 2020 med undantag för
långfredagen 10:e april.

Ledare: Hilka Loimi och Yvonne Vojbacke

Undrar du över något - kontakta:

Hilka 073-903 21 43

Yvonne 070-795 60 37

Underhållning Pomona vinter och vår 2020

Underhållningen sker i matsalen på Pomona under förljande torsdagar, från kl. 14. 00.

den 6 jan spelar Ville Säkkinen



den 30 jan spelar Mona Rosell



den 13 feb spelar Olle Eilestam



den 27 feb spelar Trio Mé Bumba



den 12 mars spelar Fyra gubbar
(foto saknas)

Torsdagen den 26 mars
Föreläsningen om Evert Taube
med PROtonerna och
Eva Svennerstedt Broander
Information finner du i
PRO Håbo Medlemstidning Nr.8 2019

Torsdagen den 4 juni
spelare Durlaget



Intresseföreningen Pomona

den 23 april spelar Glade Glenn



den 7 maj spelar Malin Artz



Medlemmarnas Röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

- brev till: PRO, Kalmarvägen 3, 746 31 Bålsta

Lektion 4 i planeringsstrategi

En ung kille kommer in på apoteket och ber om en kondom. Han tycker det är lite pinsamt och känner att han vill förklara sitt köp för mannen i kassan. "Min flickvän har äntligen bjudit hem mig på middag och jag är säker på att om allt går bra kommer jag att tillbringa natten med henne." Innan han betalar ångrar han sig och frågar efter en kondom till.

Han förklarar: Min flickväs syster flörtar med mig ibland, jag är säker på att hon gillar mig, kanske har jag tur även med henne i kväll.

Han tar upp plånboken men betalar för tre kondomer samtidigt som han förklarar för receptarien: Min flickväs mamma är relativt ung och snygg, jag tror att hon tycker om mig och jag kan faktiskt ha möjlighet med henne OCKSÅ.

Kvällen kommer och alla sitter samlade runt middagsbordet och det första som händer är att dom ber en bordsbön. Efter bönen tar alla upp bestick utom den unge killen som fortsätter att be. Efter några långa minuter knuffar flickvännen på honom och säger:

Jag visste inte att du var religiös

Då svarade kille: Och jag visste inte att din pappa är apotekare..

Slutsats: Prata inte om dina strategiska planer med främlingar, hela organisationen kan kollapsa.

Bonden och drängen var ute på åkern efter regnet och bonden bad drängen att gå tillbaka och hämta hans stövlar.

Sagt och gjort, drängen steg in i huset och sa:

- Husbonn sa att jag skulle älska med husmor och sen göra detsamma med dottern i huset.

Husmor sa förskräckt:

-Nämen, det kan jag väl aldrig tro!

Drängen öppnade fönstret och skrek ut mot åkern:

- Jag skulle väl ta båda två?

- Självklart, blev svaret.

/Monica

Dimman var tät och den unga damen höll sin bil tätt efter den framförvarande för att inte hamna i diket. Plötsligt bromsar den andra bilen in och den unga damen kör med stor kraft in i den bakifrån.

- Varför gör du inte tecken i god tid innan du tänker stanna, din jädra drummel?

- Ge tecken? För jag har stannat bilen här i mitt eget garage.

/Monica

VAD HANDLAR STYCKET NEDAN OM?

"Hela proceduren är egentligen ganska enkel. Först fördelar man enheterna på olika kategorier. En enda kategori kan naturligtvis vara tillräckligt om man inte har alltför mycket att arbeta med. Om man måste ge sig iväg till ett annat ställe, beroende på brist på egna resurser, så är detta nästa steg; om inte så är förberedelsearbetet nu över. Det är viktigt att man inte överorganiserar saker och ting. Detta innebär i det här sammanhanget att det är bättre att göra få saker genast än att samla på sig för många. På kort sikt verkar detta måhända inte särskilt viktigt men komplikationer kan lätt stöta till. Och misstag kan bli dyrbara också. I början verkar kanske hela proceduren invecklad. Men snart är den bara en detalj bland många i vårt vardagsliv. Det är svårt att se ett slut på den här verksamheten i någon nära framtid, men sådan vet man å andra sidan så litet om. Sedan proceduren är fullbordad fördelar man på nytt materialet i olika grupper. Därefter kan dessa återföras till sina respektive platser. Så småningom kommer de på nytt att användas och hela arbetscykeln måste upprepas på nytt. Men detta är ju å andra sidan bara en del av vårt liv."

