



**PRO
Håbo**

Medlemstidning 4 2024

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan till Medlemsmöte	5
Inbjudan Tedans + MiniMässa + KPR	6
Inbjudan PUB kväll	7
Inbjudan sommarbridge	8
Inbjudan Filmklubben Iris + PRO Kultur	9
Inbjudan " Vad sa loppet"	10
Inbjudan Protonerna + Lasse Berghagen	11
Ål fast på kroken	12
Nya ordförande+ Intresseför SÄBO	13
Resekommittén	14
Medlemssidan	15
Resekommittén	16
Min resa till Paris	17
Kossan Salas äventyr	19
Vippbrädan + Tankeväckande ord	21
Sömnens betydelse och..	23
Sömnens betydelse och..	25
Dikt + bild + Redaktörens röst	27
Aktiviteter att prova på	28

Tack till följande företag:

Bålsta Begravningsbyrå	22
Bålsta Däckcenter	20
Bålsta Optik	24
Fonus	18
Fotbilen	24
Håbofoten	24
Hälsoterassen Klippning	22
José Martin Ateljé AB	16
ICA MAXI	12
Kalmarsands Restaurang	20
Kickis fotvalv	22
Klipphörnan	22
Kvarnibble Butik & Musteri	26
Krägga Cafe & Restaurang	16
Löthnergården	16
NordSyd Resor	14
Paprika Restaurant	26
Peter Spolare AB	20
Salong Caramel	26
Small World	26
Sparbanken Enköping	18

Företagen som är med i tidningen gör det möjligt att ge ut medlemstidningen. Hos dem kan du få PRO rabatt !

**Vill du bli medlem?
Kontakta Gunilla Westerlund Tel. 070 509 59 29**

PRO Håbo Medlemstidning

Utges av PRO Håbo till medlemmar med 8 nr per år via kontaktombud eller via E-post (pdf-format). Den finns även att tillgå på föreningens hemsida: pro.se/habo. Ansvarig för utdelning se nedan: Gunilla Westerlund

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

Redaktionen

Ansvarig utgivare:
Eva Svennerstedt Broander Tel. 070 732 90 83

Redaktör/Layoutare/ Sponsorer/Annonser:
Rune Westerlund, Tel. 070 535 15 50

Sponsorer/Annonser:
Åke Wahlstrand, Tel. 070 832 42 36
Annonssören ansvarar själv för sin annons.

Studier/Aktiviteter:
Eva Svennerstedt Broander, Tel. 070 732 90 83

Friskvård/Medlemsfrågor/Utdelning:
Gunilla Westerlund, Tel. 070 509 59 29

Nästa nummer kommer: 6 augusti
Manusstopp: 15 juli

Omslag: "Blomsterhäng"
Fotograf: Rune Westerlund

Läsarmaterial

Redaktionen välkomnar tips och material från läsarna. Material kan komma att kortas och redigeras. Kontakta redaktör Rune Westerlund

Res med PRO Håbo

- Anmäl dig och betala i tid.
- Betala resan via Bankgiro: **525-6888**
(OBS! ange resan du åker på)
- Avanmäl dig i god tid före resan.
För mer information
kontakta Anders Hillgren tel. 070 901 34 49

PRO Håbo styrelse

Ordförande: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Kassör: Lina Smotrova	073 255 64 90
Sekreterare: Carina Hazlewood	073 932 00 59
Vice Ordförande: Harry Löfstav	070 241 62 48
Studier: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Ledamot: Rune Westerlund	070 535 15 50
Ledamot: Solweig Lundkvist	070 421 74 26
Ledamot: Lars-Ove Smids	070 888 39 19
Ledamot: Inger Wallin	070 837 68 68
Ledamot: Maj Ibbinger	070 894 29 15
PRO Håbo organisations nr: 817001-0535	
PRO Håbo bankgiro nr: 5848-7521	

Följ PRO Håbo på: www.pro.se/habo

Kulturarrangemangen sker i samarbete med ABF Uppsala län



F.D Ordförande har ordet

Ett stort tack för mig för den här tiden. Det har varit roligt att skriva i tidningen om det som är aktuellt för PRO. Nu tar en ny ordförande över och kommer att skriva ordförande har ordet. Vill påminna er alla om att det blir en minimässa den 17 maj på eftermiddagen på Skeppsgården där det visas hjälpmedel som vi eller våra anhöriga kan behöva. Det är KPR som ligger bakom mässan. Kom och besök den.

Årsmötet var välbesökt och det

var nästan 90 personer där vilket känns bra som avslut av mina 6 år som ordförande.

Jag önskar nya styrelsen under Evas ledning ett stort lycka till. Fast jag slutar i styrelsen kommer ni inte att missa mig om ni fortsätter att gå på möten och pubar. Jag kommer fortsättningsvis att hjälpa till fast utanför styrelsen.

Ha en skön vår så hoppas jag att vi ses snart igen. *Irene Lundbäck*



Foto Gunilla Westerlund

Kostnadsfri trygghetsringning - Tillgänglig för alla! -

Om du ensamboende är det en trygghet inte bara för dig själv utan också för dina nära och kära. Även om du känner dig frisk är det ingen som vet vad som kan hända med dig under dagen.

När du ansluter dig behöver du bara ringa en telefonsvarare före kl 10.30 och meddela att du mår bra. Om du inte har ringt då svararen avlyssnas blir du kontaktad för att kontrollera om hur det står till. Därför ska du uppge en anhörig eller granne som kan kontaktas om du inte har ringt eller inte svarar i din telefon.

Trygghetsringningen hanteras sedan flera år av SPF, med bidrag från Håbo kommun.

För ytterligare information och anmälan vänligen ring Kerstin Jungmarker
tel. 070-4403871 eller 0171- 56252.

Expeditionens öppettider

Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta.

mellan kl. 10.00 - 12.00 tis- och torsdagar.

Tel. 0171-583 15

E-post: habo.uppsala@pro.se

Din hjälp är värdefull !

Onsdagar jämna veckor hjälper PRO rullstolsburna på äldreboendet Parkgården, Västerhagsvägen, att få komma ut på en kort utflykt. Samling kl. 10:15, efteråt bjuds gruppen på fika.

Hjälp oss hjälpa andra till en trevligare vardag.

**För mer information och anmälan vänligen kontakta Lennart Olofsson
- Tel. 070 521 35 65
- E-post: lennart.45@bktv.nu**

Olika stöd

Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

Är du över 65 och längtar efter någon att prata med? Du kan ringa Äldrelinjen på tel: 020-22 22 33 vardagar 8-19 och helger 10-16

Tina Tiefensee Lünig är Kommunens Ombudsman för äldre och funktionsnedsatta.

Ger dig vägledning och stöd för dig som är över 65 år och för dig som har en funktionsnedsättning. Har en neutral funktion som kan stödja den enskilde i kontakter med kommunen och andra myndigheter. Du kan vända dig till Tina och vara helt anonym om du vill. Ombudsmannen har tystnadsplikt. **Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31 E-post: tina.tiefensee@habo.se**

PRO Håbo Om du vill prata med någon i föreningens styrelse så hittar du namn + tel. på sid 2. Du kan också hitta även dem på föreningens hemsida!

Meddelande från medlemsregistret

PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:

Lena Tydén

José Martin

Monica Björk

Ingrid Rylow

Mona Bäckman

Birgit Nilsson

Christhard Landt

Ruth-Irené Landt

Bo Koch

Leif Sörvik

Karin Sandström

OBS! Om du flyttar till en ny adress, byter telefonnummer eller E-post adress är det viktigt att meddela detta till:

- Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29 - E-post: gjwesterlund@gmail.com
- eller till expedition tel. 583 15, öppet tis- och torsdagar kl. 10-12

Var vänlig meddela dina förändringar snarast möjligt!

Gunillas ruta

Att Sverige är ett avlångt land märks speciellt under våren. När det i norra delarna fortfarande finns snö ända ner mot Gävle. Medans man i södra delarna ser hur vårblommorna slagit ut i alla sina vackra färger.

För de med pollenallergi som jag och ca 30% av svenska befolkningen, är våren på samma gång en av årets mer besvärande period. Beroende hur överkänslig man är kan pollen ställa till väldiga problem.

En kort förklaring om pollenallergi
Vid pollenallergi är det immunsystemet som överreagerar när du utsätts för proteiner som finns i pollen och sporer. Kroppen bildar då allergiantikroppar och du utvecklar en känslighet.

Vanliga symtom vid pollenallergi:

- Astmatiska besvär
- Hosta och retningar i luftvägarna
- Huvudvärk
- Klåda i hals och gom
- Nysningar
- Nästäppa
- Rinnande/svidande/kliande ögon
- Trötthet

Vad kan utlösa symtomen?

De vanligaste allergiframkallande pollensorterna i Sverige kommer från lövträd, främst från björk, al och hassel, men även från gräs och gråbo. Att många personer reagerar på björk, gräs och gråbo beror främst på att dessa periodvis finns i stora mängder. Björk, gräs och gråbo är vindpollinerande, vilket betyder att pollenet sprids med vinden. Sporer som kommer från ormbunkar, mossor, alger och svampar kan också framkalla allergireaktioner och astma.

