

Höstprimörer från Småland



2 Funktionärer

3 Ledare

4 Organisation

5-6 Rese- och mötesprogram

7 Studieprogram höst 2020

8 Datorer I

9 Mat, motion och hälsa

10 Min trädgård och jag

12 Annonser

13 Idéträdgårdarna

14 Databedrägerier VII

15 Profilen

16 Covid-19 och vaccin

17 Majs kåseri

18 Märtas klurigheter

19 Brevbärarnostalgi

20 Boule och tipspromenad

21 Efter Coronapandemin

22 Bildgåtan

23 Höstfröjder

Redaktions kommittén

Inger Rosén Hansson, ansvarig utgivare

Stig E. Forshult, redaktör 070-531 5388

Maj Kinnbo 073-949 1551, Carl-Erik Lind, 070-735 2274

Funktionärer	telefon
Bordtennis, Tommy Axné	073-800 3013
Boule, Gerth Blomberg	070-768 8061
Bowling, Anita Lund	0171-413 097
Bridge, Barbro Sandberg	073-681 5523
Friskvård, S-O Johansson	070-211 5076
Programgrupp, Anita Nehler	070-660 1757
Redaktör, Stig Forshult	070-531 5388
Rekrytering, Karin Berkö	072-240 1002
Resor, Torbjörn From	070-240 7578
Studiekommitté, Bo Holmgren	070-832 8345
Valberedning, Barbro Larsson	070-361 5866
Västanvind, Heidi Rosén	0171-388 36
Webbansvarig, Gunnar Tallnäs	076-817 0191
Kommunala Pensionärsrådet, KPR	
Carl-Erik Lind	070-735 2274

Avgiften vid månadsmöten, 70 kr, inkluderar underhållning, förtäring och information. Betalas av samtliga närvarande.

Om du ändrar adress, namn, telefonnummer eller e-postadress, meddela då detta till Inger Rosén Hansson, telefon 070-523 14 58 alt. inger.rosenhansson@telia.com

Adress, telefon och mail:

SPF Seniorerna Enabygden

Källgatan 1 B, 749 35 Enköping

Tel. 0171-295 40 (vidarekopplad till ordf.)

Enabygden: stigforshult@gmail.com

Hemsidan: gunnar.tallnas@gmail.com

Enabygdens bankgironummer: **5947-0559**
Enabygdens swishnummer: **123 230 8906**
Organisationsnummer: **802447-9597**

Enabygdens hemsida
www.spfseniorerna.se/enabygden

STYRELSEN, ordinarie	telefon
Inger Rosén Hansson, ordf.	070-523 14 58
Pia Rosenberg, vice ordf.	073-680 47 27
Stig Hallgren, sekreterare	070-394 72 81
Anita Nehler, vice sekr.	070-660 17 57
Kenneth Löthegård, kassör	070-471 16 03
Karin Berkö	072-240 10 02
Gerth Blomberg	070-768 80 61

mail

inger.rosenhansson@telia.com

pia.rosenberg52@gmail.com

stighallgren123@gmail.com

anita.nehler@hotmail.com

kenneth@lothegard.nu

karinb.berk6@gmail.com

gerthblomberg@hotmail.com

Ersättare

Bruno Edvinsson	073-081 40 33
Sven-Olof Johansson	070-211 50 76

bruno.edvinsson@telia.com

johansson85@hotmail.com

Styrelsemöten hålls på måndag kl 10.00 den 7/9, 5/10, 9/11 och 7/12 på Kryddgården eller SV. Expeditionen på Källgatan 1 B är till vidare stängd. Vi hänvisar till telefon och mejl. Se ovan.



Bo H



Barbro L.



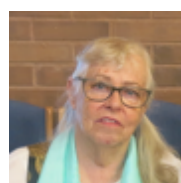
Heidi R.



Gunnar T.



Carl-Erik L.



Maj K.



Stig F.

Inger har ordet



Normalt har vi i stort sett uppehåll under sommaren av föreningens aktiviteter. I år blir uppehållet mycket, mycket längre totalt. Det är bara ett fåtal verksamheter, som har kunnat bedrivas efter mitten av mars månad med tanke på smittspridningen av coronaviruset. Vi har kunnat gå på tipspromenader och spela boule utomhus. Vad händer i höst då? ”Det är svårt att spå – framför allt om framtiden”.

Vi i styrelsen följer självklart allt som kommer i form av information, beslut, rekommendationer och restriktioner. Vad kan vi göra? Det ligger i sakens natur för oss som pensionärsförening med de flesta medlemmar över 70 år samt även många tillhörande andra riskgrupper p g a sjukdomstillstånd av olika slag att vi är ganska begränsade.

Vi måste hela tiden tänka oss för så att vi inte riskerar hälsa och liv! Som det ser ut nu, i månads-skiftet juli / augusti, har vi planer på att anordna tipspromenaderna även i september. Studiecirkelarna bör kunna starta upp, eftersom man inte är så många i varje grupp. Vanliga månadsmöten får vi skjuta på framtiden, eventuellt anordna möten med färre deltagare. Kan körsångarna ha sina övningstillfällen? Allt måste vi ta ställning till så småningom, inte minst beroende på hur smittspridningen utvecklar sig i samhället framöver. Kommer det en ”andra våg” i september, då skolor och arbetsplatser öppnar upp igen med sina verksamheter efter sommaren?

Det talas mycket om ensamhet, karantän med isolering, psykisk ohälsa m.m. Alla kan vi tänka efter! Kan vi kontakta någon för att prata bort en stund? Brev, telefon? Man kanske kan träffas utomhus för en fika? Avstånd! Hygien! Stanna hemma vid symtom! HÅLL I – HÅLL UT!

Inger Rosén Hansson

Redaktören



Ännu en sommar har snart passerat – en något annorlunda sommar jämfört med vad vi varit vana vid. Coronapandemin har visserligen gått in i en något lugnare fas men den är långt ifrån över. Vi får lära oss att leva i en osäkrare värld. Med lite tur kommer ett vaccin under nästa år, men det är nog säkrast att inte hoppas allt för mycket.

Alla våra flitiga kommittéer jobbar ändå på som vanligt. Denna tidning innehåller både rese- och mötesprogram som vi hoppas kunna genomföra. Studieprogrammet fanns med i förra numret. En uppdatering med flera ändringar finns på sidan 7. **Obs! att studieupptakten den 4/9 ställs in!** Tyvärr kunde vi inte dela ut *Enabygden* nr 2 till alla medlemmar på grund av coronakrisen. Den finns att ladda ner från hemsidan. Däremot skickas detta nummer, nr 3, till alla.

Nästa tidning, nr 4, kommer att publiceras i månadsskiftet november/december.

Vad är det som bl.a. innehåller alla dessa otäcka kemikalier: vegetabiliska oljor, socker, stärkelse, tokoferol (E306), riboflavin (E101), nikotinamid, pantotensyra, biotin, folsyra, askorbinsyra (E300), palmitinsyra, stearinsyra (E570), oleinsyra, linolsyra, äpplesyra, oxalsyra, salicylsyra, puriner, natrium, kalium, magnesium, järn, koppar, zink, fosfor, klor, vatten, diverse färgämnen och antioxidanter?

Det låter alldeles förskräckligt farligt men smakar faktiskt riktigt gott och kallas



äpple och är en ren naturprodukt. Ska förvaras mörkt och svalt.

StigF

PS. Glöm inte att skicka egna bidrag till *Enabygden*. Era texter och bilder är uppskattade. Och – på förekommen anledning – annonsera **aldrig** att du är bortrest på din födelsedag. Presstopp för *Enabygden* nr 4, 2020, är **fredagen den 9 november**. Välkomna / SEF

NUVARANDE OMRÅDESGRUPPER

Områdesgrupp 1. Kontakt:
Elisabeth Andersson, tel 072 738 6760
e-post: reisandersson@gmail.com.
Jan-Olov Andersson och Sten-Olov
Björbrand ingår också i gruppledningen.
Området omfattar medlemmar boende på
landsbygden utanför Enköpings stad.

Områdesgrupp 3. Kontakt:
Berit Bergman, tel 0171 272 53.
Fanna (Svampgatorna), Korsängen,
Bergvreten, Husberg, Gånsta, Stenvreten,
Bredsand, Åkersberg.

Områdesgrupp 4. Kontakt: *Vakant*
Centrala Enköping, Kungsgatan, Östra
Ringgatan, Lilla Vägen, Sandgatan öst,
Tullgatan, Munksundsgatan, Kryddgårds-
gatan, Korsängsgatan och gator som korsar
dessa.

Områdesgrupp 5. Kontakt:
Kurt Pettersson, tel 070 320 4172
e-post: kurt.3702@gmail.com.
Enköping sydväst, Gröngarn, Munksundet,
Lillsidan, Västerleden, Galgvreten.

Områdesgrupp 6. Kontakt:
Pia Rosenberg, tel 073 680 4727
e-post: pia.rosenberg52@gmail.com.
Romberga, Enögla, Drottninggatan,
Bangårdsgatan, Linbanegatan, Långgatan
norr, Bergsgatan, Fjärdhundragatan norr,
Lillängsgatan.

