

**PRO  
Håbo**



**Medlemstidning 7 2023**

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan Medlemsmöte + PUB kväll	5
Inbjudan Om prostatacancer	6
Inbjudan Föreläsning om tungvattenaktionen	7
Inbjudan Tedans	8
Inbjudan Föreläsning om Allan Mann	9
Biblioteket Om AI + IT för seniorer	10
Inbjudan Filmklubben Iris	11
Inbjudan till kvinnor	12
Inbjudan Bäckentträning för män + bild	13
Resekommitté	14
Medlemssidan	15
Bild	16
Då udda blev jämnt + bild	17
Från PUB kvällen + Grönwalls hus	19
Från Föreläsningen Radio Nord 22 sept	21
Intervju om att överleva cancer	22
Om Prostatacancer	23
Om Bäckentträning för män	24
Kajan Krax	25
Dikt + Redaktörens röst + Bild	27
Aktiviteter inom PRO Håbo	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Sponsor/Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	14
Bålsta Däckcenter	20
Bålsta Optik	18
Café Västerhagen	26
Fonus	8
Husman Hagberg	16
Hälsoterassen fotvård	20
Hälsoterassen klippning	26
Kalmarsands restaurang	16
Klipphörnan	18
Kvarnibble butik & musteri	8
Lings Syateljé	16
Lydias Friska Fötter	18
Peter Spolare AB	18
Salong Caramel	6
Sparbanken	20

Handla hos företagen som är med i tidningen, de gör det möjligt för föreningen att ge ut en egen medlemstidning och som medlem i PRO Håbo kan du få rabatt vid köp hos dem.

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

### Redaktionen

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

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

<b>Bankgiro</b>	<b>5848-7521</b>
<b>Bankgiro för resor</b>	<b>525-6888</b>
<b>Organisationsnummer</b>	<b>817001-0535</b>

**Nästa nummer utkommer:** 7 november

**Manusstopp:** 15 oktober

### 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:** Bålsta Fyren Fotograf: Monica Vikström

**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

September går mot sitt slut och höstens färger lyser vackert när man är ute och går. Läser om hur alla hittar massor av kantareller i år men det konstiga är att jag inte hittar mer än jag brukar. Undrar var de där extra finns. Inte där jag går i alla fall. Höstförkylningarna har redan börjat och det märktes på vårt förra medlemsmöte. Det var färre än vanligt. Det verkar snart vara dags för nya covidvaccinationer. Vi får hoppas att vi håller oss friska och kan njuta av hösten.

Något som oroar mig är kommunens dåliga ekonomi. Det blir både höjningar av taxor och minskade bidrag till olika verksamheter. Både äldreomsorg och skolan kommer att drabbas hårt.

En annan sak som jag undrar över är när alla ombyggnader av vägar, avlopp etc ska vara färdiga. Det har pågått i flera år och verkar inte ta stopp.

Runbroparken ovanför Skeppsgården har blivit en bra oas för oss äldre. Jag hoppas att ni alla kan

njuta av den och testa utegymmet. Jag har inte gjort det än men ska göra det snart. Det ligger ju praktiskt vid Skeppsgården där jag ofta befinner mig.

Det ska bli spännande att gå på en Oktoberfest i stället för en vanlig pub. Det är alltid roligt med lite nytt. I vanliga fall dricker jag vin men nu blir det till att testa nya ölsorter.

Hoppas vi ses på våra verksamheter i höst.

*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](mailto:habo.uppsala@pro.se)

## Din hjälp är värdefull och behövs!

Onsdagar jämna veckor hjälper PRO rullstolsburna på älderboendet 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](mailto: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](mailto: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:*

*Lisbeth Hamberg*

*Åke Grönvall*

*Berit Almlöf*

*Robert Lindmark*

*Tommy Johansson*

*Margaretha Johansson*

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

- Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29 - E-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)

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

### Medlemsregister:

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

*Var vänlig meddela dina förändringar snarast möjligt!*

### Gunillas ruta

Var på livstilmässan den 15 sep i Enköping, där jag deltog som informatör för Hörselskadadesförening Enköping Håbo i deras monter.

Jag fick tid att träffa andra intressanta utställare, bl a räddningstjänsten. De undrade, när de såg min HRF-tröja, hur det är att ha en hörselnedsättning eller vara döv när brandlarmet går i hemmet. Jag svarade att det finns det olika hjälpmedel som ger skydd. Exempelvis blinkande lampor, eller att sängen börjar skaka.

En intressant föreläsning jag deltog på var där fotbollsdamernas tränare Peter Gerhardsson som be-

rättade om att vara tränare på högsta nivån och ha hörselnedsättning.

Efter mässan såg jag att det finns något som kallas för "gå fotboll" inom PRO vilket jag tycker verkar vara något vår förening kan erbjuda medlemmarna. Att spela fotboll utan att behöva springa och jaga fotbollen utan bara gå tillsammans med andra som också går.

Om du är intresserad av att prova på "Gå Fotoll" skulle jag vara tacksam om du hör av dig.

Kontakta mig genom att ringa tel. 070 509 59 29.

Jag gillar att se film tillsammans med andra därför tycker jag det är intressant och spännande att se de filmer som filmklubben Iris visar på Skeppsgården.

Har du någon favoritfilm som du gärna skulle vilja se? Hör av dig!

*Gunilla Westerlund*

*"Livet är Lättare med hjälp från en vän."*



Foto Gunilla Westerlund

**PRO  
Håbo**

VÄLKOMMEN  
TILL MEDLEMSMÖTE  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 19 OKTOBER KL.13.30

PROGRAM

- Gästtalare: Karin Borgström, förvaltningschef vård och omsorg
- Mötesförhandlingar
- Underhållning Thomas Gee
- Kaffe med smörgås
- Lotteri

Allt till ett pris av 40 kronor

*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  
eller via E-post: [prohabo.anmalan@spant.se](mailto:prohabo.anmalan@spant.se)

*Styrelsen*

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

**PRO  
Håbo**

VÄLKOMMEN TILL PUB-KVÄLL  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 2 NOVEMBER KL. 18.30

Underhållningen står de tre populära gräbbarna bakom de tre bokstäverna K. R. K.

