

PRO HÅBO

Medlemstidning 3 2023



Innehåll

Ordförande ordet	3
Medlemsreg.+ Gunillas ruta	4
Kallelse + dagordning Årsmötet	5
Årsmöteshandling	6
Årsmöteshandling	7
Årsmöteshandling	8
Årsmöteshandling	9
Årsmöteshandling	10
Årsmöteshandling	11
Inbjudan kurs i Squaredans	12
Inbjudan PUB kväll	13
Inbjudan föreläsning Polkagris + Datadax	14
Inbjudan föreläsning André + Träcirkeln	15
Inbjudan Tedans + Friluftsdagen	16
Medlemsrutan Filmklubb Iris + BINGO	17
Resekommittén	18
Medlemsrutan	19
Från PUB kväll 2/2 + Mötet 16/2	21
Från Evert Taube 17/2 + minska elkostnaden	23
Det onaturliga - av Gun Åberg	24
Konstverk berättar- av Gun Åberg	25
Silcos saga - av Kerstin Holm	27
Eva's kåseri	29
Hjäringympa	30
Redaktörens röst + Dikt	31
Studiecirklar och aktiviteter	32

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

Ett stort tack till alla företag som genom sin medverkan gör det möjligt att ge ut Medlemstidning.

Sponsor/Annonns	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	30
Bålsta Däckcenter	26
Bålsta Optik	20
Fonus	26
Husman Hagberg	28
Hälsoterassen fot	26
Hälsoterassen klippning	22
Kalmarsands restaurang	30
Klipphörnan	22
Kvarnibble butik & musteri	20
Lydias Friska Fötter	22
Nord Syd resor	18
Paprika, Indiskt/Bengaliskt kök	20
Peter Spolare AB	22
Sparbanken	28

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

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: "utdelningsväg"
av Rune Westerlund
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter
Nummer 4: Utkommer den 11 april
Manusstopp: 15 mars

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

Snart är februari slut och man börjar längta till våren. Tänk vad skönt att kunna gå ut utan att behöva tänka på halka och varma kläder! Vi har haft vårt första månadsmöte för året och vilken bra underhållning vi fick av Olle. Det var problem med parkeringsplatser. Vi har tagit upp detta med kommunen och hoppas att de tar till sig våra problem och försöker hitta en lösning till detta. Nu jobbar vi hårt för att få allt klart

för årsmötet som är 16 mars. Det känns bra att revisorerna har gått igenom våra handlingar och tyckt att allt såg bra ut. Igår var jag och lyssnade på PRO-tonerna m fl som hade en Evert Taubeföreläsning. Vi fick bl a höra en ny version av Havanna som var så bra. Eva gav oss som alltid lite fakta om Evert. Lite allsång blev det också. Hörde att föredraget om Ivar Kreuger är fulltecknat och att det finns en

väntelista. Roligt när våra aktiviteter är så uppskattade! Hoppas att vi ses på årsmötet!

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

*Anders GabrielssonBerith Lärke Qvist Hans Engström Karl Taavola
Kerstin Björklund Lena Eklund Gabrielsson Svante Heed Ulla Nielsen*

Välkommen i föreningen.

OBST !

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

- Gunilla Westerlund Tel. 070 509 59 29 - 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

Jag har en (språkstörning) skenande tal sen liten. Blev mobbad i skolans första 4 år, i femman bytte jag skola pga att länsgränsen flyttades då blev det bättre i skolan men min rädsla att prata inför människor finns kvar fortfarande. I vuxen ålder när jag fått två barn och när vi upptäckte att ett av barnen har dyslexi och den andra har språkstörning som efter några år så heter det dyslexi pga språkstörning.

Då vet jag att detta är ärfittligt då ville jag kolla mig själv fick remiss från vårdcentralen en remiss till logopedmottagningen efter utredningen var klar blev min diagnos dyslexi pga språkstörning.

För att ha kommit så långt som jag har gjort nu beror på att jag fått hjälp av sjukvården, vänner och släkt.

Att jag vågar stå och prata framför er idag är att Eva har stöttat och hjälpt mig att tro på mig själv så ett stort TACK till Eva.

Nu för några år sedan gjordes en hörselutredning pga att jag hade så svårt att höra när det är mycket surr runt mig ex i stora folksamlingar där det ofta pratas på fler ställen i samma rum därför skulle jag verkligen bli glad om att när vi har möten här på PRO att vi inte pratar i små grupper det är svårt att höra vad föreläsare, artisten och när det är information från styrelsen.

Efter den utredningen fick jag en diagnos som heter APD Auditory Processing Disorder Benämns som auditiva bearbetningsstörningar att man har svårt att uppfatta tal trots normalt resultat på tonaudiogrammet när hörseln testas. En person med auditiva perceptionsstörningar har svårt att tolka det som sägs.

Om någon som har funderingar runt detta kan ni kontakta mig.

Jag vill informera er att det finns en förening HRF hörselskadades riksförbunden Enköping Håbo

*Från en av damerna i
Damtrion Rabarberna.*

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

torsdagen den 16 mars kl. 13.30 på Skeppsgården

PROGRAM

- Parentation
- Mötesförhandlingar
- PROtonerna underhåller oss med sång och musik
- Kaffe och smörgås
- Lotteri



Dagordning

1. Årsmötet öppnas
2. Godkännande kallelse/information om årsmötet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av mötesfunktionärer
 - a. *mötesordförande*
 - b. *mötessekreterare*
 - c. 2 *justeringspersoner* som också är rösträknare
5. Verksamhetsberättelse
6. Den ekonomiska redovisningen
7. Revisorernas berättelse
8. Mötesbeslut med anledning av revisorernas berättelse
 - a. Lägga verksamhetsberättelsen till handlingarna
 - b. Fastställa resultat och dispositioner i den ekonomiska redovisningen
 - c. Ansvarsfrihet för styrelsen för det gångna året
9. Val av styrelse och ersättare
 - a. Antal ledamöter i styrelsen
 - b. Val av styrelseledamöter
10. Val av revisorer och ersättare för dessa
11. Val av valberedning
12. Övriga frågor
13. Avtackning
14. Mötet avslutas.

OBS! Den här medlemstidningen innehåller årsmöteshandlingar. Ta därför med den till årsmötet!

Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet. Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15, tis- och torsdag kl 10.00 - 12.00 eller via E-post: prohabo.anmalan@spant.se

DU ÄR VARMT VÄLKOMMEN
STYRELSEN.



VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

För 2022 års verksamhet lämnar styrelsen följande rapport:

PRO HÅBO ingår som egen förening i Uppsala läns PRO-distrikt samt är ansluten till PRO:s riksorganisation. Verksamhetsområdet omfattar hela Håbo kommun. I början av året ökade corona så vi fick ta en paus med våra verksamheter. I slutet av februari var vi igång igen,

Styrelse och förtroendevalda:

Irene Lundbäck ordförande	Lina Smotrova kassör
Birgitta Sikström ledamot	Harry Lövestav ledamot
Solweig Lundkvist sekreterare	Eva Svennerstedt Broander studieorganisatör
Carina Hazlewood ledamot	Lars Smids ledamot
Lene Holgersson ledamot	
Gun Mellström suppleant	Rune Westerlund suppleant

Linnea Hagelin och Kjell Sjöström revisorer
Susanne Hultgren-Edholm revisorssuppleant

Valberedning: Agneta Hägglund, Ann-Christine Borneteg och Birgitta Tisjö Andersson

Medlemmar: Enligt PRO:s nya register för antalet medlemmar hade vi 942 medlemmar i slutet av december månad.

PRO:s expedition har varit öppen tisdag och torsdag 10.00 – 12.00

Årsmöte hölls den 17 mars. Förutom vanliga årsmötesförhandling var det en Parentation för under året avlidna medlemmar. Pro-tonerna underhöll. Kaffe med smörgås serverades.

80+lunch: hölls på Aronsborgs kursgård.

Funktionärsfest hölls i december

Medlemstidningen kom ut med 8 nummer och vår **hemsida** har delvis uppdaterats.

Möten m.m.

Utöver årsmötet har 7 medlemsmöten och 9 styrelsemöten hållits under året. Vi har dessutom haft en planeringsdag för styrelsen. Vi har haft underhållning på alla våra medlemsmöten. Vi har varit representerade på distriktets ordförandekonferenser. De flesta av dessa möten har varit digitala.

Studier, aktiviteter, resor samt hobbyverksamhet:

Kören PRO-tonerna har ca 20 medlemmar. De har uppträtt på årsmötet och höstmötet. Dessutom har de haft en musikföreställning med Cornelius-låtar tillsammans med Eva Svennerstedt Broander. De har spelat på våra äldreboenden och hade flera konserter under julen.

