

PRO HÅBO

Medlemstidning 1 2023



K. Hol

Innehåll

Ordförande ordet	3
Medlemsreg.+ Gunillas ruta + bild	4
Medlemsmöte 19 jan + Valberedningen	5
Inbjudan till bowling + bilder	6
PUB kväll den 2 februari	7
Inbjudan till Tedanser	8
Inbjudan till Jazz 18 januari	9
Inbjudan till Vegetarisk mat	10
Inbjudan föreläsning om Titanic 23 januari	11
Du behövs + bild	12
Alster från Handarbetscafé	13
Medlemsrutan	15
Information om Seniordansen + Höstmötet	16
Shuffleboardavslutning + bild	17
En bild berättar	18
Från Owe Thörnqvist	19
Från Luciafirande	21
Från PUB kväll 6 okt	23
Eva's kåseri	24
Polisen informerar	25
Redaktörens röst	27
Studiecirklar och aktiviteter	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Sponsor/Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	16
Bålsta Däckcenter	12
Bålsta Optik	20
Dragets IT	20
Fonus	12
Husman Hagberg	26
Hälsoterassen fot	20
Hälsoterassen klippning	22
Kalmarsands restaurang	14
Klipphörnan	26
Kvarnibble butik & musteri	26
Lydias Friska Fötter	26
Peter Spolare AB	22
Rasta	22
Sparbanken	14

Vill du bli medlem?

Ring Gunilla tel. 070 509 59 29

Eller gå in på www.pro.se/habo

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

Redaktion

Ansvarig utgivare: Irene Lundbäck	070 640 30 97
Redaktör/layoutare: Rune Westerlund	070 535 15 50
Sponsorer/Annonser: Åke Wahlstrand Annonssören ansvarar själv för sin annons.	070 832 42 36
Resor: Åke Wahlstrand	070 832 42 36
Studier: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Tryck: SIB-tryck Holding AB	

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

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

PRO Håbo E-post: habo.uppsala@pro.se

Styrelse

Ordförande: Irene Lundbäck	070 640 30 97
Vice Ordf/Studieorganisatör: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Kassör: Galina Smotrova	073 255 64 90
Sekreterare: Solweig Lundkvist	070 421 74 26
Ledamot: Carina Hazlewood	073 932 00 59
Ledamot: Birgitta Sikström	070 753 69 31
Ledamot: Harry Löfstav	070 241 62 48
Ledamot: Lars-Ove Smids	070 888 39 19
Ledamot: Lene Holgersson	070 635 80 32
Ersättare: Rune Westerlund	070 535 15 50
Ersättare: Gun Mellström	073 093 12 26

Redaktionen är intresserade av sina läsares synpunkter.

Därför inbjuds du att kontakta vem du vill i redaktionen med din åsikt.

Tack på förhand för just din synpunkt.

Omslag: Framsida: "Hemtrevnad"
av Kerstin Holm
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter

Nummer 2: Utkommer den 7 februari

Manusstopp: 10 januari

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

När ni läser detta är jul och nyår över och vi startar vårens verksamhet. Men nu när jag skriver detta är det en vecka kvar till jul. Jag trodde att jag skulle få ta det lugnt men det är alltid massor som behöver göras. Hösten avslutades med julresan på Cinderella som var trevlig men fick en lite otrevligare avslutning eftersom jag och många andra fick Covid efteråt. Det var inte särskilt allvarligt för min del utan mer som en vanlig förkylning. Att jag

testade mig berodde på att jag skulle jobba med Luciafirandet i Skeppsgården. Trodde inte att jag var riktigt sjuk men döm om min förvåning när det var dubbla streck på testet. Jag hade alltså Covid för första gången.

Det blev ingen Lucia för mig utan fick stanna hemma tills testet visade negativt.

Nu är planeringen för nästa år i gång. Vi behöver fler som kan

hjälpa till med olika saker när vi har våra aktiviteter. Jag hoppas på en anstormning av villiga medlemmar som kan hjälpa till med lite av varje 2023. PRO är ju alla vi tillsammans och vi måste hjälpas åt om det ska bli bra verksamhet.

Med detta hoppas jag på ett Gott nytt 2023 där vi arbetar tillsammans för det bästa PRO vi kan få.

Tack för detta år och vi ses på medlemsmötet i januari.

Irene Lundbäck



Exp. öppettider

Skeppsgården
Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.
är öppen mellan kl. 10.00 - 12.00.
tisdagar och torsdagar
Tel. 0171-583 15
E-post: habo.uppsala@pro.se

Kostnadsfri trygghetsringning som är tillgänglig för alla!

För att säkerställa att den som är ansluten till tjänsten ska hen ringa en telefonsvarare varje dag före kl 10.30 och meddela att hen är på benen. Om det inte sker då svararen avlyssnas, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den som ansluter sig uppge en anhörig eller granne som skall kontaktas om hen inte har ringt och inte svarar i telefon.

Tjänsten sköts av SPF med ett bidrag av Håbo kommun och är till för alla pensionärer i Håbo.

Vi vill verkligen uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända. Det är helt kostnadsfritt!

För mer information och/eller anmälan. kontakta Kerstin Jungmarker tel. 070 440 38 71 eller 0171 562 52.