**Insläpp sker från kl. 18:00**

**Pris: 100 kr.**

**Inkl. Underhållning och mat.**

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

**Anmälan görs till:**

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



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

**VÄLKOMMEN!**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

# Information om prostatacancer

Inom den enskilt mest dödliga cancerform i Sverige finns det numera positiva händelser som kommer att minska lidandet och antalet som dör.

Rune Westerlund berättar om sin kamp och livet efter behandlingen av sin prostatacancer.



Plats: Briggen

Datum: Onsdagen den 12 okt

Tid: kl. 12:30

## Välkommen !

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+**

**Dam&herrklippning**

**Färg & slingor**

**Frans & bryn färg/plock**

**Klassisk ansiktsbehandling**

**Permanent**

**Skäggtrimning**

**Medicinsk fotvård**

## Varmt Välkomna !

Anvi, Carina, Rebecca, Rebecka, Birgitta & Jeanette

# VÄLKOMMEN DEN 18 OKTOBER KL 15:00

## TUNGVATTENAKTIONEN I NORGE 1943

Kampen om tungvattnet var den största sabotageoperation i Norge under andra världskriget. 1942 släpps motståndsmannen Skinnarland ner i fallskärm. Hans uppdrag är att rapportera om tyskarnas hemliga produktion av tungt vatten, som används vid framställning av kärnvapen. Fler motståndsmän ansluter sig som alla utsätter sig för enorma risker när beslutet tas om att spränga anläggningen och senare färjan. Kom och hör en spännande berättelse om hjältemod, uppoffringar och om planläggningen, genomförandet och flykten efteråt från tyskarna. Den 25/10 har jag föredrag om svensken Allan Mann, som stred i samma motståndsgroup som normännen. Han var inte med om den här aktionen.

**LOKAL: BRIGGEN** som rymmer 25 personer

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

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

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



**PRO**  
**Håbo**

# HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL TEDANS



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

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

**Vid tedans gäller :**

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

**Till ett pris av 130 kronor**

Den 20 okt spelar  
BarraBazz

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

**FONUS**

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

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

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

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

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

Välkommen till Fonus i Bålsta.

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



**Välkommen till**

**Kvarnibble Butik och Musteri  
i Håtuna**

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

**Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.**

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

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





# VÄLKOMMEN DEN 25 OKTOBER KL 15:00

## ALLAN MANN - EN SVENSK HJÄLTE

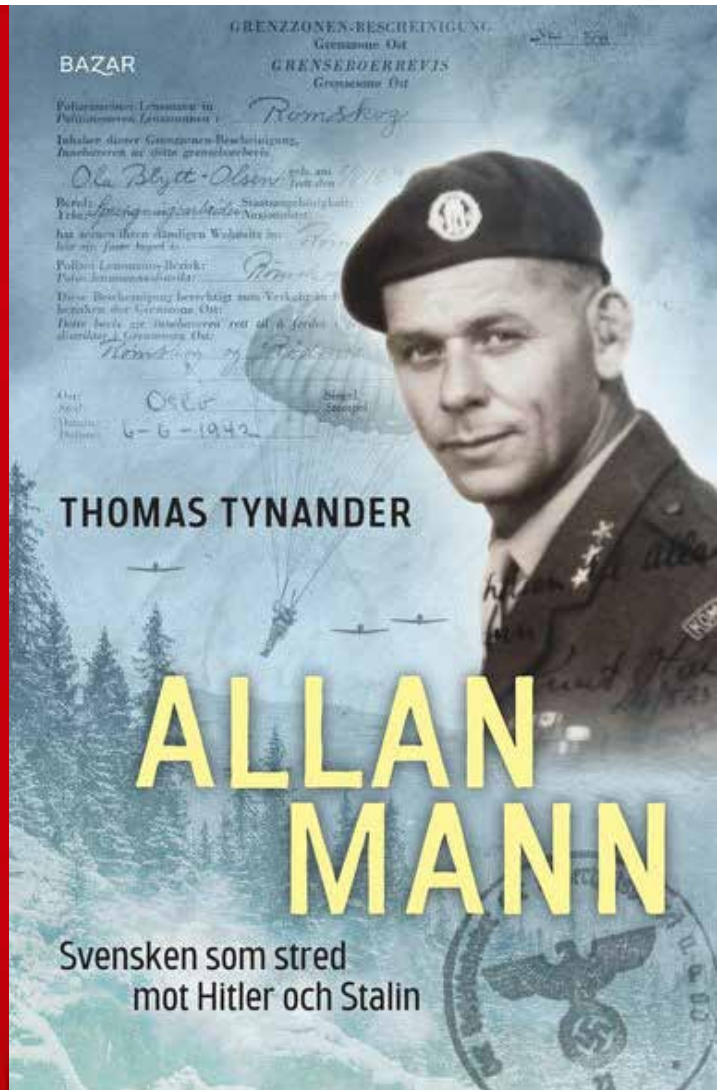
Hör mig berätta den unika berättelsen om Allan Manns dramatiska liv. Om en ung man som under en våldsam tid (andra världskriget och finska vinterkriget) riskerade allt för nationers rätt att vara fria och självständiga. Denna månad har jag även ett föredrag om kampen för att hindra tyskarna att få tag på tungvatten, Tungvattenaktionen. Allan Mann stred i samma motståndsgrupp som genomförde denna aktion, men han var inte delaktig i den.

**LOKAL: BRIGGEN** som rymmer 25 personer

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

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

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





## Föreläsning om Artificiell Intelligens (AI)

Vad är AI och är vi beredda för AI? Juristen Anna-Sara Lind kommer att introducera vad AI är och beskriva de stora lagstiftningsinitiativ som nu tas för att försöka hantera eventuella risker som en ökad användning av AI kan medföra. Ett samarbete mellan Håbo bibliotek och Folkuniversitetet Uppsala.

Plats: Håbo bibliotek  
Tid: kl. 18:00-19:00  
Ingen föränmälan

26 okt  
Håbo  
bibliotek



## IT-café för seniorer

Är du pensionär och nyfiken på hur dagens teknik fungerar?

I IT-café får du enklare datasupport och stöd till digital delaktighet.

Du får hjälp med till exempel att skriva ett sms, ordna inställningar i mobilen och ladda ner appar.

23/10  
& 20/11  
kl. 13-15

Plats: Håbo bibliotek.

Ingen anmälan behövs.

Verksamheten drivs i samarbete med Träffpunkt Pomona.