Områdesgrupp 7. Kontakt:
Eva Armholt, tel 070 238 2628
e-post: eva.armholt@gmail.com
Långgatan södra delen, Fjärdhundragatan
söder, Hägnadsvägen, Sandgatan väst,
Torggatan väst, Västra Ringgatan, Lille-
bergsgatan, Kyrkogatan.

SPF Seniorerna *Enabygden* har bildat en utvecklingsgrupp med ett halvdussin medlemmar från styrelsen, programkommittén, studiekommittén och resekommittén. Hör gärna av er till styrelsen om ni har idéer eller vill vara med.

Skriv din berättelse!

SPF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna har ett gemensamt projekt för att bryta ofrivillig ensamhet bland äldre. Alla över 65 år uppmanas att skicka in sin berättelse som handlar om detta år, då pandemin ställde allt på ända. Vi kallar vårt skrivprojekt "Coronans år 2020".

Coronans år 2020 är vår skrivuppmaning till alla som vill berätta om vad som hände under den tid som så totalt förändrade vår tillvaro. Berätta hur livet blev för dig, kanske om någon särskild dag som betydde mycket för dig eller olika händelser som knyter an till pandemin. Du väljer själv.

Hände något glädjande, som att du fick barnbarn? Fick du nya kontakter på nätet eller återknöt du kontakt med en gammal vän eller träffade någon som väckte starka känslor? Kanske vill du bara berätta om ensamhet och isolering, där varje dag är den andra lik. Har

du tvingats uppleva den stora sorgen när någon som stod dig nära dog av covid 19?

Vi vill att du skriver din egen berättelse, som är unik fast du delar den här tiden med så många andra. Skriv på dator eller skrivmaskin eller med papper och penna. Alla sätt är bra. Berättelsen får vara max två A4-sidor och ska vara SPF tillhanda senast den 1 oktober. För *Enabygden* räcker 1 november.

Skicka som mail eller vanligt brev till Stockholm eller till oss i *Enabygden*. Tanken är att publicera ett urval av berättelserna i en liten skrift samt på SPF Seniorernas hemsida. Det är därför viktigt att du anger om du vill bli publicerad och om du vill underteckna med namn eller vara anonym!

Adressen är: inteensam@spfseniorerna.se eller SPF Seniorerna, att: Inte ensam, Box 22574, 104 22 Stockholm. Märk kuvert eller mail med "Coronans år 2020"!

SPF Seniorerna Enabygden

Resekommitténs program hösten 2020

Tyvärr har den utdragna coronapandemin tvingat oss att ställa in alla resor under över-skådlig tid framåt. Den hemliga resan den 17 augusti gick därför inte att genomföra.

Under hösten hoppas vi att kunna åka till **Det stora teaterkalaset** den 11 november, men även detta är osäkert.

torsdag 17 september **INSTÄLLT**
Armémuseum i Stockholm
Guidad visning av "I rikets hemliga tjänst"
samt egen tid och lunch
Pris inkl. lunch: 425 kr, kl 9.30–ca 16.00
Sista anmälningdag:

februari 2021

SENARELÄGGS!

Rainman på Oscarsteatern
med Jonas Carlsson och Robert Gustafsson
Pris: 750 kr, kl 13.30–ca 19.00
Sista anmälningdag: 1 oktober 2020

onsdag 11 november hoppas vi åka till
Det stora teaterkalaset, som är en del av
Stockholms Stadsteaters 60års-firande, äger
rum på Klarateatern vid Sergels torg.
En kalasföreställning med många kända
skådespelare.
Pris: 700 kr, kl 16.45–ca 23.30
Endast restplatser. Se mer information i EP

Det går bra att boka sig på reservlista, det händer ibland avbokningar av olika anledningar.
Anmälningar till Lisbeth Broström tfn. 070 287 48 94, May-Britt Waghorn tfn. 070 277 03 53,
Torbjörn From tfn. 070 240 75 78.

Bevaka information vid föreningens månadsmöten och på hemsidan samt i EP under rubriken
Föreningar.

Aktiviteter som arrangeras av Friskvårdskommittén

Sven-Olof Johansson, 070 211 5076,
johansson85@hotmail.com

med reservation för inskränkningar på grund
av coronapandemin. Ring och kolla.

Boule

onsdag och söndag, kl 9.30–11.30 på Höken
Gerth Blomberg 070 768 8061
gerthblomberg@hotmail.com

Bordtennis

tisdag och fredag, kl 7.30–10.00 på Kryddan
Tommy Axner 073 800 3013
toaxner@gmail.com

Bowling

måndag, kl 14.00–16.00 i bowlinghallen
Anita Lund 0171 413 097
torvald.lund@comhem.se

Bokhandels Läsecirkel

**Nu börjar nya
läsecirkeln för 2020-21**
Läs över 60 boknyheter under ett år
för endast **399:-**
En av böckerna får du behålla!

Kungsgatan 18, Tel. 30095
www.gestbloms.se

AKTIVITETER och MÖTEN

hösten 2020

Fredag 4 september, kl 14.00–16.30 ca
Månadsmöte i A-salen, Kryddgården
Studieupptakt och anmälan till studie-
cirklar

Arbetsgrupp 3 är ansvarig. Arbetsgrupp 4
samlas en timme innan. **INSTÄLLT!**

Fredag 18 september, kl 11.30–17.30
lördag 19 september, kl 10.00–16.00

Enköpingsmässan i Idrottshuset
Varmt välkomna att besöka SPF:s monter
längst in i lokalen. **INSTÄLLT!**

Fredag 9 oktober, kl 14.00–16.30 ca
Månadsmöte i A-salen, Kryddgården.
Mer information kommer senare.
Arbetsgrupp 4 är ansvarig. Arbetsgrupp 5
samlas en timme innan. **INSTÄLLT!**

Lördag 17 oktober, kl 16.00–?
40-årsjubileum på restaurang Krydda.
Mer information kommer. **FLYTTAS!**

Fredag 13 november, kl 14.00–16.30 ca
Månadsmöte i A-salen, Kryddgården
Osäkert, mer information kommer senare.
Arbetsgrupp 5 är ansvarig. Arbetsgrupp 6
samlas en timme innan.

Fredag 11 december, kl 14.00–16.30 ca
Månadsmöte i A-salen, Kryddgården
Osäkert, mer information kommer senare.
Arbetsgrupp 6 är ansvarig. Arbetsgrupp 7
samlas en timme innan.

Se annonser under *Föreningar* i EP för
mer information.

Avgiften vid Månadsmötena är 70 kr. Kaffe ingår. Ingen anmälan behövs!
Alla, även icke medlemmar, hälsas varmt välkomna.

I övrigt för anmälningar och information, vänd er till Programkommittén:
Anita Nehler, 070 660 1757, Pia Rosenberg, 073 680 4227 och Gerth Blomberg, 070 768
8061. Se även *Enabygdens* hemsida: www.spfseniorerna.se/enabygden



SPF Seniorerna Enabygden i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Tipspromenader

Sedan april i år har nästan alla aktiviteter inom SPF Seniorerna *Enabygden* varit inställda på grund av den grasserande epidemin. Det är såväl tråkigt som ohälsosamt att vara passiv. Programkommittén har därför bjudit in till tipspromenader kring Drömparken varannan onsdag eftermiddag under jämna veckor t.o.m. september. Ett trevligt initiativ som gör att man kommer ut i friska luften, får motion och även kan träffa andra på behörigt avstånd. Kom med du också och gå i egen takt.

StigF

Foto: Pia Rosenberg

Kortfattat Studieprogram för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2020

Studiecirklar

med flera ändringar. Ring och kolla.



Aktuella händelser

Måndag 28/9, kl 13-15 *Inställs tills vidare*

Olle Josefsson 070 824 2609

olle@josefsson.se

Nytta och nöje med platta och mobil

Måndag 5/10, kl 9.30-12 på Vuxenskolan 2

Gunnar Tallnäs 076 817 0191

gunnar.tallnas@gmail.com

Framstående kvinnor

Tisdag 29/9, kl 10.30-12 på Vuxenskolan 2

Berit Bergman 0171 272 53

Småland I

Måndag 21/9, kl 13.30-16 på Vuxenskolan 1

Sven Gustafsson 070 318 0851

gustafsson.s@outlook.com

Småland III

Torsdag 8/10, kl 9.30-12 på Vuxenskolan 1

Stig Forshult 070 531 5388

stigforshult@gmail.com

Läsecirkel I

Måndag 5/10, kl 13.00-15 *Pausas tills vidare*

Gunnel Sparrings 070 531 3554

sparringsg@gmail.com

Läsecirkel III

Måndag 14/9, kl 13.30-15.30 på Vuxenskolan 2

Solveig Gustafsson 0171 387 35

g.solveig@outlook.com

Bridge

Onsdag kl 9.00-12. *Skjuts upp tills vidare*

Barbro Sandberg 073 681 5523

barbro_sandberg@hotmail.com

Fågelskådning

torsdag 8/4 2021, kl 13.30 på Vuxenskolan

Sven Gustafsson 070 318 0851

gustafsson.s@outlook.com

Släktforskning

Tisdag 6/10, 13.30-15.30 på Vuxenskolan 2

Håkan Palm 070 883 0842

hakan.palm@teleseum.se

Koll på läkemedel

Onsdag 7/10, kl 13.30-15 *Pausas tills vidare*

Monica Jacobsson 073 690 6163

monicajacobsson@outlook.com

Det gamla Enköping

Onsdag 7/10, kl 13.30-15.30 på Vuxenskolan 1

Håkan Palm 070 883 0842

hakan.palm@teleseum.se

Småland II

Onsdag 7/10, kl 13.30-16 på Vuxenskolan 2

Bo Holmgren 070 832 8345

bobholmgren@gmail.com

Småland IV

Torsdag 8/10, kl 13.30-16 på Vuxenskolan 1

Solweig Widgar 070 512 3417

solweig.widgar@spray.se

Läsecirkel II

Måndag 28/9, kl 13.30-16 *Pausas tills vidare*

Irene Wiklund 070 653 1686

irenewiklund@msn.com

Tillsammans mot ensamheten

Onsdag 7/10, kl 10.00-12 på Vuxenskolan 2

Pia Rosenberg 073 680 4727

pia.rosenberg52@gmail.com

Kortspel

Tisdag 29/9, kl 9.30-12.30 *Skjuts upp t.v.*

Zsuzsanna Ström 0171 277 18

zsuzsanna.strom@gmail.com

Anmäl till respektive cirkelledare.