Text Rune W

Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

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

Du kan ringa Äldrelinjen på telefonnummer: **020-22 22 33**
vardagar 8-19 och helger 10-16

Olika stöd

Kommunens frivilligsamordnare vägleder dig

Välkommen att kontakta frivilligsamordnare Tina Tiefensee om du undrar vilket stöd du kan få från frivilliga i Håbo. Tina är också äldreombudsman och kan hjälpa dig med andra uppgifter exempelvis hjälpa dig att ta fram ditt vaccinationsbevis.

Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31 E-post: tina.tiefensee@habo.se

PRO Håbo

Om du vill prata med någon i styrelsen finner du deras namn och tel på sid 2

Meddelande från medlemsregistret

PRO Håbo hälsar

Kerstin Kristiansson

Viola Karlsson

Åke Widgar

Monica Widgar

Birgitta Fridman

Anki Ferm

välkommen i föreningen.

OBS !

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

- Gunilla Westerlund - E-post: gjwesterlund@gmail.com

- expeditionen tel. 583 15 , tis och torsdagar kl. 10-12

Var vänlig att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!

Gunillas ruta

God fortsättning på det nya året 2023.

Varje januari är det något speciellt med, det är nämligen inledningen på ett helt nytt år! Ett år som kommer att fyllas med mängder av överraskningar, sorger och mycket glädje.

Min förhoppning är att:

- fler söker medlemskap i PRO Håbo

- antalet aktiva medlemmar ökar
- föreningen kan berbjuda medlemmarna fler aktiviteter och studier
- det nya året ska bli bättre än det som varit.

Jag ser med spänning fram emot allt föreningen kommer att erbjuda.

Är det så att du saknar något som du gärna vill göra?

Kontakta någon i styrelsen, namn och tel finner du på sid 2.

Jag är tacksam för alla

-kontaktombud föreningen har som bidrar med att dela ut medlemstidningen

-aktiva medlemmar som engagerar sig i att skapa aktiviteter som lockar till sig medlemmar

- m.m.,

Från en av damerna i Damtrion Rabarberna.

I Bålsta byggs det en hel del nya flerfamiljshus.

Här en byggnad som byggs bredvid Björksäterkyrkan.

Text + Foto Rune W



VÄLKOMMEN TILL MÅNADSMÖTET

torsdagen den 19 januari kl. 13.30
på Skeppsgården

Program

- Mötesförhandlingar
- Underhållning
- Kaffe och smörgås
- Lotteri



Allt till ett pris av 40 kronor

Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet.

Anmälan görs till expeditionen

- Tel. 583 15 tis/torsdag kl. 10.00 - 12.00
- E-post: prohabo.anmalan@spant.se

Styrelsen

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län



God fortsättning på det nya året

Vi vill inleda det nya året med att tacka alla PRO:are som under det gångna året, på olika sätt ställt upp och erbjudit våra medlemmar ett mångsidigt och innehållsrikt utbud av aktiviteter. För att vår förening skall kunna fortsätta på samma sätt så behöver det bli flera medlemmar som kan ställa upp och hjälpa till. Vi behöver en "aktivitetsgrupp" som kan ställa i ordning lokalerna vid Medlemsmöten, PUB:ar och Te-danser Det behövs också hjälp med att dela ut medlemstidningen, sälja lotter och hjälpa till i cafeterian.

Vill du vara med och hjälpa till?

Du bestämmer själv med vad och hur ofta. Hör av dig till

- PRO:s expedition tel 0171-583 15 öppet tis och tors kl 10-12
- eller E-post: habo.uppsala@pro.se

Valberedningen efterlyser också flera ledamöter till styrelsen - gärna män.

Hör gärna av dig till någon av oss i valberedningen

Valberedning

Ann-Christin Borneteg
ann-christin.borneteg@bktv.nu

Agneta Hägglund
agneta.hagglund@habo.se

Birgitta Andersson-Tisjö
gittantisjo@msn.com

Hallå ni alla som vill prova på bowling med PRO

Välkomna till bowlinghallen Bowlroom på torsdagar

Tiden är kl 11.45

Ni behöver anmäla er tisdag i samma vecka enl nedan.

Hallen ligger på baksidan av Fridegårdsskolan vid nya aktivitetsparken.

De två första tillfällena bjuds ni på

- bowling med instruktör +
- kaffe och macka.

Tidigare spelare eller nybörjare, alla är välkomna.

Vår träningstid är torsdagar och där får ni en tid efter introduktionen.

Hör av er till nedanstående personer för anmälan och mer info.

- Janne Freidmann tel. 073 617 12 64

- Anita Johnsson tel. 070 437 20 87



PUB KVÄLL

torsdagen den 2 februari kl 18.30

(inläpp klockan 18.00)

Hjärtligt välkomna att ta del av årets första PUB-KVÄLL med gemytlig samvaro, god mat och dryck och inte minst underhållning.

ENTRÉ 100 KRONOR

OBS! Vad du önskar dricka tillkommer

UNDERHÅLLNING BJUDS AV STEFAN OCH CLARA LINDEBORG

Anmäl er senast den 26 januari, begränsat antal platser.

OBS!

Är du anmäld och får förhinder är det mycket viktigt att du hör av dig och låter någon annan få din plats.

ANMÄL TILL:

- Expeditionen: 10-12 tisdagar och torsdagar 0171-58315
- E-post: prohabo.anmalan@spant.se



Välkommen till PRO:s populära tedanser.

