

**PRO
Håbo**



Medlemstidning 6 2023

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Inbjudan medlemsmöte 21/9 + Seniordans	5
Inbjudan Filmklubben iris 15/9	6
Inbjudan Sverige under beredskapen 20/9	7
Nya intresseföreningen Pomona + Bild	8
Inbjudan Radio Nord med PROtonerna 22/9	9
Inbjudan till Tedans	10
Inbjudan Om Eva Braun 27/9 + Bild	11
Inbjudan Seniorträning 26/9+ Bild	12
Inbjudan Friluftsdag 27/9+ PUB kväll 5/10	13
Resekommitté	14
Medlemssidan	15
Bild	16
Om oktoberfesten i Tyskland	17
Bild	18
Om Carl Gustafs ryska vinthund	19
Bild	20
Om medlemsmötet den 17 aug	21
Gårdsrådets städ- och grilldag	22
Om Parkeringar + Sen.träning Runbroparken	23
Förhindra fallolyckor	25
Dikt + Redaktörens röst + Bild	27
Aktiviteter inom PRO Håbo	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Sponsor/Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	16
Bålsta Däckcenter	26
Bålsta Optik	18
Fonus	18
Husman Hagberg	14
Hälsoterassen fotvård	20
Hälsoterassen klippning	20
ICA Maxi	10
Kalmarsands restaurang	16
Klipphörnan	26
Kvarnibble butik & musteri	20
Lydias Friska Fötter	26
Peter Spolare AB	26
Restaurang Paprika	26
Sparbanken	24

Några skäl till att gynna företagen som är med i tidningen är att de gör det möjligt för föreningen att ge ut medlemstidningen och att du som medlem i PRO Håbo får rabatt vid köp hos dem.

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: 10 okt
Manusstopp: 15 sep

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 Lövvastav	070 241 62 48
Ledamot	Lars-Ove Smids	070 888 39 19
Ledamot	Solweig Lundkvist	070 421 74 26

Omslag: Blommått 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

Nu är höstterminen igång ordentligt och vi har haft vårt första medlemsmöte. Det var 62 som kom och satt i vår varma möteslokal.

Ventilationen kunde vara bättre så det blev lite svettigt fast vi hade alla dörrar öppna. Det blev ändå ett bra möte med viktig information från Sparbanken som var vår gäst. De bjöd också på en sommartårta med jordgubbar och grädde. Mums. Vi fick också vacker musik av Malin Artz.

Vi hade den traditionsenliga städningssdagen på Skeppsgården i lördags som avslutades med korvgrillning. Det är alltid roligt att träffa en del som man inte pratar med så ofta.

Nu kör våra grupper igång en del i slutet av augusti och en del i september. Det är alltid skönt att ha lite aktiviteter att se fram emot.

Oktobers pub kommer att bli annorlunda då den ska gå i Oktoberfestens tecken med extra många olika öl-

sorter. Mat och musik ska vi också försöka anpassa till vårt tema.

Nästa vecka är Håbo festdag och då kommer vi att vara med och får förhoppningsvis lite nya medlemmar. Vi bjuder på lite kaffe och säljer också lotter där. Hoppas vi ses.

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 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

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:

Anita Eriksson

John Ring

Fredrik Jernström

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 att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!

Gunillas ruta

Ja, så var det dags igen för ny tidning fylld med många bra artiklar och mängder av aktiviteter. Denna sommar har vädret varit väldigt omväxlande vilket naturen och människor behöver.



Som ni säkert vet har det varit fotbolls VM för damer. Enligt mig har det gått bra för de svenska damerna, fast på slutet blev motståndet lite tuffare. Sverige fick brons vilket är en stor framgång och medför med all säkerhet att fler unga flickor vill spela fotboll. Sveriges målvakt, Zecira Musovic´ har räddat många bollar från att gå in i målet. Löneskillnaden mellan manliga och kvinnliga spelare är astronomisk. Det kommer säkerligen inte vara en kvinnlig spelare som får över 300 miljoner kronor i årslön som Zlatan medan jag lever. Fotboll är en lagsport så alla spelare har ett lika stort ansvar för att laget ska vinna. Nästan direkt efter att fotbollen slutar börjar ishockysäsongen.



Vi kan glädja oss att på avstånd njuta av damkronorna under deras matcher.

Både sommar- och vinteridrottarna är duktiga, men glöm inte alla handikappidrottare som trots sina funktionsnedsättningar skänker oss åskådare spänning och glädje.

Rullstolsvandring ger dubbelt upp 1- den som är rullstolsburen får en möjlighet att möta andra och känna glädje över att få komma ut. 2- den som skjuter på rullstolen hjälper en medmänniska att må bättre och förbättra samtidigt sin egen kondition.

Efteråt blir det kaffe med dopp. Jag var med i Rullstolsvandringen men efter att jag opererat min fot kan jag inte vara med.

Men om du orkar, kan och vill så är det bara att kontakta Lennart Olofsson tel. 070 521 35 65



Tankar,

Tankar är bara tankar du tänker och som ingen annan kan störas av för de är bara tankar du bär i ditt inre så ingen annan kan höra dina tankar.

Vilken tanke du vill tänka på avgör du själv..

Tanken har en kraft som gör dig ledsen, arg eller glad.

