

# PRO HÅBO

Medlemstidning 5 2022





## Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsreg.+ Gunillas ruta	4
Kallelse till Medlemsmöte	5
Inbjudan till "Nostalgi på hjul"	6
Inbjudan till PUB kväll	7
Inbjudan till Tedanser i höst + Seniordansen	8
Inbjudan till Friluftsdag	9
Inbjudan Lära dig mer om nätet och mobil	10
Inbjudan till Håbo festdagar + Grillparty	11
Inbjudan till Sittgympa + Fler PROtoner	13
Resekommittén informerar	14
Medlemsrutan	15
Eva's kåseri	16
Från PUBen i april och maj	17
Avtackning + Trygghetstfn. + Meteorregn	19
Från Räkkryssningen + Shuffelboard avslut	21
Bild	22
Från En resa på Götakanal	23
Gårdsrådet informerar	24
Nostalgisida	25
Hjälp hemtjänsten hjälpa! + Hjäringympa	26
Dikter + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och aktiviteter	28

## Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	20
Bålsta Däckcenter	18
Bålsta Optik	12
Dragets IT	18
Fonus	12
Husman Hagberg	18
Hälsoterassen fotvård	12
Hälsoterassen klippning	18
Kalmarsands restaurang	22
Klipphörnan	16
Kvarnibble butik & musteri	18
Lydias Friska Fötter	16
Nord Syd Resor	10
Peter Spolare AB	12
Sparbanken	22

# Vill du bli medlem?

Ring Gunilla tel. 070 509 59 29  
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> SIB-tryck Holding AB	

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: "Krägga tuppen"  
Foto: Rune Westerlund  
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter  
**Nummer 6:** Utkommer den 6 september  
**Manusstopp:** nr 7 den 10 augusti

Kulturarrangemangen  
sker i samarbete med  
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

## Ordförande har ordet

Nu är det mitten av juli och tidningen ska göras klar för tryckning. Det har hittills varit en mycket bra sommar om än lite för varmt vissa dagar. Undrar om det regnat tillräckligt för att svampen ska komma. Det är så skönt att gå i skogen i lugn och ro och leta efter de gula guld-kornen.

Det är inte så många aktiviteter på sommaren så det blir lite lugnare och man har tid att resa lite och träffa barn och barnbarn. Jag är ofta ute på Vätö och tar det lugnt. Jag har hunnit med både en räkkryssning och en resa på Göta kanal med PRO. I augusti blir det fullt upp igen. Vi startar upp med ett med-

lemsmöte och sedan är arbetet med valet i full gång. Jag arbetar som röstmottagare i förtidsröstningen. Jag hoppas att ni alla röstar i valet. Vi ska också delta på Håbos festdag i augusti. Nu ska jag fortsätta njuta av ledigheten så ses vi igen i augusti.

*Irene Lundbäck*

## Kalendarium för augusti och september

18/8 Medlemsmöte	26/8 Nostalgi på hjul	1/9 PUB kväll
13/9 Friluftsdag	15/9 Medlemsmöte	19/9 Grillparty
21/9 Eva's Föreläsning	28/9 Eva's Föreläsning	30/9 Tedans

I medlemstidningen finner du fler cirklar, resor och aktiviteter. Välkommen!



## Exp. öppettider

Skeppsgården  
Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.  
är öppen mellan kl. 10.00 - 12.00.  
tisdagar och torsdagar  
Tel. 0171-583 15  
E-post: [habo.upsala@pro.se](mailto:habo.upsala@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

## PRO Håbo hälsar

*Tapio Nuutinen*

*Ulf Lundmark*

*Christer Grenbäck*

*Birgitta Grenbäck*

*Stefan Petrusson*

*Laila Kvick*

*välkommen i föreningen.*

## **OBS!**

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

- Gunilla Westerlund - E-post: [gjwesterlund@gmail.com](mailto:gjwesterlund@gmail.com)
- eller till expeditionen 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

Hejsan!

Nu går året in mot slutet av sommaren och snart är den slut, precis som den gjort genom årtusendena.

Sommaren är vacker, varm och vänlig så länge vädret är så där lagomt. Fast rätt som det regnar kommer det en skur och vi blir sur. Vilket glädjer jorden och alla växter och djur. Ändå vet alla att efter regn blir det sol.

Inom föreningen börjar höstens alla medlemsaktiviteter. Det glädjer mig att föreningen nu åter kan samla sina medlemmar för att mötas och göra mängder av roliga och spännande aktiviteter. Där hoppas jag få träffa många glada medlemmar.

Att föreningen ökar i medlemsantal är ett stärkande tecken på att alla som engagerar sig i alla de aktivi-

teter som föreningen erbjuder gör en viktigt insats.

Glöm inte bort att komma förbi föreningen under Håbo festdagar.

På återhörande.

Några tankar om livet som pensionär...

När jag går i pension tar jag dagar ledigt från mina lediga dagar.

- Manson Cooley

Vad kallar men en person som är glad på en måndag ?

Pensionerad. - Okänd

Jag är så upptagen sedan jag gick i pension att jag måste gå tillbaka till jobbet för att vila. - Farbror Dude

Pension: Lönen suger men timmarna är fantastiska -Okänd

Barnens roliga citat om pensionärer:

En mormor är en tant med godispåsar i fickorna.

- Lova 5 år.

Om vi inte hade haft gamla människor skulle alla käppfabriker och alla de som gör löständer ha gått i konkurs.

- Kathrine, 6 år.

En mormor är en som hela släkten har kommit ut genom. Då är det väl inte så konstigt att hon är lite sladdrig i skinnet.

- Line 7 år.

Jag blir aldrig trött på farmor, men det blir farfar.

- Milo, 6 år.

## 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

# Välkommen till medlemsmöte torsdagen den 18 aug kl 13:30 på Skeppsgården, Skeppsvägen 20

## Program



- ◆ Gästtalare
- ◆ Mötesförhandling
- ◆ Kaffe och smörgås
- ◆ Underhållning
- ◆ Lotteri

**Allt till priset av 40 kronor**

**Tänk på** att anmäla dig senast två dagar före mötet.  
Anmälan görs till expeditionen på tel. 583 15  
tisdagar och torsdagar kl. 10.00 -12.00.

*Styrelsen*





## VÄLKOMMEN TILL EN ROLIG FÖRESTÄLLNING 26/8 KLOCKAN 16.00

NOSTALGI PÅ 4 HJUL handlar om bilens slingrande historia. Men annat också. 8 av våra medlemmar bjuder på berättelser, bilder, musik, sång av Damtrion Rabarberna, roliga monologer, spännande arkivinspelningar, tävlingen - gissa vem. Och givetvis nostalgiska tillbakablickar till "Dagen vi körde till höger", krigsvintrarna med gengas, rallyt till Midnattssolen och mycket annat.

