



**PRO  
Håbo**

**Medlemstidning 1 2024**

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan PUB kväll + Viktig information	5
Inbjudan Föreläsning om Thor Modéen	6
Inbjudan till vårens Tedanser	7
Inbjudan Film "Sound of music"	8
Inbjudan Längdskidåkning vintern 2024	9
Nytt år - Nya Möjligheter - Ny kunskap	10
Inbjudan Handarbetscafé	11
Sömnens betydelse och..	12
Sömnens betydelse och..	13
Resekommitté + Bild	14
Medlemssidan	15
Spjällbandet	16
Från KPR + Höstmötet	17
Från Luciafirandet + Bordtennis	19
Från funktionärsfesten	21
Eva's kåseri	23
Blandat bland blad	25
Dikt/Bilder/Redaktörens röst	27
Aktiviteter att gå på	28

### Tack till följande företag:

Bålsta Begravningsbyrå	18
Bålsta Däckcenter	20
Bålsta Optik	22
Fonus	24
Hälsoterassen Fotvård	22
Hälsoterassen Klippning	16
Kallmarsands Restaurang	24
Klipphörnan	20
Kvarnibble Butik & Musteri	24
Lings Syateljé	20
Nors Syd	14
Paprika Restaurant	20
Peter Spolare AB	22
Rasta	26
Salong Caramel	16
Salong Maria	24
Sparbanken	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

Är din Medlemstidning från PRO Håbo. 8 nummer per år ges den ut via kontaktombud eller via E-post (pdf-format).

Medlemstidningen finns även att tillgå på föreningens hemsida: pro.se/habo. Ansvarig för Utdelning: Eva Svennerstedt Broander

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

### Redaktionen

**Ansvarig utgivare:**  
Irene Lundbäck, Tel. 070 640 30 97

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

**Resor/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/Hälsosam/Medlemsfrågor:**  
Gunilla Westerlund, Tel. 070 509 59 29

**Nästa nummer kommer:** 6 februari  
**Manusstopp:** 15 januari

**Omslag:** "Frostgrenarna"  
**Fotograf:** Lina Smotrova

### Läsarmaterial

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

### 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.  
Kontakta Åke Wahlstrand för mer information Tel. 070 832 42 36

### PRO Håbo styrelse

<b>Ordförande:</b> Irene Lundbäck	070 640 30 97
<b>Kassör:</b> Lina Smotrova	073 255 64 90
<b>Sekreterare:</b> Carina Hazlewood	073 932 00 59
<b>Studier:</b> Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
<b>Ledamot:</b> Rune Westerlund	070 535 15 50
<b>Ledamot:</b> Lene Holgersson	070 635 80 32
<b>Ledamot:</b> Harry Lövvstäv	070 241 62 48
<b>Ledamot:</b> Solweig Lundkvist	070 421 74 26
<b>Ledamot:</b> Lers-Ove Smids	070 888 39 19
<b>PRO Håbo organisations nr:</b> 817001-0535	
<b>PRO Håbo bankgiro nr:</b> 5848-7521	

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

## Ordförande har ordet

Alla helger är över och vardagen är tillbaka. Det är skönt med några lediga veckor innan allt jobb startar igen.

Vårens första medlemsmöte blir i februari men innan dess är det en pubkväll som jag hoppas ska falla er i smaken.

Nu börjar arbetet med att få klart alla dokument till årsmötet i mars. Om ni har något ni vill få in i verksamhetsberättelsen så skicka material till mig.

December avslutades med en

fin luciaföreställning och en fest för alla funktionärer. Utan våra funktionärer skulle vi inte kunna driva vår förening och bjuda på ett så varierat utbud av aktiviteter. Vi är glada att det kommer så många på våra olika aktiviteter. Vi hoppas att det finns något som ska passa alla.

Vi planerar ett välkomstmöte i februari för alla nya medlemmar som tillkommit under 2023.

Vi ses snart igen!

Irene Lundbäck



Foto Rune 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.

Förytterligare 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.

tisdagar 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 Lüning 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:*

*Christina Modin, Birgitta Wallentin, Aslo Korpi, Lena Beijar, Åke Beijar, Rudy Sundqvist, Margareta Sundqvist, Lilian Ebadi Lindqvist, Robert Lindmark, Nina Tallberg, Claes Sundqvist, Gun Sundqvist, Gitte Ekstöm*

Om du flyttar till ny adress eller byter telefonnummer vänligen meddela detta till:

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

**Medlemsregister:**

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

*Var vänlig meddela dina förändringar snarast möjligt!*

### Gunillas ruta

Bryt traditioner som skadar andra. Tvångsäktenskap, könsstymning och andra övergrepp krossar drömmar och slår sönder unga liv varje dag. Ett av de största brotten mot mänskliga rättigheter är det globala förtrycket mot kvinnor och flickor. Könsrelaterat våld är många gånger socialt accepterat. Mer än 10 000 flickor könsstympas och över 30 000 flickor tvingas gifta sig -varje dag. Det är hög tid att bryta skadliga traditioner. Källa ACT

Ingen kan göra allt men alla kan göra något för att ändra och hjälpa de utsatta unga flickorna. Jag började tänka på mitt barnbarn, hur skulle jag reagera om något liknande hände henne? De handlar även om sexuella övergrepp på unga flickor i Sverige.

**Gunilla Westerlund**



# PRO Håbo

## VÄLKOMMEN TILL PUB-KVÄLL PÅ SKEPPSGÅRDEN DEN 1:a FEBRUARI KL. 18.30

UNDERHÅLLNINGEN PÅ PUB KVÄLLEN ÄR:  
”DEN SJUNGANDE POLISEN” MICHAEL LUNDH.  
SOM ARBETAT 26 ÅR PÅ NORRMALMSPOLISEN  
NUMERA FÖRFATTARE, FÖRELÄSARE OCH  
MUSIKER MED GLIMTEN I ÖGAT.

**Insläpp sker från kl. 18:00**

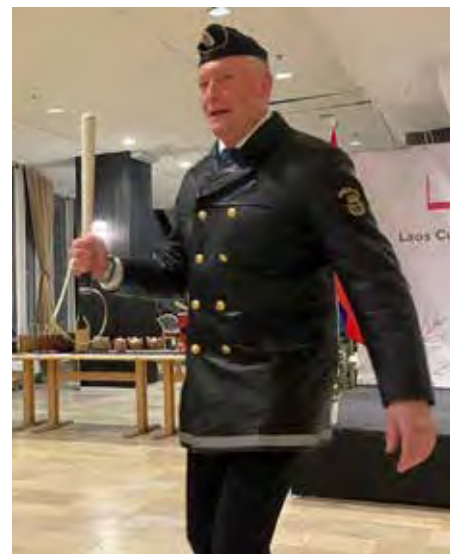
**Pris: 100 kr.**

**Inkl. Underhållning och mat.**

**Alkoholfri dryck, öl och vin finns att köpa.**

**Anmälan görs till:**

- expeditionen tis-/torsdagar  
kl 10 - 12 på tel. 0171- 583 15
- E-post: [prohabo.anmalan@spant.se](mailto:prohabo.anmalan@spant.se)



**OBS!**  
**AVANMÄL DIG I TID**  
**OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

## VIKTIG INFORMATION OM MEDLEMSAVGIFT/AVIN

**I** februari kommer de första numret av PRO Riks tidning PRO Pensionären hem till dig. En tidning med många läs- värda artiklar.