Gillar du inte den tanke du tänker så kan du alltid byta ut din tanke för du har ingen begränsning på hur många tankar du kan tänka.

Tänker du på en positiv tanke kommer du att må så mycket bättre än om du tänker på en tanke som gör dig arg eller ledsen.

Att tänka negativa tankar om dig själv gör att du inte tillåter dig finna dina positiva tankar om dig.

Att tänka negativa tankar om andra skapar inte heller någon glädje i ditt liv.

Alla negativa tankar behöver du inte bära, de för dig bort från dina lyckliga tankar som får dig att må bra.

Tänk alltid på att du:

- klarar av de uppgifter du ställs inför
- är unik för det finns bara en av dig
- har en dag att fylla med goda minnen för dig och dem du möter

Gunilla Westerlund



PRO
Håbo

VÄLKOMMEN
TILL MEDLEMSMÖTE
PÅ SKEPPSGÅRDEN
DEN 21 SEPTEMBER KL.13.30

PROGRAM

- Gästtalare: Barbro Säfsten informerar om ledarhundar
- Mötesförhandlingar
- Underhållning Trubaduren Stefan Lindeborg
- 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

Styrelsen

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

Seniordans

**Seniordansen startar upp
onsdagen den 13 sep kl. 10:00**

Det finns ett begränsat antal nya platser.

**Om du är ny och vill delta ring för anmälan
och frågor till:**

Christin Jonson

Tel. 070 - 920 11 93

FILMKLUBBEN IRIS

VISAR FILMEN: **DEN TATUERADE ÄNKAN**

FREDAGEN DEN 15 SEP KL. 14.00

Filmen är en komedi av Lars Molin, som specialskev rollen till Mona Malm. Berättelsen handlar om Ester, som på julafton får nog av sin bufflige man, barn och barnbarn. Samtidigt dör hennes faster. Tack vare arvet börjar ett nytt liv för Ester. Filmen har vunnit flera priser.

I rollerna: Mona Malm, Sven Wollter, Jan Malmsjö, Ingvar Hirdwall, Erland Josefsson, Pia Johansson, Maria Kulle med flera.

FRI ENTRÉ

MAX 49 PERSONER – bulle och dryck 20:-

ANMÄLAN:

- Eva Svennerstedt Broander 070-732 90 83 (säkrast efter 12)
- E-post: semlan201@gmail.com (obs ny e-postadress)



*Varmt välkomna hälsar
Eva, Gunilla och Rune*

VÄLKOMMEN DEN 20 SEPTEMBER KL15.00

SVERIGE UNDER BEREDSKAPSÅREN 1939–45

Andra världskriget berörde alla svenskar. Om dina förfäder inte var inkallade till krigsmakten så kanske de fick rycka in i jordbruket. För sjömän i handelsflottan blev resorna bland minfält livsfarliga. Och varje husmor fick klippa ransoneringskuponger för att kunna köpa mat.

**Kom och lyssna på mitt spännande föredrag
om Sverige under beredskapsåren.**

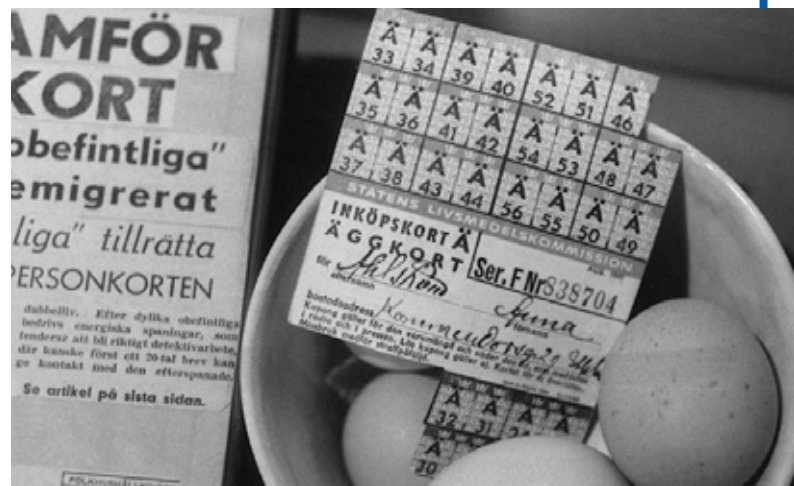
Ni får även se en film och lyssna på unikt arkivmaterial.

LOKAL: BRIGGEN som rymmer 25 personer

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

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

- E-post: semlan201@gmail.com (obs ny e-postadress)



Något om nya intresseföreningen Pomona

Den tidigare så aktiva intresseföreningen Pomona som skapade mängder av olika aktiviteter för boende på Pomona ska ombildas och den nya intresseföreningen kommer att omfatta alla äldreboenden i Håbo kommun.

I skrivande stund ska en sk interimstyrelse bildas tills en ny ordinarie styrelse är vald. I den tillfälliga nya styrelsen ingår från PRO Håbo Gunilla Westerlund och Eva Svennerstedt Broander.

De har haft sitt första konstituerande möte den 25 aug.

Jag hoppas verkligen att de genom Eva's försorg snart ska få igång någon form av aktivitet för att aktivera och roa de boende på kommunens äldreboenden.