ENTRÉ: 20:-(snälla jämna pengar om det går). Ingår en dubbelsmörgås med dryck.

ANMÄLAN: senast 24/8 begränsat antal platser  
till Eva Svennerstedt Broander  
- tel 070-732 90 83 (säkrast efter kl 12.00)  
- epost: animales@live.se

# PUB KVÄLL

## 1 SEPTEMBER KLOCKAN 18.30

(inläpp från klockan 18.00)

Hjärtligt välkomna att ta del av höstens första PUB-KVÄLL med gemytlig samvaro, god mat och dryck och inte minst underhållning.

### ENTRÉ 100 KRONOR

PUB-tallrik, hemgjord glasstårta, lotteri och underhållning.

**OBS!** Vad du önskar dricka tillkommer

**ANMÄLAN: SENAST 26 AUGUSTI**  
begränsat antal platser.

### ANMÄL TILL:

- Expeditionen: tel 0171 583 15  
Mellan kl. 10.00-12.00 på tisdagar och torsdagar
- Gun Mellström tel. 073 093 12 26
- Eva Svennerstedt Broander tel. 070 732 90 83  
(säkrast efter kl 12.00)
- E-post: animales@live.se



### **OBS!**

Är du är anmäld och får förhinder är det nödvändigt att du hör av dig och låter någon annan få din plats.



Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län



## 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 Skeppsgården, Skeppsvägen 20.  
Vi uppskattar att ni är vaccinerade!*

*Väl mött! hälsar Danskommittén.*



**Lars Eriksson's orkester  
spelar den 30 september**



**TOMAZ & COMPANY  
spelar den 28 oktober**

# STRIKE

EN REN FULLTRÄFF!

Dansmusik från Hudiksvall



## STRIKE

**spelar den 25 november**



Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

## Seniordans i samarbete med SPF

Vi kommer att ha en gemensam seniordans i höst för både SPF och PRO. Yvonne kommer att leda dansen och Inez kommer att pricka av närvaron för PRO-medlemmarna.

Den startar onsdagen den 17 augusti kl 10.00  
och slutar den 2 november.

Alla danssugna är välkomna både från SPF och PRO.



# VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG FRILUFTSDAG PÅ GRANÅSEN VID KVARNKOJAN

Tisdagen den 13 september kl.13:00



Du har möjlighet att njuta av den vackra naturen och delta i en prestigelös och enkel 5-kamp.

Föreningen bjuder på grillad korv med bröd.  
Medtag egen dryck och fika.

Med vänlig hälsning Lene Holgersson m fl  
**VARMT VÄLKOMMEN!** Vi hoppas på en solig och trevlig dag.

## GRILLPARTY I SKEPPSGÅRDEN 19 AUGUSTI



**Men**

**Utan svett ingen honung !**

Fredagen 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.**

**09:00** Samling med fika i Skeppsgården. Vi delar in oss i grupper och arbetet fördelas.

**09:30** Hårt, roligt arbete i glada vänners lag.

**12:00** Grillparty, vi inviger våra nya grillar och gårdsrådet står för mat och dryck.



**NORD SYD RESOR**  
**NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**

## Följ med på en - Shoppingresa till Kiel med Stena Line

**Avresa: Torsdag 20 oktober - Resdagar: 3 - Pris: 3 330 kr**

Vi åker till Kiel med Stena Lines Kryssningsfartyg som trafikerar Göteborg-Kiel. På båten kan vi koppla av och njuta av en lugn kryssning. I restaurangen ombord serveras en läcker buffé. Efter första natten ombord tar vi oss i land och åker till stormarknaden Citti Markt för shopping. Därefter finns det gott om tid att strosa inne i Kiel, äta en lunch eller bara njuta av dagen innan vi går ombord på vårt fartyg för återresa till Göteborg. På hemvägen besöker vi Osterian i Falköping för lite provning av deras kända ostsortiment.

Detta ingår:

- Fri anslutning från: Bålsta
- Reseledaren Jan-Åke Karlsson
- Shopping (fri vikt 100 kg)
- busskaffe med bröd vid pauser
- Resa i helturistbuss från påstigningsort
- Två nätter i dubbelhytt insides med d/wc, golvbäddar
- Två frukostar och en middag (buffé)
- ev. färjekostnader, broavgifter, vägskatter

Frivilliga tillägg:

- Enkelhytt 550 kr
- Utsideshytt (i mån av tillgång) 220 kr
- Reservation av plats i buss 100 kr

OBS! Pass eller nationellt id-kort ska medföras, samt coronapass.

För information kontakta Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36



## Välkommen att lära dig mer om 'nätet'

Skeppsgårdens datasal  
'Jollen'

den 17 augusti  
kl. 12:00 - 14:45

Cirkeln vänder sig till alla, från nybörjare till dig som känner att du vill lära dig mer om att använda din mobiltelefon för att göra mer än bara prata i den.

Tanken är att vi träffas två timmar vid tre tillfällen.  
Om behovet av mer tid uppkommer startar jag en ny cirkel.

Välkommen att anmäla dig till Rune Westerlund  
- Tel. 070 535 15 50





**Välkommen att besöka  
PRO Håbo under Håbo Festdag den 27 aug  
Föreningen är på plats med informationstält**

## **Din hjälp är värdefull och behövs!**

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

**På jämna veckor ansvarar PRO Håbo.  
Du är välkommen, vi möts kl. 10:15.**

**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)**





# 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)

## DINA FÖTTER I MINA HÄNDER

*Fotvården på Hälsoterrassen erbjuder bl.a*

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

*Medlem i Sveriges fotterapeuter*



Välkommen att boka tid hos Sanna.



Mansängsterrassen 1 (bakom polisen) 0171 552 72  
Bålsta Centrum 070 364 71 90  
Mail: [info@halsoterrassen.se](mailto:info@halsoterrassen.se) [bokadirekt.se](https://www.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. Värdeinsänkning 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.



## Sittgympa

Sittgympa är en skonsam och rolig träningsform i grupp för alla. Övningarna gör du i din egen takt och efter din egen förmåga.

- Sittgymnastik kan utföras även om du har någon form av rörelsehinder
- Sittgymnastik utövas både sittande och stående.
- Sittgymnastik innehåller rörlighetsträning, balans och styrkeövningar.

Syftet med aktiviteten är att;

- du ska må bättre
- du ska känna dig friskare
- hålla dig i form
- förbättra din balans och rörlighet

Programmet har skapats i samarbete mellan PRO, Gymnastikförbundet och Korpen och är främst avsett för målgruppen mogna vuxna.

**Är du intresserad eller vill ha mer information kontakta:**

**- Birgitta Sikström tel. 070 753 69 31**

**Dag: fredag**

**Tid: 10.00 - 10.45**

**Start: 16 september**

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!



