

PRO HÅBO

Medlemstidning 6 2022



Innehåll

Ordförande har ordet	3
Medlemsreg.+ Gunillas ruta	4
Kallelse till Medlemsmöte	5
Inbjudan till "Woodstock"	6
Inbjudan till PUB kväll	7
Inbjudan till Friluftsdag+Fler PROtoner	8
Inbjudan till Tedanser i höst + Trygghetstfn.	9
Inbjudan till SKOGSBAD	11
Skröp plockar dagen+ KPR+ Hörselförening	13
Resekommittén informerar + Bild	14
Medlemsrutan	15
Eva's kåseri	16
Eva's kåseri	17
Nya lekparken	19
Pålkran + Din hjälp behövs	21
Från medlemsmöte 21/4 + Musikträff 22/8	22
Från medlemsmöte 18/8	23
Information om Äldremottagning	24
Nostalgisida	25
Hjärngympa	26
Dikter + Redaktörens röst	27
Studiecirklar och aktiviteter	28

Ett stort tack till alla sponsorer.

Annons	Sida
Bålsta Begravningsbyrå	26
Bålsta Däckcenter	14
Bålsta Optik	20
Dragets IT	12
Fonus	20
Husman Hagberg	18
Hälsoterassen klippning	16
ICA Maxi	26
Kalmarsands restaurang	22
Löthnergården	10
Klipphörnan	10
Kvarnibble butik & musteri	20
Lydias Friska Fötter	12
Nord Syd Resor	20
Peter Spolare AB	20
Sparbanken	18

Vill du bli medlem?

Ring Gunilla tel. 070 509 59 29
Eller gå in på www.pro.se/habo

Följ PRO Håbo på hemsida: www.pro.se/habo

Redaktionen för PRO Håbo medlemstidning

Ansvarig utgivare: Irene Lundbäck	070 640 30 97
Redaktör/layoutare: Rune Westerlund	070 535 15 50
Sponsorer/Annonser: Åke Wahlstrand Annonseren ansvarar själv för sin annons.	070 832 42 36
Resor: Åke Wahlstrand	070 832 42 36
Studier: Eva Svennerstedt Broander	070 732 90 83
Tryck: SIB-tryck Holding AB	

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

Hemsidans E-post: pro.habo.web@gmail.com

Bankgiro 5848-7521

Bankgiro för resor 525-6888

Organisationsnummer 817001-0535

PRO Håbo hemsida: www.pro.se/habo

PRO Håbo E-post: 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: "Banankontakten"
Foto: Rune Westerlund
Baksida: Studiecirklar och aktiviteter
Nummer 7: Ut kommer den 6 oktober
Manusstopp: nr 8 den 10 september

Kulturarrangemangen
sker i samarbete med
ABF Uppsala län



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ordförande har ordet

Efter den varma sommaren som inte är slut än har vi börjat med våra aktiviteter. I torsdags var det höstens första medlemsmöte och seniordansen startade samma vecka. Skeppsgården är nu upplåst under vardagarna för alla aktiviteter. Gårdsrådet ordnade en städdag med avslutande grillning. Det var ett bra tillfälle att träffa medlemmar i de andra föreningarna och samtidigt få rent och fint. En annan sak som

tar mycket tid nu är valet. Jag arbetar både med förtidsröstning och på själva valdagen. Det är en så trevlig arbetsuppgift. Jag tror jag jobbat med det sedan slutet av 70-talet så jag har ganska stor erfarenhet. Nu väntar jag bara på att keramikugnen ska lagas så vi kan börja med vår keramik igen.

Under sommaren har det mest varit Boule och en del kortare resor med PRO. Det är så skönt att ha

något att göra under sommaren när man är hemma. Väntar annars på att det ska regna ordentligt så att svampen växer till. Ser fram emot friluftsdagen på Gransåsen som kommer senare i september. Snart kommer pub och tedanserna också igång så då är det fullt upp.

Jag hoppas att vi ses på våra aktiviteter i höst!

Irene Lundbäck

Kalendarium för augusti och september

13/9 Friluftsdag

15/9 Medlemsmöte

22/9 "Skogsbad" *

28/9 Eva's Föreläsning

30/9 Tedans

* Läs mer på sid 11

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

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

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

Anders Berglund

Ilona Eriksson

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
- 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

Lite historik om Gunilla och Arlanda

Jag flyttade med mina föräldrar till Arlanda det årtal som Arlanda flygplats officiellt invigdes. Min pappa började arbeta som bilmekaniker på Luftfartsverket. Några år senare började även min mamma också på Arlanda först på det gamla flygledartornet senare även på det stora höga tornet .

Hon arbetade som lokalvårdare där eller som flygledarna brukade säga ”Nu kommer vår piasavatekniker”. Även jag började jobba på Arlanda först under somrarna på kontoret som lönekontorist under flera år.

Senare jobbade jag också på tornet som lokalvårdare. Där fick man vara väldigt försiktig så man inte blandade ihop flygledarnas små kort med deras noteringar om flygplans-

beteckningar och alla kablar som gick till alla deras olika instrument.

Här lite historik om Arlanda Riksdagen beslutar 1946 att anlägga en storflygplats vid Halm-sjön. Flygtrafiken gick då från Bromma. Flygplatsen börjar byggas 1952. Ekonomin är ansträngd så man bygger en enkel betongbana - Halmsjöbanan.

Den 26 november 1954 går invigningsflygningen Bromma-Halm-sjön av stapeln. Några år senare byggs Halmsjöbanan om och blir grunden till det som idag är bana 2:s taxibana.

Den nya flygplatsen ska döpas. En namntävling utlyses 1958 i tidningen «Året Runt» men juryn gillar inget av namnen utan

föreslår själv Arlanda då flygplatsen ligger i Husby-Ärlinghundra socken som i folkmun kallades Arland. Namnet Stockholm-Arlanda flygplats klubbas av riksdagen.

Den 26 juni 1960 lyfter SAS DC8 på den första reguljära flygningen till New York.

Den 1 april 1962 förklaras Stockholm-Arlanda flygplats officiellt öppnad av kung Gustav VI Adolf. Arlanda International (nuvarande Terminal 5) invigs 1976 av kung Carl XVI Gustaf. All utrikestrafik, reguljär och charter, flyttar hit.

