

Krokus i fastans färger



Tidig vår längs Åpromenaden i Enköping, foto: StigF

2 Funktionärer

3 Ledare

4 Organisation

5 Aktiviteter, Cirklar

6 Resor, Bokrecension

7 Datorer III

8 KPR m.m.

9 Bedrägerier IX

10 Annonser

11 Profilen, Rolf Carlsson

12 Covid-19

13 Vaccin

14 Anita om

15 diabetes II

16 Majs kåseri

17 Märta's klurigheter

18 Den gamla bilden

19 Fasta och påsk

Redaktions kommittén	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

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, <i>byte på gång</i>	
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

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

Bruno Edvinsson	073 081 4033	bruno.edvinsson@telia.com
Sven-Olof Johansson	070 211 5076	johansson85@hotmail.com

Revisorer

Lars Wallander	070 314 6850	larswall111@gmail.com
Glen Ärnils	070 532 8479	glen.arnils@mbox.lidnet.se
Monica Sahlén, ersättare	070 547 6544	monica.sahlen40@gmail.com

Styrelsemöten hålls på måndag den 8/3, 12/4, 17/5 och 7/6, åtminstone delvis digitalt.

Årsmötet 2021 hålls på fredag den 26 februari, kl 14.00, *per capsulam* och med poströstning.

Expeditionen på Kryddgården, Källgatan 1 B är tills vidare stängd. Ring eller mejla istället.

Inger har ordet



Då jag börjar skriva detta är det första dagen på det nya året, Nyårsdagen 2021. Vi önskar varandra Gott Nytt År, och nu har vi anledning att lägga till "ett bättre år". Den fortfarande pågående, omfattande, globala pandemin drabbar på olika sätt alla. En del blir lindrigt sjuka, en del svårt sjuka, och alla möjliga exempel på åkommor däremellan förekommer. Många klarar sig helt utan symtom, trots att de bevisligen har sjukdomen. En del blir isolerade och ensamma. Dessutom avlider många, framför allt äldre, av och med covid19.

Vi måste alla ta stort ansvar för att skydda oss själva och andra från smittan. Den svenska coronastrategin har ömsom hyllats och ömsom starkt kritiserats. Vaccin finns nu att tillgå, och vaccination har påbörjats. Alla ser vi fram mot ett lite mera normaliserat sätt att leva så småningom.

Enligt föreningens stadgar ska årsmöte hållas före februari månads utgång. Som det ser ut just nu är det oklart hur det ska kunna genomföras. Vi måste agera enligt de rekommendationer, restriktioner och lagar som gäller med anledning av pandemin. För att förbereda det hela bifogar vi årsmöteshandlingarna med tidningen. Vi återkommer med mera information senare.

Ännu märks det inte att dagarna blir längre, men så småningom kommer ljuset tillbaka. Våren kommer!

Var rädda om er! Avstånd! Handtvätt! Stanna hemma vid symtom! HÅLL I – HÅLL UT!

Inger Rosén Hansson

Om du inte redan gjort det så meddela gärna din mejl-adress till Enabygden.

Redaktören



Detta nummer publiceras något tidigare än planerat för att få med handlingarna till årsmötet som kommer att äga rum *per capsulam* på **fredag den 26 februari**. Röstning kan göras per mejl eller brev i förväg, dock senast kl 12 på dagen för årsmötet. Kallelse finns på vår hemsida samt har publicerats i EP. Alla årsmöteshandlingar följer med som bilaga till denna tidning.

Verksamheten inom föreningen har av smittskyddsskäl varit mycket begränsad det underliga året 2020. De flesta funktionärer har därför lovat att ställa sig till förfogande för omval. Det är vi alla tacksamma för, samtidigt som jag hoppas att styrelsen ska få mer göra under 2021.

Nu är flera olika vacciner mot covid19 på väg, varför jag hoppas få mina sprutor under den tidiga våren. Vi äldre hör ju till de privilegierade som ska bli vaccinerade först.

