

# PRO HÅBO

Medlemstidning 3 2022





## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsregistret + Rolands ruta + Bild	4
Kallelse till årsmöte	5
Årsmöteshandlingar	6
Årsmöteshandlingar	7
Årsmöteshandlingar	8
Årsmöteshandlingar	9
Årsmöteshandlingar	10
Årsmöteshandlingar	11
Inbjudan till kafferep	12
Tedans + Inbjudan om Nalen	13
Resekommittén informerar	14
Resekommittén informerar	15
Pingis + Bild	16
PUB kväll	17
Eva's kåseri	19
Luffarresan	21
Bild	22
Luffarresan	23
Luffarresan + Del 4 om kaffe	25
Din hjälp behövs	26
Dikt + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och aktiviteter	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Annonser	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	26
Bålsta Däckcenter	22
Bålsta Gravstenstjänst AB	18
Bålsta Optik	18
Drage's IT	18
Fonus	24
Husman Hagberg	20
Hälsoterassen fotvård	18
Hälsoterassen klippning	24
Kalmarsands restaurang	22
Klipphörnan	26
Krägga café & lanthandel	26
Kvarnibble butik & musteri	24
Lydias Friska Fötter	22
Nord Syd Resor	16
Peter Spolare AB	24
Sparbanken	20

# Vill du bli medlem?

Ring Roland tel. 546 48  
Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

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

## Redaktionen för PRO Håbo medlemstidning

<b>Ansvarig utgivare:</b> Irene Lundbäck	070 640 30 97
<b>Redaktör/layoutare:</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
<b>Tryck:</b> Hustryckar'n AB Bålsta	

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

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

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)

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

Redaktionen är intresserade av sina läsares synpunkter.  
Därför inbjuds du att kontakta vem du vill i redaktionen med din åsikt.  
Tack på förhand för just din synpunkt.

**Omslag:** Framsida: "Snögrottan"  
Foto: Monica Vikström  
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter  
**Nummer 4:** Utkommer den 8 april  
**Manusstopp:** nr 5 den 4 april

Kulturarrangemangen  
sker i samarbete med  
ABF Uppsala län



## Ordförande har ordet

### Äntligen har restriktionerna släppts och vi kan börja med våra aktiviteter igen!

Om mindre än en vecka har vi februaris medlemsmöte och det är redan många anmälda. Jag hoppas att Olle Eilestam kan komma denna gång för förra gången fick vi sätta in en reserv. Nu var det en mycket bra reserv så det gjorde inte så mycket men Olle är så populär bland våra medlemmar att det ska bli riktigt roligt att höra honom igen.

I mars kommer vi igång ordentligt med både pub och tedans. Som jag har längtat efter tedanserna. Vi har inte haft någon efter att Corona kom till Sverige. Nu ser vi ljuset i

tunneln eftersom det inte räknas som en samhällsfarlig influensa längre. I mars har vi också vårt årsmöte med Protonerna som underhållning. Denna tidning kommer ut först veckan före årsmötet och alla handlingar som verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning samt dagordning finns i denna tidning. Det är bra om ni tar med er tidningen till årsmötet för då kan ni lätt följa med i allt under mötet. Vi kommer naturligtvis också sätta upp allt på väggen. Nu har vi fått gardiner så solen ska inte vara i vägen när man ska läsa. Vi har startat upp en ny cirkel i tovning på onsdagar.

Handarbetscirkel som startade i höstas fortsätter. Kom gärna med förslag på nya cirklar som vi kan köra. Seniordansen har kommit igång igen både på onsdagar och fredagar. Det är en så roligt och nyttig motion.

Som ni alla vet är det val i höst. Vi kommer att tillsammans med SPF bjuda in politikerna till en debatt där våra frågor ska tas upp.

Jag hoppas att många kommer och lyssnar och ställer politikerna mot väggen. Pomonas framtid kommer att bli en viktig fråga då.

Det var allt för denna gång och jag hoppas att vi ses på årsmötet.

*Irene Lundbäck*



## Exp. öppettider

Skeppsgården

Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

är öppen mellan kl. 10.00 - 12.00.

tisdagar och torsdagar - maj

Tel. 0171-583 15

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

## Olika stöd

### Nationella telefonlinjen Äldrelinjen

Är du över 65 och längtar efter någon att prata med?

Du kan ringa Äldrelinjen på telefonnummer: **020-22 22 33** vardagar 8-19 och helger 10-16

### Kommunens frivilligsamordnare vägleder dig

Välkommen att kontakta frivilligsamordnare Tina Tiefensee om du undrar vilket stöd du kan få från frivilliga i Håbo. Tina är också äldreombudsman och kan hjälpa dig med andra uppgifter exempelvis hjälpa dig att ta fram ditt vaccinationsbevis.

**Telefon: 0171-525 74, 070-617 14 31    E-post: [tina.tiefensee@habo.se](mailto:tina.tiefensee@habo.se)**

### PRO Håbo

Om du vill prata med någon i vår förening så hittar du telefonnummer här i tidningen till många styrelsemedlemmar. Du kan också hitta oss på vår hemsida!

## Meddelande från medlemsregistret

Om du flyttar till ny adress meddela detta till:

- Roland Oscarsson telefon 546 48 - E-post: [rolosk@bktv.nu](mailto:rolosk@bktv.nu)
- eller till vår expedition tel. 583 15 öppet tis och torsdag 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!*

### Rolands blandning

#### *Sparsamhetens dygd*

Mig tycks att det var alldeles nyss alla filmerna slutade med en kyss. Tänk så sluga vi var, tänk så rika vi var! Då hade vi alltid någonting kvar.

Dessa tider är dock passerade. Nu är i alla ruinerade.

*Alf Henriksson 1970*

#### *När ljuset återvänder*

Rätt länge har det klockan sju i huset rätt mörker. Det hör vintern till, förstås.

En morgon häpnar vi i gryningsljuset. Och undrar skrämt: har vi försovit oss?

Nej, varje år i februari vänder helt plötslig dygnet med ett jättesprång..

Vi överraskas när miraklet händer och kvällen skjuter fram sin solnedgång.

*W-bom*

Vår lott är och förblir att försöka överleva så gott vi kan under ibland svåra förhållanden i ett i grunden gåtfullt universum. Vi är och förblir av samma skrot och korn som den levande jord vi befinner oss på.

Roland

#### *Klädsam i paradiset*

Nyss var det flygskam. Nu är det långt värre att shoppa kläder, nytt varenda vecka.

Allt började för längesen. Vår herre var sparsam. Första människorna gick näcka Men Adam frös ibland förbålt om röven och Eva drömde om att bli kokett.

Där föddes modejakten: fikonlöven blev början till att allting gick snett.

*W-bom*

*Roland Oscarsson +90*



När jag promenerade med hunden så noterade jag denna roliga bild på en docka som hjälper polisen med trafikövervakningen mellan Havrevägen och Baldersvägen. Text+foto Sören Pettersson

## Välkommen till PRO!

Gör som 330.000 redan gjort - gå med i PRO och få vänner och upplevelser för livet! Ta del av ett stort utbud av aktiviteter och stöd PRO:s viktiga intressepolitiska arbete.



