

**PRO  
Håbo**



**Medlemstidning 5 2023**

## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Gunillas ruta + Bild	4
Kallelse till medlemsmöte + PUB-kväll	5
Filmklubben nejlikan + Håbo festdag	6
Start av Bowling + Bridge	7
Inbjudan Gårdsgrillning	8
Inbjudan Modehistoria + Nationell friluftsdag	9
Om Runbroparken	10
Inbjudan till Tedans	11
Säkerhet råd	12
Eva´s agenda	13
Resekommitté	14
Medlemssidan	15
Från Shuffleboard våravslut	16
Från 85+ lunch + Boxningsträning	17
Från Bahcomuseet & Mel´s garaget	19
Från Jernets väg	21
Om Gravarne	22
Från Friluftsdagen	23
Bild	24
ICA pant + IntrFör Pomona + Fler akt+ KPR	25
Dikt + Redaktörens röst	27
Aktiviteter inom PRO Håbo	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Sponsor/Annons	Sida
A Small World	26
Bålsta Begravningsbyrå	24
Bålsta Däckcenter	18
Bålsta Optik	26
Fonus	26
Husman Hagberg	24
Hälsoterassen fotvård	14
Hälsoterassen klippning	20
Kafé Lilly	18
Kalmarsands restaurang	24
Klipphörnan	20
Kvarnibble butik & musteri	20
Lydias Friska Fötter	20
Peter Spolare AB	20
Rasta	18
Restaurang Paprika	14
Sparbanken	14

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](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 Annonssören ansvarar själv för sin annons.	070 832 42 36
<b>Resor:</b> Åke Wahlstrand	070 832 42 36
<b>Studier:</b> Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Tidningens E-post: <a href="mailto:pro.habo.bladet@gmail.com">pro.habo.bladet@gmail.com</a>	
<b>Bankgiro</b>	<b>5848-7521</b>
<b>Bankgiro för resor</b>	<b>525-6888</b>
<b>Organisationsnummer</b>	<b>817001-0535</b>

### 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

**Nästa nummer utkommer:** 12 sep  
**Manusstopp:** 15 aug

**Omslag:** Skokloster Slott Foto Rune Westerlund  
**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 det mitten av juli och det har lugnat ner sig med möten i PRO. Stressnivåerna är låga och hälsan på topp. Om en månad är det full fart igen.

Vi har haft en skön och varm sommar hittills, nästan lite för varm och jag saknar lite regn. Jag älskar att gå i skogen och plocka svamp men jag är rädd att svampen uteblir om det inte kommer mer regn snart. Det har varit tillräckligt varmt för att jag ska bada. Två bad har det blivit hittills.

Jag har i veckan bokat artister

för medlemsmöte i augusti och september och puben i september. Ni kan läsa vilka i annonserna inne i tidningen. Vi kommer som vanligt att vara med på Håbo festdag och då hoppas jag att ni kommer till vårt bord och hälsar på. När jag är hemma passar jag på och spelar Boule på måndagar och torsdagar. Veckan innan midsommar fick vi tårta efter spelet. Ett stort tack till Lene och Ingela som fixade det.

I början av augusti har styrelsen en planeringsdag då vi ska lägga upp arbetet för hösten. Som vi alla

känner till så behöver vi många fler som kan hjälpa till med olika saker. Tänk efter -Vad kan du hjälpa till med? Meddela oss det på möten eller per telefon eller mail. För att vi ska kunna bedriva en bra och aktiv verksamhet behöver vi vara många fler som kan hjälpa till med olika saker. Vi kan inte köra slut på styrelsen.

Hoppas att vi ses på medlemsmötet eller på puben.

*Irene Lundbäck*

## Kostnadsfri trygghetsringning - Tillgänglig för alla! -

Är du ensamboende är det en trygghet inte bara för dig själv utan också för dina nära och kära. För även om du känner dig friska är det ingen som vet vad som kan hända.

När du ansluter dig behöver du bara ringa före kl 10.30 en telefon-svarare och meddela att du mår bra. Om du inte har ringt då telefonsvararen 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. 10.15 - 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 Lünig 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. här till vänster Du kan också hitta även dem på föreningens hemsida!

## Meddelande från medlemsregistret

*PRO Håbo välkomnar följande nya medlemmar:*

*Bo-Göran Mattsson   Matz Palmgren   Ingrid Larsson  
Arne Larsson   Barbro Andersson   Annika Magnusson  
Leif Magnusson   Lennart Lindberg*

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 att meddela eventuella förändringar så snart som möjligt!*

### Gunillas ruta

*Sommaren är kort ... men den regnar inte bort.*

Den har gett oss ett varierande väder. Mina föräldrar lärde mig att det inte finns dåligt väder, endast dåliga kläder. Jag själv föredrar sol och värme, förstås i lagom mängd. Att följa med "gubben min" upp till Norrbotten är numera en kul resa, sedan vår dotterdotter har börjat längta efter att få följa med oss. Nästa år är förhoppningen att vi stannar längre i norr. Det föresätter

dock att "gubben min" tar ut pensionen.

### *Föreningen har haft sommarlov.*

Snart drar föreningens aktiviteter igång. Det ska bli spännande att se vad Filmklubben Iris bjuder på och ta del av alla Eva's intressanta föreläsningar och medlemsmöten. Jag vill även nämna PUB-kvällarna med underbar musik och mat. Jag hoppas att du ska hitta något som kan passa just dig. Föreningen erbjuder även intressanta och trevliga aktiviteter.

Se tidningens baksida!

Saknas något är du välkommen att kontakta någon i styrelsen. Deras telefonnummer finner du på sidan 2.

*Gunilla Westerlund*



Foto Gunilla Westerlund



**PRO  
Håbo**

VÄLKOMNAR DIG  
TILL MEDLEMSMÖTE  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 17 augusti Kl.13.30

## PROGRAM

- Gästtalare Sparbanken Enköping, om bedrägeri och ekonomi
- Mötesförhandlingar
- Underhållning av Malin Artz
- Kaffe med någonting till
- 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: [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se)

*Styrelsen*

**PRO  
Håbo**

VÄLKOMNAR DIG  
TILL PUB-KVÄLL  
PÅ SKEPPSGÅRDEN  
DEN 7 SEPTEMBER Kl.18.30

Den första PUB-kvällen efter sommaren är musiken  
garanterad bra genom Olle Eilestam som även kan  
spela din favoritlåt.