I almanackan för 2021 står det att vi ska övergå till sommartid, när fastan tar slut på palmsöndagen den 28 mars. Det kan bli sista gången, eftersom Europaparlamentet redan i mars 2019 beslutade att upphöra med tidshoppandet. På grund av coronapandemin har EUs ministerråd ännu inte bekräftat detta, men torde göra så inom kort.

Sverige har tillämpat sommartid sedan 1980, i över 40 år, men från 2022 kommer vi troligen att slippa att ställa om klockorna. Detta har skett på lite olika datum under åren. Någon kanske t.o.m. kommer ihåg att Sverige redan 1916 gjorde ett försök med sommartid. Då hade man emellertid glömt att fråga mjölkarna, som surnade till och kanske mjölken också, varför försöket bara blev ettårigt.

Sommartid har under åren tillämpats i stora delar av världen, men har de senaste åren alltmer minskat i omfattning. Det känns som dags att snarast avsluta detta experiment

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 jag ringa upp för att få hela historien. Eller kanske vill du ha din egen bild på *Enabygdens* första sida. En för- eller midsommarbild passar bra för nr 2 och en semester- eller höstbild för nr 3. Kanske kan det t.o.m. bli ett litet pris! Presstopp för *Enabygden* nr 2, 2021 är **fredagen den 7 maj / 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, Kryddgårdsgatan,
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

Pepparrotsbadet – Enköpings nya simhall

Pepparrotsbadet skulle ha öppnat i början på januari. Men pandemin har förskjutit allting. Snart finns ändå ett nytt och väldigt fint bad med betydligt högre standard än den gamla Simhallen. Badet är rymligt och ljust med stora fönster. Här finns en upplevelsedel med, rutschbana, relaxavdelning och restaurang samt en 25 m lång simbassäng med 8 banor.

Besökspriserna har gått upp en hel del. Nu gäller 110 kr för vuxna samt 90 kr för ungdomar och pensionärer, något lägre vid lågtryckstid, och 1800 för årskort. Relaxavdelningen kostar extra men då ingår bad. Trots höjda priser får vi rätt mycket mer för pengarna än tidigare.

Från den gamla Simhallen följer 12 medarbetare med till den nya. Dessutom har ytterligare 16 personer anställts

När badet är klart har det kostat 410 miljoner kronor mot budgeterade 380, en knappt tioprocentig ökning som debatterats intensivt inom politiken. Uppvärmningen sker med spillvärme från den intilliggande ishallen och dessutom finns solpaneler på taket.



En av lagunerna, Foto: StigF

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 våren 2021

Tyvärr tvingar den pågående pandemin oss och de flesta andra föreningar att ställa om och skjuta på nästan allt som vi hade planerat för våren 2021.

Så snart denna förlamande farsot är förbi eller vi blivit vaccinerade i tillräckligt hög omfattning, kommer verksamheten att starta igen. Det finns mycket på gång som bara väntar på att få se dagens ljus. Kanske kan detta hända i april eller maj. Vi hoppas.

Nu under vintern kör vi såldes inga aktiviteter alls. Sådana kommer emellertid att börja utomhus så snart det blir något ljusare och risken för halka är över. Detta borde kunna ske mot slutet av mars. Då kommer vi att göra som under sommaren och hösten 2020 och köra igång med **tipspromenader** i Drömparken och **boule** på Hökens grusplan.

Eventuella ändringar och annan medlemsinformation publiceras i EP under *Föreningar*. Se även *Enabygdens* hemsida www.spfseniorerna.se/enabygden.

Anmälan: 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.

Fredag 26 februari, kl 14.00
Årsmöte per capsulam.

Fredagen den 26 februari kl 12 måste era röster till årsmötet ha kommit in. Information om tillvägagångssätt inklusive röstsedel distribueras i bifogade årsmöteshandlingar.

Kallelse till årsmötet har publicerats i EP och på hemsidan. Stämmohandlingarna kommer inom kort också att vara tillgängliga på hemsidan.

