

**PRO
Håbo**



Medlemstidning 8 2023

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan Höstmöte med dagordning	5
Verksamhetsplan 2024	6
Verksamhetsplan 2024	7
Ekonomi	8
Inbjudan Prostatacancer + Vårens Tedanser	9
Inbjudan Längdskidåkning vintern 2024	10
Inbjudan Föreläsning Karen Blixen 15 nov	11
Inbjudan Filmklubben Iris 17 nov	12
Inbjudan Föreläsning Jerry Williams 29 nov	13
Resekommitté	14
Medlemssidan	15
Från PUB kvällen 5 okt Oktoberfest (text)	16
Från PUB kvällen 5 okt Oktoberfest (bilder)	17
Bouleavslutning + KPR + mötet den 19 okt	19
Annorlunda ortsnamn + Bålsta gamla station	21
De äldres ensamhet	23
Ruddammen + Ruda	25
Dikt + Redaktörens röst + Bild	27
Aktiviteter inom PRO Håbo	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Sponsor/Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	26
Bålsta Däckcenter	20
Bålsta Optik	18
Café Västerhagen	24
Fonus	20
Hälsoterassen fotvård	18
Hälsoterassen klippning	20
ICA Maxi Bålsta	26
Kalmarsands restaurang	26
Klipphörnan	16
Kvarnibble butik & musteri	16
Lings Syateljé	20
Lydias Friska Fötter	20
Löthnergården	22
Nord Syd resor	14
Paprika Restaurant	24
Peter Spolare AB	16
Salong Caramel	24
Small World	18
Sparbanken	22

Företagen som är med i tidningen gör det möjligt för föreningen att ge ut en egen medlemstidning. Är du medlem i PRO Håbo kan du få rabatt !

Följ PRO Håbo på www.pro.se/habo

Redaktionen

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

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

Bankgiro	5848-7521
Bankgiro för resor	525-6888
Organisationsnummer	817001-0535

Nästa nummer utkommer: 9 januari 2024

Manusstopp: 15 december 2023

Styrelsen för PRO Håbo

Ordförande:	Irene Lundbäck	070 640 30 97
Kassör	Lina Smotrova	073 255 64 90
Sekreterare	Carina Hazlewood	073 932 00 59
Studier	Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Ledamot	Lene Holgersson	070 635 80 32
Ledamot	Rune Westerlund	070 535 15 50
Ledamot	Harry Lövestav	070 241 62 48
Ledamot	Lars-Ove Smids	070 888 39 19
Ledamot	Solweig Lundkvist	070 421 74 26

Omslag: "utsikten" Fotograf: Lina Smotrova

Baksida: Aktiviteter som PRO Håbo har

Medlemstidningen finns även tillgänglig på PRO Håbo hemsida i elektroniskt format, (pdf-fil) Därigenom kan du som synskadad förstora upp text och bild så du lättare kan läsa och se bilderna. Samt få texten uppläst om du behöver.

Vill du bli medlem?

Kontakta Gunilla Westerlund Tel. 070 509 59 29

Kulturarrangemangen sker i samarbete med ABF Uppsala län



Ordförande har ordet

Höstens verksamheter är snart slut, Höstmötet är det sista förutom vissa cirklar och aktiviteter som fortfarande pågår. Det har varit en hektisk höst med mycket att göra. Ser fram emot december och januari med lite mindre jobb för mig.

Höstmötet är ett mycket viktigt möte då vi lägger fast verksamheten för nästa år och även tar en budget. Jag hoppas att få se många av er där. Det har varit lite tunnsått med besökare på våra medlemsmöten i höst så nu hoppas jag på stor anslutning.

Oktoberfesten blev en succé så jag hoppas att den återkommer nästa höst. Ett stort tack till Anders som var initiativtagare till detta.

Kommunens dåliga ekonomi är ett farotecken. Vad kommer att hända och vilka besparingar kommer att drabba oss äldre? Vi får signaler på höjda avgifter överallt. Detta drabbar de sämst ställda hårt. Ett annat orosmoment är att Håbohus har kommit överens med hyresgästföreningen att lägsta värme i lägenheterna kan vara 18 grader. Detta är inte acceptabelt

och jag har tagit upp denna fråga på flera ställen. Nu hoppas jag att det inte kommer att verkställas för det är farligt för äldre inte så rörliga personer att sitta i så kalla utrymmen.

Eftersom detta är sista tidningen för detta år så måste jag passa på och tacka för det gångna året och önska alla en god jul och ett gott nytt år. Jag hoppas att vi ses förutom på höstmötet på våra aktiviteter nästa år.

Irene Lundbäck

Kostnadsfri trygghetsringning - Tillgänglig för alla! -

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

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

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

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

Expeditionens öppettider

Skeppsgården, Skeppsvägen 20, Bålsta.

mellan kl. 10.00 - 12.00.

tisdagar och torsdagar under aug - dec

Tel. 0171-583 15

E-post: habo.uppsala@pro.se

Din hjälp är värdefull och behövs!

Onsdagar jämna veckor hjälper PRO rullstolsburna på äldreboendet Västerhagsvägen, vid Kyrkcentrum, att få komma ut på en kort utflykt.

Samling kl. 10:00, efteråt fikar gruppen.

Hjälp oss hjälpa andra till en trevligare vardag.

För mer information och anmälan vänligen kontakta Lennart Olofsson

- Tel. 070 521 35 65

- E-post: lennart.45@bktv.nu

Olika stöd

Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

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

Tina Tiefensee Lüning är Kommunens Ombudsman för äldre och funktionsnedsatta.

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

PRO Håbo

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

Meddelande från medlemsregistret

PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:

Pia Ländström

Susan Åman

Gunnar Forsgren

Lars Sundberg

Britt Holmér

Poa Aldheim

Gunborg Gunnarsson

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

- Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29 - E-post: gjwesterlund@gmail.com

- eller till vår expedition tel. 583 15 öppet tis- och torsdagar kl. 10-12

Medlemsregister:

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

Var vänlig meddela dina förändringar snarast möjligt!

Gunillas ruta

Sommar och sol är härligt, men nu är den förbi för denna gång. Nu går vi vintern till mötes men först kommer hösten med alla vackra färger i naturen. För att möta mörkret och göra det mysigare i våra hem får vi nu ta fram våra ljus och tända dem. Så vi kan mysa i soffhörnet, kanske med en kaffekopp, te mugg eventuellt en liten kaka. Läs en bra bok, lös korsord eller kanske stickning/virkning. Bara göra allt som känns bra för just dig.

Nu blir det tid att ta fram dom tjocka varma kläderna som varit undangömda under sommaren.

Glöm inte lovikkavantarna och att

sätta fast rattmuffen på ratten i bilen.

Det är nu viktigt att synas i trafiken. Där ett enkelt litet reflex gör det möjligt för en bilist att upptäcka dig och mig på flera hundra meters håll. Utan reflex syns du bara på ett tiotal meters avstånd vilket gör att varken du eller bilisten hinner reagera innan det är för sent.

Den förrädiska halkan gör att man enkelt kan ramla omkull och skada sig ordentligt. Ett par broddar gör promenaden lättare och säkrare.