Detta är en liten gåta som ni kan försöka lösa innan medlemsmötet i januari.

Maila rätt svar till irenelundback3@gmail.com

eller skicka ett brev till PRO Håbo.

Pris delas ut på medlemsmötet.

En bonusgåta

Söker ett ordspråk här

Objekt vilka kamoufleras i en säsongbetonad kristallisk tillståndsform av H₂O

blottlägges vid dennas övergång till större molekyllär rörlighet.

Insänt av Irene L

Polisen: - Den här skrothögen är synd att kalla bil.
Föraren: - Vilken tur, för jag har inget körkort.

/Monica

Järnets väg i Uppland



Följ med på en spännande resa till de mest imponerande järnbruken i Uppland, Österbybruk och Lövstabruk. På 1600-talet kom Österby tillsammans med Lövsta i Louis De Geers ägo. I Österbybruk tillverkades det världsberömda stångjärnet av järnmalmen från Dannemora gruva. Idag finns här världens enda fungerande vallonsmedja och i området finns ett helt 1700-tals samhälle.

Bilden ovan visar vallonsmedjan.

Efter förmiddagsfika, kaffe/te och smörgås på herrgårdsområdet, blir det guidad visning av vallonsmedjan där det tillverkats kvalitetsjärn sedan 1600-talet. Besök i smedsbostaden som visar ett arbetarhem från sekelskiftet.



Bilden ovan visar Lövstabruk

Från Österby går färden vidare till Lövsta. Lövstabruk utarrenderades till De Besche och De Geer i slutet på 1620-talet. Louis De Geer köpte bruket 1643 och flyttade samtidigt till Sverige. Under hans ledning utvecklades Lövstabruk till Sveriges största järnbruk. Valloner från Belgien kom att tillverka världens bästa järn. Vallonerna hade fri bostad, skola och pension. I 13 generationer ägde familjen De Geer Lövstabruk.

Vi åter lunch på Lövstabruks Wårdshus.



Efter lunchen blir det guidad visning av herrgården.

En fantastisk 1700-tals herrgård med salonger, matsal, bibliotek samt ett kopparfyllt kök.

Efter rundturen får vi egen tid för besök i Hantverkets hus, en ateljé och butik med keramik, tavlor, konstkort, smide, ullvaror m.m.

För priser m.m återkommer i nästa nummer.

Information lämnas av Lennart Olofsson
tel. 070-521 35 65

Bild ovan visar Hantverkets hus

Text Lennart Bilder från brukens hemsidor

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
- Monica Vikström, tel. 070-733 04 35
- Anders Hillgren, tel. 076-901 34 49

Betalning sker via bankgiro: 525-6888 PRO Håbo

Måndag den 16 mars, Stallarholmen/Strängnäs
Pris 660 kr



Följ med till Stallarholmen och Strängnäs för ett besök hos konstnär- och musikerparet Lena och Gösta Linderholm.

I priset ingår:

- Bussresa i helturistbuss, med bussfika.
- Besök hos Lena, i hennes butiks- och utställningslokal, i Stallarholmen.
- Lunch på Meg's Kök och Trevligt. Gösta underhåller med sång, musik och anekdoter.
- Besök i parets privata bostad, en kulturmärkt 600 m² byggnad från förra sekelskiftet.
- Diverse överraskningar.

Reseledare: Lennart Olofsson, tel. 070-521 35 65

Buss avgår 09.00 Bålsta gamla jvg stn + slingan. Beräknad hemkomst ca 17.00.

Anmälan och betalning senast 26 februari.



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

Resan beskrivs mer omfattande i separat annons på sidan 13.

Pris och datum i nästa nummer.

Intresseanmälan till Lennart Olofsson tel. 070-521 35 65

MALTA - KORSRIDDARNAS Ö

Under en vecka på Malta har vi tid till både utflykter och avkoppling.
sön 22/3, 8d, halvp. 8 990 kr

PÅSK I SKÅNE

Kristianstad Kivik Österlen Tomelilla
fre 10/4, buss, hotell, halvp, 4d. 4 990 kr

HOLLANDSRESOR

Vi har tre olika varianter på resa, två olika med buss och en med flyg.
ti 21/4, 7d, bussresa 8 880 kr
to 23/4, 6d, buss med TT-line 7 890 kr
lö 25/4, med flyg 8 780 kr

SKAGEN - 3d.