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 130 kronor

*Känn er mycket välkomna
till Skeppsgården, Skeppsvägen 20.
Vi uppskattar att ni är vaccinerade!*

Väl mött! hälsar Danskommittén.



**Ola & Jag
spelar den 27 januari**



**Pär Norlings Orkester
spelar den 24 februari**



**Thomaz & Co
spelar den 31 mars**



**BarraBazz
spelar den 28 april**

VÄLKOMMEN 18/1



klockan 15.00!

Glenn Miller - Ulla Billquist - Vera Lynn

Glenn Miller är den okrönte kungen av storbandsjazz och känd för bland annat "In the mood" och "Moonlight senerade". Vår svenska storsjärna Ulla Billquist var dominerade under krigsåren och hennes mest kända är "För han är min soldat ... någonstans i Sverige". Vera Lynn är hennes engelska motsvarighet och känd för bland annat "We'll meet again" och "The white Cliffs of Dover". Jag berättar och ni får lyssna på mycket musik.

Jag lovar att ni får en underbar eftermiddag!

ANMÄLAN TILL: Eva Svennerstedt Broander 070-732 90 83
Eller epost: animales@live.se

LOKAL BRIGGEN. OBS ENDAST 25 PLATSER

Vi ses den 18/1 klockan 15.00!

Vegetarisk mat



Foto Marianne



Foto Marianne

Att äta grönt har börjat bli allmänt accepterat. Idag ses det inte längre som någon form av sekt där man ska gnaga på rötter och äta konstiga kolbullar av gamla torkade bönor. Grönt är inte bara skönt, det är gott och nyttigt. Vill du lära dig laga god och enkel vegeo?

Balansen är viktigare så man får i sig lite av varje. Att välja vegeo emellanåt är bra för hälsan samtidigt som det är kul att utmana både smaklökar och öka matlagningskunskaperna.

Föreningens vegetariska köksmästare Marianne Jöns'en är sedan flera år cirkelledare för vegetarisk mat. Av bilderna framgår hur glada deltagarna blir.

Våga ta steget i år och börja skapa ett hälsosammare liv.

Marianne tel. 070 555 69 81

Text Rune W



Foto Marianne



Foto Marianne





Foto Pixabay

VÄLKOMMEN 23/1 klockan 13.00!

SAGOSKEPPET TITANIC och SVENSKARNA OMBORD

Alla önskar att sagor ska sluta lyckliga men det gjorde inte sagan om Titanic. Hon sjönk i den iskalla Atlanten under sin jungfrufärd 1912. Titanic är världens mest kända fartyg och hon var den tidens lyxigaste. Där fanns till och med hissar. Kom till Skeppsgården och hör mig berätta Titanics historia i ord, bild och musik. Svenskarna utgjorde den tredje största gruppen av människorna ombord och ni får lyssna på deras berättelser och drömmar om Amerika. 1985 hittades vraket.

ANMÄLAN TILL: **Eva Svennerstedt Broander tel. 070-732 90 83**
Eller epost: animales@live.se

FRI ENTRÉ och lokalen är stora salen

Vi ses den 23/1 klockan 13.00!



Foto Rune W

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Varsågod - vi vill ge dig ett Vita Arkiv!

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

Fyll i Vita Arkivet digitalt på vitaarkivet.se alternativt hämta ett pappersexemplar hos oss.

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

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Västerhagsvägen 4, Bålsta
0171 567 20 | fonus.se



DÄCKHOTELL

Guld
Förvaring, skifte, handtvätt och balansering
Pris 1295kr
Pris: 1 350kr

Silver
Förvaring, skifte, grovtvätt & balansering
Pris 885kr
Pris: 1050kr

Brons
Förvaring, skifte & grovtvätt
Pris 795kr
Pris: 850kr

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

Din hjälp behövs!

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

Onsdagar jämna veckor ansvarar PRO

**Du är välkommen,
vi möts kl. 10:15.**

**Hjälp oss hjälpa andra
till en trevligare vardag.**

Hör av dig till Lennart Olofsson
Tel. 070 521 35 65
- E-post: lennart.45@bktv.nu



”Granbarriär”
Foto Rune W

Handarbetscafé



Foto Rune W



Foto Rune W

Bli inte lurad!

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

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

**Vi svarar
dygnet
runt!**

Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



Kundcenter

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

0171-853 00

*Lunchsittning
förbokas.*

*Konferens ~ Festväning ~ 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

mån- fredag kl. 9-16, lördag kl. 12-16 110:-

Även avhämtning 95:- med sallad, 100:- med dryck

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

VILL DITT FÖRETAG SYNAS HÄR?

Tala med -Åke Tel 070 832 42 36 - Rune Tel 070 535 15 50

Välkommen att höra av er !

"Tack för gratulationen och lotterna jag fick av PRO på min 85-årsdag" /Gunborg Berzen

Var det du som tog fel jacka ?

Min jacka är svart typ dunjacka storlek 42.

Tillfället när detta hände var efter föreläsningen om Ove Thörnqvist.

Plats Skeppsgården.

Jackan som blev kvar till mig är även den svart, storlek xl, den kännetecknas av "Lindex logga" och det välkända rosa bandet.

Jag som saknar min jacka heter Ursula Winterberg mitt mobilnr.är 070 522 93 75.