Inrikes 1 (nuvarande Terminal 4) invigs 1983 av kung Carl XVI Gustaf och drottning Silvia. Den 1 januari 1984 flyttar SAS inrikes och Linjeflyg (från Bromma) hit.

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 15 sep kl 13:30 på Skeppsgården, Skeppsvägen 20

Program



- ◆ Gästtalare Kathy Wiberg
verksamhetsledare Håbo bibliotek
- ◆ Mötesförhandling
- ◆ Kaffe och smörgås
- ◆ Underhållning av Trubaduren Stefan Lindeborg
- ◆ 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

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län



Red. anm. Lite granna om Stefan Lindeborg från ett klipp ur Örn-sköldsviks Allehanda.

” Hur skapar man förutsättningar för en lyckad kväll på Bergsgatan om man kommer utifrån och är okänd? Jo, man gör som stockholmaren Stefan Lindeborg och går runt och småpratar med publiken när de är på väg in. Relationer är jätteviktiga och konsten att knyta kontakter är guld värd. Det gör man genom att prata med bönder

på bönders vis och är ödmjuk. Kan man dessutom driva med sig själv, så är saken biff.

En trubadur måste ha fingertopp-skänsla då han står på scen och väljer vad han skall bjuda en förväntansfull publik på. Stefan lyckades med konststycket genom att börja med två burleska visor och relativt okända av Ruben Nilson och gick därefter över på ”Hönan Agda”, som publiken väl kände till.”



VÄLKOMMEN DEN 28 SEPTEMBER KL. 15:00

MUSIK-FÖREDRAG-WOODSTOCK

Woodstockfestivalen var en musikfestival som hölls i augusti 1969 i USA. 3 dygn av fred och musik. Närmare en halv miljon människor kom. Berömda ögonblick är Janis Joplins starka framträdande, Jimi Hendrix tolkning av nationalsången, Richie Havens suggestiva gitarrlåt "Freedom" och Joan Baez vackra "Joe Hill".

Mitt föredrag fokuserar på musiken och artisterna men givetvis berättar jag vad som hände denna oförglömliga festival. Jag tar också med mig fotografier.

PLATS: Lokalen BRIGGEN 28/9 kl. 15. Max 25 platser
Fri Entré. Jag bjuder på lättare förtäring.

ANMÄLAN: Eva Svennerstedt Broander tel. 070-732 90 83 (säkrast efter 12)

E- post: animales@live.se

Ps: nästa föredrag är 19/10 i Briggen handlar om Raoul Wallenberg i Budapest.

PUB KVÄLL

6 OKTOBER KL. 18:30

(inläpp från kl. 18:00)

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

ENTRÉ 100 KRONOR

PUB-tallrik, lotteri och underhållning.

OBS! Vad du önskar dricka tillkommer

ANMÄLAN: SENAST 1 OKTOBER
begränsat antal platser.

ANMÄL TILL:

- Expeditionen: tel 0171 583 15
Mellan kl. 10.00-12.00 på tisdagar och torsdagar
- **OBS!** Ny E-post adress för anmäla sig via mail.
- E-post: **prohabo.anmalan@spant.se**

Glöm inte ange om du är överkänslig /har allergi -

**New
Generation**



Foto Anders

Nu får ni som missade New Generation i våras får nu en chans att höra denna otroligt duktiga popgrupp!

OBS!

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



ÅRETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

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.

Vill du skapa eller laga något i trä?

Sören Petterson som i sitt yrke varit snickare och oavbrutet i 25 år ansvarat och skött om träslöjden i föreningen, tar gärna emot fler män och kvinnor som vill arbeta i trä.

Välkommen att höra av dig till Sören på tel. 070 233 30 58

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

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 FULLTRÄFFI
Dansmusik från Hudiksvall



STRIKE

spelar den 25 november



Ett kulturevenemang i samarbete med ABF i Uppsala län

*K*ostnadsfri 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 Häbo kommun och är till för alla pensionärer i Häbo.

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

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

Välkommen till oss, Bålstas
Interflorabutik.

Hos oss kan ni skicka blommor och
köpa blomstercheckar.

Vi har även stort sortiment av
snittblommor, krukväxter och en
massa fin inredning.

Blommor till begravning och bröllop.

I vår trädgård hittar ni växter och
krukor efter säsong.

Vi ordnar även olika event, så håll
utkik i vår butik, följ oss även på

Facebook & Instagram

Lothnergarden

STOCKHOLMSVÄGEN 13

GAMLA BÅLSTA CENTRUM

TEL 070 777 42 62

LÖTHNERGÅRDEN

INREDNING DESIGN BLOMSTER GALLERI



Häng med ut på PRO:s nationella friluftsdag – igen!

Den 22 september är det dags för PRO:s nationella friluftsdag.

PRO Håbo har som tradition att inbjuda medlemmar till..



SKOGSBAD

Forskning har visat att skogsbad hjälper oss att:

- skapa lugn
- lösa problem
- dämpa ångest
- slappna av
- bli gladare
- sänka blodtrycket
- öka kreativitet, uppfinningsrikedom och fantasi
- förbättra koncentration och minne

Det är skogen och inte aktiviteten som är i fokus.

Det går ut på att vi träffas och går en lugn, lätt promenad i skogen under vilken vi använder alla våra sinnen som syn, hörsel, lukt!

Pratar med varandra gör vi först när vi gått promenaden klart. Vi sätter oss då ner för en gemensam fika och pratstund.

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

**Vi träffas vid parkeringen mellan Lidl och Sparbanken
– torsdagen den 22 september kl 11:00**

Undrar du över något - ring Birgitta Sikström tel. 070-753 69 31.

**VÄL MÖTT TILL ETT
UPPFRISKANDE SKOGSBAD !**

Önskar Birgitta Sikström
Hälsosam

Text Rune Westerlund

PRO HÅBO ÅKER MED PÅ JULMARKNADSRESA

TILL HILDESHEIM MED KRYSSNING PÅ STENA LINE

Upplev Julmarknad i Tyskland. Vi besöker städerna Kiel, Goslar och Hildesheim. Vi övernattar på Stenalines kryssningsfartyg mellan Göteborg och Kiel samt bor två nätter på Van der Valk hotell mitt i centrala Hildesheim. Vi åker till UNESCO staden, Goslar vid Harzbergen, som har anor från 900-talet. På hemvägen stannar vi i Kiel på deras julmarknad innan vi åker med vår fartyg från Kiel tillbaka till Göteborg för vidare färd hem.