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!**

**ADVÄRMÄL DIG I TID OM DU INTE KOMMER!**

**VÄLKOMMEN!**

"Olle Eilestam pianisten som  
underhåller med all slags  
musik och sång"



Foto Rune Westerlund

# VÄLKOMMEN TILL FILMKLUBBEN IRIS

**Fredagen den 25 aug kl 14:00 (insläpp 13.30)**

## FILM: ÖRNNÄSTET

Richard Burton och Clint Eastwood spelar huvudrollerna i denna thrillerklassiker. 7 engelska soldater hoppar fallskärm i de tyska alperna. Deras order är: Ta sig in, frita generalen och ta sig ut igen. Generalen finns på ett fort i Alperna dit endast bergbanan går. Spännande och otroligt bra skådespelarinsatser.



**FRI ENTRÉ**

**MAX 49 PERSONER**

**MEN DU FÅR GÄRNA KÖPA - BULLE OCH DRYCK FÖR 20:-**

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

- tel 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

- E-post: [animales@live.se](mailto:animales@live.se)

*Varmt välkomna hälsar  
Eva, Gunilla och Rune*

Välkommen till PRO Håbo under Håbo Festdag den 26 augusti!

Då du är i Bålsta centrum och ser på allt fantastiskt som många av de ideella föreningarna i Håbo Kommun har att erbjuda under festdagen är du hjärtligt **välkommen att hälsa på PRO Håbo** som traditionsenligt kommer att medverka med informationsbord, lotteriförsäljning och medlemsvärvning.

*Varmt välkomna hälsar Styrelsen*





## **Bowlingen startar den 17 augusti.**

**Välkomna nya som gamla till denna kamratliga sällskapsspel som går ut på att rulla ett hårt plastklot längs en bana. Siktet bör vara inställt på att slå ner de tio käglor som står uppställda i en triangel i slutet av banan. Fast det inte alltid går så,, är det alltid kul att träffas.**

**Hör av dig till**

**Berith Hellbom**

**tel. 070 433 41 19**

**Jan Fredriksson**

**tel. 073 617 12 64**

## **Bridgeutbildning**

Du som vill lära dig spela bridge eller förbättra ditt bridgespel kan anmäla dig till någon av nedanstående kurser.

### Bridge för nybörjare.

Minst 4 deltagare och max 12 deltagare.

Kursen startar måndagen den 21 augusti och pågår mellan 9.30 till 12.30. Därefter pågår kursen varje måndag till och med den 4 december 2023.

Kursen genomförs med litteratur från Bridgeförlaget, Spela Bridge 1 och som kostar 340:-. Du kanske kan låna boken av någon bekant som tidigare har genomgått kursen.

Du kan anmäla dig till:

Gert-Inge Öman 070-931 59 91 gertan8034@gmail.com

Berth Lundström 073-991 46 25 macata.berth@bktv.nu

### Bridgekurs.

Minst 4 deltagare och max 12 deltagare.

Kursen startar måndagen den 21 augusti och pågår mellan kl. 13.00 till 16.00.

Därefter pågår kursen varje måndag till och med den 4 december 2023.

I kursen används bridgelitteratur skrivna av Andrew Robson.

Du kan anmäla dig till:

Berth Lundström 073-991 46 25 macata.berth@bktv.nu

VÄLKOMMEN!

# GÅRDSRÅDETS GRILLPARTY SKEPPSGÅRDEN LÖRDAGEN DEN 19 AUGUSTI



## Men ... Utan svett ingen honung !

Lördagen den 19/8 bjuder Gårdsrådet alla som ställer upp på att städa i Skeppsgården på grillparty.

**Vi vill ha din anmälan senast 15/8 via mail till: [gardsradet@spant.se](mailto:gardsradet@spant.se)**

### Program.

- 10:00** Samling med fika i Skeppsgården.  
Vi delar in oss i grupper och arbetet fördelas.
- 10:30** Hårt, roligt arbete i glada vänners lag.
- 13:00** Grillparty, gårdsrådet står för mat och dryck,  
vi njuter av dofter och smak och trevligt umgänge.

Med vänlig hälsning Ralph Abrahamsson Tel 070 726 63 00



### Garantin för rätt hjälp

400 auktoriserade begravningsbyråer  
från norr till söder.  
[www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

## BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

*Jour dygnet runt*

Centrumstråket 3 Bålsta  
Tel. 0171-467010/58620

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



**VÄLKOMMEN den 23 augusti kl 15.00**

**Till ett spännande historiskt föredrag  
-en modehistoria från 1920-1970.**

Eva och Gunilla berättar och visar bilder. Den röda tråden är berättelsen om Ruth och hennes unika garderob. Om det är någon som har ett plagg, en hatt eller någon accessoar från den här tiden – ta gärna med och visa.

**LOKAL: BRIGGEN (max 25 personer)**

**ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander**

- tel 070-732 90 83 (säkrast efter kl 12:00)

- E-post: [animales@live.se](mailto:animales@live.se)



*Häng med ut 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

**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**



## Runbroparken en oas för oss pensionärer.

Ni som hållit ögonen öppna då ni promenerat utefter Runbrovägen har säkert undrat vad som händer i parken och vad alla maskiner har där att göra.

Det är Gatu- och parkavdelningen som bygger Runbroparken med investeringsmedel som de blivit tilldelade. Efter en tids planering, delvis med representanter från pensionärsföreningarna och projektering så startade markarbetena under hösten 2022. Projektet återupptogs igen nu i vår och kommer att vara färdigställt i september 2023.

Parken är en allmän plats, men eftersom läget är vid Skeppsgården så anpassas parken därefter. Parken kommer att innehålla seniorvänlig parkmöbler, bord och stolar där man kan ta ett parti schack om man vill, pergola med klättrväxter och sittmöjligheter, senioranpassade

redskap för rörelseträning samt planteringar.