mån 4/5 3 330 kr

FYRA HUVUDSTÄDER

Budapest Bratislava Wien Prag
ons 29/4, 9d. 9 990 kr

NORMANDIE MED BRYGGE

lör 2/5, 8d. 10 660 kr

LÜBECK - med wismar

fre 8/5, 4d. 4 250 kr

OSLO 17e Maj med Lars Lerin besök

lör 16/5 2 990 kr

HELSINGBORG KÖPENHAMN

Sofiero Louisiana Karen Blixen museet
tors 21/5, 3d. 4 680 kr

ÖSTERLEN - BORNHOLM

sön 24/5, 5d, halvp. 6 990 kr

ROM - FRASCATI

Vin matlagning upplevelser
mån 25/5, 6d, halvp. 10 590 kr

HARDANGERVIDDA

mån 2/7, 4d, halvp. 5 550 kr

MIDNATTSOL - LOFOTEN LAPPLAND

tor 18/6, 8d, halvp. 10 990 kr

NORDKAP

sön 5/7, 8d. 9 990 kr

FINLAND - KARELEN

sön 12/7, 7d, halvp. 6 990 kr

NORSKA PÄRLOR

tis 14/7, 4d. 4 990 kr

NORSKA FJORDAR OCH FJÄLL

fre 17/7, 5d, halvp. 7 250 kr

HURTIGRUTEN-kryssning

lör 1/8, 7d, helpension. 19 700 kr

En Värsting till syster lö 14/3	1 195 kr	Så som i Himmelen lö 22/2	1 195 kr
Mamma Mia the Party	lö 28/3		1 690 kr

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Boka er resa på
018 474 49 44 0174 35663
www.nordsydneyresor.se
"Alltid påstigning i Bålsta!"

Medlemmar i PRO Håbo
har alltid 300 kr rabatt
på våra katalogresor.

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

Följ med till Chinateatern och se en rapp, rolig och musikalisk komedi, baserad på den storsäljande filmen Sister Act från 1992 med Whoopi Goldberg i huvudrollen. Medverkande är Gladys Del Pilar, Susanne Reuter, Charlotte Strandberg, Karl Dyall m.fl.

Föreställningens längd: 2 timmar + 55 min.

Kontaktperson

PRO-Håbo: Lennart Olofsson

Researrangör: NORD SYD RESOR AB

Anmälan senast 20 mars.



April Trandansen Hornborgarsjön

En resa i samarbete med Resekompaniet.

I priset kommer att ingå:

- Bussresa
- Lunch
- Guidning

Intresseanmälan till Åke Wahlstrand
tel. 070-832 42 36 snarast!

Pris och datum i nästa nummer.



Måndagen den 8 juni

Pris 325 kr

Traditionsenliga »Räckryssen«

Avgång från Kalmarsand kl. 11:00

Åter ca kl. 14:00

Anmälan till Åke Wahlstrand

tel. 070-832 42 36



Albanien, 7 dagar i oktober

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

Intresseanmälan till Lennart Olofsson

tel. 070-521 35 65

Researrangör: Specialresor

Resefakta presenteras i nästa nummer.

NordSydResor i samarbete med PRO Håbo

Åker med på

POLEN RUNT 14 maj 7 dagar

Warszawa Krakow Auschwitz Gdansk

Polen har en turbulent historia. Vårt stora grannland i söder med nästan 40 miljoner invånare har upplevt såväl storhetsdagar som det fruktansvärda andra världskriget. Efter Walesa och varvsarbetarnas i Gdansk första protester i mitten av 80-talet har landet utvecklats mycket snabbt och är i dag en del av EU med en mycket snabbt växande ekonomi. Polen är rikt på kultur och historia och turismen ökar stort varje år. Följ med på en rundresa och upplev såväl det nya Polen som det gamla! Resan är fylld av kulturella upplevelser, intressanta platser och omväxlande natur. Kulturen och historien är ständigt närvarande och bildar en ram kring vår färd.

Pris för Pro Håbo medlem 7 690 kr

Mer om resor i NordSydResors katalog eller på www.nordsydneyresor.se

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



NordSydResor i samarbete med PRO Håbo

Åker med på BOHUSLÄN 4 juni 4 dagar

Uddevalla Grundsund Saltön Fjällbacka

Följ med oss på en resa till det vackra Bohuslän där havet möter de solvarma klippställarna. Vår färd genom landskapet tar oss till några av västkustens mest sevärda platser. Vi besöker de båda öarna Grundsund och Skafteland samt fiskeorten Fjällbacka. En kväll åker vi med på en berättartur på Sotenkanalen och äter en klassisk skärgårdsbuffé ombord.