Avgiften är i de flesta fall 100 kr per termin.

Lokaler finns på Kryddgården och Vuxenskolan, Kyrkogatan 18 samt hos Bridgeklubben, Eriksgatan 12

Mer info från respektive cirkelledare.

Studiekommittén består av Bo, Pia, Solweig och Håkan. För kontakt: se ovan.

Datorer – varför det?

Vad katten ska jag med en dator till? Jag har klarat mig utan någon burk i 70 år, så varför skulle jag behöva någon dator just nu. Nä, det får allt gå bra ändå.

Så har man förvisso rätt att säga utan att bli häcklad. Men detsamma gäller även telefon, radio och TV och mycket annat som de flesta av oss har svårt att vara utan. Det första svenska telefonnätet fyller 130 i år och rundradion började för 95 år sedan, 1925. TVn är betydligt yngre. Allmänna sändningar i en kanal kom igång 1956 efter ett par års prov. Året innan hade Radiotjänst även startat P2 i radio som sålunda i år fyller 65. Många av oss har därför vuxit upp utan TV och med bara en enda radiokanal. Alla hade inte heller telefon förrän inpå 1950-talet. Efter hand har vi lärt oss att uppskatta dessa och andra tekniska hjälpmedel för olika ändamål.



Datorer har funnits sedan 1950-talet. Men den första persondatorn, IBM-PC kom inte förrän 1981, bild. Första e-posten skickades faktiskt redan 1971, men blev inte vanlig förrän cirka 1990, med nya mejl-program. Något senare följde *Internet* och *world wide webb* (www) som slog igenom för 25 år sedan, 1995, efter att den första webbsidan hade lagts upp 1991. Det mesta av detta är nu så alldagligt att vi inte tänker på att nästan inget fanns för 30-40 år sedan. Fast visst var det någon som beskrev Internet som att ”surfandet är en fluga”!

Successivt har de flesta tagit till sig de tekniska hjälpmedlen ovan, varför man kan fråga sig

om inte datorerna snart borde höra dit också. De har så breda användningsområden att i stort sett alla kan dra nytta av deras kapacitet.

Vad finns då för hinder?

Ja, ett sådant kan vara kostnaden, vilket man måste ha respekt för. En dator med standardprogram kostar några tusen och till detta kommer ytterligare någon tusenlapp för en skrivare samt ett par hundra i månaden för ett internetabonnemang. Dessutom finns en viss inlärningströskel. Den senare borde emellertid gå att komma över.

En dator eller ”padda” är visserligen ingen skrivmaskin, men den går utmärkt att använda som sådan med program som *Word* eller *Pages*. Då kan man skriva brev, protokoll, insändare eller memoarer eller vad man vill. Datorn byter rad själv, kan skriva i två spalter, kollar rättstavning m.m. Det finns flera tabulatorfunktioner och man kan redigera och flytta stycken efter behag. Understrykning, **fetstil** och *kursiv* stil är enkelt ordnat liksom byte av typsnitt. Tänk då på att seriftypsnitt (med fötter) som Times normalt är lättare att läsa i löpande text än non-serif som Helvetica eller Arial. Kolla i närmaste bok. De senare passar bättre i rubriker.

Datorn är sålunda en utmärkt skrivmaskin men en ännu bättre räknemaskin. Med hjälp av programmen *Excel* eller *Numbers* kan man göra kalkyler, sköta enkel bokföring eller kolla vad senaste resan kostade m.m. Man kan göra valutaväxlingar eller räkna ut hur mycket virke som går åt till altanbygget, hur många kalorier som finns i maten, rita grafer och mycket annat.

Med andra program kan man göra ritning på en lekstuga, sortera fotografier i album, lägga patients, skapa bildspel eller en tidning osv. Endast fantasin sätter gränsen.

För inget av detta behövs Internet. Det kommer nästa gång.

StigF



Mat, motion och hälsa

Nyligen publicerade doktorerna i medicinsk vetenskap Maria Ahlsén, biokemist, och Jessica Norrbom, molekylärbiolog, en intressant bok: *Frisk utan flum*. De ger en mängd vetenskapligt grundade praktiska råd för hur man bör leva och äta för att må bra. Boken innehåller sålunda inga snabba bantnings- eller mirakulösa träningstips eller nya spännande dieter som tar oss till himlen på 14 dagar. Den kan därför upplevas som aningen torr, men boken innehåller å andra sidan bara sådant som har bevisat värde.

Texten riktar sig främst till aktiva människor mitt i livet, men det allra mesta är lika giltigt livet igenom. Det viktigaste, oavsett ålder, är att man måste röra på sig och äta en allsidig och varierad kost. Är man frisk behövs inga specialdieter, dyr hälsokost eller extra vitamintillskott. Huvudregeln är att äta mycket grönt och fisk samt kolhydrater som bröd och potatis. Även kött är bra men undvik gärna rött kött och chark. Vi behöver få i oss alla de stora näringsgrupperna protein, kolhydrater och fett samt vitaminer och mineraler. En varierad kost innehåller just detta.



ÖKA

BYT UT

BEGRÄNSA

Öka med grönt, fisk	Byt till omättat fett och vitt bröd mot fullkorn	Minska ta bort
---------------------	--	----------------

Nordiska näringsrekommendationer 2012

Det finns ingen anledning att "äta rätt för sin blodgrupp", följa LCHF eller att undvika gluten (om man inte har celiaki) eller laktos (om man inte är laktosintolerant, vilket är ovanligt i Sverige) eller stoppa i sig kosttillskott och multivitamin, vilket t.o.m. kan vara skadligt. Mörkhyade personer, som helt täcker sin kropp, kan möjligen drabbas av brist på D-vitamin, men för mycket D-vitamin är också en riskfaktor. Överskott av C-vitamin

kissar vi däremot ut. Det blir dyra droppar. Vid högre ålder drabbas man emellertid ofta av olika krämpor som diabetes, högt blodtryck eller blodproppar m.m. Då ska man självklart i dialog med sin läkare ta de preparat som man ordineras, men experimentera inte själv.

En stor andel av Sveriges befolkning är överviktig. Vill man gå ner i vikt, finns bara ett alternativ: Ät mindre än du gör av med!

Detta innebär mindre mat och mer motion, men vänta inte några snabba resultat. Många populära bantningsråd minskar snabbt mängden kroppsvatten, varför man nästan alltid går upp i vikt igen, när kuren är avslutad. Nej, ät mindre och rör dig mer, är vad som gäller. Det senare är viktigt, eftersom kroppen vid aktivitet tvingas ta av sina fettreserver och istället bygga upp muskler. Men *Biggest Loser* är inget att sträva efter.



Bild från Vecteezy

Motion är sålunda mycket viktigt för ett friskt liv. Helst bör man gå cirka 10 000 steg om dagen och röra sig raskt cirka en halvtimme oavsett ålder. Detta ger bättre kondition, starkare muskler, bättre balans och t.o.m. enligt flera studier ett piggare intellekt. Så upp och hoppa och få ett längre men framför allt ett friskare liv. Tänk på Evy Palm som var som bäst vid 50!

Nu ska jag läsa *Frisk utan fusk* också.

StigF



Min trädgård och jag

Det finns ett uttryck som säger ungefär så här: Vill du vara lycklig ett tag så ska du gifta dig men om du vill vara lycklig hela livet ska du skaffa dig en trädgård.

Att ha en trädgård denna sommar har verkligen varit fantastiskt. För den som har ork och lust finns alltid något att göra då. Man kan givetvis lika gärna ha en kolonilott, som fyller samma syfte. Det ska grävas, sås, planteras, vattnas, rensas ogräs (sånt som vi tycker växer okontrollerat och på fel plats), klippas, ansas och slutligen skördas och tas tillvara. Det finns alltid något att göra om man bara vill. Amaryllislökar sparade från julen kan grävas eller sättas ned under någon skuggig buske och novemberkaktusen kan med fördel bäras ut och tas in när det blir kallt. Sen blommar den garanterat.