Men har du verkligen inte några hobbies?
- Jodå, jag dricker och jag jagar
- Att du dricker vet jag, men vad jagar du?
- Någoting att dricka.

/MONICA V

Man reser på semester för att glömma och så snart man kommer fram och öppnar resväskorna visar det sig att man lyckats.

/Monica V

En liten pojke kommer ensam till fotbollsläktaren och sätter sig bredvid en äldre farbror.
- Är du här alldeles ensam? Hur har du kommit in?
- Med pappas biljett
- Var är din pappa då ?
- Han är hemma och letar efter sin biljett.

/Monica v

En man och en kompis spelar golf på den lokala golfbanan. En av killarna är på väg att chippa in på greenen när han ser ett begravningståg på vägen bredvid banan.
Han stannar upp i mitten av swingen, tar av sig golfkepsen, sluter ögonen och börjar be.
Hans kompis säger:
- Du är den mest omtänksamma och känslomässiga jag någonsin sett. Du är verkligen en god människa.
Mannen svarar lite tveksamt:
- Joo, men vi var ju gifta 35 år lite drygt

/MONICA V

Har du hört om blondinen som la pussel?
Hon var så stolt över sig själv att hon var bara två månader i fel.
Hon gjorde det på kartongen stod det två-tre år.

/monica v

Onsdagarnas seniordans

Den 7 december blev jag uppringd av SPF:s studieorganisatör som meddelade att Yvonne hade kontaktat henne och bett henne meddela mig att PRO inte var välkomna på seniordansen på onsdagarna i vår.

Jag kontaktade Yvonne eftersom jag fann det märkligt för vi hade pratat efter att dansen tog slut i höstas och då skulle vi fortsätta som vi gjort under hösten. Jag fick ingen riktig förklaring till detta men Yvonne vidhöll att dansen bara var för SPF under våren. Jag var naturligtvis välkommen eftersom jag också är medlem i SPF men jag tackade nej och sa att om inte PRO är välkomna så känner jag mig inte välkommen utan avstår från dansen. Jag tycker att detta är tråkigt för de som älskar att dansa och jag har mina funderingar om varför det blev så men det är inget jag delar här.

Irene

Rapport från PRO:s höstmöte

Under november har vi vårt traditionella höstmöte där vi lägger fram planerna för nästa år. Verksamhetsplan och budgetförslag fanns med i tidningen så att det var lätt att i god tid sätta sig in i våra planer för nästa år. Det verkade som styrelsen hade gjort ett bra förarbete för både verksamhetsplanen och budgeten. En fråga som vi tog upp var de nya stadgarna som kongressen har antagit som

gäller från 2023. Den första frågan var om årsmötet skulle välja ordförande, sekreterare, kassör och studieorganisatör som vanligt eller om bara en styrelse skulle väljas som sedan själva fördelade uppdragen. Mötet beslutade att vi fortsätter som förut med att årsmötet väljer ovanstående funktioner. Nästa fråga var om vi skulle fortsätta ha ett höstmöte där verksamhetsplan och budget skulle fastställas eller

om det skulle tas på årsmötet i mars i stället. Mötet beslutade att vi skulle fortsätta att ta besluten på höstmötet även fortsättningsvis.

Efter mötet var det dags för kaffe och smörgås innan Protonerna började sjunga. Vi kan vara glada att vi har en så proffsig kör som underhåller både på årsmötet och höstmötet. Ett stort tack till dem!

Text Irene L



Garantin för rätt hjälp

400 auktoriserade begravningsbyråer
från norr till söder.
www.begravningar.se

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

*Med personligt engagemang präglat
av omtanke och valfrihet hjälper vi*

Dig med allt som rör en värdig begravning

Jour dygnet runt

Centrumstråket 3 Bålsta

Tel. 0171-467010/58620

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län
www.balstabegravning.se

Shuffleboardavslutning



Shuffleboard är kul och en mycket trevlig sysselsättning. Det bästa är att ingen är skicklig utan allt är bara tur, anser i alla fall alla vi spelare. Det gillar jag. Nu har vi alltså haft höstens avslutning och vi var 13 tuffingar. Britten är den som, som vanligt, håller koll på oss och turordningen och ser till att alla får spela. På avslutningen spelar vi 2 st mot varandra och den som vinner får stanna kvar, den andra är alltså ute ur leken för den här gången. Till slut är det så klart bara hälften kvar och då får dom spela mot varandra tills det bara är en kvar, d v s kvällens segrare. Och denna gång blev det Olof som omständigt dekorerades med en medalj av Britten. Vi andra satt med andan i halsen, rädda för att hon skulle sticka in nålen för långt, av misstag förstås !! Men till slut satt den där den skulle.

Sen var det dags för smörgåstårter och den gick inte av för hackor minsann. Självklart är det Britten och Olof som inhandlat detta. Egen dricka har alla med sig och därefter blev det ett par timmars trevligt prat och festande. Och så var det dags att kora höstens vinnare och det var allt Yvonne som dragit in flest poäng och därav vann den fantastiska segerpokalen. Den är minsann inte liten så vi undrade om hon hade någon bra plats att ställa den på. Om inte annat så i förrådet, tyckte jag hon sa ???! Inte möjligt väl ???

Och så vill vi förstås tacka Britten och Olof för att ni är så fantastiska och ställer upp varje måndag och ser till att vi får en så fin avslutning. Tack tack från oss alla och så ses vi igen efter jul.