# PRO

# Årsmöte 2022

VÄLKOMMEN TILL ÅRSMÖTE den 17 mars kl. 13.30 på Skeppsgården

## PROGRAM

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



## Dagordning

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

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

**Tänk på att anmäla dig senast två dagar före mötet. Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15, mån-tors kl. 10.00-12.00 eller till [habo.uppsala@pro.se](mailto:habo.uppsala@pro.se)**

Styrelsen



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE PRO HÅBO

### För 2021 års verksamhet lämnar styrelsen följande rapport:

PRO HÅBO ingår som egen förening i Uppsala läns PRO-distrikt samt är ansluten till PRO:s riksorganisation. Verksamhetsområdet omfattar hela Håbo kommun. På grund av pandemin har vi inte haft någon mötesverksamhet under våren utan startade upp det i september.

#### Styrelse och förtroendevalda:

Irene Lundbäck ordförande	Kennet Jonsson vice ordförande
Birgitta Sikström ledamot	Harry Lövestav ledamot
Solweig Lundkvist sekreterare	Eva Svennerstedt Broander studieorganisatör
Åke Wahlstrand ledamot	Yvonne Vojbacke ledamot
Carina Hazlewood ledamot	Gun Mellström ledamot
Kjell Ibbinger kassör, tom oktober	
Rune Westerlund suppleant	Lina Smotrova suppleant

Sixten Nylin och Kjell Sjöström revisorer  
Gunn Berglind och Linnea Hagelin revisorssuppleanter.

**Valberedning:** Agneta Hägglund sammankallande, Ann-Christine Borneteg och Lars Smids

**Medlemmar:** Enligt PRO:s nya register för antalet medlemmar hade vi 970 medlemmar i slutet av december månad. På grund av pågående Coronapandemi har vi under året tappat många medlemmar.

**PRO:s expedition** har varit öppen tisdag och torsdag 10.00 – 12.00 under hösten.

**Årsmöte** hölls den 16 september. Då antalet anmälda var över långt 100 personer fick vi ta bort bord och endast ha stolar i grupper om 8 för att minska risk för smittspridning. Kaffe serverades efteråt och kunde förtäras i flera lokaler.

**Vårfest** ställdes in.

**80+lunch:** ställdes in men ska erbjudas i vår när smittan avklingat

**Funktionärsfest** hölls i december

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

#### Möten m.m.

Utöver årsmötet har 2 medlemsmöten och 3 styrelsemöten hållits under andra halvåret. Vi har dessutom haft en planeringsdag i november. Två trubadurer har underhållit på våra medlemsmöten. Vi har varit representerade på distriktets ordförandekonferenser och höstmöte. De flesta av dessa möten har varit digitala.

#### Studier, aktiviteter, resor samt hobbyverksamhet:

Cirklar och aktiviteter inomhus startade igen under hösten.

**Konst- och hantverksutställning** ställdes in.

**Kören PRO-tonerna** har med sina för närvarande 23 medlemmar haft ett antal övningstillfällen under hösten. De deltog på årsmötet i september och hade en julkonsert i kyrkan i december.

**Bowlarna** har haft ca 60 deltagare som spelat på torsdagar. Det blev bara 15 sammankomster på grund av pandemin. Några på våren men de flesta under hösten. Det blev 3 matcher mot andra föreningar (SPF Håbo, Kägla Jakobsberg och PRO Solna/Sundbyberg). Roligt med vinst i alla. Under hösten spelades klubbmästerskap. Klubbmästare blev Ulla Andersson och Åke Nilsson. Säsongen avslutades med en trevlig fest.

**Boulen** har under året haft många deltagare (ca 50). Klubbmästerskap spelades under sensommaren och det blev prisutdelning under avslutningsfesten i oktober på Skeppsgården. Säsongen avslutades i november men en del deltagare fortsatte att spela lite längre.

**Bridgen** Efter sommaruppehållet och till årets slut har de haft 17 speltillfällen med i genomsnitt 28 deltagare. De spelar ca 4 timmar vid varje speltillfälle.

### **Fritt målande**

Vi träffades i en ny fin lokal den 6 oktober på Skeppsgården. Alla målade efter sitt eget sedan tidigare inhämtad kunskap. Vi tipsade varandra om material, olika tekniker, litteratur om konstnärer och onlinekurser. Pandemin gjorde att planerade 10 träffar blev endast 6. Gruppen bestod av 7 deltagare.

**Senioryoga**, en mjuk form av Poweryoga med inslag av Mediyoga och Mindfulnessyoga, har utförts på tisdagsförmiddagar i höst.

### **Bordtennisen**

Det har ju varit en haltande verksamhet i år. Det började med maxantal personer i lokalen, fram till september och det var max 15 personer för oss. Detta gjorde att vi skiftade deltagare några gånger, men i stort gick det bra. Efter september var det fritt igen. Vi har varit på 2 ställen och spelat utanför kommunen (Mälbygården och Smedjebacken). Vi är fortfarande många och vi har fått en del nya vilket är glädjande. Vi får kämpa på och göra det bästa vi kan under denna pandemi.

**Keramik.** I mitten av september började verksamheten igen. Det har fortsatt vara två grupper för att få ner antalet som träffas varje gång.

### **Seniordans**

Seniordans har hållits fredagar med start 15 oktober och fram till den 10 december. Det blev 8 tillfällen och i snitt 26 entusiastiska, glada dansare per tillfälle.

**Gemensamma promenader** har fortsatt genomförts onsdagar och fredagar varje vecka från årets början fram till september. Liksom vid seniordanserna har promenaderna varit stärkande för kropp, knopp och själ samt inbjudit till social gemenskap och inramats av glädje och skratt.

En **läsecirkel** har även i år anordnats i bibliotekets lokaler under hösten. Sju deltagare har minskat till sex.

**Shuffleboard** har spelats i höst på Skeppsgården under måndagskvällar med 20 deltagare. Jan Norén blev vinnare av höstens tävling och det blev prisutdelning under avslutningsfesten.

### **Handarbetscirkel**

En helt ny cirkel har startat med tio glada och kunniga kvinnor som tycker om att handarbeta. Vi har bytt erfarenheter och mönster som var tanken när vi startade. Vi stickar, virkar och krokas just nu men det finns plats för ett par till så det kanske kan bli lite broderi till våren. Det har varit till stor glädje för oss alla tio att kunna träffas på det här sättet.

**Resa** blev endast en under hösten till musikalerna Rainman.

**The-danser** har inte kunnat genomföras pga pandemin.

### **PUB aftnar:**

Till höstens två pubar, 4 november och 2 december, begränsades antalet deltagare till 70 personer. Platserna fylldes snabbt och hög stämning rådde såväl vid inmundigande av spis som vid lotterier samt trevlig underhållning.

### **Föredrag**

Eva och Dag har under hösten påbörjat en föredragsserie som heter Poesi och visor. Två träffar har genomförts och den fortsätter i vår. Eva har också haft en fransk musiksoare som drog närmare 60 deltagare.

### **Friskvård**

Den 7 september samlades ett 20-tal glada medlemmar till friluftsdag på Kvarnkojan. Som traditionen bjuder genomfördes femkamp och frågesport. Den stärkande och lustfyllda gemenskapen avslutades med medhavd picknick.

PRO:s centrala friluftsdag ägde rum den 22 september. Vi genomförde aktiviteten Skogsbad för andra året. Det var en lyckad utflykt som förhoppningsvis återkommer nästa år.