Planteringarna kommer i huvudsak bestå av lökväxter av olika slag, perenner som bland annat pion, kungsnäva, röd solhatt samt oktoberaster, mfl. Buskar med bland annat magnolia, hybridtrollhassel och sammetssyrén.

De stora pilträden kommer att vara kvar och ge en bra skugga.

Dessutom kommer det kompletteras med bergkörsbär och ett vårdträd i form av ornäsbjörk.

Den skiss som bifogas är en idéskiss och är inte till 100% rätt.

Parken kommer ”med pompa och ståt” att invigas i september. Mer om detta i kommande nummer.

Jan Lundberg, chef gatu och park  
Håbo kommun,  
Ralph Abrahamsson Gårdsrådet.

### Red.Anm

Intill pilträden längs Runbrovägen i höjd med Kölvägen blir parken.

Grönytan längs Runbrovägen i höjd med Skeppsgården håller nu på att byggas om till en trevlig parkmiljö. Pensionärsföreningarna har varit delaktiga i processen när parken planerades. Markarbetet är igång med nya grusgångar, markstensytor och yta för ett seniorgym.

Rabatternaskafyllas med växter som planteras under våren. Pilträden som står där ska vara kvar och blir en del av parken.

Runbroparken kommer att innehålla

- seniorgym
- parksoffor
- rabatter
- pergola
- bord och tillhörande stolar.

Källa habo.se

**PRO**  
**Håbo**

# HÄLSAR DIG VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS TEDANS

**Vid tedans gäller :**

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

**Till ett pris av 130 kronor**

*Känn er mycket välkomna*

*till Skeppsgården, Skeppsvägen 20.*

*Väl mött ! hälsar Danskommittén.*

*För information ring tel. 070 521 35 65*



Den 1 september  
spelar Ola & Jag



Den 29 september  
spelar New Generation



Den 20 oktober  
spelar BarraBazz

# Råd från Telias säkerhetsexpert

## - för ett tryggare liv och färre bedrägerier på nätet

Svenskar är ett hett mål för bedrägare. Det visar data från Telia, som under 2022 stoppade miljontals bluffsamtal och bedrägliga sms i nätet. Inför Safer Internet Day tipsar Telias säkerhetsexpert Simon Binder hur hela familjen kan skydda sig från cyberkriminella.

Bedrägeriförsöken mot svenskar är höga, det bekräftas även hos Telia som genom filter i nätet beräknas ha stoppat mellan 2-5 miljoner bluffsamtal i månaden till kunder i Sverige och totalt nästan 29 miljoner totalt för året. Bara under september noterades hela 4 miljoner. I Norden är det endast Norge som har haft markant fler bluffsamtal förra året, med närmare 77 miljoner stoppade samtal.

- Även om det är relativt höga antal för Sverige så är det ändå på lägre nivåer än tidigare, vilket kan bero på flera faktorer. Dels har vi framgångsrikt stoppat många försök, och tack vare ökat säkerhetstänk skulle jag säga att allt fler svenskar är mer vaksamma, vilket gör att försöken minskar. Vi ser också att bluff-sms minskat rejält det senaste året, vilket är en effekt av fler tekniska lösningar i vårt nät, säger Simon Binder, säkerhetsexpert på Telia Cygate.

Enligt den senaste rapporten från svenskarna och internet har cirka 6 av 10 svenskar blivit utsatt för nätbedrägerier de senaste 12 månaderna och mer än hälften (55%) har fått mail eller sms med falsk avsändare. Bedrägeriförsök som Telia stoppade via sms varierade mellan 110 000 - 200 000 sms per månad sett sista kvartalet 2022.

- Att vi ser bedrägeriförsöken minska i våra nät betyder inte att de kriminella nätverken lagt ned sin verksamhet. Tvärtom försöker de hela tiden hitta nya, listiga och förfinade metoder för att lura människor, det kan vi aldrig helt stoppa, säger Simon Binder och fortsätter:

- Det här är ett samhällsproblem, därför samverkar vi med bransch och myndigheter för att hitta nya tekniska lösningar och tillsammans varna allmänheten löpande om de olika pågående bedrägerierna. Kunskapshöjande insatser är minst lika viktig i denna brottsbekämp-

ning, det bidrar till att fler tänker och agerar mer säkert och det är faktiskt det kraftfullaste vapnet mot cyberkriminella.

Råd från Telias säkerhetsexpert – för ett tryggare liv och färre bedrägerier på nätet

### **1. Ring inte upp ett missat samtal från ett okänt nummer eller utlandet**

Var vaksam på samtal du inte förväntar dig. Det kan vara så kallade wangiri-samtal, där utlandsnummer ringer en signal, med hopp om att du ringer upp för en dyr peng. Det kan också handla om Spoofing, ett samtal där numret förklätt med ett annat.

- Samtalet kan handla om olika saker men syftet är alltid densamma, att du ska lämna ut känslig information, använda BankID eller ge access till din dator. Lämna aldrig ut kredit- eller bankkortsuppgifter och lösenord. Logga heller inte in eller verifiera dig på banken om du inte kan verifiera företaget eller granska ärendet de framför, då är det inte en seriös aktör, råder Simon Binder.

### **2. Använd pålitliga och kända produktleverantörer**

I Telias nät syns en ökning på antalet nätanslutna produkter med olika typer av sårbarheter, exempelvis skadlig programvara som kan utnyttjas av cyberkriminella. Mest förekommande är kameror, mobila routrar och olika typer av IoT-utrustning. Handla alltid från auktoriserade leverantörer eller återförsäljare och se till att hålla dina uppkopplade enheter, program och appar uppdaterade – en enkel och billig åtgärd för ett säkrare hem.

### **3. Skydda dig och barnen med säkerhetstjänster och ökad kunskap**

Idag uppmärksammar vi Safer Internet Day som syftar till att främja ett säkrare internet, särskilt för barn och unga. Vårt bästa tips på området är Mobilkörkortet, ett verktyg och kunskapstest som stöttar både barn och deras vårdnadshavare till en trygg och rolig start på nätet. Använd också säkerhetstjänster för att skydda dator, surfplatta och

mobilen mot hackare och cyberkriminella.