Diagnos och behandling

Är jag förkyld eller har jag allergi? En vanlig förkylning ger ofta halsont och ett tjockt slem som sakta försvinner och blir bättre efter någon vecka. Pollenallergi som också kallas hösnuva, ger symtom som röda kliande ögon, nästäppa, upprepade nysningar och rinnsnuva och varar över en längre tid.

Korsallergier mellan pollen och mat
Vid pollenallergi kan den som har allergi i vissa fall även reagera mot andra närbesläktade ämnen i till exempel mat. Symtomen är ofta att det kliar, sticker och känns svullet på läppar, i mun och svalg. Mer sällsynt är att man får ont i magen, illamående, diarré, kräkningar, eksem, nästäppa, snuva och astma. En person som har allergi mot björk kan till exempel uppvisa symtom vid intag av äpplen, päron, nötter med mera.

Källa: Astma- och Allergiförbundet

Min dotterdotter, Elvira, började för en tid sedan fråga sin mor ”när ska mormor och morfar åka till Norrbotten?”

Beatrice, min dotter, svarade ”det är inte förrän du får sommarlov, Var på Elvira sa ” Det är alldeles för långt dit, jag vill åka dit NU!”

Det känns härligt och mysigt att höra Elvira längta efter att få uppleva en sommar tillsammans med oss.

Då vi är ”där uppe” har Rune en äldre husvagn stående under ett tak. Där jag och Elvira får rå om varandra och ett antal objudna gäster i form blodsugande myggor surrande omkring oss.

Innan sommarlovet hoppas jag vi ses på några aktiviteter. Sen tar vi nya tag till hösten.

Ta hand om er, var rädda om er.

Gunilla Westerlund

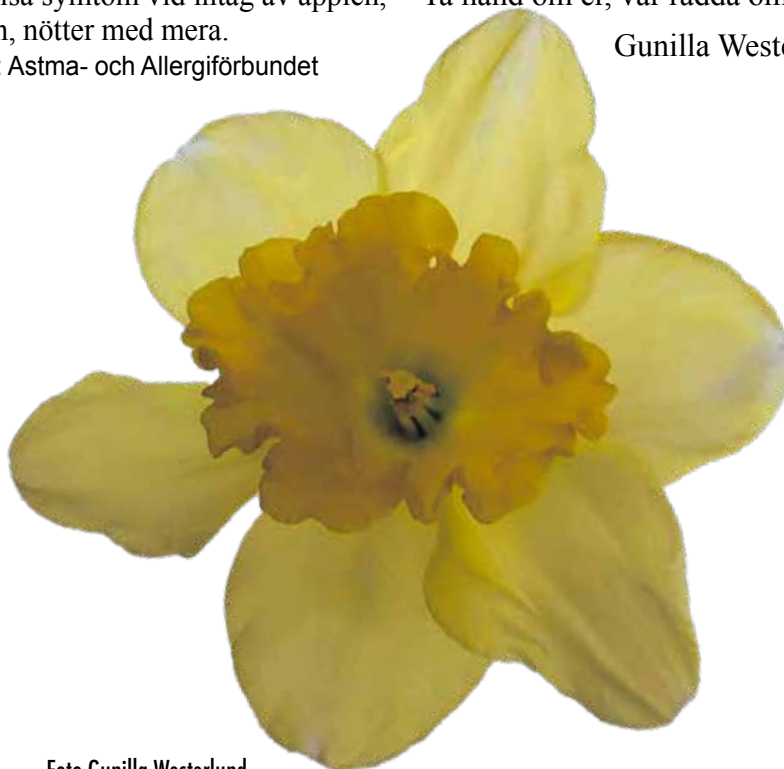


Foto Gunilla Westerlund

**VÄLKOMMEN TILL MEDLEMSMÖTE
PÅ SKEPPSGÅRDEN
Torsdagen den 18 april kl. 13:30**



Program

- Håbo Bibliotek kommer och informerar om vad de har att erbjuda.
- Möteshandlingar, vad är på gång
- Kaffe och en utsökt smörgås
- Underhållning av Malin Artz
- Lotteri

Allt detta för endast 50 kr.

Anmäl dig senast den 16 april till:

- expeditionen tis- och torsdagar
kl 10 - 12 på tel. 0171- 583 15
- E-post: prohabo.anmalan@spant.se

Malin



Artz

PRO
Håbo

HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL SISTA TEDANSEN FÖR VÅRTERMINEN



Den 26 april spelar
Thomaz & Co

*Känn er mycket välkomna
till Skeppsgården, Skeppsvägen 20.*

*Väl mött ! hälsar Danskommittén.
För information ring tel. 070 521 35 65*

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 130 kronor

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

MiniMässa på Skeppsgårde den 17 maj kl 1300 - 1600 **Tema "Hjälpmedel i vardagen för ökad trygghet"**

**Några av utställarna
vid skrivande stund.
Fler kommer...**

iris
hjälpmedel

hjälpssam
- för en enklare vardag

ActiLeg

Zafe
care systems
- A PART OF ActiLife

evondos

Rapport från KPR

Den 12 mars hade vi vårt andra KPR för 2024. Denna gång var vi på Dalängen. Den stora frågan för mötet var uppdatering om läget för Pomona. Vi fick se ritningar över Pomonas renovering. Nu är jag ingen expert på ritningar men det såg bra ut. Det verkade finns bra tankar bakom renoveringen. Jag hoppas att vi får följa processen under renoveringen och inte bara ta del av ett färdigt resultat. Arbetet ska

sätta igång efter semestern. Nu är hemtjänsten fullt bemannad under vardagar men man behöver ta in vikarier under helger och semester-tiden. Många brev som skickas ut kan vara svåra att förstå. Vi har föreslagit att vi ska läsa dem innan för att förtydliga. Ibland blir det för mycket myndighetsspråk. Det blir ändring av matlådor. Matlådorna kommer att fasas ut och det är meningen att man i stället ska få hjälpa till med att handla och laga

till maten. Det blir mer kvalitetstid när tiden inte bara används för att sitta i bilar och köra ut matlådor. Köläget är inte bra då det är för många i kö. Det blir bättre när Pomona är klart.

Vill påminna om minimässan som är på Skeppsgården den 17 maj på eftermiddagen där hjälpmedel visas.

Nästa KPR är i maj och rapport kommer i tidningen som i augusti.

Irene Lundbäck

PRO
Håbo

**VÄLKOMMEN TILL VÅRENS SISTA
PUB-KVÄLL PÅ SKEPPSGÅRDEN
DEN 2 MAJ, KL 18.30**

KVÄLLENS MUSIKER/UNDERHÅLLARE ÄR:

Kjell & Kalle

covers

Den fantastiska och musikaliska trion som blev en duo, KRK (Kjell, Rickard och Kalle) är numera Kjell & Kalle. De sjunger och spelar som en trio. De kommer och spelar mängder av underbara låtar.



Insläpp sker från kl. 18:00

Pris: 100 kr.

Inkl. Underhållning och mat.

Alkoholfri dryck, öl och vin finns att köpa.

Anmäl dig senast den 29 april till:

- expeditionen tis- och torsdagar
kl 10 - 12 på tel. 0171- 583 15
- E-post: prohabo.anmalan@spant.se

OBS!
AVANMÄL DIG I TID
OM DU INTE KOMMER!

VÄLKOMMEN!

Ett kulturevenemang i
samarbete med
ABF Uppsala län



Foto Pixabay

SOMMARBRIDGE

**SPELA KORT OCH FRAMFÖRALLT BRIDGE
KAN MAN GÖRA ÄVEN PÅ SOMMAREN,
DÄRFÖR KAN NI KOMMA TILL
SKEPPSGÅRDEN, BRIGGEN,
PÅ ONSDAGAR FR O M 15 MAJ, KL 13.00.
KOM SENAST 12.45.**

VI HÅLLER PÅ T O M 14 AUGUSTI.

**HÖR AV DIG OM DU INTE HAR
NÅGON ATT SPELA MED
SÅ SKALL VI FÖRSÖKA HJÄLPA TILL.
DU FÅR TA MED EGET FIKA.**

**- VIVECA TEL. 070 - 221 65 64
- ROFFE TEL. 073 - 062 82 97**

VARMT VÄLKOMNA!

PRO
Håbo

VÄLKOMMEN TILL FILMVISNING PÅ SKEPPSGÅRDEN FREDAGEN DEN 3 MAJ KL 14:00

FILMKLUBBEN IRIS VISAR GRATIS FILM FÖR MEDLEMMAR

En humoristisk svensk filmklassiker.
Göran (Björn Skifs) överraskar sin fru (Suzanne Reuter) med att köpa en drömkåk. Lyckan är stor tills Göran tillsammans med några tvivelaktiga hantverkare börjar renovera huset och då börjar det hända konstiga saker.
Jan Malmström och Lena Nyman spelar mycket roliga karaktärer.
Manus Peter Dalle och Bengt Palmers
Inspelningsår 1993, längd 1h 37min

OBS! MAX 49 DELTAGARE

**Vänligen anmäl dig till Gunilla Westerlund
senast onsdagen den 2 maj via:**

- tel 070 509 59 29
- gjwesterlund@gmail.com

Välkomna! Rune och Gunilla



Erbjudande att lära sig mer om fotografering. PRO Kultur i Uppsala.