**D**et speciella med numret är att det har en viktig bi- laga, nämligen avisering för 2024 års medlemskap.

**B**ilagan innehåller förutom ditt medlemskort, en betalningsavi. Det är viktigt att du betalar medlemsavgiften för att fortsätta vara medlem.

**O**m du inte har råd med att betala din avgift kan du alltid ringa PRO Riks och deras medlemservice på tel. 08 701 67 00.

**Du** kan ringa föreningens medlemsansvarig Gunilla Westerlund tel 070 509 29 59

**V**ill du bli aktiv i PRO Håbo? Dina kun- skaper, kompetenser och er- farenheter kan fortsätta att vara till nytta för andra. Kontakta bara någon i styrelsen, se sid 2.

**Det** krävs medlemmar som ställer upp för andra medlemmar så att för- eningen kan fungera och be- driva de aktiviteter som för- eningen erbjuder sina med- lemmer. Allt från att skapa denna tidning till att städa upp efter att föreningen haft ett möte. Alla som bidrar till något i föreningen är lika viktiga.

**Vänligen**  
**Rune Westerlund**

**VÄLKOMMEN ONSDAG DEN 17 JAN KL 15.00**

## **THOR MODÉEN**

Kom och låt oss skratta tillsammans när jag berättar om den store komikern Thor Modéen.

Vi lyssnar även på musik och ser en film.

PS.

Det är inte alla komiker som får böta för att ha varit för rolig på scenen. Det fick Thor och om det vill jag berätta.

**HÖR MIG BERÄTTA OM THOR, LYSSNA PÅ MUSIK OCH SE FILM.**

**LOKAL: BRIGGEN**  
(rymmer 25 personer)

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

- Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

- E-post: [semlan201@gmail.com](mailto:semlan201@gmail.com)



**PRO  
Håbo**

# HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL TEDANSER VÅRTERMINEN 2024

**Vid tedans galler :**

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

**Till ett pris av 130 kronor**

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

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



Den 26 jan spelar  
Ola & Jag



Den 23 feb spelar  
Lars Erikson's



Den 22 mar spelar  
Janssons



Den 26 apr spelar  
Thomaz & Co

**FILMKLUBBEN IRIS**  
**VÄLKOMMEN FREDAG DEN 19 JAN KL 14.00**

**VI VISAR MUSICALFILMEN**  
**SOUND OF MUSIC**

Kom och se denna magiska och hjärtevärmade berättelse, delvis baserad på en sann historia. Julie Andrews lyser likt en stjärna i rollen som Maria, den spirituella unga kvinnan som lämnar klostret för att bli guvernant åt Kapten Trapps sju barn. Christopher Plummer spelar Kapten Trapp.

**Belönades med 5 Oscar.**

**FRI ENTRÉ**

**MAX 49 PERSONER – bulle och dryck 20:-**

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

**- Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)**

**- E-post: [semlan201@gmail.com](mailto:semlan201@gmail.com)**



*Varmt välkomna ! hälsar Eva, Gunilla och Rune*



# Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas  
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

Kl 10:00 - 11:00. 23 jan, 30 jan, 6 feb, 13 feb, 20 feb, 27 feb.  
Sedan fika vid Bålsta Alpinas klubbstuga

Vallabod finns för den som behöver!

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

Anmälan och betalning sker till resp förening:

PRO: Gunilla Westerlund [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

SPF: Kenneth Eriksson [romeralek@gmail.com](mailto:romeralek@gmail.com)

BFF: Päivi Hirvonen [balstafinskaforening@spans.se](mailto:balstafinskaforening@spans.se)



**Bålsta  
skidklubb**

## Längdskidåkning vintern 2024

Nu är det dags för vintermotion. Alla tre pensionärsföreningar i Håbo kommun har möjlighet att åka längdskidor på Granåsens konstsnöspår till ett mycket bra pris, 200 kr för 6 tillfällen vintern 2024. (Ord pris 100kr/ggr)

**Skidåkningen sker tisdagar kl. 10-11 följande datum:**

<b>23 januari</b>	<b>30 januari</b>	<b>6 februari</b>
<b>13 februari</b>	<b>20 februari</b>	<b>27 februari</b>

**Vi börjar med att samlas kl. 9.45 på Bålsta Alpinas övre parkering.**

Sedan är det bara åka så många varv du orkar och vill mellan kl. 10-11.

Även du som inte åker skidor är välkommen att ta en promenad i snö med eller utan stavar runt Granåsens markerade och packade spår.

Därefter, vid 11-snåret, samlas skidåkare och gångare till en gemensam fika i Bålsta Alpinasklubbstuga till ett bra pris, kaffe/te och bullar.

**Betalningen (200 kr) gör du kontant vid första skidtilfället.**

**Anmäl dig senast den 21 jan till:**

**Gunilla Westerlund**

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

**- Tel. 070-509 59 29**



# Nytt år - Nya möjligheter - Nya kunskaper

*Livet är ett oändligt långt lärande.*

*Att lära sig något nytt är en spännande och upp-lyftande utmaning speciellt om det sker i cirkelform. Där alla deltagare tar del av varandras kunskaper och erfarenheter och lär av varandra.*

*Jag ser fram emot att lära mig någonting av dig och jag vill gärna dela med mig av mina kunskaper till dig. Finn din inspiration till din kunskap här.*

- 1, TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR - En utbildning i privatekonomi
- 2, FÖRSÖK INTE LURA MIG! - En utbildning i om bedrägerier mot äldre
- 3, INTE ENSAM - Hur kan vi i föreningen bidra till att minska ofrivillig ensamhet genom att få med fler i gemenskapen?
- 4, OM ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA - Livets glada dagar Må-bra guide-
- 5, SÖMN OCH ÅTERHÄMTNING - Vikten av att sova och återfå balansen
- 6 LÄNGE LEVE LUSTEN - Kropp och sex för äldre
- 7, ENKLARE DIGITALA TJÄNSTER - Hjälpa äldre bli mer digitala
- 8, DIGITALHJÄLPEN TJÄNSTER - Vägledning och tips för en enklare vardag

Hoppas du finner någon av ovanstående cirklar lockande att delta i.

För att de ska bli en cirkel krävs tre personer.

Kontakta mig så kontaktar jag dig då din cirkel kan börja.

Vänligen Rune Westerlund  
- tel 070 535 15 50

# Handarbetscafé

Vårterminen börja onsdagen den 17 januari kl 12:30  
på lokalen Briggen i Skeppsgården.

Fika finns att köpa i caféet.

För mer information vänligen kontakta:  
- Gunilla Westerlund - Tel. 070 509 59 29 -

*Varmt välkomna nya och gamla medlemmar*

Foto Gunilla Westerlund



# Sömnens betydelse och vikten av återhämtning

Alla djur och människor har ett naturligt behov av att få sova. Sover vi människor inte tillräckligt länge och djupt skapar sömnbristen många allvarliga problem på vår hälsa och välbefinnande. Något som leder till en allt för tidig död.

Jag medger att jag själv inte är den bästa på att sköta min egen sömn. Jag tänker att om jag skriver om vikten av bra sömn förbättrar jag min sömn. Samtidigt som andra lär sig mer om sömnens betydelse.

Mitt intresse för sömn började med ett uppdrag att fixa en multifunktionsskrivare hos en kund på Stockholm Universitet, Stressforskningsinstitutet. Några år tidigare hade jag gjort en sk ballongsprängning, dvs en kranskärlsvidgning och lärt mig hantera stressen m.m bättre. Personen som tog emot mig var lika pratglad som jag .