### **Övrigt som hänt:**

#### **Gårdsrådet**

Gårdsrådets uppgifter är att ansvara för lokaler och inventarier, driva cafeterian med hjälp av medlemmar från de tre föreningarna, samt att administrera lokalbokningar för de tre medlemsföreningarna. Pro har haft ordförandeskapet under året. Ordförandeskapet skiftar mellan föreningarna. En av de viktigaste frågorna för Gårdsrådet har varit att genomföra flytten till Skeppsgården. Kennet Jonsson, Jan-Olof Olsson, Kjell Ibbinger och Yvonne Vojbacke representerade PRO i Gårdsrådet. Föreningarnas ordförande har haft flera möten med Gårdsrådets ordförande under året.

**Rullstolspromenaderna** startade igen under hösten.



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

### **Pomonas Intresseförening**

Intresseföreningen består av representanter från PRO Håbo, SPF Seniorerna Håbo, Bålsta finska pensionärsföreningen samt boende på Pomona. Syftet är att arbeta för en god social samvaro med inriktning på trivselträffar och underhållning och anpassade resor för de boende på Pomona. Restaurangen på Pomona har varit stängd under hela 2021 pga pandemin. Intresseföreningen har därför inte kunnat anordna någon underhållning för de boende på Plommonvägen 2 och 4 under det gångna året. Plommonvägen 8 och 10 har kunnat träffas utomhus och druckit kaffe tillsammans. Från mitten av november har då haft möjlighet att träffas inomhus i lilla matsalen på Pomona. Intresseföreningen har haft möte med Håbohus och förvaltningen för att få information om flytten till Västerhagsvägen. Intresseföreningen har liksom förra året skänkt en slant för julfirande till samtliga avdelningar på 2:an och 4:an. Även kaffegänget som samlats utomhus under pandemin har fått ett bidrag till julfirande.

### **KPR**

I det kommunala pensionärsrådet, KPR, Irene Lundbäck och Carina Hazlewood varit ordinarie ledamöter och Barbro Slättman ersättare. Pandemins påverkan på KPR har främst varit att mötena genomförts digitalt.

Coronapandemins verkningar har varit en återkommande fråga under året. Det har varit många diskussioner om Pomonas framtid. Frågan om vilka som ska flyttas till nya äldreboendet på Västerhagsvägen har också diskuterats. Bristen på korttidsplatser och avlastning har också tagits upp.

### **Slutord:**

Detta har varit ett mycket annorlunda år som har präglats av pandemin och att vi inte kunnat träffas inomhus i större antal. Under våren var det nästan bara utomhusaktiviteter. Det lossnade under hösten och från september kunde vi genomföra våra aktiviteter men med ett något begränsat antal deltagare. Under hösten blev vår kassör mycket sjuk och gick bort. Detta medförde många svårigheter med bokföringen. Vi har fått hjälp av distriktet med den som tur är. Styrelsen vill tacka alla som deltagit och hjälpt till att föra PRO Håbo framåt under denna svåra tid.

Originallet signerat av samtliga styrelsemedlemmar.

För styrelsen:

Irene Lundbäck  
Birgitta Sikström  
Gun Mellström  
Kennet Jonsson

Solweig Lundkvist  
Åke Wahlstrand  
Carina Hazlewood  
Harry Lövstäv

Yvonne Vojbacke  
Rune Westerlund  
Lina Smotrova  
Eva Svennerstedt Broander

## Resultaträkning 2021-01-01—12-31

<b>INTÄKTER</b>	<b>Utfall 2020-12-31</b>	<b>Utfall 2021-12-31</b>
Kommunalt Bidrag	73 710	72 240
Medlemsavgifter	50 600	46 200
Bingo/Lotterier/Auktion	162 647	177 000
Annonsintäkter	67 450	69 550
Övriga Intäkter	29 840	59 377
<b>SUMMA INTÄKTER</b>	<b>384 247</b>	<b>424 367</b>
<b>KOSTNADER</b>	<b>Utfall 2020-12-31</b>	<b>Utfall 2021-12-31</b>
Möten	-6 151	-27 941
Kultur och Studier	-402	-22 381
Friskvård och Fritid	3 079	-29 879
Resor	-16 897	-1 970
Material	-76 816	-89 091
Uppvaktningar	-7 565	-8 912
Lokalhyra	-16 050	-19 275
Kontorskostnader	-23 841	-27 859
Kostnadsersättningar	-6 800	0
Bidrag till gårdsrådet	0	-22 500
Övriga kostnader	-85 731	-1 115
<b>SUMMA KOSTNADER</b>	<b>-237 174</b>	<b>-250 923</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>147 073</b>	<b>173 444</b>



## Balansräkning 2021-01-01—12-31

TILLGÅNGAR		Ing Balans	Period	Utg Balans
Anläggningstillgångar				
	Maskiner och Inventarier	0,00	0,00	0,00
	Datorer och Skrivare	8 610,00	0,00	8 610,00
Summa Anläggningstillgångar		8 610,00	0,00	8 610,00
Fordringar				
	Kundfordringar	7 000,00	-7 000,00	0,00
	Handkassa lotter	1 400,00	4 775,00	6 175,00
	Förskott The-dans	4 000,00	0,00	4 000,00
	Förskott Bowlingsekt.	0,00	3 500,00	3 500,00
	Övr Interimsfordringar	32 800,00	-32 800,00	0,00
Summa Fordringar		45 200,00	-31 525,00	13 675,00
Kassa och Bank				0,00
	Kassa	18 236,00	17 154,00	35 390,00
	Bank, Trans.konto	410 328,07	190 714,24	601 042,31
	Bank, Mälarkonto	112 331,33	0,00	112 331,33
	Bank, Loomis inlämning	0,00		0,00
Summa Kassa och Bank		540 895,40	207 868,24	748 763,64
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		<b>594 705,40</b>	<b>176 343,24</b>	<b>771 048,64</b>
SKULDER OCH EGET KAPITAL		Ing Balans	Period	Utg Balans
Eget Kapital		-470 760,40	-173 444,24	-644 204,64
Kostfristiga skulder				
	Leverantörsskulder	-119 959,00	-6 885,00	-126 844,00
	Övriga interimsskulder	-3 986,00	3 986,00	0,00
Summa kortfristiga skulder		-123 945,00	-2 899,00	-126 844,00
<b>SUMMA SKULDER OCH EGET KAPITAL</b>		<b>-594 705,40</b>	<b>-176 343,24</b>	<b>-771 048,64</b>







# INBJUDAN TILL KAFFEREP!

Fredagen den 18 mars kl. 15.00

Kafferepet är en del av det svenska kulturarvet. Ni får höra mig berätta kaffets- och kafferepets historia med hjälp av bilder och musik. Vi startar upp med en rolig sketch.

Det blir: KAFFE, TÅRTA OCH 7 SORTERS KAKOR, precis enligt traditionen. Vi pratar och har trevligt och männen är givetvis också välkomna. Vi är flera som bakar.

PRIS: 50 kronor (snälla ta med jämna pengar)

ANMÄLAN: senast 15 mars till: EVA SVENNERSTEDT

BROANDER 070-732 90 83 epost: [animales@live.se](mailto:animales@live.se)





## Välkommen till PRO:s populära tedanser.

Vid tedans gäller :

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

Till ett pris av 120 kronor

*Känn er mycket välkomna till vår lokal  
på Skeppsgården, Skeppsvägen 20.*

*Vi uppskattar att ni är vaccinerade!*

*Väl mött 2022! hälsar Danskommittén.*



**25 mars spelar Patrick Eklöf**

**20 maj spelar DUO VI**



**29 april spelar TOMAZ & COMPANY**

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

A large poster for "NALEN" featuring a collage of black and white photographs of various musicians and performers. The word "NALEN" is prominently displayed in large, bold, black letters. The poster is decorated with green star-shaped cutouts and a black treble clef. A central text box provides details about the event.