I samarbete med ABF. En uppskattad och nyttig aktivitet.

Text Rune Westerlund

**PRO-tonerna behöver din röst!**

**Föreningens egen kör behöver fler som vill sjunga, gärna män.**

**Välkommen att höra av dig till:**

- Ingegärd Petersén tel. 070 925 96 49
- Synnöve Pärnebjörk tel. 073 464 65 52

Text Rune Westerlund

## RESEKOMMITTÉN INFORMERAR

### VÄLKOMMEN ATT RESA MED PRO HÅBOS RESOR!

Att tänka på, anmäl dig i god tid, betala via bankgir o 525-6888 Håbo PRO och avanmäl dig i god tid  
Vänligen betala dina resorna var för sig.

#### 24 augusti, Dagskryssning på Mälaren, Kunsängen-Mariefred t/r **Pris 495:-**



Foto Karin Sid'en

**Vi samlas vid simhallen kl 09.00 för färd med egen bil (samåkning 20:- till föraren)**

**Båten avgång kl 10:00 åter ca 19:00**

En dagskryssning på mälaren

Förtäring ombord: Lunch, kaffe och kaka

Är du intresserad kontakta

-Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36

#### 19-26 september, Albanienresa med allt inkluderat **Pris 15 170:-**



Foto PixaBay

Aktuellt program finns på vår hemsida

alternativt kontakta

Lennart Olofsson

tel. 070 521 35 65

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

#### Återupptagen resa - Järnets väg i Uppland.



**OBS! Planering pågår ej fastställd resa.**

Tidigare planerad resa som pandemin stoppade.

Nu är den på gång att förverkligas igen.

Mer information i nästa nummer.

**Du kan gärna inkomma med din intresseanmälan till Anders Hillgren 076 901 34 49**

#### 5-6 December, Cinderella Julkryssning.



Föreningens traditionella julkryssning.

Mer information i nästa nummer!

A hytt 847:-, B hytt 722:-, LX 1420:-

Buss tur/retur, mat och underhållning.

Julbord kl 17.00 Frukost från 08.30

**För information kontakta:**

- Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36

## PRO HÅBO ÅKER MED PÅ **JULMARKNADSRESA** TILL HILDESHEIM MED KRYSSNING PÅ STENA LINE

Norra Tysklands kanske vackraste julmarknader, en 5-dagars resa.

Avresa: Torsdag 26 november, pris 5 990 kr, allt ingår.

**MER INFORMATION KOMMER I NÄSTA MEDLEMSTIDNING**

För information kontakta Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36



# Medlemsrutan

- Mamma har inte fröken gått i skolan.
- Det är klart att hon har. Varför frågar du det?
- Fröken frågar ju oss om allting. /MONICAV

En försäljare säger till den söta receptionisten på hotellet.  
- Jag vill bli väckt kl 7, helst med en kyss!  
- Javisst, jag ska säga till vaktmästaren.  
/MONICAV

- En äldre dam i norra Sverige skulle åka och hälsa på sin dotter i Stockholm och för att hon inte skulle behöva sitta på tåget så länge köpte dottern en flygbiljett.
- Aldrig i livet att jag åker med den där SAS!"
- Men snälla nån, varför inte det!?
- Har du inte läst att dom tappat 20% av sina passagerare? /monica

Tvillingbröderna Stig och Oscar Carlsson fyller 60 år på söndag. Båda är födda i Borås".  
/MONICAV

Jag föll just ner från en fem meter hög stege.  
- Oj, hur gick det? Gjorde det ont?  
- Nä ingen fara. Jag föll bara från första trappsteget.  
/monica v

TILL GÅRDSRÅDET PÅ SKEPPSGÅRDEN  
VARM TACK FÖR FIN GODISKORG OCH BLOMMA  
JAG FICK SOM TRÖST FÖR SKADA OCH OBEHAG SOM  
DRABBADDE MIG AV SNUBBELFÖREMÅL I FARLEDEN  
DEN 7 APRIL.  
TACK ALLA HJÄLPSAMMA PUBDELTAGARE PÅ  
SKEPPSGÅRDEN.  
EVA HARALD

"Vi är här på jorden för att hjälpa andra; vad de andra gör här förstår jag inte."  
- W. H. Auden

"Gud måste ha gillat vanligt folk. Han skapade ju så många."  
- Abraham Lincoln

"Den längsta resan för var och en är den inre resan."  
- Dag Hammarskjöld.

"Det man kan tänka och tro kan man också åstadkomma."  
- Napoleon Hill

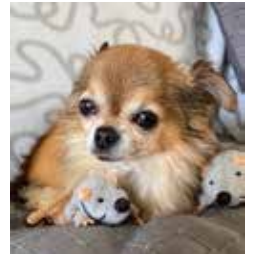
"En man vill alltid vara en kvinnas första kärlek - en kvinna vill alltid vara en mans sista äventyr."  
- Oscar Wilde

"Tappa aldrig ditt hjärta. Vi kan alltid - tack gode Gud - le. Kan du ingenting annat göra så kan du alltid le."  
- Moder Theresa

"Älska alla, lita på några få, handla inte fel mot någon."  
- William Shakespeare

## Eva's kåseri

Solen lämnar motvilligt min uteplats och jag och Semlan omfamnas av svalkande skugga. Semlan är nybadad och ligger på tork. Hennes nya schampo är vad man kallar för ett 2 i 1 schampo. Tvåan betyder att pälsen blänker efter badet. Jag har studerat Semlan noga medan solen gassade och jag kan inte påstå att hon glänser och glimmar. Hon själv bryr sig inte. Man får ta henne som hon är. Vad hon däremot bryr sig om är främst matte, avslappning och kycklinglever. I nämnd ordning. Allt kan säljas till intet ont anande hundägare som vill det bästa för sina vovvar. Glänsande päls? Nu ska ni få höra en sällsam historia som utspelade sig för många år sedan när barnen var små. Min väninna klagade över sin övervikt. Eftersom hon konsekvent vägrade att följa med mig ut för att springa tog hon till en genväg. En annons som utlovade viktminskning genom en daglig dos av ett antal tabletter ansåg hon vara lösningen. Jag varnade och sa att det finns inga genvägar. Men ... men... paketet anlände med de magiska burkarna. Inte tyckte väl jag att det fanns något synligt resultat allteftersom veckorna gick. Men så en dag fick jag läsa i tidningen om det "bisarra bedrägeriet". En man avslöjades med en rejäl summa på bankkontot och ett lager burkar i garaget som han packade om i nya förpackningar. Min stackars väninna tvingades inse att någon viktminskning kunde hon inte hoppas på. Innehållet i burkarna var ett medel för att hästar skulle få blankare päls. Och ja, för all del, alla kan göra misstag.