Text och bild Monica V



”Julpydd balkong”
Foto Rune W

En bild berättar



Varje dag vid frukost ser jag Anna, den gamla gumman på bilden.

Vad tänker hon och vad har hon upplevt? Det kommer jag aldrig att få veta och jag kan endast med fantasin till hjälp fundera över hur hennes liv blev. Hon är min fars mormor. Vad som gör henne så speciell är att hon födde 16 barn, som alla levde till vuxen ålder. Flera lämnade Gotland för att söka lyckan i Amerika. Anna föddes på Gotland av föräldrar som sjövägen rest från Königsberg i forna Ostpreussen. Slakten kom från stadsdelen Raunau. Königsberg heter sedan 1946 Kaliningrad och tillhör Ryssland. Königsberg var tidigare huvudstad i den tyska provinsen Ostpreussen. Sovjeterna fördrev de etniska tyskarna och annekterade staden efter andra världskriget.

Den första personen från Annas

släkt som kom till Sverige var Gerhard Heidenberch född 1780 i Raunau och död 1867 i Hall på Gotland. Han var fiskare. Då fisket blev sämre i denna del av Östersjön var det många som flyttade till Danmark och Sverige för att söka nya vatten. Av samma skäl kom Annas föräldrar till Hall. Personerna skrevs in i den katolska församlingen. Hur träffade Annas dotter min farfar från Fårö? Ja, det vet jag inte och det finns ingen kvar i livet att fråga. När farfar levde hade jag andra tankar än på gamla släktingar. Så är det ofta om det inte finns något nedskrivet. Och nu är det för sent.

Vänligen Eva Svennerstedt Broander

Ps: sätter även in en bild av den annorlunda Halls kyrka.



Föredrag om Owe Thörnqvist den 6 oktober.



I dag är det den 18 november, mulet, gråkallt, lite sol under dagen men det snöar faktiskt lite lätt när jag går hem. Vad har jag gjort då? Jo, jag har varit på ett helt fantastiskt föredrag. Vår fantastiska föredragshållare Eva Svennerstedt-Broander har hållit ett helt fantastiskt föredrag om den i mitt tycke suveräne Owe Thörnqvist. Några av hans låtar spelade Eva upp från cd men de allra flesta låtarna sjöng vår fantastiska kör Protonerna och så var det lite (fantastisk) allsång dessutom. Det var allt bra mycket fantastiskt med i bara inledningen och det kanske beror på att det var så.

Sen hade Eva också, så klart, hjälp med ljudet av den fantastiske ljudteknikern Egon och hans stora imponerande ljudbord - mixerbord heter det kanske. Jag frågade honom hur i hela friden han visste vilken spak han skulle dra i. Inga problem, svarade han, det är bara att välja någon! Hm tänkte jag, undrar vad som skulle hända om jag bara tryckte eller drog i någon liten spak, men jag vågade inte chansa.

Jag är en stor beundrare av Owe Thörnqvist, jag beundrar hans fantasi och hans otroligt kluriga rim. Eva berättade om hela Owe's uppväxt och karriär. Hans resor, både till lands och till sjöss och hur han t o m nockat en person i publiken när han var ung. Personen var full och störande och Owe hoppade helt enkelt ner från scenen och klubbade ner killen. Det var väl inte så bra så klart och Owe blev förstås bojkottad av media och folkparker. Det ledde till att han flyttade utomlands i många år. Det här var något som jag absolut inte visste om Owe. Jag skulle önska att jag kunde komma ihåg allt Ewa berättade men tyvärr, tyvärr. Lite mer än ovanstående kanske jag kan komma ihåg i alla fall. Att han är 93 år, bor i Uppsala det visste jag. Att han deltog i Melodifestivalen 2017 visste jag också och att han är den äldste deltagaren någonsin.



Redan som liten underhöll han familjen och vänner med sång. Under tonåren ägnade han sig åt boxning och blev bland annat uppländsk junior- och distriktsmästare. I början av 50-talet drog han iväg till sjöss för att få se världen Han debuterade som artist 1953 med "Rumba i Engelska parken". Samma år släppte Owe även den riktigt svängande "Diverese julboogie", som räknas som Sveriges första rocklåt. Owe gjorde med andra ord rock i Sverige innan ens Bill Haley och Elvis hade slagit igenom i USA. Och Povel Ramel har hävdat att han och Owe var de första att introducera [calypso](#) i Sverige

År 2009, 80 år gammal, gjorde Owe sitt avskedsframträdande på Scalateatern i Stockholm. En dokumentärfilm om Owe kom 2014.

I dag är Owe Thörnqvist engagerad i miljöfrågor och i FAMN, "Föreningen Artister Mot Narkotika".

Ja, det var lite om Owe och, som sagt, mycket mycket mer berättade förstås Eva, men vill du veta mer så får du gå ut på nätet och kolla.

Text och Bild Monica V

EYES4YOU

Bålsta Optik



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**

EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09
klarsynt.se

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



DINA FÖTTER I MINA HÄNDER
Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a
- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt

- Lackning av naglar
- Vårbehandlingar
- 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) 0171 552 72
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: info@halsoterrassen.se  bokadirekt.se

Datorhjälp?