PRIS 5990 kr

5 dagar, Kryssning tor Göteborg-Kiel två hotellnätter, frukost och två middagar, bussfika.



NORD SYD RESOR
NORD SYD FLYG OCH BUSS AB

Boka er resa på
0704 536437 0704 536441
www.nordsydresor.se

**UPPGE MEDLEMSKAP
I PRO HÅBO
FÖR FRI ANSLUTNING**

KLIPPHÖRNAN HERR & DAM

Bålstavägen 9, Bålsta

Telefon 0171 - 512 38

Birgitta



Jag erbjuder pensionärer
över 65 rabatt på klippning

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

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



ERBJUDANDE FÖR PENSIONÄRER :

Klippning 410 kr. (ord. 510 kr.)


Klippning inkl. tvätt 440 kr. (ord. 540 kr.)

Varmt välkomna till Helen!



 **HÄLSOTERRASSEN**

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

0171-555 72
 bokadirekt.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



DRAGETS IT AB

Dragrännan 2, Draget · kontakt@dragetsit.se

Vi är med!

Vill du göra Bålsta renare ?

**Kom till Skeppsgården
den 16 sep kl. 13.00**

**PRO Håbo "tjuvstartar" med
skräpplockningen.**

**Skräpplockarna återsamlas ef-
ter ca 2 tim. och får ett diplom.
Medtag eget fika!**

**Sedan åker de som vill med och
slänger de sorterade skräpet**

Kontakta Rune W tel 070 535 15 50



KPR noteringar 22 aug.

Här kommer en kort rapport från dagens möte. Under sommaren har det varit många klagomål på hemtjänsten och på nya Västerhagsvägens äldreboende. På Västerhagsvägen har det missats i rutiner och avdelningarna fungerar inte på samma sätt vilket är önskvärt. Det blir lättare när vikarier kommer in om det är lika på avdelningarna. Förhoppningsvis blir det bättre när de bott in sig. Hemtjänsten har nästan fördubblats när Burzog lagt ned sin verksamhet. Även om kommunen har tagit över en stor del

av deras personal är det fortfarande för lite anställda. För att klara sommaren har man tagit in vikarier från ett bemanningsföretag. Det har varit många avvikelser som har rapporterats. De rör bl a medicinhantering, uteblivna matttransporter samt att personal inte alltid har kommit. Kommunen ser över sina rutiner och det har blivit bättre men det är fortfarande stora brister. Det blir lite lättare nu när semesterperioden är slut och all ordinarie personal finns på plats. Man har dessutom köpt in ett nytt

digitalt planeringsprogram som har haft en del initiala svårigheter som jag hoppas de snart kommit till rätta med. Demensbygget på Åsen och färdtjänstutredningen har skjutits upp så vi får återkomma när vi har något nytt i de frågorna. **En viktig sak är att när man larmar och det blivit kö så får man inget svar direkt. Vänta och larma inte igen. För om man larmar flera gånger hamnar man automatiskt sist i kön varje gång. Ha tålamod och vänta!**

Text Irene

Hörsselförening.

Hej på er nu har det bildats en förening för hörselskadade i Håbo.

Den heter HRF Enköping Håbo då det idag inte finns tillräckligt många medlemmar bara i Håbo för att bilda en egen förening.

Som ni vet så finns det en Heminstuktör i kommunen som arbetar en dag i veckan

och det är Torsdagar och hon heter Ingela Widen och nås på tel: 0171-525 00 via kommunväxeln.

Kontaktpersonen i Håbo är Gunnilla Westerlund, tel 070 509 59 29 och ni kan även nå undertecknad i ärendet.

Hoppas att det är något som lockar dig att bli medlem i för det är så att ju fler medlemmar det blir desto större chans har man att få igenom sina krav.

Välkomna att höra av er.

Solweig Lundkvist

Ordförande

Funktionsrätt Håbo



Hörselskadades förening
i Enköping Håbo

Funktionsrätt
Håbo

RESEKOMMITTÉN INFORMERAR

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
Vänligen betala dina resorna var för sig.

5-6 December, Cinderella Julkryssning.



OBS! Nya priser

Föreningens traditionella julkryssning.

A hytt 867:- (enk +197:-), B hytt 792:- (enk +122:-),
LX 1440:-

Buss tur/retur, mat och underhållning.

Julbord kl 17.00 Frukost från 08.30.

Anmälan senast den 20 oktober.

För information kontakta:

- Åke Wahlstrand tel. 070 832 42 36

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 kommer till våren

**Du kan gärna inkomma med din intresse-
anmälan till Anders Hillgren 076 901 34 49**



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

Medlemsrutan

En man går in i duschen samtidigt som hans hustru går ut därifrån. Det ringer på dörren och hustrun går och öppnar endast iklädd handduk. I dörren står grannen. Han erbjuder henne 10.000 kronor om hon låter handduken falla till golvet. Utan att tveka släpper hon handduken till golvet medan grannen njuter av utsikten. Han tar upp 10.000 kr ur fickan, ger henne och går därifrån. Kvinnan tar på sig handduken och går tillbaka till badrummet.

- Vem var det som ringde på dörren? undrade mannen.
- Det var grannen, svarade hustrun.
- Kom han för att lämna tillbaka de 10.000 kronorna jag lånade ut till honom i går? undrar mannen. /MONICA V

Hustrun till sin make:
- I dag är det exakt ett år sen du glömde att det var vår bröllopsdag dan därpå. /monica v

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

- Vad lever du på?
- Mina brevduvor.
- Kan man leva på det?
- Javisst. Jag säljer duvorna på morgonen och på kvällarna är dom tillbaka. /monica v

- Vet du vad Monika sa när jag friade till henne?
- Nej.
- Hur kunde du veta det? /monica v

Sven hade köpt en ny TV:
- Vilken snygg tv, vad kostade den?
- Den var väldigt billig. Jag betalar bara 200 kr i månaden.
- I hur många månader då?
- Det glömde jag fråga.
/MONICAV

Ge mig en pilsner medan jag väntar på min dam.
- Mörk eller ljus?
- Angår det er? /monica v

I månens sken:
- Han sa att jag såg eterisk ut i månskenet.
- Vad menade han med det?
- Det vet jag inte. Men jag gav honom en örfil för säkerhets skull. /monica v