Se även EP och hemsidan om när **boule**, **tipspromenader** och **månadsmöten** börjar igen i vår. För de senare hoppas vi på fredagarna den **9 april** och den **21 maj**.

Vi kommer igen!

Nya eller nystartade cirklar under våren 2021 – om det blir några

Nytta och nöje med platta och mobil

Måndag 12/4, kl 9.30-12 på Vuxenskolan
Gunnar Tallnäs 076 817 0191
gunnar.tallnas@gmail.com

Bowling

Måndag, kl 14.00-16 i vår i Bowlinghallen
Anita Lund 0171 413 097
torvald.lund@comhem.se

Fågelskådning

torsdag 8/4, kl 13.30 på Vuxenskolan
Sven Gustafsson 070 318 0851
gustafsson.s@outlook.com

Anmäl direkt till respektive cirkelledare.

Avgiften är i de flesta fall 100 kr per termin.

Lokaler finns på Kryddgården och Vuxenskolan, Kyrkogatan 18.

Ring cirkelledaren för att få rätt startdatum, om cirkeln över huvud taget kommer igång.

Emellertid är både Kryddgården och Vuxenskolas lokaler stängda t.v. och det är tyvärr högst osäkert om några cirklar alls kan genomföras under våren.

Se hemsidan och annonser i EP under *Föreningar* för aktuella uppgifter.



SPF Seniorerna *Enabygden* i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



SPF Seniorerna Enabygden, Resekommitténs program 2021

På grund av coronapandemin planerar *Enabygden* inga resor under första halvan av 2021. Vi återkommer emellertid så snart vi vet mer om framtiden och förhoppningsvis kan genomföra nya resor. Resekommittén tar gärna emot tips. Den består av Lisbeth Broström tel. 070 287 4894, May-Britt Waghorn tel. 070 277 0353, och Torbjörn From tel. 070 240 7578.

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

Gutenberggalaxens Nova av Nina Burton, Bonniers 2016, 350 s.

Recension

Av någon anledning köpte jag för ett par år sedan den rubricerade boken. Sedan fick den ligga ett bra tag innan jag något före jul satte tänderna i den. Jag hade visserligen hört en hel del positivt, men jag undrade nog ändå om jag skulle orka igenom boken – men det gjorde jag och med stor behållning därtill. Boken är sannerligen läsvärd, Det beror såväl på att den behandlar en mycket intressant tid i Europas historia, renässansen, som på Nina Burtons levande berättarstil. Man kommer verkligen huvudpersonen in på livet, åtminstone känns det så. Jag hade till och med svårt att lägga undan boken om kvällarna.

Erasmus föddes mot slutet av 1460-talet i Rotterdam i spanska Nederländerna och dog i Basel 1536. Han reste i hela Europa och blev en världsmedborgare som har gett namn åt ett omfattande projekt för studentutbyten.

Från ca 1450 utvecklades boktryckarkonsten snabbt, vilket fick stor betydelse för Erasmus som publicerade flera verk, främst på latin, såväl egna texter som översättningar av antika skrifter. Detta skedde under reformationen och de grymma religionsstrider som Erasmus försökte att hålla sig utanför

Reformatorn Martin Luther och hans 95 teser 1520 torde vara mest kända. Men vid samma tid verkade även Jean Calvin och Huldrych Zwingli i Schweiz och Menno Simons i Nederländerna i liknande riktning.

En annan samtida var Henrik VIII i England, beryktad för sina sex hustrur, varav han lät halshugga två. Den första skilde hans sig från 1533, vilket inte var tillåtet i den katolska kyrkan. Då frigjorde han liksom Gustaf Vasa, kyrkan från påven, och gjorde sig själv till (engelska) kyrkans överhuvud. Sedan kunde han byta hustru och som Gustaf Vasa lägga beslag på mängder av kyrkliga egendomar.