Bowling

Ca 40 (11 kvinnor och 29 män) deltagare har spelat på torsdagar. Det blev 34 sammankomster under 2022. En del är nybörjare och en del har spelat tidigare. Alla spelar på sin nivå. Det viktigaste är att vi har roligt, får social samvaro och lite motion. Det blev många matcher mot andra föreningar (SPF Håbo, Käglan Jakobsberg, PRO Enköping, PRO Fjärdhundra och PRO Solna/Sundbyberg). Roligt med vinst i alla matcher utom 1. Klubbmästare blev Ulla Andersson och Kenneth Boberg. Säsongen avslutades med en trevlig fest.

Boulen

PRO boulesektion spelar 2 ggr i veckan, måndagar och torsdagar 10-12 på boulebanan vid Gipsvägen. Under året har det blivit ca: 70 tillfällen. Totalt 1172 spelare med ett snitt på 16 spelare per gång. Vi har spelat klubbävlingar och varit i Enköping 2 ggr och tävlat. Grönadalensskolan och Slottsskolan samt Håbo kommun arrangerade fredagen 30 september en idrottsdag där PRO och SPF i Håbo ..lånade ut klot och undervisande under några timmar 86 elever i grupper som fick prova på att spela boule. Detta tack vare en förfrågan från RF-SISU.

Bridgen

Ännu ett år är tillända. Vi på bridgen har spelat varje bokad tisdag både vår- och höstsäsong. Deltagarantalet har sjunkit pga sjukdom och ålder. Vi är dock 20-25 vid varje speltillfälle. Vi tackar SPF för att vi får låna deras bridgedosor och dator för uträkning av resultat.

Senioryoga

Vi har träffats tisdagar 24 gånger under året och som mest varit 8 deltagare. Vårt mål med yogan är att förbättra vår styrka, smidighet, balans och kroppsmedvetenhet. För att nå målen utgår vi grön mindfulness och poweryoga. Rörelserna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning.

Bordtennisen

Under året har verksamheten kommit igång ordentligt igen, efter Covidnedstängningen föregående sommar. Vi har besökt och spelat matcher mot Smedjebacken, Heby, Tyresö och Vällingby. Dessutom har några av dessa lag besökt och spelat mot oss i Bålsta. Spelresultaten har varit skiftande och det har varit roligt att få umgås med de andra under trivsamma former. Under året har några spelare slutat och några nya har tillkommit, vilket gör att vi fortfarande är cirka 30 aktiva spelare som tränar, två gånger i veckan i Brandstationens lokaler. I somras, vid den sedvanliga säsongsavslutningen, avtackades Stig Larsson-Lind som har lett verksamheten under drygt 15 år. Nya ledare för Håbo Pro bordtennis är nu Lasse Smids och Percy Ranemo. Vi ska försöka att med gemensamma krafter göra det lika bra som Stig har gjort under alla år.

Keramik.

Nu är verksamheten igång igen. Det har fortsatt vara två grupper för att få ner antalet som träffas varje gång. Under våren gick brännugnen sönder vilket medförde att vi slutade vårens träffar lite tidigare än planerat. Ugnen lagades och vi startade upp igen under hösten.

Fritt målande

Målandet fortsatte med ny ledare Margaretha Rudberg.

Seniordans

Seniordans har hållits onsdagar och fredagar under våren. Höstens dans var endast på onsdagar och var tillsammans med deltagare från SPF. Yvonne Vojbacke var ledare för dansen hela året.

En **läsecirkel** har även i år anordnats i bibliotekets lokaler.

Sittgympa – en ny cirkel drog igång under hösten. Den leds av Tomas Partanen och Birgitta Sikström

Shuffleboard har spelats på Skeppsgården under måndagskvällar med 20 deltagare. Anders Hillgren var vinnare av vårens tävling och Yvonne Noren vann hösten. Varje termin avslutades med en liten festlighet då priserna utdelades.

Handarbetscirkel

Som ni ser så händer det ganska mycket på våra träffar 1 gång i veckan. Vi jobbar flitigt och det är jätteroligt att kunna visa vad vi har åstadkommit under 2 terminer. Som ni förstår så jobbar vi med våra handarbeten och givetvis så pratas det en hel del och inte att förglömma så fikar vi också. Jag som kursledare tycker att alla är fantastiskt duktiga. Vi byter mönster och hjälper varandra hela tiden. Det som är jätteroligt är att det är 4 synskadade med i detta gäng på 13 just nu. Nästa termin startar den 11 januari och då kommer det att finnas plats för några till. Vi träffas 1 gång i veckan och alla ser fram emot onsdagarna. Tusen tack föratt jag får leda detta gäng och ser fram emot att hälsa några nya välkomna om ni vill till nästa termin.

Resor

Äntligen har resandet kommit igång. Utlandsresor till Albanien och 2 resor till Tyskland har genomförts. Vi har gjort två kryssningar med Cinderella varav en var julkryssningen. Räckryss och en resa på Göta kanal har också ordnats. Sist men inte minst en 8 dagars bussresa till Midnattssolen och Lofoten.

Tedanser

Under 2022 har vi haft 6 tedanser under fredagar.

PUB aftnar:

Vi har haft 6 pubar under året. Det har varit bra variation i mat och underhållning.

Föredrag

Eva har haft många föredrag under året bl a om Raoul Wallenberg, Nalen och Folke Bernadotte. Några annorlunda föredrag var Tårtkalaset och Nostalgi på hjul.

Friskvård

Dåligt väder gjorde att dagen på Granåsen fick ställas in. Vi genomförde Skogsbadet som har blivit en tradition på PRO:s gemensamma friluftsdag.

Övrigt som hänt:

Lucia firades tillsammans med SPF. Kommunens lucia underhöll med sång. Innan serverades kaffe och bulle.

Rullstolspromenaderna har varit igång under hela året varannan onsdag. Numera utgår man från Västerhagsvägen.

Vi anordnade en **sommarträff** på Skeppsgården den 30 juni.

Gårdsrådet

Gårdsrådets uppgifter är att ansvara för lokaler och inventarier, driva cafeterian med hjälp av medlemmar från de tre föreningarna, samt att administrera lokalbokningar för de tre medlemsföreningarna. Pro har haft ordförandeskapet under året. Jan-Olof Olsson, Anders Hillgren och Lars Smids har representerat Pro under året.

Föreningarnas ordförande har haft flera möten med Gårdsrådets ordförande under året. Gårdsrådet ordnade en kombinerad grillfest med städning.

Lottförsäljningen har pågått under hela året och har gett oss stora intäkter. Vi säljer Bingolotter, Sverigelotter och PRO-lotter.

Pomonas Intresseförening

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Bålsta finska pensionärsföreningen samt boende på Pomona. Syftet är att arbeta för en god social samvaro med inriktning på trivselträffar och underhållning.

Underhållning har kommit igång både på Västerhagsvägen och Pomona.

KPR

I det kommunala pensionärsrådet, KPR, har Irene Lundbäck och Carina Hazlewood varit ordinarie ledamöter och Barbro Slättman ersättare. Det har varit många diskussioner om Pomonas framtid. Hemtjänstens problem att lösa sina uppgifter har diskuterats. Bristen på korttidsplatser och avlastning har också tagits upp.

Slutord:

Efter att restriktionerna slutade i början av februari har verksamheten återgått till ett mer normalt läge med många aktiviteter. Vi har fått igång resorna, pubarna, tedansen och många andra aktiviteter. Ett stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till så att vi kan genomföra allt vi vill. Vi ser fram till ett ännu bättre 2023 med många glada medlemmar och mycket att göra där alla kan hitta något som passar.

Originallet signerat av samtliga styrelsemedlemmar.