- Skydd är A och O. Det vi erbjuder kallas Telia Trygghetspaket, ett samlat skydd som förebygger och försäkrar ID-stölder, skyddar betalningar och ger omfattande skydd mot bland annat olämpligt innehåll, nättjuvar och virus oavsett var man surfar. VPN ingår och även juristhjälp vid nätkränkningar, som ex. spridning av privata bilder, berättar Simon Binder.

### **4. Var källkritisk och klicka inte på länkar du har fått från okända avsändare**

Granska avsändare och innehåll extra noga innan du klickar på länkar, öppnar sidor och agerar. Klicka aldrig på länkar om du inte är säker på att avsändaren är äkta och pålitlig. Många företag har en offentlig lista på vilka avsändaradresser de använder.

### **5. Återanvänd inte lösenord**

Uppdatera dina lösenord regelbundet och fall inte för frestelsen att använda samma lösenord på flera ställen. Det blir extra farligt om någon av sidorna eller tjänsterna råkar ut för ett säkerhetsintrång. Om kriminella kommer över dina uppgifter riskerar du att drabbas av exempelvis id-stöld.

- Skapa starka lösenord för olika onlinetjänster, med ett långt lösenord behöver du inte byta det lika ofta. En så kallad lösenordshanterare kan hjälpa dig skapa olika komplexa lösenord och använd alltid tvåfaktorsautentisering där det är möjligt, råder Simon Binder.

### **6. Var försiktig med öppna nätverk - och vad du delar när du är där**

Var försiktiga med öppna, kostnadsfria Wifi-nätverk och vilken typ av information du delar när du använder dessa. Ofta saknar de kryptering vilket gör det lättare för bedrägare, att snappa upp lösenord och inloggningsuppgifter utan att du märker det. För att skydda dig bättre i dessa fall bör du använda en VPN-tjänst.

### **7. Ladda inte ner appar från andra platser än Google Play och App Store**

Bedragarna är inte bara listiga via telefon, sms och mail. Bedrägerierna blir alltmer förfinade med hem-sidor som ser äkta ut och det gäller även appar till din dator, telefon eller surfplatta. Seriösa appar hittar du hos seriösa aktörer.

#### **8. Vad du gör om du blivit ID-kapad**

Först och främst – du är inte ensam om att drabbas. Om du råkar

ut för detta ska du genast göra en polisanmälan. Spärra ditt personnummer, id-kort och körkort. Bestrid eventuella transaktioner eller fakturor. Vid transaktioner ska du även kontakta banken och reklamerna. Kontrollera också obehörig eftersändning av din post.

Tillsammans bekämpar vi bedrägerier och brott på nätet. Här hittar du fler tips kring digital säkerhet.

Red.anm.

Det är ett ständigt pågående hot i cybberymden som hela tiden förändrar sitt angreppssätt med allt mer sofistikerade program för att skapa kaos och komma åt pengar.

Genom de råd Telia's expert ger kan din säkerhet förstärkas och du får en tryggare tillvaro på nätet.

## *EVA'S HÖSTPROGRAM*

Jag har fått önskemål om att publicera listan över mina föredrag och annat inför hösten. Hoppas att intresset blir på topp. I varje tidning finns mer information. Jag använder lokalerna Briggen och Klipper men jag skriver inte ut dem i listan.

23/8 EN MODEHISTORIA I ORD OCH BILD med Eva och Gunilla.

25/8 FILMKLUBBEN IRIS

Örnnästet med Richard Burton och Clint Eastwood

15/9 FILMKLUBBEN IRIS, Film – inte klart än.

20/9 SVERIGE UNDER BEREDSKAPSÅREN 1939–1945.

22/9 Musikföreställningen RADIO NORD med Eva och PROtonerna.

27/9 Eva Braun och händelserna i Berlinbunkern under slutstriden.

18/10 TUNGVATTENAKTIONEN i Norge 1943.

25/10 ALLAN MANN, den svenske motståndsmannen.

27/10 FILMKLUBBEN IRIS, Film – inte klart än.

15/11 Författaren KAREN BLIXEN.

17/11 FILMKLUBBEN IRIS

MITT AFRIKA, 7 Oscars. Meryl Streep spelar Karen Blixen.

Robert Redford i den andra huvudrollen.

22/11 FRANK SINATRA, SAMMY DAVIES, DEAN MARTIN.

29/11 Glögg och pepparkakor och JERRY WILLIAMS

*Vänligen !*

**Eva Svennerstedt Broander 070-732 90 83**

**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](mailto:info@nordsydresor.se)  
Resekatalog kan hämtas på PRO exp

# 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**

## Medlemmarnas röst

Sänd in din skrivelse via:

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

- Ring någon i redaktionen: info sidan 2.



**Många tack  
för uppvaktningen  
till min födelsedag!**

**Mvh  
Ulla Carlsson**



Tack! PRO för  
uppvaktning  
på min 85 års dag.

Vänligen  
Birgitta Wejdsten

Edvin kånkade upp en hel back öl på bandet.  
Kassörskan kastade en blick och sa:  
- Det står en läsk bland ölen, ska den verkligen  
vara där?  
Edvin suckade tungt och svarade:  
- Ja, den är till frugan. Hon är fullkomligt galen i  
sockerdricka.  
/ Monica V

Lillebror gick med mamma på opera för första gången.  
När det var slut frågade han:  
- Varför hotar den där mannen tanten med en pinne?  
- Han hotar inte, han dirigerar.  
- Varför skriker hon då ? /MONICA V

- Pappa, när jag blir stor ska jag gifta mig med farmor.  
- Det kan du inte göra. Hon är ju min mamma.  
- Ja, men du gifte dig ju med min mamma.  
/MONICAV

Allan sträckte på sig i arla morgonstunden, tittade  
på den snygga bruden intill sig och sa förnöjt:  
- Det här var den underbaraste natt jag upplevt så  
sant som jag heter Allan Berg.  
- Allan Berg? Jag som tyckte du sa Wallenberg !!  
/MonicaV

En politikers talan...  
- För oss är det ytterst viktigt att även människor  
utanför maktens innersta cirklar får en möjlighet  
att utåt sett ha ett rikt inre liv ! / Okänd

- När min fru jag grälar slutar det alltid med att hon blir helt historisk.  
- Du menar väl hysterisk?  
- Nej, historisk. Hon drar upp allt från vårt förflutna. /MONICAV



# Våravslutning Shuffleboard

Nu har vi haft avslutning efter en trevlig säsong med ett härligt gäng.