Men man måste komma ihåg att ta av sig broddarna när man går in.

Jag tycker det ska komma lite snö

så det går lättare att köra bil på kvällarna. Finns det inte någon snö är det svårare att se var vägkanten är.

Jag hoppas att vi kan träffas på Skeppsgården snart.

Livet ska levas och upplevas.

Denna medlemstidning är den sista för i år därför passar jag på att önska er alla en riktig god jul och ett underbart nytt år.

Gunilla Westerlund

God jul
och
Gott nytt år.

VÄLKOMMEN TILL HÖSTMÖTE TORSDAGEN DEN 16 NOVEMBER KL. 13.30 PÅ SKEPPSGÅRDEN

Program

- Mötesförhandlingar
- Underhållning – PROtonerna
- Kaffe och smörgås
- Lotteri

Allt till ett pris av 40 kronor

OBS!

**Glöm inte att ta med dig denna
Medlemstidning till Höstmötet.**

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Val av protokolljusterare
3. Godkännande av dagordningen
4. Verksamhetsplan 2024
5. Föreningsavgift 2024
6. Budget 2024
7. Information
8. Övriga frågor
9. Mötet avslutas

Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet.

Anmälan görs till expeditionen på

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

Styrelsen



VERKSAMHETSPLAN FÖR PRO HÅBO 2024

Vision/idébas

Pensionärer och blivande pensionärer i Håbo ska uppleva och känna att PRO är en av de bästa föreningar att vara medlem och engagera sig i.

VERKSAMHETSUPPGIFTER ENLIGT STADGAR OCH KONGRESS

Sammanhållning och stöd mellan pensionärsorganisationer

Gemenskap mellan medlemmarna

Verksamhet som tillvaratar medlemmarnas intressen och leder till aktiviteter

Studier, friskvård och kulturell verksamhet

Medlemsutveckling och medlemsvård

MÅLSÄTTNINGAR:

AKTIVITETSRELATERAD VERKSAMHET

Nuvarande aktiviteter som bowling, bridge, boule, bordtennis, shuffleboard, seniordans, som genomförs på veckobasis, är välbesökta och kan utvecklas ytterligare.

Tedanser ska genomföras sex gånger under året om tillräckligt antal besökare kommer..

PRO-tidningen ska ges ut med åtta nummer och kan kompletteras med extrablad.

Vi genomför minst 2 friluftsdagar per år

CIRKELVERKSAMHET

Vi hoppas kunna öka antal cirklar under året.

Cirklar i IT/data/internet-kunskap ska prioriteras liksom cirklar i hälsa och må bra.

På Träffen har vi träslöjd på måndagar och tisdagar samt keramik på måndagar och tisdagar.

Om det finns intresse för en viss cirkel men cirkelledare saknas kan vi rekrytera kompetens från andra föreningar.

Vi ska erbjuda våra cirkelledare nödvändig utbildning/utveckling.

MÖTESVERKSAMHET

Vi ska hålla minst sex månads/medlemsmöten under året.

Musikcafé/PUB ska genomföras minst sex gånger under året.

Vi ska uppmuntra medlemmar/styrelse att delta i distriktets kurser och utbildningar, i synnerhet föreningskurser som betalas till 100% och ledarkurser som betalas till 50% av distriktet.

VERKSAMHET INOM INTRESSEFRÅGOR

PRO:s invalda ledamöter i Kommunala Pensionärsrådet (KPR) ska ges utrymme på styrelsemöten/medlemsmöten och i PRO-tidningen. Deltagandet i KPR är ett av våra huvudprioriterade områden.

Vi ska fortsätta bjuda in, politiker och förvaltningschefer i kommunen samt i övrigt kända personer som rör våra intressefrågor, till föredrag och medlemsmöten.

Vi ska delta i kommunala projekt som bl.a. rör tekniska hjälpmedel inom äldreomsorgen, byggandet av äldreboende m.m.

Om det finns projekt som rör bostäder, kommunikationer samt integration ska vi delta.

Vi är en del av nybildade Intresseföreningen för äldre (BFF, PRO, SPF) som förhoppningsvis kan ordna underhållning på våra boenden.

KULTURAKTIVITETER

PRO-tonerna ska synas och höras i så många aktiviteter i kommunen som möjligt.

Föredrag ska erbjudas medlemmarna minst fyra gånger per år.

Resor till teater, operett m.m. genomförs när utbud finns.

Vi undersöker om vi kan genomföra Konst och hantverksmässa .

Vi ska delta under Håbo festdag.

RESEVERKSAMHET

Resekommittén ska arrangera intressanta resor under året.

VERKSAMHET INOM MEDLEMSVÅRD/UTVECKLING/INTEGRATION

En vårfest ska genomföras under maj månad.

En lunch för samtliga 85+ medlemmar med underhållning ska genomföras under våren.

Välkomst- /informationsmöte anordnas för nya medlemmar.

En fest ska erbjudas samtliga förtroendevalda i slutet av året.

Målsättningen för 2024 ska vara att vid årets slut ha uppnått minst 1000 medlemmar.

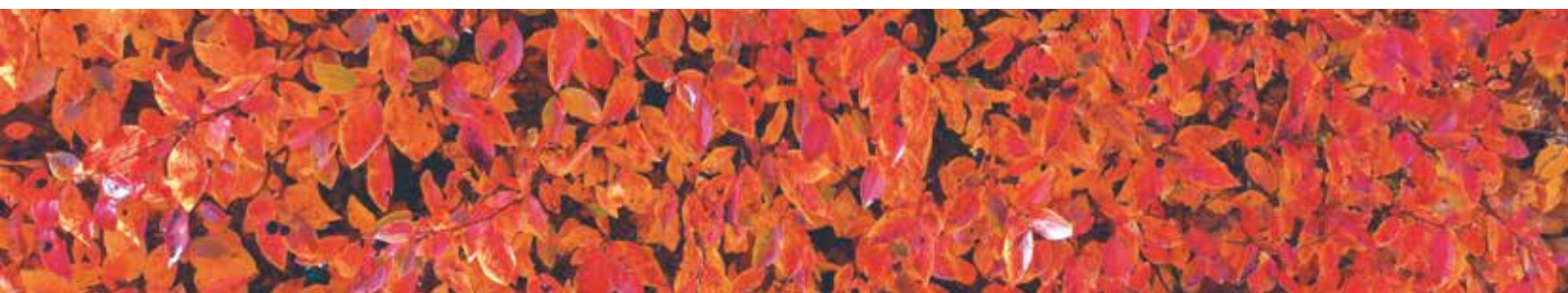
ÖVRIGA AKTIVITETER

Rullstolspromenader ska genomföras varannan onsdag på jämna veckor på äldreboenden som Västerhagsvägen

Föreningen säljer Bingolotter, Sverigelotter och Trippelskraplotter i Bålsta Centrum samt under resor m.m.

Vi ska fortsätta vara aktiva i Gårdsrådet och arbeta för utökat samarbete mellan föreningarna på Skeppsgården.