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

Pris för Pro Håbo medlem 5 080 kr

Mer om resor i NordSydResors katalog eller på www.nordsydresor.se



ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER

Dam & Herrklippning
360:-

Välkomna
till Helen!



HÄLSOTERRASSEN

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

0171-555 72

Bokadirekt.se



Problem med avloppet?

Vi felsöker, filmar och spolar dina rör!

PETER'SPOLARE AB

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

E-post: info@peterspolare.se
Hemsida: www.peterspolare.se

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!

Vi svarar
dygnet
runt!

Kundcenter

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

0171-853 00

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



Rapport från Kommunala PensionärsRådet (KPR)

I början av december var årets sista KPR-möte. Carina Hazlewood har blivit ny medlem sedan Ann-Christine slutat. Förutom det representeras vi av undertecknad och Monica Slättman. Det finns fortfarande ingen lösning på problemet med receptionen Pomona. Det finns inga pengar anslagna i budgeten för detta. Frågan ligger just nu hos kontaktcenter. Vi anser fortfarande att det är viktigt att någon finns i receptionen för att kunna hjälpa och vägleda gäster. Det går att kombinera med andra uppgifter. Glädjande är att första spadtaget på nya äldreboendet på Västerhagsvägen är den 11 december. Nu ser vi fram emot färdigställandet också. Planerna på ytterligare ett boende för äldre startar. Utredningen om Pomonas framtid är inte klar än. Helen Koos är anställd som anhängigkonsulent på deltid. Det är oklart var hon ska ha sitt kontor men möten ska hållas på Källvägen som tidigare. Under mötet tog vi upp att det är viktigt att bussen stannar nära nya ICA i draget. UL är en nyckelperson i detta och frågan tas upp med dem. En annan bussfråga var bussen till lasarettet i Enköping. Nytt förslag innebar att man måste byta buss vid stationen och det har Håbo stora invändningar mot. Beslutet är inte klart än. Vi fick information om trycksckador.

Alla som bor på särskilda boenden har speciella madrasser som förebygger lättare trycksckador. 6 personer hade drabbats av trycksckador i år och av dessa var 5 undernärda. Det är viktigt att de får protein- och fettrik kost när aptiten minskar hos de äldre. Glädjande var att färre kommit med trycksckador från lasarettet.

Presidiet i KPR har gjort besök hos Familjeläkarna och Bålstadoktorn och tagit upp viktiga frågor för oss äldre. Vi kommer att träffa dem regelbundet. Några saker som togs upp var nedanstående.

Familjeläkarna vill starta upp verksamhet i Skokloster och det är välbehövligt med tillgång till vårdcentral även där ute. Familjeläkarna har en och samma läkare som besöker alla äldreboenden. De erbjöd sig till att komma till våra möten och ge information om sin verksamhet. Familjeläkarna kommer redan på januarimötet.

Bålstadoktorn kommer att utöka sin telefoni för äldre då det varit väldigt många som ringt och inte kommit fram. De planerar att bygga ut sin verksamhet och hoppas att kunna få ett väntrum bara för äldre och ett för barn. De har också erbjudit att deras dietist kan komma till våra möten och prata kost. Vi kommer att planera in det senare i vår.

Text Irene

Verksamhetsberättelse för Intresseföreningen Pomona 2019

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Bålsta finska förenings pensionärer samt boende på Pomona. Föreningen har som syfte att arbeta för en god social samvaro med inriktning på trivselträffar och underhållning.

Föreningen erhöll 2019 ekonomiskt stöd från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Håbo kommun, Lions Club, Parkgårdsträffen samt NBV.

Under året har Intresseföreningen vid 9 tillfällen under våren och 7 tillfällen under hösten haft besök av ett antal artister som svarat för underhållningen. Antalet åhörare har uppgått till mellan 60-90 personer.

Midsommarfirandet skedde traditionsenligt med kaffe och tårta samt resning av midsommarstång. Detta skedde i samarbete med Träffpunkten.

Året avslutades med kaffeservering i samband med Träffpunktens julmarknad den 6 december.

På Solängens äldreboende har Finska föreningens representant i Intresseföreningen svarat för kaffeserveringen i samband med musikunderhållningen varannan vecka.

Text Ann-Christin Borneteg

Red.anm. Läs mer om kommande musikunderhållning på sidan 11.