Jag är innehavare av ett rätt stort trädgårdsland. De ca 35 jordgubbsplantorna har i år gett en skörd av ca 25 liter, vilket är väldigt roligt. Dessutom finns det inget som är så gott som just egna jordgubbar. Mitt snart 4-åriga barnbarn Wille gillar också farmors jordgubbar skarpt. Han brukar ta ett hopp över den ena plantan till nästa, vilket jag inte gillar men överser med. Men hallon vill han inte ha. Det började redan förra året och jag undrar om han fått i sig något hallon som bärfisen har lämnat sin doft på. Hallonskörden är nyss påbörjad och hallonen är stora som små tomtemössor. Ibland går jag ut direkt på morgonen och plockar en rejäl näve och lägger sedan i frukostfilen. Gott.

Annars är det potatis (en del är förodlad tidigt i mjölkförpackningar i garaget), gul och röd lök, purjolök, dill, persilja, slanggurka,

squash, grönkål och tomater som odlas. Sedan har vi plommon, äpplen, päron, vinbär, krusbär och rabarber. När det är skördetid kan det kännas lite hektiskt och då är jag tacksam för min frysbox. Det mesta går ju att frysa in för att senare tas fram och användas. På blomfronten är det tagetes, luktarter och rosenskära som har odlats från frön. En påse med tagetes-frön i butik innehåller lika mycket eller lite frön som jag får från en enda torkad tagetesblomma. Så det lönar sig att ta vara på egna frön.



Dagens skörd

Det gäller att kolla upp ev. ohyra på växter och träd. I år har det inte varit speciellt mycket av den varan, förutom Rosensteklar (små gröna larver) på rosorna. Dessa har jag bekämpat både manuellt och med såpvatten. Efter att ha gjort detta ett antal gånger så blir rosornas blad

så friska och blanka. Det har heller inte varit några fåglar i jordgubbslandet – bara lite sniglar.

När det gäller arbetet i trädgården kommer man till en gräns, i alla fall gäller det mig, när man inte vill gräva ner en enda växt till. Fick två Funkior (även kallade Hostor) av grannen. De fick stå i sin plastsäck en vecka men idag har jag grävt ned dem i landet tillfälligt för senare plantering på plats i en slänt i höst. Det är nästan ett måste att ha lite plats i landet för extra plantor, babyplantor m.m. som ska stå på tillväxt. Mot slutet av sommaren är man också hjärtligt trött på att gå omkring med tunga vattenkannor och vattna blommor i krukor samt gurka och tomater som kräver mycket vatten.

Tanken slog mig häromdagen att jag håller på precis som min mamma gjorde. Hela livet odlade hon och plockade skogsbär, framför allt lingon, och kantareller. De i hennes stora syskonskara som inte kunde eller hade tid att plocka lingon försåg hon med dessa. Lingon bara måste ju alla ha till maten. Jag fick ett saftrecept för några år sedan av en bekant. Det var min mammas recept på råörd hallonsaft. Jättegod. Självt gör jag varje år fläderblomssaft och röd vinbärssaft och ibland saft av lite olika blandade bär. Det blir väldigt gott. Sylt av jordgubbar och rabarber, hälften av varje, har blivit en ny favorit i sommar. Mycket god som tårtyllning och till pannkakor och i filen.

Det är lätt att gå ”all in” när man kommer till en handelsträdgård. Alla vackra och underbara blommor och växter som man ser vill man ha till sina urnor och rabatter. Olika slags gödsel, fällor för ohyra, insektshotell med mera finns att köpa. Det kan bli hur dyrt som helst. Just i år har folk satsat extra mycket på sina trädgårdar och handlat som galna.

Det låter kanske som om jag är själv om allt trädgårdsarbete men så är inte fallet. Min sambo Krister tar en stor del av jobbet och det är alltid han som klipper gräset. Jag har aldrig kommit särskilt bra överens med gräsklipparen, kan knappt dra igång den. Han har

också förklarat krig mot alla slags ogräs i gräsmattan. Maskrosorna är nästan helt utrotade men kvar finns många olika slags slingerväxter med hemiska rötter som han kämpar mot. I år har han dessutom snickrat flera olika blomlådor. Han sköter också om våra två komposter och där får man banne mig inte kasta i vad som helst fast jag hävdar att allt blir jord så småningom.

Varje år vill man experimentera lite vad gäller val av växter, olika platser för plantering med mera. Det behöver inte vara några stora grejer – bara att prova lite nya saker. Det är både roligt och spännande att se utfallet. Jag brukar tänka att vår odling inte sker av nödvång utan mest för att det är roligt. Det är ju knappast lönande att odla gul och röd lök, som man kan köpa för en billig penning. Annat var det förr. Men visst är det roligt att bjuda gäster på egenodlade grönsaker och bär och att ta med som present när man är bortbjuden. Framför allt är det trevligt att kunna ge hemodlat till vänner som bor i lägenhet utan odlingsmöjlighet. Och det är härligt att gräva upp sin egen potatis till middagen – färskare än så kan det ju inte bli.

Vid pennan

Anita Nehler, hobbyodlare.

”Vad gör tant för något?” frågade den lilla flickan sin granne, som kröp omkring i grönsakslandet.

”Jag drar upp ogräs” svarade den ogräsrensande damen.

”Varför det?” sa flickan, ”vårt ogräs kommer upp alldeles av sig själv”.

”Vad gör farbror för något?” frågade en liten pojke en man som jobbade i trädgården.

”Jag lägger gödsel på jordgubbarna” svarade mannen.

”Åh, stackars er” sa pojken, ”Vi får socker på våra”.

**Måla hållbart
i höst!**

Klipp ut
annonsen och få
20%
rabatt på Nordsjö
väggfärg
Ambiance

Nordsjö
AMBIANCE
THE PERFECT FINISH
XTRAMATT
Höghållbar väggfärg
Höghållbar väggfärg
Höghållbar väggfärg

Nordsjö
AMBIANCE
THE PERFECT FINISH
SUKEMATT
Höghållbar väggfärg
Höghållbar väggfärg
Höghållbar väggfärg

**Astma
och Allergi
Förbundet**

Gäller Lm 31/10 2020. Kan ej kombineras med andra erbjudanden

Ackes
Vagnsgatan 4, Tel: 0171-44 11 84
Öppet: Mandag 9:30-18
Lör: 9:30-15, Sön: 10-14

Nordsjö
Idé&Design

Fastighetsbyrån i Enköping

Vi säljer flest
bostäder, och
övning ger som
bekant färdighet.

Varför inte ringa
Sveriges största
mäklare?

Välkommen
Fastighetsbyrån i Enköping
Tel 0171-330 00
enkoping@fastighetsbyran.se
Källgatan 17

Fastighetsbyrån



Information

Bli inte lurad!

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

- Aldrig lämna ut personliga koder via telefon, e-post eller sociala medier.
- Aldrig öppna ditt mobila BankID och signera på annans begäran.

Detta oavsett vem som påstår sig vara avsändaren.

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



Skoglunds Optik grundades 1956 och ledorden för vårt
arbete har sedan dess varit Kvalitet, Valfrihet och Omtanke.
KVALITET – vi erbjuder alltid högsta standard i vårt arbete,
i våra produkter och i vårt ansvar för din ögonhälsa.
VALFRIHET – vi låter dig som kund vara delaktig
i valet för din synkomfort.
OMTANKE – vi bryr oss om din ögonhälsa hela vägen
från synundersökningen till den slutliga produkten.

Mot uppvisande av ditt personliga
medlemskort i SPF får du

10% rabatt

på kompletta glasögon och
solglasögon under hela 2020

Välkommen in i butiken!

SKOGLUNDS
OPTIK



Källgatan 17 0171-338 15



Enköpings idéträdgårdar 2020

Enköpings idéträdgårdar överträffar sig själva varje år. Temat för 2020 är Nordiska väsen, nämligen: Tomten, Älvan, Trollen, Näcken och Häxan. Ett trettiotal studenter på trädgårdsmästarutbildningen har i fem grupper jobbat med var sin miljö längs Åpromenaden vilket är deras examensarbete.



Tomtens verkstad

Gårdstomten är den gråe och godmodige välgöraren på gården, men som man måste hålla sig väl med så han inte blir på dåligt humör. Älvan dansar gracilt på ängarna i gryning och skymning, men kan även locka människorna vilse.



Älvornas äng

Trollen är skygga och syns sällan, där de ruvar på sina skatter i de djupa skogarna. Näcken spelar förföriska låtar på sin fiol vid bäcken och försöker att locka människor i fördärvet. Häxan till sist bor allra längst in i skogen, där hon odlar kryddor och läkeväxter samt värnar om djur och natur.



Näckens fiol



Häxans trädgård

Studenterna under ledning av Lena Biärsjö, Jan Dahlbom och Micke Magnusson har under tre veckor planerat, byggt och format sina miljöer runt dessa spännande väsen. Resultaten som öppnades den 17 juni har blivit fantastiskt fina och trädgårdarna är väl värda att besöka. Gör det gärna flera gånger under sommaren, när växtligheten sakta förändras. Studenterna måste därför sköta sina trädgårdar under flera månader framåt för att de ska hålla sig snygga och fräscha. Bra jobbat.

StigF

I coronatider har betalning med mobiltelefon och Swish ökat kraftigt både mellan privatpersoner (07X-) och till företag (123-), särskilt bland äldre. Metoden är smidig och man slipper ta i kladdiga tangenter eller komma ihåg bankgironummer m.m.