Vi har alternativen:

Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
Datorreparationer i verkstad

**Vi vill meddela att vi flyttar
till Dragrännan 2 första april.**
(Fastigheten bakom St1 Macken)

Telefon: 0171-667720
För mer info besök oss på www.dragetsit.se



DRAGETS IT AB

Dragrännan 2, Draget · kontakt@dragetsit.se



Foto Rune W

Rapport från Lucia

Luciafirandet den 13 dec på Skeppsgården samlade 100 intresserade medlemmar från PRO och SPF. Ett traditionsenligt event som Lions i Håbo under drygt 40 år har arrangerat runt om i kommunen.

Efter kaffe, lussebulle och pepparkaka kom Lucia med sina två tärngossar, femton tärnor, två dirigenter och en pianist. De var musikelever och lärare från Håbo kulturskola som med stor musikalitet och vackra sångröster framförde flera vanliga Luciasånger och några nya varianter som åhörarna applåderade. Årets Lucia i Håbo heter Linneá Westin.

Att lyssna på Luciasånger ger en ökad Julkänsla, sprider värme och lyser upp i vintermörkret.

Min syster var Lucia "hemma i byn" och en moster till mig var Norrbottens Lucia någon gång på 40-talet.

Själv var jag bara en stjärngosse klädd i min pappas stora vita skjorta med en pappersstrut som vi gjort på skolan med flera fastlimmade guldfärgade stjärnor.

När jag gjorde min militärtjänst "lumpen" tänkte jag tanken på att vara Lucia men som tur var räddades jag ifrån att utsätta kompaniet för det genom en övning vi skulle genomföra.

Text + foto Rune W



Foto Rune W



Foto Rune W

PENSIONÄRS *rabatt*



*Gäller på mat och dryck
i vår restaurang på
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.

15%

Välkommen!



RASTA EKOLSKROG

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

ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr (ord. 520 kr.)

Klippning inkl. tvätt 450 kr (ord. 550 kr.)

Varmt välkomna till Helen!



HÄLSOTERRASSEN

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

0171-555 72

bokadirekt.se

PIC-COLLAGE



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



Foto Rune W

Rapport från novemberpuben

Den 3:e november slogs portarna upp för årets sista pubkväll. Det var gott om anmälningar så det blev fullt med bord i hela lokalen. Som vanligt fick man köpa sin dricka i cafeterian. Det fanns vin i alla färger samt öl och cider. Det var ju inte bara alkoholhaltigt som såldes utan det fanns också loka, läsk, cider och öl som var alkoholfria. Som vanligt fanns lotter med vin som vinster. Denna kväll hade vi inte lyckohjulet igång eftersom vi var kort om folk. Många frågade efter det så vi får se till att vi har igång det till första puben i februari.

I väntan på maten så var det ett sorl i lokalen och alla verkade ha mycket att prata om. Det serverades potatissallad och kallskuret denna kväll.

Det märks att influenserna härjar då folk är sjuka både gäster och de som varit tänkta att arbeta. Detta drabbade också våra artister K:R:K. De skulle vara 3 som spelade och sjöng men 2 hade blivit sjuka så det var bara en (Kalle) som kunde komma. Men han spelade

och sjöng mycket bra så det gjorde ingenting. Även om det var jättebra vi vill höra dem som grupp så vi har bokat dem till puben i mars och hoppas då att vi får höra hela gänget. Musiken var anpassad till vår åldersgrupp och jag kände igen mig i nästan allt. En sak som är viktig på en pubkväll är att samlas och prata med varandra när

man har något gott att äta och dricka. Umgänget med vänner betyder mycket speciellt för alla oss som bor ensamma. Det betyder inte att man är oförskämd mot artisten utan det är en del av pubatmosfären. Hoppas vi ses igen på puben i februari när pubmaten är något helt nytt! Ni får vänta och se!!!

Text Irene



Foto Rune W

Eva's kåseri

Nytt år, nya möjligheter och kanhända ett lugnare år än det vi har lagt åt sidan. I höstas blev den livsfarliga kungskobran Sir Väs rikskändis efter sin rymning från Skansenakvariet. Det blev nästan ett lika stort pådrag som när ett antal fångar rymde från Kumla. Under den stora rymningen försvann femton interner däribland Svartenbrandt och Nisse Pistol. Men den tilltvingade friheten varade inte för evigt. En annan uppmärksam rymning var när rumänen Ursut smorde in sig i smör och ålade sig ut i friheten genom ett hål. Ursut hann rymma ett antal gånger innan han hängde sig i sin cell.

Under Sir Väs frånvaro rapporterades det flitigt i medierna. Så pass att jag lät bli att titta på nyheterna. Jag vill inte se ormar vare sig i rörelse eller på bild. Men det finns kryp som är värre och det är spindlar. Skansenakvariets chef är säkert en högst sympatisk person men jag blir livrädd om jag får syn på honom i en tidning eller på TV. Jag vill inte utsätta mig för risken att han ska plocka fram, en för honom, klappvänlig varelse. En gång för många år sedan hände något ovanligt. Jag åkte Finlandsfärjan på min väg till Ryssland. Det var ingen nöjesresa. En vecka efter Estoniakatastrofen kändes det obehagligt att åka båt och båten var också nedsläckt utom i en cafeteria. När jag var på väg att sätta mig med bricken fick jag ögonkontakt med en person jag inte förväntade mig att få syn på – Skansenakvariechefen i egen hög person. Jag hann bli iskall inombords men tappade inte bricken. Om han medförde något obehagligt i sitt bagage förtäljer inte den här historien.

