

En oas i Enköpings stad



Westerlundsgården, foto: StigF

2 Funktionärer

3 Ledare

4 Organisation

5 Aktiviteter, Tips

6 Resor, Diabetes

7 Fågelcirkel

8 Den gamla bilden, Seniorlån

9 Datorer IV, KPR

10 Annonser

11-13 Studieprogram, Brevvänner

14 Eva Emanuelssons krönika

15 Profilen, Malin Sjöberg

16 Covid-19

17 Vaccin

18 Majs kåseri

19 Jubiléer

20 Äldremottagning

21 Märtas klurigheter

22 Barndomssomrar

24 Drömparken i mobilen

Redaktionskommittén	Inger Rosén Hansson, ansvarig utgivare	inger.rosenhansson@telia.com
	Stig E. Forshult, redaktör	070 531 5388 stigforshult@gmail.com
	Maj Kinnbo	073 949 1551 maj.kinnbo@hotmail.com
	Carl-Erik Lind	070 735 2274 calle.ingrid@gmail.com
	Sven-Olof Johansson, annons	070 211 5076 johansson85@hotmail.com

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, Sven-Olof 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, Pia Rosenberg	073 680 4727
Valberedning, Barbro Larsson	070 361 5866
Västansvind, Heidi Rosén	0171 388 36
Webbansvarig, Gunnar Tallnäs	076 817 0191
Kommunala Pensionärsrådet, KPR	
Carl-Erik Lind	070 735 2274
Enabygdens bankgironummer:	5947-0559
Enabygdens swishnummer:	123 230 8906
Organisationsnummer:	802447-9597

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 1458 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 hemsida:
www.spfseniorerna.se/enabygden
Klicka vidare på "Tidningen Enabygden" och sedan på "Läs tidningen" om ni önskar detta.

STYRELSEN, ordinarie	telefon	mail
Inger Rosén Hansson, ordf.	070 523 1458	inger.rosenhansson@telia.com
Pia Rosenberg, vice ordf.	073 680 4727	pia.rosenberg52@gmail.com
Stig Hallgren, sekreterare	070 394 7281	stighallgren123@gmail.com
Anita Nehler, vice sekr.	070 660 1757	anita.nehler@hotmail.com
Kenneth Löthegård, kassör	070 471 1603	kenneth@lothegard.nu
Karin Berkö	072 240 1002	karinb.berk6@gmail.com
Gerth Blomberg	070 768 8061	gerthblomberg@hotmail.com
Ersättare		
Reine Fredengrener	070 540 3630	reine@elstop.se
Sven-Olof Johansson	070 211 5076	johansson85@hotmail.com
Revisorer		
Lars Wallander	070 314 6850	larswa1111@gmail.com
Glen Ärnils	070 532 8479	glen.arnils@mbox.lidnet.se
Monica Sahlén, ersättare	070 547 6544	monica.sahlen40@gmail.com



Styrelsemöten hålls preliminärt på måndag den 7/6, 23/8 och 6/9, förhoppningsvis på vanligt sätt. Expeditionen på Kryddgården, Källgatan 1 B öppnar i bästa fall på tisdag 7/9 och sedan varje tisdag, kl 11-13.

Inger har ordet



Man kan verkligen fundera över vad vi har varit med om under det senaste året! Det sista månadsmötet i vår förening före uppehållet under pandemin anordnades fredagen den 13 (!) mars 2020. Vi var ett 40-tal medlemmar, som samlades i

Kryddgårdens A-sal. Informationen om det virus, som spred sig i samhället, gjorde att många avstod från att komma till mötet. Så småningom uppmanades vi äldre än 70 år till att mer eller mindre isolera oss. Det kom oroväckande rapporter om svår sjukdom, covid19, och många dödsfall, inte minst bland äldre.

Sjukdomen var ny och mycket runt den var okänt. Vi såg i alla fall fram mot sommaren och framför allt mot hösten, då allt skulle bli mera normalt, trodde vi. Det var väl bra, att vi inte visste då, att vi också nu, ett år senare, fortfarande ser fram emot återgång till någorlunda normala förhållanden. Vi måste beundra vaccinforskare och – företag, som så snabbt lyckats framställa vaccin för att dämpa smittan, covid19 och dess följder.

Effekterna på hela samhället, hela världen är otroligt omfattande. På många sätt har möjligheterna utvecklats och utökats att arbeta och kommunicera med hjälp av digital teknik.

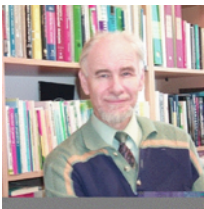
Årsstämmor, styrelsemöten, föreläsningar och utbildningar genomförs digitalt. Det finns naturligtvis både fördelar och nackdelar. Man har verkligen anledning att sakna de fysiska mötena många gånger!!

När det här skrivs är det första veckan i maj. Det är fortfarande en mycket hög smittspridning i landet, och många är sjuka. Belastningen på vården är mycket hög. Vaccination pågår intensivt, och alla hoppas på en minskning av smittspridningen, så att samhället kan normaliseras allt eftersom. I vår förening ser vi fram emot att kunna träffas igen och återgå till t.ex. studiecirklar, resor, möten och bordtennis. När detta kan ske vet vi inte ännu. Vi får informera när det blir aktuellt.

HÅLL AVSTÅND - HÅLL I - HÅLL UT!!

Inger Rosén Hansson

Redaktören



Den 26 februari höll föreningen årsmöte, digitalt på grund av pandemin. Detta fungerade enligt konstens alla regler. Naturligtvis hade det varit trevligare att träffas "på riktigt" men nöden har ingen lag. Då får man göra det bästa av situationen.

Nästan alla funktionärer är kvar sedan i fjol. Vi tackar emellertid *Bruno Edvinsson* för ett flerårigt gott jobb och hälsar istället *Reine Fredengrener* välkommen. Kontaktuppgifter finns på sidan 2.

Sedan sist torde också de allra flesta av oss ha fått minst en gratis (Obs!) vaccindos, varför livet sakta kan börja återgå till det normala – åtminstone nästan. Ändå är det nog säkrast att vänta med alltför våldsamt firande till i höst, då de flesta omkring oss också bör vara vaccinerade.

Då planerar vi att successivt kunna dra igång både cirklar och reseverksamhet ungefär som vanligt igen. Fast troligen måste vi räkna med att få en tredje spruta och kanske fler så småningom.

I denna tidning återfinns de flesta vanliga inslagen. Emellertid har vi även lyckats rekrytera en duktig gästkrönikör i Eva Emanuelsson på sidan 14. Hon kommer att återkomma någon gång emellanåt, vilket jag är mycket glad för.

Nu är det emellertid dags att ta sommar som borde bli betydligt trevligare än fjolårets, då pandemin begränsades oss alldeles för mycket. Kanske t.o.m. någon inspireras av tidningens sista sidor och besöker Enköpings parker eller själv skriver några rader om sina barndomars somrar. Välkomna.

StigF

PS. Välkomna med egna bidrag till *Enabygden*. Era texter och inte minst bilder är uppskattade. Skicka gärna en bild med några kommentarer. Då kan vi ringa upp för att få hela historien.

Eller kanske vill du ha din egen bild på *Enabygdens* första sida. En semester- eller höstbild för nr 3 och en vinter- eller julbild för nr 4. Kanske kan det t.o.m. bli ett litet pris!

Presstopp för *Enabygden* nr 3, 2021 är på **fredag den 6 augusti** / 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
Vilka kan ställa upp här? Ni är efterlängtrade!
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,
Lillebergsgatan, Kyrkogatan

Nya lagar 2021

- * Obetalda P-böter kan ge körförbud.
- * Pension och lön beskattas numera lika.
- * Uppskovsräntan vid husförsäljning är slopad.
- * RUT-avdraget höjs till 75 tkr.
- * Skattereduktion införs för gröna investeringar som solceller och laddning av elfordon

Jubiléer

En text längre fram i tidningen handlar om två tioårsjubileer. Men vi bör kanske inte heller glömma att det i år är 100 år sedan den allmänna rösträtten infördes och dödsstraffet avskaffades samt att Enköpings storkommun fyller 50 år sedan bildandet 1971.

E-post, mejl

Denna tidning skickas som mejl till er som har anmält detta och som vanlig post till alla andra. Stort tack till er som har anmält era e-post-adresser till oss. Det sparar portopengar och förenklar utdelningen. Då får ni också denna tidning digitalt en eller två veckor före övriga. Emellertid går det alltid i efterhand att hämta tryckta ex på Kryddgården när expeditionen där öppnar igen. Några ex står också i stället utanför dörren. Var så goda.

Dagens lilla klurighet

En lunchrestaurang serverar tre rätter: kött, fisk och dagens soppa. En dag har man 120 gäster, varav 40 väljer kött och två tredjedelar väljer fisk.
Hur många äter soppa?

Viktiga telefonnummer	SOS alarm	112	Polisen	114 14	
Vårdguiden	1177	Husläkarcentrum	0171 417 300	Kvinnojouren	0171 440 242
Brottsofferjouren	0171 262 06	Hemtjänst	0171 625 425	Kontaktcenter	0171 625 000

AKTIVITETER och MÖTEN, sommaren/hösten 2021

TIPSPROMENADER

pågår hela sommaren på onsdagar kl 14-15 med start i Drömparken. Avgift 20 kr.

Vid frågor kontakta Anita Nehler, tel 070-660 1757.

Alla hälsas varmt välkomna!

Men tänk gärna på att hålla avstånd. Smittspridningen är tyvärr inte helt över än.

MÅNADSMÖTE

Om smittspridningen tillåter ses vi på höstens första månadsmöte på fredag 10 september, kl 14.00 i A-salen på Kryddgården. Men kolla!

Eventuella ändringar och annan medlemsinformation publiceras i EP under *Föreningar* samt i *Mitt-i-Enköping*. Se även *Enabygdens* hemsida www.spfseniorerna.se/enabygden. Där kommer vi att annonsera om olika aktiviteter möjligen kan återstarta efter sommaren.