Text Rune Westerlund



Foto Rune Westerlund



Konstnär Kerstin Holm

VÄLKOMMEN DEN 22 SEPTEMBER KL 14.00

TILL EVA'S OCH KÖREN PROTONERNA'S FÖRESTÄLLNING OM RADIOSTATIONEN RADIO NORD.

Eva och Gunilla berättar och Protonerna sjunger svenska schlagers från 1960-talet

Obs!

Med tillstånd av Jan Kotschack, son till Jack som drev Radio Nord, visas en kort dokumentär.

Klockan var strax efter tio på förmiddagen, onsdag den 8 mars 1961. Fartyget Bon Jour låg ankrad på internationellt vatten utanför Nynäshamn. Det var dags.

Sveriges mest betydelsefulla piratradio drog i gång sändningarna med Radio Nord - valsen «Kärleken i rymden», specialskrivnen av Evert Taube och framförd av nationalskalden själv med kör och orkester.

Stationens chef Jack Kotschack hälsade välkomna:

”Kära lyssnare. Radio Nord är verklighet. Efter nära två års förberedelser och många förhinder har jag äran att presentera Europas modernaste radiostation.”

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander
- Tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)
- E-post: semlan201@gmail.com (OBS! ny e-postadress)



PRO Håbo

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 130 kronor



Den 29 sept spelar
New Generation

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*



Den 20 okt spelar
BarraBazz

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

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



Lillsjörännan 9, Bålsta
www.facebook.com/icamaxibalsta

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.*

APOTEK 

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord

VÄLKOMMEN DEN 27/9 KL 15.00

**EVA BRAUN OCH HÄNDELSENA I BERLINBUNKERN
UNDER SLUTSTRIDEN 1945.**

”Sedan nu både brud och brudgum har förklarat sig villiga att ingå äktenskap förklarar jag äktenskapet giltigt enligt lagen”, avslutade Walter Wagner. Och därmed var Hitler gift med sin hemliga älskarinna sedan 14 år.

Platsen är Bunkern under riksdagshuset många meter under jorden. Där nere lever människorna en slags låtsastillvaro medan slutstriden pågår ovanför deras huvud. Och ryssarna är snart framme.

Mitt fokus för mitt fördrag är Eva Braun, hennes liv och öde, men jag berättar även vad som utspelades i bunkern den sista månaden. Ni får även se bilder och en film inspelad av Eva Braun.

LOKAL: BRIGGEN som rymmer 25 personer

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander

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

- E-post: semlan201@gmail.com



*Lätta rörelser
efter din egen
förmåga och
möjlighet
utomhus i
Runbroparken*



Den nya parken invid Skeppsgården inbjuder till gymnastiska aktiviteter på de redskap som är utplacerade i parken, fritt att användas för varje person som vill. Jag vill gärna pröva på att träna där och inbjuder dig att också vara med. Redskapen är enkla att använda och varje redskap kan användas på många olika sätt. Du kommer som du är och tränar som du själv vill, orkar och kan. Meningen är att tillsammans må bättre och ta en fika på de utplacerade parkbänkarna, fikaten tar du själv med dig. Du behöver inga speciella kläder.

**Vi möts i Runbroparken
tisdagen den 26 sep kl. 11:00**

**Tag med dig eget fika, sallad, frukt eller det du själv vill ha.
Tag på dig kläder efter väder!**

Undrar du över något - ring Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29



Foto Rune Westerlund

*Var med på
PRO:s nationella
friluftsdag
onsdagen
den 27 sep*



SKOGSBAD

PRO Håbo har alltid deltagit i de nationella friluftsdagarna med denna uppskattade aktivitet som skänker dig avkoppling men framför allt en stund av trevlig gemenskap. Skogsbad innebär att du får uppleva naturen på ett mycket nära sätt genom att ta in skogens atmosfär med alla dina sinnen.

**Vi möts på parkeringen mellan Lidl och Sparbanken
- onsdagen den 27 sep kl. 11:00**

Tag med dig eget fika, sallad, frukt eller det du själv vill ha.
Tag på dig kläder efter väder!

Undrar du över något - ring Gunilla Westerlund tel. 070 509 59 29



**VÄLKOMMEN TILL PUB-KVÄLL
PÅ SKEPPSGÅRDEN
DEN 5 OKTOBER KL. 18.30**

Det blir premiär för föreningen att hålla en oktoberfest.
Läs mer om den riktiga oktoberfesten på sidan 17.

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

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

VÄLKOMMEN!

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.

Resorna resekommittén ordnar och som du vill följa med på bokar du genom

- Åke Wahlstrand tel 070 8324236 - Anders Hillgren tel 070 9013449

Måndagen den 4 dec**Julbordsresa med Cinderella**

Boka senast 31 oktober genom Åke eller Anders.
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:-

Onsdagen den 25 okt**Res med Nord Sydresor till Bremen/Freimarkt 5 dagar**

I helturistbuss från Bålsta Pris 6.290:-. Inkl. 2 nätter i dubbelhytt m d/wc, golvbäddar på Stena Line Göteborg-Kiel, 2 nätter i dubbelrum med d/wc, 4 frukostar, 4 middagar, Guidad stadsrundtur, Besök och rundvisning på Beck's bryggeri, Busskaffe med bröd i samband med pauser.