# FILMKLUBBEN IRIS VISAR FILMEN

## **EN DING, DING, DING, DING VÄRLD**

### FREDAGEN DEN 27 OKT KL. 14.00

Spencer Tracy står i spetsen för en explosiv filmupplevelse. På en slingrande öken väg delar alla bilsestrare en upplevelse som ändrar deras planer och liv. Efter att en mystisk främling avslöjat var en stulen skatt finns, sätter alla full fart i ett svindlande race efter bytet, i historiens mest hejdlösa skrattorgie.

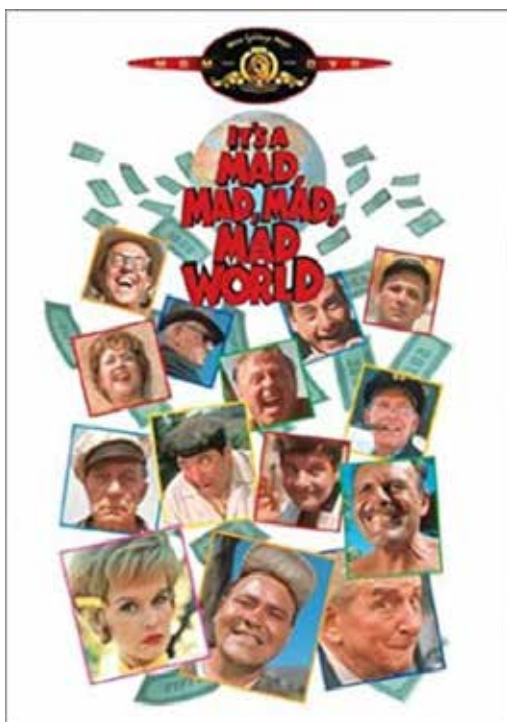
**FRI ENTRÉ**

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

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

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

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



*Varmt välkomna hälsar  
Eva, Gunilla och Rune*

# Inbjudan riktad till kvinnor i SPF och PRO



Torsdag den 19 oktober kl 10:00-12:00 är ni  
välkomna till oss på en visning av vårt gym.

Program:

Visning av lokalen samt möjlighet att testa maskinerna och  
cyklarna. Medtag gärna inneskor.

Vi avslutar med en kopp kaffe/te och kaka.

**VÄLKOMNA!**

OSA senast den 18 oktober till mig 070-722 06 06 eller  
till Christin Jonsson 070-920 11 93.

Ni får gärna ta med en kompis!

## *Kristins Friskvård*

Hätunavägen 8

Ingång på sidan mot järnvägen,

1-plans byggnaden till höger om Bålsta Business Park kontorshotell

Kristin Langman 070-722 06 06, kristin.langman@outlook.com

# Bäckenbottenträning för män

**”Med några enkla övningar kan magi ske.”**

**Bäckenbottenträning för män kan förbättra kontrollen över blåsan/ändtarmen samt öka sexualfunktionen oberoende om du behandlats för prostatacancer eller inte.**

**Tre träffar i Briggen på tisdagar med start tisdagen den 17 okt kl 15:00**

**Träningen hålls av Rune Westerlund  
Du kan läsa om bäckenbotten på sid 22.**

**VÄLKOMMEN !**

## **PRO Håbo behöver fler aktiva medlemmar!**

Du kan glädja andra i föreningen genom att vara en aktiv medlem, som hjälper till med olika punktinsatser av olika slag. Med din insats kan föreningen skapa fler aktiviteter för alla medlemmar i PRO Håbo

**Hör av dig till Rune Westerlund**

Tel 070 535 15 50

E-post: [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se)



**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 20 okt 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:-

**OBS!**

**Bokad och betald till  
Bg 525-6888  
PRO Håbo  
senast 20 okt.**

avg.tid är kl 14.15 Pomona sedan slingan dvs Hemk Kyc krl gol Lindeg skeppet

**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 hjärtevärmade 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 31 oktober 2023 göra din anmälan till:

- Åke Wahlstrand tel 070 8324236

- Anders Hillgren tel 070 9013449

**OBS!**

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

**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](http://www.begravningar.se)

*Jour dygnet runt*

Tel. 0171-305 86

Eriksgatan 18 Enköping

Centrumstråket 3 Bålsta  
Tel. 0171-467010/58620

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

## Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

Den unga kvinnan log när hon mötte en man på gatan och utbrast:  
- Men goddag, Petter. Hur står det till?  
- Jag heter inte Petter och jag känner inte dig, svarade mannen.  
- Ah, ursäkta, jag misstog dig för någon jag trodde var far till ett av mina barn.  
- Vet du inte ens vem som är far till dina barn?  
- Nja, det är inte alltid så lätt när man är lärarinna och har trettio ungar i klassen.  
/Monica V

-- Den kloke är alltid tvivlande.  
Det är bara idioter som är säkra på sin sak.  
- Är min herre säker på det?  
- Absolut!  
/Monica V

En man lämnar Chicagos snötäckta gator för en semester i soliga Florida. Hans hustru var bortrest i affärer och de hade planerat att träffas i Florida följande dag. När han har installerat sig på hotellet beslutade han sig för att skicka ett mail till sin hustru.

Eftersom han inte kunde finna papperslappen på vilken han hade noterat hennes mailadress försökte han dra sig den till minnes och trodde sig komma ihåg den. Olyckligtvis blev en bokstav fel i mailadressen och i stället fick en hustru till en präst hans mail.

Nu bar det sig inte bättre än att den gode prästen dött dagen innan.

När hustrun till den nyss bortgångne prästen skulle kontrollera om hon fått någon mail kastade hon en blick på bildskärmen, gav upp ett skrik i förfäran och föll död ner.

När familjen hörde skriket sprang de till rummet och kunde läsa följande meddelande på bildskärmen:

Kära hustru jag har precis anlänt. Allt är klart för din ankomst i morgon. Undertecknat: din evige och kärleksfulle make.

PS. Det är hett som fan här nere !!

/MONICAV

- Vad kostar en taxi ner till centralen? frågade en skotte som var på besök i Göteborg taxichauffören.

- Ungefär 20 kronor.

- Och vad räknar ni i så fall för kofferten?

- Den kostar ingenting.

- Det är bra. Kör då ner den till stationen så går jag.