Styrelsen PRO HÅBO



	Budget		Resultat
Intäkter	2024		2022
Kommunalt bidrag	55 000		69 510
Medlemsavgifter	45 000		49 525
Bingo/Lotterier/Marknad	185 000		372 936
Annonser	75 000		70 250
Övriga intäkter	170 000		159 499
Summa intäkter	530 000		721 790
	Budget		Resultat
Kostnader	2024		2022
Möten	-20 000		-17 730
Kultur & Studier	-10 000		-21 867
Tryck tidning	-80 000		-73 452
Friskvård & Fritid	-165 000		-135 857
Material	-40 000		-30 337
Folkspel m.m	-90 000		-193 913
Lokalhyra, städ	-150 000		-95 175
Kontorskostnader	-30 000		-19 614
Bidrag gårdsrådet			
Övriga kostnader	-30 000		-34 705
Summa kostnader	-615 000		-622 650
Årets resultat	7 650		100 685



Information om prostatacancer för PRO och SPF

November är insamlingsmånaden för Sveriges enskilt mest dödliga cancerform där det numera finns en positiv utveckling för att minska lidandet.

”Prostatacanceröverlevaren” Rune Westerlund berättar om sin erfarenhet av att drabbas och om behandlingen och livet idag.

Plats: Klipper (stora salen)

Datum: Torsdagen den 30 nov

Tid: kl. 13:30

Välkommen !



Det här var min man

STÖD KAMPEN MOT PROSTATACANCER

SWISHA DITT BIDRAG IDAG 900 10 17

MUSTASCH
KAMPEN
2023

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTO | KONTROLL

PRO Håbo

HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL TEDANSER VÅRTERMINEN 2024

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 130 kronor

Känn er mycket välkomna

till Skeppgården, Skeppsvägen 20.

Väl mött ! hälsar Danskommittén.

För information ring tel. 070 521 35 65

Den 26 jan spelar
Ola & Jag

Den 23 feb spelar
Lars Erikson's

Den 22 mar spelar
Janssons

Den 26 apr spelar
Thomaz & Co

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

Välkommen att testa Mälardalens bästa skidspår!

Bålsta skidklubb välkomnar Bålstas
Pensionärsföreningar att testa våra fina skidspår.

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

Vallabod finns för den som behöver!

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

Anmälan och betalning sker till resp förening:

PRO: Gunilla Westerlund gjwesterlund@gmail.com

SPF: Kenneth Eriksson romora11@gmail.com

BFF: Päivi Hirvonen balstafinskaforening@spant.se



**Bålsta
skidklubb**

Längdskidåkning vintern 2024

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

Skidåkningen sker tisdagar kl. 10-11 följande datum:

23 januari	30 januari	6 februari
13 februari	20 februari	27 februari

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

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

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

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

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

Anmäl dig senast den 21 jan till:

Gunilla Westerlund

- E-post: gjwesterlund@gmail.com

- Tel. 070-509 59 29



VÄLKOMMEN ONSDAGEN DEN 15/11 kl 15:00

FÖRFATTARINNAN KAREN BLIXEN-MITT AFRIKA

Danskan Karen Blixen nominerades flera gånger till nobelpriset men fick aldrig priset. Hennes mäterliga roman "Den afrikanska farmen" skildrar hennes 17 år i Kenya, dåvarande Brittiska Östafrika (1914 - 1931). Blixen drev där en gård med kaffeplantage. Åren i Afrika var de rikaste i hennes liv och hon upplevde sina lyckligaste och svåraste stunder där. OBS!!!! Jag berättar och vi ser en underbar dokumentär om Karen Blixen och hennes liv.

MISSA INTE FREDGEN DEN 17/11 KL 14:00.

Då visas filmen MITT AFRIKA i stora salen. Den belönades med 7 Oscars. Den romantiska och storslagna filmen handlar om Karen Blixen. Meryl Streep och Robert Redford i huvudrollerna. (Se annons sid 12)

LOKAL: BRIGGEN
(rymmer 25 personer)

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

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

- E-post: semlan201@gmail.com



FILMKLUBBEN IRIS
VÄLKOMMEN FREDAG DEN 17 NOV KL. 14.00
VI VISAR STORFILMEN
MITT AFRIKA

MITT AFRIKA belönades med 7 Oscars. Det är en storslagen romantisk film som berättar den fascinerande och sanna berättelsen om den danska baronessan Karen Blixen (Meryl Streep), som tillsammans med sin make (Klaus Maria Brandauer) driver en kaffeplantage i Kenya (1914 - 1931). Livet vänds upp och ner när Karen blir förälskad i både landet, dess invånare och en mystisk jägare (Robert Redford).

OBS!!!

Den 15/11 berättar jag om Karen Blixen och visar en dokumentär i lokalen Briggen
Man måste inte gå på båda men det blir intressantare. (Se annons.sidan 11)

FRI ENTRÉ

MAX 49 PERSONER – bulle och dryck 20:-

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

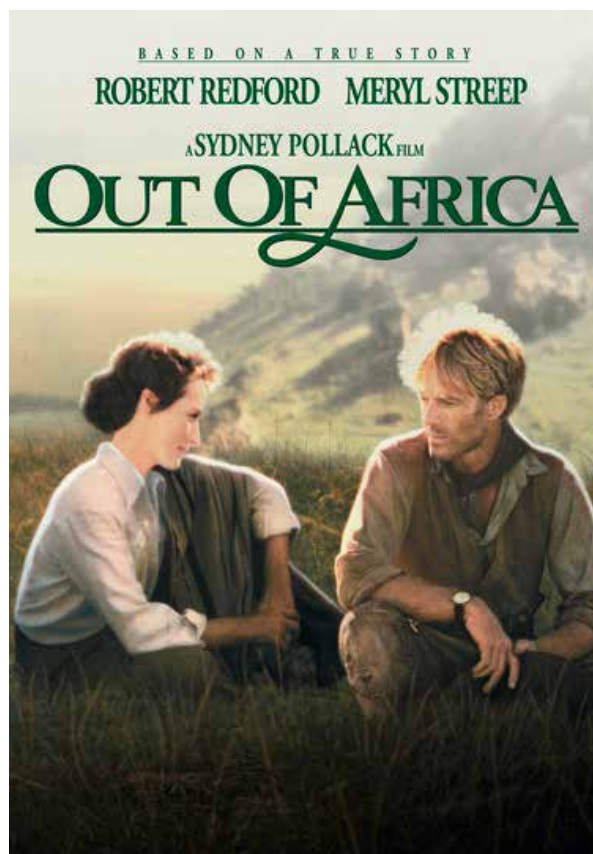
- Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

- E-post: semlan201@gmail.com

UTMÄRKELSER:

OSCAR FÖR

- BÄSTA FILM
- BÄSTA REGI
- BÄSTA FOTO
- BÄSTA KOSTYM
- BÄSTA FILMMUSIK
- BÄSTA SCENOGRAFI
- BÄSTA MANUS EFTER FÖRLAGA



*Varmt välkomna hälsar
Eva, Gunilla och Rune*

VÄLKOMMEN ONSDAGEN DEN 29/11 kl 15:00

JERRY WILLIAMS

Jerry Williams, var en av vårt lands mest populära artistpersonligheter Alla känner vi till hans rörelseschema, handen bakom örat och benet som skakar mot slutet av låten innan han slår av. Han var trogen sin jargong och som berättare fick han publiken att skratta. Det fanns stoff för det hände en del från frusna häckar i en begagnad folkabuss till svettigt publikrekord på guldkrogen Börsen.