För styrelsen:

Irene Lundbäck
Birgitta Sikström
Gun Mellström
Lene Holgersson

Solweig Lundkvist
Rune Westerlund
Carina Hazlewood
Lars Smids

Lina Smotrova
Harry Lövestav
Eva Svennerstedt Broander

TILLGÅNGAR		Ing Balans	Period	Utg Balans
Anläggningstillgångar				
	Maskiner och Inventarier	0,00	0,00	0,00
	Datorer och Skrivare	8 610,00	-8 610,00	0,00
Summa Anläggningstillgångar		8 610,00	-8 610,00	0,00
Fordringar				
	Kundfordringar	0,00	12 125,00	12 125,00
	Handkassa lotter	6 175,00	0,00	6 175,00
	Förskott The-dans	4 000,00	-4 000,00	0,00
	Förskott Bowlingsektionen	3 500,00	-3 500,00	0,00
	Övr Interimsfordringar	0,00	0,00	0,00
Summa Fordringar		13 675,00	4 625,00	18 300,00
Kassa och Bank				
	Kassa	35 390,00	-13 219,00	22 171,00
	Bank, Trans.konto	601 042,31	133 906,64	734 948,95
	Bank, Mälarkonto	112 331,33	273,55	112 604,88
	Bank resekonto0	0,00	1 295,00	1 295,00
Summa Kassa och Bank		748 763,00	122 256,00	871 019,00
SUMMA TILLGÅNGAR		771 048,00	118 271,00	889 319,00
SKULDER OCH EGET KAPITAL		Ing Balans	Period	Utg Balans
Eget Kapital		-644 204,64	-100 685,19	-744 889,83
Kostfristiga skulder				
	Leverantörsskulder	-126 844,00	-17 586,00	-144 430,00
	Övriga interimsskulder	0,00	0,00	0,00
Summa kortfristiga skulder		-126 844,00	-17 586,00	-144 430,00
SUMMA SKULDER OCH EGET KAPITAL		-771 048,64	-118 271,19	-889 319,83



INTÄKTER	
KOM BIDRAG, ABF.	95 309
MEDLEMSAVGIFTER	49 595
LOTTERIER	372 936
ANNONSINTÄKTER	70 250
PUB, TEDANS, MÖTE	128 700
ÖVRIGA INTÄKTER	6 568
SUMMA INTÄKTER	723 358
KOSTNADER	
MÖTEN	17 730
KULTUR OCH STUDIER	21 867
FRISKVÅRD OCH FRITID	135 857
KOSTNAD FOLKSPEL, TRIP.SKRAP	193 913
MATERIAL OCH PORTO	27 989
BANK KOSTNAD	5 414
LOKALHYRA OCH STÄD	95 175
KOSTNAD FÖRBRUKNING SINVENTARIER	18 620
MEDLEMSTIDNINGEN	72 394
BIDRAG TILL KÖR, BOWLING, BORDTENNIS	16 000
ÖVRIGA KOST:AVSKRIVNING, KONTORMATERIAL	17 714
SUMMA KOSTNADER	622 673
RESULTAT	100 685



PRO



SPF
SENIORERNA

Eftermiddagskurs i square-dans på Knarrbacken



Bålsta Square Dancers erbjuder en termins kurs på onsdagar kl 15-16:30, med start den 1 mars.

Ensam/par, man eller kvinna, egna danserfarenheter eller ej spelar ingen roll, kom som du är!

Kursen är kostnadsfri för medlemmar i SPF och PRO.

Frågor besvaras av Helen, 070-769 27 53, Lasse, 072-748 21 40.

www.balstasqd.se

Välkommen till PUB KVÄLL

torsdagen den 2 april kl 18.30

(inläpp klockan 18.00)

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

ENTRÉ 100 KRONOR

OBS! Vad du önskar dricka tillkommer

Anmäl er senast den 28 mars, begränsat antal platser.

UNDERHÅLLNING



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

Varmt Välkommen !



Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län



VÄLKOMMEN DEN 15 MARS kl 15.00 TILL FÖREDRAGET POLKAGRISEN EN SEGLIVAD HISTORIA



Ni får även smaka er igenom olika sorters POLKAGRISAR

Idag kallas Gränna fortfarande för polkagrisstaden och polkagrisen är ett starkt varumärke för Gränna som turiststad. Amalia Eriksons uppfinning visar inga tecken på att minska i popularitet. När Amalia Erikson blev änka med sin ettåriga dotter Ida fick hon en bra idé för att kunna försörja sig. År 1859 ansökte hon om tillstånd att få tillverka ”finare bakverk och den så kallade polkagrisen”. Resten är som man brukar säga ”historia”.



Fri entré

LOKAL: BRIGGEN som rymmer 25 personer

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

E-post: animales@live.se

Varmt Välkommen !



Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län

DAX FÖR DATA CIRKEL

**TA MED DIG DIN BÄRBARA DATOR ELLER PLATTA
KOM MED DINA FRÅGESTÄLLNINGAR**

**I DATA SALEN FINNS DATORER DU KAN LÄRA DIG
ANVÄNDA**

Plats

Jollen, Skeppsgården

Dagar och tider

Fyra måndagar med start den 20 mars kl 14:45 - 17:00

Välkommen

*Önskar din cirkelledare Rune Westerlund
som kan titulera sig.....*



VÄLKOMMEN DEN 29 MARS kl 15.00

ANDRÉE'S BALLONGFÄRD TILL NORDPOLEN

Platsen är Danskön Spetsbergen den 11 juli 1897. Äntligen blåser den vind som August Andrée väntat på i 2 år. Med ballongen ÖRNEN ska han och två unga besättningsmän flyga till Nordpolen. Deras flagga ska visa att de vunnit kampen om den magiskt lockande Nordpolen. Andrée har hela Sveriges förväntningar på sig. De tre männen svävar mot skyn från Danskön och ut över öppet vatten, men allt går fel. Snart tvingas de utkämpa en lång och hård kamp i polarisens ogästvänliga landskap.

Förutom min berättelse får ni även lyssna på (cd) Skillingtryck och andra visor om luftseglaren Andrée och ballongfärden, framförda av Grännas Barbarer tillsammans med Åke Mattisson (flygel och tramporgel) samt Thomas Haglund (fiol).



Fri entré

LOKAL: BRIGGEN som rymmer 25 personer

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

E-post: animales@live.se

Varmt Välkommen !



Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län

Vill du skapa eller laga något i trä?

Sören Petterson har arbetat som snickare och oavbrutet i 26 år ansvarat och skött om träslöjden i föreningen. Han tar gärna emot fler män och kvinnor som vill arbeta i trä.

**Välkommen att höra av dig
till Sören på tel. 070 233 30 58**

Välkommen till PRO:s populära tedanser.



Thomaz & Co spelar den 31 mars

Vid tedans galler :

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

Till ett pris av 130 kronor



BarraBazz spelar den 28 april

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

För information ring 070 521 35 65

Ett kulturarrangemang i samarbete
med ABF Uppsala län



VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG FRILUFTSDAG PÅ GRANÅSEN VID KVARNKOJAN Tisdagen den 30 april kl.13:00



**Du har möjlighet att
njuta av den vackra
naturen och delta
i en prestigelös
och enkel 5-kamp.**

**Föreningen bjuder på grillad korv med bröd.
Medtag egen dryck och fika.**

VARMT VÄLKOMMEN! Vi hoppas på en solig och trevlig dag.

Med vänlig hälsning Lene Holgersson tel. 070 635 80 32

PÅ GÅNG...!

FILMKLUBBEN IRIS

NY AKTIVITET



Glädjande kan nu föreningen upplysa att FILMKLUBBEN IRIS startar. Visningscertifikatet ger klubben möjlighet att visa utvalda filmer för max 49 personer. Det blir inte någon entréavgift och vi får sälja godis, dricka mm.

Premiären blir extra festlig den **14 april klockan 14.00 (insläpp 13.30)** när vi visar filmen ni ser på bilden här intill. Med Thor Modéen och Julia Caesar i huvudrollerna utlovas en skrattfest. Filmen är digitalt restaurerad av Filminstitutet.

Håll utkik, vad som är på gång, i varje nummer av medlemstidningen.

Efter sommaren håller Eva ett spännande föredrag om Filmstaden i Råsunda, Solna. Därefter arrangerar vi en UTFLYKT till Filmstaden.

OBS!

Det går att reservera en plats till filmen redan nu. Kan du inte komma är det viktigt att du hör av dig.