/ Monica V

Att vara sjuttio år ung är ibland långt mer uppmuntrande och hoppfullt än att vara fyrtio år gammal. /Oliver Wendell Holmes

Att veta hur man ska åldras är den högsta av livskonstens alla sidor. /Henri Frédéric Amiel

Att åldras är en dålig vana som en verksam man alls icke lägger sig till med. /André Maurois

Att åldras är som att bestiga ett berg. Man blir lite andfådd men får en mycket bättre utsikt. /Ingrid Bergman

# Kunderbjudande!

Vi på HusmanHagberg Håbo erbjuder dig som medlem i PRO en kostnadsfri överlåtelsebesiktning (värde 8 850 kr) vid försäljning av din fastighet. Erbjudandet gäller vid tecknande av förmedlingsuppdrag fram till 2023-12-31. 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!



**H HusmanHagberg®**

## 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  
HEMBESÖK

Ekilla by 7, Bålsta | 0720633628 | lingyl960@hotmail.com



Lunchsittning  
förbokas.

Konferens ~ Festvåning ~ Catering  
Dagens rätt ~ Affärslunch

**Kalmarsand**

RESTAURANG & BAR

Kalmarsandsvägen 2 D, Bålsta. Tel 0171-569 90.

Även  
lunch catering.

## Vi fortsätter med lågpriser för PRO

Gäller även vid beställning av catering om ni är många.

PRO-medlemmar har rabatt även på kvällar!

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

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

Avhämtning inkl. sallad 110:-

**OBS!** Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort

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

Tel. 0171-569 90



## *Då udda blev jämnt*

Det var under den tid jag låg inkallad och genomgick plutonchefskolan. Vi hade rest ut i skogen uppsuttna på lastbilsflak. Vår löjtnant och plutonchef, kallad Fettis på grund av att han lagt på sig några extra kilon, skulle lära oss rekryter orientering. Det gjorde han på mindre än en minut. ”Ja, ni synes redan kunna detta”, sade han och fick ett rungande ”ja” från alla de som redan kunde. Vi hade redan blivit tilldelade kompasser och nu fick vi kartor där stationerna vi skulle uppsöka var utmärkta. På mindre än minuten hade de flesta redan gjort sina vägval och sprungit iväg. Jag satt ensam kvar och hade ännu inte hunnit förstå hur det hela skulle gå till. Jag gav upp och sprang efter den närmsta gruppen som ännu var inom synhåll.

Som barn hade jag haft en sjukdom som satt ned mina krafter och jag drack inte mjölk därför att det hade läkaren förbjudit under sjukdomstiden. 1942 - 43 jämfördes jag med bilder på magra Belsenbarn som då hade börjat spridas. Räddningen blev den kanadensare, en kanotliknande båt, som jag fick av min far. Sommartid var jag ute på Mälaren och paddlade hela dagarna. Paddling är bra för bröstkorgen – man får stora lungor. Vid en fysiklektion på Realskolan många år senare mätte vi lungornas volym genom att blåsa luft in i en cylinder som då steg på grund av den inblåsta luften. Det visade sig att jag hade näst största lungvolym, endast slagen av Älgen, som vi kallade honom - en storvuxen bon-

deson som var van att arbeta hårt på faderns gård.

När jag senare ryckte in för att fullgöra militärtjänsten var jag lätt och mager men med långa ben och med stora lungor. Jag hade därför lätt för att löpa. I tävling efter tävling hängde jag därför på mina orienterande kompisar samt sprang sedan lätt om dem när vi närmade oss målet, som jag kände igen eftersom det var därifrån vi utgick.

En gång var det dags för oss rekryter att lära oss kasta handgranater. Vi skulle kasta skafthandgranater av den typ som tyskarna använde under Andra Världskriget. Vi skulle alla kasta var sin granat. Vi låg bakom ett T-liknande skydd. Till vänster om T-foten låg plutonen i skydd och väntade. Till höger om T-foten fanns Fettis och den rekryt som skulle kasta. Vi kallades fram en och en. Fettis sade: ”En handgranat färdig. En handgranat eld” - då osäkrade vi granaten, räknade till tre och kastade med full kraft granaten över främre muren. Sedan tog vi skydd genom att huka oss ned. Granaten fór cirka 30 metern och exploderade sedan med en ordentlig knall. De var, förstod jag, endast övningshandgranater, men de var ändå farliga.

Framför mig gick Johan, en av rekryterna, in i högra avdelningen, där Fettis väntade, för att kasta. Jag såg att han darrade och svettades synligt. Han var synbarligen mycket rädd. Vid ordern ”en handgranat eld” osäkrade han men fumlade och tappade granaten. Han måste ha varit svettig om händerna. En

instruktörs uppgift är i sådana fall att snabbt ta upp den fallna granaten och kasta den över skyddsmuren. Fettis försökte också ta upp den men snavade och föll ty även han var nervös, det kunde man se.

Vi i vänstra avdelningen var av säkerhetsskäl förbjudna att se in bakom den avgränsande muren, men jag, som var näst i tur bröt mot ordern och såg ändå in bakom min skyddande mur. Jag såg vad som skedde och såg att granater hamnat mycket nära mig, men på andra sidan muren. Jag behövde bara flytta mig något, sträcka fram en arm, ta handgranaten som jag sedan kastade över den främre T-muren. Jag hann aldrig tänka - allt skedde reflexmässigt. Jag hann aldrig lägga in någon kraft i kastet varför granaten hamnade strax utanför främre burens. Så nära hördes smällen extra väl. Fettis tackade mig men jag såg att han inte gillade det.

Övningen fortsatta enligt plan. Jag hörde därefter aldrig mer något om incidenten.

Vid skolans avslutning delade översten, regementschefen, ut förtjänstbetygelser i form av små nysilverskålar. Jag fick ur hans hand oförtjänt en skål för min ”skicklighet” att orientera, men jag fick aldrig någon för min insats med handgranaten. Troligen hade Fettis aldrig rapporterat saken vidare. Det skulle troligen ha skadat hans renommé, hans karriär. Men jag blev inte ledsen. Jag ansåg att udda fick vara jämnt.