**NALEN**

Den 1 april klockan 15, bjuder jag in till en  
**NALENFÖRESTÄLLNING**

Upplev en oförglömlig eftermiddag. Lyssna på berättelsen om Nalen och en nöjesepok som kom att spela en betydande roll i svenskt kultur- och nöjesliv. Exempel på artister, vars musik jag spelar (cd) = Monica Zetterlund, Alice Babs, Putte Wickman, Charlie Norman, Charlie Parker, Arne Domnérus, Lill-Babs, Jerry Williams, Burken, Rock-Ragge, Rock-Olga, Little Gerhard med flera.

**FRI ENTRÉ**

**I PAUSEN BJUDER JAG PÅ JUICE OCH GODSAKER**

**ANMÄLAN:** senast 30/3 till Eva Svennerstedt-Broander  
mobil: 070 - 732 90 83 epost: [animales@live.se](mailto:animales@live.se)

**★ POPULÄR KVÄLLSDANS ★**  
★ Weine Renliden ★ Göran Liljas kvintett ★  
★ CABARE NALEN ★

**★ EASY RIDERS ★**  
★ LARRY AND THE MILLSMEN ★

**★ BURKEN ★**  
★ CARACAS ★



## VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR!

Att tänka på, anmäl dig i god tid, betala via bankgiro 525-6888 Håbo PRO och avanmäl dig i god tid.

### 25-26 april, Cinderella vårkryssning. Pris: A-hytt 797:-, B-hytt 722:-, enkelhytt +100:-.



Buss ToR, buffé, övernattnin på båt och frukost.  
Buss 1, 14.30 vid Hemköp - Västerhagsv. - Kyrk C - Kraftl. - Kalmarleden.

Buss 2, 14.30 på Pomona - Talltorp - Kalm.livs.  
**OBS!** Glöm inte din legitimation!

Sista anm.dag 22/3. Sista bet.dag: 31/3.

För information och bokning kontakta  
Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36

### 31 maj, Räkkryssning.

Vid 70-90 pers. Pris 360:-



PRO Håbo traditionsenliga »Räkkryss«  
Avgång från Kalmarsand kl. 11:00  
Åter ca kl. 14:00

Anmälan till Åke Wahlstrand  
tel. 070-832 42 36

Anmälan och betalning senast den 17 maj.

### 21 juni + 8 dagar, Midnattsol - Lofoten - Lappland.

Pris 11 790:-



Foto PixaBay

En åtta-dagars resa med mängder av storslagna sevärdheter.

För information vänligen gå till sidan 16.

En resa i samarbete med Nord Syd Resor.

Kontaktperson:

Åke Wahlstrand, tel. 070 832 42 36

### 5 juli, Göta kanal. En heldagsutflykt

Pris 975:-



En upplevelse som många drömt om.

Läs mer på vidstående sida.

Kontaktperson

Åke Wahlstrand, tel. 070 832 42 36

Anmälan och betalning senast den 20 juni.

### 19-26 september, Albanienresa med allt inkluderat

Pris 15 170:-



Vid bokning före 18 mars erbjuds **1000:- i kampanjrabatt**. Skriv **Äntligen** på raden för rabattkod.

Aktuellt program finns på vår hemsida alternativt kontakta Lennart Olofsson tel. 070 521 35 65

En innehållsrik resa med mängder av intressanta, sevärd och historiska inslag.



## **Göta kanal 200 år**



**En upplevelse som många bara drömt om.  
Nu har du möjligheten att få uppleva det.**

**PRO Håbo erbjuder sina medlemmar till en heldagsutflykt den 5 juli.**

**I resan ingår;**

- bussresa ToR, på och avstigning på parkeringen vid simhallen.
- en ca 19 km lång guidad båtresa på Göta kanal med M/S Bellevue sträckan Töreboda - Sjötorp genom 16 st. slussar med en nivåskillnad på ca 40 meter. I Sjötorp kan man handla rökt fisk mm.
- En 5-timmars kanalkryss genom en idyll av växlande landskap med skog, gårdar och bebyggelse samt över fälten med betande boskap.
- Ombord serveras;  
förmiddagskaffe med smörgås.  
lunch, varmrökt lax med dillkräm, grönsaker, potatis, smör och bröd,  
måltidsdryck samt kaffe med enklare kaka.  
eftermiddagskaffe med bröd ingår.

**M/S Bellevue med kapten Sonny är känd från tv-serien  
Göta kanal och Camping Queen.**

**Enligt många föreningar är denna resa den bästa de gjort.  
Begränsat antal platser. Boka i god tid!**

**Avresa sker från parkeringen vid simhallen kl 06:30, åter ca kl 19:00**

**Pris för en oförglömlig upplevelse med allt inkluderat är 975:-/pers.**

**För bokning och information kontakta Åke Wahlstrand, tel. 070 832 42 36**

# BUSSRESA I MIDSOMMARTID

## Midnattssol - Lofoten, Lappland

### Östersund Lofoten Narvik Jukkasjärvi Ishotellet

Lofoten är Nordnorge från sin mest äventyrliga sida. Höga fjäll som sträcker sig ut mot havet, fjordar mellan de mest fantastiska bergsklippor, ljusa stränder och gröna marker. Under knappt två månader lyser midnattssolen i väster. Följ med till Norges kanske mest fascinerande landskap. Lofoten är en grupp av öar som har fått sitt namn för att det liknar tasserna på ett lodjur. Under resan kommer vi bland annat att besöka Silvermuseet i Arjeplog, Saltstraumen med sitt kraftiga tidvatten, Bodö, Fiskeläget i Nusfjord, Lofotsmuseet och Lofotsakvariet. Efter dagarna ute på Lofoten åker vi via Riksgränsen, Abisko till Kiruna där vi besöker Jukkasjärvi Ishotell. På väg från Kiruna stannar vi till i Jokkmokk, och Jokkmokks Tenn innan vi åker vidare söderut till björkarnas stad, Umeå.

Se hela reseprogrammet på vår hemsida [www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)

**Avresa:** tisdag 21 juni

**Resdagar:** 8

**Pris:** 11 790kr

**OBS! PRO-medlemmar:** Fri anslutning från Bålsta värde 500:-/person

**NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**  
Box 875,  
75108, Uppsala  
må-fr 09.00-17.00 lördag 10-14

0704/536441 alt 0704/536437

[www.nordsydneyresor.se](http://www.nordsydneyresor.se)  
[info@nordsydneyresor.se](mailto:info@nordsydneyresor.se)

**NORD SYD RESOR**

Foto PixaBay



### Pingis i PRO Håbo

Spelas på tisdagar och torsdagar i Räddningstjänstens idrottshall, är som vanligt uppskattade och välbesökta tillställningar. En som under många år skött om och sett till att hålla intresset uppe är vår allas Stig Larsson-Lind (tvåa från vänster). Bilden är tagen några dagar innan Stig fyllde 80 år och bjöd på tårta. Samtidigt passade pingisgänget på att överrätta en liten skvalpande present följt av sång och hurrarop.