OBS ! Denna resa bokar du direkt hos Nord Sydresor tel. 070 453 64 41 / 070 453 64 37/ info@nordsydresor.se
Resekatalog kan hämtas på PRO exp

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!



Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.

**Finns de någon som har en cykel med minst 3 vx till salu för en billig penning ?
Vänligen ring Gunilla Westerlund tel. 070-509 59 29**

*Tack! PRO för uppvaktning
på min födelsedag.*

*Mvh.
Risto Metsälä*

Hon hade fött parets första barn och sa med tämligen bestämt tonfall att flickan skulle heta Lena. Han var tyst en stund och funderade för Lena var inte alls vad han tyckte dottern borde heta. Det brukade inte löna sig att diskutera med hustrun, men plötsligt fick han en idé och sa stillsamt:

- Så trevligt, min första kärlek hette också Lena. /Monica V

Mamma studerar lille Kalles födelsedagsönsknningar. Där står det 2 flygplan, 2 munspel, 2 bilar osv.

- Varför ska du ha två av allting?
- Jo, när jag leker med den ena kan pappa ta den andra.

Jag åt lunch med en väninna i går och pekade på två äldre damer på andra sidan rummet och sa:

- Det där är vi om tio år.
- Det där är en spegel, svarade hon. / Monica V

- Kan lilla Lisa säga varför kirurgen har en ansiktsmask på sig när han opererar.
- Jo, ifall något är galet ska inte patienten se vem som gjorde det. /MONICAV

- Varför spelar målvakten barfota?
- Han lovade lägga fotbollsskorna på hyllan när han gifte sig!
/ Monica V

Drängen i byn hade blivit frälst och vittnar inför församlingen:

- I många år har jag supit, slagits och många fruntimmershistorier har jag haft.

Då reser sig en liten gumma upp från sista bänkraden och går mot utgången.

- Sitt ner du Emma. Jag ska inte nämna några namn. /MONICAV



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

Jour dygnet runt

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

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

www.balstabegravning.se



Foto Rune Westerlund

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

Tel. 0171-569 90

Oktoberfesten i München

År 1810 gifte sig Bayerns kronprins Leopold med Theresia von Sachsen-Hildburgshausen. För att fira detta anordnades en stor fest med hästkapplöpningar på en äng i München. Det blev så populärt att man beslöt att hålla festen varje år. Än idag firas Oktoberfesten på samma äng som fick namnet Theresienwiese (Theresias äng) eller kort Wiesen. Den här ängen, som ligger centralt i staden, är fortfarande obebyggd. Hela området omfattar 420 000 kvadratmeter.

Från att ha varat en dag utökades den till 2 dagar och istället för små kiosker för försäljning av öl och mat restes tält för servering. Alltefter som ersattes hästkapplöpningarna med olika tivoliattraktioner.

Festen förlängdes i omgångar till dagens 16 dagar. Oktoberfest är dockett lite missvisande namn då den huvudsakligen äger rum i september. Den slutar nämligen alltid första söndagen i oktober vilket är Tacksägelsedagen. Detta för att folk från omgivningarna skulle ha chans att delta efter att skörden var bärgad

Årets Oktoberfest är den 188:e i ordningen (det var uppehåll på grund av kolera, krig och pandemi). Förra året var vädret inte det bästa med mycket regn och rusk vilket gjorde att färre besökare än vanligt kom. Totalt blev det dock 5.6 milj. Det gick så långt att glasskioskerna, under andra veckan, fick tillstånd



att servera Glühwein (tysk glögg) istället. Annars är festen styrd av gamla regler, enbart öl från de 7 ursprungliga bryggerierna i München får serveras. Den enda storleken på ölen är ett Mass (en liter). Totalt förbrukades ca 6,9 miljoner liter öl. På festplatsen finns 14 stora och 20 mindre tält. I de stora tälten, som drivs av respektive bryggeri finns ca 9 000 sittplatser i två våningar och en stor scen där en blåsorkester underhåller varje dag. På området finns och tivoli (karuseller, berg- och-dalbanor, pariserhjul, lopp-cirkusm.m), lotteristånd och skjutbanor. I ett av tälten serveras hel-

stekta oxar. Mitt i tältet står en stor grill och oxarna hänger på spett och roterar över glöden. 2022 förbrukades totalt 116 oxar. Ett annat tält är specialiserat på pinnfisk vilket är sik som träs upp på en pinne och grillas i långa rader utanför tältet. Maten som serveras i tälten tillagas i professionella kök i tälten. Populäraste rätterna är grillad kyckling, grillad Schweinshaxe (fläsklägg) eller fläskstek som båda serveras med Knödel och en god sås. 2022 gick det åt 549 899 kycklingar och 75 456 fläsklägg.

Text och foto Anders Hillgren



EYES4YOU

Bålsta Optik



Välkommen
hem till oss!

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

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

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

Hos oss får du alltid 25% rabatt

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

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

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

EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,

Tel 0171-561 09

klarsynt.se

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



Ett oväntat besök

Fotograf: Lina Smotrova

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Varsågod - vi vill ge dig ett Vita Arkiv!