Det blev ett givande möte som jag gärna delar med mig av.

Följande text är hämtad ifrån Stressforskningsinstitutets skrifter:

- Lilla sömnskolan
- Trötthet och återhämtning



Sömnbesvär kan hänga ihop med många olika faktorer. Om du exempelvis har värk eller äter vissa mediciner kan det vara en orsak till sömnbesvären. Tala i så fall med din läkare om ett helhetsperspektiv på din sömn och hälsa, så att du kan få så bra hjälp som möjligt.

## 1. Varföt är sömn viktig ?

När sömnen fungerar normalt tänker vi inte så mycket på vilken betydelse den har.

Om sömnen däremot inte fungerar så bra, märker vi snart hur viktig den är för hur vi mår och fungerar. Sömn är ett grundläggande biologiskt behov. Att sova är en nödvändig återhämtning för både hjärnan och kroppen efter en tids vakenhet. Ju längre tid vi varit vakna, desto större blir behovet att få sova igen. Under sömnen laddar hjärnan upp energi för att möta nästa dags utmaningar, och hela kroppen sparar energi. Viktiga hormoner som hjälper kroppens celler att fungera och repareras, frisätts när vi sover och immunförsvaret är som mest aktivt under sömn. Sömnen stöttar alltså de hälsosamma processerna i kroppen och gynnar en bibehållen god hälsa. Sömnen har också en viktig betydelse för vår förmåga att tänka, koncentrera oss, lösa problem och lagra minnen.

## 2. Normal-/återhämtningssömn

Hur ser en normal sömn ut? En del av svaret på den frågan ser du på bilden längst ned på sidan. Den blå, heldragna linjen illustrerar en normal, god nattsömn hos en vuxen person. Efter att vi somnat sover vi allt djupare tills vi hamnar i djupsömn. Efter en stunds djupsömn blir sen sömnen ytlig igen och REM-sömn tar över (det är under REM-sömn vi drömmer som mest intensivt). Under natten sover vi sedan omväxlande djupt och ytligt i så kallade sömncykler som är ungefär 1,5 timme långa. Det är normalt att vakna några sekunder eller minuter i an-

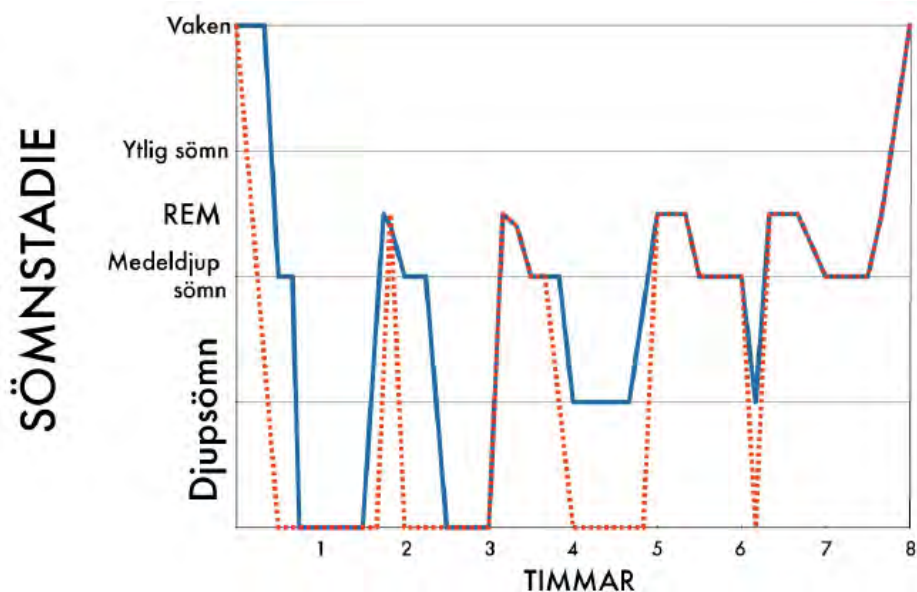
slutning till att varje sömncykel avslutats. Det innebär att det är normalt att vakna 4-6 ggr per natt. Men ofta minns vi inte dessa korta uppvaknanden.

Efter cirka fyra timmar sömn har vi ofta återställt det mesta av vårt behov av djupsömn.

Under andra halvan av sömnen ökar istället medeldjup-/drömsömn. Kanske minns du inte mycket av dina drömmar? Det är helt normalt. För att vi ska minnas en dröm krävs det att vi tänker aktivt på den, att vi berättar om den eller skriver ned den. Annars suddas minnet fort ut.

Om vi har sovit väldigt lite en natt kan vi ta igen en del av det vi förlorat genom att sömnen ändrar kvalitet natten efter. Jämför du de två figurerna i bilden kan du se att vi sover nästan dubbelt så mycket djupsömn under återhämtnings sömnen (den röda streckade linjen).

Det är alltså inte alltid sömnlängden som är det viktiga när man värderar sin sömn, utan sömnkvaliteten. Det här visar också att vårt sömnsystem är fantastiskt flexibelt; sömnen anpassar sig efter vårt sömnbehov varje natt. Ibland kan däremot återhämtningssömn låta vänta på sig, och kommer först efter ett par eller flera sämre nätter i rad.



### 3 Dyngsrytmen & dagsljuset.

Vår kropp har en inre dyngsrytm. Genom dyngsrytmen är vi ”programmerade” att vara mer aktiva på dagen och att vila och spara energi på natten. Dyngsrytmen är förstås viktig även för sömnen. Melatonin är ett hormon som har med dyngsrytmen att göra och som gynnar sömnen. Melatonin frisätts när det blir mörkt och melatoninnivåerna är som högst mitt på natten, se bilden nedan. Vid den tiden har vi som svårast att hålla oss vakna, och har svårt att tänka klart. Om vi är vakna när melatoninhalten ligger på sin högsta nivå kan vi känna av det genom att vi blir frusna, illamående eller yra. Det beror bland annat på att kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker under den perioden. Kroppstemperatur är en markör på hjärnans varvtal och kroppens ämnesomsättning. Under sennatten är ämnesomsättningen (kroppstemperaturen) som lägst medan den stiger under dagtid. Den viktigaste faktorn som påverkar och stärker dyngsrytmen är dagsljuset. Vi mår bra av att vistas i dagsljus varje dag, samt att försöka följa vår ”kroppsklocka” i våra vardagliga beteenden.



### 4 Våra vanor påverkar sömnen.

Utöver de biologiska faktorerna som styr vår sömn finns många sociala och beteendemässiga faktorer som styr - och stör - sömnen. Våra dagliga vanor samt eventuell stress påverkar sömnen väldigt mycket. Något som du säkert känner till är att koffein är uppiggande och därmed kan störa sömnen. Koffein finns bland annat i kaffe, te, cola och energidrycker. Halveringstiden för koffein är sex till åtta timmar. Det betyder att det tar mellan sex och åtta timmar för kroppen att halvera mängden koffein i blodet. Efter ytterligare sex till åtta timmar återstår 25% och så vidare. En del av koffeinet från den första kaffekoppen finns alltså kvar i blodet hela dygnet. Det är olika hur vi reagerar på koffein och hur vana vi är vid det. Alkohol däremot dämpar aktiveringen i vårt centrala nervsystem, och gör oss sömniga.

Dricker vi nog mycket alkohol somnar vi eller blir medvetlösa. Men tyvärr fungerar inte alkohol som hjälp för att sova bättre.