Dag W. F. Warghusen





## 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**



## 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](mailto:info@peterspolare.se)  
Hemsida: [www.peterspolare.se](http://www.peterspolare.se)

## 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 69 96

Jag finns på Stockholmsvägen 109 D  
(Scalahuset, Bålsta)



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

## PUB-kväll den 5 sept.

Den skönsjungande underhållaren Olle Eilestam spelade sin musik för oss dryga 80 medlemmar som denna kväll samlats för gemenskap, musik och mat. Vi åt Carina Hazlewoods jättegod pastasallad som vi sköljde ner med den dryck man köpte från baren som bemannades av Irene och undertecknad.

Vid entrén fick varje besökare en lott och sedan fanns möjlighet att köpa lotter tills de tog slut. Sist men inte minst höll spänningen i sig till slutet av kvällen när lottdragningen skedde. Vissa har sådan tur att de lyckas vinna fler gånger. Det var precis vad som hände den här kvällen. Det är bara att gratulera vinnaren.

Text + Foto Rune Westerlund



### Grönwalls hus vid Stockholmsvägen.

Grönwalls hus låg centralt i Bålsta, byggandet startade 1922. Huset är nu rivet och ersatts av HåboHus.

Till huset inköptes även 1 1/2 tunnland jordareal. Där anlades en trädgård med 100-tals fruktträd och prydnadsträd, tvåtusen hallon-, krusbär- och vinbärsbuskar och jordgubbsland. Ett hönseri med 200 höns + uthus, garage, vedbodar m.m. Trädgård m.m. drevs av sonen.

Huset var 24 m. långt, 10 m. brett och 7 m. på mitten. Sidan mot Stockholmsvägen hade 3 våningsplan och sidan mot Bålsta 4 våningar.

Bageri i bottenplan, tvättstuga och källare. 4 st skorstenmurar 13 m. höga och 30 eldstäder.

Några ritningar hade ej blivit gjorda, huset gick i höjden ändå.

1:a hyresgästen blev posten. Postföreståndaren och barnmorskan hyrde varsin lägenhet och en person öppnade café.

Johan Grönwall föddes 1865 i Gladsax socken, Kristiansstad län. Hans far var korpral i Södra Skåningarna, modern bonddotter från Onslunda i Skåne.

Johan Grönwall hade ett valspråk: Arbete är källan till rikedom och kultur.

På cafét serverades naturligtvis kaffe med Grönwalls lyxwienerbröd.

Kerstin Holm



# Bli inte lurad!

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

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

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

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

## Sparbanken i Enköping

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



**Vi svarar  
dygnet  
runt!**

## Kundcenter

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

**0171-853 00**

## DÄCKHOTELL

- Guld**  
Förvaring, skifte, handtvätt och balansering  
Pris 1 350kr
- Silver**  
Förvaring, skifte, grovtvätt & balansering  
Pris 1 050kr
- Brons**  
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**

## 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) 0171 552 72  
Bålsta Centrum 070 364 71 90  
Mail: [info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se) bokadirekt.se

# PROtonerna



**“DE TIO”**  
radio nord's  
SISTA  
Svenska skivbarometer  
Lördagen den 30 juni 1962 kl. 1800 och kl. 2300

1	Stick iväg Jack	Monica Zetterlund
2	Adjö, farväl för sista gången	Margareta Kjellberg
3	Låt bli, sluta spela	Siv Malmkvist
4	Så länge skutan kan gå	Gustaf Torrestad
5	Skeppet skall segla i natt	Raya Ravell & Åke Grönberg
6	Sån't är livet	Anita Lindblom
7	Segla hem	The Key Brothers
8	Sedan bort över haven de drar	Gerd Söderberg
9	Om vi aldrig möts igen	Thory Bernhards
10	Det var du som sa' nej	Tommy Jacobsson

RADIO NORDS SOUVENIR - AFFISCH  
TILL LYSSNARNA  
**Tack och farväl**



## Musikalisk föreläsning

Genom att sätta samman Eva's föreläsning om Radio Nord tillsammans med PROtonerna skapar PRO Håbo en svårslagen duo.

De ca 30 medlemmar som den 22 sep kom till Skeppsgården blev inte besvikna på vad de fick höra.

Radio Nord skapade på sin tid i Sverige en kraftig motvikt till vad som serverades via Sveriges Radio.

Den svenska topplistan "De tio" Radio Nord skapade är föregångaren till Sveriges radios Svensktoppen. En sådan lista tog Olof P med sig för att visa deltagarna, vilken ni ser här t.h. Låt nr 6 på listan ingick i PROtonernas repertoar för begivenheten. Det var många "slagdängor" som kören under ledning av Håbos svar på Kjell Lönnå, dvs Ingegärd Petersén levererade publiken.

Eva's föreläsning och Gunilla's berättelse om artisterna tillsammans med körens sånger gjorde tillställningen till en helhet.

Text + Foto Rune Westerlund



Urklipp från 1177

*Rune, 65, opererades för prostatacancer:*

## ”Det var mycket orostankar kring hur aggressiv cancer var”

text ANNA RITTER foto ULF HUETT

**R**une Westerlund bor i Bålsta tillsammans med hustrun Gunilla. - Jag har en farbror som gick bort i prostatacancer så jag har varit medveten om sjukdomen och att det kan finnas en ärftlighet, säger han.

Däremot hade han aldrig hört talas om PSA-prov förrän han besökte vårdcentralen 2011 för

att kontrollera sina blodfetter. Läkaren frågade om han även ville lämna ett PSA-prov.

- När det visade sig att PSA-värdet inte var så bra blev jag remitterad till en specialist i urologi.

Efter en biopsi fick Rune diagnosen prostatacancer.

- Känslan var att nu kommer den här canceren att döda mig. Jag var 13 år när min egen far dog och cancerbeskedet fick

mig att tänka på hur mycket jag har saknat honom. Nu skulle mina barn få gå igenom samma sak ...

När Rune återhämtat sig åkte han tillbaka till arbetet som om inget hade hänt.

- Det var så överkligt, det kändes som att det hände någon annan.

Rune berättade inte om sin cancer för någon utanför den

närmsta familjen förrän några månader senare, då det var dags för behandling.

Rune ställdes inför två alternativ, operation eller strålbehandling.

Efter att ha pratat med specialister inom respektive fält föll valet på kirurgi, inte minst därför att Runes dotter värdjade om att cancer skulle opereras bort. – Dessutom lockade robot assisterad kirurgi mig som teknikintresserad.

Rune fick vänta några månader på operationen.