Vänligen Eva, Gunilla och Rune

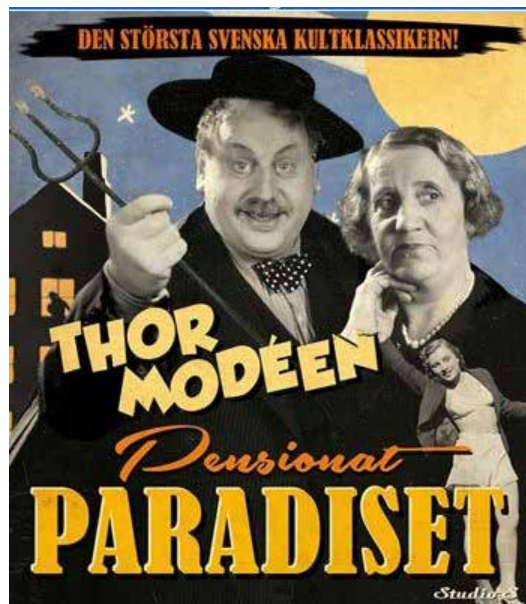
ANMÄLAN:

Eva Svennerstedt Broander

Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

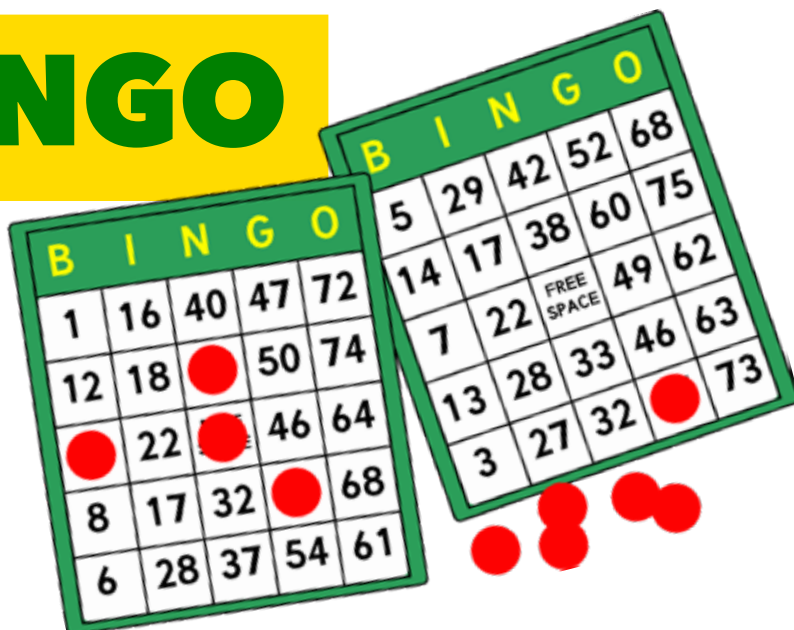
E-post: animales@live.se

© SF STUDIOS



BINGO

NY AKTIVITET



På förfrågan av medlemmar startar föreningen BINGO Tanken är att med enkla medel skapa en stund av gemenskap och lite spänning i vardagen.

Välkommen den xx mars kl 9900 till Skeppsgården

Anmäl dig till
Gunilla Westerlund
Expeditionen

Tel.
Tel

Enkla regler
- 3 vinster/bricka
- Max 3 brickor/person
- Pris/bricka är 20kr

VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR!

FÖLJANDE RESOR ÄR UNDER PLANERING AV RESEKOMMITTÉN. DU SOM FINNER DEM AV INTRESSE ÄR VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG TILL:

ÅKE WAHLSTRAND

TEL 070 832 42 36

ANDERS HILLGREN

TEL. 070 901 34 49

Julkryssning Pris: ej tillgängligt
Föreningens traditionsenliga Julresa är redan nu planerad att ske måndagen den 4 dec

Bålsta kafferosteri
Doften av nyrostat kaffe sätter igång ett välbehag i kroppen och längtan efter kaffe

Enköping Bacho-museum + Mels Garage
En av Sveriges största uppfinningar är rörtången och skiftnyckeln som revolutionerade världen. Mels Garage är en njutning för bilälskare.

Filmstaden Råsunda, Solna
Svensk filmhistorisk plats som, för den som orkar och kan, är ett måste för den filmintresserade. I augustitidningen finns mer information.

Järnets väg i Uppland

OBS! Planerad till i maj

Mer information kommer

Du får gärna inkomma nu med din intresseanmälan till

Anders Hillgren Tel. 076 901 34 49

Räkkryssning

Pris:450 kr

Avresa: 30 maj kl 11:00

Den traditionella och uppskattade kryssningen startar från Kalmarsand. Var ute i god tid för att försäkra dig om en plats

Salzburg Örnnästet Grossglockner

Kristallklar bergsluft, hisnande landskap med färgglada alpina ängar, gröna eller steniga toppar, gömda vattenfall och klara fjällsjöar. Du njuter av underbar natur, höga alper, små idylliska byar och städer.

Österrike Alperna 6 maj, 9 dagar
pris 11 750 kr

Med tåg och buss genom fjäll och fjordar

Norge har ett mycket varierat landskap allt från fantastiska fjäll och fjordar, glaciärer, fjällplatåer till bördiga slätter vid de vackra fjordarna. Vi tar dig med på en resa genom detta fascinerande landskap – både med buss och tåg.

Vackert i Norge 26 maj, 5 dagar
pris 9 650 kr

Få resmål är så fängslande som Nordkap Här vid det yttersta europeiska landområdet blickar ni ut över Norra Ishavet och betraktar Midnattssolen från den 307 m höga Nordkapsklippan. Vi reser genom norra Sverige, Finland och Norge

Nordkap i Midsommartid 21 juni, 9 dagar
pris 13 750 kr

NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Boka er resa på

0704 536437 0704 536441

Läs mer på: www.nordsydresor.se

I samarbete med:

PRO Håbo

**Två män sitter på krogen.
- Nu är det nog bäst att du inte dricker mer.
- Varför då?
- Ditt ansikte är både suddigt och dubbelt !!**

MONICA V

När jag var liten tillbringade jag mycket tid tillsammans med min mormor, som bodde på ön Möja. Jag upplevde då att naturens skiftningar, och att de äldre spådde väder hur naturen och fåglar betedde sig.

Tecken och skrock.

Att i midsommartid plocka sju sorters blommor lägga dem under kudden och i drömmen se sin älskade kanske blivande man.

Fyrklöver:

Att hitta fyrklöver på ängen var inte så lätt, men hade man hittat en och varsamt tagit hand om den, torkat den i en bok så förde den tur med sig.

Fåglar:

Om svalor och myggor flög lågt spåddes regn och likadant om gröngölinen ropade i skogen så spåddes regn.

Göken:

Talesätt beroende på från vilket väderstreck man hörde gökens hoande

Östergök: - tröstergök

Västergök: - bästergök

Norrgök: - godergök

Södergök: - dödergök

Risgryn:

Efter vigseln när de två nygifta tar emot sina familjer och vänner kastas risgryn, som välgångsönskningar om lycka och välgång i äktenskapet.

Mistel:

En sedvänja var att hänga en mistel över dörren till huset och när en kvinna och man passerade var det tillåtet att kyssas

//KERSTIN HOLM

FÄSTMANNEN RESTE TILL ITALIEN. DÄRIFRÅN SÄNDE HAN ETT KORT TILL SIN FÄSTMÖ.
- HÄR HAR JAG DET HÄRLIGT.
NÅGOT UNDERBARARE ÄN FLORENS FINNS INTE !!
ETT SVARSKORT KOM PER OMGÅENDE:
- STANNA DU HOS FLORENS.
JAG HAR FÖRLOVAT MIG MED LENNART.... /MONICA V

- TÄNK LILLE PELLE, NU HAR DIN STORASYSTER FÅTT EN BABY SÅ NU HAR DU BLIVIT MORBROR!
- MEN JAG VILL INTE BLI MORBROR,
JAG VILL BLI TAXICHAUFFÖR !!
/MONICA V

MAMMAN FRÅGADE SIN NYFÖRLOVADE DOTTER OM HON VISAT RINGEN FÖR SINA VÄNNOR.
- OJA, MAMMA, DE INTE BARA BEUNDRADE DEN, TRE AV DEM KÄNDE T O M IGEN DEN. /MONICA V

Ett lyckligt äktenskap kräver att man förälskar sig många gånger och varje gång i samma person.

Mignon McLaughlin

Pappan blev väldigt besviken på sin son när denne kom hem och visade sina dåliga betyg för honom. Nästa dag sa sonen till lärarinnan:
- Jag vill inte skrämma fröken, men pappa sa att han visste en som han skulle dra ner byxor på, om inte jag fick bättre betyg i matte *l.l.*

//MONICA V

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



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

Vardagar kl. 11:00 - 14:30

INGÅR RIS, SALLAD OCH KAFFE

Ta med denna annons och få 10%

Gäller en gång/kund tom 31/3 -23

Enköpingsvägen 8E, Bålsta

Tel. 0171-594 44

E-post: info@restaurangpaprika.se

EYES4YOU

Bålsta Optik



Välkommen hem till oss!

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

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

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

Hos oss får du alltid 25% rabatt

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

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

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

EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,

Tel 0171-561 09

klarsynt.se

Våra
kunders
omdömen
om oss.

**4,9
5,0**



PUB-kväll i februari

Kvällens PUB gav de närvarande två regåla överraskningar, Den första bestod av maten som serverades. Tre uderbart goda vårrullar med sås och sallad. Sedan när musiken började ljuda framkom den andra överraskningen, fast det hade annonserats att de skulle vara TVÅ musiker men vid tidigare framträdanden var Stefan Lindeborg ensam. Nu hade han med sig sin dotter, Clara Lindeborg. Paret spelade och sjöng många "Gó bitar" som åhörarna gillade. Stefan drog också några vitsar som fick publiken att skratta.