Programkommittén: Anita Nehler, 070 660 1757, anita.nehler@hotmail.com, Pia Rosenberg, 073 680 4727, pia.rosenberg52@gmail.com och Gerth Blomberg, 070 768 8061, gerthblomberg@hotmail.com.

BOULE

pågår också hela sommaren på onsdag och söndag med start kl 9.00 på Hökens grusplan (i slutet av Västerleden).

Ta gärna med egna och märkta bouleklot. Sådana finns också att låna på plats.

Vid frågor kontakta Gerth Blomberg, tel 070-768 8061.

Alla hälsas varmt välkomna!

ÖVRIGA HÖSTAKTIVITETER

kommer att annonseras i *Enabygden* nr 3 i början på september.

Utflyktstips

Eftersom föreningen f.n. inte kan bjuda på några utflykter eller resor alls den närmaste tiden, tipsar vi här nedan om trevliga utflyktsmål, dit man kan ta sig i smågrupper för vandring, bad eller en kopp kaffe eller annat. Kolla på Internet och med Google för öppettider m.m.

Alstabadet
Alsta trädgård och café
Arnön
Brandskogsskeppet
Bredsand, bad o vandring
Broby gård
Bryggholmen, kolla färjan
Café 100
Drömparken
Farmors Elsas kafé
Fagerskogen
Franzéns Charkuterier
Fridegårdsparken
Fröslunda kött
Gröngarnsåsen
Grönsö slott
Gånstaspåret
Gårdsjö älgpark, Heby
Haga brygga och bad
Hamnmagasinen
Hittaut, leta checkpoints
Hjälstaviken

Hornuddens café, Strängnäs
Hårsbäcksdalen, Heby
Hällristningarna i Boglösa
Härjarö
Härkeberga kyrka
Härnevi handelsträdgård/café
Härnevi kyrka
Hökens grusplan, boule
Idéträdgårdarna Åpromenaden
Kaser'n
Klosterparken
Koffsans badplats
Kromsta lantbod
Kungsgårdens djurpark, Vä-ås
Kvekgården
Landsberga Gårdsbutik o. café
Lillkyrka Fornstig
Logarn, naturreservat, Str-näs
Lundellska Galleriet
Mona och Ivans fisk
Nibble gård
Pastor Spaks park

Reesta gård
Salnecke slott och café
Skattmansöadalen
Skokloster slott, Håbo
Skolparken
Skogsbackens ost
Sommarro
Stora Rickebyhällen
Tedarön
Tuna trädgård och café
Upplandsleden
Utöhus
Vallgarns mejeri och getfarm
Vånsjöåsen
Åbergs museum, Bålsta
Ängsö bad, Västerås
Ängsö fisk, Västerås
Ängsö slott, Västerås
Äsåsen
Äs puss
Öns badplats
med flera

SPF Seniorerna Enabygden, Resekommitténs program 2021

På grund av coronapandemin planerar Enabygden f.n. inga resor under 2021. Vi återkommer om smittosituationen skulle svänga till det bättre under sommaren. Då annonserar vi resorna under *Föreningar* i EP samt i *Mitt-i-Enköping*. Kolla där samt i tidningen *Enabygden* nr 3 som kommer ut i början på september. Glöm inte heller föreningens hemsida www.spfseniorerna.se/enabygden. Där händer det emellanåt saker.

Trots den nuvarande stiltjen på resefronten tar Resekommittén gärna emot tips. Denna består av Lisbeth Broström tel. 070 287 4894, May-Britt Waghorn tel. 070 277 0353, och Torbjörn From tel. 070 240 7578.

Diabetes typ 2, fortsättning

I förra numret av vår tidning skrev jag om min nydiagnostiserade Diabetes 2. Ambitiöst så det förslog så där i början. Jag mår bra och äter tämligen bra, men sockersuget och lättjan är mina ständiga följeslagare. En sockerfri Werthers original kola/karamell är inte dumt. Nackdelen med just sockerfria produkter/godis är att du aldrig blir av med ditt sockerbegär. Det jag är riktigt nöjd med är att jag varje morgon gör gymnastik i sängen. Min sambo har hakat på detta också. En syn för gudarna! Några nya rörelser har kommit till så nu tar det närmare 20 minuter.

Jag har inget hjälpmedel att mäta mitt blodsocker med, men ska be att få det. Det kan vara bra att ha lite koll. Hörde på TV programmet Fråga doktorn att många vårdcentraler är snåla med att skriva ut dylika hjälpmedel.

Rörelse är viktigt för alla, inte minst för diabetiker för att hålla blodsockernivån i schack. Just det här att man helst bör motionera varje dag är lite stressande. När vädret är ruskigt, blåsig, regnigt och kallt har jag ingen lust att gå ut alls. Och den nyinköpta träningscykeln lockar inte heller. Och vid Sofias morgongympa på svt1 är tv-rummet för trångt. Det finns ofta något att skylla på.

Men när våren nu äntligen har kommit detta märkliga år, är det lättare att ta sig i kragen och gå ut och promenera, cykla, golfa och arbeta i trädgården. SPF:s boule och tips-promenader har just kört igång. De senare

har redan slagit deltagarrekor. Det visar att det finns ett sug efter aktiviteter.

Om du läser detta så vet du att SPF:s Folkhälsovecka gick av stapeln vecka 20. Vår avdelning hakade på detta och erbjöd aktiviteter varje dag. Förbundet erbjöd digitala föreläsningar/aktiviteter, en nationell stegutmaning och ett aktivitetskort – allt för att få medlemmarna att aktivera sig. Sen ska vi inte glömma bort den nationella företeelsen *Hittaut* som OK Enen erbjuder. Denna utmaning öppnas successivt i hela kommunen. Länsstyrelsen i Uppland har gjort en Friluftsbingo med förslag på aktiviteter. I vår kommun finns en uppsjö av besöksmål och passerar vi kommungränserna finns ännu mer.

Ta väl hand om er! Tänk positivt! Det kan bara bli bättre!

Anita Nehler

19 april 2021

Diabetes typ 2, tidigare känd som *vuxen-* eller *åldersdiabetes*, är en **endokrin sjukdom** som karakteriseras av högt **blodsocker** i samband med **insulinresistens** och relativ **insulinbrist**. Detta står i kontrast mot **typ 1-diabetes**, som innebär absolut insulinbrist till följd av förstörda **cellöar** i **bukspottkörteln**.

De klassiska symptomen för typ 2-diabetes är **ökad törst**, **ökad urinproduktion** och **ökad hunger**. Typ 2-diabetes utgör cirka 90 procent av fallen av **diabetes**, medan de övriga primärt beror på typ 1-diabetes och **graviditetsdiabetes**.

Typ 2-diabetes behandlas till en början med **ökad fysisk aktivitet**, **träning** och förändringar i **diet**.

Från Wikipedia

Fågelcirkel 2021

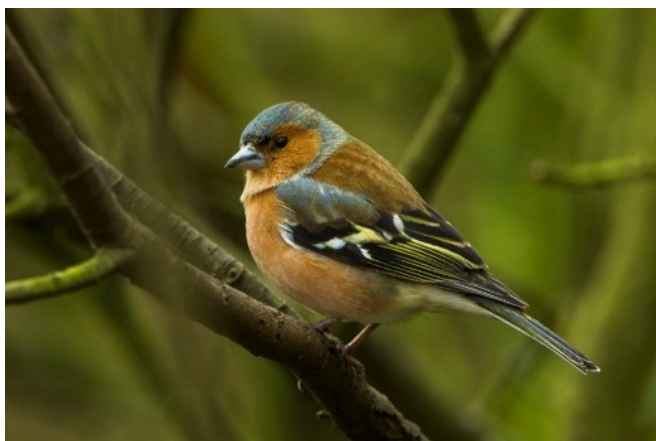
Måndagen den 8 april Fågelvandring

Vi samlades vid helikopterplattan bakom sjukhuset. 10 personer hade hörsammat kallelsen som var införd i Enköpings Posten dagen innan. Vi vandrade upp på Gröngarnsåsen och såg många blåsippor, men även vitsippor och någon liten hasselblomma. Från trädtopparna och snåren hörde vi talgoxar, blåmesar, bofinkar och nötväckor. På avstånd hörde vi hackspettar och ett par tranor. Vi hörde också en fasantupp.

Efter en kaffepaus under fågeltornet vandrade vi ner på spången som leder ner mot Enköpingsån. Några änder simmade i ån liksom en storskrak och några måsar. Närmare hamnen fick vi se ett par stjärtmesar som byggde bo i en grenklyka.



Stjärtmes



Bofink

Vi skildes med löfte om att ses igen den 19 april vid Hjälstaviken.

Geni är 1 % inspiration och 99 % transpiration.

Måndagen den 19 april Fågelvandring

Vi samlades vid Parnassen, ett populärt ställe, där många brukar parkera sina bilar.

Vi vandrade över skogsdungen, där det fanns sippor, både gula, blå och vita. Bofinkar och talgoxar sjöng för oss medan vi tog oss ner till spången som leder över Hjälstaviken. Grågäss och änder plus ett par knölsvanar simmade i vattnet och åt av växtligheten. I det s.k. gömslet hade vi god utsikt över sothöror, skäggdoppingar och grågäss i vattnet. I luften kunde man med kikare se ett par fiskgjusar.

Vi vandrade in mot land och tog en härlig kaffepaus i solskenet. Några av oss vandrade upp på Kvarnberget och fick en härlig utsikt över Hjälstaviken. På avstånd såg vi Ekolsundsbron. Åt andra hållet kunde vi se ett fågeltorn som brukar vara intressant för fågelskådare. I träden hörde vi en rödhake.

Så vandrade vi tillbaka över viken till våra bilar och skildes med en ny överenskommelse att träffas igen. Den gången blir den 3 maj i Ekbacken som ligger nära Spelbo gård vid riksväg 55.