Enabygden har numera swish nr 123 230 8906.

Databedragerier VII

Antalet databedragerier synes ha minskat något på senare tid, särskilt mot äldre, vilket vi ska vara tacksamma för. Sannolikt beror det på att vi blivit allt mer misstänksamma när vi får mystisk e-post eller telefonsamtal om abonnemang på hälsoprodukter eller ”säkra” investeringar m.m. Ändå är det förstås tråkigt att man tvingas vara på sin vakt hela tiden, även om det egentligen inte är något nytt. Hästskojare fanns förr också.

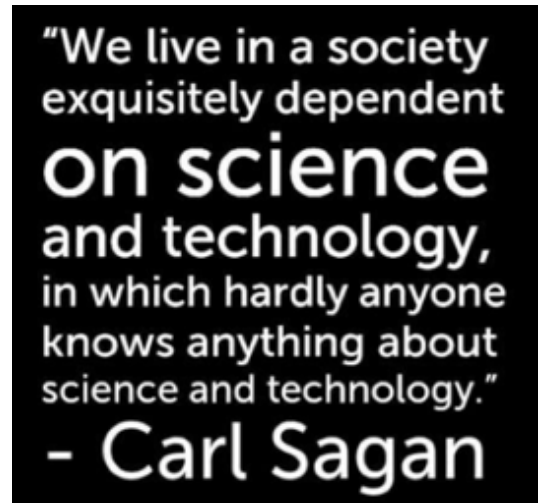
Fast skurkar vore väl knappast detta om de inte fann andra vägar att lura oss på pengar. Något, som många bedragare försöker att utnyttja, är vår oro för det okända och för sjukdomar. F.n. är det förstås oron för coronapandemin och sjukdomen covid-19 som gör oss till tacksamma mål och som en och annan mindre nogräknad individ försöker slå mynt av.



Det finns de som vill sälja medel som ska ha fantastiska effekter mot covid-19 såsom diskmedel eller badsalt att dricka (!), sprutor med C-vitamin eller fiskleverolja med ”unik sammansättning”, liksom undermedel mot det mesta. Tyvärr finns det sällan några undermedel och även om inte allt måste vara helgalet är oftast de erbjudna preparaten väldigt mycket dyrare än vad man kan handla i vilken butik eller apotek som helst, som t.ex. handsprit för flerdubbla priset. Risken är dessutom att man binder upp sig i något abonnemang som kan kosta flera hundra

kronor i månaden under årtal framåt för något som man inte alls behöver.

Ibland ringer falska läkare eller någon som lögnaktigt uppger sig vara från Folkhälso-myndigheten och erbjuder coronatest i hemmet mot betalning eller säljer något testkit för dyra pengar. Andra erbjuder sig att handla mat, vilket är alldeles utmärkt, men vem är den hjälpsamme? Det som kallas ”God hjälp” verkar emellertid vara ett tryggt alternativ. Men kolla och ämna **aldrig** ut ditt bankkort.



I denna spalt har tidigare diskuterats den elektroniska valutan *bitcoin*. Den är det inget fel på utom att dess värde är högst osäkert. Det går sålunda att såväl tjäna som förlora pengar på bitcoin. Risken för det senare är ganska stor, varför man åtminstone bör vara beredd på detta – och bara satsa pengar man inte alls behöver! *Bitcoin code* är däremot ren bluff. Varning! Även *Crowdl* bör man se upp med tills vidare.

Vad som också är en garanterad förlustaffär är att satsa sin pension i något som kallas *One coin*. Orsaken är att denna valuta inte alls finns. Det hela är ett pyramidspel som går ut på att du efter att själv ha köpt in dig ska skaffa fler investerare, varvid du får en liten bonus osv. De som var med tidigt i pyramidens topp kunde tjäna några kronor, medan de allra flesta bara förlorar. Varning!



StigF

Profilen – Kurt Pettersson

Våren 2009 flyttade min hustru Kerstin och jag till Enköping. Som pensionärer på en helt ny ort tog vi direkt kontakt med SPF *Enabygden*. Det är ju inte alltid så lätt att bygga upp ett kontaktnät när man är nyinflyttad, så vi tänkte att SPF kunde bli en väg för oss in i gemenskapen, vilket det också har blivit.



En av de första personer vi träffade var Kurt Pettersson som just då ingick i *Enabygdens* resekommitté tillsammans med Bo Johansson och Inga-Britt Säll. Redan i juni 2009 kunde vi sålunda följa med på en trevlig resa på Hjälmare kanal från Örebro till Arboga. Tack för det. Det har senare blivit åtskilliga fler resor under Kurts ledarskap. Dessutom visade det sig att han och Tora bor ganska nära oss på Munksundet, där Kurt nu är kontaktperson.

Kurts dialekt avslöjar snabbt att han inte kommer från Mälardalen utan har ett nordligare ursprung. Efter att ha vuxit upp i Fagersta i hjärtat av Bergslagen kom han och familjen till Enköping och Bahco redan 1970 och firar sålunda just i år 50-årsjubileum som Enköpingsbor. På vägen hade Kurt varvat både jobb och ingenjörstudier i såväl Köping som Arboga, Motala och Avesta.

Kurt har alltid haft ett stort natur- och friluftsintresse. Dem har han odlat som ledare för utflykter, vandringar och resor m.m. inom främst Friluftsfrämjandet i Enköping, där han fortfarande är aktiv.

Efter pensioneringen 2002 engagerade Kurt sig även i SPF Seniorerna. Här var han ledamot i Resekommittén under 15 år, 2003-2017, och har under denna tid lett otaliga kortare och längre resor till varierande mål med nöjda SPF-are. Favoriterna har varit Berwaldhallen och Västerås konserthus men även resor till Kungliga Operan, Stockholms skärgård m.m. har Kurt arrangerat. Det är en imponerande insats som många av oss i SPF

Seniorerna *Enabygden* är mycket tacksamma för.

Nyligen har Kurt även engagerat sig som kontaktperson för område 5 inom *Enabygden*. Där hoppas vi att få behålla honom i många år än.

StigF



Kurt med guide vid Härnevi kyrka 2012.

Nya lagar 2020

Internetköp

Vid köp på Internet får kreditköp inte längre vara första eller förvalt betalningsalternativ. Istället föreslår många företag nu swish eller direktbetalning via bank vid betalning.

Uppskjuten vinst

Begränsning återinfördes den 1 juli på hur stor vinst som man får skjuta upp vid fastighetsförsäljning. Högsta belopp är nu tre miljoner kronor.

Guldpriset är f.n. mycket högt, över 500 kr per gram. Var försiktig. Det är lätt att bli lurad.

Covid-19 och vaccin

Coronapandemin visar tydligt att vi behöver ett vaccin. Tyvärr hjälper ju inte antibiotika mot virus, varför vi inte kan få hjälp den vägen. Risken är tyvärr stor att antibiotika snart inte hjälper mot bakterier heller, när dessa successivt utvecklar resistens. Genom överdriven användning av antibiotika är redan idag många bakterier motståndskraftiga mot alla f.n. kända läkemedel. Mot dem är vi tyvärr maktlösa, även om forskning pågår för att utveckla andra typer av antibakteriella läkemedel.

Men mot virus finns inga riktigt bra läkemedel, även om några ämnen har visat sig ha åtminstone virusdämpande egenskaper, vilket kan ge kroppen tid att hinna bekämpa dem. Det gäller t.ex. *cortison* som kan häva allvarliga inflammationer.

Den som tillfrisknat från en virusinfektion har ett förråd av antikroppar som gör att man inte lika lätt blir sjuk igen. Hur länge denna immunitet håller i sig är olika för olika virus. Det kan röra sig om några månader till flera år. Men även när antikropparna har försvunnit, har kroppen oftast skapat s.k. minnesceller som relativt snabbt kan bygga nya antikroppar. Därför blir man inte lika sjuk, om man infekteras en andra gång även flera år senare. Dessutom har vi andra försvarsmekanismer såsom T-celler eller mördarceller, som verkar vara minst lika effektiva mot just covid-19 som antikropparna.

Mot det nya coronaviruset Sars-Cov-2, har de flesta ännu ingen immunitet alls, även om denna långsamt borde öka i befolkningen, när sjuka tillfrisknar. Därför behövs ett vaccin, vilket är på gång men kan ta år att få fram och inte minst prova ut så att det är helt säkert. Vid vaccinering skapar kroppen i förväg antikroppar som aktiveras om man blir infekterad.

Det finns flera sätt att tillverka vaccin som angriper viruset på skilda vägar. Vanligt är att injicera ett skadat eller muterat virus som inte ger sjukdom men liknar det farliga viruset, så att de bildade antikropparna attackerar detta också. Ett annat sätt är att injicera ett tomt virusskal, som kroppen då bildar antikroppar mot.