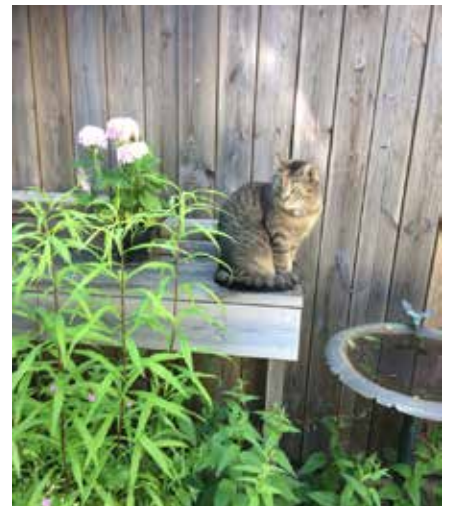


Semlan sniffade av hundkompisarna Ice och Milton när de avreste för sommarens traditionella Gotlandsäventyr. Jag saknar mina egna årliga resor till Fårö men Semlan är inte ett lämpligt resesällskap. Hon klarar inte stressen av att vara ute på okänt äventyr bland främmande människor. Ombord på båten finns en hundsalong dit de fyrfota resenärerna förväntas befinna sig under resan med sina ägare. Där är det absolut förbjudet att bitas, slåss och skälla högt. Att morra är dock tillåtet. Små hundar bör helst sitta i en transportbur. Tänk er vilken fasa det är för en liten Ice om det kommer ett jättemonster i form av en schäfer och sniffar på dörrgallret. I det livsfarliga läget är det tryggt att krypa in i tomteluvan han medför på resan. Miltons päls är förstås bra att gömma sig bakom. Jag har suttit i hundsalongen många gånger med mina tidigare hundar. Numera får inte resenärerna höra "kapten Kjell Broander önskar en trevlig överfart till Visby". Min släkting har gått och blivit pensionär och lever det goda livet på Fårö – mina drömmars ö.

Semlan överlämnade ett litet resepaket till minivovvarna Ice och Milton inför deras avresa. Lite smått och gott som kan vara bra att ha. Eftersom det kan bli en del smånsnaskande mellan måltiderna fick de varsin – ja -vad ska man kalla det? Små gummiborstar som sätts på ett finger för att gnugga tänderna. Tandkräm med kycklingsmak följde med. Två små leksaksmöss och till festmåltiden varsin lyxhundpaté.

Sommaren är snart passerad och nu börjar min favoritårstid, hösten. Jag tål inte värme så det är med glädje jag stuvar in alla mina fläktar i för-rådet. Om ni inte provat, kan jag rekommendera varianten "golvfläkt". Den är smal och hög och fläktar med fast fläkt eller ett långsamt snurrande. Under sommaren har jag arbetat fram höstprogrammet. Höstens båda teman är "historia" och "musik". Mer information kommer som vanligt i tidningen.

Tills vi hörs igen ...Eva Svennerstedt Broander



**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 6996

Jag finns på Olavis Kiropraktik  
Stockholmsvägen 109 D  
(Scalahuset, Bålsta)

Reducerat pris för ungdomar och pensionärer.  
Jag gör hembesök och erbjuder zontterapi massage.  
Diabetiker med remiss är också välkomna!



**KLIPPHÖRNAN**  
**HERR & DAM**

Bålstavägen 9, Bålsta  
Telefon 0171 - 512 38  
*Birgitta*



Jag erbjuder pensionärer  
över 65 rabatt på klippning



## PUB kvällen i april

### New Generation - för vår generation

Pubkvällen i april bjöd på underhållning av toppklass. Det var det gamla 60-talsbandet New Generation som spelade och underhöll. Det var poplåtar från slutet av 50-talet och 60-talet. Vilka minnen som kom tillbaka! Mellan låtarna var det så roliga kommentarer från scenen att vi skrattade hela tiden. Det var Nostalg i toppklass denna kväll.

Förutom denna underbara underhållning så serverades en god tallrik med potatissallad och 3 grillade kycklinglår samt lite salsa. Det smakade mycket bra och var rikligt tilltaget. Som vanligt ingick ett glas vin eller något annat drickbart. Det är så roligt att bara komma till dukat bord och få en bra underhållning och kunna umgås med vänner en pubkväll. Som vanligt var det lottförsäljning men undertecknad hade ingen tur. /Irene



## PUB kvällen i maj

### Vårens sista pubkväll

Närmare 100 glada pro-are kom till vårens sista pubkväll med den väldigt populära gruppen Pomac trio. De har spelat många gånger och det blir lätt fullt när de kommer. De är numera tre som spelar men denna gång var de bara två.

En ny välsmakande pubtallrik serverades med tillhörande dryck.

Lotter och lyckohjul gav många glada vinnare även om jag inte var en av dem. Får försöka på nytt i höst.

Yvonne med sitt gäng tackade för sig och meddelade att det var sista puben för deras del. Nu blir det nya som tar över. Blir spännande att se vad det blir då.

*Jag vill passa på och tacka Yvonne och hennes medarbetare för ett jättebra arbete med pubarna detta år. Det blir inte lätt att axla deras mantel men vi gör ett försök.*

Höstens första pubkväll kommer i september. /Irene





# 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!



## DÄCKHOTELL

**Guld**  
Förvaring, skifte, handtvätt och balansering  
Pris: 1350kr

**Silver**  
Förvaring, skifte, grovtvätt & balansering  
Pris: 1050kr

**Brons**  
Förvaring, skifte & grovtvätt  
Pris: 850kr

Vi gör en koll på dina däck och meddelar i god tid om du behöver byta några däck inför nästa säsong. Priserna gäller per säsong och är inkl. moms



**DÄCK PARTNER**  
Bålsta Däckcenter AB

**BÅLSTA DÄCKCENTER Tel. 0171-543 45**

## 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

## Avtackning av Stig Larsson-Lind i pingisen

Tisdagen den 21 juni hade ett tjugotal PRO-are pingisträning i Räddningstjänstens lokaler i Bålsta. Då sommaren nu stod för dörren åkte vi till nyöppnade Rasta i Ekolskrog för att äta lunch.

Samtidigt blev det nu officiellt att Stig Larsson-Lind valt att lämna över ledarrollen för pingisgänget efter hela 17 år till Lars Smid och Percy Ranemo.

Efter att maten sjunkit in tog Percy till orda och tackade Stig för hans arbete under så många år, samt överräckte en vacker present från oss alla.

Foto och text: J-O Jigler



### **Kostnadsfri trygghetsringning som är tillgänglig för alla!**

För att säkerställa att den som är ansluten till tjänsten ska hen ringa en telefonsvarare varje dag före kl 10.30 och meddela att hen är på benen. Om det inte sker då svararen avlyssnas, kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den som ansluter sig uppge en anhörig eller granne som skall kontaktas om hen inte har ringt och inte svarar i telefon.