"Vi lekte och lekte och lekte så det är underligt att vi inte lekte ihjäl oss."
/ASTRID LINDGREN

"Ge barnen kärlek, mer kärlek och ännu mer kärlek, så kommer folkvettet av sig själv"
/ASTRID LINDGREN

"Allt stort som skedde i världen skedde först i någons människas fantasi."
/ASTRID LINDGREN

"Det står väl inte i Moses lag att gamla kärringar inte får klättra i träd"
/ASTRID LINDGREN

"Ett negativt sinne kommer aldrig att ge dig ett positivt liv."
/OKÄND

Eva's kåseri

Livet här i min lilla avkrok, faktiskt även skyltad återvändsgränd, har varit skakigt. Plötsligt insjuknade Semlan och hennes veterinär var på semester. Jag ringde en annan och fick uppmaningen att Semlan måste till sjukhus och att det är bråttom. Förtyvild ringde jag 10 sjukhus och samtliga svarade att dom inte hade plats. Ja, vad gör man? Jag packade en liten väska och stod beredd att köra ut i landet. Innan jag passerade dörren provade jag att ringa ett av sjukhusen igen. Kanske, tack vare min ödmjuka vädjan, fick jag klartecken att komma. Semlan hade livmoderinfektion som är livshotande utan en snabb operation. Under den sex-timmar långa väntetiden före inskrivningen passade jag på att informera hela personalen att Semlan biter om hon inte hanteras på rätt sätt. Endast jag kan ta tag om hennes framtassar framifrån utan att hon blottar tandraden. Den har numera ganska många gluggar men tänderna som finns kvar duger alldeles utmärkt till att bita med. För att göra en trist historia kort kan jag meddela att operationen gick bra och efter ett par veckors återhämtning är hon sitt eget jag igen. Nästan i alla fall. Hon äter inte sin gamla hundmat. Nu är det hemlagat som gäller. Men vad gör man inte för en älskad hund. Vi fick stöd att ta oss igenom den här svåra tiden av hundkompisarna och minivovvarna Ice och Milton med matte på Gotland. Milton väntas få en rejäl kalldusch vid hemkomsten. Föremålet för hans ömma låga, Semlan, är kastrerad. Nu är han lyckligt ovetande när han rullar omkring med sambon Ice i en hundvagn av senaste modell. Chihuahua vovvar vill inte bli klappade av främmande och för allt i världen inte av barn, och det förhindras lättare om dom tryggt och fint färdas i vagn på Visbys gator. Skäll och morr får matte stå ut med. Chihuahua vovvar vet hur man hörs.



Längtan efter Fårö tränger sig på när jag nu skriver om Gotland. Det är något med frihetskänslan att komma till Fårö och blicka ut över havet. Så snart jag kört av färjan i Broa kör jag alltid till en plats där jag känner en total harmoni – Ryssudden. Mina första kända förfäder bodde i Broa. Michel Broa och hans tyska fru Christina Holfogt. Flera hundra år senare byggdes släktgården. Den ligger på vänster hand när man kör in en bit på området. Min farfar föddes där. Under barndomens somrar åkte vi dit nästan dagligen från vårt hus i Fårösund. Pappa var lycklig när han befann sig bland sina släktingar. Mamma sken som en sol när hon tog sig runt bland gårdarna och pratade med folk. Min lycka var djuren. Kor, får, katter, hästar och hundar. Gässen fick man passa

sig noga för. På utedassen tapetserades det med kungliga bilder från veckotidningar. I husen bjöds det på saft och skorpor. Ibland kanelbullar.

Nu tappar jag tråden. Jag är ju på väg mot min favoritplats. Efter några minuter är jag i Ryssnäs och längst ut ligger Ryssudden, omgivet av havet, som både ger och tar. Som vuxen har jag rest till Fårö när sommaren är slut eller är på väg att börja. När restauranger och caféer stänger och lugnet och friden breder ut sig. Den långa ringlande bilkö vid färjeläget är ett undanstoppat minne till nästa säsong. Raukfälten och badstränderna ligger öde. Glasskiosken vid färjeläget är igenbommad. Jag fick uppleva att släktgården ägdes i tre generationer. Siste ägaren byggde om, ut och renoverade. Den står inte att känna igen. När ingen i slakten ville köpa gården såldes den utanför sedan marken styckats upp.



Ryssnäs på Fårö anses som ett av Gotlands värdefullaste klapperstensfält. Faunan och floran är rik. Här finns Gotlands troligen största koloni av småtärna som häckar inom området. Mamma och jag badade ofta i närheten av färjeläget och då blev vi ibland jagade av tärnor. De hade väl sina redan i närheten.

På Ryssnäs finns också fornlämningar så som bronsåldersröse, flera gravar och husgrunder från järnåldern. Men den kanske mest kända historiska platsen inom området är Engelska kyrkogården. Den anlades i samband med Krimkriget då Fårösund fungerade som bas för franska- och engelska flottenheter. 1854 bröt en koleraepidemi ut och Ryssnäs fick bli sista vilan för ett 20-tal engelska sjömän.

Ryssnäs har varit skjutfält för kustartilleriet. Den verksamheten är numera avvecklad. Släktingen Axel skrattade gott åt att han varje sommar ansökte om att få resa till sin födelseö Fårö. Platsen var militärt skyddsobjekt och Axel var utflyttad till Amerika.

Livet var hårt i forna tider på den karga ön. Genom sin isolering bevarades kynne och levnadssätt. För barnen var somrarna långa och fulla av äventyr men även av arbete. Barnen fick hjälpa till med höbärgningen. Vissa barn fick vara grindvakter tills grindarna ersattes av gallerbroar 1960. Att leva på Fårö är att leva nära havet. Mina släktingar fiskade och pappa var ute nästan varje dag för att fiska flundror. Något nödvändigt ont i äldre tider var att tänderna till slut ställde till problem. Nordström i Skär var egentligen smed men kallades av öborna för tandläkaren. När smärtan blev olidlig fick man ge sig av dit. Nordström hade ett verktyg han kallade "nyckeln" som han vred runt den onda tanden tills den lossade.