Text + bild Jan-Olof Jigler

# VÄLKOMMEN TILL PRO-PUBEN PÅ SKEPPSGÅRDEN

TORSDAGEN DEN 7 APRIL KL. 18.30

**DÖRRARNA ÖPPNAS KL. 18.00**

## TRUBADUREN **TOBBE**



Entréavgiften 120:-  
inkluderar:

- Underhållning
- Förtäring
- 1 glas vin eller 1 starköl  
alternativt alkoholfri dryck

Utöver detta erbjuds:

- Dryck till självkostnadspris
- Lyckohjul och lotter med  
goda vinstchanser
- Sist men inte minst:

GLÄDJEFYLLD GEMENSKAP MED  
ANDRA MEDLEMMAR!

**VARMT VÄLKOMMEN !**

**O B S !**

Anmälan tas emot eftermiddagar mellan den 21 och 31 mars till:

Yvonne Vojbacke      070 795 60 37  
Kennet Jonsson      070 320 05 06

Begränsat antal - först till kvarn gäller

**GLÖM INTE ATT AVANMÄLA DIG VID FÖRHINDER !**

***Vi uppskattar att du är vaccinerad!***

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF Uppsala län





## Bålsta Gravstenstjänst AB

- Nysten
- Kompletteringar
- Renoveringar

Vi erbjuder även hembesök

Öppettider: mån-fre 8-17  
Annan tid enligt överenskommelse

Tel: 070-433 11 04, 079-340 48 11

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

[info@balstagravstenstjanst.se](mailto:info@balstagravstenstjanst.se)

Kalmarleden 56, 746 30 BÅLSTA

## Behov av datorhjälp? Vi har alternativen:

- Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)
- Vi kan hämta & lämna er dator utanför dörren vid behov
- DROP-IN hos oss mån-tors 9-15

*PRO-medlemmar får 50% rabatt på  
hämtningsavgiften eller 10% på arbetet.*

**Telefon: 0171-667720**

För mer info besök oss på [www.dragetsit.se](http://www.dragetsit.se)



**DRAGETS IT AB**

Mjödvägen 6, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto:kontakt@dragetsit.se)

## DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

*Fotvården på Hälсотerrassen erbjuder bl.a*

- *Medicinsk fotvård med pensionärsrabatt*
- *Vårtbehandlingar*
- *Behandling av nagelsvamp*
- *Fot och Underbensmassage*
- *Ansluten till Actiway*

*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](http://bokadirekt.se)

## Hos oss får du alltid 15% rabatt

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

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

## Hos oss betalar du och din familj endast 295 kr/månad

Du får ett livslångt köputrymme på 20 000 kr och så länge du har en skuld dras 295 kr/månad via autogiro.

Inga räntor och uppläggningsavgifter tillkommer. Av månadsbeloppet ingår en kontoavgift på 25 kr.

## Hos oss får du 36 månaders skadegaranti

Gäller vid skada eller totalskada av glasögonen. Värdeinsparing med 0,08% per dag från leveransdagen. Självrisk 250 kr per skadetillfälle.

## Hos oss får du 36 månaders KöpBonus

Vid köp av ytterligare ett par glasögon eller solglasögon med styrka, alternativt köp av nya glas så erhålles en KöpBonus på 50% med en linjärt fallande skala ned till 6% under 36 månader.

**EYES4YOU<sup>.se</sup>**

**Bålsta Optik**

Centrumstråket 11, Bålsta,  
Tel 0171-561 09

Vi nöjer oss inte med nöjda kunder.  
Vi skall verka och agera så att vi får beröm.

## Eva's kåseri

Äntligen fick jag min tredje spruta! Kön ringlade lång och det blåste allt lite snålt. Hur spenderar man tiden i en kö, om inte genom att inleda samtal mellan andra köande. Bara så där för att pigga upp varandra och slå ihjäl några minuter. Damen före var lika pratglad som jag och vi hann gå igenom nästan alla vaccinationsbara sjukdomar innan det blev dags för henne att kliva in i värmen. Hon vände på huvudet och sa: "När bussen kommer ska jag absolut ta vaccin mot kikhosta och bältros". Den vänliga sjuksköterskan erbjöd mig att samtidigt ta en spruta mot influensa. Nja, jag har aldrig haft influensa, ej heller förkylning. När jag sa att jag saknar kontanter log hon och svarade att jag är så gammal att det inte kostar något. Hon bedyrade att det går bra att vaccinera sig dubbelt med en spruta i varje arm. "Dom möts på mitten", sa hon med ett skratt. "Bra, då kanske jag kan serveras en kopp kaffe att skölja ner med", svarade jag. Hon bad mig be personalen och hälsa från henne. Men jag skyndade mig hem igen.

Min älskade storebror gick bort i höstas. Trots den stora ålderskillnaden var vi mycket lika varandra vad gäller livsval, intressen och värderingar. Intresset för naturen och empatin för djur förnade oss. Jag minns en händelse för många år sedan. Jag var 16 år och engagerades till att passa min brors djur under en helg. Vid den tiden hade han 7 hästar, 10 irländska settrar, ett antal katter och 2 sällskapsgrisar, stora bjässar. Jag har respekt för hästar och får väl skylla på det eftersom jag kom för sent med maten till grisarna. Den ena grisen, Lina von Dunderbo, stod inte och viftade på knorren där hon borde ha stått. Vad gör man ... en gris på rymmen! Medan min pojkvän åkte för att leta ringde telefonen. "Är det er gris som står utanför?", hörde jag i andra änden. Samtalet kom från bensinstationen ett par hundra meter bort. Jag slet åt mig ett par hundkoppel och skyndade mig genast i väg. I gruset på höger sida av vägen syntes tydliga spår efter grisen. Lina von Dunderbo återfanns, synnerligen välmående, bredvid en bensinpump där hon lät sig klias bakom öronen. Förstås helt obekymrad om uppståndelsen runt henne. Grisdamen var män-

niskovänlig och därför lätt att hantera. Hem kom vi och Trean, den andra grisen, visste inte till sig av lycka när sambon kom tillbaka efter avslutat äventyr. Slutet gott... Min bror var polis men sadlade om till jurist. Kreativiteten visade han prov på vid en händelse mot slutet av poliskarriären. Inom distriktet bodde en äldre dam. Hon led av psykisk ohälsa och ansåg sig vara förföljd av både människor och utomjordingar. Alla på stationen kände till henne och personalen försökte lugna när hon ofta ringde och bad om hjälp. Så en dag skadades brevbäraren. Damen hade riggat upp rakblad i brevlådan för att ingen skulle kunna "krypa igenom". Min bror köpte en svart låda, han ringde och förvarnade om sin snara ankomst. Damen stod flera minuter och tittade på polislegget i dörrspringan, innan hon kom sig för att öppna. Sedan gick min påhittige bror flera varv runt lägenheten medan han gläntade lite på den svarta lådan. Visserligen var damen initialt misstrogen, men efter ett par varv blev hon mäktat imponerad över den nya tekniken, som användes till att jaga bort ondskan. Proceduren fick upprepas ytterligare två gånger innan damen blev lugn. Ibland ringde hon och uttryckte tacksamhet. Händelsen utspelade sig för många, många år sedan och egentligen får man väl inte göra så här. Men min bror var klok nog att inse att samtal inte räcker för att lugna en livrädd människa.