- Det var mycket orostankar

**”Det var så överkligt, det kändes som att det hände någon annan.”** Ingreppet gick bra och Rune är i dag tolv år senare, cancerfri och vid god hälsa, trots vissa biverkningar av behandlingen.

- Erektionsförmågan är påverkad och om jag skrattar häftigt eller nyser händer det att det läcker urin. Men jag känner ändå att jag kan leva med biverkningarna, alternativet hade varit så mycket värre.

**Rune vill slå** ett slag för bäckenbottenträning.

- Det kan göra stor skillnad, både för erektionen och inkontinensen.

Det är viktigt att upprätthålla en intimitet med sin partner, trots att sexlivet inte är som tidigare, menar han.

Rune har fått mycket hjälp och utbyte genom sitt engagemang i Prostatacancerföreningen i Uppsala län, där han nu stöttar andra som fått en prostatacancerdiagnos.

- Det har hänt mycket sedan jag fick min diagnos. Män vågar prata mer om besvär med prostatan och de nedre regionerna i dag, vilket är jätte bra.

Källa: 1177 3 • 23

# Prostatacancer – vanligaste cancerformen

**V** varje år får ca 10 000 män prostatacancer i Sverige, vilket gör den till vår vanligaste cancerdiagnos. Tidig prostatacancer ger ofta inga symtom.

- Omkring 70 procent av prostatacancerfallen sitter en bit ifrån urinröret i prostatan. Det gör att dessa tumörceller inte ger några symtom förrän i ett senare skede av sjukdomen, säger docenten och överläkaren Lars Henningsohn. När en prostatacancer har vuxit och ger symtom är de ofta desamma som vid godartad prostataförstoring.

- Det kan vara svårt att komma i gång att kissa och strålen kan bli svagare. Du kan också bli kissnödig oftare, även på natten, eller få blod i urinen.

Kontakta en vårdcentral om du har symtom, eller om du vill lämna ett PSA-prov. Det är ett enkelt blodprov som tas för att hitta eller utesluta cancer. PSA är en förkortning av prostataspecifikt antigen.

Ett förhöjt PSA-värde kan tyda på cancer, men kan exempelvis också bero på godartad prostataförstoring.

- Det kan också räcka med att du precis har tagit en längre cykeltur eller skadat prostatan på annat sätt. Tryck kan nämligen ge tillfälligt högre PSA-värde, förklarar Lars Henningsohn.

Besked om förhöjt PSA-värde kan därför skapa o-befogad oro. Det kan också leda till att långsamväxande prostatacancer behandlas i onödan.

Före 50 års ålder är prostatacancer sällsynt. Efter 75 är det ovanligt att en liten prostatacancer som upptäcks med enbart PSA-prov hinner bli allvarlig. Därför kan du fundera på att lämna PSA-prov om du är mellan 50 och omkring 75 år, även om du inte har några symtom på prostatacancer.

- Du kan be din vårdcentral att få göra ett PSA-test. Det viktiga är sedan att du får en utvärdering och uppföljning av testresultatet, säger

Lars Henningsohn.

Om du har två eller fler genetiska släktingar som har haft sjukdomen har du en ärftligt ökad risk för prostatacancer och då är det bra att ta regelbundna PSA-prov från 40-års ålder.

- Det ger goda möjligheter att tidigt upptäcka en cancer som kan bli allvarlig och sätta in behandling i tid. Lars Henningsohn menar att undersökningarna har blivit bättre, mer exakta och har färre biverkningar jämfört med för bara några år sedan. Ungefär hälften av all prostatacancer är av en långsamväxande typ som inte kräver behandling. Den andra hälften är elakartad och måste behandlas.

- Genom en utredning vet man ganska säkert vilka som måste behandlas och vilka som kan avvakta med aktiv behandling.

Prostatacancer kan behandlas med operation, strålbehandling och läkemedel, exempelvis cytotostatika. Vad som är bäst beror bland annat på hur stor cancertumören är, om den har spridit sig, hur du mår i övrigt och vad du själv har för önskemål.

- Behandlingen är tuff och påverkar ofta livskvaliteten. Du kan till exempel få nedsatt förmåga att få stånd eller besvär med att läcka urin.

De flesta som har cancer begränsat till prostatan blir helt bra. Om sjukdomen spridit sig utanför prostatan är den svår att bota, men kan oftast hållas i schack med hormonbehandling. - Ibland går det att vänta med behandling. Då kan du i stället få komma på regelbundna undersökningar.

**MER INFORMATION**  
1177.se/prostatacancer

Red. Anm. Vid en förfrågan i vårasfrån region Sthlm om någon bland Prostatacancerförbundets lokalföreningar var villig att ställa upp på en intervju anmälde jag mitt intresse och här är resultatet.

Tack vare nya metoder att hitta cancer i prostatan har en del regioner börjat med något som kan betraktas som ”PAPPOGRAFI” dvs män 50+ får inbjudan till kontroll av sin prostata.

# Varför ska män träna sin bäckenbottenmuskel?

För alla människor är det viktigt att röra sig... För orken kommer inte med storken.

Hos kvinnor som har fött barn är det rekommenderat att träna sin bäckenbottenmuskel. För oss män är den muskeln precis som många andra små muskler en muskel vi män inte kommer i kontakt med så ofta och har därför inte mycket vetenskap om. Fast då vi ska kissa och inte finner en toalett så måste vi knipa eller om vi kissar och måste tillfälligt stänga av strålen, då är det vår bäckenbottenmuskel vi sätter i gång.

Därmed vet du som man var din bäckenbottenmuskel är och hur du hittar den för att kunna träna den. Det var då jag skulle behandlas för prostatacancer jag lärde mig att jag hade denna muskel. För det är obligatoriskt att före och efter behandlingen träna sin bäckenbottenmuskel. Då det oberoende av behandlingsform blir biverkningar som kan ge inkontinensbesvär. Något man minskar genom träning. För män som vill ha bättre erektion har det länge funnits med i deras träningsprogram.

Ett bra hjälpmedel är Tät III en app som är utvecklad i samarbete med ITS avdelning för IT-stöd och systemutveckling vid Umeå universitet. Appen är CE-märkt och uppfyller Läkemedelsverkets medicintekniska säkerhetskrav.

Med den blir man påmind om sin träning och kan variera hur ofta och hur länge man vill träna. Och det bästa med allt är att den är helt gratis!