Tyvärr finns det på vissa håll en utbredd skepsis mot vacciner, även om dessa normalt är mycket säkra. Men att vaccinet *Pandemrix* mot svininfluensan 2009-10 troligen gav upphov till några fall av *narkolepsi* ökar förstås på motståndet. Däremot ger mässlingvaccin **inte** upphov till autism. Istället har det räddat livet på otaliga barn. Rapporten 1998 om autism var falsk men verkar ändå vara svår att utrota. Vaccinmotståndet har resulterat i epidemier av mässling i bl.a. Frankrike och New York och t.o.m. i Göteborg, där man hade några fall 2018. Detta år dog cirka 140 000 barn i mässling världen över. De flesta hade klarat sig om de varit vaccinerade. I Sverige har vi nästan ingen mässling alls, men här vaccineras ca 97 % av alla barn, vilket skyddar även dem som av olika orsaker inte kan vaccineras.

Vi äldre bör naturligtvis också vaccinera oss, främst mot säsonginfluensan, som tar mellan ett och två tusen liv per år, mot pneumokocker (lunginflammation) och mot TBE och nu hoppas jag att det snart finns ett vaccin mot covid-19 också.

StigF



Bild från Dreamstime

Medicinering 1963

Min familj tog emot 7 äldre män 75-90 år, som bodde 5 år med oss. De flesta kom från olika mentalsjukhus där de funnits från ett år till 40 år. De hade socker typ 1 som skulle injiceras, vi intensivutbildas. Vi lärde oss att utläsa var de kom från. *Haldol*: Långbro, *Nozinan*: Ulleråker, *Hibernal*: Sundby. Sömntabletter kunde vi snart sätta ut (ta bort). Männen hade uppgifter under dagen som gav dem skön vila nattetid.

När vi senare tog emot psykotiska yngre människor kom de med långa medicinlistor. Målet att sätta ut "onödig" medicinering gav en rejält rörig situation, hot och hallucinationer, var vårt svar på oklokt handlande. Folk som inte fått ha sina egna sjukbidrag och var omyndiga lyckades vi efter några år ge tillbaks sin myndighet, men en lättare medicinering var nödvändig. Här hade vi stor hjälp av våra läkare som också handledde all personal 4 timmar i veckan och hjälpte oss klara av även stor oro. Nu behövde jag *Levaxin* (sköldkörteln).

En tös som skulle flytta till oss kollade bädden, inget bälte det här går inte. Vi försöker och redan första veckan blev vi kallade av nattpersonal: "Kom omedelbart!" Tösen var inte i verkligheten. Det var natt men inte helt mörkt. Bengt och jag tog tösen mellan oss och gick runt huset sjungande "Tre små gummor". "Ni är tokigare än jag". Då såg vi att hon var barfota och huset var omgivet av runt grus. Vem skulle inte reagera på den vandringen. Det hände inte igen.

Utbildning av hela personalgruppen hade påbörjats bl.a. med ett pilotprojekt på Wiks folkhögskola. Egenterapi behövde vi som tog på oss att prata regelbundet två gånger i veckan med gästerna. Fler handledare behövdes bl.a. för arbetet med Anorexi-

flickorna. Under våra 35 år jobbade vi bara med en pojke med den diagnosen. Ut mot samhället, träna ansvar var vårt mål. Gruppterapi mot Borderline-diagnos var ny för oss, en stark envis grupp som inte bara hotade med självmord utan ställde oss inför döden. Fem av oss pluggade vidare och när vi stängdes var vi leg. psykoterapeuter, familjeterapeuter. Från 1964 till 2000, SLUT; man har inte råd med oss. "Det var på Backa vi levde".

500 gäster har kommit och gått, människor som finns i våra hjärtan. Nu fylls min egen medicinlista: *trombyl* för hjärtat, *metformin* mot socker typ 2, *metoprolol* mot högt blodtryck, *letrozol* mot cancer, *gabapentin* mot nervsmärta, *oxycodone* MORFIN, URK.

Föreläsningar av geriatriker Yngve Gustavsson kring de allra äldsta gav inspiration, se individen bekräfta det hon kan. Visa kärlek, ja det visste vi. Jag fick allt farligare mediciner med morfin.

Maj Kinnbo 84 år



Läkemedel till äldre personer 75+ har ökat med nära 70 % på 20 år med okända biverkningar och interaktioner som följd. Det finns risk att patienterna behandlas för symptom istället för att sjukvården tittar på de bakomliggande orsakerna.

Från 1177 Vårdguiden

Märtas klurigheter

Placera följande tjugo sevärdheter i rätt landskap

1. Landsorts fyr
2. Döda fallet
3. Göta Hovrätt
4. Långe Jan
5. Jonas Alströmer
6. Carolina Rediviva
7. Björkarnas stad
8. Kungsleden
9. Stora Stöten
10. Kristianopel
11. Ockelbo
12. Horgalåten
13. Danmarks kyrka

14. Flickorna på Skäret
15. Brahehus
16. Carlstens fästning
17. Höga kusten
18. Skinnarspelen
19. Sveriges första Riksdag, 1435
20. Sveriges högsta vattenfall

Svaren vill vi ha in till *Enabygden* per brev eller mejl senast den 9 oktober 2020.

Bland de rätta svaren dras sedan en vinnare som får en Trisslott.

*Lycka till önskar
kluriga Märta*



Wallinska gården där åkaren Josef Wallin huserade för cirka 60 år sedan
Foto: Lars Erik Lundgren

Lite brevbärarnostalgi

Enköpings centrum i slutet på 50-talet och början av 60-talet såg lite annorlunda ut än det gör idag, där betonglådor, parkeringsplatser och obebyggda rivningstomter har fått ersätta småstadens pittoreska hus som hade bakgårdar med syrenbersåer, utedass, vedbodar och klädstreck. Och alla små trevliga butiker och kaféer: Egges livs, Mellströms, Alice Andersson, Kullanders kött, Grand konditori, Strandkaféet, Kungs och Hanssons m.fl. Och människorna inte att förglömma, varför försvann alla färgstarka personer på 60-talet, originalen som gjorde stan levande. Nu får man gå på Evert Moulins nostalgiska revyer för att återuppleva det som en gång fanns men som sedan länge är försvunnet.

Som brevbärare fick man s.k. närkontakt med allt detta på ett påtagligt sätt, det fanns nog inte ett hus i Enköpings dåvarande centrum som jag inte varit in i och man visste, i stort sett, vilka som bodde var och ibland även hur.

Det mest genuina småstadsdistriktet betjänade Kryddgårdsgatan, Eriksgatan, Ö:a Ringgatan och området söder ut mot Sandbron. Distriktet hade beteckningen nr 3 och var attraktivt såtillvida att postmängden var relativt liten även om det var lite besvärliga adresser med mycket ”över gården” o.s.v.

Jag skall försöka dra mej till minnes hur det kunde vara att knalla ut med väskan på axeln en försommarmorgon i dom här gamla kvarteren.

Första avlämningsstället är Bröderna Karlssons Verkstad i hörnet av Tull- och Eriksgatan, firman var en småindustri som tillverkade bl.a. kaffekvarnar och andra mekaniska småprodukter men vid den här tiden var den lite på obestånd och en stor mottagare av s.k. delgivningsförsändelser.

Kamrer Tilling, en luttrad man, tar fram reservoarpenan för att kvittera så fort man stiger in på kontoret. På andra sidan gatan ligger Folkets Hus, eller ”Folkan” som man säger, en ganska trist och grå kåk men en gång

ett nöjescentrum med dans och biografen ”Röda Lyktan”.

Nästa kund för dagen är Margareta Andrén på Tullgatan 6; hon har en betydande roll i stan som chef på Systembolaget; hon har också varit elitgymnast och jag tror att hon deltog i olympiska spelen 1924.

Så närmar jag mig ”bostäderna” som är Sveriges äldsta bostadsrättsförening, en samling små hyreshus med 2-3 lägenheter i varje, Adresserna varierar mellan Kryddgårdsgatan och Ö:a Ringgatan och det inte säkert att adresserna alltid överensstämmer med det hus kunden bor i. Här bor bl.a. Anselms Artur, en kändis, som har skvaller-spegel på köksfönstret och som i folkmun har det inte alltför hedrande namnet ”Bög-Artur”.

Från ”bostäderna” sneddar jag över gatan och möter två äldre herrar, en i nätundertröja, Einar Wadström, som bor i det låga gula huset efter Tullgatan och så åkaren Josef Wallin innehavare av vad man nu kallar Wallinska gården. Här slår en doft av hästdynga emot en, Wallin är en av stans sista häståkare och den siste som odlade pepparrot här i stan. Man byter ett par ord om att ”idag blir det varmt” och så raskt vidare mot ett av Kryddgårdens mindre varuhus Konsum 4.

Därefter gör jag ett besök hos ortopedskomakare Herman Säfström i nr 12, mannen som tillverkat dansskor till operabaletten och hade planer på att starta en barfotaklubb i Enköping för att stärka medlemmarnas fötter. Kanske inte logiskt med tanke på hans yrke.

Fortsättning följer i *Enabygden* nr 4



Texten ovan är författad av Sture Gustafsson som åren runt 1960 gick brevbärare i ett Enköping som inte längre finns. Efter 46 år inom Posten gick han 2004 i pension som distriktschef för kassanätet i Uppsala.