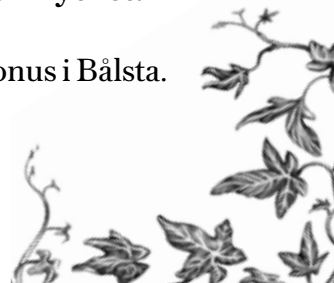
Vi ger dig en fin möjlighet att själv berätta för dina närmaste om det som är viktigt, så att de en dag slipper undra.

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



Carl Gustaf och en ovanlig rysk vinthund

Det finns en plats som heter Gibraltar, och då tänker jag inte på den brittiska militärbasen i Medelhavet utanför Andalusien. Utanför Göteborg finns också en plats som heter Gibraltar. Den var en gång en herrgård och är numera Chalmers bibliotek. Där var min morfar Carl Gustaf en gång chef för ett vårdhem. Carl Gustaf var en stor djurvän och hade en kennel.



En gång köpte han från Ryssland en stor rysk vinthund. Den hade vit päls och långa ben och älskade sin husse. Den bar spår från vargbett - ett minne från Ryssland där den hade använts vid vargjakt.

En kennel i Oslo behövde en rysk vinthund för att få en förbättrad avkomma på sin avel. I ett svagt ögonblick övertalades Carl Gustaf att sälja sin älskade ryska vinthund.



Han ångrade sig djupt, men då var det för sent. Det dröjde inte länge innan en oroväckande information kom till Gibraltar. Carl Gustafs ryska vinthund tog mindre hundar i nackskinnet, bar ned dem till hamnen i Oslo där han dränkte dem. Carl Gustaf förstod vad detta betydde - hans hund vantrivdes.

Carl Gustaf började då förhandla om återköp av den ryska vinthunden. Men den nya ägaren ville inte sälja - hunden var alltför värdefull för hans avel.

Men så en dag stod hunden där på Carl Gustafs tröskel i Gibraltar. Carl Gustaf grät av lycka och den



ryska vinthunden var synbarligen mycket lycklig att åter vara hemma på Gibraltar. Men hur hade den kommit dit? Efterforskningen visade att hunden själv hade tagit båten från Oslo till Göteborg. Ingen ombord på skeppet hade annat oråd - de trodde att hundens husse fanns med ombord.

Nu gav ägaren i Oslo med sig. En sådan hund går inte att stänga in. Carl Gustaf fick köpa tillbaka sin älskade ryska vinthund.

Text Dag W. F. Warghusen

Red. anm Lite om rysk vinthund Borzoi (Ryska: snabb), även kallad rysk vinthund är en hundras från Ryssland. Den är en långhårig vinthund som ursprungligen användes till hetsjakt. Idag är den framförallt sällskapshund som är populär till hundutställningar och för att tävla i lure coursing.

Lure coursing är en tävlingsform för vinthundar som går ut på att hundarna springer efter ett byte i form av en plastpåse på ett öppet fält. Trasan/plastpåsen rör sig i skarpa svängar och byter på det sättet riktning. Hundarna bedöms efter fem kriterier (entusiasm, fart, följsamhet, rörlighet och uthållighet) och tilldelas 0–20 poäng per kriterium. Två lopp genomförs och snittet blir slutpoängen. För att få springa lopp två måste hunden

ha tilldelats minst 50 poäng i lopp ett. Lure coursing är officiell och championat utdelas.

Borzoi användes till jakt på varg, räv, harar och hjort. Hundarna släpptes i koppel om tre, en så kallad svora, och skulle hålla fast bytet tills jägaren hann fram. Denna jakt var ett nöje för aristokratin. Varje gods hade sin egen uppfödning och det fanns många olika typer av ryska vinthundar, som alltså var av synnerligen heterogen typ.

En borzoi finner oftast föga intresse i att exempelvis hämta en slängd pinne, men tycker det är kul att "jaga" pinnen när man kastar den. Det är också välkänt att många borzoier kan öppna och länsa kylskåp om de får tillfälle. Dess jaktinstinkter är dock fortfarande

intakta. När den får syn på en hare, grannens katt eller ett rådjur kan den lätt ta upp jakten och försvinna in i skogen.

Dagens borzoi är väl anpassad till det moderna samhället och dess främsta uppgift är numera att vara en familjemedlem och fungerar utmärkt som sällskapshund.

Källa: Wikipedia



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

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



ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 420 kr (ord. 520 kr.)

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

Varmt välkomna till Helen!



Mansängsterrassen 1, Bålsta (bakom Polisen), 0171-555 72
info@halsoterrassen.se, www.halsoterrassen.se bokadirekt.se

Var stolt
över dig
själv, du
har gjort
så gott du
kan i dag
också.



Medlemsmötet den 17 aug

Föreningens möte efter sommaren lockade till sig ett 60-tal medlemmar.



Mötet inleddes, efter ordförandens välkomnande ord, av Joel Grape, bankjurist på Sparbanken Enköping. Joel informerade om att Sparbanken i Bålsta inte har några planer på att avskaffa kontant-hantering, något som publiken direkt applåderade. Därefter överlämnade Joel ordet till sin kollega

den ständiga frågan om bedrägeri. Där bedragarna numera har en helt annan möjlighet att lura till sig andras pengar. (I förra numret av Medlemstidningen finns det med en artikel om hur man kan skydda sig mot bedrägerier.)

Efter Sparbankens föredragning framförde Kjell Duvenberg en väldigt känslösam vädjan om att använda trygghetsringning.