Vi är tre fotointresserade äldre herrar inom PRO Kultur i Uppsala som under ett flertal år, en gång per månad, träffats i en fotocirkel för att titta på varandras bilder och ge varandra idéer hur bilderna skulle kunna förbättras eller alternativt presenteras. Tyvärr så får vi flera intresserade medlemmar varje termin, men när vi lägger ut mötestiderna så är det sällan någon som har tid. Därför kvarstår långsiktigt bara oss tre.

Deltagandet kräver inga förkunskaper eller avancerade fotoutrustningar. Vi har haft personer som endast fotograferar med sin mobiltelefon vilket fungerar utmärkt. Ibland gör vi gemensamma utflykter med kameran i fokus. Vi har t.ex. varit i fjärrilshuset vid Haga slott och Tropiska växthuset i Botan. Ibland har vi satt ett gemensamt tema för bilderna till nästa träff.

Vi erbjuder nu alla fotointresserade inom andra PRO-föreningar att komma med i vår grupp. Deltagandet kostar inget annat än den tid ni var och en avsätter.

Resterande träffar under våren blir 25/4 och 23/5. I båda fallen kl.13.00.

Lokalen är Storg. 11 Uppsala.

Är ni intresserade så anmäl er till mig antonsson.hans@gmail.com

Välkomna!

INFORMATION FRÅN FRISKVÅRDANSVARIG

Isamarbete med Hörselskadades Riksförbund (HRF) Enköping Håbo och Riksförbundet HjärtLung Enköping Håbo arrangeras

vad sa-löppet

Ett roligt lopp på fullt allvar – för Sveriges hörselskadade 

hrf är de som står bakom och arrangerar “Vad sa loppet “. Det genomförs runt om i Sverige för att samla in pengar till forskning.

HjärtLung föreningen är de som står bakom “Hälsans stig” som finns på många orter i Sverige, även i Bålsta.

Du går i din egen takt och efter din egen förmåga runt Hälsans Stig i Bålsta. Stigen är ca 4 km lång.

Tag gärna med dig eget fika och kläder efter väder.

Jag kan bara hoppas på att vädret blir lagomt bra för en stillsam och trevlig aktivitet där det blir många som vill vara med.

Vi träffas vid starten* av Hälsans Stig
söndagen den 12 maj kl 13:00

*Starten är på gaveln av vårdcentralen mot Fridegårdsgymnasiet.

Parkering kan göras på “badhusparkeringen”.

Vid starten kan du swisha en frivillig gåva till hrf.

För dig som ger en gåva till hrf och går tipspromenaden är med i ett lotteri med valbara priser om du har 10 rätt eller fler.

För mer information kontakta

Gunilla Westerlund

- E-post: gjwesterlund@gmail.com

- Tel. 070-509 59 29.



Hjärtligt Välkomna !

VÄLKOMMEN DEN 19 APRIL kl 14.00

Till en
LASSE BERGHAGEN FÖRESTÄLLNING

Eva berättar och kören
PROTONERNA sjunger
Lasses älskade sånger.



ANMÄLAN:

Eva Svennerstedt Broander

- Tel. 070-732 90 83

- Epost: semlan201@gmail.com



Foto: Heikki Tuohimaa

Ål-fångst med metrev och daggmask på kroken.

En fisketur till Storö och Tjyvklovholme lockade. Metspön, daggmask och abborrnät stuvades in i båten och vi (jag, Åke och pojarna) åkte nu mot Tjyvklovholme. utanför ön fanns ett abborrgrund och där roddes näten ut. Det skulle ligga där några timmar och vi gick iland för att meta. Först måste vi gå runt ön och se hur stränderna var, kanske fanns det en badplats eller lämpligt ställe att meta på. Vi hoppade över stenar och snår och tittade oss omkring. En kil i berget, som en liten vik. Där på botten en mörk skugga. Det var en ål, som solade sig i grundvattnet. Åke viskar: skall vi försöka meta upp ålen? jag tror inte den nappar viskade jag. Åke agnade, med en daggmask och lät metreven sakta glida ner mot ålen. Den slök bytet med mask och krok. Ålen var vacker, ca 80 cm. lång. Den skall vi röka. Joel Malmberg hade, rökeri i Berg. Först måste näten tas upp och vittjas. Det var en god fångst, några fina abborrar hade fastnat.

Vi åkte mot Berg, förbi Motorbåtklubbens klubbhus på Högböte. Vid bryggorna låg flera stora motorbåtar, Albin 25, Storö och naturligtvis Petterssonbåtar, smäckra och byggda i mahogny och med inombordsmotorer. Ostholmen på motsatta sidan en skyddad lagun för seglare att söka natthamn; Vidare mot Berg över Bergbofjärden mot Joels rökeri. Åke knackade på :kunde han få hjälp att röka ålen? han hade med sig ett par fina abborrar och ålen. Den skulle han få hämta nästa dag. Vilken delikatess.

Joel fick en smakbit och nu skulle min familj och Vega och Ivar äta en riktig skärgårdsmiddag, ål, potatis och en god sås. Ett riktigt fiskeäventyr, vilken lycka att kunna meta upp en ål med metspö, rev och daggmask agnad på kroken.

Joel Malmberg var pensionerad sjökaptän. Bl.a. hade han framfört båtar i Mälaren. Han var populär, pratade gärna med de bönder som skickade bär och jordbruksprodukter till städerna. När han blev pensionär rökte han ströming och i bland en och annan ål. Hans rökeri låg nära Bergs Brygga.

Text Kerstin Holm



Foto Pixabay



BÅLSTA

MAXI
ICA STORMARKNAD

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



Lillsjörännan 9, Bålsta
www.facebook.com/icamaxibalsta

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna***
Då ger vi alla seniorer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

För att öka fikasuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

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

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



SVENSKA SPEL



folkspel

postnord

NU ÄR JAG ORDFÖRANDE

Jag kan inte säga att det är någon större skillnad på hur jag är och hur jag tänker idag mot när jag som ny medlem gick på mitt första PRO-möte. Varje gång jag åker till Skeppsgården känns det lika roligt och spännande. Ett av barnbarnen frågade mig varför jag blev medlem. ”Jag ska lära mig spela Bridge”, sa jag. Svaret kom snabbt ”Men mormor, tror du verkligen på det där själv?”. Barnbarnet känner sin äventyrliga mormor. Nu får jag inte bli missförstådd, Bridge är ett trevligt kortspel och mycket populärt. Det handlar om mig, som inte kan sitta tyst och stilla medan spelet pågår.

Nu backar jag ett antal år i tiden och kommer fram till ett välkomstmöte på Skeppet. Där och då bestämde jag mig för att hålla föredrag. Under hela mitt liv har jag studerat historia, konst, musik. Jag kan inte nämna alla intressen. Plötsligt fick jag en möjlighet att förmedla min gedigna kunskap om många ämnen på ett lättsamt och trevligt sätt. Mitt första föredrag på Skeppet handlade om Titanic. Under två och en halv timme berättade jag och visade bilder. För mig var det en fantastisk upplevelse. Numera håller jag kortare föredrag. Jag lär mig alltid mina föredrag utantill. När jag högt läste igenom Titanic berättelsen hemma satt min bulldogg Semlan totalt fokuserad på mig. Att matte pratar högt hörde inte till vanligheten.

Efter en stund bytte hon ställning och efter ytterligare en stund började ögonlocken fladdra. ”Semlan, glöm inte skorstenarna!” sa jag, och hon stramade upp sig igen. Titanic hade nämligen 4 skorstenar varav en var fejk. När jag glad och nöjd körde hem efter föredraget föll tanken på, att jag



Foto: Gunilla Westerlund

kom ihåg allt förutom just skorstenarna. Så kan det gå! Nu är det nya tider och nya utmaningar. Vi har haft vårt årsmöte och jag valdes in att efterträda Irene Lundbäck som föreningens ordförande. Det kändes en aning omtumlande när jag fattade tag om mikrofonen och sa mina första ord. Jag inser att det blir mycket arbete men jag ser med tillförsikt framtiden an och jag ska göra mitt allra bästa.

PS. Jag fortsätter med föredragen i höst.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander

Intresseföreningen Pomona är numera "Intresseföreningen för särskilt boende i Håbo kommun" (SÄBO)

Under årstämman den 18 mars på Skeppsgården beslöts det att anta nya stadgar. Föreningens ändamål är att anordna underhållning till äldreboende inom Håbo kommun.

Av 11 deltagare på mötet var vi fem som var röstberättigande.

Årstämman skickar med följande meningar till den nya styrelsen:

- Den nya styrelsen ska inte ta upp fel och brister som varit utan fokusera sig på att blicka framåt och skapa nya aktiviteter för alla äldre på särskilt boende i Håbo kommun.
- Fler engagerade i arbete kan styrelsen begära bland huvudmännens medlemmar.

Huvudmännen bakom föreningen utgörs av de tre pensionärsföreningarna i Håbo kommun nämligen:

- PRO Håbo
- SPF Håbo
- BFF Bålsta finska förening

Styrelsen för föreningen utgörs av de tre föreningarna och fördelas på två från PRO och SPF samt en från BFF.