Själv flängde jag runt som bartender och "lyckohjulets croupier".

Text Rune W



Foto Rune W

Medlemsmötet i februari



Foto Rune W

Den omtyckta och skicklige klaviatur virtuosen Olle Eilestam var återigen underhållaren på föreningens möte. Variationen på Olles reportorar verkar sakna någon borte gräns. Något som kom att visa sig då deltagarna fick önska vad Olle skulle spela för låtar.

Åke Wahlstrand fick en stund på sig att informera om resor som du återfinner på sid 13. Eva och Irene lyfte fram med gemensamma krafter den nya aktiviteten som föreningen skall börja med via Filmklubben Iris som du kan läsa mer om på sidan 20. Text Rune W

Det var en strid ström av medlemmar som kom till medlemsmötet i februari. Det var lite problem med parkeringsplatser då SPF hade en kurs i spanska som började tidigare än vårt möte och de använde många av parkeringsplatserna på framsidan. Vi behöver verkligen få fler p-platser.

Dagens gäst var Anders Åhrlin, ägare av Bålsta och grundaren av butikskedjan KlarSyn. Han pratade om optikerbransches svårigheter och den ökande ägarkoncentrationen. Det är viktigt med en noggrann synundersökning när vi blir äldre och behöver glasögon. Optikern kan även upptäcka sjukdomar i ögonen och skriva remisser till ögonklinik.

Anders och hans fru Ann-Marie hjälper organisationen Race 4 H, som kör rally för välgörenhet. De har kunnat hjälpa personer med synproblem i flera afrikanska länder.



Foto Gunilla W

ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr (ord. 520 kr.)
Klippning inkl. tvätt 450 kr (ord. 550 kr.)

Varmt välkomna till Helen!



PIC•COLLAGE

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

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
Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)

OBS!
Oförändrade priser



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



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

Din hjälp behövs!

PRO och SPF turas om att varannan
onsdag förmiddag hjälpa rullstols-
burna på äldreboendet Västerhags-
vägen 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

Evert Taube 17 februari

Eva som tillsammans med PROtonerna bjöd på en oförglömlig eftermiddag i Evert Taubes tecken.

De närvarande fick höra Eva berätta om Evert. Dag reciterade "Så skimrande var aldrig havet" och Gunilla läste ur Everts diktsamling "Septentrion". Kören sjöng många av Everts älskade visor och Publiken fick även sjunga allsång.

Eva och Gunilla bar dagen till ära på var sitt utsmyckat diadem för att höja stämningen.



Foto Rune W



Foto Rune W

Ingegärd Petersen (Bålstas svar på Kjell Lönnå) är PROtonernas körledare som genom sitt engagemang och med glimten i ögat skapar ljuvlig musik som föreningens medlemmar har förmånen att få höra på flera av Evas föreläsningar och vid några andra tillfällen som exempelvis årsmötet.

Kanske du själv vill vara med i kören. Var inte rädd för att kontakta Ingegärd, du når henne på tel 070- 925 96 49 Text Rune W



Foto Rune W

Sex sätt att sänka elkostnaden

Elbovarna i ditt hem är många som tillsammans skapar en mängd onödiga kostnader. Pengar som i stort sett "går upp i rök" och som kan användas till så mycket roligare och nyttigare saker.

Hos Energi- och klimatrådgivarna kan du finna fler tips och råd. De är en kostnadsfri rådgivning i Uppsala län. www.ekrul.se.

1, Varmvatten

Att minska tiden i duschen med fem minuter kan sänka kostnaden med 1 - 2000 kr eftersom uppvärmning av varmvattnet utgör 1/4 av energi-användningen i en fastighet.

2, Element

Att sänka inomhustemperaturen en grad minskar uppvärmningsenergin med hela 5 %.

Se också till att möblerna inte blockerar elementen så att värmen kan cirkulera bättre i rummen

3. Hemelektronik i stand by-läge

Tv, dator och annan hemelektronik som står i stand by-läge slukar mycket mer ström än vad man kan tro - cirka fem procent av all hushållsel i Sverige, enligt Energimyndigheten. Och laddare till mobiler och andra prylar drar el så länge de sitter i uttagen. Därför är det klokt att skaffa grenuttag med strömbrytare dit du kopplar in sladdarna, och som du kan slå av när du inte använder prylarna.

4, Golvvärme.

Visst är det mysigt och skönt med golvvärme, men det slukar en hel del el. Så använd den sparsamt, och stäng av den när du inte är hemma. Satsa på tofflor istället om det är

kallt!

5. Handdukstork

Det är lätt att glömma att stänga av handdukstorken, och står den på oavbrutet kan den dra så mycket som 600 kWh (ca 850 kronor*) per år. Häng upp handdukarna på ett torkstativ istället, så slipper du det bekymret!

6, Släck lamporna

Många gånger lämnas lamporna tända hemma, titta en extra gång innan du går hemifrån så du vet att lamporna är släckta. Har du ett rum hemma som ingen är i behöver inte de lysa. Ett bra tips för att hålla koll på lamporna är att använda en timer, då behöver du inte släcka och tända lamporna själv! Samtidigt som det kan lura tjuven.

Sex sätt till kommer i nästa nummer. Text Rune W

Det onaturliga- av Gun Åberg

Förr i tiden fick korna gå ute på de stora skogsskiften som skogsbolagen köpt av småbönderna uppe i Norrland.

Fritt bete till kreaturen och fri ved till husbehovs var ofta inskrivna i köpekontrakten.

”Nu äre nån som ställt bort korna, de ä på åttene dan dom int komma hem till mjölkninga,” säger Tilda till sin make Lars som just avslutat sitt arbete på en av åkrarna nere vid ån.

Att någon gjorde elaka saker ansågs i början av seklet inte så ovanligt, det berättas om hur någon som hade den onda förmågan kunde bara stryka ett djur över ryggen och mumla några ord, fick djuret så rädd för ladugården att det inte ville gå in i den eller de vägrade att komma hem till mjölkningsdags. Nu var det bara för Tilda och Lars att gå till skogen för att söka sina djur, naturligtvis både arbetsamt och oroligt. De hade gått i ungefär tre kvart när de hörde sin egen skällkos pingla, alla grannar kunde känna igen ljudet av de egna djurens pinglor, så även Tilda och Lars. De fann de bortsprungna i en dal. Där stod fem mjölkkor och en kviga tätt intill varandra. De blängde med sina stora koögon, när Tilda försiktigt lockade på dem. Det lät som en vallåt, inga ord, utan endast ljusa spröda toner. Så stodo de där -människor och djur tittande på varandra. Det var som en dragkamp, men till sist kunde inte skällkon motstå Tildas hand med en bit tunnbröd, utan går fram och tar brödet. Kvinnan i sin tur tar snabbt tag i kons läderrem som pinglan är fastsatt i. Det blir en liten karavan som går hemåt i den ljusa norrlandsnatten, en natt full av myggsurr och fågelsång. Skällkon följde snällt Tilda och de andra djuren följde dem, sist kom Lars för att se till att ingen blev efter.

Klockan var tolv på natten när Lars hissade ned den tjugo liters stora mjölkkrukan i vattenkällan, det var fortfarande ljust ute men det hindrade inte att han var trött -arbetsdagen hade börjat vid femtiden på morgonen.

I Härnösand hade Tilda hört talas om att där fanns en lappgubbe som kunde ställa hem kor. Man skulle ha med sig en flaska brännvin när man skulle besöka den här mannen.

Efter att ha sökt sina kor ytterligare några dagar, beslöt Tilda och Lars sig för att ta sig till stan. I en kont hade de med sig färdkost bestående av en flaska surmjölk, tunnbröd och en liten bit amerikanskt fläsk vilket var ett slags torrsaltat fläsk som kunde ätas utan tillagning. Naturligtvis hade man även med sig ett kvarter med brännvin till mannen som de skulle besöka.

De vandrade den tre mil långa vägen, eller som man sa på den tiden ”man handgick till fots”. Naturligtvis gällde det att finna den genaste vägen, men trots att de hade startat tidigt på morgonen så var ändå klockan mitt på dagen innan de var framme i Härnösand. I ett gammalt ruckel på Kronholmen fann de den man de sökte, de blevo insläppta i ett rum som var mycket smutsigt och stökigt.