Pubkväll i november

Den 7 november slogs dörrarna på Skeppet upp för ytterligare en pubkväll med PRO. Som vanligt var många där i god tid (kanske lite för god tid)! Borden fylldes undan för undan av glada pensionärer som såg fram emot "smaskiga" smörrebröd och något gott att dricka. Kvällen till ära hade tallrikarna kompletterats med en god mintchokladbit. Det är alltid gott att få något sött i slutet av en måltid.

Kvällens underhållare var Tobbe Gustavsson från Enköping. Han startade med en liten musikquiz. Den var lagom svår och eftersom inga hade alla rätt så blev det inte så mycket fusk med Google i mobilerna.

Senare på kvällen spelade och sjöng Tobbe kända låtar från 60 och 70-talet. Det var låtar av Elvis, Beatles, Creedence Clearwater Revival, Björn Skifs och många andra artister. Det var fart och fläkt i framträdandet och det var många som inte kunde sitta stilla utan följde med i musiken med delar av kroppen. Det var en och annan som också var uppe och tog en "svängom" i hörnet av lokalen.

En del hade tur i Rouletten som var igång under pauserna men jag tillhörde inte dem. Några hade också tur och vann en gratismeny för senare pubar. I sista pausen kunde de som blivit hungriga köpa en varmkorv till mycket humana priser. Efter extra-nummer fick vi gå hem men vi hoppas på att Tobbe kommer tillbaka för en ny föreställning senare!

Red.anm Bild på sidan 22.

Text Irene

PRO Håbo årliga fest för funktionärer

Det var nästan så att jag missade årets begivenhet för de som jag som helt ideellt ställer upp och medverkar så att PRO föreningen i Håbo fungera och utvecklas.

Lördagen den 14/12 var vi över 80 personer på Skeppet som blev bjudna på god mat och dryck samt fick tillfälle att ta en svängom till Leanders enastående enmansorkester.

Vill du vara med på 2020 års fest för funktionärer? Starta då en cirkel i något ämne du gillar, gå med i någon av alla grupper som finns inom föreningen, kolla upp med studieorganisationsstyrelsen eller styrelsen.

Ju fler som är med och hjälper till, ju fler aktiviteter kan föreningen ha för sina medlemmar.



De inbjudna fick avnjuta en sagolikt god buffé som sköljdes ner med lämplig dryck. Till kaffet bjöds det på Tiramisu, en italiensk delikat dessert.

För musiken stod Enköpingssonen Peo Olsson, med sin egen enmansorkester Leanders, som lyckades få upp många dansanta par på golvet. Även undertecknad fick chansen att i dansen föra ett par damer i valsen. De som nu vågade sig på att bjuda upp en stelbent fågelskrämma. Lustigt nog så blev det så att det vid lottdragningen var det två av mina lotter som gav vinst.

Text och bild Rune W



Sångaren och dansmannen Peo med en danspartner under kvällens stunder av musikaliska sköna toner.

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

Även lunch
catering.

Vi fortsätter med lågpriser för PRO

Gäller även vid beställning av catering om ni är många.

PRO-medlemmar har rabatt även på kvällar!

Öppentider;

- Måndag - torsdag kl: 9 - 17
- Fredag kl: 9- 21
- Lördag kl 12-23
- Söndagar endast förbokning 95:-

Dagens lunch varje dag 9-16 95;- -Lörd. 12-15 95:-

Även avhämtning 90:- med sallad, 95:- med dryck

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

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

Lunchsittning
förbokas.

Information från shuffleboardsgruppen

Måndagen den 18 november hade shuffleboardgruppen avslutning för säsongen. Vi var 12 deltagare som kom till spel. Det spelades i form av en cup där segraren i varje match gick vidare till nästa omgång. I finalen möttes Olof och Irene, en spännande match, där Olof till slut vann. Efter att vinnaren fått sin medalj och hurrarop satte vi oss till bords och avnjöt smörgåstårta och medhavd dryck. Efter trevlig samvaro skildes vi åt och alla ser nog fram emot nästa säsong som inleds den 20 januari.

Red.anm Kom och prova lustfyllda och spännande spel i trevligt sällskap.

Vänligen kontakta Olof Pettersson 070 5986389



Vinter Smak på Birka Paradis

93 glada och förväntansfulla PRO:are antrade 2 bussar från Forsbergs måndag den 9 december för transport till Birka Paradis och en julbordskryssning till Åland. Efter att Lennart och Åke delat ut biljetterna var det dags att stiga ombord och installera sig i hytterna.