En annan intressant koppling till Sverige är Henrik VIII:s yngsta dotter Elisabeth I, som erövrade tronen 1558 efter många förvecklingar. Den svenske kungen Erik XIV uppvaktade henne vid minst ett tillfälle, men det var inget parti som Elisabeth uppskattade.

StigF

*Divorced, beheaded and died
Divorced, beheaded, survived.
I'm Henry VIII, I had six sorry wives.
You could say I ruined their lives*

Angående litteratur vill jag passa på att nämna två relativt nyutkomna böcker av författare från Enköping. Håkan Mattsson gav tidigare i år ut thrillern *Reliken* och alldeles före jul kom Eva Emanuelssons spännande roman *Flätorna*. Båda är mycket läsvärda.

Enköpingsförfattarna Lennart H. Boström (natur, lyrik), Dan Larsson (barnböcker) och Anne Nilsson (kaffe) har inte gett ut några böcker 2020, men de kommer säkert igen.

Eva Emanuelssons *Flätorna* är charmig. Texten flyter lätt och för handlingen målmedvetet framåt på ett ofta överraskande sätt och med ett något oväntat slut. Man vänder gärna blad för att få veta vad som kommer närmast. Författaren kan sitt ämne väl. Innehållet känns därför realistiskt och förtroendegivande. Mer avslöjar jag inte av allt som händer mellan pärmarna. Det bör var och en få uppleva själv. Köp den, läs den!

StigF

Datorer III

Datorvärlden har genomgått många större och mindre revolutioner under cirka tre kvarts sekel. Det började med elektronrör och fortsatte via enskilda transistorer till integrerade kretsar som i t.ex. en liten telefon kan innehålla flera miljarder transistorer. De enskilda komponenterna är nu så små att de närmar sig molekylnivå och då kan man knappast komma längre. De krympta dimensionerna ökar datorns snabbhet som faktiskt begränsas av ljusets hastighet. Men sådant behöver man inte veta och kvantdatorerna är inte här riktigt än.

Viktigare är att man via sin dator numera kan ha omedelbar kontakt med hela världen. Inte minst har detta visat sig under år 2020, när allt mer av våra kontakter på olika sätt måste ske digitalt. Det är inte lika roligt som att träffas ”på riktigt”, men digitala möten fungerar med talarordning, repliker, bildvisning och även röstning vis behov. Ett allvarligt problem är förstås att man måste fixa kaffet själv. Men annars löper de flesta möten nästan som förut.

Alla sitter vi inte i möten hela dagarna, men istället kan man ha betydligt trevligare genom att prata med såväl barn som barnbarn och andra bekanta var de än finns på klotet. Det räcker med en läsplatta och Internet. Sedan är samtalet med bild och allt fritt. Visst fordrar sådant en aning tillvänjning men när man väl kommit igång så löper det nästan av sig självt med gratisprogram som Skype eller Facetime.

Med en dator eller läsplatta och Internet har man även tillgång till all världens samlade kunskap. Alla datorer levereras med en s.k. *browser* eller webbläsare. Det finns flera bl.a. *Chrome*, *Firefox*, *Edge* eller *Safari*. Med dem kommer man ut på Internet och kan med hjälp av bl.a. sökmotorn *Google* (www.google.se) leta efter vad som helst.



Vill man av okänd anledning veta hur mycket folk det bor i Lycksele, så öppnar man Google och skriver i sökrutan: *Lycksele invånare 2020*. Då dyker det upp några webbsidor, där det bl.a. står: Folkmängd 12 324 (2020-09-30) samt en hel del annat om Lycksele.

På motsvarande sätt kan man skriva ”*Doris Day*” med citattecken runt. Då får man fram en mängd information om henne som att hon egentligen hette Kappelhoff, levde 1922-2019, och hade ett barn m.m. Utan citattecken får man fram samma sak men också en del om andra Doris. Vill man ha en bild, kan man söka på just bilder. Men att ”låna” bilder kan vara riskabelt. De skyddas oftast av *copyright*.