En liten lappgubbe med finsk dialekt frågade om deras ärende, han fick höra om korna som inte gick hem till mjölkdags. Mannen som var liten och skintorr med gråa hårtestar runt huvudet och med stickande bruna ögon tog emot brännvinsflaskan och slog upp lite av innehållet i ett allt annat än rent glas. ”Vill ni sen på vägen han som ställt tell e”? sa mannen med en kraftig manlig röst. Tilda sneglade lite på sin man, men han slog ner blicken och det blev Tilda som med bestämdhet sa: ”De vell vi nog int, vi vell ha hjälp te å få hem kräka”. ”De ska ge få”, sa mannen och paret betalade den begärda tvåkronan, tackade för sig och påbörjade sin vandring hem. När de kommit hem vid tiden för kvällsmjölkningen fann de till sin förvåning att deras kor stod och väntade vid grinden.

Tiden gick. Korna vandrade ut till sitt bete och kom alltid hem till sin grind vid femtiden på eftermiddagen för att bli mjölkade och bli insläppta i vad som kallades sommarladugården. Den låg uppe vid skogsbrynet ett par kilometer hemifrån och det var egentligen bara ett skjul eller ett ställe där husdjuren hade tak över huvudet.

Tilda och Lars gick dit två gånger varje dag för att mjölka, släppa ut och in sina djur samt att samtidigt ta hem mjölken som skulle kylas

i vattenkällan hemmavid. Varje morgon skjutsades mjölken till ett mejeri i närheten av Kramfors.

När hösten kom togs kreaturen hem till ladugården, som var den som var avsedd att användas vintertid och den var varm och ombonad.

Till djuren hörde även några getter och får, getterna skulle även de mjölkas. Av den mjölken gjorde Tilda getmessmör som hon kokade i en stor trebent järngryta, även getostar ystades. Ostarna som var helt vita packades i träformar vilka rymde ett par kilo ost. Dessa formar var vackert utsirade och var ofta tillverkade av någon häutig bysnickare och många av dem hade gått i arv i generationer.

En kväll när Lars gick för att ge sin häst Pärla mat, mötte han en brunklädd man ute i gången eller ”porten” som den kallades, det avlånga utrymmet innan stallet. Denna man mötte Lars varje kväll ett helt år utan att någon gång vända sig om eller tilltala honom. ”Man ska int bry se om töke folk de gör int nan na ont”, som Lars uttryckte sig. Detta var vad som man kallar människor som inte får ro i graven och de går igen efter döden.

Tilda blev senare i livet en klok gumba. Hon brukade hjälpa både djur och människor när någon olycka varit framme. Ibland hände det att något kreatur stod och hostade som om de satt något i halsen eller så blåste de luft i kraftiga stötar genom näsborrarna. Då kunde man gå till Tilda för att få hjälp. Hon tog då ett handtvättfat med lite vatten i, hon gick till ett annat rum eller till någon undangömd vrå och läste där i vattnet. Sedan slogs vattnet på en halvliters flaska och innehållet gavs till det sjuka djuret som tillfrisknade efter någon dag. Det hände också ofta att människor eller djur fick i sig det vassa av kornaxet, det kunde fastna i svalg eller öronen, även detta kunde Tilda läsa bort. Hon kunde även stilla blod när någon höll på att förblöda, men när Tilda själv blödde rikligt med näsblod då kunde hon inte hjälpa sig själv utan då fick hennes sonhustru ta över för även hon kunde den konsten.

Tilda och Lars var min farmor och farfar. Text Gun Åberg

Foto Härnösands kommun



Bykvtätt nere vid älven

Red.anm.

Jag har svårt att föreställa mig hur kvinnorna förr i tiden ute på gårdarna orkade med detta tunga arbete att byka tvätten. Bykgrytan var deras dåtida tvättmaskin. Man eldade under grytan, täckte öppningen över vattnet med ett trälock och kokade upp vattnet. Sedan var det bara till att tvätta kläderna, tappa ur vattnet ur grytan, fylla på nytt och skölja, upprepa proceduren i oändlighet. Det måste ha varit ett ohyggligt slit med att tvätta jämfört med dagens helautomatiska tvättmaskiner.

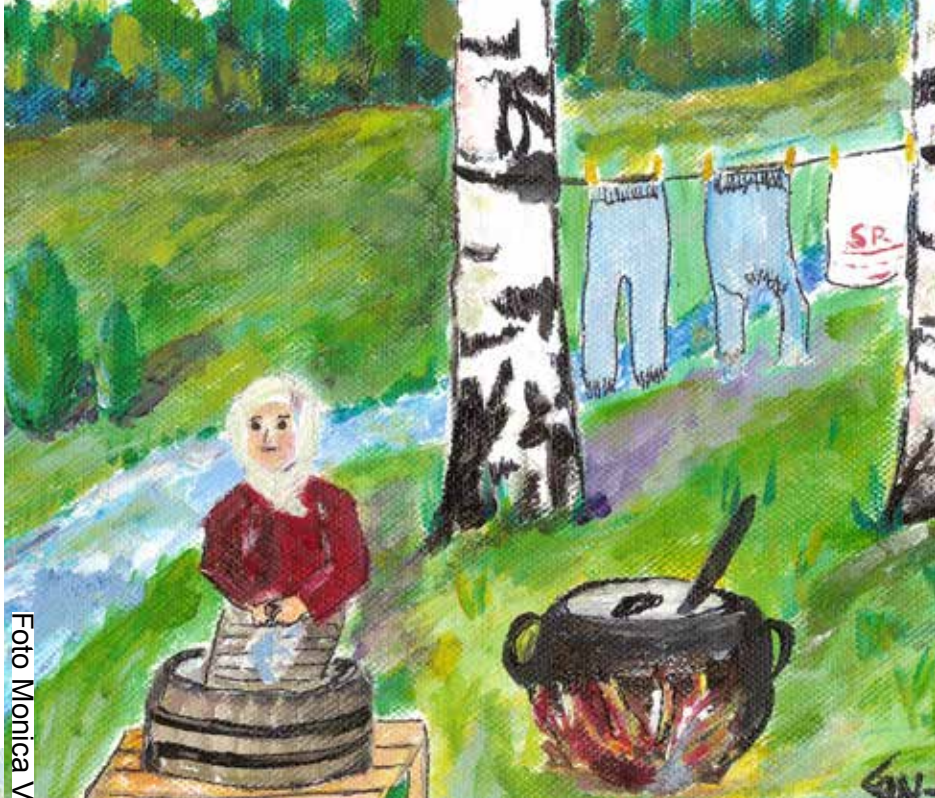


Foto Monica V

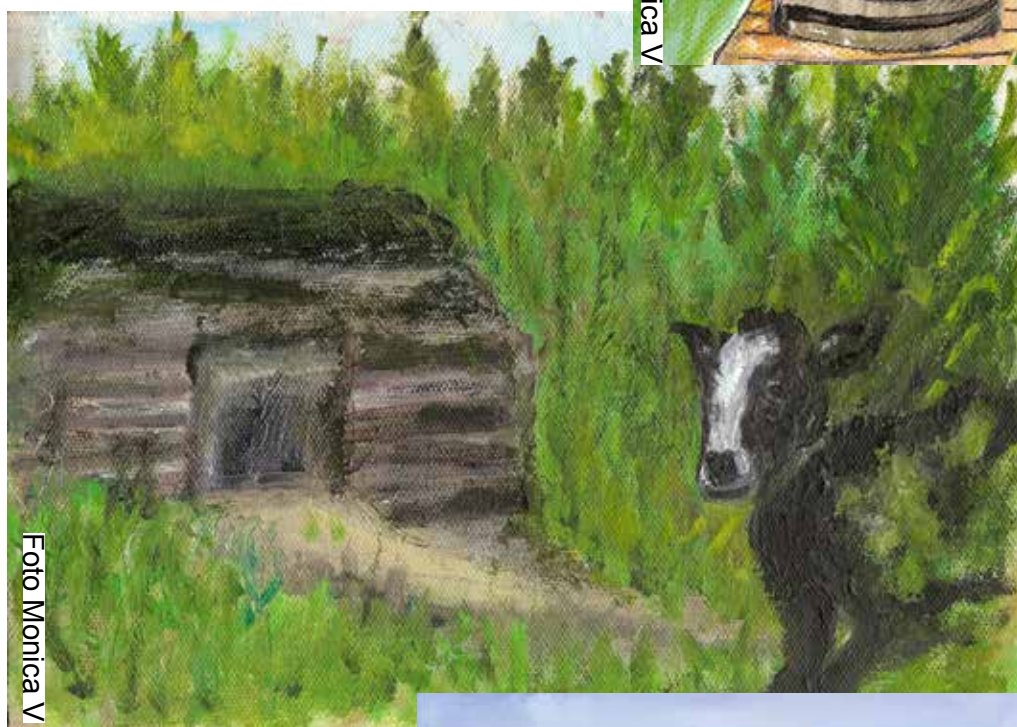


Foto Monica V

Kossa vid sommarladan

Red.anm.