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

JAG BJUDER PÅ GLÖGG OCH PEPPARKAKOR

LOKAL: BRIGGEN
(rymmer 25 personer)

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

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

- E-post: semlan201@gmail.com



VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR

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

Måndagen den 4 dec**Julbordsresa med Cinderella**

Boka senast 10 nov genom Åke eller Anders, se tel nedan.

Julbord kl 18.00 Buffe inkl Vin.Öl.Läsk och Kaffe.

Frukost från kl 08.00. Kom ihåg ID-handling.

Pris del i B-hytt 823:- B-hytt enkel 983:-

del i A-hytt 903:-A-hytt enkel 1143:-

del i Lyxhytt 1490:- Lyxhytt Enkel 2217:-

Avg.tid är kl 14.15 Pomona sedan slingan

dvs Hemk Kyc krl gol Lindeg skeppet

OBS!

**Boka och betala till
Bg 525-6888
PRO Håbo
senast den 10 nov.**

Söndagen den 18 feb 2024**Musikalen Änglagård på Oscarsteatern****Pris 1 445:-**

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

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

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

Hemresa sker efter föreställningens slut

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

OBS!

För att få vara med på denna musikal ska du redan före den 10 november 2023 göra din anmälan till:

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

OBS!

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

**Reseträffen till Kiel, 3 dagar pris 3 750 kr
18/1, ink buss, hytt, 2 fr-lunch-middag**

**Vinter i Spanien, 21 dagar pris 17 750 kr
9/2, ink flyg, hotell, halvp, vatten & vin, reseledare**

**Musikalresa Änglagård pris 1 450 kr
16/3, ink buss, entrebiljett, kaffe & fralla**

Välkommen med på årets reseträff!

Här får du träffa reseledare och chaufförer och se hur bekväma våra långfärdsbussar är. Vi presenterar årets program och du som har rest med oss kommer säkert att återse medresenärer från dina tidigare resor

Tre veckor avkoppling i behagligt klimat!

Benalmádena är en klassisk semesterort på den spanska solkusten. Orten är sammanvuxen med Torremolinos och erbjuder en exklusiv småbåtshamn, bra restauranger, en trevlig strandpromenad och ett pulserande nöjesliv.

På vår hemsida finner du flera resor som kommer under 2024

exempel: Österrike, Nordtyska pärlor, Lübeck, Berlin, Holland, Lofoten, Nordkap, Skottland, Gardasjön, Frankrike och många många fler

Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

Sixten hade överraskande blivit frikänd av tingsrätten.

Utkommen sa advokaten:

- Grattis! Nu är du väl allt glad?

- Tja, både och. Jag har ju hyrt ut lägenheten i två år. /Monica V

Skolklassen hade varit på besök vid Gripsholms slott och nästa dag fick eleverna i uppgift att skriva en uppsats om upplevelsen. Lille Jonas skrev: "Gripsholms slott är vackert beläget vid en glasskiosk".

/Monica V

Gubben August satt och sov under en predikan.

Prästen blev irriterad och sa:

- Alla som önskar komma till himlen stå upp !

Alla reste sig utom gubben August som förblev sovande.

När alla satt sig ner igen höjde prästen rösten och sa:

- Alla som vill komma till helvetet stå upp!

Alla satt kvar utom gubben August, som for upp i bänken, tittade sömnigt på prästen och sa:

- Kära pastorn, jag vet inte vad vi röstar om, men vad jag förstår så är det bara jag och pastorn som är positiva till förslaget !

/Monica V

Om jag vore din pappa, sa läraren till Olle, då skulle jag ta dig i örat och läxa upp dig!

- Vore du min pappa, svarade Olle, då skulle du stå hemma hos oss och diska.

/Monica V

Jag mötte din fru på gatan i går
men hon såg mig inte
- Ja, hon nämnde det. /Monica V

OM DU SITTER HEMMA OCH HAR LÅNGTRÅKIGT
KAN DU ALLTID ÖPPNA ETT FÖNSTER.
DÅ BLIR DET DRAG. /Gunilla W

SE TILL ATT TYCKA OM DIG SJÄLV,
FÖR DU KOMMER VARA INNEBOENDE
HOS DIG SJÄLV UNDER HELA DITT LIV.
/Gunilla W

Prästen till församlingen:

- Och så ska jag hälsa där uppifrån att ni behöver inte lägga i fler knappar i kollekten. Änglarna har gått över till blytlås. /Monica V

På min tid kunde jag gå till affären med en femma och komma hem med en hel godispåse och en tidning. Nu för tiden finns det kameror. /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



PUB-kväll den 5 okt.

PUB-kvällen var planerad och arrangerad av Anders Hillgren. Anders har själv varit på åtskilliga Oktoberfester i München, under de år som han bodde och arbetade i Tyskland.

Dekoration var något som han ville lyfta fram, därför hade han köpt in vimplar som var uppsatta på flera ställen i lokalen. På borden fanns dukar fint dekorerade med humlegrenar som även virats runt scenbelysningen. Sammantaget en riktigt vacker inramning av kvällen, något som uppskattades av festdeltagarna.

Det serverades grillad kycklingklubba med potatisallad. Förutom vin och bordsvatten erbjöds fyra olika sorters speciella Oktoberfestöl. Självtänkte jag bara testa tre av ölen, då jag även var en av de som ansvarade för baren.

I pauserna serverades tallriker med tre olika sorters tyska korvar, samt kryddade ost- och rättika tallriker. Rättikan hade spiralformats med en rättikskärare "Rettichschneider". Vidare erbjöds en speciell kringla "Brezel" en tysk LIDL-variant. Samtliga Oktoberfest tillbehör blev snabbt slutsålda och mottogs med stor uppskattning.

Trubaduren Per Sivars svarade på ett förtjänstfullt sätt för underhållningen och allsången.

Sammanfattningsvis en mycket lyckad Pub-kväll, som jag hoppas kan bli en återkommande tradition.

Text Lennart Olofsson och Rune Westerlund
Foto Rune Westerlund



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



En "Brezel" kringla. Foto Wikipedia

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

Oktoberfest

Oktoberfest Arrangeraren
Anders Hillgren
Foto Rune W

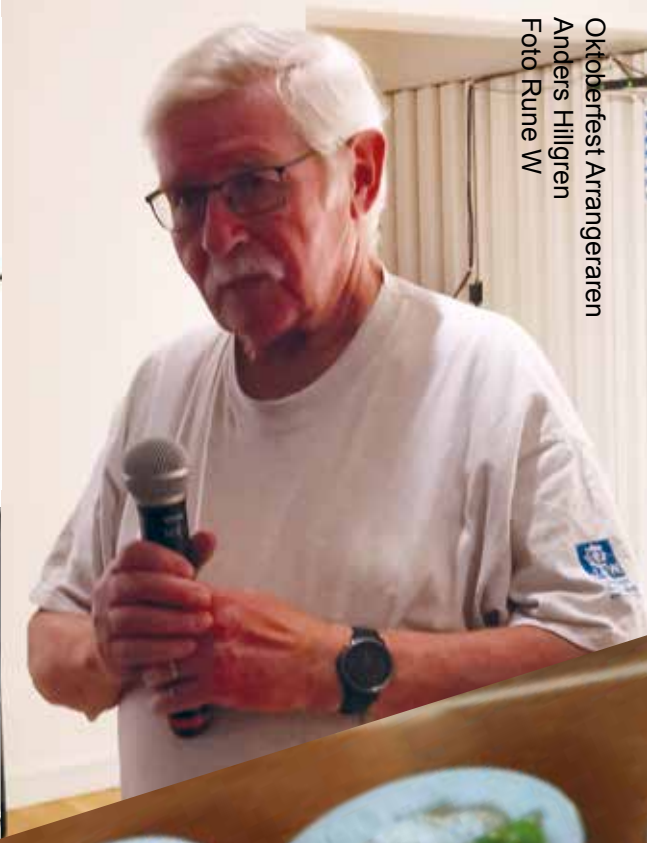


Foto Rune Westerlund



Foto Rune Westerlund



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.