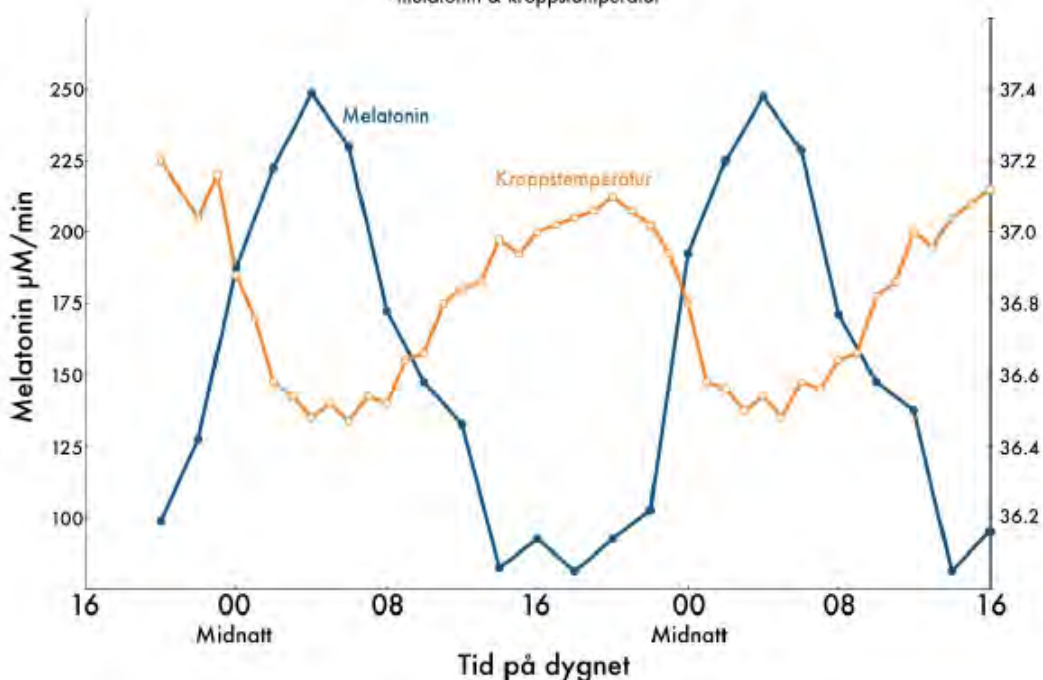
Kroppen reagerar på alkoholens sövande effekt med en motreaktion. Det hänger ihop med att kroppen ser det som ett ”hot” när vår medvetandegrad sjunker på grund av drogen, och svaret från kroppens sida blir att varva upp för att väcka oss. Det är vanligt att sömnen blir ytligare, att man vaknar under natten eller vaknar tidigare än vanligt på morgonen, om man har druckit alkohol kvällen innan.

Fysisk aktivitet är värdefullt för sömnen. Det sätter igång fysiologiska processer som kan göra att vi lättare kan somna och sova djupare. Efter fysisk träning kommer avslappning och nedvarvning som en naturlig följd - och det kan vi dra nytta av inför sömnen. Det man ska tänka på är att inte ägna sig åt intensiv fysisk träning alltför nära in på sömnen, eftersom det tar lite tid för kroppen att varva ned efter ett träningspass. Två-tre timmar innan sängdags bör man inte träna hårt.



## DYNGSRYTMEN

- melatonin & kroppstemperatur



Red. Anm.

Fortsättning följer i nästa nummer.

Tycker du som jag att det är intressant och nyttigt att veta mer om sömn?

Se sid 10, anmäl dig till cirkel 5. Där vi tar del av varandras kunskaper och lär oss mer av de material som finns om sömn och återhämtning.

Du är hjärtligt välkommen att höra av dig.

Vänligen Rune Westerlund  
tel. 070 535 15 50

**PRO**  
**Håbo**

# RESEKOMMITT'EN INFORMERAR

## VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR

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.

Söndagen den 18 feb 2024

Musikalen Änglagård på Oscarsteatern

Pris 1 445:-



För över 30 år sedan kom Colin Nutleys första film om Änglagård. Nu har filmklassikern blivit en påkostad och hjärtevärmande föreställning fylld av skratt, tårar, kärlek, dans och sång.

**Kl. 13.15 Avresa från Pomona, sedan slingan dvs Hemk Kyc Krl gol Lindeg Skeppet**

**Kl. 15.00 Musikalen på Oscarsteatern börjar (längd 2 tim 50 min inkl. paus)**

**Hemresa sker efter föreställningens slut**

**I priset ingår: bussresa, biljett kat. A (1:a balkong rad 4-5) samt dryck och smörgås.**

Mer information om resan vänligen kontakta:

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

**OBS!**

**Betalning ska ske till Bg 525-6888 PRO Håbo, senast 15 januari 2024.**

### Shoppingresa Lübeck, 3 dagar

**22/3 pris 3 650 kr**

*En vårresa till fantastiska staden Lübeck. Vi kommer att ha tid att gå i staden och såklart shoppa på Citti Markt. Lübeck centrum som är belägen innanför vallgaven är mycket orörd och där finns många gamla medeltida byggnader. Vi bor på Hotell Holyday Inn Lübeck. Från hotellet tar det ca fem minuter att gå in till Lübecks innerstad. På kvällen erbjuder Lübeck ett stort utbud av gemytliga restauranger och serveringar*

### Påsk i Berlin 6 dagar

**28/3 pris 8 880 kr ink boende 5 frukost & 4 middagar**

*En resa till Berlin är alltid en resa med ett brett innehåll. Allt från vackra husfasader, kyrkor, historiska platser till affärer, parker och nöjen. Berlin är en stad som under senaste århundradet upplevt många skiftande skeden och varit i händelsernas centrum - idag en storstad med många intressanta vyer och miljöer.*

### Nordtyska Pärlor, 5 dagar

**28/4 pris 7 250 kr**

*Vi åker med övernattning från Göteborg till Kiel och åker längs den tyska norra kusten, det som kallas tyskarnas riviera. Under sommarmånaderna vallfärdar man hit för att bada och koppla av. Vi upplever gamla svenkbygder som Wismar och Stralsund. Wismar, en stad som vi ägde i 150 år vilket har satt sin prägel på omgivningen. Hansastaden Stralsund tillhörde Sverige under 16-1700-talet.*

### Holland 7 dagar med blomsterkarnevalen

**18/4 pris 12 490 kr ink boende 6 frukost & 5 middagar**

*Välkommen till Hollands stora blomsterkarneval, som arrangeras i slutet av april varje år. Holland är Västeuropas blomsterland nummer ett. Varje vår skapar alla miljontals blommor och lökväxter en oförglömlig upplevelse av naturens och blommornas mångfald och färger. April är den månad då lökväxterna står i full blomning.*

**NORD SYD RESOR**  
**NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**

Boka er resa på

010 650 03 03

I samarbete med:

Läs mer på: [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

**PRO Håbo**



Foto Pixabay

## Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

- Känner du någon som vill sälja en begagnad bil?
- Javisst, Johan Svensson
- Är du säker på att han verkligen vill sälja sin bil?
- Ja nästan. Jag sålde den nämligen till honom för några dagar sen. /Monica V