Tjänsten sköts av SPF med ett bidrag av Håbo kommun och är till för alla pensionärer i Håbo.

Vi vill verkligen uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända. Det är helt kostnadsfritt!

För mer information och/eller anmälan. kontakta Kerstin Jungmarker tel. 070 440 38 71 eller 0171 562 52.

Text Rune W

## **Chans till historiskt stort meteorregn i sommar**

Skriv in den 25 augusti i kalendern redan nu.

Schwassmann-Wachmann 3 passerar nära jorden den 25 augusti och det är ett datum som är värt att notera redan nu. Den här kometen, som egentligen är fyra eftersom den fallit sönder under sin omloppsbana, kan ge oss ett fantastiskt himlaskådespel under en magisk augustinatt. Sommaren 1930 blev det ett sådant meteorregn i dess svans att det uppstod panik på många platser här på jorden. Men astronomerna är ganska säkra på att vi inte kommer kollidera utan istället bara kan njuta av den här eviga lilla himlakroppen som susar runt i det mörka universum.

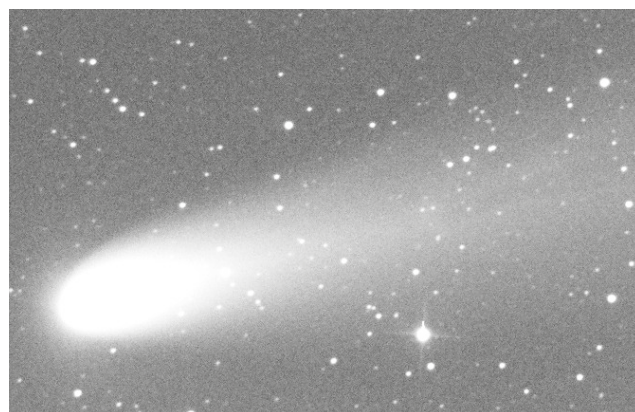


Foto Nasa

Plagierat från Svenska öden nr 1-2022

Monica V





## 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)*

### Välkommen till **Kvarnibble Butik och Musteri** i Håtuna

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

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

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

**Välkommen ut på landet!**

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



## Datorhjälp?

**Vi har alternativen:**

Hjälp i hemmet (RUT-avdrag 50%)  
Datorreparationer i verkstad

**Vi vill meddela att vi flyttar  
till Dragrännan 2 första april.**

(Fastigheten bakom St1 Macken)

**Telefon: 0171-667720**

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



**DRAGETS IT AB**

Dragrännan 2, Draget · [kontakt@dragetsit.se](mailto:kontakt@dragetsit.se)

## VILL DITT FÖRETAG SYNAS I MEDLEMSTIDNINGEN?

**Tala med -Åke Tel 070 832 42 36 - Rune Tel 070 535 15 50**

**Välkommen att höra av er !**



## Räkkryssen den 31 maj

Resekommittéens grand old man Åke Wahlstrand ordnade så att föreningens traditionsenliga räkkryssning kunde genomföras i år.

Vi var ett gäng hungriga medlemmar som ivrigt inväntade Havsörnen som skulle avgå kl 11.00 från silon vid Kalmarsand men som blev lite försenad. Kapten och besättning förde oss tryggt ut på Mälarens vatten. Där vi avnjöt havets läckerhet och släckte vår törst med lämplig dryck.

Text Rune Westerlund



Foto Rune W

## Shuffleboard avslutning

Hade vi i början på juni. Vi började med en utslagstävling, dvs alla mot alla och till slut är det bara en kvar. Bäst vinner alltså och det var Olof !! Han dekorerades med en guldmedalj av Britten! Säg det inte till någon, men jag tror det var fusk och att den innehöll choklad !



Sen hade vi en mycket trevlig stund med smörgåstårter och medhavd dricka. Och så var det dags att kora vårens vinnare. Jag trodde det skulle bli jag, för jag hade så mycket poäng vid ett tillfälle så jag fick baka och bjuda på kaffe. Vi har bestämt att om man får 60 poäng eller mer så ska man alltså bjuda på kaffe och kaka vid nästa träff. Men inte hjälpte det att jag varit så bra, det var inte jag som var vårens vinnare i alla fall. Det var Anders som fått ihop flest poäng och han gratulerades med den fantastiska vandringspokalen !!



Och så skildes vi åt och önskade varandra en trevlig sommar med förhoppningsvis fint väder och att vi ska ses igen i september för nya tag.  
Monica V



# 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!**

**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**

*Lunchsittning  
förbokas.*

*Konferens ~ Festväning ~ 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 Rune W



## En resa på Göta kanal



Det blev till att gå upp extra tidigt denna tisdag när vi skulle träffas vid bussen strax efter 6 på morgonen. Vi var 82 glada men trötta resenärer som äntrade bussen för resan mot Töreboda där vi skulle gå ombord på kanalbåten MS Bellevue, Vi fick smörgås och förmiddagskaffe när vi steg ombord. Vi färdades genom 16 olika slussar innan

vi var framme vid målet Sjötorp 19 km bort. Vädret var verkligen omväxlande sol ena minuten och sedan en regnskur. Det var tur att det fanns tak på utedelen av båten. Vi fick en god lunch med rökt lax, dillkräm, grönsaker och potatis samt kaffe och kaka efteråt. Vi var inte ensamma på båten utan det var också en stor grupp från Danmark

så vi fick ibland praktisera våra danska kunskaper. De var nog inte de bästa när det gäller mig i alla fall. Under bussresan hem stannade vi utanför Arboga och fick lite kaffe och bullar så vi skulle klara hela hemresan. Vi var hemma igen vid sjutiden så det blev en lång dag på 13 timmar men det var det värt!  
/Irene





## Erik du, Maja du. Så ska vi haf, - men var ska vi taf? Blev det ett sloff eller bara en koja? Tala allvar, - sluta skoja.

Vi har nu bott i Skeppsgården ett drygt år. Pandemin har kommit och gått, aktiviteterna har så sakteliga kommit igång och lokalerna fylls alltmer med glada, kreativa, aktiva pensionärer.

Vi är jättetacksamma att kommunen har renoverat och byggt till Skeppsgården till det "pensionärsdagis" som våra barns dagis förvandlats till. - Men blev det som vi önskade och kan vi bedriva verksamheten så som vi hoppades kunna göra?

SPF Håbo är den största SPF föreningen i Uppland. Totalt finns cirka 9500 medlemmar fördelade på 32 lokala föreningar i Uppland. Även Pro Håbo har en medlemskår på drygt 1000 medlemmar. Distriktet omfattar 44 lokala PRO föreningar med sammanlagt cirka 13 800 medlemmar.

Hur har det blivit så, att vi kunnat samla så många under våra fanor i Håbo? Vi tror att det beror på två saker.