Att söka effektivt är en konst och kräver en hel del träning. Det vanliga är att man får alldeles för många träffar och måste skärpa till frågan med fler sökord för att hitta rätt. En sökning på *corona* ger drygt en miljard träffar!

En sökning leder oftast fram till att man får länkar till flera webbsidor. Då klickar man på adressen för att komma vidare. Här bör man emellertid vara på sin vakt för att inte drabbas av datorvirus. Risken är inte stor, men ser sidan konstig ut, bör man dra sig tillbaka. Webbsidor som börjar med ”https://” ska alltid vara säkra.



Det finns många andra användbara webbsidor som t.ex. ”www.eniro.se” och ”www.hitta.se” för att hitta adress och telefon. Födelsedagar finner man på ”www.birthday.se” och på ”sv.bab.la/lexikon” får man hjälp att översätta mellan olika språk. Hjälpen är gratis men man får tåla en hel del reklam. Andra webbsidor är ”www.enkopning.se”, ”www.skatteverket.se”, Vårdguiden ”www.1177.se” och många fler som ”www.spfseniorerna.se/enabygden”. Det är bara att sätta igång, men läs noga.

StigF

Kommunala pensionärsrådet hösten 2020

Det kommunala Pensionärsrådet har haft tre digitala möten under hösten. Jag har upplevt att mötena genom att vara digitala haft en litet annan karaktär är tidigare. Det har blivit mer av envägskommunikation och mindre diskussion vilket jag beklagar. Dock har kommunens representanter givit oss från organisationerna information om olika byggplaner för kommunen och det är som jag ser det väldigt ambitiösa planer med många bostäder. Men några planer för bostäder anpassade för oss lite äldre finns inte specificerade ännu.



På särskilda boenden för äldre finns dock lediga platser.

Vård o Omsorg har uppgivit att deras personal gör ett bra jobb men har det slitigt. Det är svårt att hantera dementa personer under pandemin.

Från oss i organisationerna har väckts frågan om att riktlinjerna för färdtjänst ska gå på remiss till KPR när det blir aktuellt med förnyelse. Vidare ska vi få besked huruvida vi kan använda kommunens Repro för trycksaker och till vilken kostnad. Även frågan om tillgång till kommunens lokaler har vi väckt och blivit lovade svar som ännu inte kommit.

Ytterligare frågor som tagits upp av organisationerna är "vård i livets slutskede", önsningar om att kommunens hemsida särskilt VoO borde kunna bli lättare att hantera samt har vi fått information om att kommunens ekonomi ser bra ut nu men att det blir värre om något eller några år.

Vidare kan jag rapportera att övriga pensionsverksamheter har liksom Enabygden fått dra ned på många aktiviteter under pandemin. Man kör ungefär som vi.

Carl-Erik Lind

Det man inte kan förklara på ett enkelt sätt förstår man nog inte riktigt själv. *A. Einstein*

Försök till bedrägeri mot äldre Saxat från Folkhälsomyndigheten

Bedrägeriförsöken ska enligt uppgift ha riktats mot främst äldre personer och ha skett via telefon. Någon ska ha ringt upp och utgett sig för att ringa från Folkhälsomyndigheten och bitt personer att logga in på 1177.se med *bank-id* för att boka tid för vaccinering mot *covid-19*.

Folkhälsomyndigheten (eller sjukvården) vänder sig **aldrig** till allmänheten med uppmaningar om att logga in med **bank-id** eller med förfrågningar om bokningar, registreringar som kostar pengar. Den som får en sådan förfrågan uppmanas att **inte** logga in eller lämna ut några uppgifter om sig själv eller om sina konton.

Den som utsätts för ett bedrägeri eller bedrägeriförsök på detta sätt uppmanas att göra en polis-anmälan.

Vaccinering mot Covid-19 är **gratis**, vanligen på din vårdcentral. Tyvärr finns en svart marknad à 3-5000 kr, men vad får du då i sprutan? **Varning!**

Unga brevvänner

Studieförbundet Vuxenskolan fortsätter med aktiviteter för seniorer. Nu önskar vi kontakt med några seniorer som vill ha unga brevvänner i Enköping!