Pappas kusin Vira, senare känd som den kvinnliga skeppsredaren på ön, berättade ett roligt barndomsminne. Vira och systemen Frida gav sig i väg till Fårösund för att köpa bullar till en fest. Hos bagaren fick de se något stort som de trodde var ett plommon, så de köpte var sitt. När de bet i det var det så surt, så surt. Vid hemkomsten fick de veta att de köpt grapefrukt.

Slakten var stolt över Vira som drev gården och ägde två fraktfartyg. Hon växte upp med 9 syskon under mycket fattiga förhållanden. Potatis och fisk dukades fram tre gånger per dag. De hade en gris om året och när den skulle slaktas var det sed på ön att man delade med sig till slakten. Man fick förstås tillbaka när andra slaktade sina grisar. Det var inte så noga med maten barnen fick med till skolan. Det var en bit bröd och vatten till. Vira arbetade som piga efter skolan och varje morgon skulle hon först mjölka familjens sex kor. Hon vantrivdes och mönstrade på ett fartyg i stället. Sjön blev hennes framtid. Hennes fartyg fraktade bland annat gödning, cement, kalk, spannmål med mera. På bilden ser ni fartyget Nostra. När Viras far blev sjuk kom hon hem till Fårö och blev sen kvar hemma för att ta hand om gården och jordbruket. Jag minns Vira med värme. Hon bakade goda bullar och var så snäll mot sina djur. På ålderns höst lockade en resa till Island. Men hon kunde inte resa i väg från sin hund.

Tills vi hörs igen ... vänligen Eva Svennerstedt Broander



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 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



Nya lekparken

Omslaget till detta nummer är prydd med en annorlunda skulptur som står vid Lasse Åbergs museum. Skulpturen har två delar, en banan och en elkontakt, och tillsammans bildar de Banankontakt, vilket är en av låtarna i Electric banana band som Lasse Åberg ingår i som sångare och låtskrivare.

För mig som jobbat som RTL-legitimerad Färg-TV tekniker har en riktig banankontakt ett helt annat utseende



Så här ser banankontakter ut men den jag fotat och satt på omslaget är en mer tilltalande och mer humoristisk.



Parken var inte officiellt invigd då jag var och tog bilderna. Jag tycker det var häftigt med en lekpark som inte finns på någon annan plats i Sverige.

Jag är övertygad om att den kommer vara till stor glädje för många barn och äldre. Självt vet jag att mitt barnbarn kommer att älska lekparken när hon kommer på besök.



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

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

Öppet Fredagar 11-18 och Lördagar 11-16.

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

(gäller ej i samband med andra erbjudanden)

Välkommen ut på landet!

**Kvarnibble
Butik och Musteri**
Karltomtavägen 2, Bro
Tel. 073 321 08 15
E-post info@kvarnibble.se



FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Varsågod - vi vill ge dig ett Vita Arkiv!

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

Fyll i Vita Arkivet digitalt på vitaarkivet.se alternativt hämta ett pappersexemplar hos oss.

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

Välkommen till Fonus i Bålsta.

Stockholmsvägen 15, Bålsta
0171 567 20 | fonus.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^{.se}
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.



**Problem
med avloppet?**
Vi felsöker, filmar och spolar dina rör!

PETER'SPOLARE AB

Kontor: **0171-515 50** Mobil: **0704-94 17 64**

E-post: info@peterspolare.se
Hemsida: www.peterspolare.se

Pålkran

Historik:

De flesta i vår ålder eller yngre har nog någon gång sett Ingemar Bergmans film "Sjunde inseglet" och har hört samtalet som Riddaren, Max von Sydow, har med Döden, Bengt Ekerot, där Riddaren utmanar Döden i ett schackparti som han ändå kommer att förlora. Många kända skådespelare medverkar i filmen.

Filmen är en Svensk dramafilm från 1957, undertecknad var då 22 år och det var en film som fastnade i medvetandet och fortfarande efter 65 år kan göra sig påmind i olika sammanhang, enkel matte jag är nu 87 år.

Om man vill se filmen och vill bli uppdaterad är det bara att logga in på www.svtplay.se/video/9417838/det-sjunde-inseglet.

I min historia är det inga direkt kända skådespelare som deltar utan vanliga medborgare i Håbo kommun.

Nu handlar storyn istället om en simbassäng och de invånare som bor nära byggarbetsplatsen.

Ide och text Rolf Jangenfalk Bålsta.

Samtal:

Vem är du frågar en boende?

Jag är en Pålkran!

Men varför lever du om så förbannat?

Jo, för att jag vill dig illa!

Men vad har jag gjort för att straffas?



Jo, för att du bor nära här i hyresbostadsrätt eller villa!

Jag vill inte ha en ny simhall, jag är för gammal.

Ok jag är inte din bästa polare, bara en enkel Pålkran!

Men sluta då och bli min polare?

Kan inte då skulle kommunstyrelsen se mig som en förlorare!

Men de miljoner som detta kostar kunde väl ha lagts på något annat?

Hjälper inte, dom var avsatta för detta likt förbannat!

Så du menar att jag inte har något val?

Just det, din hälsa kommer av detta dunkande bli skral!

Fast då hamnar jag väl på ett äldreboende?

Det var det många som trodde att dom skulle få!

Men nej, vi måste minska skatten rejält, hej och hå!

Det blir ju en "revision" här i september, och då gäller det att innan dess passa på!

Där tar samtalet slut.

Borde lärt mig att veta hut.

Kommunen vann ju ändå till slut!

Text och bild Rolf Jangenfalk

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





Foto Rune W

Medlemsmöte med gymnastik och musik

Torsdagen den 21 april fick medlemmarna som var med på mötet aktivera sig lite granna under ledning av Annette och Karin som leder gymnastiken på Pomona. Enkla rörelser som stärker hälsan, ökar konditionen och förbättrar balansförmågan.

Därefter åtnjöt de närvarande den sedvanligt väldigt goda smörgåsen som Ulla och Harry med omsorg tillaga.

Avslutningsvis kunde deltagarna avnjuta Malin Artz smäktande gitarrtoner och ljuvliga sånger

Träffpunkten -Plommonvägen 2 - Vi sätter äldres hälsa i centrum

Där kan du få träning i grupp med hjälp av Aktivitetsledarna:

- Annette Wernblom, tel. 072-202 57 87

- Karin Fernström, tel. 070-373 85 5

Mån - fre kl. 09.00 - 15.00

Lunchstängt 12.00 - 13.00



Foto Rune W

Text Rune W



Två damer ur Damtrion Rabarberna

Foto Rune W

En föreläsning med musik

Cornelius Vreeswijk och hans odödliga visor.