Sven Gustafsson



Utsikt från Kvarnberget

Spången över Hjälstaviken

Fotografier: *Sven Gustafsson*

Årets fågelcirkel är tyvärr redan avslutad och även fågelskådningen under Folkhälsoveckan har passerat, när denna tidning kommer ut. Men nästa vår startar Sven en ny fågelcirkel den 9 april 2022. Häng gärna med då.

StigF

Den gamla bilden

Den efterfrågade vattenmättade bilden i *Enabygden* nr 1 visade översvämningen i Enköping 1924, den allvarligaste under hela 1900-talet, då Mälarens vattenyta steg nästan 5,5 m och mycket stora arealer översvämmades, även inne i Stockholm. 1936 ökades möjligheterna att dränera Mälaren och sedan dess har inga stora översvämningarna skett. Bilden borde vara tagen ungefär från Gånstasgården och visar ett översvämmat Korsängen, där inga villor ännu fanns vid denna tid. Detta kunde förre chefredaktören på EP, *Roger Pettersson*. Grattis.



Vad visar ovanstående bild? Den är tagen i Enköping 1906 av en okänd fotograf och visar invigning av en järnvägsstation, men vilken? Obs! att flaggorna är svenska, inte finska. Bilden finns i Järnvägmuseums samlingar. Svaren vill vi ha in senast den **1 augusti 2021**.

Enkäter

Är ni också trötta på alla dessa enkäter som man får i tid och otid, som när man servar bilen eller från tidningar eller försäkringsbolag eller från nästan var som helst?

- Hur väl blev du emottagen?
 - Bedöm våra tjänster på en skala 1-10.
 - Kommer du att utnyttja oss igen?
 - Kan du tänka dig att rekommendera oss?
- osv.

Ofta svarar jag för att vara snäll, men ibland orkar jag bara inte. Jag tror faktiskt att de flesta enkäter är i stort sett meningslösa och

att de enda som tjänar något är de som gör alla dessa irriterande enkäter.

Kanske skulle man skola om sig till enkät-konstruktör och tjäna lite extraknäck.

StigF

Så mycket dyrare blir seniorlån

Idag finns några aktörer som erbjuder snabba s.k. seniorlån till äldre personer som äger sin bostad och kan inteckna villan/bostadsrätten.

Men seniorlånen är dyra. Räntekostnaden blir fem gånger så dyr jämfört med banklån, vilket uträkningar som SPF Seniorerna gjort visar.

Man betalar vare sig ränta eller amortering under lånets löptid, vilket är positivt. Men allt detta ska ändå betalas – på en gång, när villan säljs. Och då kostar det – och kostar mycket!

– Därför är det många som blir snopna, när de efter ett antal år ser vart det barkar. Då märker man hur liten vinsten blir när huset till slut ska säljas, säger SPF Seniorernas bostadsexpert *Fredrik von Platen*. Se exemplet nedan.

Exempel i kr	Seniorlån	Bostadslån
Inköpspris	1 000 000	1 000 000
Värde nu	3 000 000	3 000 000
Lån nu	500 000	500 000
Nytt lån	500 000	500 000
Totalt lån	1 000 000	1 000 000
Löptid	20 år	20 år
Ränta, procent	4,5	1,5
Räntebetalning/månad	0	1 250
Ränteavdrag	0	375
Netto att betala/månad	0	875
Försäljning	3 500 000	3 500 000
Lösen lån	1 000 000	1 000 000
Summa ränta	1 104 900	210 000
Skatt på vinst	550 000	550 000
Nettovinst	845 100	1 740 000
Ränta / månad	4 604	875

Den sammanlagda räntekostnaden för lånet på 1 miljon kronor blir här **1 104 900 kr** för ett seniorlån mot **210 000 kr** för ett vanligt bostadslån i bank. Seniorlånet blir sålunda mer än **fem ggr** så dyrt som bostadslånet.

Datorer IVa

Med denna fjärde epistel närmar jag mig slutet på mina enkla datortips. Förutom resten av denna text är ytterligare en planerad, men sedan ser jag gärna att någon annan med större kunskaper än jag tar över och bidrar med mer initierad information. Mina översikter är på intet sätt avsedda att vara vare sig fullständiga eller djuplodande utan mer locka er som inte är datorvana att ta till er de mycket konkreta fördelar datorerna kan ha i vardagslivet. Ännu bättre och betydligt mer handfast och praktisk information får dem av er som deltar i våra datacirklar eller liknande inom t.ex. Studie-förbundet Vuxenskolas regi.

Allra först ska sägas att övning ger färdighet och att det är nästan omöjligt att förstöra en dator. De tål i stort sett vad som helst utom rent fysiskt våld. Obs! Till våld räknas kaffe i tangentbordet! Enstaka gånger kan det hända att ett program eller hela datorn låser sig, men då är det som regel bara att du startar om igen. Det värsta som kan hända är att det dokument, som du just då jobbade med, försvinner, i alla fall om du glömde att spara under tiden du satt och skrev. Därför är en viktig vana att regelbundet spara alla dokument under unika namn, vare sig du skriver brev eller för kassabok eller ritar en lekstuga etc.

StigF

Fortsättning i nästa nummer

Från en PPK-konferens



Som föreningens representant i det Kommunala Pensionärsrådet var jag inbjuden till en digital konferens med Uppsala läns distrikts anordnad av distriktets Pensionärs Politiska Kommitté den 27 april. Ämnena för dagen var boendefrågan för äldre samt våra och kommande pensioner.

När det handlar om vårt boende på äldre dar så har SPF Seniorerna centralt ett dokument om hur vårt boende bör vara för att fungera optimalt (finns att läsa på förbundets sida). Vidare fick vi föredragning om hur man i

Knivsta fått fram ett kollektivt byggande organiserat genom SPF och enskilda samt byggentreprenör. Och det ser ju ut att bli bra. Kruxet för detta projekt och andra i andra kommuner är ju kostnaderna. Insatsen för att bo i dessa lägenheter är på ett antal miljoner och den stora majoriteten av oss pensionärer har inte sådana tillgångar. Sen har jag också tveksamheter angående att förvärra den bostadssegregation som redan råder i samhället.

I Uppsala har däremot det kommunala bostadsbolaget beslutat att lägga litet mer krut på frågan om boende för äldre. Vad det blir får vi se.

Här i Enköping har jag tagit upp i KPR hur man planerar för framtida boende för äldre. Bl.a. efterhört hur KPR kan vara delaktigt i den bostadspolitiska planen för 2021-2025 men inte fått något ordentligt svar.

Boendefrågan är ju viktig, inte minst utifrån att statistik visar att i landet bor drygt 50% av pensionärer i eget hus. Sannolikt är siffran minst lika stor i Enköping så det kommer att bli många som efterfrågar hemtjänst i sina villor och radhus. Kanske inte nu men inom några år kan det bli väldigt dyrt för kommunen om inte pandemin tagit kål på oss.

Jag planerar att hålla frågan vid liv vid våra möten i KPR.

Angående våra pensioner framkom väl inte så mycket nytt. SPF redovisade statistik där genomsnittspensionären får ut c:a 14 000 kr efter skatt, medianpensionären mindre. Man anser att pensionsavgiften behöver höjas både för att klara oss nuvarande pensionärer och de kommande då nuvarande avgift inte garantera den pension vi utlovats. Det jag också fick reda på var att pensionen räknas upp varje år med en siffra motsvarande löneökningarna. MEN från detta belopp tas varje år bort 1,5 %. Vi halkar alltså efter dem som jobbar mer och mer. Våra kostnader lär väl knappast minska i samma grad.

Kanske dags för litet UPPROR!

Carl-Erik Lind

Sommarens färger är här!

Kampanjen gäller t.o.m 4/7-2021 Kan ej kombineras med andra erbjudanden

20%

Färg och olja för träfasad från Nordsjö



Riktig hjälp. Riktig kunskap.



Ackes
Vagnsgatan 4 Enköping
0171-44 11 84

Vardagar 9:30-18:00
Lördag 9:30-15:00
Söndag 10:00-14:00

Välkommen till oss, även hemifrån.

Vi vill gärna träffa dig men just nu gör vi det helst på distans.

Vet du om att du kan få rådgivning utan att besöka ett kontor?

Boka telefonrådgivning på 0171-853 00 eller på sparbankenenkoping.se/boka-mote

Du kan också skicka ett meddelande till oss i Internetbanken eller appen.

Hjälp med vardagstjänster?

Ring telefonbanken personlig service, 0171-853 00.

Om du måste besöka ett bankkontor, tänk på att hålla avstånd.

Ta hand om dig. Och varandra.



Sparbanken i Enköping

Tel. 0171-853 00 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 2021

Välkommen in i butiken!