- Vi har, och har haft, lokaler i vilka man kan ha aktiviteter av alla de slag. Detta tack vare en framsynt kommun som sett våra aktiviteter som friskvård för kropp och själ.

- Vi har och har haft, köket och lyckats med att få det bemannat med frivilliga som med sitt engagemang och arbete spridit trivsel och god stämning under våra aktiviteter.

I den skrivelse vi lämnade in till kommun i vilken vi uttryckte våra önskemål om lokal så önskade vi en samlingsal med plats för 200 personer. Under diskussionerna om Skeppsgården så "växte" samlingsalen i 3 steg från 0 till 150 personer enligt de ritningar som diskuterades. Tyvärr så får vi inte in 150 personer.

Idag är "standard dukningen" i stora salen "Klipper" 80 personer och på våra medlemsmöten, publika mm har vi satt ett maxtak på 100 personer. Vi kan idag inte ta emot alla de som vill komma.

Gårdsrådet har tillsatt en grupp som ska försöka förmå kommunen att bygga ut "Klipper" så att vi får in 200 personer sittandes vid bord. I April hade gruppen ett möte med kommunalrådet Helen Zeland Bodin, oppositionsrådet Agneta Hägglund och Jytte Rudiger, förvaltningschef kultur och fritid.

Under mötet visade vi hur "Klipper" var möblerad och de förstod,

och höll med om, att här finns inte plats för 150 pensionärer sittandes kring bord. Man lovade att ta upp det på kommunstyrelsen i kommande möte.

2022/05/11 Skickade gårdsrådet ett brev till kommunens berörda förvaltningar och kommunalråd. Brevet som undertecknades av samtliga pensionärsföreningars ordförande (SPF, PRO, BFF) samt gårdsrådets ordförande yrkade på att "Klipper" ska byggas till.

2022/5/30 togs ärendet upp på kommunstyrelsen enligt följande.

Kommunstyrelse § 162 Dnr 2022 /00613 Utökning av pensionärsföreningarnas samlingslokaler i centrumnära läge Kommunstyrelsens beslut

1. Kommunstyrelsen beslutar att frågan om utökning av pensionärsföreningens samlingslokal Skeppsgården utreds och bereds av Samhällsbyggnadsförvaltningen

2. Kommunstyrelsen beslutar att frågan om utökning av pensionärsföreningarnas samlingslokaler i centrumnära läge utreds och bereds av Samhällsbyggnadsförvaltningen i samband med utredningen i att-sats 1.3. Kommunstyrelsen beslutar att förvaltningen ska beakta föreningarnas förslag i utredningen.

4. Kommunstyrelsen beslutar att frågan utreds skyndsamt.

### Sammanfattning

Gårdsrådet har inkommit med en önskan om att bygga ut samlingslokalen på Skeppsgårdens föreningshus. Ett inledande möte genomfördes på initiativ av Gårdsrådet i april 2022 där bl.a. kommunalråd, och oppositionsråd närvarade.

Förslag till beslut på sammanträdet Agneta Hägglund (S) yrkar bifall till förslag till beslut med tillägg att frågan ska utredas skyndsamt och att man i utredningen ska ta till sig föreningarnas förslag. Helene Zeland Bodin (C) yrkar att beslut tas i två att-satser:

1. Kommunstyrelsen beslutar att frågan om utökning av pensionärsföreningens samlingslokal Skeppsgården utreds och bereds av Samhällsbyggnadsförvaltningen

2. Kommunstyrelsen beslutar att frågan om utökning av pensionärsföreningarnas samlingslokaler i centrumnära läge ut-

reds och bereds av samhällsbyggnadsförvaltningen i samband med utredningen i att-sats 1. Michael Rubbestad (SD), Owe Fröjd (Båp) och Christian Nordberg (-), Per- Arne Öhman (M) yrkar bifall till Helene Zeland Bodin (C) yrkande. Kjell Dufvenberg (L) anmäler jäv och lämnar rummet.

Ordföranden frågar om kommunstyrelsen kan besluta enligt Helene Zeland Bodins (C) förslag till beslut och finner att så är fallet. Ordföranden frågar om kommunstyrelsen kan besluta enligt Agneta Hägglunds (S) yrkande att förvaltningen ska beakta föreningarnas förslag i utredningen och finner att så är fallet. Ordföranden frågar om kommunstyrelsen kan besluta enligt Agneta Hägglunds (S) yrkande att frågan ska utredas skyndsamt och att detta yrkande avslås. Votering begärs angående att-sats 4.

### Omröstningsresultat

Följande omröstningsordning föreslås och godkänns: Ja-röst för att avslå yrkandet om att behandla ärendet skyndsamt, Nej-röst för att bifalla yrkandet att behandla ärendet skyndsamt. Ja-röst lämnas av: Catherine Öhrqvist (M), Per-Arne Öhman (M), Björn Green (M), Christian Nordberg (-), Fred Rydberg (KD), Helene Zeland Bodin (C) Nej-röst lämnas av: Agneta Hägglund (S), Helene Cranser (S), Fredrik Anderstedt (S), Lars-Göran Bromander (S), Michael Rubbestad (SD), Tommy Lövgren (SD), Owe Fröjd (Båp)

Med 6 Ja-röster och 7 Nej-röster beslutar kommunstyrelsen att ärendet ska behandlas skyndsamt. Man beslutade alltså efter omröstning att ärendet ska behandlas skyndsamt i enlighet med Agneta Hägglunds äskande. Med detta kan vi konstatera att vi kommit ett steg närmare målet. Nu får vi alla hjälpas åt att påverka de politiker vi känner så att det blir en skyndsamt och för oss en positiv hantering och att ärendet inte hamnar i långbänk. Det blir allt svårare att neka folk tillträde till medlemsmöten mm. Kommunen växer och med den problemet med redan urvuxen lokal.

/Ralph Abrahamsson Gårdsrådet

## Ordförande har ordet

Jag känner mig hedrad av att ha blivit vald till ordförande i Håbo PRO-förening. Jag läste för en tid sedan – jag tror det var i någon lokal tidning – att "jag skulle överta PRO!"

Nå, nu är det lyckligtvis så att vi är en styrelse som tillsammans har ansvaret för den fortsatta verksamheten. Förutom styrelsen, vilken det tidigare har informerats om, är det en stor grupp PRO-are engagerade i olika verksamheter.

När jag för några år sedan blev invald som medlem, imponerades jag av den omfattning som verksamheten har. Och imponerad är jag också av det antal eldsjälar med Walter Säfström i spetsen, som finns i föreningen och som lägger ner ett mycket stort arbete.

Jag har också berörts av det som föregår årsmötet. Då tänker jag förstås på minnesstunden över avlidna medlemmar och på Anna och Lennart Gestrin som fanbärare.