Jakten på Sir Väs tog slut när ormen ringlande hem igen. För flera årtionden sedan utspelade sig en annan händelse på Skansenakvariet. En ficktjuv härjade, som man efter ihärdiga försök inte lyckades få stopp på. En makalös fiffig idé kläcktes. Och nu ska ni veta att fantasi rådde det ingen brist på den gången. Jakten kunde börja. Plötsligt upptäckte personerna som stod på span hur en man började cirkulera runt besökarna. Spänningen var olidlig när de såg en hand stickas ner i

en axelremsväska, modell större. Mannen drog genast till sig handen och undslapp ett skrik. Bäckvärd Hugo stack nyfiket ut huvudet ur väskan. Nöjd och belåten med att ha ertappat ficktjuven. Historiens avslut var att ficktjuven sprang mot utgången och inte kom tillbaka.



Semlan i väntrummet

Nu till något helt annat. Semlan fick åka till tandveterinären för att fräscha upp tänderna. 19 tänder är redan borta och nu fick jag veta att ytterligare 8 behöver tas bort. Hon är drabbad av tandlossning. Jag åkte till en tandexpert som samtidigt visade sig vara expert på sällskapshöns. Till våren är det dags för tandoperationen men säg den glädje som varar länge. Semlan blev omedelbart inskriven i bantningsprogrammet. 1 kg är målet. Jag har dragit in på godbitarna från min egen mat och mjuka pinnar inrullade i kyckling. Jag ser inget resultat alls. I början av januari ska jag ringa och meddela hur det har gått. Vi får kämpa på!



Milton



Ice

Hos hundkompisarna och minivovvarna Ice och Milton har det varit fullt ös. Milton följde med matte på knutteträff för att beskåda motorcyklar hos Helsickesänglarna. Inte att förväxla med en annan klubb med snarlikt namn. Nej, den här klubben välkomnar familjer. Milton var klädd i skinnpaj och huva. Tuff är bara förnamnet. Han fick till och med pris för bästa knutteklädsel. Ice fick prova huvan men fick vackert stanna hemma i år. Förra året gick det illa. Ice väger drygt 1 kg och en biffig knutte med långt hår och lika långt skägg satte sig på huk och sa: ”men halledudandej så söt, du ska få en puss”. Den näsan fick ett blåmärke dagen efter. Milton rivstartar mormotorn vid minsta försök. Se men inte röra!



Till jul fick Semlan ett paket från försäkringsbolaget där hon är försäkrad. Ett förstahjälpkit och strumpor. Varför skickas strumpor till Semlan? Hennes försäkring är dyrare än bilförsäkringen och onödigt slöseri ser jag inte med blida ögon på. Jag vände och vred på strumporna. Själv vill jag inte gå runt med reklamtext utefter sidorna. Jag kanske skulle sprätta upp dom och sy en maggördel till Semlan inför vintern. Men jag lät bli. Hon skulle nog inte uppskatta en sådan.

Tills vi hör igen ... vänligen Eva Svennerstedt Broander

Skydda dig mot bedrägerier

Den senaste tiden har många äldre personer utsatts för bedrägerier. Det kan ske via telefon eller hembesök och gå till på olika sätt.

Ett exempel är att en person säger sig ringa från banken eller arbeta för polisen och behöver tillgång till ditt bankkort, pin-kod eller andra värdesaker. I vissa fall följer bedragaren upp samtalet med att komma hem till dig. En bedragare kan ange olika skäl till att vilja komma in i din bostad, de kan vara en eller två personer som ringer på din dörr och påstår att de behöver gå in i ditt hem för att utföra en kontroll. För att verka trovärdig kan bedragaren vara klädd i arbetskläder och ha passande utrustning. Var alltid skeptisk när du får ett oväntat hembesök eller samtal.

Så skyddar du dig

- **Lämna aldrig ut personlig information över telefon eller till någon som kommer hem till dig.** Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Ingen seriös aktör skulle be dig om detta per telefon eller genom ett besök hemma hos dig. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- **Lägg på luren om en obekant person ringer och du blir osäker.** Det gäller oavsett om personen utger sig för att vara en vän, en släkting, från banken, ett företag eller en myndighet som exempelvis polisen.
- **Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem.** Stäng dörren om du känner oro. Polisen åker aldrig hem till någon för att hämta bank- eller kreditkort, eller andra värdesaker. Om någon kontaktar dig med ett sådant ärende är det en bedragare.
- **Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person.** Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information om dig på nätet eller på andra sätt för att vilseleda dig. I nuläget finns till exempel bedragare som säger sig behöva din information på grund av corona-viruset covid-19.
- **Ring en anhörig eller bekant om du känner dig osäker.** Om du blir kontaktad av någon som ber om information som gör att du känner dig osäker, sök stöd hos en anhörig eller bekant.
- **Vid pågående brott ring 112.** Om brottet inte är pågående ska du ringa 114 14.