Den nya styrelsen består av:

Ordförande

PRO Eva Svennerstedt Broander

Tel. 070-732 90 83

E-post: semlan201@gmail.com

Ledamöter:

SPF Anki Ferm

Tel. 070-297 60 12

E-post: ankiferm@telia.com

PRO Gunilla Westerlund

Tel. 070-509 59 29

E-post: gjwesterlund@gmail.com

SPF Sonja Nagér

Tel. 076-112 98 85

E-post: sonja.nager@gmail.com

BFF Bo Koch

Tel. 070-555 84 46

E-post: bo.koch@mail.bktv.se

Red.anm

Det ligger i alla tre föreningarnas medlemmars intresse och vilja att tillsammans medverka för att livet för alla som bor på kommunens särskilda boende får en drägligare tillvaro. Det är inte frågan om avancerad hjärnforskning utan helt enkelt mänsklig värme och empati för sina medmänniskor.

Text Rune W

VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBO

Tänk på att anmäla dig i tid, **betala in din resa på bankgiro 525-6888** och att avanmäla dig i god tid innan resan, så att någon annan kan få ta din plats.



Gårdsjö Älgpark. En heldagstur fredagen den 24 maj. Pris 540:-



Program

Buss avgår från Pomona kl 09.30, stannar vid gla stn hpl. Färd till Gårdsjö. Ankomst ca kl. 11.00. Guidning i Älgparken av Leif Lind. Därefter tar vi kaffe/te och en macka. Sedan tar vi en koll på tomtestugan och butiken. Återresa ca kl 13.30 hemma ca kl 15.00

I priset ingår

Bussresa + Entré till Älgparken + kaffe/te macka
En stor macka kan bokas vid anmälan, pris 55:- (du betalar vid serveringen). OBS! klä dig efter väder.

Anmälan ska göras senast 10 maj.

- Ingen lämnas oberörd! Att komma så nära de mäktiga älgarna gör något med oss. Kanske får du till och med röra och bli rörd.

Räkkryss på Björkfjärden måndagen den 10 jun. Pris beroende på antal anmälda



Program

Båten, M/S Havsörnen, avgår från Kalmarsand kl. 12.00. Den tar oss på en lång och behaglig tur på Mälaren. Vi är tillbaka ca kl. 15.00.

I priset ingår

Räkor med tillbehör lättöl/loka, Kaffe och en kaka.
Alkoholhaltiga drycker bekostas av förtäraren själv.
Priset är vid 50 pers 480:-/st och vid 65 pers 450:-/st.

På räkbåten M/S Havsörnen får du äta hur mycket räkor du vill, med bröd och ost, medan färden går längs vikar och skär.

Musikalresa med NordSyd Resor lördagen den 26 okt. Pris 1 350:-



Program

Bussen startar vid Pomona kl 13.00 sedan hemköp. kyrk C. kraftleden ut vid skeppet.
Föreställningen börjar kl 15.00.
49 platser är bokade på Parkett bänk 16-18.

I priset ingår

Bussresa, macka och dryck före hemresan.

Resan kan bokas på nord Syds Hemsida alt Åke och Anders bet till PRO Bg 525-6888 Håbo PRO och ska vara betald senast 5 oktober (Kom ihåg påstigningsplats vid bokningen)

För ytterligare information om resorna och bokning av din resa vänligen kontakta:

- Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36 - Anders Hillgren tel. 076 901 34 49 -

Mer information på: <https://nordsydresor.se/deedetharvikallarkarlek-probalsta>
Nord Syd Flyg och Buss AB Uppsala Tel 010 650 03 03 © info@nordsydresor.se

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

”Vänlighet är språket som döva kan höra och blinda kan se.” MarkTwain

- Men varför tror du att det är Ernst som sprider ut det där ryktet att du skulle vara en tjuv.
- Han är den ende som såg mig. /Monica V

”Livets privilegium är att bli den du verkligen är.” - C.G. Jung

Mannen berättar för hustrun om brevbäraren i kvarteret:
- Han går runt och skryter om att han förfört varenda kvinna här omkring utom en.
Hustrun svarar lite surt:
- Jag slår vad om att det är den snorkiga fröken Svensson på tredje våningen. /Monica V

Vad säger din fru när du är ute så sent?
- Jag är inte gift.
- Men varför är du då ute så sent?! /Monica V

Ett par villingar gick förbi en bursad man på ett fat och mannen tar den största av dom.
- Varför tog du den största, frågar flickvännen.
- Den minsta förstås.
- Men då fick du ju den! /Monica V

Ett par villingar gick förbi en bursad man på ett fat och mannen tar den största av dom.
- Varför tog du den största, frågar flickvännen.
- Den minsta förstås.
- Men då fick du ju den! /Monica V

/Monica V

”Den enda person du är avsedd att bli är den du bestämmer dig för att vara.”

-Ralph Waldo Emerson

”I slutändan kommer vi inte att minnas våra fienders ord, utan våra vänners tystnad.”

-Martin Luther King Jr.

- I tjugo år, sa Odd i baren vemodigt, var min fru och jag fullkomligt lyckliga.
- Vad hände sen, frågade bartendern.
- Vi träffades. /Monica V

/Monica V

Stockholmsv. 13
Gamla Bålsta

LÖTHNERGÅRDEN

INREDNING DESIGN BLOMSTER GALLERI

Bålstas Interflorabutik

- Buketter, blommor & växter
- Begravningsblommor
- Presenter

Öppettider

- Mån-Fre 10-18
- Lör 10-15
- Sön 11-15 (påsk - mids)
- Tel. 070 777 42 62

Välkommen



Krägga Cafe & Restaurang

Varmt välkomna!

ÖPPET:
ons-tors 11-19,
fre-lör 11-20,
sön 11-15

Peggy & John

Beläget i lantlig miljö i natursköna Krägga.
Rykande kaffe & gofika, genuin husmanslunch,
klassisk middag & fullständiga rättigheter.

Håll även utkik efter våra festliga events! 🍷

Buss 310 går en gång i tim till/från Bålsta C på vardagar,
varannan timme på helger. Bussen Stannar strax intill oss.
Grönlundsvägen 1 A, Bålsta. Tel: 0765346615

Facebook: kraggasoforrestaurang



Josés Ateljé

Egen tillverkning och design av handgjorda smycken även efter dina önskemål.

Reparationer och omarbetningar.

Byter guld till nytt smycke.

Vi köper även guld.

Öppet: tis, ons och torsdagar kl 10 -17

Hjärtligt välkommen att besöka oss.

Stockholmsvägen 9, Bålsta

Tel. 0171 467 990

E-post: joses.atelje@mail.bktv.se

Min resa till Paris Mon voyage à Paris

Jag skrev ju några privata reseskildringar under pandemin när vi på PRO inte hade några egna resor. Och nu har jag faktiskt vid flera tillfällen blivit tillfrågad om jag inte kan skriva någon historia till tidningen igen och det är ju roligt så klart, åsså tänkte jag att ok då. Visst kan jag väl skriva någon mer liten reseberättelse som jag varit med om och så bestämde jag att jag berättar om **min resa till Paris**



När barnen var små ringde min svägerska en dag och undrade om hon kunde få rå om dom en vecka !!! Så klart hon fick. Då bestämde barnens pappa och jag att vi skulle göra en lång biltur, varför inte ner i Sverige, över Danmark och kanske t o m lite runt i Tyskland. Sagt och gjort. Vi lämnar barnen, packar bilen och far iväg. I bagaget låg tältet, för det var inte omöjligt att vi skulle tälta. Någonstans efter Norrköping säger min man helt plötsligt: Hörru vad tycker du, ska vi göra en utlandsresa i stället och flyga någonstans? VAAA!!! SÅ KLART jag behövde inte ens tänka, var bara att säga JAAAA!! Vi vänder och far till Arlanda. Vet inte hur det är nu, men på den tiden kunde man boka en resa direkt på Arlanda. Vi kollade om det fanns någon plats ledig ganska snart på något plan och det visade sig att det fanns 2 platser på planet till Paris !!! Vi behövde så klart inte fundera, var bara att boka och snabbt gå ombord.



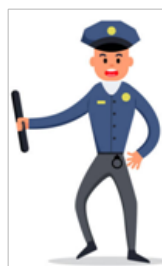
Pass hade vi ju med oss eftersom vi ev tänkt bila till Tyskland.

Häftigt, häftigt !!!! Ett enkelt hotellrum mitt i stan med nära till allt ingick också. Gissa om vi var spända och vilken känsla att få skriva till svägerskan att vi var i Paris, hon som trodde att vi förmodligen for runt och tältade i södra Sverige.

Vi gjorde så klart allt man kan göra i Paris. Upp i Eiffeltornet, Museet Louvren med Mona Lisa, upp i takterrassen på Triumfbågen, Montmartre en stadsdel som ligger högt upp på en kulle vilken är Paris högsta punkt med kyrkan Sacre Coeur och torget med alla gatu-konstnärer och självklart en sightseeingtur på Seine.