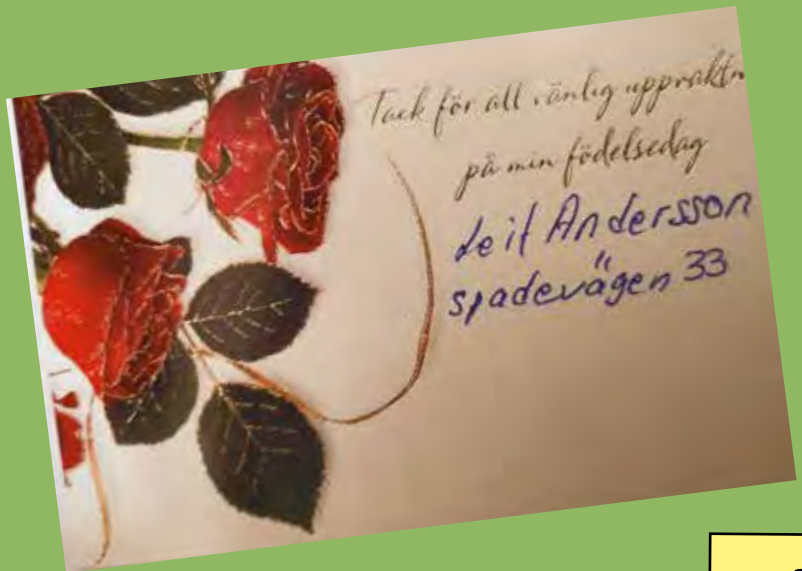
En 74-årig mångmiljonär hade gift sig med en 18-årig blondin.  
Hans kompisar undrade hur han bar sig åt.

- Enkelt jag hög om min ålder. Jag sa att jag var 94.  
/Monica V

TACK!  
för gratulationerna och  
lotterna som jag fick  
på min 80-års dag.  
Agneta Gibson

Lille Pelle och Kalle leker i sandlådan.  
- Jag undrar vad klockan är, säger Kalle.  
- Den är i varje fall inte tre än, säger Kalle.  
- Jo, mamma sa att jag skulle vara hemma  
klockan tre, och det är jag ju inte. /Monica V

- Hur i helsike ska jag kunna veta det,  
sa Hans i telefonen.
- Hans fru tittade upp och frågade:  
- Vem var det?
- Ingen aning, Han skulle nog till SMHI  
för han frågade om kusten var klar. /Monica V



Lisa skriver brev till sin man som sitter i fängelse: "Nu skulle vi haft potatisen i jorden och där sitter du....".

Sven svarar: "Bekymra dig inte. Du klarar att gräva upp potatislandet själv. Men gräv inte på sydsidan av huset. Där grävde jag ner pengarna från rånet innan jag åkte in".

Svens brev fångades förstås in av fängelsecensuren och det dröjer inte länge förrän det kommer ett nytt brev

från Lisa: "Käre Sven, i går kom polisen och grävde upp hela sydsidan av tomten".

"Bra", svarade Sven. "Nu kan du sätta potatisen" /Monica V

- Varför gjorde du dig av med din talande våg?
- Jo, för varje gång jag gick upp på den sa den: "en i taget, en i taget" /Monica V

## Spjällbandet

Jag är född på en herrgård, men i september 1939, då andra världskriget bröt ut, sålde min far gården och vi flyttade in till Eskilstuna. Jag var då fyra år gammal. Under hela min uppväxt kände jag en stark längtan, något av en kraft som ville suga mig tillbaka till landet.

Så kom då stunden då jag skulle bilda familj och sätta bo. Jag ville absolut tillbaka till landet, så jag köpte på Sörmlandsbyggden en avstyckad bondgårdsbyggnad. Det var en stor timrad byggnad på 264 m<sup>2</sup>. I Eskilstuna revs just då ett patricierhus på Kungsgatan mitt i staden. Där köpte jag samtliga fönster med karmar, skulpterade paneler och tjocka, underliggande marmorskivor. Jag betalade tio kronor per grupp i vilket ingick fyra kopplade fönster, två övre och två nedre. Jag köpte även ett vackert paneltak, husets stora ekport samt ekparketten, som då kallades stavparkett. Allt byggde jag in i den gamla bondgårdsbyggnaden. Rivningshuset i Eskilstuna var uppfört i 12-tums tegel. Det fick jag vid rivningen gratis. Jag behövde bara betala transporten. Min blivande hustru och jag satt en hel sommar och rensade tegel – 11 000 tegelstenar blev det. Resultatet blev en praktfull vit tegelbyggnad vars front kröntes av en balkong som hölls uppe av

två tjocka, murade pelare omslutna av en tredelad slottstrappa. Efter en kall vinter, då jag på byggnadsställningen murade upp väggarna, kom äntligen våren. Jag gifte mig och vi flyttade in i den magnifika bostaden.

I huset fanns tre brukbara kakelugnar varav en fanns i matsalen. Förr i tiden var det brukligt att ha vackra spjällband. Det var något magiskt med dessa spjällband. De symboliserade husets ”själ”. De blev nästan heliga och hela huset styrdes på något vis av dessa magnifika spjällband. Min hustru bestämde sig för att brodera ett spjällband. Hon lade ned hela sin själ i arbetet, och bandet blev utsökt vackert. Vi satte det i kakelugnen i matsalen och invigde med en festmåltid. Men det var något fel. Gardinernas färger passade inte med spjällbandets, så vi bytte gardiner. Sedan såg vi på mattan. Den stack ut med färger som inte alls stämde med spjällbandets så mattan fick vi också byta ut. Runt matsalsbordet hade stolarna klädda sitsar. De blev vi tvungna att klä om så att de färgmässigt skulle stämma med spjällbandet.

Varför berättar jag nu allt detta? Jo, om Du har planer på att skaffa ett spjällband och inte är miljonär så är mitt råd: skippa spjällbandet.

Dag W. F. Warghusen

### Salong Caramel

Bålstav. 9, Bålsta

Tel. 0171-552 00

eller

072 155 23 72

Salong Caramel

FRISÖR  
BARBERARE  
MEDICINSK  
FOTVÅRD  
FRANSAR  
SPRAYTAN

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

**Prisexempel**

**Klippning inkl tvätt**  
400:- (ord 500:-)

**Medicinsk fotvård**  
600:- (ord 675:-)

**Klassisk ansiktsbehandling**  
695:- (ord 850:-)

**Varmt Välkomna !**

Anvi, Birgitta, Carina, Rebecca & Jeanette

**ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :**

**Klippning 420 kr ( ord. 520 kr. )**

**Klippning inkl. tvätt 460 kr ( ord. 560 kr. )**

**Varmt välkomna till Helen!**



**HÄLSOTERRASSEN**

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

0171-555 72  
bokadirekt.se



## Rapport från KPR den 28 november

Årets sista möte hölls på Västerhagsvägen. Numera omdöpt till Parkgården. Det som var mest glädjande var att man kommer att bygga om Pomona till ett nygammalt särskilt boende inklusive kortis. Även om Pomona byggs om till äldreboende behövs snart ett nytt boende då antal äldre ökar i kommunen. Den planeringen behöver man starta upp snarast.

Inom hemtjänsten ses verksamheten och rutiner över. Man ska inför-

skaffa ett digitalt system för att planera verksamheten bättre. I dagsläget går en del tid till spillo pga dålig planering. Det är svårt att få en överblick av all verksamhet i dagsläget. Det är fortfarande personer i kö för att få en plats. Det är totalt 19 personer i kön (både demens och somatik). Förutom detta köper kommunen in platser i andra kommuner.