Min bror och jag pratade många gånger om fenomenet "skenet bedrar". Vi fascinerades båda av Lasse-Majas besynnerliga öde. Lars Molin opererade i Mälardalen i

början av 1800-talet. Utklädd till kvinna gäckade han lagen under sina stöldturnéer. Lasse-Maja var liten till växten och hade en slät hud med svag skäggväxt. Håret lockades med tång. Hans försörjning vilade på två ben; stölder och historieberättande. Varthän han än dök upp välkomnades han in i stugorna och fick logi för natten. Ingen misstänkte något förrän husbonden dagen därpå upptäckte att den "fina damen" försvunnit med värdesakerna. Lasse-Majas lynne var livligt och muntert och förmågan att få folk att skratta var något han flitigt använde sig av. Hederligt arbete lockade inte och som sjuttonåring straffades han med spöstraff. Det avtvingade löftet om bättring hölls inte särskilt länge. Lagens långa arm hann till slut i kapp Lasse-Maja på allvar. Efter en stöld av kyrksilvret i en kyrka dömdes han till livstids fängelse att avtjänas på Karlstens fästning i Marstrand. I Göteborgs-Tidningen stod att läsa annonser om att åka och titta på den omtalade fången. En mängd nyfikna ville se hur tjuven såg ut och betalade villigt för att få minsta glimt av honom. Lasse-Maja var en historieberättare och genom att berätta historier mot betalning fick han in pengar till fångarna för att köpa mat och andra förnödenheter. Under de 26 år han var inlåst innan han benådades av kungen 1839 skrev han sin självbiografi och arbetade som kock. Efter fängelsetiden reste han omkring och berättade om sitt liv innan han dog vid 59 års ålder. Tills vi hörs igen...

Vänligen Eva Svennerstedt  
Broander



Bakom dörren avtjänade  
Lasse-Maja sitt  
fängelsestraff.

# 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 2022-12-31. För att ta del av erbjudandet, kontakta oss på [habo@husmanhagberg.se](mailto: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!



## Bli inte lurad!

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

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

**Tipsa gärna dina vänner och anhöriga!**

**Vi svarar  
dygnet  
runt!**

### Kundcenter

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

**0171-853 00**

**Sparbanken i Enköping**  
[www.sparbankenenkoping.se](http://www.sparbankenenkoping.se)





## Luffarresa, Backpacker som det kallas, i Thailand

Min son, Reine, skulle fylla 40 år och eftersom han är drygt 50 nu, så är det ett tag sen. När det började närma sig började jag fundera på hur vi skulle fira honom, men jag behövde inte fundera länge. En dag fick jag ett inbjudningskort, han skulle ha fest och jag var bjuden. Gratis mat och dricka på stranden Railay Beach i Krabi i Thailand ! Gratis mat och dricka tänkte jag, det kan man ju inte tacka nej till, så jag svarade snabbt att "jag kommer" !! Jag förstod att det skulle bli ganska många ungdomar åsså jag ! Vore kul att ha någon med mig och jag funderade på vem jag skulle fråga. Då händer något helt fantastiskt. Jag och min yngste bror, Ronny, hade ett fint förhållande men man kan inte säga att vi träffades speciellt ofta och det var inte ofta vi ringde varandra. Nu ringer han !! Och kan ni gissa vad han vill ? Han har funderat på att åka utomlands och tänkt sig ev Italien och nu undrar han om jag vill åka med honom ??! Snacka om att jag blir paff. Jag svarar att jag jättegärna vill åka utomlands med honom men skulle han vilja åka med mig till Thailand ? Kan jag absolut, säger han och så blev det bestämt.

Den 1 nov flyger Reine med sambo ner för att förbereda för festen. Planet lyfter och sen bryter helvetet ut !!!! Vet inte om ni kommer ihåg snöovädret 1 november 2006 - hela Uppland lamslogs. Många kom inte hem från jobbet, tåg och bussar ställdes in, de flesta flyg ställdes in ! Om detta visste Reine ingenting, han var ju redan på väg. Min bror och jag kommer iväg någon dag senare. Helt utan missöden landar vi i Bangkok för vidare transport till Krabi, där vi två och 17-18 ungdomar ska fira min son och hans kompis som också fyller 40 denna månad. Firandet blev så klart helt toppen med mat och dricka och t o m gräddtårta på stranden och helt GRATIS !!



Några dagar var vi tillsammans allihop, men sen var vi sju stycken som bestämde att lämna Krabi och utforska lite mer av Thailand. Vi bestämde att vi skulle åka längst ner på ön Koh Lanta. Här valde vi att bo i mycket enkla bungalows direkt på stranden på Klong Jark Bungalows. Att hyddan var enkel kan ni förstå när jag säger att springorna i golvet var så stora så man kunde se både gräs och stenar genom dom. Toan hade tunna bastväggar som slutade en bit innan taket, ett hål i väggen var avlopp. Ronny och jag hade en alldeles ny vattentoa - som fungerade ! Reines hydda var "finare" än vår men dom fick spola i toan med en hink. Ronny och jag hade husdjur också upptäckte vi. Bl a kackerlackor. Minst 6 st hade flyttat in i min necessär, så den måste jag stänga ordentligt för där trivdes dom minsann. Sen hade vi också en 1 dm stor ödla inne på väggen på dagen. Men vi trivdes helt fantastiskt i vår lilla hydda. Helt underbart. Ön är känd för sina solnedgångar och alla ormar ! Vi såg en orm som ringlade in genom ett öppet fönster när vi var ute och promenerade. Farlig? Ja inte vet vi, lika snäll som våra svenska ormar var den nog inte. En av killarna såg en svart orm när han var ute och gick, frågar en infödd vad det kunde vara och får svaret att den är jättegiftig och man har ung. 2 tim på sig. Sen finns grön trädorm också här och blir man biten av den har man ung 5 min på sig !!



Forts. på sid 23

## 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 Olavis kiropraktik  
Stockholmsvägen 109D  
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och  
pensionärer

Jag gör hembesök och erbjuder  
zonterapi massage

Diabetiker med remiss är också  
välkomna!



## DÄCKHOTELL



Förvaring, skifte,  
handtvätt och balansering  
Pris 1295kr



Förvaring, skifte,  
grovtvätt & balansering  
Pris 995kr



Förvaring, skifte  
& grovtvätt  
Pris. 795kr

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**

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

mån- fredag kl. 9-16 105:-, lördag kl. 12-16 110:-

Även avhämtning 95:- med sallad, 100:- med dryck

OBS! Priserna gäller vid uppvisande av PRO-medlemskort



Foto Monica V



Här är några axplock på vad vi hittade på förutom bad, sola, kolla fantastiska solnedgångar, små promenader på stranden m.m. En dag frågade en fiskare om vi ville följa med ut och fiska. Fångsten skulle vi sen få till middag. Självklart. Härligt. Och vi for iväg och vi fiskade och vi fiskade och vi fiskade, men inget napp !! Till slut var det en i gänget som ropade till, NAPP! Men himmel, på kroken sitter en liten firre på ca 10 cm. Jahapp det var allt vi fick. Vadå fiskmiddag !? Men döm om vår förvåning när vi sätter oss till bords och blir serverade en helt fantastisk fiskmiddag. Frys hade dom nog ingen, men det kanske fanns en liten fiskmarknad någonstans i närheten.