Allt har jag så klart intressant beskådat utom Seine !!!! Vad då då?? Ni kan inte tro det men så här var det! Vi går ombord på sightseeingbåten, sätter oss tillrätta och börjar färden. Ganska snart kommer vi till en bro som är så låg att vi måste böja oss ner för att inte slå i huvudet och JAG SOMNAR !!!! Helt otroooligt, men så var det.



En annan häftig grej som hände var, att vid ett tillfälle när vi skulle stiga på T-banan kommer en polis som ser väldigt allvarlig ut och knackar min man på axeln. Han kan så klart inte engelska och vi inte franska. Han pekar ihärdigt, oroligt på min mans bakficka och gör lite gester. Till slut förstår vi att han sett att någon tagit någonting ur min mans ficka och att han är orolig att det är hans plånbok!! Vi får väldigt roligt och kan lugna polisen och visa plånboken som ligger i innerfickan !! I bakfickan hade han haft en godispåse !!!! Snacka om en polis som verkligen pustar ut och ser väldigt glad och avslappnad ut !!

Jag lärde mig också något annat som faktiskt inte är så dumt att kunna. Jag fick ont i magen och mådde väldigt illa.

Vi var i receptionen på hotellet och jag berättade om mina problem. Här var så klart samma språkproblem som vanligt, så jag klappade mig på magen och sa ynkligt aj, aj aj och det förstår man på alla språk. Då gick portiern och hämtade en liten flaska och så visade han att jag skulle ta en sked av detta och göra så någon/några gånger under dagen och så klappade han på sin mage och log så mycket han kunde. Kan vara värt att prova tänkte jag, har i alla fall inget att förlora. Tog en sked och ni kan inte tro det, men jag kände direkt att det hjälpte. Och vad som är ändå bättre är, att det finns på systemet i Sverige. Det heter Fernet Branca och kan verkligen rekommenderas !!!

Jahaja, det var lite om min allra första utlandsresa. Helt oplanerat, överraskande och super. Och efter en vecka tillbaka till Arlanda där bilen stod och väntade, hem och packa ur tält, gasolkök och all annan campingutrustning och sen till svägerskan och hämta 4 barn, tacka så väldigt mycket och berätta om alla äventyr vi varit med om.

Text och bild Monica V



FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED



Vi vill hylla det liv som levts

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!



Catrin Rosenberg
Kundrådgivare

Västerhagsvägen 4, Bålsta | 0171 567 20 | fonus.se



Ett telefonsamtal där du blir uppmanad att logga in med ditt bankID?

**Lägg på
luren!**

- ✓ Använd aldrig din säkerhetsdosa eller e-legitimation på uppmaning av någon annan
- ✓ Lämna aldrig ut dina koder, lösenord eller kortuppgifter.
- ✓ Tänk på att vi aldrig frågar efter personlig information eller dina koder om vi kontaktar dig.

Ring 114 14 om du blivit utsatt för bedrägeri eller bedrägeriförsök

Sparbanken i Enköping



Kossan Salas äventyr, som slutade lyckligt.

Berättat av Adolf Östennan.

I Emil och Kornelias ladugård fanns utrymme för två kor och båsa för kalv eller kviga. Det fanns stall och vedbod och gödselstack under tak.

Ovanför ladugården fanns en redskapsbod och logen, där hö och halm förvarades. I loggolvet var en stor öppning där hö till koma slängdes ner.

Hur det nu gick till vet man inte, men en av koma, Sala, gick in på logen och råkade ramla ner genom hålet. Märkligt nog klara-

de hon sig utan att bryta några ben. Hon blev nog häpen när hon plötsligt stod inne i ladugården.

En annan gång fick Sala något i halsen och det såg mycket illa ut. Farbror Viktor i Löka, som var slaktare skickades efter det var nog inget annat att göra än att slakta henne. Först försökte farbror Viktor få loss det som satt i Salas strupa.

Adolf som var liten fick hjälpa till. Han försökte med sin tunna ann att nå föremålet, men det

gick inte. Han kände att det var stopp. Farbror Viktor tog då ett kvastskäft, morrar fick hålla Salas huvud, hon var så medtagen att hon inte kunde göra något motstånd. Kvastskäftet stöttes med haft ner i Salas strupe, hindret i strupen lossnade och Sala kunde andas igen.

Efter några timmar var allt som vanligt igen och i ladugården mumsade Sala som vanligt på det goda höet.

Text + bild Kerstin Holm



Red. anm *Lite mer om kor*

Mjölkkor ser bra i mörker, så nattbelysning i ladugården behövs inte för kornas del. De behöver heller inte rött och blått ljus, som har förespråkats. Det framgår av forskning där kor bland annat har fått ta sig fram i mörka hinderbanor.

Vid slutet av 1800-talet rekommenderades fönster och tillgång till dagsljus i mjölkladugårdar. En ljus ladugård sågs som en förbättring av inomhusmiljön, personalens arbetsförhållanden och djurhälsan.

Nästan hundra år senare visade forskare att mjölkproduktionen hos kor kan öka med 0,5 till 3,3 kilo dagligen om det naturliga dagsljuset utökades med hjälp av artificiellt ljus till totalt 16 eller 18 timmar. Mer ljus än så har ingen effekt, eftersom korna även behöver en mörk period.

Kor är flockdjur och gillar att vara tillsammans i hagen och ladugården. Ofta består en flock kor av mammor, systrar och döttrar och en av korna, oftast den största och starkaste, är ledarko.

Även om korna inte sover så mycket ägnar de en stor del av sin tid åt att vila och idissla maten – du kanske har sett hur de ligger och tuggar i hagen. Idisslandet är ett sätt för kon att bearbeta det svårsmälta gräset. När kon idisslar omvandlar hon gräset till mjölk!

Kor har fyra magar och inga tänder i överkäken. Därför slits gräset av och hamnar i våmmen sedan till nätmagen. Efter idisslande ner till bladmagarna för att slutligen hamna i löpmagen.

Källa: Forskning. se och Arla.se

PRO Håbo riktar ett varmt tack till sponsorer/annonsörer som gör det möjligt att ge ut Medlemstidningen. Genom att den finns på offentliga platser och hos privata företag i Håbo samt på föreningens hemsida blir det extra bra reklam. Betalning som ibland uteblir trots påminnelser är tråkigt. Tillsammans ger vi medlemmarna intressanta erbjudanden, aktiviteter, artiklar m.m. Låt oss hålla en god dialog som gynnar oss alla. Red.anm

Lunchsittning
förbokas.



Konferens ~ Festvåning ~ Catering
Dagens rätt ~ Affärslunch
Kalmarsand
RESTAURANG & BAR
Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.

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!

Öppettider: mån - fre kl: 9 - 17, lör kl 12-17, söndagar endast förbokning

Dagens lunch inkl. dryck, salladsbord, kaffe och kaka 125:-

Avhämtning inkl. sallad 110:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90



DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering

Pris 1 285kr
Pris 1 400kr



Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering

Pris 885kr
Pris 1 100kr



Förvaring, skifte
& grovtvätt

Pris 900kr

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. Bålsta Däckcenter AB



**DÄCK
PARTNER**

BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45



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

Vippbrädan

Jag är sent utvecklad – det hette så på den tiden. Jag gick om andra klassen i småskolan och sökte in till läroverket från femte klass – de som var intelligenta sökte in från fjärde klassen. Men jag skall inte klaga – i stället för läsbegåvning är jag mycket kreativ. Detta har ändå givit mig ett gott liv. Det inträdesprov jag avgav vid Läroverket i Eskilstuna räckte inte till för ett inträde, men de räckte till vid Läroverket i Strängnäs, så jag läste alla åren till Realskoleexamen i Strängnäs. Sedan tog jag studenten vid Handels-gymnasiet i Eskilstuna.

I Strängnäs bodde jag inackorderad tillsammans med tre andra grabbar hos Sam och Gun Svensson i deras hus, Basgården, som det hette. Huset låg intill Mälarlunden vid Regementsgtan. Jag älskade Strängnäs och blotta tanken på staden fyller mig, än i denna dag, med glädje. Strängnäs är en sjöstad, och på vintern åkte vi skidor på Mälaren. En gång frågade en vacker flicka i skolan om jag ville åka skridsko med henne på sjön. Det ville jag förstås. Hon kallades Skorran på grund av sin dialekt och var mycket vacker. Det var en och annan som var avundsjuk på att jag och inte de blev utvalda för detta evenemang. Jag blev konfirmerad av självaste domprosten i Domkyrkan i Strängnäs. Hela min familj kom för att bevista tilldragelsen. Så fick jag frågan på texten till det sjunde budordet. Jag kunde lätt rabbla upp alla de tio budorden men nu gällde det att dra ut ett ur högen. Jag började tyst rabbla upp dem för mig själv, men innan jag hunnit till det sjunde hade en annan konfirmand fått frågan och besvarat den. Pinsamt. Det året jag tog realskoleexamen var det många fester – ”hippor” kallade vi dem. Varendagen lördag var jag bjuden på hippa till olika skolkamrater. Strängnäs har en rik landsbygd. En gång var jag bjuden till Hans Natanson på hans fina herrgård. Det var mitt i vintern. En präktig brasa var tänd i den stora öppna spisen i entréhallen för att värma upp de frusna

gästerna. Jag fick själv välja bordsdam och hade tagit med mig Edel Bonnevie från Eskilstuna. Hon var lång, smärt och vacker och rönte stor uppmärksamhet när hon skred in i stora salen. En av mina klasskamrater var Phyllis von Seth. Hennes far var brukspatron vid Åkers Styckebruk. I ankomsthallen i den stora villan hälsade en stor papegoja oss välkomna. En annan klasskamrat var Ulrik Celsing. Han bodde i en herrgård tillhörande faderns fideikommiss. En gång bjöd Ulrik på faderns whisky när denne kom in i rummet. Fort, sade Ulrik, ställ glaset under bordet. Ni kan ta fram glaset nu, sade fadern när han kom in och satte sig med oss.