I matsalen hade vi en egen sektion reserverad och julbordsbuffén, med sedvanliga tillbehör, avnjöts under livlig konversation. Utbudet av rätter var rikligt men alla var inte helt nöjda. Framför allt godisavdelningen hade en god sortering till mångas glädje.

Efter maten fanns tid för shopping och kanske ett besök i baren innan de flesta samlades i danssalongen där Micke Ahlgrens och Chiquita svarade för musiken. Det bjöds också på en uppskattad julshow med tema Kalle Ankas jul. Med tiden tunnade publiken ut och vi åtta som blev kvar avslutade kvällen med varm korv och öl i baren innan det var dags att gå till kojs.

Efter en riklig sjöfrukost och underhållning med musik-quiz i baren kom vi fram till Stockholm igen och bussarna fraktade hem oss.

Text Anders bild Anders och Lennart





Bilder från pubkvällen den 7 november, med underhållaren Tobbe Gustavsson (bild t.v). Det vinnande bordet av en liten musikquiz (bild t.h).
/Bilder Anders Hillgren



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) 071 555 72
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: info@halsoterrassen.se  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
info@balstagravstenstjanst.se
Kalmarleden 56, 746 30 BÅLSTA

Från PUB-kvällen den 5 december

Det blev en smått stressad resa till Skeppet för att få lyssna på dessa farbröder från Gävle som denna kväll skulle uppträda på Skeppet. Det var drygt 100 personer, som precis som jag var nyfikna på vilka sånger och roliga historier de skulle leverera. Några repriser blev det, men eftersom de var av så bra kvalitet så gjorde det inte så mycket. Då de känner varandra så pass väl, som ett gammalt kärlekspar, så kan de driva med varandra, vilket skapar ytterligare dynamik i deras komik.

Text och bild Rune W



Från höstmötet den 21 november

Den 21 november var det dags för höstens viktigaste möte, höstmötet, då vi lägger fast verksamheten för nästa år. Det var bra uppslutning eftersom ett 80-tal medlemmar kom. Då vet vi att besluten är väl förankrade hos våra medlemmar.

Förslag till verksamhetsplan fanns med i tidningen. Vi gick igenom den rubrik för rubrik och den fastställdes efter några justeringar. Vi la till en rad om målarcirokel i hyresgästföreningens lokal och tog bort delen som handlade om uppföljningsmöten efter välkomstmötet för nya medlemmar. Vi kommer att ha uppföljning men inte specifika möten för detta.

En viktig punkt som slogs fast under mötet var att medlemsavgiften blir oförändrad vad gäller den som går till oss. Vi får 50 kronor per medlem.

Efter det var det dags för Kjell Ibbinger att gå igenom förslaget till budget. Den fanns också i tidningen så alla hade kunnat förbereda sig.

Budgetförslaget togs i sin helhet.

Lennart gjorde reklam för resorna som kommer under nästa år. Övrig information var att PRO riks gör en ny hemsida och ett nytt medlems-system. Vi får också ett nytt utseende på medlemskortet nästa år.

Som vanligt tyckte Birgitta, vår friskvårdsansvarige, att vi satt stilla alldeles för länge och genomförde en del smärre övningar med oss för att visa hur lätt det kan vara att träna hemma.

Det påpekades under mötet att vi behöver bevaka frågan om bussmöjligheter när ICA flyttar till Draget. Även behovet av en livsmedelsbutik i centrum togs upp.

Efter själva mötet serverades kaffe och en god smörgås innan Olle Eilestam började spela. Olle spelade en del gamla godingar och en del önska-de låtar. Det blev både Elvis och Beatles och många andra fina låtar.

Eftermiddagen avslutades med lottdragningar.

/Text Irene Bild Rune



Luciafirande på Skeppet



Under Luciafirandet på Skeppet, som är en traditionell aktivitet som arrangeras av SPF och Lions i Håbo, var det många medlemmar från PRO Håbo som lyssnade och njöt av lussebullarna. /Bild Anders

hjälpsam

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
Elscوترar – Rullstolar – Rollatorer – Fåtöljer

Väckning med te

Britten Frank Clarke tar 1902 patent på denna genialiska väckarklocka. När klockan ringer, tänds en tändsticka, som i sin tur tänds spritköket under kopparkitteln. Denna tippar, när vattnet kokar, och klockan ringer igen. Det är ett måste för alla som inte själva orkar koka sitt morgonte och som vill ligga kvar lite längre i sängen.