Faktum är att faktiskt min bror också lyckades få en fisk. Det var också en liten, liten rackare men när vår fiskare fick se den blev han helt skräckslagen. Ropade till Ronny att han måste akta sig så han inte kom åt fisken. Så tog fiskaren spöet och försökte på alla sätt få av fisken från kroken utan att komma i närheten av den. Det lyckades inte så han höll den mot båtsidan och slog ihjäl den med ett tillhygge. Det var en stonefish och dom är alltså otroligt fula och fruktansvärt giftiga och ett stick av den kan leda till döden.



En dag hyrde vi mopeder och for iväg på upptäcktsfärd. Vi gjorde ett litet stopp vid en strand för lite bad. Nu visade det sig att vi inte kunde bada alla tillsammans, vi var tvungna att lämna ett vakt på stranden. Tjuvar !? Jo minsann! Apor ! Och dom tog allt dom kunde komma över; väskor, kläder, plånböcker, glasögon, jag det var bara att bada i skift, någon måste stå "apvakt".



Så bestämmer vi en dag att vi ska åka ut med en dykbåt. Vi är fem som ger oss iväg. Sonen och hans sambo har dykcert och ska göra lite refresh, Ronny och en kille till ska testa hur det är att dyka och jag tänker absolut inte prova men åker med ändå, för det blir säkert en härlig dag på havet. Väl framme vid målet utrustas alla med tuber och hoppar i utom jag och två små tjejer som också var med. Vi blir tillfrågade om vi vill snorkla och så klart vi vill. Vi får t o m en kille från båten med oss, som simmar och håller uppsikt över att vi klarar oss och inte driver iväg ut till havs ?? En härlig dag.



En annan dag följer vi med ut till havs igen. Ska ha en härlig, fin dag och ska bl a besöka en grotta. Låter spännande. Ända tills vi kommer fram!! Här ska vi utrustas med flytvästar, hoppa i och följa en liten guide in i grottan. KOLLA BILDEN !! Aldrig i livet att jag simmar in i det där lilla trånga hålet. Jag kan simma, men jag är ingen duktig simmare och det finns också något som heter cellskräck. Men oj vad dom försöker övertala mig. En av killarna har varit här förut och han säger att jag bara **måste**, jag kommer verkligen att ångra mig hela livet om jag inte simmar med. Jag kommer att tacka honom att han tjatade och fick mig att följa med säger han. Reine och Helén sätter också igång stora övertalningsreportoaren och försöker på alla sätt att övertala mig, om jag inte orkar simma hela vägen ska dom "bogsera" mig. Jag ska få all hjälp jag behöver. Okey okey tänker jag, jag simmar väl med då och någon gång ska man ju ändå dö så..... !! Och snacka om att det var värt det !!





## 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)

# FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

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

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

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

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

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Stockholmsvägen 15, Bålsta  
0171 567 20 | [fonus.se](http://fonus.se)

## ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER

I frisördelen av salongen är det endast jag och kund som vistas. Jag rengör med sprit mellan varje kund och munskydd samt handsprit finns vid behov.

Dam- och herrklippning  
**390:-**  
(ord. pris 490:-)



HELEN



## HÄLSOTERRASSEN

Mansängsterrassen 1, Bålsta (bakom Polisen),  
[info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se), [www.halsoterrassen.se](http://www.halsoterrassen.se)

0171-555 72

bokadirekt.se

Välkommen till

## Kvarnnibble 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!**

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





Vi blir utrustade med flytvästar och hoppar i, vår lille guide simmar före oss in i grottan. Bäcksvart ! Han simmar först och har en liten, svag ficklampa som han viftar med och det är den vi ska följa. F.ö är det alltså bäcksvart. Efter ett tag svänger tunneln och då, långt framför oss ser vi dagsljus. Och det är helt otroligt, fantastiskt ! Vi hamnar i en lagun ! En fantastisk sandstrand med höga höga igenvuxna klippväggar runt oss och högt där uppe blå himmel. Paradiset !! Jag står där i vattnet och tittar på mina kompisar; okey tack då !!! Tyvärr kunde vi ju inte ha någon kamera med oss, så inga bilder. Grottan heter Koh Mook. I detta paradis kunde vi stanna ca ½ timme innan vår guide talade om, att nu måste vi genast simma tillbaka för tidvattnet är på väg in och då fylls tunneln och lagunen med vatten. Himmel tänkte jag, hur ska jag klara att simma tillbaka MOT strömmen ! Men det var ingen fara, det var inte speciellt strömt, blev kanske värre men då var vi ute ur tunneln och i säkerhet ombord igen.

Vi hyrde mopeder och for runt och kollade omgivningarna. Vi red in i djungeln på elefanter. Ja vi hann med mycket innan det var dags för Reine & Co att resa tillbaka till Sverige. Ronny och jag gjorde sällskap med dom till Bangkok och vinkade av dom, men vi skulle stanna en vecka till och bestämde oss för att tillbringa den veckan i Hua Hin där vi hittade ett helmysigt guesthouse. Jag blev helbegeistrad för hela byggnaden stod på pålar med tidvattnet under bryggan och rummen. Här gjorde vi så klart en hel del utflykter men det får jag ev berätta om en annan gång.



Text och bild Monica V

## Del 4 om kaffe, en del om den "spetsade" varianten av drycken

Kaffe avnjuts bäst när det serveras varmt. Koffeinet i kaffet är ett centralstimulerande medel som ger extra energi. Något som gjort kaffedrickandet förbjudet bland de som tillhör Mormonernas trossamfund. Att spetsa kaffet med alkohol eller att blanda andra tillsatser gör kaffet till en dryck med flera namn och smaker.



Foto PixaBay

### Irish Coffee

Det går inte att prata om kaffedrinkar utan att nämna Irish coffee. En klassiker som i första hand görs på Irish whiskey, farinsocker, bryggkaffe och vispad grädde. Håll upp 4 cl whiskey och 2 tsk farinsocker i ett högt glas. Fyll sedan glaset med

starkt kaffe och avsluta med en krona av vispad grädde.

### Kasken

En dryck med många olika namn, kaffekask, kask, kaffehalva, kaffegök, uddevallare eller gök är en enkel blandning av kaffe och svenskt brännvin.

### Havanna

Namnet på denna drink är inspirerad av Kuba.

Börja med att hälla upp en dubbel espresso eller starkt bryggkaffe i ett högt värmetåligt glas. Tillsätt därefter 4 cl rom. Toppa med skummad eller vispad mjölk.

### Hot Shot

Är en svensk drink som fått internationellt erkännande. Den kräver lite mer arbete. Följande ingår Galliano, starkt kaffe och grädde.

Fyll Galliano i ett shotglas. Ca 2-3 cl beroende på glas. Tillsätt lika stor mängd kaffe genom att hälla det försiktigt på en sked ovanför likören så att drinken skiktas sig.

Toppa med grädde ovanpå kaffet. Ta hjälp av en sked även här för att få till en fin skiktning.

### Iskaffe.

Är värt att pröva. Om du skulle få över kaffe kan du frysa in kaffe i is-



Foto PixaBay

bitar. Passar perfekt när du ska göra iskaffe. Brygg starkt kaffe, blanda med farinsocker och låt det svalna. Skaka kaffe, mjölk och grädde och håll upp i glas med isbitar, klart att servera ett gott iskaffe.