Vi har kontakt med elever som går i åk 4 och 5 som gärna vill brevväxla med en senior i Enköping under vårterminen. Planen är att eleven och senioren skickar ett brev till varandra växelvis varannan vecka. Brevväxlingen ger möjlighet för de unga att lära sig mer om hur det var att växa upp förr, hur livet som senior är idag och senioren får möjlighet att förstå mer om hur det är att vara ung i Enköping idag. Vi ser det som en möjlighet till ett socialt utbyte och nya kontakter, utan risk för smittspridning. Kanske upptäcker man gemensamma intressen och kanske kan det finnas möjlighet att träffas fysiskt i slutet på terminen.

Vi förser er med frimärken, brevpapper och kuvert så ni har inga kostnader för att delta. Anmäl dig själv, tipsa någon som du tror sitter ensam mycket eller andra medlemmar i din förening.

Vid frågor eller anmälan kontakta Kristina Granath på tel. 070 110 6320 eller till kristina@granatherna.se. Vi tar tacksamt emot svar så snabbt som möjligt då antalet unga brevvänner vi har är begränsat.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Bedrägerier IX

Falska investeringar – vaccinbluff

Bedrägerier mot äldre personer fortsätter tyvärr, bl.a. vaccinbluffar, även om de flesta har blivit alltmer vaksamma. Ändå har inte minst bedrägerier med falska investeringar fortsatt, när vältaliga försäljare övertygande lovat stor tillväxt på de pengar som du betalar in. I början ser det som om pengarna växer snabbt. Men när du vill ta ut dem, är de plötsligt borta och du ser dem aldrig mer.

Då kan det hända att du får erbjudande om hjälp med att återfå pengarna. **Varning!** Du blir bara blåst en gång till. Om något är för bra för att vara sant, så är det med stor sannolikhet inte heller sant; inte ens om kändisar hos bl.a. Skavlan berättar om hur bra det har gått. Det är **fusk** och **bluff** alltihop – tyvärr.

Är du osäker så prata med din bank, innan du gör någon som helst investering. Där har man stor erfarenhet av alla dessa bedrägeriförsök.

Dyra lån

Bankerna borde emellertid tänka över varför man är så njuuga med lån till pensionärer. Många har relativt stora belopp bundna i fastigheter men begränsat med kontanter som skulle kunna ge lite guldkant på tillvaron. Detta utnyttjar andra långivare som ger s.k. hypotekslån utan vare sig amortering eller räntebetalning mot inteckning i fastigheten. Det verkar ju bra. Men lånet växer snabbt, eftersom den osynliga räntan är hög, 2-3 gånger vanlig bankränta. Systemet är inte på något sätt olagligt, men lånen är väldigt dyra. Prata med din bank istället.

Identitetsstöld

Mycket obehagligt är om någon stjälar din identitet och kanske tar lån eller gör kreditköp i ditt namn utan att du vet om det. Det kan ske genom att bedragaren tillfälligt ändrar din adress så att kreditupplysningen går till denne istället för hem till dig. Då märker du inget förrän kravbrevet kommer.

Se tips från *Villaägarna* i högerspalten.