Han vände sig speciellt till alla de



ca 800st 80+ i Håbo kommun. Och speciellt till de som bor ensamma. Där en del av gruppen kan ha svårigheter med att ta sig upp ifrån golvet när de har ramlat. Eftersom fall- och halkolyckor är vanligaste i den åldersgruppen.

Enligt Kjell är det endast runt 20 personer som idag använder sig av trygghetsringningen bland pensionsföreningarna. Det borde vara ett betydligt högre antal.

Klart finns det andra lösningar som fungerar, fördelen är att trygghetsringningen är helt gratis!

Har du det inte så prova det ! Sedan serverades kaffe med tårter som Sparbanken bjöd på.

Efter kaffet avslutade Malin Artz mötet med sin ljuva sångröst och vackra musik.

Då Malin skulle äta sin tårtbit kom hon att sätta sig mitt emot mig så jag kunde ta ett annorlunda foto på henne.

Text + foto Rune Westerlund



Magnus Sjöberg som förde en dialog och frågetävling med deltagarna där han ställde frågor kring olika räntebelopp som han skrev upp på en tavla. Han tog tid på sig att svara på frågor. Därefter återgick ordet till Joel som informerade om Framtidsfullmakt. Ett avtal som kan få allvarliga konsekvenser om det inte regleras. Han presenterade en mängd olika scenarier som skulle kunna uppstå. Avslutningsvis tog de båda upp



Gårdsrådets städdag med grillparty lördagen den 19 aug



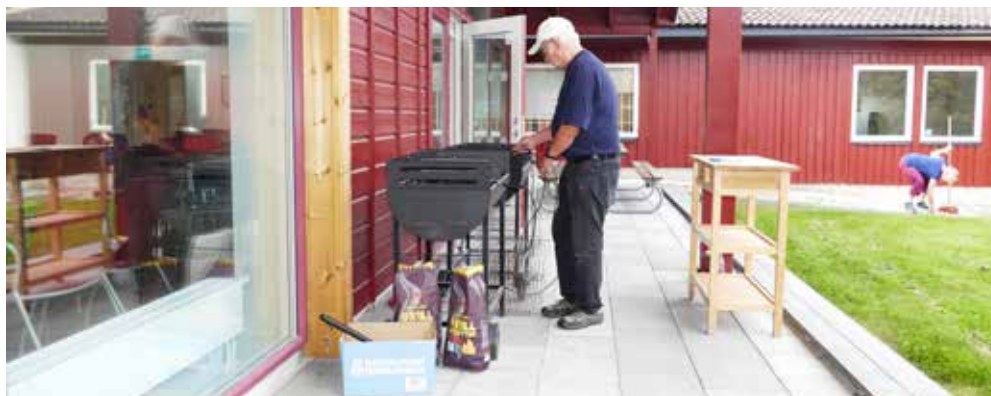
Dagen inleddes med en genomgång av sysslorna som skulle utföras inom- och utomhus. Undertecknad tog på sig att göra ett eget uppdrag, nämligen att få bort all växtlighet som vuxit upp kring grunden på Skeppsgården. Det visade sig vara en uppskattad åtgärd, men som tog ut sin rätt med att ge mig ryggvärk genom att gå nerböjd hela tiden. Det var dock värt att lida pin för att senare få avnjuta Anders goda grillade korvar.

Det var ett 30-tal medlemmar tillsammans ifrån de tre pensionärsföreningarna i Håbo som hörsammat och ställde upp under dagen.

Utomhus var ungefär lika många som inomhus. Alla deltagare utförde ett fantastiskt arbete vilket avslutades med de goda grillade korvarna som Anders Hillgren omsorgsfullt levererade till de hungriga städarna.

Att vädrets makter var med under hela städdagen bidrog till att städningen kunde utföras med ett bra resultat. Skillnaden som städningen bidragit till är något som alla besökare kommer att tydligt se. Att de svenska fotbollsdamerna samma dag vann sin match mot Australien i fotbolls VM och att Sverige kom på tredje plats i VM gjorde dagen ännu bättre.

Text Rune Westerlund
Foto Ralph Abrahamsson
Rune Westerlund



Fler parkeringsmöjligheter vid Skeppsgården.

Parkeringen vid Runbroparken, gamla personalparkeringen för de anställda på Skeppsgården, blir i höst en allmän parkering med P-skiva och för max 5 timmar. Parkeringen rymmer idag 7 bilar, men man räknar med att det kommer att bli plats för 8 bilar i samband med att man färdigställt Runbroparken.

”Parkeringsfickan” på Runbrovägen med plats för 4 fordon kommer också att bli en allmän parkering med P-skiva för max 5 tim. Det innebär att alla ”långtidsparkerare” som hittills belagt p-platserna kommer att bötfällas och att bevakningen av p-platserna kommer att hanteras av det bolag som övervakar kommunens övri-

ga p-platser.

Att det blir 5 timmars tillåten parkering istället för normalt 3 eller 4 timmar beror på att Jan Lundberg, chef för park- och gatuavdelningen inom kommun, har förståelse för att vi, då vi spelar bridge har medlemmöten, pubaftnar m.m behöver mer än 4 timmar.

Text Ralph Abrahamsson gårdsrådet.