Mansängsterrassen 1 (bakom polisen) 0171 552 72
Bålsta Centrum 070 364 71 90
Mail: info@halsoterrassen.se bokadirekt.se



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

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

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

Hos oss får du alltid 25% rabatt

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

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

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

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

Vi har förärats av reco.se utmärkelsen:

SVERIGES BÄSTA OPTIKER 2022



EYES4YOU

Bålsta Optik

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

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



A Small World
Bålsta

KLÄDER m.m
till
DAM & BARN

10% RABATT

Vid ett köptillfälle
mot denna annons
t.o.m den 11 nov 2023.
Handla 3 plagg eller
fler och få 20 % RABATT
på det dyraste.



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

Följ oss på FB och instagram.

Avvikande öppettider publiceras där

Stockholmsvägen 111, Bålsta, tel. 079 075 99 25
ÖPPET: Mån: 15-18, Tis -Fre: 10:30-18, Lör: 10,30-14

Bouleavslutning

Fredagen den 6 oktober var det avslutning av boulesäsongen på Skeppsgården. Lene och Ingela hade dukat fint och gjort supergoda landgångar som serverades med lite dricka till. Måltiden avslutades med kaffe och kaka. Det viktigaste på avslutningen var prisutdelning av vinnarna på klubbmästerskapet.



Vi var många som deltog i mästerskapet, undertecknad inkluderad. Jag var inte så duktig som våra vinnare men det är alltid roligt att spela.

Den stora vinnaren var Per Widlund. Han fick en stor buckla med sitt namn ingraverat. Det är ett vandringspris så vem vet vem den går vidare till nästa år. Sedan kom Janet Granholm, Bengt Holgersson och Kenneth Jonsson i denna ordning. De fick alla en mindre pokal som de får behålla. Vi andra fick vara del i ett lotteri men nyttiga prylar. Jag hade ingen tur där heller. Stämningen var hög och vi ser fram emot nästa års avslutning men först ska vi avnjuta midsommartårtan.

Text Irene L



Rapport från KPR 10 okt

Vi fick en rapport om kommunens och nämndens ekonomiska läge. Det är mycket bekymmersamt och det ska sparas och effektiviseras för att få ekonomin att gå ihop.

Det kommer att bli många taxehöjningar. Ett förslag är nya hyror för särskilt boende. I dagsläget betalar bara de boende för sina egna lägenheter men ett förslag finns att de gemensamma ytornas hyreskostnad ska fördelas på de boendes

hyra. Vi i KPR har fått den frågan på remiss och vi har motsatt oss det förslaget då det blir för dyra hyror för de boende. Kan man effektivisera utan att de drabbar de boende är det ok.

Det finns ett försök att införa läkemedelsautomater så att hemtjänsten inte behöver göra en uttryckning bara för att dela ut medicin som tar några minuter.

Det pågår en upphandling av nya trygghetslarm.

PrimaCare AB äret nytt företagsom är underleverantör till hemtjänsten. De kan utföra serviceinsatser men inte omvårdnad.

Det är många (19) som väntar på plats till särskilt boende och antalet väntas öka. Kommunen köper platser på flera olika boenden för att klara köerna.

Det är fortfarande inga besked om framtiden för Pomona.

Text Irene L

Medlemsmötet den 19 okt

Det märktes att höstförkylningar etc har kommit då vi fick flera återbud dagarna innan mötet. Det var endast 58 som kom till vårt möte och det är lite färre än vi är vana vid. Vår gäst var Karin Borgström som är förvaltningschef för Vård och Omsorg. Hon talade mycket om hur hon såg på omsorgen och hur viktigt förebyggande arbete var. På frågan om Träffpunktens verksamhet så svarade hon att den ska vara kvar men fotvården flyttar till andra lokaler. Hon klargjorde att kommunen behöver bygga ett till särskilt boende för vi har för många i kö redan till korttidsplatser,

växelvård. Många av de platserna upptas av personer som behöver komma till ett permanent särskilt boende.

Efter kaffet och de goda smörgåsarna var det dags för dagens underhållning. Tomas Gee spelade och sjöng. Det var många önskingar som kom och Tomas levererade. Han fick med publiken i allsång också. När det var slut fick han stora applåder och våra medlemmar hoppas få höra honom på en pubkväll nästa år.

Mötet avslutades som vanligt med lottdragning och vi gratulerar de glada vinnarna.

Text Irene L



Bilden t v Karin Borgström, förvaltningschef på vård- och omsorgsförvaltningen. Foto: habo.se Bild nedan Thomas Gee Foto Thomas FB sida



ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr (ord. 520 kr.)

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

Varmt välkomna till Helen!



 HÄLSOTERRASSEN

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

0171-555 72
bokadirekt.se

Lings Syateljé



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

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

Tygkollektion finns i min syateljé.

VID BEHOV
GÖR JAG
GÄRNA
HEM BESÖK

Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | lingsyl960@hotmail.com

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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

LYDIA LINDH

Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut

070-528 69 96

Jag finns på Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)

God Jul
&
Gott Nytt År



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer. Jag
gör hembesök och erbjuder zonterapi massage.
Diabetiker med remiss är också välkomna!
Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023



DÄCKHOTELL



Guld

Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
P Pris 1 350kr



Silver

Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
P Pris 1 050kr



Brons

Förvaring, skifte
& grovtvätt
I 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. Bålsta Däckcenter AB



DÄCK
PARTNER

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

BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45

Annorlunda svenska ortsnamn !!!

Har du hört talas om t.ex Buslätt, Mensalvaret, Månasken, Juniskär? Här finns faktiskt svenska äldre ortsnamn där kanske delar av namnet fått en annan betydelse eller användning i modern svenska. Förra året arrangerades en tävling i Sverige där Sveriges såväl roligaste som vackraste ortsnamn korades. Över 500 förslag kom in till redaktionen som sen gallrade fram kandidater. Några namn fick lite fler röster än andra.

I avd roligaste ortsnamn fick bl.a Mensalvaret som är ett område på nordvästra Öland många röster men frågan var hur Mensalvaret skulle stå sig mot Snålkuk i Jokkmokks

kommun. Snålkuk är ett 957 m högt fjäll med en speciell form. Här betyder kuk faktiskt ”spets”. Roligaste namnet blev Snålkuk.