Det var vanligt förr i tiden att bönderna hade en fåbovall som låg långt ifrån sin egen gård, där korna gick på bete och man kunde övernatta i en liten stuga.

På min gård i Norrbotten var det just en sådan plats som ingick då jag förvärvade stället av mina syskon.

Det var nog en tung uppgift för min mor och hennes syster att cykla de 6 km fram och tillbaka med mjölken. För att inte tala om alla myggen.

Farmor och farfars gård

Red.anm.

En väldokumenterad målning som skulle kunna vara hämtad "någonstans i Sverige" med de typiskt röd-vita husen och en byväg som sligrar sig fram mellan huskropparna. Så vill jag också minnas min ungdoms lilla "bondby" i Norrbotten som idag inte har några bönder kvar.



Foto Monica V



DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
Pris: 1350kr



Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
Pris: 1050kr



Förvaring, skifte
& grovtvätt
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



Energi- och klimatrådgivarna

Kommunal kostnadsfri rådgivning i Uppsala län

Opartisk och kostnadsfri rådgivning för dig
som bor eller verkar i Uppsala län

Energi- och klimatrådgivarna hjälper dig med
tips på hur du kan minska din energianvänd-
ning och klimatpåverkan.

Vi rådgiver inom bland annat solceller, upp-
värmning, energieffektivisering och laddinfra-
struktur.

Vi finns till för att stötta privatpersoner, före-
ningar samt små och medelstora företag som
vill göra en förändring.

Vill du ha råd anpassade efter dina förutsät-
ningar?

Kontakta oss



018 - 727 47 24



energiradgivning@uppsala.se

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

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

0171 552 72
070 364 71 90
 bokadirekt.se

Silcos Saga -Av Kerstin Holm

Försumbar men ändå aktivitet sa Sol Hammari. Till oss när vi kom fram till henne där hon stod i decimeterdjupt vatten, som om flöt tusentals stalagmiter i denna enorma grotta i Småland. Det var en lite kuslig stämning som spred sig bland vårt lilla sällskap, något bortom vår fattningsförmåga men ändå måste redas ut. Dagarna gick och kring en av stalagmiterna samlades det ena efter andra av underliga instrument. Forskare anslöts sig kring ledning av Sol Hammar för att försvinna igen skakande på sina huvuden och med svårtydda leenden på sina läppar. Jag kan inte tro att det är sant sade Sol en dag när vi satt på grillbaren, som etablerats utanför grottan. Det tycktes först vara en av Olovo Silconos skröner men ett av instrumenten visar att i Stalagmitens cylinder pulserade en plasmaström som avger energi vid 10 olika punkter. Energin tas upp och blandas med den ständiga neutrinoströmningen genom berget och försvinner. Någon sorts fusion, men det är ju helt otroligt, har aldrig förekommit förut kan inte hända i denna lilla cylinder. Det här är ett fall för vår vän professor Ove Johansson. Denne fick nu avbryta sitt ordinarie forskningsprojekt med att berika Vin och Sprits övriga drycker. Ove hämtades i helikopter och anlände med sin skräckslagna hund Dorisetta. Denne hunden alltså, lugnades dock av Sol från kanten och efter en kopp kaffe kunde Ove konfronteras med sitt nya forskningsprojekt. Ove som redan tidigare sysslat med stalagmitens egenskaper att energiberika vattnet som flöt omkring det steg nu fram bland alla apparater för att ta itu med sitt nya uppdrag. Skrönikören Olovo berättar nu om ett av hans livs märkligaste händelser. Jag har Gud förlåter mig under mitt liv berättat många skröner om de mest underliga händelser. Här är jag dock beredd att med handen på Bibeln svära på att berättelsen är sann. Jag berättar under tiden en Bibel införskaffas. Ove gick fram till Stalagmiten med sin hund nu kopplad med en kedja och här hände det, Jag försäkrar, jag svär, vittnen finns. En liten blå gnista slog över Oves hand, stannade en liten stund, svällde upp till en stor glob som inneslöt Ove som i en ballong. Så stod han där inne i ballongen men

ballongen flyttade sig ifrån honom och stannade en bit ifrån honom. Så hände ingenting, ballongen och Ove stod som två statyer bredvid varandra medan hunden Dorisetta sprang runt, men hölls i sin kedja vid sidan av Ove som fortfarande var en staty vid sidan om den blålysande globen. Trots att ingen bibel ännu anlant svär jag på att detta hände. Globen antog nu formen av en liten kula med lång svans efter sig och försvann med en skarp vissling in i Stalagmiten. En stark doft av bränt yllekändes och det visade att Sol mössa var förkolnad på toppen. När den blå gnistan visade sig på nytt vid Oves hand som fortfarande var fäst vid Stalagmiten. Den blå gnistan gled med sin svans nerför kedjan till hunden Dorisetta, som lystes upp med ett fluoriderande blått sken, som övergick till violett när skenet koncentrerades runt öronen, som nu stod rakt upp och liksom tvinnades ihop till en spets. Från denna spets steg den lilla kulan med sin svans, efter en runda runt grottan genom en öppning i grottans tak och allt blev tyst. Förtrollningen släppte och vi rusade fram till Ove och Dorisetta. Här möttes vi av vårt livs överraskningar, varken Ove eller hans hund gick att väcka. I vårt team ingick tre läkare och ingen av dem hade sett något liknande. Ove och hunden var inneslutna i någon sorts materiel som påminde om plastfilm, helt ogenomtränglig och utan skarvar men inuti kropparna slog hjärtat helt normalt inget tycktes vara fel, bara det att ingen kontakt kunde etableras. Ove och Dorisetta togs till ett speciellt i-ordningställt laboratorium i Wäxjö och sattes, förlåt ställdes, under observation av ett uppbåd av experter, läkare, neurologer och ortopedier när det visade sig att inga leder gick att böja. De blev där-för stående för säkerhets skull uppstegade mot två trappstegar. Själv gick jag omkring i frottén till-

sammans med forskningsteamet och grubblade samt lyssnade på de underliga rapporter som strömmade in från de småländska skogarna. Där talades om lysande harar, som inte gick att skjuta, de tycktes skyddade av en sorts sköld. Om fåglar som satt förstelnade på grenarna. Om mängder av insekter som låg djupfrysta på marken. Om djur som stod som statyer i markerna alla svagt blålysande. När även människor påträffades i grottans närhet måste man frakta dem till ett utvidgat laboratorium i Wäxjö ishall. Där stod dom nu och ingen visste vad som skulle göras.

Problemet löstes dock av en assistent till Max, som tagit med sig en bur med genmanipulerade albinomöss. Dessa hade en intelligenskvot på nästan 150. Men endast inriktad på tre olika saker. Det första var samordning av energiströmmar från objekt i sin närhet. Andra var utnyttjandet av sexuella impulser på omgivande objekt. Det tredje var studier av följder av det andra.

Dessa möss visade sig kunna smla energiströmmarna från kretskorten som djuren var anslutna till. Sol Hammar konstruerade ett man-överbord till mössen. Från dessa man-överbord gick sen energin till en antenn samt sändes trådlöst i form av energiimpulser till vodkappställena och kunde där transformeras dit där den behövdes. Den Stalagmit som ni ser här på utställningen är avsedd som Kraftstation och belysning på Gallerior och offentliga Inrättningar. Kan även användas vid Kraftavbrott vid stormfällningar drivs elbilar kort sagt olika användningsområden. Har blivit mycket uppskattad på åldringsvård där de gamla får kontakt med de olika djur som är involverade. Varför inte skaffa en för ditt privata bruk?

Önskar er förbundne vän

Skrönikören Olovo Silkono

Text Kerstin Holm

Red.anm

Stalagmit är en droppstensformation (ofta i grottor, oftast i kalkhaltigt berg) som bildas uppåt från underlaget.[1] De liknar upp- och nedvända istappar. Droppstensformationer som bildas från taket kallas stalaktiter.

En enkel och bra kom-ihåg-regel för att skilja på stalagmit och stalaktit:

- Stalaktiter sitter i taket.
- Stalagmiter sitter på marken.

Källa Wikipedia



Bli inte lurad!

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

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

Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!

Sparbanken i Enköping

www.sparbankenenkoping.se



Vi svarar
dygnet
runt!