Vi grabbar på Basgården gjorde ofta utflykter. En gång besökte vi regementets träningsfält. Där fanns en stor vippbräda. Där körde de värnpliktiga upp med sina motorcyklar. När de passerat den höga mittpunkten tippade brädan över och de kunde köra ned på motsatt sida. Jag och Christina Björklund tränade att köra med våra cyklar på vippbrädan. Jag upptäckte att med en viss hastighet kunde cykeln nå mark samtidigt med bräden. Det gällde att ha rätt hastighet – lite för fort och man skulle hamna i liften. Då ställde sig Jan Källström, som var en av oss på Basgården, på brädan efter det att jag cyklat upp på den, med påföljd att jag cyklade rätt ut i luften och föll från en höjd av mellan en och en halv till två meter rakt ned i backen. Jag bröt inga armar och ben men slog ordentligt huvudet i marken. Jag har fortfarande kvar en krök på näsan sedan den dagen. Jag låg en stund helt omtumlad och hörde någon skrika, men det var inte jag. Det var Jan som skrek. Han insåg vad han ställt till med. Stod du på brädan, frågade jag. Ja, sade Jan och såg olycklig ut. Därmed fick det bero – jag var en ganska snäll gosse – åtminstone på den tiden.

Text Dag W. F. Warghusen

Några små tankeväckande ord från Eva.....

..... Jag tror på det äkta, det nära och på att vara den man är. Man måste vårda livet i alla former. Ringakta inte någon, även i den simplaste person kan det vara en stor varelse. Jag är någon men samtidigt ingen i det stora sammanhang vi jordens varelser lever i. Ibland känns det som om jag vore ett ödets redskap, att min väg är utstakad. Men sen kommer jag till sans, för jag har ett eget val och min väg är min egen. Ibland guldkantad men även laddad med oro, för vem har sagt att det är särskilt lätt att vara människa. Det känns ibland så konstigt att tänka att mitt liv ska ta slut, att den stund jag vandrar på jorden bara är ett ögonblick. Mitt liv har varit hektiskt men nu söker jag lugnet och friden och att vårda tiden känns aldrig fel. Även om timmen är sen finns det tid kvar till det underbara som vi kallar ”att leva”.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander



Foto PixaBay

ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Priser from 1/3

Klippning 450 kr (ord. 550 kr)

Klippning inkl. tvätt 490 kr (ord. 590 kr)

Varmt välkomna till Helen!



 **HÄLSOTERRASSEN**

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

0171-555 72
bokadirekt.se

KLIPPHÖRNAN

HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning



Kickis Fotvalv

Diplomerad medicinsk fotvård

TAR EMOT ALLA FÖTTER

- PENSIONÄRSRABATT -
- DIABETIKER MED REMISS -
- VÄLKOMNA!/KICKI**

Bålstavägen 13B (Bakom Hemköp) 746 33 Bålsta
E-post: kickisfotvalv@gmail.com
Tel. 073 403 77 00

By Rime Westerland

BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ



Med personligt engagemang,
kunskap och omtanke hjälper vi Dig
med en värdig begravning

0171-46 70 10

CENTRUMSTRÅKET 3, BÅLSTA

Jour dygnet runt

www.balstabegravning.se

Therése
Knutsson



Mikael
Kvernplassen

Sömnens betydelse och vikten av återhämtning, del 4



GÅ UPP EN STUND OM DU INTE KAN SOVA

Att ligga vaken längre stunder i sängen kan skapa en ond cirkel. Dels kan vi bli oroliga och stressade när vi ligger vakna länge, och dels kan vår hjärna sammankoppla sängen med vakenhet.

En mycket effektiv metod från forskningssammanhang som du kan testa är att inte ligga kvar i sängen om du har svårt att sova. Lämna sovrummet, men sätt inte igång någon aktivitet.

Du går bara upp för att ge dig själv en chans att "starta om sovsystemet". Sätt dig och vila i en fåtölj, eller bläddra i en tidning som du redan läst. Låt sömnheten få komma tillbaka, och gå och lägg dig när du känner dig sömnig. Du behöver inte vara uppe så länge, en kort stund som 10-15 minuter kan räcka. När du lägger dig igen försök att ha en accepterande attityd: "Somnar jag, så somnar jag". Upprepa proceduren om det behövs några gånger under natten. På samma sätt kan du tänka på hur ditt sovrum är möblerat och vilka saker som finns där.

Plocka gärna bort sådant som är förknippat med vakenhet eller stress från sovrummet. Du kan till exempel lämna din mobiltelefon på laddning i köket, och ha en annan väckarklocka vid sängen.

MEDVETEN NÄRVARO – ATT VARA HÄR OCH NU

Vårt medvetande har en tendens att ofta befinna sig i framtiden eller dåtiden. Det har sina fördelar när vi ska planera saker, eller när vi ska dra slutsatser av våra erfarenheter. Hjärnan kan ha ett väldigt stort "tidsfönster" öppet, och ofta växla mellan anu, framtiden och dåtiden.

Tyvärr är det också så att vår hjärna har en tendens att se problem och faror som kan lura framöver. Allt detta har syftet att göra oss förberedda så att vi ska klara av eventuella hot eller utmaningar. Problemet är att dessa tendenser ofta leder till oro och stress och kan ta mycket energi. Hjärnans sätt att fungera är alltså mest till för vår överlevnad, mindre för vårt välbefinnande.

Ett typiskt exempel kan vara om du ligger i sängen och inte kan sova, att du minns

hur det var förra gången du hade en jättejobbig period med mycket sömnbesvär, och du blir rädd för att det ska bli en sådan period nu igen. Dina tankar börjar handla om hur du ska orka imorgon, att det kommer att bli jättejobbigt om du inte somnar nu, att du kanske kommer att miss-lyckas med dina åtaganden, och att

det på sikt blir ännu värre om sömnproblemen håller i sig.

• Ett knep som ofta fungerar för att spara energi och minska oro är att ta sig själv till nuet.

Vi brukar kalla det att man övar att "stänga tidsfönstret" till här och nu. Var befinner jag mig? Vad ser jag omkring mig? Vad händer inuti mig? Vad fungerar bäst för mig att göra i den här stunden? Öva på att uppmärksamma vilket tidsfönster du har öppet, om det är optimalt. Öva på att släppa det som varit och det som kommer sedan. Ta dig själv till nuet, genom att fokusera på dina sinnen – Vad hör du? Vad ser du? Vad känner du i kroppen?

Och vad är mest optimalt att fokusera på och att göra just nu?

• När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva på att göra en sak i taget och var medvetet närvarande i det som händer och det du gör just nu.

• Våra hjärnor är snabba på att komma med åsikter, värderingar och snabba på att döma eller kritisera. Det gäller både det vi möter i vår omgivning och hur vi tänker om oss själva. Det blir ofta en skev bild av verkligheten.

Öva på att beskriva saker i din omgivning som de faktiskt ser ut (färg, storlek, form, material – istället för att värdera det som fult, fint, bra, dåligt).

Öva på att beskriva dig själv i faktiska termer istället för värderande eller dömande. Om vi kan förhålla oss mer ickevärderande i stunden, kan vi också lättare se vad som faktiskt pågår och vad vi kan påverka och inte. Vi sparar energi och minskar troligen en del av stressresponsen.

En övning i medveten närvaro som många brukar uppleva som avslappnande är kroppsscanning. Den handlar om att gå igenom kroppen, varje liten del och uppleva den i nuet. Så här gör du den:

1. Lägg dig ned på en säng eller en soffa, eller på en matta på golvet.

2. Känn din andning. Följ ett andetag när du drar in luft genom näsan, in i lungorna. Känn hur din bröstkorg spänns ut och magen lyfter. Känn hur luften släpps ut. Låt luften bara flöda ut och känn hur bröstkorgen och ma-

gen sjunker tillbaka. Känn hur du villar en ett ögonblick. Följ nästa andetag på samma sätt. Låt andningen komma och gå. Känn hur bröstkorgen spänns ut, lyfts och slappnar av och sjunker ihop. Andas in, andas ut och var stilla. Värdera inte det du känner, försök bara låta allt vara som det är.

3. Uppmärksamma din kropp. Att du ligger, hur din kropp känns mot underlaget. Hur lång din kropp är, från huvudet till tårna. Hur tung den är. Hur huden känns. Uppmärksamma att din kropp ligger där den ligger och att du andas i den.