Monika Vikström vann kvällens final och fick en medalj.

Lennart Olofsson blev säsongens vinnare och fick lyfta vandringspokalen.

Vi ser framemot hösten när vi startar upp igen och hoppas på nya deltagare som vill prova på.

Alla är välkomna.

Ledare:

Olof Pettersson

Britt-Marie Pettersson



# 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 31 aug 2023

Enköpingsvägen 8E, Bålsta

Tel. 0171 594 44

E-post: [info@restaurangpaprika.se](mailto:info@restaurangpaprika.se)

## DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a

- Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt
- Lackning av naglar
- Vårtbehandlingar
- Behandling av nagelsvamp
- Ansluten till Epassi



OBS!  
TAR EJ  
REMISSER

Medlem i Sveriges fotterapeuter



Välkommen  
att boka tid  
hos Sanna.



 HÄLSOTERRASSEN

Mansängsterrassen 1 (bakom polisen)

Bålsta Centrum

Mail: [info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se)

0171 552 72

070 364 71 90

 bokadirekt.se



# 85+ lunchen

Efter en förfrågan från SPF om en gemensam lunch för föreningarnas medlemmar över 85 år blev det beslutat att dels höja åldern från tidigare 80+ till 85+ och att göra en samordnad lunch med SPF.

Premiären ägde rum den 19 maj på

Aronsborg. En uppskattad tillställning som gynnade de båda föreningarna vilket de båda ordförandena starkt underströk i sina inledande ord. Varefter de närvarande fick avnjuta en god middag med efterrätt och kaffe.

Undertecknad fick följa med som samtalsvärd vid ett bord med några för mig okända personer med vilka jag hade många trevliga samtal. Underhållningen stod Bjarne Tjust för. Text + Foto Rune Westerlund



## Boxnings rapport

Föreningen fick en inbjudan att den 7 maj komma på en information om boxning för medmänniskor som drabbats av Parkinsons. Det var en kille från Narva boxningsklubb och en man som drabbats själv av Parkinson som höll i ett fängslande föredrag om hur boxningsträning kan förbättra livet för de drabbade. Deltagarna fick sedan en enkel och mycket god lunch, varpå ett uppvärmningspass och ett träningspass genomfördes.

Studier visar att boxningen ger många fördelar för de drabbade vilket också gäller för alla andra.

Genom träningen får man:

- Förbättrad Kondition
- Bättre Kordination

Träningen bygger på fyra pelare:

- 1, Intensiv och allsidig träning
- 2, Kognitiva tränings moment
- 3, Lära sig nya rörelser i ny miljö
- 4, Social samverkan

Text + Foto Rune Westerlund



Parkinson Förbundet

Narva Boxningsklubb  
19 30  
Stockholm

PARKINSON  
FD BOXNINGSTRÄNING

## Boxning som vårdkompletterande\*) träning för Parkinsonsjuka

\*) vi bedriver EJ vård

Hans Lindahl, Narva BK  
David Löhr, Helsingborg BK  
Jeanette Johansson, Helsingborg BK

STOCKHOLM PARKINSONFÖRBUNDET

ALLMÄNNA ARVSFONDEN



# PENSIONÄRS *rabatt*



Gäller på mat och dryck  
i vår restaurang på  
Rasta Ekolskrog!



Ansök om Pensionärs-kort i restaurangen.  
Gäller för alla som är 65+

Ansökan hämtar ni på Rasta Ekolskrog

Erbjudandet kan ej kombineras med  
andra rabatter. Gäller ej alkohol.

# 15%

Välkommen!



## RASTA EKOLSKROG

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

# KAFÉ LILLY

FIKA - FRUKÖST - LUNCH - TAKE AWAY - CATERING

**10 %**  
pensionärsrabatt efter kl. 13

VARMT VÄLKOMMEN INI



KAFÉ LILLY  
KALMARVÄGEN 3  
0171-353 23  
INFO@KAFELILLY.SE

WWW.KAFELILLY.SE

KAFELILLY



## 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

## Besök på Bahcomuseet och Mels Garage

Den 26:e april samlades hela 4 deltagare vid gamla järnvägsstationen för avfärd. Vi åkte till Enköping och blev väl mottagna på Bahcomuseet. Vår guide Stig Lundh presenterade utställningen och berättade om Bahcos historia på ett lättsamt och trevligt sätt.

Första delen av museet innehöll historien om de mest kända delarna av Bahcos historia, nämligen handverktygen. Man kunde se allt från de första försöken med rörtänger och skiftnycklar till dagens moderna ergonomiska verktyg samt en del specialverktyg, till exempel en skiftnyckel helt i mässing tillverkad för Andréés polar-expedition.

Andra delen visade diverse olika maskiner, ventilation och konsumentprodukter som tillverkats av J P Johansson och Bahco under åren. Sedan for vi vidare till Mels Garage där vi fikade och tittade på de utställda bilarna. Huvudsakligen amerikanska men även någon enstaka europeisk bil.

Efter en trevlig eftermiddag åkte vi tillbaka till Bålsta nöjda och glada.

Text + Foto Anders Hillgren





# 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)

## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

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

Varmt välkomna till Helen!



PIC-COLLAGE

# KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

## Medicinsk fotvård

*Lydias friska fötter KB*

Välkommen att boka tid för en skön  
och avkopplande fotvård hos mig  
**LYDIA LINDH**  
Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut  
070- 528 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



## 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](mailto:info@kvarnibble.se)





Så kom vi då äntligen iväg efter flera inställda resor. 18 deltagare i en liten buss från Håbo Buss. Efter en fikapaus med busskaffe vid Mora stenar kom vi fram till Dannemora. Där möttes vi av guiden Marianne som hälsade oss välkomna. Efter en kort information om Dannemora besökte vi Mineralmuseet, en samling av mineralprover från världens alla hörn.