SKOGLUNDS OPTIK



Källgatan 17 0171-338 15



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



Gynna gärna våra annonsörer

Utnyttja deras generösa rabatter

Studie- och motionsprogram för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2021

Information om varje enskild cirkel och aktivitet finns nedan. För övrig information kontakta Studiekommittén

ANMÄLAN sker direkt till varje cirkelledare per telefon eller mejl enligt nedan
PLATS i cirkelarna reserveras i den ordning som anmälningarna kommer in
KOSTNAD 100 kr per termin, om inte annat anges bankgiro nr 5947-0559, swish 123 230 8906
LOKALER Kryddgården, Källgatan 1 B eller Vuxenskolan Kyrkogatan 18, om inte annat anges
START Studieupptakt hålls vid Enabygdens månadsmöte på fredag den 3 september, kl 14

SLÄKTFORSKNING		1
Ledare	Håkan Palm	
Telefon	070 883 0842	
Mail	hakan.palm@teleseum.se	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	onsdag, varje vecka, 10 ggr	
Tid	13.30-15.30	
Start	den 6 okt–8 dec 2021	

DET GAMLA ENKÖPING		2
Ledare	Håkan Palm	
Telefon	070 883 0842	
Mail	hakan.palm@teleseum.se	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	torsdag, varje vecka, 10 ggr	
Tid	13.30-15.30	
Start	den 7 okt–9 dec 2021	

NYTTA OCH NÖJE med platta och mobil		3
Ledare	Gunnar Tallnäs	
Telefon	076 817 0191	
Mail	gunnar.tallnas@gmail.com	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	måndag, varje vecka, 10 ggr	
Tid	9.30-12.00	
Start	den 11 okt–15 nov 2021	

FRAMSTÅENDE KVINNOR		4
Ledare	Berit Bergman	
Telefon	0171 272 53	
Mail	–	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	tisdag, jämn vecka, 7 ggr	
Tid	9.30-12.30	
Start	den 21 sep–14 dec 2021	

SMÅLAND I, Läs och res		5
Ledare	Sven Gustafsson	
Telefon	070 318 0851	
Mail	gustafsson.s@outlook.com	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	måndag, udda vecka, 5 ggr	
Tid	13.30-16.00	
Start	den 11 okt–6 dec 2021	

SMÅLAND II, Läs och res		6
Ledare	Bo Holmgren	
Telefon	0171 217 96, 070 832 8345	
Mail	bobholmngren41@gmail.com	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	onsdag, jämn vecka, 5 ggr	
Tid	13.30-16.00	
Start	den 6 okt–15 dec 2021	

SMÅLAND III, Läs och res		7
Ledare	Stig Forshult	
Telefon	070 531 5388	
Mail	stigforshult@gmail.com	
Rum	Kryddgården, studierum 1	
Dag	torsdag, udda vecka, 5 ggr	
Tid	9.30-12.00	
Start	den 30 sep–25 nov 2021	

SMÅLAND IV, Läs och res		8
Ledare	Solweig Widgar	
Telefon	070 512 3417	
Mail	solweig.widgar@spray.se	
Rum	Vuxenskolan	
Dag	torsdag, udda vecka, 5 ggr	
Tid	13.30-16.00	
Start	den 14 okt–9 dec 2021	

LÄSECIRKEL I**9**

Ledare Gunnel Sparrings
 Telefon 070 531 3554
 Mail sparringsg@gmail.com
 Rum Kryddgården, Studierum 2
 Dag måndag, udda vecka, 5+5 ggr
 Tid Kolla med cirkelledaren
 Start den 13 sep–8 nov 2021

LÄSECIRKEL II**10**

Ledare Irene Wiklund
 Telefon 070 653 1686
 Mail irenewiklund@msn.com
 Rum Kryddgården, Studierum 2
 Dag måndag, jämn vecka, 5+5 ggr
 Tid 13.30-15.45
 Start den 20 sep–15 nov 2021

KOLL PÅ LÄKEMEDEL**11**

Ledare *Ledare söks*
 Telefon
 Mail
 Rum Kryddgården, studierum 2
 Dag torsdag, varje vecka, 6 ggr
 Tid 13.30-15.30
 Start den 23 sep–28 okt 2021

Bilder från *Free Clipart Library***BRIDGE****15**

Ledare Barbro Sandberg, Ada Engström
 Telefon 073 681 5523
 Mail barbro_sandberg@hotmail.com
 Rum Bridgelokalen, Eriksgatan 12
 Dag onsdag, varje vecka, 12 ggr
 Tid 9.00-12.00
 Start den 22 sep–8 dec 2021

KORTSPEL**16**

Ledare Zsuzsanna Ström
 Telefon 0171 287 18
 Mail zsuasanna.strom@gmail.com
 Rum Kryddgården, studierum 1
 Dag tisdag, varje vecka
 Tid 9.30-12.30
 Start den 31 aug–7 dec 2021

Hela cirkelprogrammet ovan genomförs med **reservation** för att Covid19 då är under kontroll.

Studiekommittén

Pia Rosenberg
 Fabriksgatan 13, 74532 Enköping
 Tel. 073 680 4727
 Mejl: pia.rosenberg52@gmail.com

Håkan Palm
 Fårticksgatan 111, 74945 Enköping
 Tel. 070 883 0842
 Mejl: hakan.palm@teleseum.se

Solweig Widgar
 Lingongatan 45
 Tel. 070 512 3417
 Mejl: solweig.widgar@spray.se

Reine Fredengrener
 Bandygatan 9, 74536 Enköping
 Tel. 070 290 1514
 Mejl: reine@elstop.se



Kortspel



Boule



Foto: Anita Nehler



Tipspromenad

Aktiviteter som anordnas av Friskvårdskommittén

ANMÄLAN sker direkt till varje aktivitetsledare per telefon eller mejl enligt nedan
PLATS på aktiviteterna reserveras i den ordning som anmälningarna kommer in
KOSTNAD Se nedan. Ledaren ger anvisningar **bankgiro nr 5947-0559, swish 123 230 8906**
KONTAKT Sven-Olof Johansson johansson85@hotmail.com, 070 211 5076

FÅGELSKÅDNING	30
Ledare	Sven Gustafsson
Telefon	070 318 0851
Mail	gustafsson.s@outlook.com
Plats	Kryddgården, plus utomhus
Dag	torsdag, varje vecka, 5 ggr
Tid	13.30-16.00
Start	den 9 apr 2022

BOULE	31
Ledare	Ledare söks
Telefon	
Mail	
Plats	Planen på Höken
Dag	onsdag och söndag, varje vecka
Tid	9.00-11.00
Start	september 2021

BOWLING	32
Ledare	Anita Lund
Telefon	072 330 3097
Mail	torvald.lund@comhem.se
Rum	Bowlinghallen
Dag	måndag
Tid	14.00-15.00
Start	September 2021
Avgift	Betalas till Bowlinghallen

BORDTENNIS	33
Ledare	Tommy Axné
Telefon	073 800 3013
Mail	toaxner@gmail.com
Rum	Kryddgården, A-salen
Dag	tisdag och fredag, varje vecka
Tid	08.00-10.30
Start	3 september 2021
Avgift	200 kr per år

Unga brevvänner

Det har nu gått c:a 1 år sedan coronabrottet. Jag tycker att det varit ett svårt år, särskilt eftersom jag bor ensam.

Läste en artikel i *Enabygden* nr 1 om "Unga brevvänner" i Robinsonskolan, årskurs 5. Anmälde mitt intresse och jag brevväxlar nu med 2 elever, Gabriel och Love. Detta projekt håller på t.o.m. vecka 21.

Jag har bl.a. berättat om att under min skoltid så gick jag även i skolan t.o.m. på lördagar.

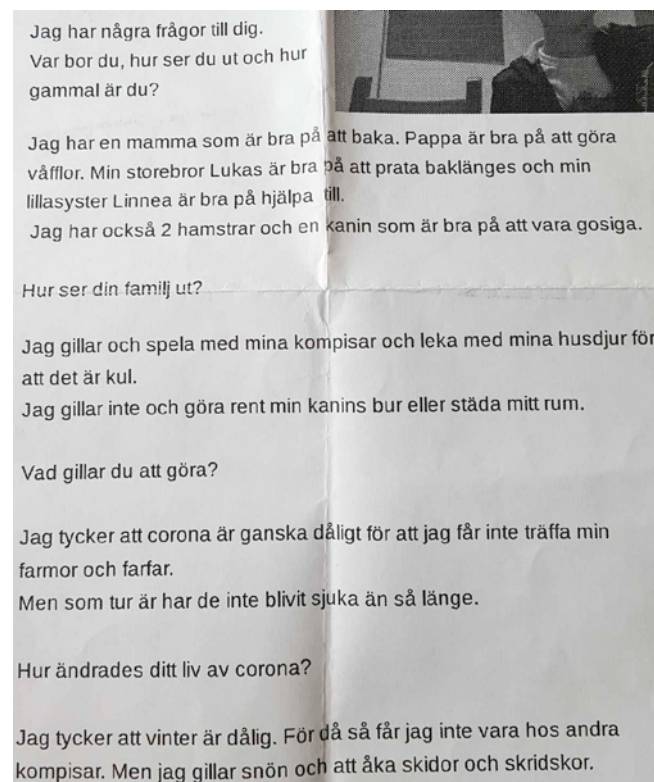
En vinteraktivitet var också att åka skridskor. Mina skridskor sattes ovanpå mina skor och sattes fast med cardborreband. Skridskorna hade 2 stycken skenor och var inte så lätta att åka med.

Det är roligt att brevväxla, d.v.s. jag har något att vänta på i brevlådan.

När detta projekt är slut så är det meningen att vi ska träffas, säkerligen ute någonstans.

Pia R.

Här nedan finns en anonymiserad kopia av ett brev som jag fått från Love, 10 år.



Ormen har talat

Av gästkrönikör *Eva Emanuelsson*

Det var sommar och en familj i bekantskapskretsen skulle på bilsemester. Far, mor, den 14-årige sonen och hans jämgamla kompis. Resan skulle gå till Tyskland. Det här var på den tiden då det var vanligt att läsa tyska i skolan och pojkarna, som läst två terminer, kunde behöva lite språkträning, tyckte far, en patriark av den gamla stammen.

Resan ned till färjan och färjeturen över Östersjön var avklarade och man var nu på tysk mark.

– Om ni är osäkra på tyska språket, så lyssna bara på mig så lär ni er, meddelade fadern och de två Fantomenläsande gossarna i baksätet tittade upp och nickade medhåll, innan de fortsatte sin läsning

Den första dagen behövdes ingen tysk konversation, då de blev tilltalade på engelska både på lunchrestaurangen och hotellet. Dagen därpå skulle man avverka en längre sträcka och valde då att färdas på Autobahn, för att komma iväg en bit.

– Nu pojkar, nu kommer vi in i områden där man inte kan engelska så bra, så nu blir det tyska som gäller. Men lyssna på mig som sagt var, sade far i huset, som tyckte sig vara slängd i tyska språket, för att inte säga suveränt bra, och inte bara på tyska utan på det mesta, faktiskt.

När de kört en bit på Autobahn började bilen sakta dra sig mot vänster. Det blev allt svårare att hålla i ratten och fadern måste sakta ned farten, medan han för alla krafter drog ratten så att bilen styrdes rakt fram. Till slut blev han tvungen att stanna på vägrenen.