## Lite anatomi

Bäckenbotten avslutar bukhålan nedåt och bildar en muskulatur som sträcker sig från blygdbenet till svansbenet. Den fäster också på sittbensknölna (se bilden nedan). Genom att träna sin bäckenbotten stärks muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge samt att muskelkraften runt urinröret och ändtarmen ökar.

Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning t.ex. på rygg med benen uppdragna (fig.2) eller liggande med benen vilande på en stol (fig.3).

fig.2



fig.3



## Hitta rätt muskler

Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt knipa uppåt-framåt runt urinrörsmynningen som om du behöver kissa men inte fick.

Sug in och lyft upp hela bäckenbotten. Det ska kännas som ett lyft underifrån uppåt i riktning mot naveln. Gör denna rörelse med liten kraft och kort stund. Knip och lyft i två sek och slappna av i två sek.

Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade. Du kan även träna detta i sittande och stående.

När du behärskar att "hitta rätt knip" går du till styrkeknipen.

## Styrkeknip

Nu är det dags att lägga maximal kraft i knipet och hålla kvar det i 5-6 sekunder.

Andas lugnt under hela knipet. Knip 5-6 sek, släpp knipet successivt och vila lika länge.

Sträva efter att kunna klara 10 knip i följd och varje gång med så stor kraft som du orkar utan att spänna bukmusklerna. Det ger ett onödigt tryck ned mot bäckenbotten.

Gör 10 knip, minst 3 ggr per dag

## Uthållighetsträning

Utförs som styrkeknip men du försöker nu hålla kontraktionen i 30-60 sek.

Styrkan kommer efter en kort stund att ligga betydligt under max knipet och detta är också meningen.

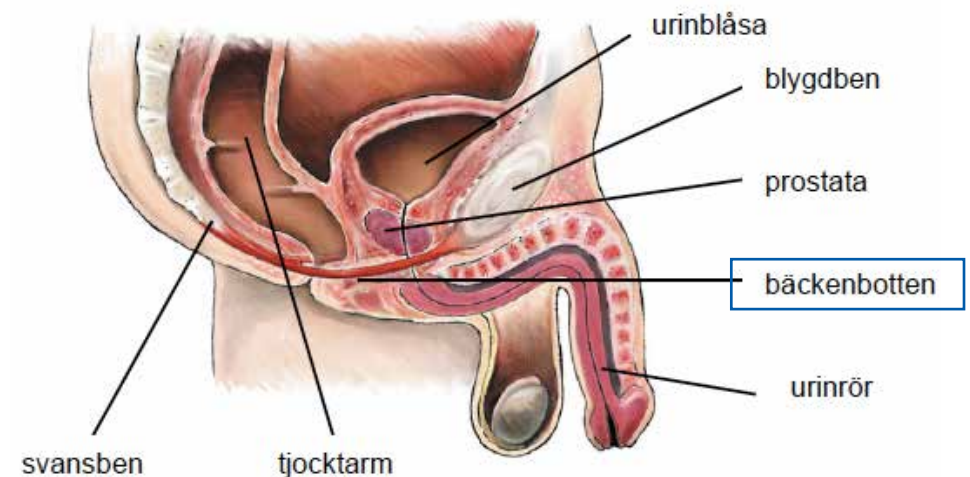
Avsluta varje styrkeknip omgång med ett uthållighetsknip.

## Funktionsträning

Detta är den absolut viktigaste träningen. Det är nu dags att du blir medveten om vilka situationer som vanligtvis orsakar läckage och att du lär dig att medvetet och snabbt knipa med de muskler du tränat, just innan det förväntade läckaget. Exempel på sådana tillfällen är innan du hostar, lyfter tungt och under gymnastikpass.

EFTER ETT PAR MÅNADERS TRÄNING MÄRKER DU ATT MUSKLERNA BLIVIT STARKARE. RÄKNA MED ATT DET TAR LÄNGRE TID INNAN DU TRÄNAT UPP MUSKLERNA ORDENLIGT.

Text Rune W  
Källa Nikola





# Kajan Krax



Året var 1942 och i Europa rasade kriget som värst. Jag var 7 år gammal. En dag på senhösten när jag kom hem från småskolan såg jag en kaja i rännstenen. Jag tog försiktigt upp den. Den levde men hade ena vingen bruten. Jag älskar fåglar och djur. Jag tog hem kajan och spjalade försiktigt vingen med sytråd och några långa pinnar i balsaträ som blivit kvar från ett modellbygge till ett flygplan. Av en pappkartong gjorde jag ett litet hus med fönster, dörr samt en pinne för kajan att sitta på. Över dörren satte jag upp en liten skylt med texten "här bor Krax" - ty det var det

namnet jag gav kajan. Krax fick mat och vatten var dag under hela vintern. Efter ett tag tog jag bort spjalningen. Den hade fungerat med påföljd att Krax kunde flyga runt i köket.

Så kom sommarlov och min familj flyttade ut till Sjöudden - vårt sommarhus i Kvicksund.

Krax, som nu var en del av familjen, var naturligtvis med. Det hade uppstått ett nära vänskapsband mellan Krax och mig. Den flög nu fritt även utomhus och när jag ropade kom den och satte sig på min axel. På nätterna sov Krax i sitt kartonghus. Jag brukade ta

långa skogspromenader och då var naturligtvis alltid Krax med. Jag hade en kanadensare som jag ofta gjorde kortare turer med och då var givetvis alltid Krax med på resorna. Jag sov gott på morgnarna men det gjorde inte Krax som flög fram till min säng och bet mig försiktigt i örsnibben så att jag skulle vakna. Min Mor förundrades över den nära vänskap som uppstått mellan mig och Krax.

Den sköna sommaren fortskred och en dag flög Krax i en stor cirkel runt huset och mig. Jag ropade "Krax" men kajan kom inte utan tog ett stort varv till medan den såg ned på mig. Då förstod jag - Krax kommer att lämna mig. Krax säger på sitt sätt adjö. Och mycket riktigt så lämnade Krax då mig och familjen. Först kände jag en stor saknad, men vid närmare eftertanke så blev jag glad. Jag hade sett hur kajorna på hösten samlades i stora flockar runt Klosterkyrkans höga torn i Eskilstuna innan de gav sig av söderöver. Jag förstod att Krax nu skulle söka upp sina gelikar och leva det fria liv som tillkommer alla kajor, och jag hade en del i detta, det var ju jag som räddat Krax liv.