Därefter följde en kort promenad till de gamla gruvhålen. Här informerades vi om historien bakom Dannemoragruvan, om dess ägare och om gruvarbetarnas villkor. Gruvepoken inleddes 1481 då man började bryta silver här. Förr var det ett dagbrott så från en utsiktsplattform kunde man titta ner i det 140 meter djupa schaktet. Idag sker ingen brytning här men man väntar på miljötillstånd för att kunna starta upp igen.

Vi fortsatta till Gruvmuseum där man kunde se verktyg och hjälpmedel som använts i gruvan. En lustig sak var "Kungatunnan", en sammetsklädd tunna, som användes för att hissa ner kung Oscar II vid ett besök 1875.

Färden gick vidare till Österbybruk där vi besökte den välbevarade vallonsmedjan, världens enda fungerande vallonsmedja med anor från 1600-talet. Vi fick också en inblick

i hur en familj bodde i smedsbo-staden intill.

Efter väl förrättat värv intogs en

god lunch uppe vid herrgården och sedan gick resan hemåt igen.

Text + Foto Anders Hillgren



# Gravarne

Året måste ha varit 1941 och jag var sex år gammal. Min farfar hade lanthandeln på Smögen och jag och min bardomsfamilj hade rest dit för att hälsa på. Min farfar hade då gått bort men min mormor levde ännu. När vi hälsade på lyfte hon upp mig från golvet till sin stora gungstol där hon på ålderns höst satt för det mesta.

Nu var vi nere på bryggorna. Min far ville resa till Gravarne för att där lägga en blomma på sin fars grav. På den tiden fanns ingen bro så resan till Gravarne skedde med en båt. Den låg ytterst bland alla i hamnen förtöjda fiskebåtar och de var många. För att komma dit behövde man således hoppa från båt till båt -ett konststycke som inte var något för en sexåring. Jag fick således inte följa med och grät när jag såg resällskapet hoppa mellan båtarna på väg mot den yttre båten. Detta såg båt-

ens skeppare - en stor och kraftig fiskare. "Såklart grabben skall följa med," sade han, lyfte upp mig och tog mig som ett kolli under armen. Sedan hoppade han från båt till båt tills vi anlände till den rätta. Så jag kom med till Gravarne.

Jag gick runt på kyrkogården. Där fanns en stor sten med inhuggen text som fångade min uppmärksamhet. Där det stod: "Åt minnet av engelska och tyska krigare som föll i Nordsjöslaget sommaren 1916. Af havets vågor fördes de till våra kust-er. Må de nu hvila i frid i den främmande jorden". Jag har senare varit vid stenen flera gånger och kan dess text utantill.

Ja, första världskriget var skoningslöst och tog massor av unga soldaters liv. "På västfronten intet nytt" löd oftast nyhetsrapporteringen. En julafton vid fronten började en engelsk soldat sjunga Silent Night. Det dröjde inte länge innan man från den tyska sidan kunde höra Stille

Nacht sjungas. Sedan vågade sig en soldat upp ur skyttevärdet och trotsade därmed döden. Inget skott hördes och fler soldater på båda sidor klev upp från skyttegravarna. Tyska och engelska soldater utbytte julgävor med varandra.

När de franska generalerna fick höra talas om episoden blev de arga. Och påkallade bryskt ordning. "Vid fronten skall man döda varandra - inte utbyta gåvor", var deras budskap.

På den tiden fraktades olja i trä-tunnor och när fartygen torpederades flöt oljefaten i land vid den halländska och bohuslänska kusten.

Oljefaten samlades ihop av befolkningen på västkusten och såldes på anordnade auktioner. Där köpte min far upp många oljefat som till sist blev till ett betydande upplag. I slut et av kriget stod oljan högt i värde. Då sålde han lagret och gjorde sig därmed en liten förmögenhet. "Den enes död den andres bröd", lyder ju ordspråket.

Text Dag W. F. Warghusen



## 50 år sedan Gravarne blev Kungshamn.

Källa Bohusläningen Postens beslut att slå samman en postadress fick hela samhället att byta namn. I dag fyller Kungshamn 50 år. "Även om det inte framkom vid fullmäktigesammanträdet så har många tydligen skämts över namnet Gravarne. Speciellt gäller det personer från Fisketången".

Så inledde Bohusläningen sin artikel den 11 februari 1963 om hur Kungshamn blev Kungshamn - och namnet Gravarne kastades i soptunnan. För exakt 50 år sedan fattade dåvarande Södra Sotenäs kommun beslutet att skrota namnet Gravarne till förmån för Kungshamn. Det var Postens nedläggning av kontoret i Fisketången som låg bakom ändringen. Utan eget postkontor skulle Fisketången få postadress Gravarne. Och det var inte populärt. Ortsnamnet påminde och död och grav, dessutom var det fult. Fisketångenbor "skämdes" över den nya postadressen. Direktör Knut Sjöman konstaterade på mötet att ett namnbyte till Kungshamn förvisso skulle kosta en del pengar, men att det var det värt, ty "vi i Sverige inte har någon annan ort med ett så fult namn som Gravarne".

- Det var väldigt lokalpatriotiskt på den tiden. Man höll på sitt. Sen tyckte man inte att Gravarne var så vackert.

Så det var en del äldre som protesterade mot namnbytet, säger 82-årige Karl-Werner Bengtsson.

### Medelvägen

I stället gick kommunfullmäktige en medelvägen. Man beslutade att namnge orten efter församlingen, Kungshamn. Men inte heller det namnet accepterades direkt. Dåvarande Postverket var orolig eftersom det finns flera Kungshamn i Sverige. Hur skulle man hålla isär orterna? Göteborgs-Postens dåvarande chefredaktör Lars Hjärne var så upprörd över namnbytet att han i flera år konsekvent fortsatte att skriva Gravarne som Ortsnamn i stället för Kungshamn.

- Hjärne var förbannad, minns Bertil Abrahamsson, som då var kommunalråd på Smögen.

- Men namnet Kungshamn fanns vedertaget sedan tidigare. Så det gick fort att lära sig. Och det var nog ett bra byte, även om jag tycker det är fint att Gravarne finns kvar.

Leif Andreasson, som Bohusläningen träffar på i Kungshamn, har en helt annan ingång.

### Fem kungshamnar

- De bytte egentligen inte namn, menar Leif Andreasson.