Vi ska heller inte glömma vår sångkör Gråsparvarna som förgyller vår tillvaro i sorg och glädje.

Tillsammans har vi ansvaret att på olika sätt påverka pensionärernas villkor. Som alla vet finns en stor grupp pensionärer som lever under mycket små omständigheter. Här måste vi alla hjälpas åt, så att alla de som kämpat ett helt liv och betalat skatt skall kunna leva ett värdigt liv på ålderns höst.

Med vänlig hälsning  
Sune Lovén

### Medlemsregistrering

Vid ett av mina besök hos Roland Oscarsson för att ta del av den kunskap han byggt upp under alla år som ansvarig för medlemsregistret, gav Roland mig sin samling av

Där han lyfter fram föreningens alla engagerande förtroendevaldas arbete.

Han belyser också något som jag inte tycker har förbättrats för många pensionärer nämligen den svåra ekonomiska situation som många pensionärer

har nåt för alla.  
**PRO-BLADET**  HÅBO  
**APRIL 1999** - och envar



medlemstidningar han genom åren sparat. Bland denna skatt av information över föreningens historia kommer jag att lyfta fram, i mån av plats, foton på vad som sagts och gjorts i PRO Håbo.

Här till vänster ser ni ett sådant "urklipp" från Sune Lovén som nyvald ordförande år 1999

fortfarande lever under.

Bilderna på omslagen och hela tidningen var i svart/vitt men mycket välgjoda av några duktiga tecknare, konstnärer som då bidrog med sina gåvor till föreningen.

Om det är någon som vill göra eller har en målning eller teckning ni kan tänka er att pryda medlemstidningens omslag är ni hjärtligt välkomna att kontakta Medlemstidnings redaktör/layoutare: Rune Westerlund  
Tel 070 535 15 50.

Text Rune Westerlund



## Hjälp hemtjänsten hjälpa! Gör en god gärning och få lön för mödan!

Hemtjänsten i Håbo är i behov av personal. Sedan Buurtzorg sagt upp avtalet och antalet brukare av den kommunala hemtjänsten drastiskt ökat räcker inte de personella resurserna till för att täcka behoven inom kommunen.

Vill du hjälpa till så erbjuder dig kommunen timanställning med individuell lönesättning utifrån:

1. Erfarenhet av omvårdnadsarbete, omsorgsarbete eller motsvarande.  
2. Enbart livserfarenhet. Timanställningen är icke bindande och man väljer själv som anställd när och vilka uppdrag man som anställd tar på sig vid en förfrågan som sker via telefonsamtal från verksamheten. Enviktigdelianställningen är att följa sekretess och tystnadsplikt vilket den anställde skriver under. Tystnadsplikten gäller även efter att anställningen avslutats. Ett dokument kommer att bifogas vid anställning.

Samtliga insatser som utförs är biståndsbedömda och hemtjänsten ansvarar för utförandet. De uppdrag som kommunen söker medarbetare för är de fyra som kortfattat beskrivs nedan.

Är du intresserad kontaktar du Centralbemanningen, Sofia Staf tel. 0171-528 54 eller via mail bemanning@habo.se. Sofia har i sin tur kontakt med enhetscheferna på hemtjänsten med de personer som blir anställda. Från enhetscheferna i hemtjänsten kommer sedan förfrågan om bokning av uppdrag.

### 1. Social samvaro:

Brukaren har ett biståndsbeslut som syftar till att främja hälsa och

bryta isolering. Tiden är individuell och insatsen utförs regelbundet. Samvaron planeras i förväg och sker i brukarens hem. Under samvaron bestämmer brukaren vad som ska göras och det kan ex vara att fika tillsammans, promenera, spela eller lyssna på musik. Eller bara samtala och umgås.

### Kompetens som krävs:

God förmåga att lyssna. Lätt att föra ett samtal.

### 2. Ledsagning:

Följa med brukaren på olika typer av besök. Utifrån det individuella biståndsbeslutet varierar tiden och frekvensen. Ledsagningen kan vara att åka med i sjukresa eller färdtjänst till sjukhus, vårdcentral, tandläkare eller liknande. Uppdraget är att vara brukaren behjälplig med att boka hemresa och vara ett personligt stöd under resan och vistelsen. Det kan även vara av återkommande art ex. livsmedelsaffär

### Kompetens som krävs:

Lugn, förmåga att hitta i nya miljöer samt aktivt ta hjälp. Förmåga att skapa trygghet och lugn och hantera eventuella situationer som väntetid på sjukresa på ett gott sätt genom att vara ett bra sällskap osv. God fysisk förmåga då brukaren ibland kan behöva personligt stöd och eller köras i rullstol.

### 3. Promenad:

Brukaren har ett biståndsbeslut som syftar till att främja hälsa och bryta isolering, likt social samvaro men specificerat till utevistelse. Tiden är individuell och insatsen utförs regelbundet. Promenaden planeras i förväg och ni promenerar i närområdet vid brukarens bostad.

Man är även behjälplig med klädsel osv inför och efter promenaden.

Promenaden kan bytas till att vara inomhus och umgås om brukaren önskar pga ex. väderlek.

### Kompetens som krävs:

God förmåga att lyssna samt lätt att föra ett samtal. God fysisk förmåga då brukaren ibland kan behöva personligt stöd och eller köras i rullstol.

### 4 Avlösarservice:

Som personal ersätter du under en avtalad tid den anhörige som i normalfallet är den som hjälper brukaren i hemmet. Det kan vara under kortare stunder eller vid vissa fall längre tider över dagen. Du är i brukarens hem och hjälper brukaren med det som behövs, viss hjälp kan tas ifrån hemtjänstpersonalen om det krävs som punktinsats. Du är ett sällskap men skall även se till att brukarens personliga behov som är individuella och olika från ärende till ärende tillgodoseas.

### Kompetens som krävs:

God förmåga att lyssna. Lätt att föra ett samtal. Du behöver ha förmåga att ta instruktioner samt vara beredd att hantera situationer som uppstår. Hantera måltider och vara brukaren behjälplig med det utifrån behov. God fysisk förmåga då brukaren ibland kan behöva personligt stöd och eller köras i rullstol.

Utöver dessa fyra insatser så välkomnar kommunen även nyblivna pensionärer som har erfarenhet av omvårdnadsarbete inom äldreomsorg eller liknande i närtid. Körkort är ett önskemål.

Text Ralph Abrahamsson

## Hjärngympa

### Gåtor att klura ut.

- 1, Vad är det lätt att få, men svårt att bli av med?
- 2, Vad är det som har vingar, men inte kan flyga?
- 3, Vad är fullt av hål men starkt som stål?
- 4, Vad är fullt av hål, men kan ändå behålla vatten?
- 5, Vad börjar livet med?
- 6, Vad är det för farkost som läses likadant framifrån som bakifrån?
- 7, Två ingångar till huset, men först när man är ute med fötterna är man riktigt inne?
- 8, Vad har ett öga men kan ändå inte se?