Fredagen den 22 april på eftermiddagen var det dags för en ny aktivitet för oss PRO:are på Skeppsgården. Det var en kombination av föredrag, musik och sång och temat var Cornelius Vreeswijk. Vi var 33 glada åhörare. Alla har vi nog en massa minnen av Cornelius musik men vi vet kanske inte så mycket om honom som person.

Det började med att vi alla fick en lite godis-påse när vi kom och tog plats. Eva berättade om Cornelius liv och vår alldeles egna kör PRO-tonerna spelade och sjöng välkända låtar ur hans reportoar. Under pausen fick vi lite juice och något sött att äta.

Förutom detta blev det också lite allsång med kända låtar under ledning av PRO-tonerna.

Detta var en mycket trevlig avslutning på veckan. *Ett stort tack till Eva och PRO-tonerna*

Text Irene



Foto Rune W

Medlemsmöte om åldringsvård och musik
Äntligen var det dags för höstens första medlemsmöte. Det var ca 60 glada medlemmar som trotsade värmen och kom på mötet. Det har varit en varm sommar och det var det i salen också under mötet. Vi fick försöka sätta upp dörrarna och få lite korsdag. Ventilationen kunde ju fungera bättre kan man tycka.



Foto Rune W



Red. anm.
På sid 25 finner du ett urklipp från Region Uppsala som skriver om införandet av äldreomsorg och vilka positiva effekter den åtgärden beräknas ge de äldre.



Foto Rune W

Samordnare och specialistsjuksköterska äldrevård Analyn Valdez Linder och Kurator Shilan Gulnezer

Våra gäster kom från familjeläkarna i Bålsta som informerade om "Äldreomsorgen" Det är ett pilotprojekt i regionens regi och kommer förhoppningsvis till alla vårdcentraler när projektet är utvärderat. Det är en lättare ingång till vården och mer hjälp kan erbjudas än på vanliga mottagningen. På vår expedition har vi några informationsbroschyrer om ni är intresserade.

Vi efterlyste fler som kan dela ut vår tidning i Bålsta. Det är ett bra sätt att få lite motion 8 gånger per år. Vi har delat upp Bålsta i många områden så det inte ska bli så

betungande. Hör av dig om du kan hjälpa till. Förutom det behöver vi också fler som kan gå med rullstolar varannan vecka.

Efter kaffe och den goda smörgåsen var det dags för lite underhållning. Vår lokala vis-sångare Bjarne Tjust underhöll oss med visor.

Varje besökare får en lott som hen kan vinna ett paket kaffe, sedan kan hen köpa lotter och vinna chokladask eller en flaska vitt eller rött vin. Vi fick 6 glada vinnare efter att vi dragit vinstlotterna. Grattis till Er alla. Vi andra får hoppas på bättre tur nästa gång.

Vis-sångaren Bjarne Tjust

Eva hade satt samman en enkel sketsch till en introduktion till hennes show "Nostalgi på 4 hjul".

Ballerinan Helga från den Tyska hönsballetten i Düsseldorf gjorde en bejublad entré. Hon berättade om den kommande aktiviteten

Skridskoballerinan Bambina från Bergsbol kom in på fyrhjuliga rullskridskor och ur sin korg delade hon ut godispåsar från Ahlgrens bil-godisfabrik. Vilket togs emot med glädje.

Text Irene + Rune



Ballerinan Helga från den Tyska hönsballetten i Düsseldorf



Skridskoballerinan Bambina från Bergsbol



Lotterivinster

Foto Rune W



Äldremottagningar för ökad livskvalitet

I Uppsala län görs nu en satsning på äldremottagningar. Målet är ökad trygghet och bättre hälsa för dig som är äldre med risk för stora vårdbehov.

17 vårdcentraler i samtliga länets kommuner deltar i satsningen som går ut på att med nya arbetssätt anpassa vården för äldre som i framtiden riskerar stora vårdbehov.

Enköpings husläkarcentrum är en av de vårdcentraler som nu har en äldremottagning.

– Vi ville verkligen vara med och testa det här arbetssättet. Vår vision är att jobba förebyggande med hälsa så att patienterna får bästa möjliga omhändertagande. För att behålla en god hälsa och minska behovet av att söka vård ofta är det viktigt med en fast vårdkontakt och en plan för hur patientens vård ska se ut. Redan nu är vår mottagning uppskattad. Många har efterfrågat det här länge, säger verksamhetschefen Björn Gustafsson.

På mottagningen finns en äldrekoordinator som har ett samlat ansvar för planeringen av vården och

de hälsoinriktade insatserna.

– Jag tycker det här är fantastiskt roligt. Det finns ett stort behov av en mer nära, personlig och förebyggande vård. Det är ett trevligt arbetssätt att kontinuerligt få vara dessa patienters sjuksköterska. Det bidrar till att öka deras trygghet, säger Pernilla Gunnarsson Stålstedt, äldrekoordinator på Enköpings husläkarcentrums äldremottagning.

Äldremottagningarna riktar sig till dig som är 75 år eller äldre med risk för stora vårdbehov, till exempel flera läkemedel, kroniska sjukdomar eller flera kontakter med vården. Du erbjuds då ett hälsosamtal och tillsammans med äldrekoordinatorn går ni igenom vilka hälsoproblem som är viktigast att få hjälp och stöd med.

Planen är att införa äldremottagningar på länets samtliga vårdcentraler senast 2023.

Region Uppsala satsar på särskilda äldremottagningar

Nu startar Region Uppsala ett pilotprojekt med fokus på speciella äldremottagningar för målgruppen 75 år och äldre, som har eller riskerar att få stora vårdbehov. Först ut är hela 17 olika vårdcentraler spridda i länets samtliga åtta kom-

muner. Detta beslutade vårdstyrelsen idag vid sitt sammanträde.

Bakgrunden är, enligt ärendets handlingar, att antalet äldre personer med stora behov av vård och omsorg förväntas öka i framtiden.

Hälso- och sjukvården behöver därför ställas om för att bättre kunna svara upp mot dessa utmaningar och behov. Satsningen på särskilda mottagningar för äldre är också en del av reformen Effektiv och nära vård, som bland annat handlar om att arbeta mer förebyggande och samordnat, och om att stärka den nära vården så att inflödet av patienter till sjukhusen kan minska.