Väckning kan vara svår då tiden är inne för att vakna med en väckarklocka. Denna pjäs kanske kunde hjälpa.
/Källa Ill.Vetenskap nr 18/2007

Hos oss får du alltid 15% rabatt

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 14 kr.

Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeminskning med 0,08% per dag från leveransdagen. Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

EYES4YOU®
Bålsta Optik

En del av KlarSynt.
Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.

DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
Pris 1295kr



Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
Pris 995kr



Förvaring, skifte
& grovtvätt
Pris. 795kr

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



**DÄCK
PARTNER**

Bålsta Däckcenter AB

BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45

Resa till Miniature Kingdom i Kungsör 25 nov

Oj vilken resa !! Vilka driftiga människor det finns ! Här är alltså en Sverige-miniatyr uppbyggd med natur, sevärdheter, berömda platser, hus, människor, bilar, tåg m.m., m.m. Med början i Norrland och än så länge framme i Västmanland i skala 1:87, vilket betyder, sa Lennart, att en person som är knappt 1.80 lång blir ca 2 cm här ! Jag har inte försökt kollräkna, jag litar på Lennart.

Där fanns alltså i miniatyr från Norrland bl.a Åreskutan, Lappporten, gruvan och malmtåget i Kiruna, Höga Kusten-bron, Pite havsbad, Sjöbodarna i Hudik, bocken i Gävle som t o m började brinna. Från Stockholm kunde man beskåda bl.a Stadshuset, Globen, Kaknästornet, Kungsträdgården. Så fanns där Sala Silvergruva, slottet och Domkyrkan i Västerås, smalspåret i Mariefred, Kvicksundsbron, Strömsholms Kanal och där fanns Elsa Andersons konditori i Norberg. En imponerande trafik av bilar och tåg hela tiden på vägar och spår, och massor med människor gåendes och cyklandes på gator och torg och där fanns t o m pickande höns. Ni kan ju tänka er storleken på höns i skala 1:87 !! Men dom fanns där! Och dom pickade !! Hade man svårt att se kunde man låna små kikare.

Där fanns också några små ”hyss”-inslag! Om man stod på en speciell ruta och kikade mot bygget kunde man upptäcka Bamse, även Karlsson på taket fanns där och ”Helikoptern” från filmen Repmånad med Loffe Carlsson fanns där också och lite till.

Det här är bara ett axplock. Vi fick även både höra och se lite om tekniken bakom allt detta, hur man alltså kan få allt detta att fungera, men det tänker jag inte gå in på i detalj. Varför säger ni ?! Jo, för jag klarar inte av att relatera allt som sades, kan helt enkelt inte återge alla fakta, så alltså föreslår jag att ni följer med på nästa besök som vi ev planerar att göra om ett år, då får ni fakta och alla intryck på plats. Det jag förstod var att man fick fram husen, t.ex stadshuset med hjälp av Google maps.

Med en 3D-skrivare skrev man ut väggar och tak, vilket jag måste erkänna att jag inte vet hur i hela friden det fungerar, men det gjorde det uppenbarligen. Detta målades sen för hand vilket man, minst sagt, kan kalla ett pillergöra.

Vi fick också gå ”bakom kulisserna” och där må ni tro fanns det sladdar och kablar i en enda röra.

Undrar, tänkte jag, vad som händer om jag drar ur en enda sladd! Klart jag inte gjorde, men frågade sen Staffan Anger, som är VD och den drivande i projektet och halva styrkans guide, vad som skulle hänt. Och jag förstod att det skulle varit en mindre/större katastrof. Säkert beroende på vilken sladd jag valt.

Det fortsatta bygget pågår hela tiden och ska sträcka sig ända ner till Småland och Skåne. Några deltagare i vår grupp inkl jag själv skulle gärna åka tillbaka om ung 1 år och se fortsättningen på detta miniatyr-Sverige.

Väl framme i Kungsör vid halv 11-tiden, efter 1½ timmes bussresa, bjöds vi på kaffe och våfflor innan rundvandringen och besöket avslutades med lunchbuffé. Och sedan var det alltså dax för återfärd till Bålsta.

Det var inte så mycket utomhusaktivitet på den här resan och tur var väl det, för Åke hade inte med sig sitt berömda paraply och jag förstod det när jag såg, att vår chaufför satte på vindrutetorkarna bortåt Västeråstrakten. Som ni kanske läst tidigare så blir det aldrig regn på våra resor när Åke har sitt paraply med sig. Visserligen uppehåll i Kungsör när vi gick några meter till och från bussen, så vi hade i alla fall tur med vädret kan man säga.