Kundcenter

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

0171-853 00

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®

Eva's kåseri

Morgonen startade med en skräll i köket. Det händer att Semlan gnuggar akterpartiet mot långgardinerna. Idag tog hon i för kung och fosterland och drog med sig hela stängen och gardinerna. Jag satt med skeden full av havregrynsgröt och hann inte hindra henne, men hon gjorde sig inte illa. Snart kunde jag återgå till gröten och morgontidningen. Ibland frågar jag mig varför jag läser tidningen. Förutom kulturbilagan som intresserar mig så är det faktiskt för det mesta elände som skrivs. Jag kan i alla fall berätta en glad nyhet. Under år 2022 inträffade i Sverige inte ett enda bankrån. Det är väl inte så konstigt heller, för den delen, när bankerna har stängt dörren för sina kunder. Annat var det år 1854 när Östgöta Enskilda bank i Linköping rånades. Rånarna tog helt sonika ner banknyckeln som hängde på en krok ovanför dörrkarmen. Kassakistan var i princip tom när stölden upptäcktes, sånär som på en sedel och en papperslapp med orden:

Vi länsat haver Östgöta bank.

Och mången rik knös torde bli pank.

Vi lämnar dock en tredaler kvar.

För många år sedan var jag med om en märklig upplevelse. Mitt i natten, troligen omkring 03.00 körde jag i riktning mot motorvägen. I höjd med Draget stod poliser bredvid en parkerad piké och två polisbilar. "Attan också!" Jag körde för fort och till mitt försvar; vem räknar med att möta en stor polispatrull i Bålsta mitt i natten. Ängsligt parkerade jag bilen invid kanten. En polis kom mot mig, men inte med raska steg, utan försiktigt med handen mot sitt vapen. Det här bådalar väl inte gott, tänkte jag. När polisen var ett par meter från bilen skrek han åt mig att veva ner rutan och titta ut. När det var gjort skrek han ånyo "Fel kön -åk!" Man kan faktiskt undra vad som hänt om jag var en man. Dagen efter fick jag veta om bankrånet. Men är det inte ganska egendomligt ändå? Kan en kvinna inte köra en flyktbil? Jag kunde mycket väl ha haft baksätet fullt med pengar. Så kan det gå – men skenet kan bedra.

Nu till något helt annat – Semlans födelsekalas. Man kan lugnt säga att det ska bli klorna i taket idag

i vår lilla värld. Dags för kalas! Semlan har glidit in i pensionsåldern med sina nu fyllda 12 år. För matte är det förstås med skräckblandad förtjusning för alla hundägare är medvetna om att tiden inte är oändlig med våra älskade vovvar. Inbjudna till kalaset är förstås hundkompisarna och minivovvarna Ice och Milton. Ni kan inte ana vad flotta de var. Ice hade en specialdesignad tröja och Milton var inte sämre med sin röda fluga.



Milton morrade när han såg Semlan i sin fina rosett men det gick snabbt över när han fick gå lös på köttbulle- och prinskorvtårtan. Tror ni att det är klokt att släppa lös 3 hundar på en och samma tårta? Nej, det var det inte. Vi båda skräckslagna mattar fick ta i rejält för att skilja slagskämparna åt. Sen fick de stå bevakade med varsin tallrik. Ice blev proppmätt efter 1 och ½ köttbulle. Vi mattar kunde med glädje konstatera att Ice luktade på Semlan för första gången på 8 år. Det kan man kalla framsteg.

Vänligen
Eva Svennerstedt Broander





BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

Garantin för rätt hjälp

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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

*Centrumstråket 3 Bålsta
Tel. 0171-467010/58620*

www.balstabegravning.se

*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 120:-

Avhämtning inkl sallad 110:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

Hjärngympa

1, Vilken sorts gubbe ser du aldrig när det är varmt utomhus?

2, Jag kan dansa men har inga ben, jag kan andas men har ej några lungor och jag är varken död eller levande men ändå gör jag alla tre. Vad är jag?

3, Vad har skogar utan träd, floder utan vatten och städer utan byggnader?

4, Vad är mindre än en mus men fyller ändå ett helt hus?

5, I vilken sport kan man luta sig tillbaka och ändå kunna vinna?

**S
U
D
O
K
U**

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

Svar: 1, Snögubben, 2, Elden, 3, Kartan, 4, Snigeln, 5, Dragkamp

Svar se sid 31

Till min Gustav!

Min kära Gustav vad du är fin och stark
Och med ett hjärta som ett oskrivet ark

Jag kopplar av hos dig
Jag kör med dig
Jag pumpar livet ur dig
Och ändå fortsätter du som om inget har hänt

Ibland torkar jag bort dina tårar
Och rynkorna under bär du med heder
Du spinner som en katt så fort vi är igång
Och jag klappar dig vänligt på axeln

Fast ibland behöver du laddas upp
Och gärna få en slurk att smörja kråset med
Jag väntar bara på att du en dag
Vill ha mjölk istället för soppa!

Tillägnad min bil som jag hade på 80-talet,
alias "katten Gustav".

av Carina Partanen

Barn är så fina
Ibland kan vi bara grina
När vi tänker på
Att alla barn är så

De kramar oss, "tjatar" på oss
Vill skaka sig loss
Från allt tråkigt som finns
Ja det vi alla minns

När vi kramar dem godnatt
Känns det som om vi har en skatt

Minnet av det kan vi gömma
Men aldrig för vårt liv glömma

av Carina Partanen

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

Redaktörens röst

Årets tredje ..

Blev på 32 sidor fyllda med mängder av information, berättelser, bilder och reklam från företag som stödjer den lokala ideella pensionsorganisationen som PRO Håbo är. Med sina närmare 1 000 medlemmar utgör de en stor andel potentionella kunder.

Denna tidning är tänkt att du som medlem och som kan, orkar och vill tar med till föreningens årsmöte. Då den innehåller de punkter som ska behandlas.

I detta nummer fortsätter Gun Åberg sina berättelser, samtidigt som Kerstin Holm har sänt in en berättelse och Carin Pantare levererat två dikter.

Känner du som läsare ”-Jag har också något att berätta” så är du välkommen att sända in eller bara höra av dig till Rune W (tel. ser du här nedanför)

Två nya aktiviteter på Filmklubben IRIS

Det ska bli roligt och underhållande att åter få uppleva gamla svenska filmklassiker. Där underteck-

nad ska vara ”filmmaskinist” Bingo

Att under trevliga former i sällskap med andra dela en stund med bingo, fika och kanske få en vinst med sig hem.

Två aktiviteter jag kan tänka mig att kan bryta isolering och ensamhet och istället skapa en trevlig gemenskap

Allt blir dyrare

Så har det alltid varit och kommer att vara. För att få den egna ekonomin att gå ihop försöker jag att följa de enkla råd som jag skrivit om på sidan 20.

Klart det finns mängder av andra åtgärder som en också kan göra. Du själv kanske har några tips som du vill dela med dig av? i så fall får du gärna höra av dig, (se tel nr här nedanför)

Ett ljus i mörkret

Blev det för mig då jag för en tid sedan blev en ”Clas Fixare” Ett jobb där jag åker ut till personer som anmält att de behöver hjälp med alla-handa uppgifter. Det är en tim-/

behovsanställning, bättre än ingenting. Ett varierande, spännande och givande arbete, där jag ständigt möter nya människor och ställs inför mängder av nya uppgifter att lösa. Kunderna varierar mellan alla åldrar, kön, ursprung, religion och samhällsklasser.

Tänk på;

- Att synas i mörkret på kvällarna. En lampa eller reflex är skillnaden på liv och död.

- Att aldrig lämna ut koder, lösenord eller nycklar till någon du inte känner.

- Att varje dag röra på dig efter din egen styrka, ork och förmåga. Enkla små rörelser varje dag är bättre än inga rörelser alls.

Var rädd om dig, så syns och hörs vi på **PRO Håbo**

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 vinter och vår 2023

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	0757106459	tis	12.00	igång
Enkel Engelska					oklart
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tors	10.00	igång
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	igång
Kören-Protonerna	(Synnöve Pärnebjörk)	0734646552	tis	10.00	igång
	Ingegärd Petersén	0709259649			
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550	mån	14.45	20-mar
Målning/Teckning	Kerstin Holm	0709281560			oklart
Seniordans	Inez Adamsson	0702762836	ons	10.00	igång
	Lilian Wågberg	0703913408			
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	igång
Sittgympa	Birgitta Sikström	0707536931	fre	10.00	igång
	Tomas Partanen	0709259649			
Släktforskning	Jan Westergren	0707964465	tors	10.15	igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	igång
TSS (tecken som stöd)	Gunilla During	706834922	ons	12.30	igång
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16 00	igång
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Lars Smids	0708883919	tis, tors	09.30	igång
	Percy Ranemo				
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tors	10.00	03-apr
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	igång
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30	igång
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.					
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	igång
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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