Seniorträning i Runbroparken



Efter Gårdsrådets städ- och grilldag tittade jag och Gunilla W på den nya och närbelägna Runbroparken där jag till min glädje fann att man kostat på att göra en ”träningspark” för seniorer. Den var vid vårt besök ännu inte färdigställd.

Jag föreslog att Gunilla W som nyligen antog uppdraget som Friskvårdsansvarig/Hälsosam i föreningen skulle kunna ha en aktivitet för de som vill, orkar och kan. För det blir en trevligare och mer glädjefylld stund om man är några som samlas och tillsammans tränar efter egen takt och förmåga.

Du som känner för att träna utomhus i Runbroparken är välkommen, Läs mer om datum och tid på sidan 12.

Text och foto Rune Westerlund



Seniors Exercise Park

Being active is important for your health

<p>Balance Beam Walk along the beam at your normal speed using a hand for support as needed. This exercise improves your balance for moving safely on awkward surfaces, such as uneven paths.</p>	<p>Finger Stairs & Calf Raises Climb up the steps with your fingers one at a time while rising on your toes. This exercise improves the agility and mobility of your fingers and shoulders while improving your stability and posture.</p>	<p>Shoulder Arches Stand facing and in the middle of the equipment. Grip a ball with one hand and rest the ball along the bar. Alternate hands. This exercise is for the chest, elbow and shoulder mobility and flexibility.</p>	<p>Taps on Platform Alternately raise your right and left foot to tap the platform while standing at the knee. This exercise raises your heart rate and improves the leg muscles.</p>
<p>Stairs Hold on to the rail. Step up and down the stairs. This exercise raises your heart rate and strengthens the leg muscles.</p>	<p>Sit to Stand Sit down and stand up from the seat. Or stand then squat to touch the bench. This exercise strengthens your leg and back muscles.</p>	<p>Hand Roll Grip the handles in both hands and gently turn the wheel. This exercise helps mobility of the neck, shoulder and elbow joints.</p>	<p>Gateway Walk slowly along the bridge using the support rails as needed. This exercise improves balance on uneven and unstable surfaces.</p>
<p>Core Twister While holding onto the bar, stand on the plate and slightly bend your knees. Bend your body side to side. This exercise improves the strength of core muscles and back muscles.</p>	<p>Balance Stool Stand on the stool and hold the bar with both hands. Push down on the edges to rock the stool side to side. This exercise improves balance, strengthens the hip and deep muscles that support the spine.</p>	<p>Snake Pipe - Big Wave Stand with your side to the snake pipe. Hold the ring in one hand and, without touching the bar, move it from side and to the other while walking. Alternate sides. This exercise improves strength and shoulder mobility.</p>	<p>Snake Pipe - Small Wave Stand facing the snake pipe without touching your feet. Move the ring from side and to the other without touching the bar. This exercise strengthens and mobilizes the shoulder and back, and improves reaching, sit and balance.</p>
<p>Walking Ramp & Net Walk up the ramp and step down either through the net or on to the ramp, using the rails for hand support if needed. This exercise helps with balance, strengthens the leg muscles and improves toe clearance.</p>	<p>Step Up Step up on the platform, leading with the same leg up and down. Alternate with the opposite leg. Hold on to the rail for support if needed. This exercise strengthens the leg muscles and improves ability for step stairs.</p>	<p>Push-up Bar Stand arms abduct away from the bar and feet 5 with your hands apart. Slowly lower your body toward the bar and then push away to return to the starting position. This exercise strengthens your wrists, shoulders, back and core muscles.</p>	



PRO Håbo behöver fler aktiva medlemmar!

För att kunna bedriva alla aktiviteter som medlemmarna inom PRO Håbo vill göra behöver föreningen fler som kan hjälpa till.

Vad kan du hjälpa till med?

- Sitta och sälja lotter några timmar i centrum
- Hjälpa till i köket med att ordna smörgåsar och kaffe
- Hjälpa till med praktiska saker runt våra möten
- Gå ut på rullstolspromenad varannan vecka
- Sitta på vår expedition i 2 timmar någon gång i månaden
- Vara med och ta fram resor
- Starta nya cirklar/studier i ett ämne du gillar
- Skriva en reseberättelse eller något annat i medlemstidningen
- m.m

Hör av dig till Rune Westerlund

Tel 070 535 15 50

E-post: habo.uppsala@pro.se

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

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

Det är bra att veta hur du kan ta dig upp själv om du ramlar. Att veta vad du ska göra ökar tryggheten. Öva därför på att komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.

Så här kan du ta dig upp.

1



Böj ett ben.

2



Tryck ifrån med det böjda benet och vänd dig på sidan. Ta stöd från golvet med din vänstra hand och böj sedan båda benen.

3



Lägg underarmen mot golvet och tryck från med handen och armbågen till halvsittande.

4



Ta dig upp på alla fyra.

5



Ta tag i något som står stadigt, till exempel en byrå, en tung stol eller en dörrkarm och tryck dig upp.

Illustration Tom Georgi Luckylane

- Om du inte kan komma upp själv när du fallit, försök att nå en filt eller ett klädesplagg som kan hålla dig varm.
- Gör omgivningen uppmärksam på att du behöver hjälp genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel en käpp eller en krycka.
- Ha alltid en bärbar telefon med dig så att du kan tillkalla hjälp.
- Om du känner oro för att ramla kan du ansöka om ett trygghetslarm hos socialtjänsten.