- Det finns väl i alla fall fem kungshamnar i Sverige. Det finns en här och en på östkusten.

Leif Andreasson är från den del av

Kungshamn som egentligen är Gravarne. Han tycker att namnbytet var bra, delvis för att bli av med bytänket i orten. Andreasson berättar en historia om en man vid namn Tommy som jobbade på en tv-butik i Kungshamn.

### Vägrade vända

- Han åkte till en man som hade dålig bild på sin tv. När han kom dit så såg han direkt att antennen stod riktad mot Uddevalla. Tommy sa till mannen som bodde där att han får vända på antennen så att den står riktad mot Sotenäs i stället.

- Mannen vägrade och sa att då har han hellre dålig bild, säger Leif Andreasson och brister ut i ett skratt.

Men även om Andreasson tyckte att bytet från Gravarne till Kungshamn var bra, tycker han att det är en sämre idé att låta hela kommunen bära namnet.

- Det borde heta Smögen kommun, det är ett bra turistmärke, säger han.

- Se bara på Järpen kommun som bytte namn till Åre. Eller som Malung som nu heter Malung-Sälen kommun. Andreasson är också i en position där han kan göra något åt saken. Han jobbar nämligen som projektutvecklare inom just Sotenäs kommun.

- Det kanske var därför de anställde mig, skrattar han.

Text Richard Svedberg

# Friluftsdagen med 5-kamp vid Kvarnkojan

Föreningens traditionella friluftsdag med femkamp gav som vanligt en härlig gemenskap i en prestigelös kamp i femsteg, se här nedanför. Därefter fick deltagarna avsmaka de goda grillade korvarna som Lenes make ordnat och avnjuta sitt eget medhavda kaffe.

Text + Foto Rune Westerlund



**ringkastning**



**hinkträff**



**pilkastning**



**parbollsribban**



**basketkorgen**



**vinnaren**



# Kunderbjudande!

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

Vi är hemma överallt i Håbo!



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 120:-  
Avhämtning inkl. sallad 110:-

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

[www.kvartersmenyn.com](http://www.kvartersmenyn.com)  
Tel. 0171-569 90



## ICA:s pant

Solweig och undertecknad var inbjudna till ett möte med Ica Maxi. Vi ska vid årets slut få ta del av den inkomna panten som ges till föreningar. Vi är en av tre föreningar som får dela på den inkommande panten under hela 2023. När vi var där fick vi gå runt och se alla utrymmen bakom själva butiken. Det var mycket intressant att se och höra lite om hur all logi-stik fungerar i en så stor butik.

Tack ICA för att vi får ta del av panten. De pengarna kommer att göra stor nytta i vår förening.

Irene Lundbäck

## Intresseföreningen Pomona

På årsmötet i juni bestämdes att den gamla intresseföreningen ska förändras med nya ledamöter och nya stadgar. Det har blivit så stora förändringar sedan det särskilda boendet flyttade till Västerhagsvägen att man behöver tänka om lite.

Den gamla styrelsen har gjort ett mycket bra jobb med att ordna

aktiviteter för boende på Pomona och närområdet. Den gamla styrelsen har avgått och det behövs nya krafter som kan jobba i den nya föreningen. Vi vill rikta ett jättestort tack till den gamla styrelsen för allt det gjort för de äldre. Hör av dig till undertecknad om du kan vara en av de nya som vill jobba för de äldres bästa.

Irene Lundbäck



## 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 med olika saker. *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

Hör av dig till Rune Westerlund, tel 070 535 15 50

Eller E-post: [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se) eller ring vår expedition Tel. 0171 583 15.

## Lite nytt från KPR i maj

Kommunen har beslutat att de 20 fria avlösartimmarna ska biståndsbedömas. Då ställer vi oss frågan vem som ska biståndsbedömas?

Brukaren eller den som behöver utnyttja avlösningen. Ska en person på kommunen bedöma om jag behöver gå till frisör eller behöver komma ifrån och spela t ex bridge med några vänner? Det blir dessutom en kostnad och onödig handläggning. Våra synpunkter beaktades inte vid beslutet. Ett annat dumt

beslut är taget om att suppleanter i KPR inte ska få närvara på KPR-möten om de inte är inkallades som ordinarie. Att vara med som suppleant är ett sätt att lära sig vad som kan vara viktigt så man är väl förberedd den dag man är ordinarie ledamot för att någon är frånvarande.

Vi har fått del av äldreutredningen, Vad vill vi med våra äldre, som bl a ska titta på Pomonas användning framåt. Vi blev inte så mycket klokare för det var mest frågor och inga

svar. Vi vet fortfarande inte hur man tänker om Pomonas framtid. Vi ska nästa vecka skicka in ett remissvar på utredningen. Vi får återkomma till detta i senare nummer i höst. Färdtjänstuppehandlingen är klar och glädjande nog blir det Bålsta taxi som fortsätter. Det verkar som om mjuka linjen försvinner vilket är tragiskt för de som inte har tillgång till bil.

Irene Lundbäck

# 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

A Small World  
Bålsta

KLÄDER m.m  
till  
DAM & BARN

### 10 % RABATT

Vid ett köptillfälle mot denna annons t.o.m den 2 sep 2023. Handla 3 plagg eller fler och få 20 % RABATT på det dyraste.



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

Följ oss på FB och instagram. Avvikande öppettider publiceras där



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

# EYES4YOU

## Bålsta Optik



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

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

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

**Hos oss får du alltid 25% rabatt**

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

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

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

# EYES4YOU

## Bålsta Optik

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

Våra kunders omdömen om oss.

4,9  
5,0



Karin Boyes dikt, där vi oftast fastna vid det som gör ont, avslutas med orden:

”Då, när det är värst och inget hjälper,  
Brister som i jubel trädets knoppar.  
Då, när ingen rädsla längre håller,  
faller i ett glitter kvistens droppar  
glömmer att de skrämdes av det nya  
glömmer att de ängslades för färdan -  
känner en sekund sin största trygghet,  
vilas i den tillit som skapar världen.”

### Liknelser

Som du kanske har hört och använt.