Vårderna i brukarundersökningen har gått ned. Det kommer att göras

planer för att få upp värdena på varje enhet.

Åtgärder för att få ekonomin i balans kommer att lyftas till nämnden under 2024. Den största orsaken till underskottet är att man betalat hyra för Pomona som stått tomt och outnyttjat långa tider.

KTH har skickat ut en förfrågan om deltagande i ett projekt om när-sjukvård. Det är oklart om Håbo kommer att delta .

Text Irene

## Rapport från höstmötet

Den 16 november var höstens sista möte, höstmötet då vi lägger fast verksamhetsplan och budget för nästa år. Det var roligt att det var så många som kom till mötet. Jag räknade till över 70 medlemmar. Vi gick igenom styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget och efter några förtydliganden beslutade

mötet i enlighet med det i tidningen utskickade förslaget. Felräkningen i budgeten rättades till. Nu vet vi vad vi ska jobba för nästa år.

Det blev också lite information om LUCIA-firandet som vi inte hann få med i tidningen. Förutom det blev det också information om kommande förändringar på hemsidan. Den ska

göras om och bli lättare att söka där. Mer information med detta kommer i vår.

Kaffe och smörgås serverades som vanligt och sedan tog vår egen kör, PROTONERNA, över och underhöll oss med fina sånger. Mötet avslutades som vanligt med lottdragning.

Text Irene



Ett fantastiskt foto taget av Monica Vikström.

”Planet mellan seglen”

- Rätt väderförhållanden
- Rätt plats
- Rätt tidpunkt
- Rätt vinkel





Mikael  
Kvernplassen

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



Therése  
Knutsson

## Bli inte lurad!

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

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

Läs mer på [sparbankenenkoping.se/bedragerier](http://sparbankenenkoping.se/bedragerier)

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

Sparbanken i Enköping

[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)



**Vi svarar  
dygnet  
runt!**

### Kundcenter

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

**0171-853 00**

**VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR ?**  
**HÖR AV ER TILL:**

- Åke tel. **070 832 42 36**
- Rune tel. **070 535 15 50**



Foto: Rune Westerlund

Traditioner är viktiga och en av våra är att vi firar Lucia tillsammans med SPF på Skeppsgården. Vi samlades vid 10-tiden för att dricka luciakaffe, äta lussekatt och pepparkakor. Efter kaffet så kom dagens

höjdpunkt - luciatåget. Det var elever från kulturskolan som sjöng. Lärarna hjälpte till med musiken. Lions stod bakom arrangemanget. Förutom att sjunga för oss på Skeppsgården har de varit på

äldreboenden, i centrum och diverse företag och underhållit. Av inträdet på 60 kronor gick vinsten till Lions hjälpverksamhet.

Text Irene

## *Verksamhetsberättelse Håbo PRO Bordtennis 2023*



PRO bordtennisklubb har haft full aktivitet under året. Några nya medlemmar har tillkommit. Vi har bra beläggning vid våra bordtennisbord

men vi välkomnar ändå fler medlemmar, både män och kvinnor. Hos oss är vi både nybörjare och gamla tävlingsspelare som har roligt tillsammans.

Förutom vårt träningsspel på hemmaplan, har vi också haft tävlingsutbyte mot andra bordtennisklubbar, både i våra lokaler och hos dem. I år har vi spelat mot Vällingby, Heby, Tyresö och Enköping.

Vår- och höst-säsongerna har avslutats med trivsamt bowling och lunch. Bålsta PRO Bordtennis  
Percy Ranemo/Lasse Smids  
Hälsningar Lina



**Välkomna till oss  
i Räddningstjänstens  
gymnastiklokal. Vi finns där  
varje tisdag och torsdag  
mellan kl 9:30 – 12:00**



Foto: Lina

# Lings Syateljé

Syr nytt och reparera dynor till soffor/båt/husvagn, kläder, hemtextil m.m.

Ändring av kläder/festklänning, byte av blixtlås, allt inom sömnad.

Tygkollektion finns i min syateljé.



VID BEHOV  
GÖR JAG  
GÄRNA  
HEMBESÖK

Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | lingly1960@hotmail.com

# KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

# 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](mailto:info@restaurangpaprika.se)

By Rune Westerlund



## DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,  
handtvätt och balansering  
Pris 1 400kr



Förvaring, skifte,  
grovtvätt & balansering  
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



**DÄCK  
PARTNER**

Bålsta Däckcenter AB

BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45

## Varning för bedrägeriförsök via: telefon, SMS mobil, och E-post.

Det är många som utsätts för  
bedrägeriförsök. Den som kon-  
takter dig utger sig för att vara  
från en leverantör, advokat,  
bank m.m eller myndighet och  
du uppmanas att logga in på en  
app eller din internetbank med  
Mobilt Bank-ID, Bankdosa eller  
QR-kod.

**GÖR INTE  
VAD DE BER DIG  
ATT GÖRA, LÄGG PÅ !**



Foto Lina

### *Funktionsärsfest*

Decembers stora höjdpunkt var festen för alla funktionärer. I år blev den lite sen pga strul med bokningar. Vi träffades på Skeppsgården den 16 december. Kvällen startade med en välkomstdrink innan maten serverades. Maten fick vi från Kalmarsands restaurang och den smakade mycket bra. Det var rikt tilltaget för det var rester över. Till maten bjöds på ett glas med valfri dryck. Underhållningen bjöd New Generation på. Som vanligt kunde man köpa lite lotter och ta en tur till

lyckohjulet under pausen. Vi är så tacksamma för alla dessa funktionärer som ställer upp och hjälper till med olika saker. Några delar ut tidningar, andra går med rullstolar eller säljer lotter. Sedan kan man jobba i köket eller vara med och ordna med tedans, föredrag eller vara cirkel- eller aktivitetsledare. Det finns så många uppgifter som behöver göras och ju fler vi är desto lättare blir det.

**ETT JÄTTESTORT TACK  
TILL ALLA FUNKTIONÄRER!**

Text Irene



Foto Lina



Foto Rune



# Välkommen hem till oss!

**Vi avsätter en hel timme för våra  
kvalitetssäkrade synundersökningar**

Oavsett hur dyra glasögon 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**



## Problem med avloppet?

Vi felsöker, filmar och spolar dina rör!



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

E-post: [info@peterspolare.se](mailto:info@peterspolare.se)  
Hemsida: [www.peterspolare.se](http://www.peterspolare.se)

### 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.



## HÄLSOTERRASSEN

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

0171 552 72  
070 364 71 90  
[bokadirekt.se](https://www.bokadirekt.se)

## Eva´s kåseri

Det svepte en kylig bris över mitt lilla hörn av världen. Min älskade bulldogg Semlan finns inte kvar hos mig. Vi fick leva tillsammans i nästan 13 år. Alla hundägare vet hur det känns när man står där med ett tomt koppel i handen. Gässens avfärd mot sydliga nejder fångande inte mitt intresse denna olycksaliga dag. Normalt hade jag känt ett lyckorus när fåglarna samlas, för visst är det fascinerande att se gässen flyga i perfekta formationer. En gång flög en ensam gås en bit bakom, förtvivlat kacklande. Det var som att han försökte ropa: ”Hörni, vänta, jag försov mig!”

Jag drog det tomma kopplet närmare intill mig när jag gick de sista stegen in i huset. Nu är det regnusk och minusgrader som väntar. Mitt barnbarn tröstade mig med att säga: ”Det finns en hund därute som väntar på dig, men vänta till efter vintern, så du inte halkar och slår ihjäl dig.” Klokt!