Boule och tipspromenader

Coronapandemin slog i februari-mars ned som en bomb i hela föreningssverige. Från en dag till nästa upphörde i stort sett alla aktiviteter såväl i SPF Seniorerna *Enabygden* som i de flesta andra föreningar, både pensionärs-dito och andra. Vad skulle vi göra, när bl.a. Kryddgården slog igen portarna? Ja, vissa löste korsord, andra tittade på TV eller läste böcker och några kanske t.o.m. började skriva sina memoarer. Se inbjudan till "Skriv din berättelse" på sidan 4. Självt är jag nu inne på 45te kapitlet i *Morfars historier*, fast jag måste erkänna att riktigt alla kapitel mellan 25 och 45 inte är färdigskrivna än.

Det finns inte mycket som är så deprimerande, på gränsen till livshotande som att vara sysslolös. Något måste man därför hitta på, när vi nu inte får träffa andra människor, särskilt inte yngre som rör sig mer i samhällslivet och därför riskerar att både smittas och smitta. Nej, nu gäller fysisk isolering med 2 meters lucka – minst – men inte social isolering.



Tävlingsledningen överlägger

När våren gick över i sommar, blev livet något lättare. Nu kunde vi i alla fall vara mer ute, vilket har många fördelar. Motion är viktig för alla, inte minst äldre. Se sidan 9. Dessutom är risken att smittas betydligt lägre utomhus. Det beror både på bättre ventilation och på att virus är mycket känsliga för solens ultraviolettera strålar. Så ute i luften bör vi vara så mycket som möjligt. Men glöm inte handsprit.



Gunnel och Ture har koll på läget

Ute kan man gå tipspromenad som *Enabygden* arrangerar i Drömparken kl 14 på onsdagar åtminstone t.o.m. september. Se sidan 6. Och vill man inte tipsa, så kan man spela boules. *Enabygden* håller till på planen vid Höken varje söndag och onsdag, kl 9.30-11.30. Alla är välkomna, men ta gärna med eget kaffe och klot om ni har. Här gäller det Coubertinska ordspråket (som säkerligen är åtminstone delvis påhittat) att "det viktigaste inte är att segra utan att kämpa väl."

StigF

Bilderna tagna av *Anita Nehler*

Efter Coronapandemin

Egentligen är det märkligt att coronapandemin har drabbat världen så hårt. Visserligen är detta virus som kallas Sars-2 (*severe acute respiratory syndrome*) okänt sedan tidigare, men liknande utbrott har skett flera gånger förr. Därför tycker man att en bättre beredskap borde funnits såväl i Sverige som i andra länder. Tidigare har vi haft större tur som när *Sars* svepte fram 2002-03, *Mers* 2012-15 och även *Ebola* 2013-16. Dessa påverkade nästan inte Sverige alls, men särskilt *Ebola* drabbade Afrika mycket hårt med stor dödlighet på ca 40 %.

Även sjukdomen covid-19 (*corona virus disease 2019*) är utan tvekan mycket allvarlig och måste bekämpas. Ändå har den hittills tagit nära 6000 liv i Sverige, vilket är knappt fyra gånger så många som den årliga säsonginfluensan. Här är inte plats att kommentera de svenska åtgärderna mot covid-19, men den diskussionen kommer. Vad som är helt klart är att de restriktioner, som satts in, har och kommer att få betydande inverkan på samhället, inte minst ekonomiskt. Många företag blöder och behöver stöd samtidigt som skatteinkomsterna sjunker och sjukvården kostar mycket pengar.

Statens budget är i stort sett i balans, varför det aldrig finns några överskott att använda för stora oförutsedda kostnader. Så varifrån kommer då de hundratals miljarder kronor som Staten nu erbjuder som stöd till olika företag? Det finns flera vägar men de innebär i stort sett alla att pengarna lånas upp. Staten kan låna genom att auktionera ut statsobligationer som pensionsfonder m.fl. får

köpa. De ska förstås både ha (f.n. låg) ränta och pengarna tillbaka så småningom, vilket kommande generationer får betala. Alternativt kan Riksbanken köpa obligationerna genom att "trycka nya pengar". Då ökar likviditeten i samhället, vilket kan ge

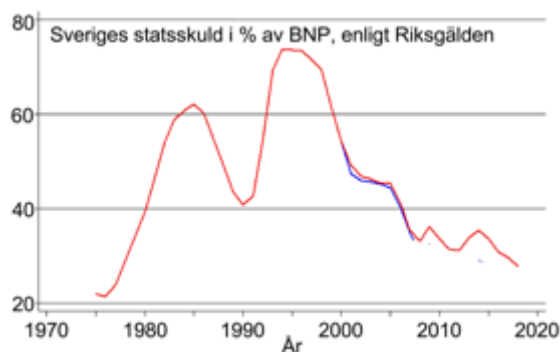


upphov till inflation och sämre köpkraft framöver. Vi skjuter sålunda problemen framför oss, vilket inte är gratis.

Detta kommer att påverka oss alla under lång tid framåt, kanske något decennium eller mer, även om pandemin successivt dör ut. Också våra pensioner kommer att drabbas, troligen med en rejäl sänkning 2022. Pensionsfonderna ger inte den avkastning som de brukar samtidigt som samhällsekonomin stagnerar, vilket också påverkar pensionerna.

Ni har kanske sett på nyheterna en upprörd Magdalena Andersson som tycker att det är fräckt av olika företag att ge aktieutdelning och samtidigt ta emot permissionsstöd. Då tänkte hon inte på att det mesta av utdelningarna inte hamnar i fickorna på förmögna kapitalägare utan går till våra pensionsfonder, försäkringsbolag och forskningsstiftelser m.fl.

Sveriges statsskuld är numera relativt låg, ca 1200 mdr kronor, vilket är cirka 30 % av BNP. Den är emellertid större än den årliga statsbudgeten på ca 1100 miljarder. För 25 år sedan var statsskulden mycket högre än idag jämfört med BNP. Då hade en coronapandemi slagit betydligt hårdare än nu.



Sverige har inte stängt ner landet lika radikalt som andra länder, varför vår ekonomi kanske klarar sig bättre. Å andra sidan är svensk ekonomi kraftigt exportberoende, vilket kan påverka oss om andra länder får problem under längre tid. Nu kan vi bara hoppas att pandemin inte blir alltför utdragen i tiden, utan att situationen återgår till det normala så snart som möjligt. Men det kan ta flera år och helt utan effekter blir detta inte.

StigF



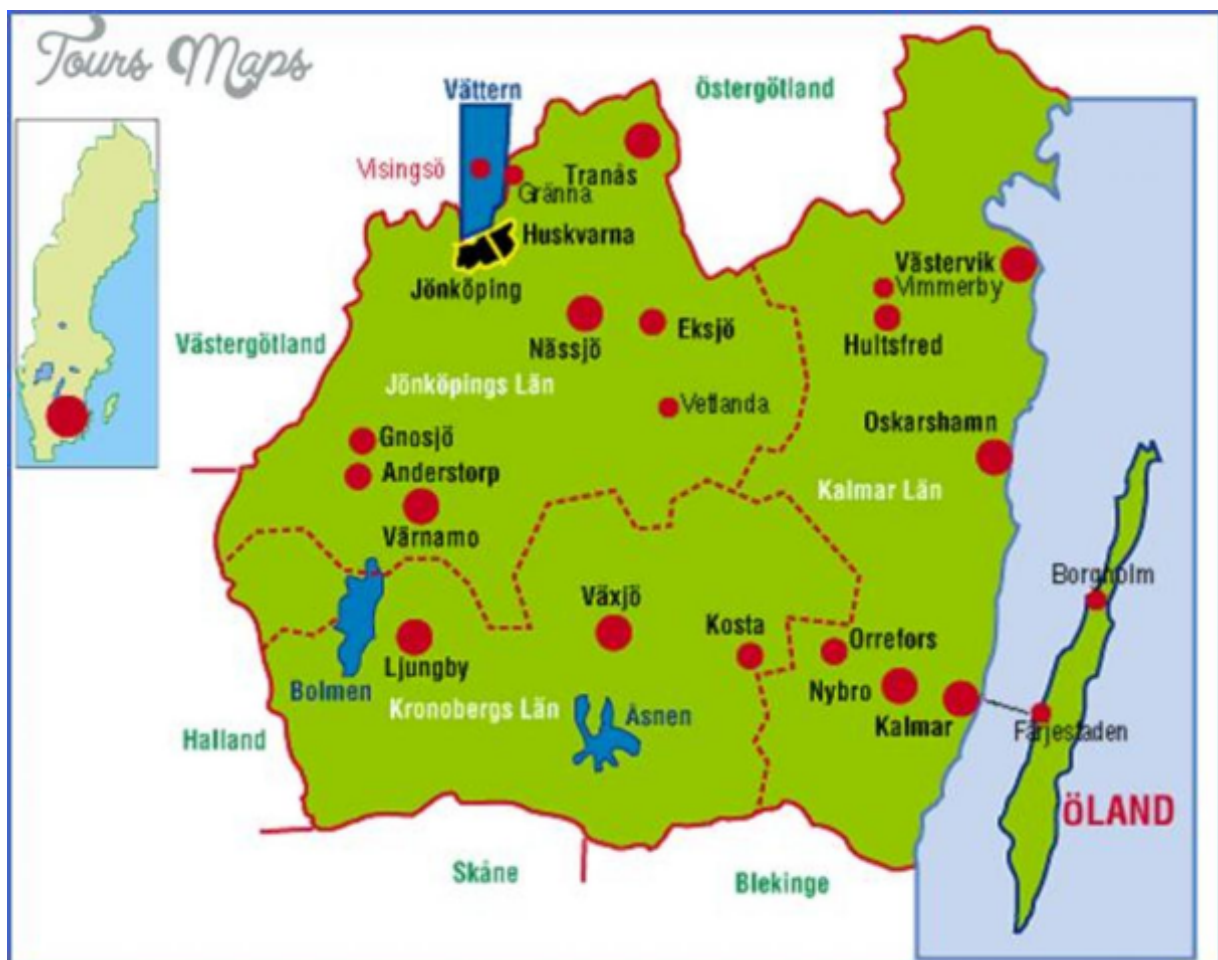
Bildgåtan 2020, nr 3

Denna bild av Kyrkogatan är tagen 1925 av Eskil Andersson och finns i Enköpings museums arkiv. Kyrkan syns längst bort i fonden. Men vad är det för ett hus med trappstegsgavel mot gatan? Gaveln syns omedelbart framför bilen som redan har börjat träna högertrafik drygt 40 år för tidigt. Kommer ni förresten ihåg vilket år som Sverige röstade om högertrafik och när denna infördes?