Arg som ett bi  
Dum som en gås.  
Envis som en äsna.  
Fast soom ett berg.  
Fattig som en lus.  
Flitig som en myra.  
Fri som fågel.  
Erisk som en nötkärna,

Glad som en lärka.  
Hal som en ål.  
Hungrig som en varg.  
Klart som korvspad.  
Listig som en orm.  
Listig som en räv.  
Liten som en fluglort.  
Livad som en lax.  
Långsam som en snigel.  
Lätt som en plätt.

Mallig som en tupp.  
Modig som ett lejon.  
Oberäknelig som ett aprilväder  
Oskyldig som ett lamm.  
Pigg som en mört.  
Rik som ett troll.  
Snabb som bllixten.  
Stark som en ox.  
Tyst som en mus.

### Redaktörens röst

#### Somrar komma och gå..

Årets sommar hoppas jag gav dig den tid av återhämtning, glädje, träffar/stunder med dina nära och kära.

Själv var jag upp till mitt ”glass-hus” i Norrbotten. Det har fått namnet av mig och har blivit ett vedertaget riktmärke i byn. Orsaken är helt enkelt min arbetslöshet som medfört att renovering och målning har fått ge vika då ekonomin inte räcker. Huset har tre färger, övre delen är grön, mellansektionen vit och den nedre delen röd. Det blir päron, vanilj och jordgubbsglass Min förhoppning att nästa år få råd att göra något mer än att klippa gräs och bada. För då ens barnbarn följer med är det en sak man måste göra hela tiden, nämligen bada.

I grann-byn, Högsön, där har de en tradition som de kalla ”Högsö-dagarna” som är första helgen i juli. Fredag är det någon föreläsare och fika. Lördag grillas strömmingen som de fångat i Bottenviken.

Fiskarna läggs på en smörad ”klädda”. (Ett hembakat mjukt tunnbröd.) På söndag serveras Norrlands landskapsrätt dvs palt med smör och lingonsylt

#### Trafiken genom Sverige

Jag förundras varje gång jag är ute och kör bil över hur en del av medtrafikanterna betar sig i trafiken. Omkörningar i backkrön och kurvor, omkörningar strax före de ska svänga av vägen. En del tycks inte veta om att de har en släpvagn eller husvagn efter sig och blåser om i över 90 km/h.

#### PRO Håbo i Pensionären

Det var riktigt roligt och trevligt att se och läsa i Pensionären om Tedansen som PRO Håbo har, vilken lockar till sig PRO-are från andra föreningar. Dels finns det med på omslaget och sedan med flera bilder och mycket text på flera sidor. Jag vill ge en stor eloge till danskommittén som ordnar denna uppskattade aktivitet, nu omnämnd hos alla Sveriges PRO-föreningar.

#### Om säkerhet

Med mina bästa hälsningar till er alla.

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

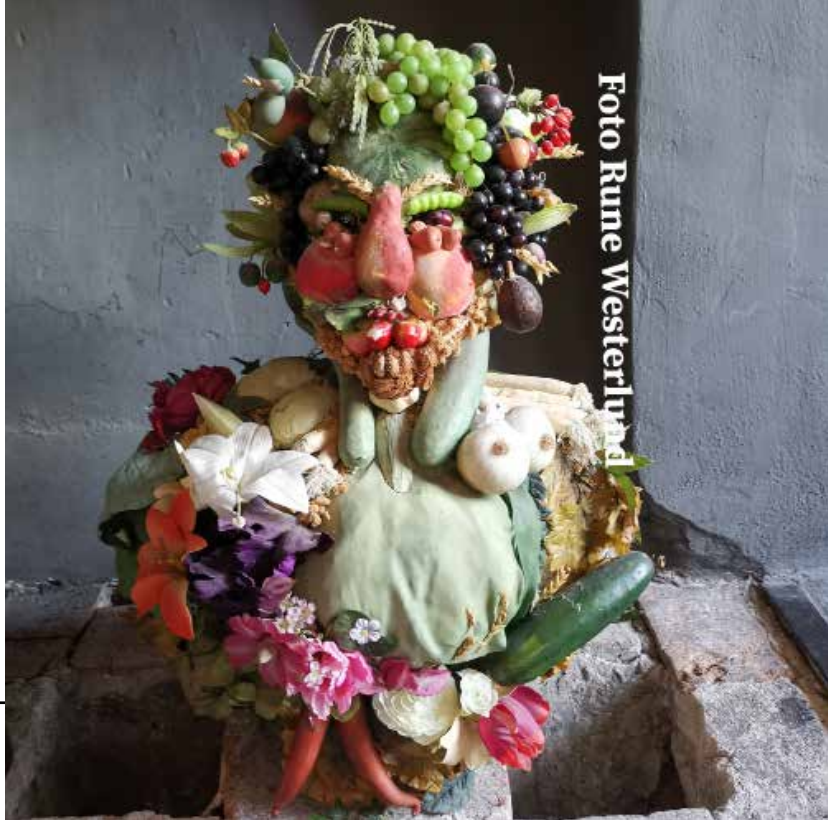


Foto Rune Westerlund

Säkerhet handlar om mängder av olika delar som människan hela tiden måste skydda sig emot. Så har det varit och kommer det att vara. Men de kriminella verkar alltid vara ett steg före och kan nu för tiden manipulera på många olika sätt. Nu även genom elektroniska robotar (AI) som kan arbeta kontinuerligt utan lön. Det finns en hel del att läsa om hur man kan skydda sig. På sidan 12 finner du vad en expert ger dig för råd.

**Ge aldrig ut dina kontouppgifter till någon du inte känner.**

**Var alltid rädd om dig.**

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

**Se dig alltid om i trafiken.**

**Välkommen till aktiviteter och möten 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
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-aug
Kören-Protonerna	Ingegärd Petersén	0709259649	tis	10.00	22-aug
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550			oklart
Målning/Teckning	Kerstin Holm	0709281560	ons		13-sep
Seniordans	Inez Adamsson	0702762836	ons	10.00	oklart
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	26-sep
Släktforskning	Jan Westergren	070-7964465	tor	10.15	21-sep
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	16-sep
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	17-sep
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 Freidman	0736171264	tor	09.30	17-aug
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	0705213565	ons	10.30	igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	28-aug
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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