4. Rikta uppmärksamheten mot dina tår, mot högra fotens tår. Börja med stortån, och gå vidare. Uppmärksamma tå för tå, till lilltån. Känn alla dina tår på din högra fot. Känn energin i dem. Känn att de finns. Rikta uppmärksamheten mot resten av din fot. Fotsulan, fotvalvet, hälen, vristen – din högra fot. Uppmärksamma andetaget och känn din högra fot, känn att du har den. Rikta uppmärksamheten mot ditt högra underben. Låt din medvetenhet riktas mot baksidan av det högra underbenet, låt den gå vidare från hälen, över vaden upp till knävecket. Känn energin i ditt högra underben, dess baksida?

Uppmärksamma ditt högra underbens framsida, från ankeln över smalbenet upp till knät. Andas in, känn hela ditt högra underben, andas ut. Rikta ditt medvetande mot ditt högra lår, känn det. Känn lårets baksida. Andas in, och andas ut.

Känn lårets framsida. Uppmärksamma andningen och känn hela låret, upp till ljumsken.

5. Fortsätt på detta detaljerade sätt att gå igenom hela din kropp.

Kroppsdelen för kroppsdelen.

Använd andningen som ett ankare, som tydligt visar att du finns och lever i din kropp. Att du bara är här och nu. Använd ditt medvetande. Tänk dig ditt medvetande som ett förstoringsglas eller en strålkastare, som du riktar mot en bit av din kropp i taget. Uppmärksamma hur ditt medvetande lyser upp denna kroppsdelen. Kroppsdelen för kroppsdelen.

6. Avsluta med att känna hela kroppen. Andas in, i din kropp, energi i din kropp, och andas ut. Vila.

Slappna av i hela din kropp. Känn andningen i kroppen, och att du är, här och nu.

ACCEPTANS

Om det fanns en "sömnknapp" att trycka på skulle det inte vara svårt. Om det gick att prestera sömn – då skulle inte så många ha problem att

DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a

- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Lackning av naglar
- Vårtbehandlingar
- Behandling av nagelsvamp
- Ansluten till Epassi



OBS!
TAR EJ
REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter

Välkommen
att boka tid
hos Sanna.



FOTBILEN

- MEDICINSK FOTVÅRD PÅ VÄG -

Mansängsterrassen 1 (bakom polisen)
Bålsta Centrum
Mail: info@halsoterrassen.se

0171 555 72
070 364 71 90
[bokadirekt.se](https://www.bokadirekt.se)

Välkommen till Håbofoten!



Ge dina fötter den uppmärksamhet
de förtjänar!

Jag lindrar och förebygger fotrelaterade
problem



Maria Ljungblad:

- Dipl. medicinsk fotterapeut
- Undersköterska

Kontaktuppgifter:
Västerhagsvägen 17 i Bålsta
vid Kyrkcentrum
Mobil: 0709 50 80 85
Mail: mariahabofoten@gmail.com

Ny adress från 1/6-24:
Sofies Torg 2, 746 33
Bålsta i Body Cares lokal

OBS! FLYTT!



Välkommen hem till oss!

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasönglas du köper, så blir det inte
bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade
undersökningar och inte en halvtimme
som de flesta andra optikerna gör.

Hos oss får du alltid 25% rabatt

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

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

Köp vad du vill till hela familjen. Delbetala med 295 kronor/månad

Stort tack kära kunder för den
uppskattning vi har fått från er!

Vi har förärats av reco.se
utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09 - klarsynt.se
Måndag - fredag 10-18
Lördag 10-14

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



Sömnens betydelse och vikten av återhämtning, del 4

Forts fr sid 23

sova. Säkert har du känt ibland att du "måste" sova, och att du verkligen "försöker" somna. Kanske har du känt att ju mer du kämpar med att komma ner i varv, desto mer låser det sig. Det är ofta så, när vi försöker pressa fram sömn blir vi allt mer vakna och stressade. Sönnen kommer istället till den som släpper kampen och låter sönnen komma när den kommer och bli som den blir. Öva på att inta ett accepterande förhållningssätt. "Så här är det just nu." Vissa konkreta saker kan du påverka, andra inte. Öva på att se vad som är vad. Sönnen är ett fenomen du inte kan styra. Det är en automatisk fysiologisk process, som fungerar bäst när vi inte försöker styra den. Kroppens automatik är en del av det vi behöver acceptera, vi kan inte fullt ut välja hur kroppen ska reagera. Öva på att acceptera att du är vaken, när du är det. Öva acceptans för hur du känner dig.

Känslor växlar och går inte att stänga av eller byta ut så där direkt.

Exempelvis om du är trött, tänk att "Det är okej, så är det just nu". Du kan också öva acceptans för tankar, som i viss mån också är automatiska. Tankar kommer och tankar går.

Alla har tankar. Hjärnan producerar tankar nästan hela tiden. Det är hjärnans jobb. Genom att uppmärksamma de tankar du har, men inte dras med av dem, kan du hitta en mer balanserad och accepterande hållning. Det kan göra att du får lite energi över, och utrymme för att se klarare vad du behöver och vill.

KONKRETA PROBLEM – ANVÄND PROBLEMLÖSNING

Vissa saker kan du verkligen påverka. Konkreta arbetsrelaterade problem, din ekonomi, åtaganden på fritiden, eller hur du ska planera ett kalas. Problem som vi står mitt uppe i, tar förstås tid och kraft av oss.

Hur brukar du vanligtvis tackla problem? Brukar du hitta ett sätt att gå runt problemet?

Eller brukar du skjuta upp att ta tag i det till sista minuten? Brukar du välja en standardlösning?

Brukar du klara dig själv eller be om råd och hjälp utifrån?

Skriv ned en lista över de konkreta problem som du just nu har att hantera. Gå sedan vidare med aktiv problemlösning kring något problem som belastar dig. Så här gör du:

1. Formulera först vilket problem det handlar om.
2. Gör en "brainstorming-lista" med möjliga lösningar.
3. Värdera lösningsförslagen, stryk de orealistiska, och gå igenom för- och nackdelar med varje förslag.
4. Välj en lösning (eller en kombination av lösningar)
5. Gör en plan för hur lösningen ska genomföras, vad ska göras, av vem, när?
6. Utför, och utvärdera sedan – Hur gick det? Löstes problemet? Om inte, varför? Vad skulle du kunnat göra annorlunda? Dök nya svårigheter upp? Är det något av lösningsförslagen på listan ovan som du kan testa istället?

SE ÖVER DINA VANOR

Vanor som fysisk aktivitet, att dricka kaffe eller alkohol, att röka eller snusa kan påverka din sömn. Börja med att fylla i en dagbok över dina vanor under en vecka. Du hittar en sådan beteendedagbok längst bak i häftet. Titta sedan på dina registreringar och reflektera över de mönster du ser. Är det någon vana du skulle vilja förändra? Hur? Sätt ett personligt, konkret mål – och dela upp det i mindre delmål så att du går stegvis fram med dina förändringar. Hellre ett litet steg i rätt riktning som håller, än ett jättekälv som inte håller. Prata med dina vänner, kollegor och familjemedlemmar och be dem stötta dig kring de livsstilsförändringar du vill göra.

MINSKA DIN STRESS GENERELLT

Öva på att bryta mönster som vidmakthåller stress hos dig. Exempelvis:

- Säga nej
- Avgränsa dina åtaganden
- Var tydlig med vad som är ditt ansvar
- Ta hjälp
- Uttryck vad du vill och behöver
- Öva på att inte undvika det som kortsiktigt ger obehag, om det kan föra dig framåt långsiktigt
- Släpp "kampen" med det som inte går att styra/påverka, och så vidare.

KNEP

– SOM KAN STÄLLA TILL DET

Om man har haft sömnproblem en tid kan man hamna i ett mönster där man känner stress inför att sova. Det är vanligt att man är rädd för att få en sömlös natt och en jobbig dag därefter. Ofta har man också hittat små knep, som man känner hjälper en att sova, som man inte tror man klarar sig utan. Det kan handla om att somna till radio eller TV, att lyssna på avslappningsövningar i sängen, att gå och lägga sig tidigt på kvällen eller att ta sömnläkemedel om man inte somnat före ett visst klockslag, etc. På kort sikt kan det vara effektivt att låta sig distraheras av exempelvis radion för att slippa sina egna tankar, eller att ta en sömntablett för att få hjälp att koppla av. Men på lång sikt vidmakthåller detta oron inför att inte kunna sova och man känner sig otrygg utan sitt "säkerhetsbeteende". Att lägga sig tidigt på kvällen kan vara skönt för att man är trött, och kanske för att man kan komma undan en del krav på kort sikt. Men på lång sikt kan det störa sömnrutinen i och med att du inte hinner bygga upp ett nog stort sömnbehov om du lägger dig för tidigt. Du vaknar då mitt på natten eller tidigt på morgonen eller sover ytligare.

Försök observera dina vanor kring sönnen, och försök klura ut om något av det du gör är så kallade "säkerhetsbeteenden", som kortsiktigt minskar en stress, men långsiktigt kanske vidmakthåller sömnproblemet. Prova att ta bort något sådant "knepe" under en vecka, och stå ut om sönnen blir lite sämre inledningsvis. Förhoppningsvis kan du komma tillbaka till en bra balans och på sikt bli tryggare med att din sömn fungerar utan "trixen".