– Pyspunka, konstaterade han. Gå ur bilen allihop!

– Men här får du väl inte stanna, sade mor förskräckt. Det är förbjudet att stanna på Autobahn.

– Vi har inget val, svarade fadern som gick ur bilen, öppnade bakluckan och började ösa ur packning ur bagageutrymmet för att få fram reservdäck, domkraft och fälgkors

Innan han hunnit få ut tillbehören hördes sirener och blåljus syntes i fjärran.

– Nu kommer polisen, utbrast mor och pojkarna unisont, den ena förskräckt, de andra två förtjusta.

Det här var ju spännande. En polisbil stannade och två allvarliga, storväxta och beväpnade polismän klev ur sin bil och närmade sig familjen.

– Hur ska du klara det här? frågade mor nervöst. Kan du säga pyspunka på tyska?

– Lugn, jag fixar det här, svarade fadern. Jag förklarar bara vad som hänt. Att vi har fel på bilen, att slangen har spruckit.

En av polismännen meddelade med hög röst på tyska att det var förbjudet att stanna på Autobahn och undrade vad anledningen till deras lagöverträdelse var. Far i huset blåste upp sig och svarade tvärsäkert.

– Wir haben eine Mankemang hier.

Sedan bröstade han upp sig en bit till, ställde sig på tå och såg dem stint i ögonen medan han med hög och klar stämma förklarade

– Die Schlange hat gesprochen!

Mor, som var minst lika bra på tyska som sin man, rentav bättre, såg ut att vilja sjunka genom asfalten. Pojkarna kunde så pass mycket tyska att de anade problem och försvann snabbt till andra sidan bilen och kom ofrivilligt att tänka på sin idol, Fantomen, som får djungeln att tystna när han talar. Den här fadern lyckades få polismännen att tystna. De såg både bistra och förvirrade ut. En av dem

tog upp sin mobiltelefon och ringde. Kanske på förstärkning, kanske till psykakuten, kanske på en av de gula servicebilarna som kör omkring på Autobahn. För vad fadern hade sagt var inte, som han trodde, att slangen hade spruckit. Han hade med myndig stämma och korslagda armar sagt att ”Ormen har talat”.

Hur det hela slutade vet jag inte om jag hörde. Men sensmoralen i detta är nog att man ska vara väl förberedd inför en bilsemester utomlands, om man inte vill göra bort sig. Särskilt viktigt är nog att medföra en parlör.

Eva Emanuelsson



Profilen – Malin Sjöberg



Profilen i detta nummer av *Enabygden* är betydligt yngre än de flesta som vi har haft nöjet att intervjua under åren men inte mindre viktig för oss ändå. Denna gång har jag med viss möda lyckats fånga regionrådet Malin

Sjöberg Högrell. Som vanligt är hon på språng mellan olika uppdrag dessa bråda dagar när kampen mot corona-viruset tar det mesta av hennes aktiva tid. Som ordförande i sjukhusstyrelsen har hon det yttersta politiska ansvaret för att sjukvården i Uppsala region fungerar som den ska.

Men för att ta det från början så är Malin uppvuxen på Munksundet i Enköping. Här gick hon i skolan, jobbade en tid i Lundbergs guldsmedsaffär och här tog hon studenten på Westerlundska 1992. Sedan bar det av till Uppsala för studier m.m. Hon blev kvar där för att inte återvända mer än tillfälligt förrän på senare år, men mer om detta nedan.

Studierna ledde först fram till en lärarexamen, men därefter sadlade Malin om och gick ut i livet som civilekonom år 2000. Via jobb som controller och affärsanalytiker på ett par mindre företag hamnade hon 2006 på *GE Healthcare* som ledare för dess finansiella integration. Hon avancerade emellertid successivt till allt högre poster inom företagets ekonomiska förvaltning och utveckling. Hennes senaste befattnings hos *GE Healthcare* var 2018 som *Ecommerce Director*, med ansvar för företagets e-handel och digitala handel.

Framåt 2010 började det emellertid hända andra ting i Malins liv. Hon bildade familj och engagerade sig också politiskt, först i Uppsala och sedan i regionpolitiken, där sjukvårdsfrågorna dominerar. Från januari 2019 är Malin sålunda regionråd och ordförande i sjukhusstyrelsen. I denna roll har hon god

nytta av sin ekonomiska kompetens och erfarenhet för att bl.a. komma tillrätta med Akademiska Sjukhusets eviga underskott. Det är en trögnavigerad skuta, men efter många besvärliga år verkar nu äntligen ekonomin vara på rätt väg. Extra intressant för oss årsrika är att Malin även är ordförande i Uppsala regions pensionärsråd.

När coronapandemin drabbade oss hårt och obönhörligt våren 2020 hamnade Malin rakt in i hetluften och tvingades med kort varsel ta hand om också detta, när sjukhusens resurser ansträngdes till det yttersta. Och i år ska även logistiken rörande vaccineringen fungera, vilket den gör bättre än på många andra håll, trots att order och kontraorder om vaccintillgång korsar varandra nästan dagligen. Här gör Malin f.n. en enorm insats genom att informera oss alla, så långt detta är möjligt, om den aktuella situationen med smittspridning, belagda IVA-platser, tillgång till vaccin m.m. Det är inte varje natt som sömnen riktigt räcker till.

Då kan det vara skönt att veta att det kommer en vår och sommar även i år med möjlighet för Malin att få koppla av med familjen i stugan på Bryggholmen i Enköping. Det kan säkert behövas efter ett intensivt år i ett jobb, där hon mer eller mindre måste vara tillgänglig såväl veckan som dygnet runt.

Vid pennan *StigF*



Midsommar på Bryggholmen / *StigF*

SARS-2 och vaccin

Tyvärr är corona-pandemin långt ifrån över ännu. Den första vågen våren 2020 resulterade i ett förskräckande stort antal dödsfall, främst bland äldre. Sedan hade vi en ganska lugn sommar och höst, men i november drabbades Sverige av en andra våg av covid-19. Efter en något stillsammare jul- och nyårshelg slog så en tredje våg till i februari och mars med ny kraft, se bild. Lyckligtvis hade sjukvården då lärt sig mycket om sjukdomens förlopp, varför antalet dödsfall sjönk kraftigt. Dödligheten i Sverige ligger nu på under en procent, men var förra våren över 5 %.

Vaccin

Dessutom har vaccinationerna kommit igång, även om det går alldeles för långsamt. Utlovade leveranser försenas gång på gång. Allt fler tillverkare har emellertid godkänts, varför situationen successivt blir bättre. Alla vaccin är dessutom säkra – även Astra-Zeneca och Janssen – och mycket effektiva. Mer än 90 %, även för 70+. När detta skrivs har i det närmaste alla på särskilda boenden fått sina vaccindoser liksom de flesta med hemtjänst. Parallellt vaccineras även personal i samma miljöer. Det går framåt. I bästa fall kan vi se fram emot en någorlunda om än inte helt normal sommar. Det ska bli skönt.

Som de flesta vacciner ger även de mot covid19 biverkningar. Vanligast är ömhet och rodnad vid injektionsstället samt ganska ofta feber en eller två dagar. Detta är tecken på att vårt immunförsvar reagerar och börjar tillverka antikroppar, vilket ju är avsikten. Besvärliga biverkningar ska man emellertid alltid rapportera.

Samtidigt måste vi ha stor respekt för denna lömska sjukdom. Äldre drabbas hårdast, särskilt de med andra sjukdomar, men alla kan råka illa ut, en del även av långtidscovid som kan hålla på i månader och t.o.m. år med bl.a. lungskador och lukt bortfall. Tyvärr finns ingen känd bot annan än att sjukdomen nästan alltid läker ut med tiden.

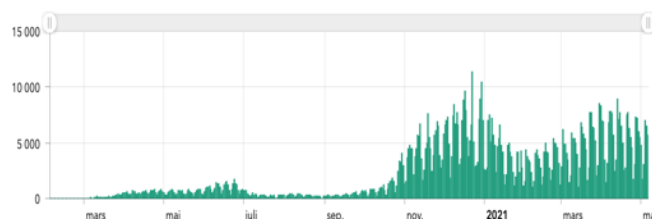
Mutationer

Som alla virus muterar även corona-viruset. Detta kan bara ske när viruset förökar sig självt inne i en värdcell, dvs i en människa eller ett djur. Detta var antagligen vad som skedde i Wuhan under 2019. Vid en okontrollerad epidemi, en samhällssmitta som i bl.a. Brasilien och Indien, sker mängder med mutationer. Generellt är det därför viktigt att så långt möjligt begränsa virusets spridning.

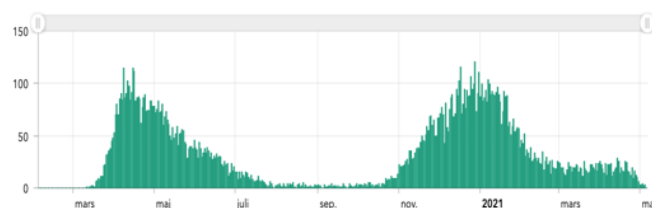
Vid de flesta mutationer förstörs viruset, men ibland kan mutationen skapa en livskraftig och mer smittsam stam. Det gäller bl.a. den s.k. brittiska varianten som nu har tagit över i Sverige. Lyckligtvis verkar nuvarande vaccin bita lika bra på den. Mot andra varianter skyddar de troligen något sämre. Därför är det sannolikt att vi behöver minst en uppdaterad vaccinspruta så småningom.