Svar vill vi ha in senast den 13 november. Sedan lottar vi ut en Trisslott bland de rätta svaren.

Svaret på bildgåtan i Enabygden nr 2 är att AB Enköpings Ångbryggeri år 1950 låg på Kungsgatan 7-9. Detta visste Margaretha Zethelius som därför har vunnit en Trisslott.

Småland är årets landskap och ämne för studiecirkelar och landskapsresan i maj 2021.



Småland har en yta på 29 330 km² (7,1 % av Sverige), vilket är nr 3 i storlek, och där bor cirka 774 tusen människor (7,5 %), nr 5 i Sverige, i fyra län och hela 30 kommuner.

PS. Vilket är det fjärde länet? Det finns bara tre namngivna på kartan.

Karta från <https://maps-sweden.com/smaland-sweden-map>

Höstfröjder

De flesta svenskar har fyra eller fem veckors semester under juli och början av augusti. Då ska man vila upp sig och koppla av. Detta är emellertid lättare sagt än gjort när arbetstempot sitter kvar i kroppen. Fast det finns alternativ.

Några far utomlands, ofta till Medelhavet som länge varit populärt, men Thailand, Afrika, Karibien, Peru, Florida m.m. konkurrerar alltmer. Många resor är numera fyllda med aktiviteter. Då måste man förbereda sig genom att läsa på och packa inför resan samt packa upp och tvätta samt mycket annat, när man kommer hem, för att inte tala om all energi som går åt för att kolla vad som hänt medan man varit borta. Detta fyller de flesta ledigheter från första dagen till sista. Inte så få är därför mer utmattade efter semestern än när den börjar.

En annan och kanske viktigare faktor är att många svenskar har sina rötter på landet. Trycket att återvända är starkt. I slutet på 1800-talet bodde närmare 90 % av alla svenskar på landet, men i dag bor istället cirka 90 % i sta'n. Våra lantliga rötter är sålunda inte mer än några få generationer tillbaka. Många har därför byggt om sina förfäders hem till egna sommardrömmar eller byggt nytt i närheten. Detsamma har hänt i många små fiskelägen vid kusten.

Detta är den historiska orsaken till alla svenska sommarstugor, men sedan länge har stora områden reserverats för bygge av enbart fritidshus. De flesta av dessa är enkla stugor, men ändå mer älskade än någon fin villa. Och när man äger ett hus – även en liten stuga – finns det alltid saker att göra såsom att klippa gräs, röja buskar och ogräs, hugga ved, reparera taket, måla fönsterbågar och mycket mera. Dessutom har man sällan samma bekvämlighet i en liten stuga som i villan i sta'n. Det kan vara som att flytta tillbaka 20-40 år i tiden eller mer. Trots detta åker de flesta av oss till våra stugor så ofta vi kan, kanske bara över en förlängd helg eller över hela

semestern och kommer tillbaka befriade från all den energi som vi eventuellt hade med oss.

Nåväl, förr eller senare tar varje semester slut och vi måste återvända till våra ordinarie arbeten, vilket vanligen sker i början på augusti. Detta är den tid på året, när kvällarna långsamt blir mörkare, medan det fortfarande är ganska varmt och skönt. Det är en utmärkt tid för olika utomhusaktiviteter i mörkret och då ska man förstås ha något att äta. Men vad ska man äta i augusti, när det mesta finns att få?

Förr var kräftfiskepremiären strikt fixerad till den första onsdagen i augusti. Numera är fiske tillåtet nästan bara för yrkesfiskare. Fisket sker nattetid med särskilda fällor. Dessutom tillkommer speciella mer eller mindre hemliga ceremonier. Att använda elektriskt ljus är t.ex. absolut förbjudet. Endast facklor är tillåtna. Kräfter är ganska små, svarta och fula varelser, 10-15 cm långa. Detta innebär att det krävs åtskilliga kräfter för en full måltid. Tyvärr är den svenska kräftan nära utrotning och fisket är mycket begränsat. Som kompensation importeras mängder med kräfter från Turkiet och Amerika. I Turkiet skulle ingen ens komma på en så befängd idé som att äta otäcka kräfter, varför man gladeligen exporterar allt man kan få tag på av dessa värdelösa djur till fjärran exotiska länder vid Ishavets rand.

Kräftorna kokas i vatten med dill och serveras vanligen som en kvällsmåltid tillsammans med potatis, bröd, kex och olika sorters ost. Kräftorna äts för hand samt, om så behövs, med tång för att knäcka klorna. Vatten för att tvätta fingrarna samt stora servetter måste också finnas till hands. Många anser även att andra dryckesvaror är alldeles nödvändiga, även om de något förlamar smaksinnet. Ändå hyser jag faktiskt viss sympati för detta behov att begränsa omdömet, eftersom till varje kräftfest också hör kulörta lyktor, tokiga hattar samt ofta musik och sång. Då behövs hjälp, åtminstone för att kunna sjunga alla löjliga sånger och ramsor. Sångens kvalitet når inte ens mycket lågt ställda anspråk, men det är det ändå ingen som märker.



Carl Larsson Kräftfångst 1897

I allra sydligaste Sverige började också ålafänget i augusti varje år. Även detta ska ske nattetid med hjälp av facklor som ger tillräckligt med ljus för arbetet. Den sydöstra delen av Skåne kallas ålakusten. Den har grunda sandbankar långt ut i Östersjön, vilket tydligen passar ålarna. Här har ålafänget haft stor betydelse i sekler. Numera har ålen tyvärr nästan försvunnit, varför fisket har drabbats av kraftiga restriktioner. F.n. är det förbjudet i stora delar av Europa.

På den gamla goda tiden, när tillgången på ål var mycket bättre, firades detta med ålagillen som oftast ägde rum i september eller oktober. Ett äkta ålagille skulle hållas i någon gammal fiskestuga vid kusten och varje deltagare skulle äta minst ett kilogram ål av åtminstone fyra olika typer men helst sju såsom ålsoppa, rökt ål, stekt ål, kokt ål, ålgelé, saltad ål och luad ål, som är både rökt och stekt. Vid ett ålagille ska deltagarna berätta urgamla historier. Alla kan därför dessa mer eller mindre utantill, men de är ändå lika roliga varje gång. Emellertid är det inte meningen att någon närvarande ska komma ihåg något av vad som förekommit under ett riktigt lyckat ålagille.

Varken kräftor eller ål finns i norra Sverige. Istället äter folk där en annan specialité under augusti och september, nämligen surströmming. Detta är vanlig sill (som heter strömming norr om Kalmar) som delvis fått ruttna genom jäsning. Historiskt var det meningen att strömmingen skulle saltas. Men

salt var dyrt, varför man snålade lite för mycket och strömmingen började istället jäsas. Den blev då mycket lös i köttet och även något sur. Så strömmingen blev faktiskt konserverad ändå, trots bristen på salt. Den fick också en alldeles egen smak och konsistens samt en fruktansvärd lukt av svavelosande merkap-taner som bildas under jäsningen.

Strömmingen måste förvaras i sina burkar under minst två månader för att mogna. Därför får årets surströmming inte säljas förrän den tredje torsdagen i augusti. Då har burkarna svällt till nästan dubbla storleken av all gas som utvecklas under processen – och vilken gas. När man öppnar surströmmingsburken, vilket kan vara ganska knepigt, eftersom den t.o.m. kan explodera, märker man omedelbart den vidriga lukten. Det är en blandning av ruttna ägg, svett och gammal massafabrik. Det kan t.o.m. vara svårt att stå ut med odören. Men smaken av den mjälla f.d. fisken, som en gång var strömming, är utsökt. På grund av stanken är det emellertid inte alla som klarar av att äta surströmming. Då kan en klädnypa över näsan faktiskt hjälpa. Och mycket vatten, även om också andra drycker förekommer.

Rekvisitan vid en surströmmingsfest är till stora delar densamma som till kräftor. Ett par skillnader bör emellertid noteras. Brödet är vanligen av den tunna norrländska typen och potatisen med fördel den läckra mandelpotatisen. Smaklig måltid.

StigF



Nyöppnad surströmmingsburk
Foto: 2002 av Lapplaender