Red. anm

Sömn- och beteendedagbok som hänvisas i texten kan du som vill ge dig själv en bättre koll hur din sömn är och vilka faktorer du själv kan påverka för att du ska få en bättre sömn, kan du få genom att kontakta:

Rune Westerlund tel. 070 535 15 50.

Fortsättning följer i nästa nummer.



Foto: Rune Westerlund

Salong Caramel

FRISÖR
BARBERARE
MEDICINSK
FOTVÅRD
FRANSAR
SPRAYTAN

Salong Caramel

Bålstav. 9, Bålsta

Tel. 0171-552 00

eller

072 155 23 72

**Vi erbjuder pensionärsrabatt
på alla behandlingar för er 65+**

Prisexempel

Klippning ink tvätt
400:- (ord 500:-)

Medicinsk fotvård
600:- (ord 675:-)

Klassisk ansiktsbehandling
695:- (ord 850:-)

Varmt Välkomna !

Anvi, Birgitta, Carina, Rebecca & Jeanette

By Rune Westerlund

Välkommen till

Kvarnibble Butik och Musteri
i Håtuna

*I vår butik bjuds du alltid att provsmaka vår egen-
tillverkade 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

Kvarnibble
Butik & Musteri

Paprika

INDISKT & BENGALISKT KÖK

Paprika är en modern restaurang
med fullständiga rättigheter.

Vi serverar hälsosam indisk mat
som speglar Indiens traditionella
smaker och mångfald.

ÖPPETTIDER

MÅN - TORS: 11:00 - 21:00

FREDAG: 11:00 - 22:00

LÖRDAG: 13:00 - 22:00

SÖNDAG: 13:00 - 21:00

LUNCH 109:-

Vardagar 11:00 – 14:30

INGÅR RIS, SALLAD OCH KAFFE

Tag med denna annons och få 10 % PRO rabatt.

Enköpingsvägen 8E, Bålsta

Tel. 0171 594 44

E-post: info@restaurangpaprika.se

By Rune Westerlund

A Small World

Bålsta

**KLÄDER m.m
till
DAM & BARN**

10% RABATT

Vid ett köptillfälle
mot denna annons
t.o.m den 27 april 2024.
Handla 3 plagg eller
fler och få 20 % RABATT
på det dyraste.



Damstorlekar från st. 34 -54.
Kläder för alla åldrar och
kroppsformer till överkomliga
priser. **VÄLKOMMEN !**

Följ oss på FB och instagram.

Avvikande öppettider publiceras där

Stockholmsvägen 111, Bålsta, tel. 079 075 99 25

ÖPPET: Mån: 15-18, Tis -Fre: 10:30-18, Lör: 10,30-14

En dikt om ett öde som delas av många

Jag sitter här och väntar i lampans sken
jag vet att du kommer, men att du blir sen.
Du sitter på krogen och super dig full
kommer hem och vinglar och ramlar omkull
Då får jag ta hand om dig
men du struntar blankt i mig.

Du spyr på bästa mattan,
nu var det väl attan !

Jag lämnar dig i morgon da'
ja just det, du hörde vad jag sa.
Du ler lite elakt "var inte så snäll,
för mig får du gärna gå redan i kväll".
Sen somnar du i soffan med skorna på.
Jag gråter en skvätt men i morgon ska ja gå.

Natten förflyter i sakta majestät
jag gråter och gråter fast jag vet
att det aldrig mera kan bli som förr,
i morgon jag åter sluter en dörr
på den väg genom livet som jag ska vandra
Jag vet att mitt öde jag delar med många andra

När morgonen gryr och halva dagen gått
du reser dig sakta och rodnar så smått.
Du ber mig förlåta det dumma du gjort,
du lovar och svär och bedyrar så stort
att "aldrig mer min älskade vän
ska detta som jag gjort nånsin hända igen"

GLAD SOMMAR ALLA MEDLEMMAR I PRO HÅBO - STYRELSEN -

Foto: Monica V

Du gråter en skvätt och ber mig stanna kvar
"utan dig min älskling jag ingenting har".

Jag kan se dina ögon tåras och be
och jag faller så sakta ner på knä
framför dig och tänker att
det kanske ändå var sista gången i natt.

Jag inte längre räkna kan
alla dom gånger vi förlåtit varann
men ändå jag går och tänker hela dan
i kväll han kommer direkt hem från stan.

Nu har kvällen åter randats
allt vad jag sagt kunde ha bandats.
Jag sitter här och väntar i lampans sken
jag vet att du kommer.....

Du hörde vad jag sa !!!

En dikt av Monica Vikström

Redaktörens röst

Årets fjärde nummer.

Har fyllts med många företag som erbjuder produkter, tjänster och goda förtäringar. Vilket är en fördel att ta till sig eftersom detta nummer är det sista för sommaren, nästa kommer i augusti. I maj delas en mindre folder ut för att ge information om aktiviteter som sker fram tills augusti.

Föreningens har en ny styrelse.

Det är några i förra styrelsen som avgick och några nya som tillkom i den nya styrelsen.

Det blir alltid en "inkörningsperiod" då nya styrelsemedlemmar börjar sina förtroendeuppdrag de valts att medverka i.

En presentation av styrelsen kommer i nästa nummer.

Det ska bli spännande att fortsätta förbättra och utveckla PRO Håbo med den nyvalda styrelsen.

Plötsligt händer det!

Av en enkel liten förfrågan om att jag står till omedelbart förfogande som fastighetsskötare/vaktmästare vid min anmälan till årsmötet för Föreningen Föreningsgården Ekolnäs där jag var för min andra P-förening (Prostatacancerförening

Uppsala län) De hörde av sig och var i akut behov av mina tjänster. Det blir ett ytterligare litet deltidsjobb. Så snart kanske jag har en heltidsanställning. ;-)

Inslaget om sömnen

Har tagits emot med större glädje än vad jag hade förväntat mig. Några medlemmar uttryckte sin positiva upplevelse till mig genom att säga "efter att ha läst inlägget förstår jag hur jag ska göra för att få en bättre sömn". Det gav mig idén att till hösten starta en cirkel i ämnet sömn.

Ett litet välbehövligt avbrott

Kommer det att bli under två veckor. Jag har fått ledigt för att tillsammans med frugan och vår dotterdotter ta min sedvanliga Norrlands tripp. Barnbarnet har sedan en tid tillbaka redan frågat "När ska vi åka till din stuga i Norrbotten morfar?" Nu vet jag att jag kan åka då min ekonomi blir lite bättre.

Ska "bara" fixa maj-foldern sen är jag ledig tills i mitten av Juli då tidning nr 5 ska sättas samman. Med hopp om en ljuvlig sommar för oss alla.

- *Var rädd om dig under varma sommar dagar!*

Drick rikligt med vatten och undvik direkt solljus.

Håll dig i skuggan då du är ute.

- *Var inte ensam i onödan, Var med på de aktiviteter PRO Håbo erbjuder dig.*

Du kan alltid höra av dig till någon i styrelsen. (Se sid 2.)

- *Se dig alltid om i trafiken och gå försiktigt över gatan.*

- *Försök varje dag öra på dig efter din egen förmåga.*

- *Lämna aldrig ut dina kontouppgifter, koder eller lösenord till någon du inte känner.*

- *Om du känner dig obekvämt med den som ringer. Lägga på luren!*

- *Ett oväntat besök av någon du inte känner. Öppna inte!*

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Gunilla tel. 070 509 59 29
Eller gå in på www.pro.se/habo

Aktivitetsprogram för PRO Håbo våren 2024

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Akvarell	Ann-Mari Alskog	072 588 21 44	ons	10.15	igång
Bridge	Anders Dahlstedt	070 693 00 61	tis	12.00	igång
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	070 509 59 29	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	070 470 05 73	tors	10.00	igång
	Inger Bergström	0171 46 77 71	mån	10.00	igång
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	igång
	Barbro Ekberg	070 598 93 44			
Mobil/Dator	Rune Westerlund	070 535 15 50			oklart
Seniordans	Inez Adamsson	070 276 28 36	ons	10.00	igång
	Anette Gillisson	073 444 21 23			
Senioryoga	Svea Sahlén	073 632 85 61	tis	08.30	igång
Släktforskning	Jan Westergren	070 796 44 65	tors	10.15	igång
Träslöjd	Leif Lindkvist	070 560 01 26	mån, tis	15.00	igång
Träslöjd	Leif Andersson	070 521 22 17			
TSS (tecken)	Gunilla During	070 683 49 22	ons	12.30	igång
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16 00	igång
Bordtennis	Lars Smids	070 888 39 19	tis, tors	09.30	igång
	Percy Ranemo	070 205 21 21			
Boule	Lene Holgersson	070 635 80 32	mån,tors	10.00	april
	Ingela Blomgren	073 96 52 653			
Bowling	Berit Hellblom	070 433 41 19	tors	09.30	igång
	Jan Freidmann	073 617 12 64			
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070 521 35 65	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	070 598 63 89	mån	18.00	igång
	Britt-Marie Pettersson	073 995 31 96			

* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.

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