I avd. vackraste ortsnamnen fick bl a Klockrike i Östergötland många poäng. Vann gjorde däremot Morgongåva.

Här kommer alla de nominerade ortsnamnen:

Tio roligaste ortsnamnen:

Aha - Västerbotten
Buslätt - Uddevalla
Frufällan - Borås
Hej - Skefteå
Mellangården - Skåne/Jämtland
Mensalvaret - Öland
Normlösa - Mjölby

Snålkuk - Jokkmokk

Stjärtnäs - Ekerö

Värsta - Uppland

Tio vackraste ortsnamnen:

Gullringen - Vimmerby

Juniskär - Sundsvall

Klockrike - Motala

Kärleken - Halmstad

Läppapuss - Tivedens nat park

Midsommarkransen - Stockholm

Morgongåva - Uppsala

Månasken - Blekinge

Sunnanäng - Leksand

Mörkret - Älvdalen

Skrivet av Monica Vikström

Info hämtat ur Hemmets Vecko-
tidning nr 30, 2023



Bålsta gamla Stationshus

Det panelklädda och rödfärgade stationshuset uppfört 1879 är ett exempel på panelarkitektur, som var vanligt för den tidens stationsbyggnader i våra trakter.

Viktigt för stationsmiljön är också det fd järnvägskafeét, godsmagasinet och det stora spannmålmagasinet (godsmagasinet och spannmålmagasinet finns ej kvar) samt de personalbostäder, som ligger i närheten av stationshuset t ex Tegelvillan - en av järnvägsbostäderna från 1917 som har tidstypisk geditgen tegelexteriör.

Gamla stationshuset lever nu vidare som ”Kulturhus”. Där finns föreningsliv och konstnärligt skapande samlat. Håbo:s kulturföreningar samsas om utrymmet med pensionsföreningarna PRO och SPF, och i järnvägskafeét finns Röda korset samt ABF:s keramiska cirkelverksamhet. Det finns bl a drejski-va och brännugn för verksamheten. Källarutrymmet är fullt utnyttjat för screentryckverkstaden och fotoutrustning, mörkrum, tryckbord, ljusbord, papperslager, hyllor med färg, torkhyllor för färdiga tryck m.m.

Även denna verksamhet, som leds av konstnären och grafikern Silko Jonsson ingår i ABF:s verksamhet. I väntsalen har en grupp tecknare haft kurslokal även den i ABF-regi. Den utnyttjas dessutom av bridgespelande PRO-are.

En veterinärmottagning samt lokal för tidningsdistribution är också inrymda i huset.

Text & Bild Kerstin Holm

Red anm. Detta kan tyda på ”det var bättre förr” med tanke på att det då fanns ett Kulturhus i Bålsta. För pensionsföreningarna har det naturligtvis blivit bättre idag.

**Stockholmsv. 13
Gamla Bålsta**

LÖTHNERGÅRDEN
INREDNING DESIGN BLOMSTER GALLERI

Bålstas Interflorabutik

- Buketter, blommor & växter
- Begravningsblommor
- Presenter

Öppettider

- Må-Fre 10-18
- Lö 10-15
- Sö 11-15
- Tel. 070 777 42 62

Välkommen



Bli inte lurad!

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

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

Läs mer på sparbankenenkoping.se/bedragerier

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

De äldres ensamhet vill jag ska minska!

Det är min övertygelse att det är möjligt minska på ensamheten för medlemmar i PRO och övriga äldre.

Sedan jag tog på mig ansvaret att vara redaktör/layoutare för medlemstidningen har jag ofta frågat efter medlemmar som vill berätta om sina liv. För mig är det intressant att ta del av andras berättelser. Alla bär vi på något unikt som vi har upplevt. Vi är alla varelser med personliga öden.

Ett enkelt besök av någon måste vara bättre än inget besök alls, tänker jag.

Det var vid ett medlemsmöte som fd ordföranden Kjell Dufvenberg tog upp ämnet om äldres ensamhet och den fara för den enskilde det skapar.

Vi människor är i grunden ett vanligt däggdjur som trivs bäst tillsammans med våra artfränder.

De sociala nätverk vi skapar i skolan, på arbetet, i föreningar m.m är något mer än vi till vardags tänker på. För den dag man exempelvis blir uppsagd upphör i regel kontakten med de kollegor man har arbetat med under flera år. Av egen erfarenhet har det varit så för mig.

Arbetskamrater som jag har festat med, hjälpt, undervisat och varit tillsammans med varje vardag i flera år upphörde att existera helt när jag blev arbetslös. Ingen ringde eller kom förbi. Samma typ av ensamhet kommer till många som slutar sina arbeten då de blir pensionärer.

Den dagliga sociala närvaron och glädjen man upplevt på sin arbetsplats byts plötsligt ut mot en isolering man kanske inte själv har valt.

Den ofrivilliga ensamheten bedöms vara dubbelt så skadlig som fetma, och lika skadlig som rökning, alkoholism och stillasittande. Kerstin Thelander, socionom med lång erfarenhet från arbete inom socialtjänsten, startade nätverket

“Stoppa ofrivillig ensamhet” som syftar till att sätta nationellt fokus på frågan och diskutera lösningar.

Fakta från socialstyrelsen

Äldre personer över 75 år tillhör den grupp som oftast upplever en ofrivillig ensamhet. Var tionde person känner att ensamheten påverkar deras mående negativt.

Att känna sig ensam är en subjektiv och negativ känsla som kan bli följden av att inte ha så många och kontinuerliga sociala relationer som man skulle önska. Ofrivillig ensamhet är en plågsam känsla och kan kopplas till såväl fysisk som psykisk ohälsa.

Livshändelser kan vara en orsak till ofrivillig ensamhet

Forskning visar att det finns flera olika riskfaktorer kopplade till att äldre personer känner sig ensamma. Det kan exempelvis handla om att en partner eller vänner dör och sociala nätverk därmed krymper. Funktionsnedsättningar som leder till en minskad möjlighet att vara aktiv kan också vara en orsak eller att man drabbas av en depression.

Viktigt för att kunna förhindra att äldre personer hamnar i ofrivillig ensamhet är därför att så tidigt som möjligt upptäcka signalerna, innan de leder till konsekvenser som olika former av psykisk ohälsa.

Äldres delaktighet en viktig framgångsfaktor

Det finns begränsad kunskap om vilka insatser och åtgärder som hjälper mot ofrivillig ensamhet.

Men några framgångsfaktorer som lyfts fram i forskningen är att den äldre som upplever ensamhet deltar i planeringen av de aktiviteter som är tänkta att minska känslan av ensamhet.

Samverka med föreningslivet för att öka utbudet av aktiviteter

Ideella föreningar har ofta ett stort utbud av aktiviteter för alla åldrar. Genom att ha ett nära samarbete

med föreningslivet kan kommunen bidra till att skapa ett varierat utbud av aktiviteter och mötesplatser för äldre personer.

Det är viktigt att aktiviteterna erbjuds i tillgängliga lokaler och att de finns i den äldres närhet för att underlätta deltagande.