Paprika

INDISKT & BENGALISKT KÖK

Paprika är en modern restaurang med fullständiga rättigheter. Vi serverar hälsosam indisk mat som speglar Indiens traditionella smaker och mångfald.

ÖPPETTIDER

MÅN -TORS: 11:00 - 21:00

FREDAG: 11:00 - 22:00

LÖRDAG: 13:00 - 22:00

SÖNDAG: 13:00 - 21:00

LUNCH

Vardagar 11:00 - 14:30

INGÅR RIS, SALLAD OCH KAFFE

Tag med denna annons och få 10 % PRO rabatt.
Gäller en gång/kund tom den 30 sep 2023

Enköpingsvägen 8E, Bålsta

Tel. 0171 594 44

E-post: info@restaurangpaprika.se



DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,
handtvätt och balansering
Pris 1 350kr



Förvaring, skifte,
grovtvätt & balansering
Pris 1 050kr



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



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

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 zonterapi massage. Diabetiker med remiss är också välkomna! Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023



Det är tyst och kallt
här utanför mitt fönster
denna natt
novembervinden tjuver mellan husen
Det fryser i mitt hjärta
jag känner mig så matt
fastän mitt rum är varmt av alla ljusen jag tänt
Och klockan tickar vidare
och natten går mot dag
och himlen färgas gråblå över höghusen
Jag känner mig så ensam
och kylan är
så stark
och groggen som jag nyss har blandat får stå kvar
Det är så svårt att finna
sina steg på frusen mark
och inte lätt att få nå t svar på frågor som jag har
Och klockan tickar vidare
och natten går mot dag
och himlen färgas gråblå över höghusen
Du finns i mina tankar
där drömmar
finner ljus
där du i vintergatan sänder stjärnorna till mej
Du blinkar och jag fattar
när jag vaknar i mitt hus
att dröm är dröm och verkligheten bankar i min själ
där klockan tickar vidare
där natten går mot dag
där himlen fångar gryning över höghusen.



Foto Rune Westerlund

Redaktörens röst

Städa

Är sannerligen inte min starka sida men jag kan alltid bli bättre.

Då jag tidigare sa till mina barn att de skulle städa, sa de bara ”ja, pappa jag ska städa efter att du städat ditt kontor!” Därefter var jag tyst för jag hade ingen plan när jag skulle fixa mitt kontor.

Jag är två olika personer när det kommer till städning. Under min tid som självgående servicetekniker var jag alltid noga med att se till att återlämna rummet jag vistats i för att fixa kundens produkt i samma skick som när jag kom samt att hålla ordning på mina verktyg och reservdelar. Medans jag hemma kan göra städningen senare, jag ska bara,,,

Nu när jag är arbetssökande har jag börjat min långa resa med att städa På Gårdsrådets städ- och grilldag gick städningen väldigt bra. Till- sammans med Håll Sverige rent har jag tidigare arrangerat en plockdag.

En delikatess för vissa.

Surströmming blir för mig en maträtt som jag gärna upplever tillsammans med andra som också finner denna fermenterade fisk ha en angenäm doft och smakar bättre än sitt rykte.

Att den skulle vara en norrländsk specialité anser jag inte stämmer då jag sett den serveras överallt i vårt vackra land. Men mandelpotatisen som vi Norrlänningar har tillsammans med fisken är speciell.

För mig är surströmmingsklämman de godaste sättet att äta strömmingen på.

Jag tar ett stort hårt tunnbröd smörar det, lägger på skivad potatis, hackad röd-/gul lök, strömming, gräddfil med krossad vitlök och tomat-skivor, då känner jag mig som hemma i Norr.

PUB-kvällen i oktober

Blir en ny upplevelse att ta del av. Samtalade med Anders Hillgren under städ- och grilldagen om de resor Anders gjort för att vara med på oktoberfesten i Tyskland. Nu ska

Anders göra PUB kvällen den 5/10 till en oktoberfest. Anmälan finner du på sidan 13.

Var rädd om dig!

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

Rör på dig efter din egen förmåga 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

Aktivitetsprogram för PRO Håbo höst/vinter 2023

Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Anders Dahlstedt	0706930061	tis	12.00	22-aug
Handarbetscafé	Gunilla Westerlund	0705095929	ons	12.30	16-aug
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tor	10.00	24-aug
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	18-sep
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	22-aug
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550			oklart
Målning/Teckning	Kerstin Holm	0709281560	ons	13.00	13-sep
Seniordans	Inez Adamsson	0702762836	ons	10.00	31-dec
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	13-sep
Släktforskning	Jan Westergren	0707964465	tor	10.15	13-sep
Träslöjd	Arbete pågår att finna en lösning				oklart
Träslöjd					oklart
TSS (tecken)	Gunilla During	0706834922	tis	12.30	13-sep
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	04-sep
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	04-sep
Bordtennis	Lars Smids	0708883919	tis, tor	09.30	15-aug
	Percy Ranemo				
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tor	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Jan Freidmann	0736171264	tor	09.30	17-aug
	Berit Hellblom	0704334119			
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	0705213565	ons	10.30	igång
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.					
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	28-aug
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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