(Svar på nästa sida.)

### Red. anm

Att hålla sina små grå celler igång är en viktig aktivitet speciellt för oss till åren komna.

Du behöver inte veta eller kunna allt men genom att ständigt aktivera de grå kommer du att märka att ditt minne blir bättre.

Text Rune Westerlund

## Sommardikter

### Sommaren är kort

Sommaren är kort  
de mesta regnar bort  
men nu är den här  
så ta för dig  
solen skiner idag  
hösten kommer snart  
de går med vindens fart  
så lyssna på mig  
solen skiner  
kanske bara idag

Vattnet är varmt  
och luften står still  
jag sitter i skuggan  
läser gårdagens blad  
snart är det dags  
för ett hopp i de blå  
få bort sanden mellan tårna  
å svalka min kropp

Sommaren är kort  
det mesta regnar bort  
men nu är den här  
solen skiner  
kanske bara idag

Av: Thomas Ledin

### Juninatten

Nu går solen knappast ner,  
bländar bara av sitt sken.  
Skymningsbård blir gryningstimme  
varken tidig eller sen.

Insjön håller kvällens ljus  
glidande på vattenspegeln  
eller vacklande på vågor  
som långt innan de ha mörknat  
spegla morgonsolens lågor.

Juni natt blir aldrig av,  
liknar mest en daggig dag.  
Slöjligt lyfter sig dess skymning  
och bärs bort på ljusa hav.

Av: Harry Martinsson

### Hördd

Oföre i farsta.  
Ostäda.  
Odiske.  
Ovädre.  
Sänga obädde.

Otvätte,  
okamme å oraka.  
Skjorte oknäfft.  
Krägan opåtejen.  
Böxen opresse.  
Strompen ostoppe.  
Skona oborste.  
Å ena hängselströppen oi.

Dikter av Birger Norman

Svar på gåtorna  
1, Svar: Problem  
2, Svar: En väderkvarn  
3, Svar: Kedjan  
4, Svar: Tvättsvampen  
5, Svar: Bokstaven L  
6, Svar: Kajak  
7, Svar: Byxor  
8, Svar: En nål

## Redaktörens röst

### Medlemstidningen

Är fylld av vad som ska hända och vad som redan har hänt, i vanlig ordning. Jag är stolt över att vara med och bidra till att PRO Håbo kan ge ut en egen medlemstidning vilket gör PRO Håbo unik bland PRO föreningarna i Sverige. I skrivande stund sitter jag på vinsten i min stuga i Norrbotten och är uppkopplad via min mobil genom blåtand.

På plåttaket kan jag höra hur regndropparna smattrar samtidigt som solen skiner in genom fönstret.

### För en fungerande förening

Behöver det finnas medlemmar som aktivt vill engagera sig. Det är helt frivilligt och var och en gör det efter sin egen förmåga, ork och möjlighet. Ju fler aktiva som dra sitt stå till stacken gör att föreningen kan erbjuda mer till sina medlemmar. Det behöver inte vara mycket, eller betungande. Gör man det man gillar går tiden så mycket fortare.

Den "lön" man får är den glädje och uppskattning andra ger för de arbete du ger.

### Sittgympa och 5-kamp

Spännande och intressant aktivitet som borde passa många.

### Sverige går till val den 11 sep

Det ska bli spännande att följa hur valet 2022 ska gå. Själv anmälde jag mig som valförättare/röstmottagare. Något jag gjort i flera år. För mig är det viktigt med demokratin där varje medborgares röst avgör vem som ska styra landet. Våra tidigare släktled stred och uppoffrade sig för att få rösta, något vi tar för givet idag.

Den som inte röstar godkänner allt som sker och alla beslut som tas.

### När ska COVID-19 upphöra

COVID-19 har återigen fått fotfäste med sin nya mutation kan den ta sig genom vaccinationen men inte göra den smittade allvarligt sjuk. Som vanligt är de värre för de ovcinerade vilka kan bli svårt sjuka. Det har blivit ett nytt sätt att se på

tillvaron, efter att ha varit allvarligt sjuk av COVID-19.

### En repris som tål att upprepas

Jag har tidigare väddat om att få in fler som skriver berättelser och sänder in bilder till medlemstidningen. Då det inte skett i den omfattning jag tänkt mig tar jag upp det igen och lägger till...

Du som har en berättelse du vill dela med dig av. **Hör av dig till mig** så hjälper jag dig att få med den i medlemstidningen.

Jag ser fram emot ditt bidrag.

### Tänk på;

- **Ge dig själv möjlighet till ett bättre liv, ny kunskap och nya vänner genom att engagera dig i PRO Håbo.**

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



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

## Studieprogram för PRO Håbo hösten 2022

Cirkel	Ledare	Telefon	Dag	Tid Startar
Bridge	Bengt Nilsson	0757106459	tis	12.00 23-aug
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30 17-aug
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tis	10.00 oklart
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00 oklart
Kören-Protonerna	(Synnöve Pärnebjörk)	0734646552	tis	10.00 23-aug
	Ingegärd Petersén	0709259649		
Läsecirkel	Britt-Marie Boredahl	59481	mån	11.00 igång
Mobil/Dator	Rune Westerlund	0705351550	ons	12.00 17-aug
Målning	Margaretha Rudberg	0705870645	ons	11.00 07-sep
Seniordans*	Yvonne Vojbacke	0707956037	ons	10.00 17-aug
Senioryoga	Svea Sahlén	0736328561	tis	08.30 27-sep
Sittgympa	Birgitta Sikström	0707536931	fre	10.00 16-sep
Släktforskning	Jan Westergren	0707964465	tors	10.15 01-sep
Tovning	Lina Smotrova	0732556490	ons	13.00 oklart
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	mån	15.00 igång
Träslöjd	Sören Pettersson	0702333058	tis	15.00 igång
TSS (tecken som stöd)	Gunilla During	706834922	ons	12.30 14-sep
Vegetarisk mat 1	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00 05-sep
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00 05-sep
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid Startar
Bordtennis	Lars Smid	0708883919	tis, tors	09.30 oklart
	Percy Ranemo			
Boule	Lene Holgersson	0706358032	mån,tors	10.00 igång
	Ingela Blomgren	0739652653		
Bowling	Berit Hellblom	0704334119	tors	09.30 oklart
Dart, Bålsta Bowlroom	Bo Jansson	0705860816	tors	13.00 oklart
Rullstolsvandring**	Lennart Olofsson	070-5213565	ons	10.30 igång
Shuffleboard	Olof Pettersson	0705986389	mån	18.00 06-sep
	Britt-Marie Pettersson	0739953196		

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