Här kommer PRO Håbo in.

Inom föreningen görs det mängder av olika aktiviteter för att minska ensamheten och öka gemenskapen.

Men,, precis som styrelsen flera gånger har skrivit i denna tidning:

- föreningen behöver fler aktiva

för att skapa ett större utbud av spännande aktiviteter

Har du, käre läsare en idé om någonting som just du skulle vilja göra eller tror att andra kanske också kan vara intresserade av att ta del av.

Var inte blyg !

Hör av dig till Rune, se sid 2, eller någon i styrelsen.

Vill du ge mig en chans att skriva någonting om dig?

För du är en unik person, precis som alla andra. För det finns bara en av dig och det är du!

Har du rest någonstans och vill ge en reseberättelse eller någonting annat,, men har svårt att få det på papper.

Hör av dig till Rune, se sid 2.

Är det några studier/kurser som du saknar ?

Hör av dig till Eva, se sidan 2.

Är det någon resa, besök eller utflykt du vill göra ?

Hör av dig till Åke eller Anders, se sidan 14.

Text Rune W.

Salong Caramel, Bålstav. 9, Bålsta
Tel. 0171-552 00 eller 072 155 23 72

**Vi erbjuder pensionärsrabatt på alla
våra behandlingar för er som är 65+**

Prisexempel med rabatt (ordinarie pris i parentes)

Klippning ink tvätt 400:-	(ord 500:-)
Medicinsk fotvård 600:-	(ord 675:-)
Klassisk ansiktsbehandling 695:-	(ord 850:-)
Frans & bryn färg/form	325:-

Varmt Välkomna !

Anvi, Carina, Rebecca, Rebecka, Birgitta & Jeanette

Rune Westerlund

Paprika

INDISKT & BENGALISKT KÖK

**Paprika är en modern restaurang
med fullständiga rättigheter.**

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

ÖPPETTIDER

MÅN -TORS: 11:00 - 21:00

FREDAG: 11:00 - 22:00

LÖRDAG: 13:00 - 22:00

SÖNDAG: 13:00 - 21:00

LUNCH 109:-

Vardagar 11:00 – 14:30

INGÅR RIS, SALLAD OCH KAFFE

Tag med denna annons och få 10 % PRO rabatt.

Enköpingsvägen 8E, Bålsta

Tel. 0171 594 44

E-post: info@restaurangpaprika.se

**Välkommen till
Café Västerhagen**

Här erbjuder vi dig en lugn och avslappnande miljö där du kan umgås med andra över en god fika.

Hos oss kan du köpa alltifrån nybryggt kaffe till smarriga bullar och andra bakelser som vi tillrett i vårt eget kök.

Vi har öppet på tis-/fredagar kl 13-15.

Adressen är Västerhagsv. 17, Bålsta

**Hoppas
vi ses!**

*För fågor om Café
Västerhagen
kontakta du
arbetscoach*

Monica Käll

- Tel. 072-961 27 27

- E-post: monica.kall@habo.se



Rune Westerlund

Ruddammen

En del av min barndom vistades jag i Eskilstuna. Nära där jag bodde låg Ruddammsgatan. Den bar sitt namn från en damm som en gång funnits där. Men utanför staden fanns en damm, som på våren myllrade av vattenödlor, karpar och andra fiskar. Jag kunde sitta långa stunder och se ned i vattnet på fiskarna där de levde sina liv. Vet de att jag sitter här och ser på dem, undrade jag. Har de en minsta aning om att det finns ett liv utanför deras damm?

Jag köpte ett akvarium men i stället för köpta tropiska fiskar hade jag dvärgkarpar jag fångat i dammen utanför staden. De var något mindre än guldfiskar. Jag hade vänner som också hade akvarier. De hade problem med sina fiskar som ofta dog. Och de behövde syresätta vattnet via en speciell anordning.

Mina karpar var mycket tåliga. Syresättning behövdes inte och karparna verkade trivas i akvariet. Men de behövde mycket mat och den som fanns i akvarieaffären var för dyr för min lilla fickpenning. Men jag kom på en idé. En dag när min mor kom hem med en stinn torsk till middag bad jag att få rommen. Vår lägenhet vette åt söder och i det starka solskenet bredde jag ut rommen på en tall-rik. Sedan den torkat stötte och malde jag den i mammas mortel. Resultatet blev ett fiskfoder som mina karpar älskade.

När jag matade karparna kom de upp till ytan för att äta, ty fodret flöt på ytan. Med fingret strök jag då karparna över ryggen. De stannade då upp så att jag kunde fortsätta. De visade klart att de gillade den försiktiga strykningen. Detta blev

snart en vana hos karparna - de kom utan tvekan upp till ytan för att bli strukna över ryggen.

Jag älskade mina karpar men åren gick och jag fick lov att koncentrera mig på mina studier. Så en dag fångade jag in karparna, tog dem i en glasflaska och släppte ut dem i dammen. De fick återvända till sin födelseplats.

Senare har jag tänkt mycket på mina karpar. De tyckte om att bli smekta, men förstod de vem som gjorde det? Troligen inte. Har jag något att lära av mina karpar? Lever även jag männi i en damm utan att inse och förstå allt som må existera utanför mitt existensrum? Finns det även för mig någon som ser mig och som vill mig väl?

Dag W. F. Warghusen

Ruda

I min ungdom, hemma på mina föräldrars enkla lantbruk i Norrbotten, var det en fisketradition som min far införde. Den bestod i att jag och min bror varje midsommarafton skulle följa med vår far ut på "fjärd'n" för att fiska.

Till vår hjälp hade vi fars egen-tillverkade flatbottnade eka, min brors hemmagjorda mjärdar, några gäddsaxar och några mindre nät.

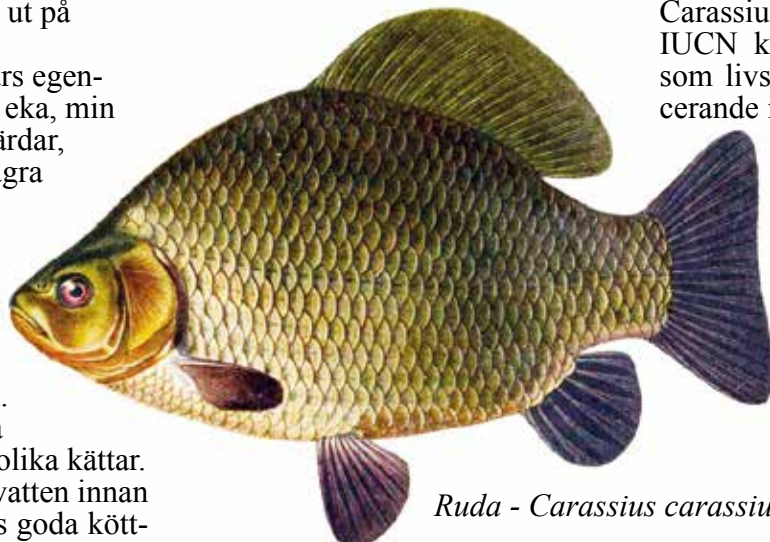
Vi åkte ut efter att kossorna utfodrats, fått rena bås och mjölkats. Hästarnas spiltor skottade, halmade och fått vatten.