### Café con Miel

För en drink behöver du:

- 1 msk honung
- ca 150ml mörkrostat nybryggt starkt kaffe
- Ångad mjölk
- Mald kanel

Gör så här: Lägg 1 msk. honung i en kopp. Tillsätt nybryggt mörkrostat kaffe till hälften av koppen. Fyll kvarvarande utrymme med ångad mjölk. Garnera med kanel.

Text Rune Westerlund



# BÅLSTA BEGRAVNINGSBYRÅ

Auktoriserad begravningsbyrå

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

## Garantin för rätt hjälp

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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

*Jour dygnet runt*

*Centrumstråket 3 Bålsta*

*Tel. 0171-467010/58620*

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

## Krägga Café & lanthandel

Hos oss kan ni njuta av fika, godis, glass, lunch, middag mm.  
Fullständiga rättigheter.

### Öppettider:

Fredag kl 17-22

Lördag kl 12-22

Söndag kl 12-19

Utöver det har vi ibland musikevenemang och event som  
begränsar öppettiderna.

Se vår Facebook alt Instagram för aktuella händelser.

Mejl: [moreofkregga@gmail.com](mailto:moreofkregga@gmail.com)

Telefon: 076 - 534 66 15

## KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

**Birgitta**



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning

## Din hjälp är värdefull och behövs!

PRO och SPF turas om att varannan onsdag förmiddag  
hjälp rullstolsburna på nya äldreboendet  
Västerhagsvägen att komma ut på en kortare utflykt.

På jämna veckor ansvarar PRO Håbo.  
Du är välkommen, vi möts kl. 10:00.

**Hjälp oss hjälpa andra  
till en trevligare vardag.**

**Hör av dig till Lennart Olofsson**

- Tel. 070 521 35 65

- E-post: [lennart.45@bktv.nu](mailto:lennart.45@bktv.nu)



*Grekiskan.*

Sångmön älskar dig högst, ty modersmålet är kärast. All den olympiska ätt, gracerna talte som du. Troget, som klädningen fäst uppå den badande flickan, Låter du känslorna ses, röjer du tankarnas växt.

*Latinet.*

Ren är din stämma och skarp som rasslet av härdade klingor, Hårt, som erövraren hövs, ljuder ditt härskaord. Stolt, oböjlig och arm; men ur graven behärskar du ännu Halva Europa. Därpå känner man romarn igen.

*Italienskan.*

Nöjets och trånadens språk, du är blott en stämma ur flöjten, Hela ditt väsen är sång, varje ditt ord en sonnett. Älskade duva, bliv kvar och kuttra om längtan och njutning: Skada ändå, i ditt land sjunga kastraterna bäst.

*Spanskan.*

Skön skall du vara och stolt. Jag känner dig icke, men mången, Vilken ej känner dig mer, prisar dig högt i vår Nord.

*Franskan.*

Jollrande hoppar du fram och ljuger och komplimenterar, Dock är din artighet täck, dock är ditt läspande sött. Hylla vi längre dig ej som drottning för systrarna alla, Ännu som sällskapsdam lyssna vi gärna till dig. Skona oss blott för din sång; den är som en dans av de döve: Fötterna röra de väl, takten förnimma de ej.

*Engelskan.*

Språk för de stammande gjort, vart ord är ett embryon hos dig, En hälft stöter du fram, en hälft sväljer du ner. Allt i ditt fädernesland med ångmaskiner bedrives; Käraste, skaffa dig snart en för din tunga också!

*Tyskan.*

Frisk, starklemmad och grov, en jungfru fostrad i skogen, Smidig därjämte och schön; endast är munnen för bred. Litet raskare ock! Lagg av ditt flegma, att icke Meningens början är glömd, innan man hinner dess slut.

*Danskan.*

Mig behagar du ej. För veklig för nordiska styrkan, Även för söderns behag mycket för nordisk ännu.

*Svenskan.*

Ärans och hjältarnas språk! Hur ädelt och manligt du rör dig! Ren är din klang, säker som solens din gång. Vistas på höjdernas du, där åskan och stormarna tala, Dalarnas lägre behag äro ej gjorda för dig. Spegla ditt anlet i sjön, och friskt från de manliga dragen Tvätta det främmande smink, kanske det snart är för sent.

## **Redaktörens röst**

### **Denna medlemstidning**

Har fyllts med de handlingar som ska behandlas på årsmötet det är därför viktigt att du tar med den till årsmötet.

### **Nya medhjälpare till webben.**

Det är glädjande att få avlastning med hjälp att administrera föreningens hemsida. Genom att aktiviteterna har legat nere har det inte varit någon som lämnat information om vad som ska läggas upp på hemsidan. Nu när restriktionerna hävs och vardagen så smått börjar återgå till vad den var före pandemin har flertalet aktiviteter inom PRO Håbo startat. Carina Hazelwood och Gun Mellström kommer att vara med och sköta arbetet med hemsidan.

### **Du kan få medlemstidningen direkt i din dator, surfplatta eller mobilen.**

Jag har tidigare upplyst om möjligheten, för dig som får din medlemstidning via post, att få den digitalt istället vilket skulle öka föreningens ekonomi.

För den som har nedsatt syn är det en stor fördel att få den digitalt då texten enkelt kan förstöras direkt i den enhet du använder.

### **I maj är det två år sedan**

Jag kom hem från Akkis efter min seger över COVID-19. En seger som många inte fick uppleva. Det är självklart väldigt bra att lättnaderna nu kommer så att livet för de flesta kan återgå till någorlunda normal tillvaro. Samtidigt som vi vet att COVID-19 inte är helt borta.

Med tanke på vad jag skrev om i förra numret...

### **Tänk på;**

**- Att aldrig lämna ut några koder till någon du inte känner.**

**- Ingen bank eller myndighet ringer upp dig och begär att få dina bankuppgifter.**

**- Varje dag ger dig nya möjligheter till ett bättre liv, ny kunskap och nya vänner.**

**- Glädjen krossar allt som tynger oss.**

**- Att det fortfarande är mörkt och kan vara halt.**



**Välkommen som medlem i PRO Håbo. Ring Roland tel. 546 48  
Eller gå in på [www.pro.se/habo](http://www.pro.se/habo)**

## Studieprogram för PRO Håbo våren 2022

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bridge	Bengt Nilsson	53171	tis	12.00	igång
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tis	10.00	igång
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	igång
Kören-Protonerna	Synnöve Pärnebjörk	0734646552	tis	10.00	igång
	Ingegärd Petersén	0709259649			
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	59481	mån	11.00	igång
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550			oklart
Målning	Margaretha Rudberg	0705870645	ons	11.00	igång
Seniordans	Yvonne Vojbacke	0707956037	ons	10.00	igång
	Hilkka Loimi	0739032143			
Seniordans	Yvonne Vojbacke	0707956037	fre	10.00	igång
	Hilkka Loimi	0739032143			
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30	igång
Släktforskning	Jan Westergren	070-7964465	tors	10.15	igång
Tovning	Lina Smotrova	0732556490	ons	13.00	igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00	igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00	igång
TSS (tecken som stöd)	Gunilla During	070 683 49 22	ons	12.30	oklart
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Stig Larsson Lind	0738085735	tis, tors	09.30	igång
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån, tor	10.00	igång
	Ingela Blomgren	0739652653			
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30	igång
Dart, Bålsta Bowlroom	Bo Jansson	0705860816	tors	13.00	
Rullstolsvandring*	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30	igång
* PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.					
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00	igång
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

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