Det finns ytterligare ett orosmoln och det är om viruset sprids till djur som katter, kaniner och grisar. Här verkar emellertid risken vara liten. Däremot har man i flera länder avlivat miljoner minkar som bevisligen smittats av covid. Än värre är om viruset skulle spridas till vilda djur och dölja sig där, medan det långsamt muterar. Då kan vi efter några år vara tillbaka där allting startade i Wuhan 2019. Risken är troligen liten men absolut inte noll. Därför är det viktigt att med alla medel, inte minst vaccin, bekämpa viruset över hela Jorden och i bästa fall utrota det, även om detta sannolikt är mycket svårt. / StigF

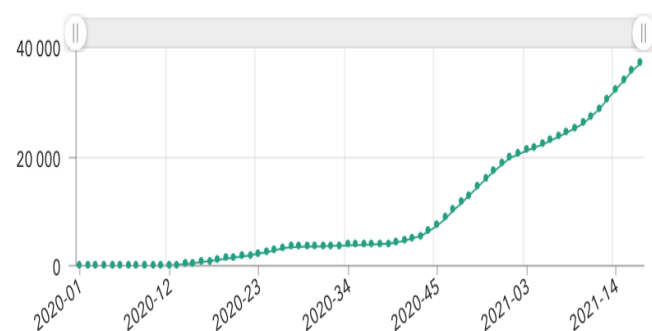
Den 7 maj hade totalt 1 007 792 sjukdomsfall registrerats i Sverige, varav 14 173 avlidit, 1,4 %. Globalt gäller 153 milj. fall och 3,2 milj. avlidna.



Sjukdomsfall per dag under tiden mars 2020-7 maj 21. Lodräta axeln går upp till max 15 000 fall.



Avlidna per dag under tiden mars 2020-7 maj 21. Lodräta axeln går upp till max 150 fall.



Utvecklingen av antal sjukdomsfall t.o.m. vecka 17 i Uppsala län, hittills ca 38 tusen fall eller ca 10 %.

10 myter om vaccin mot Covid-19

Saxat från Läkemedelsverket

1) Det är mindre risk att råka ut för en smittsam sjukdom än att ta vaccin.

Fel. Det är betydligt större risk att få en smittsam sjukdom än att ta vaccin. Många infektionssjukdomar kan orsaka långvariga medicinska besvär. Covid-19 är svår och oberäknelig och nyttan med att vaccinera sig är många gånger större än den minimala risken att drabbas av en allvarlig biverkning.

2) Det är bättre att stärka immunförsvaret än att vaccinera sig mot covid-19.

Fel. Ett bra immunförsvar kan hjälpa kroppen att bekämpa sjukdomar. Men om man saknar immunitet och smittas blir man sjuk, även med ett bra immunförsvar. Vaccination är istället det bästa och säkraste sättet att stärka immunförsvaret och därmed skydda sig mot smittsamma sjukdomar.

3) Coronavaccinerna ger inte fullständigt skydd mot sjukdomen.

Rätt. De vaccin mot covid-19 som nu är godkända ger emellertid ett mycket gott skydd, över 90 %, vilket är ovanligt bra. Det finns mycket kunskap om nyttan av vaccinering mot många allvarliga infektionssjukdomar.

4) D-vitamin och klorokinfosfat fungerar som behandling mot covid-19.

Fel. Det finns inga vetenskapliga bevis för att varken D-vitamin eller klorokinfosfat hjälper vid behandling av covid-19. Klorokinfosfat kan dessutom ge allvarliga biverkningar. Tyvärr saknas bra läkemedel mot virus.

5) Vaccin kan leda till autism.

Fel. Den studie som påstod detta om vaccin mot mässling, påssjuka och röda hund (MPR) var förfalskad. Världshälsoorganisationen (WHO) har utrett frågan. Det finns ingen som helst koppling till dagens corona-vaccin.

6) Vaccinet kan leda till sterilitet.

Fel. Det finns ingenting som tyder på att några vacciner påverkar vare sig kvinnors eller mäns fertilitet.

7) Vaccinet kan ändra ditt DNA.

Fel. Mänskliga celler kan inte omvandla RNA till DNA. Vaccinets RNA bryts dessutom ner mycket snabbt i kroppen.

8) Vaccinet kan innehålla ett mikrochip för övervakning.

Fel. Det finns inga vacciner som innehåller mikrochip eller någon annan övervakningsteknik, om det ens skulle vara möjligt. Något sådant används därför inte heller i något av vaccinerna mot covid-19.

9) Coronavaccinerna kan innehålla farliga ämnen som hålls hemliga.

Fel. Det finns inget dolt eller hemligt innehåll i vaccinerna. Deras innehåll är beskrivet på bipacksedeln och finns publicerat på Läkemedelsverkets webbplats. Tillverkningen av läkemedel och vacciner kontrolleras mycket noga av läkemedelsmyndigheterna.

10) Man kan få covid-19 av vaccinet.

Fel. Vaccinerna innehåller inget aktivt virus och därmed kan inte själva vaccinet ge covid-19. De kinesiska vaccinerna innehåller skadat virus och kan möjligen innebära en låg risk.

Biverkningar

Blodet och lymfsystemet
Mycket sällsynt
Mindre än en på 10 000

Trombocytopeni,
neutropeni, leukopeni
hemolytisk anemi

Notera att ovanstående är biverkningar av **Alvedon** som nästan är samma som de som misstänks för Astra Zenecas covid-vaccin. Alvedon är sålunda cirka 100 ggr "farligare" än vaccinet. Men du äter väl aldrig Alvedon!

Alla läkemedel, inklusive vaccin, övervakas noga av varje lands myndigheter liksom av EMA, European Medicines Agency. Därför upptäcktes en möjlig men allvarlig biverkan i form av blodproppar av Astra-Zenecas vaccin som är av samma typ som Janssens och ryska Sputnik. Biverkan är extremt sällsynt, ett par fall per miljon vaccinerade, varför vaccinet måste anses vara mycket säkert. Risken är betydligt mindre än för Alvedon och ännu mycket mindre än för p-piller.

Majs kåseri

Många ljud får mig att hasa fram till ytterdörren

Ingen där! TV är boven, där har de i många fall samma ringsignal som vi. Doktor.se och Plantagen, är vad jag minns just nu. Sen reagerar jag bakvänt på reklam, hojtandes på folk som håller MAT över medspelare, så vet jag "INTE DEN TOMATBURKEN".

Så har JAG reagerat från den tid när Helan och Halvan hade sönder rekvisitan eller slog varandra i skallen. Att se djur i bur vankandes tröstlösa orkar jag inte med. Har man inte visat oss tillräckligt. Vi har valt ut *Operation Smile* 2 ggr per år, och *Frälsis* var jul. Det känns som postkodlotteriet lurade oss, vi köpte en lott för åtta år sedan. Vi vann inte något. Men det kom lotter därefter månad efter månad, jag hade inte tagit till mig att nu skulle jag vara med resten av livet, BORT DET.

Något bra som jag gjort är att fixa kalas. Jag ska bara nämna sju.

1) Hyra församlingshemmet och en entusiastisk folkdansare som lärde ut dans i ring, någon känner igen sig "HON ÄR HELT GALEN". Familjedanser kallas det.

2) Kinatema med dito klädsel, maten kom från första kinarestaurangen, vi satt och åt med pinnar?

3) En kväll var det DANSKT tema: Vi gjorde smörrebröd staplade högt på logen, gästerna var mer normala.

4) Levande verkstad: måla på papper uppspant på väggarna eller snickra aldrig sedda djur, fantastiskt.

5) Indisk kväll: Vi dukar vackert på golvet, med frukter man sällan ser. Nu var vännerna indiska, så ock maten.

6) Bröllop med tre runda bord och 60 gäster. Grekiskt bröd hängde i taket. Brudparet satt med släkten.

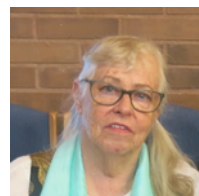
7) Indianer: Vi hade målat mattor på temat och nu fick alla ha fjädrar i håret, vad tusingen åt vi? MAJS.



Vackert väder helst så har vi haft 42 knytkalas ute på vårt sommarställe Kråkvilan med lunch klockan 13. Vi började 1972 med 10 personer på en sten nere vid Säbyviken. Slutade 2011 med 74 vitklädda vänner bland enar, lupiner, akvilejor (invasiva skönheter). Nu har en ny grupp vuxit upp, de fick leta gottpåsar. Som vitklädda änglar såg de ut som när de kom, svartfläckiga blev de, p.g.a lakritspipan i påsarna.

Jag har varit helt utslagen under hela pandemin, dags att börja andas, ta in omgivningen.

När vi inte räknas som gamla och sköra kallar jag till samling på gården. Knytkalas som vanligt!



Maj Kinnbo

”Jubileer”

Under våren 2021 har vi kunnat uppmärksamma två 10-årsminnen. Dem jag tänker på är den Arabiska våren 2011, som började med att gatuförsäljaren Mohammed Bouazazi tände eld på sig själv den 17 december 2010, samt den fruktansvärda tsunamin vid kärnkraftverket i Fukushima den 11 mars 2011. Båda händelserna har satt outplånliga intryck i historien men på väldigt olika sätt.

Arabiska våren

Det tragiska självmordet i Tunis ledde till allvarliga uppror som med början i januari spred sig över den arabiska världen. I ett halvdussin länder fick demonstrationerna stora konsekvenser och ledde till bestående förändringar, tyvärr inte alltid till det bättre, och i ytterligare ett tiotal länder skedde mindre demonstrationer som emellertid snabbt slogs ner. Detta finns beskrivet i den nyligen utgivna antologin ”De arabiska såren” av *Eli Göndör*, red. Redan 2013 publicerade emellertid *Muhammad Fazlhalshemi* vid Uppsala universitet en insiktsfull bok om ”Den arabiska våren”.

Endast i Tunisien ledde den Arabiska våren till en demokratisering. Presidenten *Zine El Abidine Ben Ali* avgick. Landet fick en ny författning och har sedan dess utvecklats i en någorlunda positiv riktning. I grannstaten Libyen skedde däremot en revolution. Landets ledare *Mohammar al-Ghaddafi* flydde men upphanns och dödades. Sedan 2014 har det rått inbördeskrig mellan minst två rivaliserande grupper som främst försöker kontrollera de viktiga oljetillgångarna.