Text Dag W. F. Warghusen

## Kaja (*Coloeus monedula*)

är en fågel i familjen kråkfåglar som förekommer över Europa, västra Asien och i Nordafrika. Den är huvudsakligen en stannfågel, men en del populationer i norr och öster flyttar söderut på vintern. Fyra underarter har identifierats. De utskiljer sig framförallt i fjäderdräktens färger på huvudet och nacken. Carl von Linné var den första som beskrev denna art formellt. Han gav den namnet *Corvus monedula*.

DNA-analys har senare visat att denna art, tillsammans med klippkaja, är en tidig förgrening i släktet *Corvus* och tillräckligt olika de andra för att motivera att de klassificeras som ett eget släkte, *Coloeus*.

Den blir 34–39 cm lång och har svart fjäderdräkt med grå nacke och distinkt blek-grå iris. Den är social och kommunicerar med läten. Den lever i en liten grupp med komplex social struktur, i jordbrukslandskap, öppen skog, bergsklippor vid havet och i städer. Den är en allätare som lever på det den kan få tag på, många olika sorters växtdelar och ryggradslösa djur, liksom avfall som den kan hitta i städer. Kajan bildar monogama par som bygger enkla bon av kvistar i håligheter i träd, på klippvallar eller på byggnader. Den lägger ungefär fem ägg som är blekt blåa eller blågröna, med bruna fläckar.

Äggen ruvas av honan. Ungarna blir flygfärdiga fyra till fem veckor efter kläckningen.

Kajan förekommer i södra och mellersta Sverige samt utmed Norrlandskusten till Norrbotten, lokalt även i Norrlands inland. En del kajor stannar kvar i Sverige på vintern, inte bara i Skåne, utan också i Uppland. Andra flyttar till sydligare länder. De kajor som flyttar brukar komma tillbaka redan i mars-april. Kajan är vanlig i södra och mellersta Sverige och dess utbredning har ökat under 1900-talet.

Källa Wikipedia

## Välkommen till Café Västerhagen

På Västerhagsvägens äldreboende i Bålsta har vi öppnat ett café som vi kallar Café Västerhagen.

Här erbjuder vi dig en lugn och avslappnande miljö där du kan socialisera 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 Västerhagsvägen 17 i Bålsta.**



## Hoppas att vi ses!

*Om du har frågor om  
Café Västerhagen  
är du välkommen att kontakta  
arbetscoach Monica Käll*

- Tel. 072-961 27 27

- E-post: [monica.kall@habo.se](mailto:monica.kall@habo.se)

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

Det många som utsätts för be-  
drägeriförsök. Den som kon-  
takter dig utger sig för att vara  
från din banken eller myndig-  
het och du uppmanas att logga  
in i på en app eller din inter-  
netbanken med Mobilt Bank-  
ID, Bankdosa eller QR-kod.

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

### ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr ( ord. 520 kr. )

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

Varmt välkomna till Helen!



 **HÄLSOTERRASSEN**

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

0171-555 72  
bokadirekt.se

De skrattfyllda dagarna  
sitter klistrade i det gulnade albumet  
bilden av ungdom  
den som aldrig fick ta slut  
verkar nu så avlägsen  
när hårrötterna har vissnat.  
En ungdom har inte  
vinterharens färg.  
Bilderna från albumet  
viskar om ett liv som gått  
Ett leende så stort och brett  
eller är det spjuvern i mig  
som fastnat på bild.

Jag saknar bäckarna  
det klara källvattnet  
som jag drack med mina  
kupade händer  
saknar den mjuka mossan  
som förde mina tankar till din kropp.  
Jag har falnat  
det står dina papper  
att du är gammal  
Du ska inte längre törsta  
efter ungdomens hull  
istället ska du åter fälla hår  
likt vinterharens päls.

---

ALLT BLIR STILLA / Björn Runn

Så lugnt, så tyst, så stilla,  
går vågen ut från land  
Och inget gör Dig mera illa  
och Du är löst från alla band  
Och sommarängen står i blom

och lärkorna ska drilla  
När någon viskar varsamt: Kom  
och sen är allting stilla  
Och vågen rullar in mot land  
och allt är tyst och stilla

---

**Redaktörens röst**

**Prostatacancer**

Är den mest dödliga cancerform vi i Sverige har. Den dödar över 2 000 män varje år och över 10 000 män får varje år besked att de har den. Jag var en av dem som 2012 fick veta att jag hade fått den. Jag har lagt in från 1177 en intervju som jag medverkat i för att sprida information om Prostatacancer och att livet fortsätter efter behandlingen.

Eftersom den är så vanlig och att många män med sina partner kan vara intresserade så bjuder jag in till ett kväll om prostatacancer, se min annons på **sidan 6**.

För dig som är medlem bjuder jag in till en cirkel i "Varför ska män träna sin bäckenbottenmuskel" Se min annons på sidan 13 och en liten artikel på **sidan 24**.

**Säkerhet.**

Jag blev inbjuden till IDC säkerhetskonferens. Där säkerhetsföretag visade på nya sofistikerade AI-stödda cyberattacksmetoder fort-

sätter ökad i volymer, frekvens och att ackerna accelererar med åren.

Vilket kräver att också säkerhetsmetoderna kräver AI-stödda metoder för att hinna hantera all mängd oönskade inkräktare.

Det är en ständig jakt på båda sidor att vara i ledningen. Den största säkerhetsrisken är som vanligt människan själv. Ingen vet med 100 % säkerhet någonting om andra medmänniskors handlande i alla lägen.

**Undernäring hos äldre personer**

Är något jag har svårt att förstå. I Sverige förekommer undernäring framför allt bland äldre personer, trots att många äldre personer har bra matvanor.

Med ökande ålder ökar risken för sjuklighet och funktionsnedsättning som ökar risken att utveckla undernäring. Som i sin tur är en näringsrubbnig vilken kan leda till försämrad kroppssammansättning, funktionsförmåga eller sjukdomsförlopp.

Med undernäring följer en ökad risk för bland annat fördröjd sår-

läkning, försämrad muskelfunktion och nedsatt hjärt-/lungfunktion.

***Var rädd om dig!***

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

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

***Se dig alltid om i trafiken.***

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

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

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

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

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

## Aktivitetsprogram för PRO Håbo 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.**