**Om du utsätts för brott
ring 112**

Läs mer om hur du kan skydda dig mot bedragare på polisens webbplats:
[polisen.se / Utsatt för brott / Skydda dig mot brott](https://www.polisen.se/Utsatt-f%C3%B6r-brott/Skydda-dig-mot-brott)

This is an important information from the Swedish Police and the City of Stockholm, about protecting yourself against fraud. You find information in English at the website [polisen.se/en](https://www.polisen.se/en).



Red.anm... Denna varning är några år gammal men den innehåller information som är relevant och ger skydd emot bedragare som vill andra illa, därför tycker jag den är aktuell även idag.

Välkommen till Kvarnibble Butik och Musteri i Håtuna

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

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

Varje fredag får du 10%
i ålderspensionärsrabatt.

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

Välkommen ut på landet!

**Kvarnibble
Butik och Musteri**

Karltomtavägen 2, Bro
Tel. 073 321 08 15

E-post info@kvarnibble.se



Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en skön och avkopplande fotvård hos mig

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070-528 6996

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



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



KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

Kunderbjudande!

Vi på HusmanHagberg Håbo erbjuder dig som medlem i PRO en kostnadsfri överlåtelsebesiktning (värde 8 900 kr) vid försäljning av din fastighet. Erbjudandet gäller vid tecknande av förmedlingsuppdrag fram till 2023-06-30. För att ta del av erbjudandet, kontakta oss på habo@husmanhagberg.se eller telefon 0171-46 95 60. Glöm inte att meddela att du är medlem i PRO vid mötesbokningen.

Vi är hemma överallt i Håbo!



 HusmanHagberg®

En vän - av Siv Andersson

En vän kan bejaka
och skärpa alla sinnen.
Hon delar gärna tankar,
drömmar och minnen.
Hon lyssnar och besvarar
och vågar alltid fråga.
Och när du är rädd
kan hon få dig att våga.
Hon står vid din sida
när livet är hårt.
Och hon får dig att skratta
åt det som varit svårt.
En vän bryr sig om dig
för hon har dig kär.
Och hon älskar att se dig
precis som du är.

Vänskap - av Siv Andersson

Livet blir berikat
av kompisar och vänner.
Att människor vill dela
sånt man gör och sånt man kän-
ner.
Så mycket man får lära,
så mycket som blir sagt?
Så mycket som kan hända
i vänskaplig kontakt.
Ja, det ger så mycket glädje
att vara fler än en.
Att man har nåt gemensamt
i nuet? då? och sen?
Att ha just dig till vän
ger skäl till tacksamhet.
För du är bra på vänskap
- det hoppas jag du vet!



Foto Pixabay

Redaktörens röst

Detta är första numret för 2023..
Min förhoppning är att medlems-
tidningen ska bli bättre under det
nya året. För att det ska ske behöver
redaktionen få in fler som lämnar
uppslag, inlägg och fotografier.
Genom att jag fortfarande arbetar
så har jag en begränsad tid på mig
för att få ihop tidningen. Därför
skulle jag uppskatta om du som
läser vill hjälpa redaktionen.
Tack på förhand.

Nyårslöften..

Var jag som ung inte mycket för
men nu på äldre dar med mer
kunskap om hälsa och vad jag själv
kan göra för att må bättre har jag

börjat med att förverkliga några av
de nyårslöften jag ger mig själv.
2021 och 2022 gav jag mig själv löf-
tet att ändra mina kostvanor. Sluta
köpa skräpmat, godis, läskedryck,
minska på kött och öka vegetarisk
kost. Genom dessa enkla föränd-
ringar har jag minskat i vikt, kun-
nat klara av den svåra ekonomiska
situation som arbetslöshet ger. Nä-
got som jag inte har lyckats så bra
med är att förbättra min kondition,
då jag alltid finner att tiden inte
räcker till och att det alltid finns
något roligare att göra som exem-
pelvis att skapa medlemsidningen.

Tänk på;

- Att synas i mörkret på kväl-
larna. En lampa och reflex är
skillnaden på liv och död.
- Ta det försiktigt då du går,
läkningsprocessen för äldre tar
lång tid.
- Att aldrig lämna ut koder, lö-
senord eller nycklar till någon
du inte känner.
- Att varje dag röra på dig efter
din egen styrka, ork och för-
måga. Enkla små rörelser varje
dag är bättre än inga rörelser
alls.
- Var rädd om dig, så syns och
hörs vi på **PRO Håbo**

Med mina bästa hälsningar till er alla.

Redaktören/Layoutaren Rune Westerlund, Tel. 070 535 15 50

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Gå in på www.pro.se/habo eller kontakta Gunilla på tel. 070 509 59 29

Studieprogram för PRO Håbo vintern 2022

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	0737106459	tis	12.00	10-jan
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	11-jan
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tor	10.00	12-jan
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	oklart
Kören-Protonerna	(Synnöve Pärnebjörk)	0734646552	tis	10.00	10-jan
	Ingegärd Petersén	0709259649			
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550	ons	12.00	oklart
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	24-jan
Sittgympa	Birgitta Sikström	0707536931	fre	10.00	oklart
	Thomas Partanen	0704891208			
Släktforskning	Jan Westergren	0707964465	tors	10.15	26-jan
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	igång
TSS (tecken som stöd)	Gunilla During	0706834922	ons	12.30	25-jan
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	30-jan
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Lars Smids	0708883919	tis, tors	09.30	oklart
	Percy Ranemo				
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tors	10.00	03-apr
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	12-jan
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	16-jan
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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

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