I Egypten ledde stora demonstrationer med ockupation av Tahirtorget till att president *Hosni Mubarak* avgick efter 30 år. Istället tog militärledningen över och arrangerade val av både parlament och president. I det första segrade det *Muslimska Brödrskapet* som började att islamisera landet. Men när den nye presidenten försökte ändra grundlagen, avsattes han av militären som återtog makten. Egypten är därmed i praktiken en militärdiktatur under general *Abdul Fatah al-Sisi*. Av demokratiseringen blev intet.

President *Bashar al-Assad* i Syrien försökte att dämpa oroligheterna genom att frige några politiska fångar. Flera av dessa var emellertid radikala islamister och anslöt sig till rebel-lerna och IS. Därmed var inbördeskriget igång med stort inslag av både vapen och trupper från andra länder. Kriget pågår fortfarande om än på en lägre nivå.

Jemen är troligen det land som drabbats värst av upproret våren 2011. Detta möttes med våld och här pågår fortfarande ett grymt inbördeskrig mellan olika grupper som stöds av Saudi Arabien respektive Iran, varför det aldrig verkar ta slut.

Demonstrationer tog under våren 2011 fart även i andra länder men i de flesta fall ledde de ingenstans. Den Arabiska våren gav därför knappast upphov till någon allmän demokratisering utan snarare till ännu hårdare diktaturer, styrda av antingen militär eller muslimsk fundamentalism.

Kärnkraftsolyckan i Fukushima

Efter en kraftig jordbävning i havet den 11 mars 2011 sköljde en enorm tsunami med en cirka 12 m hög flodvåg (3-4 våningar) in över Japans ostkust. När den träffade land, dränkte och förstörde den allt i sin väg. 15-20 tusen människor miste livet och mångdubbelt fler förlorade sina hem och försörjningsmöjligheter och tvingades att evakuera under flera år framåt. Även oavsett kärnkraftsolyckan var sålunda förstörelsen katastrofal.

I Fukushima fanns 2011 sex reaktorer, varav tre var i drift. Dessa snabbstoppades, men när all el och kylsystemen successivt upphörde att fungera, drabbades de efter ett par dagar av härdsmltor och vätgasexplosioner och totalförstördes. Vid explosionerna spreds stora mängder radioaktivitet som man successivt har sanerat. Många har sedan dess kunnat återvända och bygga nya hem, men några mindre områden inom ca 20 km radie är troligen obeboeliga mycket lång tid framåt.

Alla Japans ca 60 kärnkraftreaktorer stängdes under hand av efter olyckan, vilket drabbade landets energiförsörjning mycket hårt. Flera av reaktorerna är nu igång igen, även om

diskussionen om kärnkraftens framtid i Japan fortfarande är intensiv. I Tyskland fick man panik och beslutade att successivt stänga ner all kärnkraft – trots att tsunamier är extremt ovanliga i Östersjön. El kostar i Tyskland nästan dubbelt så mycket som i Sverige.

En arbetare på kärnkraftverket har avlidit av leukemi, troligen inte strålningsberoende. Möjligen kan ytterligare ett par komma att drabbas. Bland allmänheten har man däremot inte funnit några som helst tecken på strålningsrelaterade skador eller överdödighet. Däremot har många påverkats psykiskt av förlust av hus och hem samt anhöriga, vilket lett till självmord.

Som avslutning kan man undra varför Japan valt att förlägga flera av sina kärnkraftverk på Honshus ostkust där jordbävningar ibland inträffar. Visserligen fanns höga skyddsvallar, men att flodvågen skulle nå över 12 m kunde tydligen ingen tänka sig. Kärnkraften har varit mycket betydelsefull för Japan som i stort sett saknar egna energitillgångar och nu tvingas importera stora mängder olja och kol. Man bygger t.o.m. ett dussin nya kolkraftverk med de miljöproblem som dessa kommer att skapa.

StigF

Missuppfattningar om Fukushima

1. Massor av människor har dött av strålnings-skador efter kärnkraftsolyckan 2011

Ingen har dött eller ens skadats av strålning. Tre arbetare vid kärnkraftverket har fått cancer som kan vara arbetsrelaterad. Ett dödsfall i leukemi, har knappast med strålningen att göra. Däremot dödade tsunamin närmare 20 000.

2. Mängder med barn har drabbats av sköld-körtelcancer

360 000 barn som bodde i Fukushimaområdet har undersökts för sköldkörtelcancer. Man har hittat några få fall men inte fler än i övriga Japan.

3. Det fortsätter att läcka ut enorma mängder radioaktivitet i Stilla Havet

I mars 2011 mättes radioaktiviteten till 50 kBq per liter vatten i Fukushima, dvs 50 tusen sönderfall per sekund. Nu är den ca 1 Bq/liter, dvs ett sönderfall per sekund. Detta kan jämföras med

mjölk från Umeå som ligger på ca 0,25 Bq/liter. Radioaktiviteten i Stilla havet har ökat med cirka en tredjedel av vad som redan fanns kvar från atombombsproven 1950-65.

Efter *Mattias Lantz*, Analysgruppen, Stockholm

Äldremottagningar i Uppsala län

Region Uppsala beslutade hösten 2020 att inrätta s.k. äldremottagningar. Dessa har nyligen kommit igång och finns nu i alla kommuner, varav två ligger i Enköping. De är inrymda i Husläkarcentrum på Enköpings lasarett och i Dr. Wahlunds mottagning på Linbanegatan. Mottagningarna riktar sig till personer från 75 år och uppåt. Meningen är att dessa ska erbjudas en enkel väg till sjukvården, få en personlig kontaktsjuksköterska och slippa åka till akuten i onödan eller sitta i långa telefonköer. Istället kommer det inom kort att öppnas ett särskilt telefonnummer för denna grupp av patienter. På detta nummer ska man få prata med en levande människa och slippa telefonsvarare och olika knappval.

Öppnandet av äldremottagningarna är tills vidare ett pilotprojekt under åren 2021-22, men tanken är att det ska införas på alla vårdcentraler från 2023. Då tar man med sig erfarenheterna från pilottiden. Avsikten är att genom relativt snabba och riktade insatser nå fram med vården där den bäst behövs och minska behovet av slutenvård. Finansieringen av projektet sker genom statsbidrag. Fast regionen hoppas förstås att denna satsning på sikt såväl ska finansiera sig själv som ge bättre och snabbare vård till berörda patienter på samma sätt som redan skett i Region Östergötland.

Det finns all anledning för oss i SPF Seniorerna *Enabygden* att testa äldremottagningarna, men förstås bara när vi behöver dem. Berätta sedan gärna era erfarenheter för oss i *Enabygdens* redaktion, så kan vi publicera i tidningen (anonymt om ni så vill) men även föra vidare till ansvariga i regionen.

Ansvarig för pilotprojektet är ordföranden i Vårdstyrelsen *Malena Ranch*.

Märtas klurigheter

Rätta svar på Märtas klurigheter i nr 1 var: Snokar, Barken, Iran, 1880, 2002, Prästkrage, Blomma, Uppsala, Pepparrot, Olle Adolphson, 1700-talet, (Ra), Elsie Johansson, Nusbäs, Carlie Tornehave, Varg, 11 nov 1918, Asp, 1977 och Volga.

Detta kunde flera av våra läsare. Bland dessa drogs *Birgitta Holmgren* som vinnare. Grattis till en trisslott.

Bland klurigheterna i nr 1 hade det oturligen insmugit sig en slamkrypare. Denna rörde namnet på guden Asa-Tors vagn som inte har något känt namn alls i hävderna. Detta fick vi reda på efter kontroll med en av Sveriges ledande kännare av Asatiden, *Katarina Harrison Lindbergh* i Lund. Vagnen drogs av bockarna Tanngnjost och Tannggrisner. När Tor for fram över himlen i sin vagn **dånade** det av åska och blixtrade när han slog med sin hammare, Mjölner.

En annan Thor med efternamnet Heyerdahl seglade däremot med sin vassbåt **Ra II** från Marocko till Karibien 1970.



Skydda dig mot bedrägerier

Den senaste tiden har många äldre personer utsatts för bedrägerier. Det kan ske via telefon eller hembesök och gå till på olika sätt. Ett exempel är att en person säger sig ringa från banken eller arbeta för polisen och behöver tillgång till ditt bankkort, pin-kod eller andra värdesaker. I vissa fall följer bedragaren upp samtalet med att komma hem till dig. En bedragare kan ange olika skäl till att vilja komma in i din bostad, de kan vara en eller två personer som ringer på din dörr och påstår att de behöver gå in i ditt hem för att utföra en kontroll. För att verka trovärdig kan bedragaren vara klädd i arbetskläder och ha passande utrustning.

Nedan finns Märtas klurigheter sommaren 2021. Varje fråga ska besvaras med ett ord. De rätta svarens första bokstäver bildar efter omstuvning hälsningen "Önskan".

1. Nattens sken
2. En vass buske
3. En slingrande varelse
4. Heter domen i Trondheim
5. Gör man en eka
6. Kastar båtsman i havet
7. Finns på Öland
8. Gör man vart fjärde år
9. Är ett par
10. Noaks båt
11. Skånestad
12. Glasbruk i Småland
13. Mörr
14. Norrländsk maträtt
15. Har Roslagen en
16. Har tomten i säcken
17. Är den som tänker på sig själv
18. Fri från arbetet
19. Flickleksak
20. Järnbruksstad
21. Gör den som jobbar
22. Mellan halvmånar



Lycka till önskar
Kluriga Märta

Svaret vill vi ha senast den **1 augusti 2021**. Bland de rätta svaren drar vi en vinnare som får en trisslott.

Var alltid skeptisk när du får ett oväntat hembesök eller samtal. Och lämna absolut **aldrig** ut pin-koder eller bankkort.