Satsningen är ett pilotprojekt under 2021 - 2022, men planen är sedan att arbetssättet ska breddas på samtliga vårdcentraler i länet från och med 2023. Under fasen som pilotprojekt ska Region Uppsala skapa förutsättningar för vårdcentralerna att tidigt kunna identifiera målgruppen, och tillsammans med andra aktörer (till exempel kommunala verksamheter) utveckla de arbetssätt och metoder som på sikt ger bäst förutsättningar för tidiga och förebyggande insatser för målgruppen (75 år och äldre med särskilda behov). Resultatet ska också följas upp systematiskt. Detta tros, enligt handlingarna, i förlängningen även resultera i ett minskat behov av slutenvård för denna grupp.

De första åren finansieras satsningen genom särskilda riktade statsbidrag, i längden ska arbetet bli en del av Region Uppsalas ordinarie arbete. Vårdcentralerna har valts ut för att representera såväl stad som landsbygd, och såväl privat som offentligt drivna vårdcentraler.

Den sammanlagda budgeten för 2021 är 15 miljoner kronor, större delen går till de vårdcentraler som ska ingå i projektet. Vad som utgör en "äldre skör person" räknas fram utifrån ett poängsystem, där poäng ges för sådant som fem eller fler förskrivna läkemedel, två kroniska diagnoser eller fler, diagnos kopplad till psykisk ohälsa, dålig njurfunktion, antal besök på vårdcentral med mera.

Källa Region Uppsala

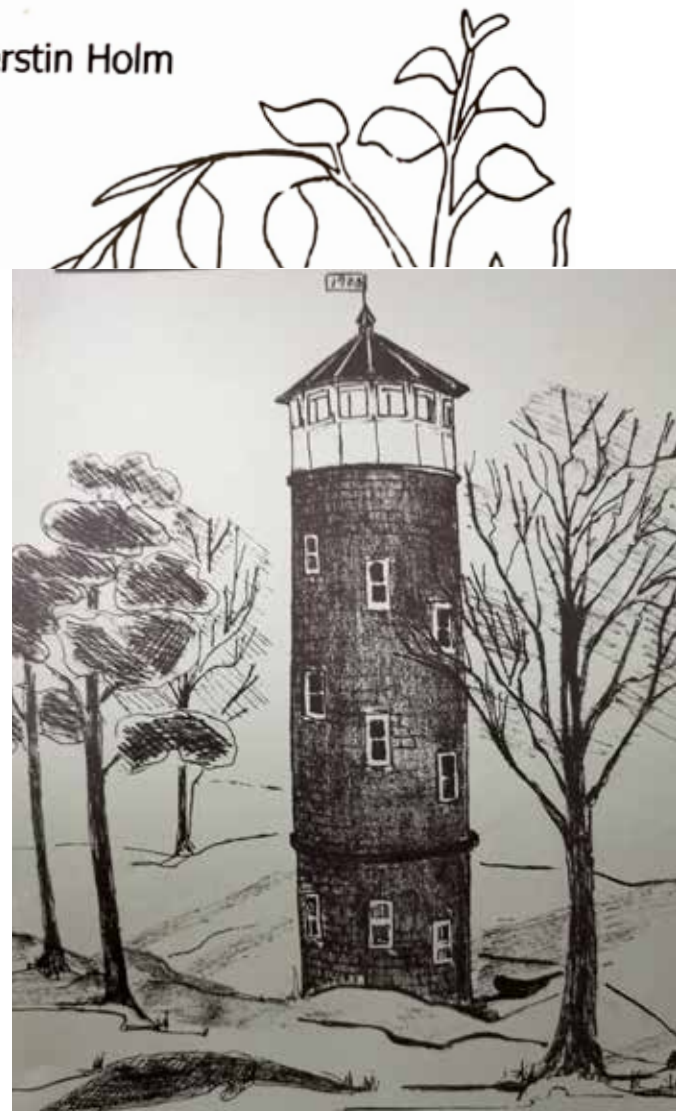
Nostalgisidan

Kerstin Holm är duktig på måla och teckna, men i nr 2 2002 visar hon även att hon är duktig på att skriva och berätta.

Vårtecken.

Våren vinner tid varje dag, dagarna blir längre och det är mycket som händer i naturen. Vi blir glada när de första snödropparna vid stugväggenblommar och blåsippor och vitsippor lyser i backarna, ivrigt tittar vi efter fler tecken på att våren är här. Flyttfåglarna, lärkan hörs redan i mars och ormvråken sitter på sin vanliga stolpe och bevakar sitt revir, starar, bofinkar och sädesärlor kommer tillbaka nästan på samma datum varje år. I skärgården har det stora vårruset brutit ut. Gudingar (ejderhanar) i praktdräkt svärmar kring ådorna och många andra sjöfåglar är på friarstråt. Trandansen vid Hornborgarsjön har blivit ett stort turistmål och vid Hjälstaviken samlas fågelintresserade i mängder. Det är spännande tider, många fågelarter passerar på väg till häckningsplatser norrut i Sverige. Vid Parnassen, lövskogen vid Hjälstaviken kan den blomsterintresserade hitta många rara växter. Där växer gulsippor, backsippor och kungsängsliljor. Ta vara på den härliga tid som kommer och passa på att vistas ute i naturen.

Kerstin Holm





BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

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



Lillsjörännan 9, Bålsta
www.facebook.com/icamaxibalsta

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt
välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna***
Då ger vi alla seniorer

**5% rabatt mellan
klockan 07:00-22:00**

när du drar ditt ICA Kort i kassan.

Varmt välkommen

önskar Krister med personal

För att öka fिकासuget inför vi seniorer för er dessa
dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

*Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka. Gäller ej spel, lotter, post och tobak.

APOTEK ICA

Öppet alla dagar 8-20



folkspel

postnord



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

Tel. 0171-30586

Eriksgatan 18 Enköping

Jour dygnet runt

Centrumstråket 3 Bålsta

Tel. 0171-467010/58620

www.balstabegravning.se

Hjärngympa

Frågor att besvara, Svar på nästa sida.

1, Vad heter platsen på sveriges fastland där den sydligaste fyren finns?

1. Trelleborg

X. Skanör

2. Smygehuk

2, Tjörnbron förbinder Tjörn med fastlandet. Vilket ort ligger vid brofästet på fastlandet?