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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

Centrumstråket 3 Bålsta

Tel. 0171-467010/58620

www.balstabegravning.se

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

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/balsta

Handelsbanken

Nu även
på tisdagar!



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

Då ger vi alla ålderspensionärer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-16:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

*Rabatten gäller ej spel, lotter, post och vid ett tillfälle per vecka.

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal



www.facebook.com/ikavarmtvalkommen

ICA Kvantum
Bålsta Centrum
Din färskvarubutik

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



Du skall inte tro,,,

**Du skall inte tro du är gammal fast silver du fått i ditt hår,
om blott du kan trivas med livet och glädjas åt dagar som går.**

**Ibland kan det vara besvärligt med oro och sorger och ont.
Ibland är det guldkantat härligt, för alla är livet mest sån´t**

**Om blott du är ung i ditt sinne betyder ej rynkorna nå´t
Så gläds åt den dag som är inne och sörj ej för dagar som gått.**

**Gå inte och tänk på bekymmer, att leva är ändå rätt skönt.
Om hjärtat ditt livsglädje rymmer, att då finnas till känns väl lönt.**

**Det är inte åren som räknas, fastmer vad du fyller dem mé.
Försök dela med dig av glädje och vänlighet skall du få se**

**att du får så mycket tillbaka av det du av hjärtat sått ut.
Att ge det är ej att försaka, det är kärlek från början till slut**

Insänd av Inez

Redaktörens Röst

Vintern var vintrigare tidigare.

Så känner jag att mina vintrar var i Norrbotten under min uppväxt. Där vintern kom med sina tidigare mörka kvällar, bitande kyla och kristallvita fäll av snö. Snö som gjorde det möjligt att åka skidor, skapa grottor i de meterhöga ihopskottade snöhögarna invid gården och följa med far att hämta hö till korna med häst och skrinda. Vägen till skolan var packad med snö så det gick bra att använda sparken för att ta mig till skolan. För att uppleva vinter nu för tiden får man åka en bra bit norrut. Samtidigt som bekvämligheten gör att det kan vara skönt utan kylan och mörkret. Men det är tråkigt för barnen att inte få leka i snön, då inte alla har möjlighet att åka norrut.

Många nya resor inom PRO Håbo

I denna tidning finner du mängder av resor som PRO Håbo planerar att göra, dels i egen regi och dels i samarbete med andra. Några som är flera dagar och några som är dagsutflykter. Ett tips är att vara ute i god tid och boka sin resa, för att säkra sig om en plats. Samtidigt är det väldigt viktigt att avboka sin resa i tid, så att någon annan kan få åka på resan. För det kan alltid finnas fler som vill åka än vad det finns platser. De blir satta i en reservlista, och får plats då någon avbokar sin resa.

Som av en händelse så vände det sig

Efter en allt för lång och ekonomiskt kännsbar arbetslöshet har eder undertecknade äntligen hamnat i innanförskapet, med andra ord fått sig ett arbete.

Det är smått obegripligt att mängder av män och kvinnor +55 och äldre skall ha det så svårt med att få arbete i Sverige. Även om staten lyfter bort 25% av arbetsgivaravgiften, vilket på två år blir ca 150 000 kr, genom det sk NyStartsJobb, så är det fortfarande svårt få jobb. Erfarenheten, arbetsmoralen, kompetensen, lojaliteten och många andra goda egenskaper som tar år att bygga upp tas inte tillvara.

Det kan aldrig sägas tillräckligt många gånger..

Se till att alltid bära reflexer då du är ute och går i vintermörkret. För din egen säkerhet och för dina medtrafikanter uppmärksamhet. Då jag är ute och kör sena kvällar så är det allt för ofta jag ser att folk inte bär reflexer. Det är nästan så att jag vill stanna och ge dem ett par reflexer.

Välkommen till PRO Håbo, och de aktiviteter som tilltalar dig.

Text Redaktören

Vill du bli medlem i PRO Håbo ? Vänligen ring Roland tel. 546 48
 Eller gå in på 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	08.00	7 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	56722	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
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	21 jan

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

Studieorganisatör Gun Mellström, tel. 073 093 12 26
 Välkommen till föreningens kostnadsfria studiecirklar.



Studiecirklar i samarbete
 med ABF Uppsala Län