Ungdjuren och grisarna hade vi i "kalvhuset" i olika kättar. De fick också mat och vatten innan vi själva fick i oss mors goda kött-soppa med klimp.

Ute på fjärden började vi med att lägga ut näten för att få agnfiskar till gäddsaxarna. I näten hamnade också min fars stora favoritfiskar ruda och brax.

I mjärdarna la vi lite mörtröt, en egen blandning som min far fått av en man som vi arrenderade slätter-vallen av. Med mörtröten blev det inte bara mörts utan dit sökte sig andra fiskar.

Rudan fick jag veta vid rensningen är en av de mest seglivade fiskar som simmar omkring i våra insjöar.



Ruda - *Carassius carassius*

På gäddsaxarna fäste vi agnfiskar de lurade till sig "storgäddorna". Min far tyckte mycket om att röka fiskarna vi fick. Rudan och braxen hade en given plats i röktunnan som var fylld med enris och flera galler med fisk.

Lite fakta

Rudan är en art i familjen karpfiskar. Den liknar karpen men saknar dess karaktäristiska skäggtömmar och är inte lika avlång.

Den lever i sötvatten som inte är för strömt, och är en uppskattad fisk vid mete.

Rudan beskrevs först av Carl von Linné 1758. Rudan ingår i släktet *Carassius*, och familjen karpfiskar. IUCN kategoriserar arten globalt som livskraftig. Arten är reproducerande i Sverige.

Rudan har en exceptionell överlevnadsförmåga och kan övervintra i bottenfrusna gölar genom att den tillbringar vintermånaderna i dvala i icke fruset botten slam helt utan syre. Rudan kan överleva i syrefattigt vatten eftersom den bland annat, vid behov, kan anpassa sina

gälar så att de får en större yta, men den har utöver detta möjlighet att omvandla kroppens slaggprodukter till alkohol istället för mjölksyra. Förmågan kan delvis förklaras genom att rudan vid anoxiska förhållanden producerar alkohol som avlägsnas via gälarna, en process som kan jämföras med ölbrygning, när jäst omvandlar kolhydrater till alkohol.

Text Rune Källa Wikipedia Bild ifiske.se



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

5% rabatt mellan klockan 07:00-22:00
när du drar ditt ICA Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

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

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

BÅLSTA
MAXI
ICA STORMARKNAD

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



Lillsjörännan 9, Bålsta
www.facebook.com/icamaxibalsta

APOTEK  **ICA**

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord



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. 0171-305 86

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

Centrumstråket 3 Bålsta

Tel. 0171-467010/58620

www.balstabegravning.se

Lunchsittning förbokas.

BOKA JULMIDDAG

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

Även lunch catering.

BOKA JULMIDDAG

På Bålstas mysigaste restaurang redan nu!

3-rätters julmiddag 245:-/pers. (ord. pris 275:-/pers.) Julbord för barn till red. pris

Ring för bokning 0171 -569 90

Öppettider höst och vinter mån - fred 9-17, lör 12-17

Från den 20 november - den 23 december.

Dagens lunch vardagar 9-16, lördagar 12-16, 125:-

Avhämtning inkl. sallad 110:-

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

www.kvartersmenyn.com

Tel. 0171-569 90

En månad kvar till Jul

En månad kvar till jul
himmel vad det ska bli kul.

Jag ser tomten och granen och alla klappar små
och alla till mig för det står mitt namn på.

Så kommer mamma och säger rart
”har du nu skrivit din önskelista klart?”.

Ja visst ja, en önskelista måste jag skriva
och många, många tankar det därvid bliva.

Jag vet så mycket saker som jag vill ha
men attans också, vad var det jag sa?

Och jag sitter med papper och penna och pannen i djupa veck
och tänker och tänker och tänker, pappret är tomt inte ett streck.

Under året jag vetat miljoner grejer som jag vill ha
det här ska jag önska till julen, det blir väldans bra.

Tänk om jag ändå skrivit upp dem då
för nu, inte en enda önskan jag kommer på.

En liten nalle att ha i sängen, det har jag aldrig önskat mej
men kanske ändå, om jag tänker efter - en ganska bra grej,
en bok om spöken och spökerier det vore välan ganska bra
jag läser aldrig några böcker, men en bok kan va kul att ha.

Jag önskar en cykel och en radiostyrd bil,
ett par skridskor, ett par skidor och en båge med pil.

Jag önskar en key-board, en hundvalp, en häst.
Nintendo med Mario, fast Zelda är bäst.

En docka som kan kissa och säga mamma,
nej för tusan, det får göra detsamma.
Så kommer julaftonskvällen till slut
det ringer på dörren och jag kilar ut
och öppnar för Tomten som är så rund och go
”Finns det några snälla barn här måntro?”

Många, många klappar av Tomten jag får
”God Jul”, säger Tomten, ”och Gott Nytt År”.
Så får jag börja att öppna alla mina paket
besvikelsen blir större och större, för som ni säkert vet
inte en endaste liten grej
av allt det som jag önskat mej !!!!

Text Monica V



Redaktörens röst

Då detta är årets sista nummer

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

Arbetet med att sätta samman varje
tidning är för mig ibland tidskräv-
ande och stressande men den posi-
tiva respons ni läsare ger mig gör
livet lättare.

Fast utan alla de sponsorer /annons-
örer som Åke sköter om skulle det
inte finnas en Medlemstidning.

Därför är det viktig att alla i för-
eningen visar uppskattning hos de
företag som är med i tidningen ge-
nom att handla av dem.

Ofta ger de PRO Håbo rabatt !

Vintern är här!

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

Var rädd om dig!

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

Se dig alltid om i trafiken.

**Rör på dig efter din egen för-
måga och ork så ofta du kan.**

**Ge aldrig ut dina konto-
uppgifter, koder eller lösen-
ord till någon du inte känner.**

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

**Får du oväntat besök av nå-
gon du inte känner - öppna
inte!**

**Jag hoppas att vi möts på nå-
gon av de aktiviteter och mö-
ten som PRO Håbo har 2024.**

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

Aktivitetsprogram för PRO Håbo höst/vinter 2023

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Akvarell	Ann-Mari Alskog	0725882144	ons	13.00	igång
Bridge	Anders Dahlstedt	0706930061	tis	12.00	igång
Bäckenbotten f män	Rune Westerlund	0705351550	tis	15.00	17-okt
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	0705095929	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tor	10.00	igång
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	igång
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	igång
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550			oklart
Seniordans	Inez Adamsson	0702762836	ons	10.00	igång
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	igång
Släktforskning	Jan Westergren	0707964465	tor	10.15	igång
Träslöjd	Leif Lindkvist	0705600126	mån,tis	15.00	igång
Träslöjd	Leif Andersson	0705212217	tis, mån	15.00	igång
TSS (tecken)	Gunilla During	0706834922	ons	12.30	igång
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Bordtennis	Lars Smids	0708883919	tis, tor	09.30	igång
	Percy Ranemo				igång
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tor	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			igång
Bowling	Jan Freidmann	0736171264	tor	09.30	igång
	Berit Hellblom	0704334119			igång
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	0705213565	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	igång
	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.