Som väl är finns det ett enkelt och roligt sätt att stressa ner och må bättre. Det sker genom fysiska övningar i skrattyoga. Den indiske läkaren Madan Katarina grundade 1995 en skrattklubb. Man brukar säga att ett gott skratt förlänger livet. Inom skrattyogan försöker man i grupp sätta igång skrattreflexerna. Jag har sett ett roligt japanskt inslag på TV från en dylik övning. Man kan inte låta bli att skratta med. Numera finns det många skrattklubbar i världen, även här i



Sverige. Personligen har jag inte provat men kan instämma i att det gör gott att brista ut i ett rejält skratt. Jag är inte blyg och tur är väl det för en grådisig dag år 2006 i London blev jag fullständigt utskrattad av tiotusentals människor. London Marathon är ett av världens 6 största Marathon tävlingar. Publiken är enorm och loppet är ett rent folknöje. Succé är bara förnamnet när jag gled upp till starten i en kodräkt med tillhörande svensk handflagga. Här och var hörde jag rop från svenskar som såg flaggan. Jag njöt av att bäras fram av skratt, applåder och glada tillrop. Men njutningen tog slut när jag passerade den första milen. Det började regna, inte ösregna, men tillräckligt för att det skulle bli kallt och vått under den korta tid som det regnade. Ni förstår säkert att så värst behagligt

var det inte längre med kodräkten. Trots det så kämpade jag på utan större problem, men efter 3,5 mil funderade jag på att bryta. Jag sprang upp vid sidan av en engelsk tjej för att känna stöd. När hon berättade att hon opererat in ett nytt hjärta två år tidigare försvann mina negativa tankar. Hennes ord bar mig ända in i mål. Ett marathonlopp är drygt 42 kilometer långt.

Min dotter väntade på ett hotell en bra bit därifrån. Jag släpade mig fram till en stor rondell där jag stod och försökte fånga in en taxi, ivrigt viftande med flaggan. Bilisterna vinkade glatt tillbaka. Nej, det var lönlöst, varenda taxi var full. Istället blev det tunnelbanan. Föreställ er mig i lördagsrusningen i tunnelbanan åkandes genom hela London med ett byte på vägen. Jag kan förstå hur känt folk upplever paparazzi-fotograferna. Det stretade i ryggen efter allt posering framför kamerorna. Trots tröttheten var det ljuvligt att kunna få så många människor att skratta. När jag kom fram till rätt station ringde jag dottern och sa: ”hämta mig!”

Mitt numera näst äldsta barnbarn var 7 månader gammal den dagen i London, nu har hon fyllt 18. Minnet av London Marathon är ett av mina finaste minnen i livet.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander



Lunchsittning  
förbokas.



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

Tel. 0171-569 90



**Maria beauty  
salong AB**

Centrumstråket  
17 Bålsta

TEL 076 032 55 11

**Tag med denna annonsen  
så får du 10% PRO rabatt på:**

- klippnig - slingor -  
- färgning - massage -

Gäller t o m den 28 februari 2024

By Rime Westertlund

# FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

## Varsågod - vi vill ge dig ett Vita Arkiv!

Vi ger dig en fin möjlighet att själv berätta  
för dina närmaste om det som är viktigt,  
så att de en dag slipper undra.

Fyll i Vita Arkivet digitalt på [vitaarkivet.se](http://vitaarkivet.se)  
alternativt hämta ett pappersexemplar hos oss.

Att fylla i Vita Arkivet kostar inget,  
men det betyder mycket.

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Västerhagsvägen 4, Bålsta  
0171 567 20 | [fonus.se](http://fonus.se)

24

## Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

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

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

**Kvarnibble  
Butik och Musteri**  
Karltoftavägen 2, Bro  
Tel. 073 321 08 15  
E-post [info@kvarnibble.se](mailto:info@kvarnibble.se)





## Blandat Bland Blad

**1** av 4 svenskar avstår alkohol. Det framgår av en färsk rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN. Sedan 2000 genomförs undersökningar av svenskarnas alkoholvanor, de så kallade monitormätningarna. Av förra årets undersökning framkommer att allt färre dricker alkohol.

- En fjärdedel av svenskarna över 16 år har inte druckit alkohol de senaste 30 dagarna. Det är den högsta siffran i undersökningens tjuugoåriga historia, säger Ulf Guttormsson, avdelningschef på CAN.

Under pandemin sjönk alkoholkonsumtionen i hela befolkningen.

- Det blev färre tillfällen att dricka på restaurang, färre fester, och färre utlandsresor.

Andelen som inte druckit de senaste 30 dagarna ökade också, från 23 till 25 procent.

- Konsumtionen har studsat tillbaka och liknar mer det vi såg 2019. Det som inte gått tillbaka till tidigare nivå är andelen som inte druckit alkohol de senaste 30 dagarna. Främst är det bland personer under 50 som färre druckit.

Det behöver inte vara en pandemi-effekt.

- Det skulle kunna vara de nyktra tonåringarna från början av 2000-talet som blivit äldre och nu finns i kategorin 30 - 49 år. Det är ingen orimlig tanke. De nya pensionärgenerationerna har ju tagit med sig alkoholvanorna från sin ungdomstid. Källa accentmagasin.se

**57** tusen kronor i skadestånd får en värnpliktig efter buslut av Kammarkollegiet. uppger SVT. Han skadade hörseln när en grupp rekryter kastade in en hemmagjord tryckgranat i hans logement. Händelsen inträffade i Boden för två år sedan och samtliga som befann sig i logementet fick bullertrauma.

Källa: auris

**6**-åriga Vilma i Umeå sprider julglädje - skänker bort leksaker. Många familjer har det kämpigt ekonomiskt under julen. Vilma Varodell, 6 år, från Umeå skänker därför bort leksaker till behövande.

- Alla måste få vara glada under jul, säger hon.

Vilmas mamma Gabriella Varodell säger att de brukar sälja bort en del leksaker när de rensar i barnens rum. Men i år beslöt de i stället att dela upp leksakerna i julklappspaket och skänka bort dem via Facebook.

- De ökade levnadskostnaderna har inte undgått någon och det drabbar inte minst barnfamiljer och ensamstående föräldrar. Och julen är en tid då pengarna ska räcka till mycket, säger Gabriella Varodell.

Vilma säger att det känns bra att göra någon annan glad genom att skänka bort leksaker.

- Jag skänker bort leksaker till de som har en sämre jul, säger hon.

Källa SVT

**Liga** åtalas för hänsynslösa personrån – slet av guldkedjor av äldre med rollator. Två män och en kvinna åtalas för att med våld ha slitit av guldsmycken från äldre i bland annat Småland och Blekinge.

- Flera av målsägandena har färdats med rullator eller permobil då de blivit uppsökta och utsatta för brott, säger Nina Erlandsson, åklagare.

Trion åtalas nu för nio stölder och rån under sommaren 2023.

Rånen och stölderna har begåtts under sex veckors tid och skett på flera platser i södra Sverige, bland annat Nybro, Emmaboda, Växjö och Olofström.

- Alla målsäganden är äldre och har burit en eller flera guldkedjor runt halsen. De åtalade har samarbetat med varandra för att söka kontakt med målsägandena, slita av deras guldhalsband och snabbt lämna platsen, säger assistentåklagare Nina Erlandsson i ett mejl svar till SVT.

De två männen och kvinnan, som är i 30-40-årsåldern, anhölls den 13 augusti – och har sedan dess varit häktade.