Med vänlig hälsning

Anna Schaffer

Kommunpolis, Enköping

Barndomens somrar

Kommer ni ihåg barndomens somrar då sommarlovet var oändligt och solen alltid sken, i alla fall nästan. Bada kunde man göra i stort sett varje dag eller ströva omkring i skogen eller i hagarna eller leka med kompisarna. Cykeln var nyckeln till friheten, även om det knappast var ofarligt att cykla på dåtidens smala och krokiga grusvägar. Visserligen var trafiken inte så intensiv eller snabb, men olyckor hände förstås ändå.

Ibland fanns det t.o.m. möjlighet att åka hölass eller kanske hoppa i ladorna. Det senare var emellertid inte alltid så populärt, eftersom höstråna knäcktes och kvaliteten på höet försämrades. Fast visst var det kul att klättra 4-5 m upp på väggarna i ladan och sedan kasta sig handlöst ut i luften. Och förhoppningsvis överleva nedslaget, om höet var tillräckligt tjockt just där man landade.

Inget av detta torde vara särskilt gångbart idag. Bada kan man förstås göra emellanåt på fina bakteriekontrollerade och EU-godkända badplatser och t.o.m. gå i skogen ibland. Men tyvärr har många skogar blivit trädåkrar som skiftar mellan kalhyggen och risfällor. De är ofta både tråkiga och besvärliga att ta sig fram genom. De månghundraåriga gångstigarna förviner, när de körs sönder av skogsmaskiner och traktorer eller skogsbilvägar dras genom tidigare jungfruliga marker. Visst påverkades skogen även tidigare av avverkning men i betydligt mindre utsträckning. Då blädade man och tog ett träd här och ett där, när de var lagom gamla och körde sedan ut dem med häst och släpa. De blev förstås markskador då också, särskilt på mjukare marker, men det var mest lokalt och de blev aldrig så stora. Skogen förändrades inte så mycket under en mansålder, varför det var lätt att orientera sig. Numera kan den gamla välkända skogen ha förändrats till oigenkännlighet från ett år till nästa, om man har otur.

Och hur går det att åka hölass på en kärra full med inplastade höbalar dragen av en dieslosande traktor. Jag har aldrig försökt och inte känns det särskilt lockande heller. Lukten av

hästgödsel får närmast betraktas som angenäm i jämförelse med dieselpuffarna.

När jag växte upp efter andra världskriget fanns det fortfarande bara enstaka traktorer i jordbruket. De första drevs vanligen med fotogen (under kriget gengas), även om de krävde några dyra bensindroppar för att komma igång. Några av läsarna minns säkert de gröna och extremt smala, vilket gav god sikt, traktorerna med tändkulemotorer från Bolinder-Munktell i Eskilstuna. Företaget bildades 1932, men såldes till Volvo 1950. Då fick traktorerna istället Volvos röda färg, medan Fordson var blå, Ferguson grå och de fåtaliga Porsche orange.

Nåväl, närmast efter kriget var dragkraften i jordbruket fortfarande mest hästar, åtminstone på de mindre gårdarna. Ofta klarade man sig med en häst, men för tyngre jobb som plöjning och slätter krävdes två eller ibland tre hästar som när säden skulle mejas med självbindare. Uppfinnaren av detta skörderedskap sägs ha blivit halvt galen när han upptäckte att allt faktisk fungerade och sädesnekarna hamnade i prydliga rader. Det var innan de stora motoriserade skördetröskorna tog över.

Att köra häst är inte särskilt komplicerat, men här får mer vana kuskar gärna korrigera och komplettera mig. Det gäller helt enkelt att vänligt men bestämt visa för hästen vem som bestämmer. Betslet (tränsen) kan behöva anpassas efter hur hård hästen är i munnen, men normalt krävs inga konstigheter. Betslet passar in bakom tandraderna och trycker då mot mungiporna. Men en och annan häst kan faktiskt vara full i sjutton och bita fast om betslet, varvid den inte går att styra. Då gäller det att lirka loss betslet och få det i rätt läge igen, vilket oftast går bra om man passar på när hästen måste svälja. I värsta fall tvingas man byta till ett annat betsel som inte är lika lätt att bita fast.

Enklast är att styra med en töm i var hand, men ibland, när höger hand behövs till annat, tvingas man ha båda tömmarna i samma hand. Då är det praktiskt att knyta tömparet runt vänster armbåge och styra med den handen,

medan höger är fri för att t.ex. hantera en räfsa. Jag minns att det dröjde innan jag blev stark nog i fingrarna för att klara släpräfsans mekanism och lägga av det hopkörda höet på avsedd plats, vid hässjan men annars är den ett mycket effektivt redskap.

Ibland såg man folk med tömmarna knutna runt kroppen för att få båda händerna fria vid t.ex. plöjning som kräver två händer. Det kan emellertid vara riskabelt, om hästen blir skrämmd och man inte kommer loss. Att köra parhästar med dubbeltömmar är inte mer komplicerat än med en, medan en tredje häst med separata tömmar kan vara något trassligare. Som regel följer emellertid den tredje hästen snällt de två andra, även om det händer att den kan få för sig att maska.

Hästar är ju rätt stora djur, inte minst jordbrukets arbetshästar, och kan allvarligt skada en människa. Normalt försöker de sig emellertid aldrig på något sådant, men olyckor kan förstås inträffa ändå, t.ex. om hästen blir skrämmd, vilket händer. Det skadar därför inte ha en viss respekt.

Vid några tillfällen hämtade jag hem hästar som var på bete ”på skogen” där det fanns gräsbevuxna lyckor. Dit fick jag gå, men hem red jag förstås, barbacka och med bara en

grimma att styra med. Det fungerade, fast det var något problematiskt att komma upp på hästryggen. Oftast tvingades jag leta upp en lagom hög sten.

Kor är något mer oberäknliga men inte heller de är som regel ute för att skada någon. Fast det händer att de slänger med huvudet för att bli av med någon ohyra och är man då i vägen för hornen (om de finns kvar) kan det gå illa.

Har man kor blir det kalvar som förstås måste skötas och utfordras med bl.a. skummjolk. Det var ofta min uppgift och jag blev då som en mamma till kalven. Den närmast överföll mig när jag inte kom fort nog med mjölken.

På den tid, som jag beskriver här, fanns inga inplastade höbalar med ensilage utan då slogs vallen med slåttermaskin något efter midsommar. Detta gjordes vanligen på kvällen, när blinningar och särskilt bromsar var mindre aktiva. Därefter hängdes höet på tork på långa hässjor med stör och ståltråd. Efter drygt två veckor var det så dags att köra in det torra höet till ladorna med häst och vagn för att kunna utfodra djuren kommande vinter.

Jag har inte varit inne i en modern ladugård på decennier. Dem jag klättrade i på 1940- och 50-talen var emellertid byggda av liggande timmer med diverse urtag här och där, varför

virket säkerligen var återanvänt. Det gjorde att man kunde ta sig högt upp längs väggarna som en apa och hoppa ner i höet från rejäl höjd. Det var nog tur att mamma inte visste vad jag höll på med. Själv skulle jag aldrig ha vågat släppa egna barn på sådana äventyr, men på något sätt gick det bra, även om riskerna sannolikt inte var helt försumbara.

StigF



Höhässjning 1966

Enköpings parker i mobilen



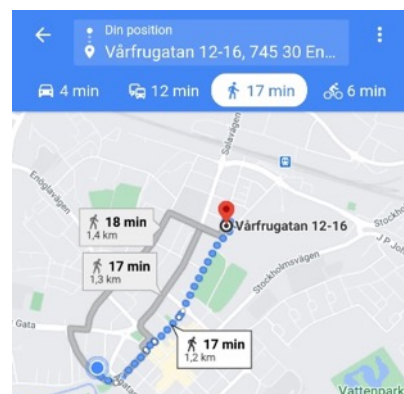
Våren är här och parkerna vaknar ur sin vinterdvala. I skrivande stund blommar endast krokus men rätt som det är prunkar både tulpaner och kejsarkrona.

Jag går ofta i Drömparken och Blå trädgård och då och då får jag för mig att ta reda på vad det är för blomma som jag ser framför mig. Hämtar parkblad, som åtminstone för Drömparken är innehållsrik (ca 350 växter), med karta på ena sidan och växtförteckning på den andra. För att få plats med allt är texten med nödvändighet liten och därmed svårsläst. Man lokaliserar växten med sitt nummer, vänder på papperet och letar rätt på den i växtförteckningen och får namn på både svenska och latin, en något krånglig procedur.

Då slår det mig, tänk om parkbladet kunde få plats i mobilen och växterna sökbara med sitt nummer. Ur denna tanke och nyfikenheten på hur man gör en app växte så småningom ett färdigt program. Med tiden tillkommer också nya funktioner såsom vägbeskrivning för dem som inte hittar i stan och länk till kommunens information om parken.

Hanteringen är enkel: **Välj** park och underalternativ.

Parkblad öppnar aktuellt parkblad som kan förstöras med fingrarna på vanligt sätt. Skriv växtnummer i textrutan, tryck **Sök** så visas växtnamn.



Visa väg öppnar en Google Mapskarta med vägbeskrivning från mobilens plats till parken. Bilden till höger visar alternativa vägar från Hägnadsvägen till Pastor Spaks park.

Info länkar till kommunens info om parken.

Hem öppnar startsidan.



En **video** om appen finns på Youtube. Gå till youtube.com och sök på **Enköpings parker** så finns den där bland andra filmer. Med mobiler och surfplattor av senare datum går det också att rikta kameran mot QR-koden till höger för att få en direktlänk.



Appen finns just nu bara för Android. Installationen kräver att man godkänner app från okänd källa då den ännu inte är tillgänglig på Play Butik. Jag har en variant för iPhone också men det systemet är mer slutet så distribution måste gå via Appstore som kräver testningar och dessutom utvecklarlicens för några tusenlappar så det får vara tills vidare.

Finns intresse för androidappen så hör av dig till gunnar.tallnas@gmail.com eller tel 076 817 0191 så skickar jag en installationslänk och en enkel instruktion med epost. Appen är givetvis gratis.

Gunnar Tallnäs



Drömparken / StigF