1: Stenungsund

X: Orust

2: Tjörn

3, Greta Garbo har ett eget torg i Stockholm uppkallat efter sig. Det ligger i den stadsdel där hon växte upp. Var ligger torget?

1. Vasastan

X. Södermalm

2. Östermalm

4, Den kända Gävlebocken sätts upp på stortorget varje år. Vilket år sattes den upp första gången?

1. 1960

X. 1966

2. 1970

5, Globen i stockholm är världens största klotformade byggnad. Vilket år invigdes den?

1. 1980

X. 1989

2. 1998

6, Skansen är världens äldsta friluftsmuseum, vilket år grundades det?

1.1891

X. 1901

2. 1911

Text Rune Westerlund

Fimpen och tändstickan <<< Ruben Nilssaon

Uti en rännsten på ett torg, bland sopor skräp och spån
Där låg en liten fimp och grät och inte långt ifrån
Det låg en liten sticka ifrån Kreugers tändsticksstad
Två vilsekommna själar ur nattens maskerad
"Ursäkta sköna fimp" sa han, "ett fattigt tändsticksbarn
Som ännu ej fått offra sej i livets grottekvavn
Jag föddes i en stor maskin i Kreugers stickfabrik
Han skapte oss av ingenting och därför blev han rik."
"Å, kors så rysligt intressant" goddag sa fimpen milt
Jag är av gammal god familj, av ätten Chesterfield
Det var ett misstag troligtvis att jag blev kastad bort
Man brinner i sin ungdomsvår och därför blir man kort."
"Nåväl min fröken, även jag är utav gammal ätt
Tre stjärnor var det namn som stod på askens etikett
Och jag ha många bröder jag, vi bor i alla land
Vi tändes eld, vi sprider ljus, vi sätter allt i brand
"Ack, om du kunde tända eld, på mej" sa fimpen vilt
Då skulle du få smaka på en äkta Chesterfield
Och fast jag ej är fullt så vit som uti unga da'r
Så har jag dock en utsökt smak, aromen den fins kvar."
Men plötsligt tystna' bägge två och såg med skräckfylld min
Ett högre väsen som for fram med stadens sopmaskin
Och i en sky av gatans damm, de blevo skilda åt
Och ingen märkte stickans ve och fimpens bittra gråt
Men på en tipp vid Riddersvik där möttes hon och han
Där lågo de bland lump och skräp, tätt tryckta mot varann
Och solen sken och tände eld på stickans huvudknopp
Och fimpen den gick upp i rök och tändstickan brann opp



Svar på Frågorna
1, Svar: 2. Smygehuk
2, Svar: 2. Tjörn
3, Svar: X. Södermalm
4, Svar: X. 1966
5, Svar: X. 1989
6, Svar: 1. 1891

Redaktörens röst

Höst kan vara till tröst

Av årets fyra årstider är hösten den jag som ung bondgrabb gillade mest. Då var vårbruket, hö- och spannmålsskördarna gjorda. De tillhörde de tyngre arbeten och tog längsta tiden. Under hösten och vintern var det lugnare vilket var tröstterikt.

En detalj att lägga märke till..

Jag kunde inte undgå att lägga märke till att det i Eva's kåseri på sid 17 förekommer en underlig tingest med enormt höga hjul och en högt uppsatt sits. Det är en hjulräfsa, precis en sådan körde jag med våra hästar under sommarlovet. Slåttern var ett måste, höbodan och alla hölador skulle fyllas med hö. Hö som bildades av de slagna gräset som skulle strängas, vändas och hässjas. För att slutligen köras hem i en höskrinna eller släpas med en släpräfsa till en hölada.

Arbetsbefrielse från höskörden var

då det kom regn. Då sprang jag och min bror hem i bara våra kallingar.

PRO's nationella friluftsdag

Är ett årligt event som många föreningar engagerar sig i. Däribland PROHåbo som arrangerar ett SKOSBAD

Där dubblir somtjuren Ferdinand, du behöver bara stanna upp och njuta av vad naturen ger dig, bli en del av skogen.

Valet i Sverige

Har kanske varit över då du får tidningen och Sverige har en ny regering. Alla vi som utövat vår demokratiska rättighet att utnyttja makten vi har genom att rösta kan nu säga om det blev som vi ville eller om det var andras rättigheter som gjorde att vi fått den regering vi nu har. Själv sitter jag på valnatten och räknar rösterna

Jag hoppas Sverige slipper den obehagliga turbulensen USA har haft med sin rösträkning. Där den avgående presidenten efter många omräkningar och kontroller fortfarande ser sig som vinnare

Håll Sverige rent!

Det är inte alltid så vackert i Sverige då jag ser allt skräp som andra sprider omkring sig. Själv ser jag alltid till att mitt skräp hamnar där det ska. Därför anmälde jag föreningen till att medverka i "skräp plockar dagen den 17 sep. Men då jag är upptagen just den dagen blir föreningen tvungen att "tjuvstarta" Hoppas att du också vill medverka i att göra Bålsta lite vackrare.

Tänk på;

- Att aldrig lämna ut koder, lösenord eller nycklar till någon du inte känner.

- Att varje dag försöka röra på dig efter din egen styrka, ork och förmåga. Bara några enkla små rörelser varje dag är bättre än inga rörelser alls.

Välkommen som medlem i PRO Håbo. Gå in på 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	0737106459	tis	12.00	igång
Handarbetscafé	Solweig Lundkvist	0704217426	ons	12.30	igång
Keramik	Janet Granholm	0704700573	tis	10.00	oklart
	Inger Bergström	0171467771	mån	10.00	oklart
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	ons	12.00	igång
Målning	Margaretha Rudberg	0705870645	ons	11.00	igång
Seniordans*	Yvonne Vojbacke	0707956037	ons	10.00	igång
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	igång
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	igång
Vegetarisk mat 2	Marianne Jönsén	0705556981	mån	16.00	igång
Aktivitet	Ledare	Telefon	Dag	Tid	Startar
Bordtennis	Lars Smids	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	igång
	Britt-Marie Pettersson	0739953196			

* Gemensamt med SPF. Inez noterar närvaron för PRO medlemmar.

** PRO Håbo ansvarar för rullstolsvandring onsdagar jämna veckor. Din hjälp uppskattas.

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