”Blivit psykiskt påverkade”

Vissa av de drabbade har fått skador i samband med halsbandsryckningarna – medan andra upplevt att det gått så fort att de knappt hunnit reagera.

- Ingen av målsäganden har drabbats av allvarliga fysiska skador. Däremot har guldkedjorna haft ett stort affektionsvärde för flera av de utsatta. Flera av målsäganden har blivit psykiskt påverkade, säger Nina Erlandsson.

Enligt åtalet rör det sig om brottslighet av särskilt hänsynslös art då den varit systematisk och riktat sig mot äldre och skyddslösa personer.

Källa SVT



Foto Rune Westerlund

# PENSIONÄRS *rabatt*



*Gäller på mat och dryck  
i vår restaurang på  
Rasta Ekolskrog!*

# 15%



*Välkommen!*



## **RASTA** **EKOLSKROG**

Ansök om Pensionärs-kort i restaurangen.  
Gäller för alla som är 65+

Ansökan hämtar ni på Rasta Ekolskrog

Erbjudandet kan ej kombineras med  
andra rabatter. Gäller ej alkohol.

**RESTAURANG och BUTIK**  
Öppet Restaurang Vardagar 7-22 Helger 8-22  
E18, Jättorpsvägen 1 Bålsta  
Tel 0171-100 910 E-post ekolskrog@rasta.se

Foto Rune Westerlund  
Kaffeservisskåpet



Vinternatt Karin Boye  
Gnistrande knarrande skare hård.  
Ensam, ensam är nattens rymd över vita vägar.  
Mig fyller bister törst till vinterrymden.

Springer du snart ej för foten upp,  
djupa jordkalla vatten, värld som ibland mig isat,  
du starka mörker som min stjärna gömmer?

Då skall du hisnande hårt och rent  
dränka ruttnande lögn som fordom du skonslöst gjorde.  
Var är du, bittra hav av is och sanning?



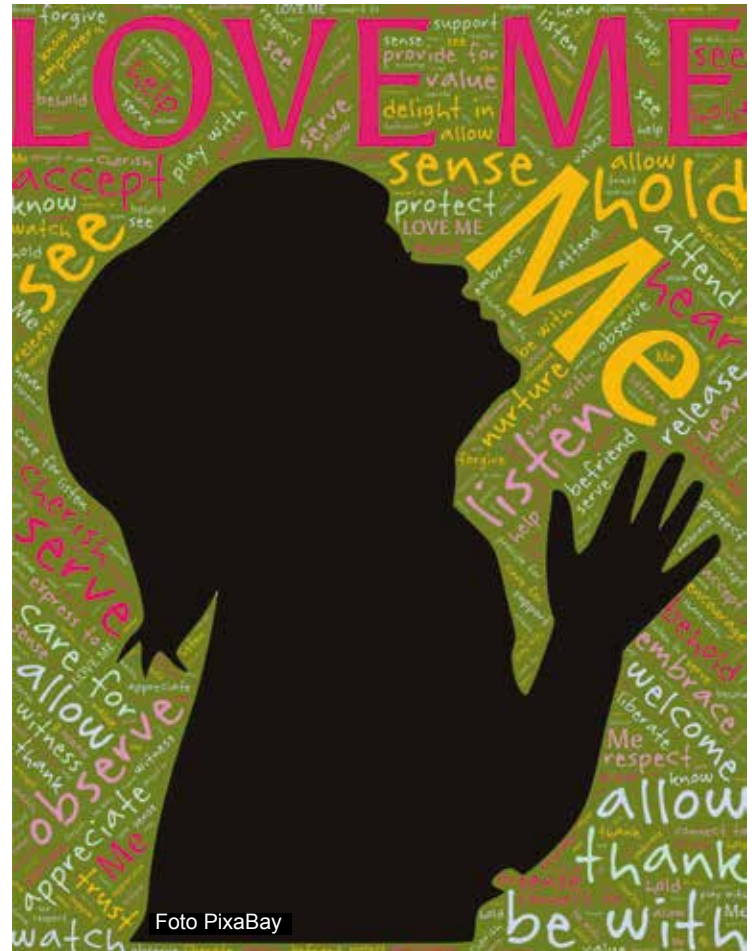
Erik Axel karlfeldt - Aftonbön 1925

Jag vill till ro mig lägga  
i nattens svala sköt  
och stilla tankar dägga  
ur allt vad jag led och njöt.

Av allt jag älskar och hatar,  
av sol och is, en flod  
skall kvälla som hugnar och matar  
mitt hjärta med hälsans blod.

Som örnens ungar få vila  
från jagandets heta dag,  
skall månlys barmhärtighet sila  
hit ner och himmelskt behag.

Jag är ett barn av natten  
och tarvar dess modersbröst.  
Nu sova land och vatten.  
Bedrövade värld, hav tröst!



## Redaktörens röst

### Årets första nummer

Jag vill lyfta fram och tacka alla som bidragit med sina inlägg, stora som små och vackra bilder.

Arbetet med att sätta samman varje tidning är för mig ibland tidskrävande och stressande men den positiva respons ni läsare ger mig gör arbetet lättare.

Fast utan alla sponsorer/annonsörer skulle det inte finnas en Medlems-tidning.

Därför är det viktigt att alla i föreningen visar uppskattning hos de företag som är med i tidningen genom att handla av dem.

Ofta ger de PRO Håbo rabatt !

### Vintern är här!

Med en tid av varierande väderlek, vilket medför att vägar och gångbanor kan vara förrådiskt hala. Till det kommer skymning och mörker som gör det rent dödligt att inte synas i trafiken.

### Var rädd om dig!

*Använd alltid reflex då du är ute på kvällen.*

*Se dig alltid om i trafiken.*

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

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

*Du kan alltid lägga på luren om du känner dig obekvämt med en okänd uppringare.*

*Får du oväntat besök av någon du inte känner - öppna inte!*

*Jag hoppas att vi möts på någon av de aktiviteter och möten som PRO Håbo har 2024.*

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Gunilla tel. 070 509 59 29  
 Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

## Aktivitetsprogram för PRO Håbo vinter/vår 2024

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Akvarell	Ann-Mari Alskog	072 588 21 44	ons	10.15	24-jan
Bridge	Anders Dahlstedt	070 693 00 61	tis	12.00	09-jan
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	070 509 59 29	ons	12.30	17-jan
Keramik	Janet Granholm	070 470 05 73	tors	10.00	11-jan
	Inger Bergström	0171 46 77 71	mån	10.00	08-jan
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	09-jan
	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	24-jan
	Anette Gillisson	073 444 21 23			
Senioryoga	Svea Sahlén	073 632 85 61	tis	08.30	30-jan
Släktforskning	Jan Westergren	070 796 44 65	tors	10.15	25-jan
Träslöjd	Leil Lindkvist	070 560 01 26	mån, tis	15.00	08-jan
Träslöjd	Leif Andersson	070 521 22 17			
TSS (tecken)	Gunilla During	070 683 49 22	ons	12.30	24-jan
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	05-feb
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	070 555 69 81	mån	16.00	05-feb
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	11-jan
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070 521 35 65	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	070 598 63 89	mån	18.00	15-jan
	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.**

Studieorganisatör: Eva Svennerstedt Broander, tel. 070 732 90 83

Välkommen till studier och aktiviteter hos PRO Håbo.



Studiecirklar i samarbete  
med ABF Uppsala Län