StigF

Tips för att undvika ID-kapning

- **Kontrollera** att du har rätt folkbokföringsadress på Skatteverkets *Mina sidor* och **spärra** sedan obehörig adressändring där.
Det görs enklast med mobilt bank-ID.
- **Förhindra** obehöriga att eftersända din post.
Det gör du på www.adressandring.se.
- **Skaffa** en digital brevlåda. Där får du kreditupplysningar och meddelande om din folkbokföringsadress skulle ändras. Brevlådan, t.ex. Kivra skaffar du på <https://Skatteverket.se> eller på <https://kivra.se/sv/privat/registrera>.
- **Kontrollera** att ID-stöldskydd ingår i din hemförsäkring.
Det brukar det göra men inte alltid.
- **Reagera direkt** om du får besked om att någon har begärt kreditupplysning på dig.
Denne kan ha försökt att ta lån i ditt namn.
- **Avslöja inte** ditt personnummer och kreditkortsnummer i onödan.
- **Kontrollera** att du får tillbaka ditt **eget** kreditkort när du åker taxi eller går på restaurang etc – och inte någon annans.
- **Spärra** ditt kreditkort för köp på Internet och utomlands. Då kan ingen annan använda ditt stulna kort eller en kopia.
Du spärrar och öppnar på bankens hemsida.
- **Låna inte** ut din mobiltelefon.
- **Förstör** papper med person- och kontouppgifter innan du kastar dem i soporna.
Det finns de som letar bland returpapper.
- **Använd inte** samma och/eller enkla **lösenord** för olika mejlkonton, webbutiker och annat.
Gärna långa lösenord, lätta att komma ihåg.
- **Förse** din dator med brandvägg och virusskydd och uppdatera dina program och operativsystem regelbundet.
- **Klicka inte** på länkar i mejl som kommer från personer och företag som du inte känner till.
- **Tyvärr**, du har **inte** vunnit 10 miljoner Euro!
- **Bli inte lurad av** konstiga (tiggeri)mejl från dina bekanta. De är falska och kontot **kapat**.
Kontakta dina vänner och kolla.
- **Logga aldrig** in med ditt bank-ID eller bankdosa om någon ringer upp dig och begär detta.
- **Avslöja aldrig, aldrig** någonsin PIN-koder eller mobilt bank-ID för någon annan.
Ingen med ärligt uppsåt behöver sådant.

**Den perfekta gåvan-
Ackes presentkort!**

**Laddas
med valfritt
belopp!**

Ackes
Vagnsgatan 4, Tel: 0171-44 11 84
Öppet: Vardag 9:30-18
Lör: 9:30-15, Sön: 10-14
www.ackes.nu

Nordsjö
Idé&Design

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

**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

SENIOREN
REPORTAGE • MAT & DRICK • NYHETER • BÖCKER • KNEP & KNÄP • MÅBRA • NR 9 2020 • 49:-

BEDRÄGERI
**DENYA
BLUFF-
KNEPEN**

**JULENS
EFTER-
RÄTTER**

PENSION
**FÅR DU
ALLT DU
SKA HA?**

Lill Lindfors
**Vill
göra gott**

Släktforska
Julnovellen
Dubbla kryss
Kärlek vid 80
Hemsjukhus

11
moderna
broderier

**SPF
SENIORERNA**

Senaste Seniorens, nr 9-2020. Snart kommer ett nytt nummer.

Profilen – Rolf Carlsson

Nyligen hade jag äran att språka med Enköpings kommuns högste politiker, ordföranden i Kommunfullmäktige *Rolf Carlsson* (S). Där styr han över en drygt 50-hövdad skara folkvalda från nio partier som inte alltid är överens. Det är en grannliga uppgift att under långa fullmäktigemöten med oväld och humor hålla ordning på ibland komplicerade voteringar. Rolf har varit ordförande sedan valet 2014 och fick nytt förtroende 2018, trots att den socialdemokratiska ledningen då fick lämna plats för en borgerlig minoritet med fem partier. Det visar på respekt i skilda läger.



Men hur i all världen hamnade Rolf Carlsson i Enköping? Ja, det är en lång historia som började i det röda Ådalen för 82 år sedan, 1938. Där växte han upp i en banvaksstuga, där pappa hade koll på en sträcka av Ådalsbanan i närheten av Sandö. Föräldrarna var politiskt engagerade och Rolf så att säga föddes in i Socialdemokratin. Ändå blev han inte politiskt engagerad förrän i 70-årsåldern. Att vara aktiv som pensionär är en hälsokur. Det stimulerar och håller sinnet ungt.

Nej, tre andra intressen har förutom familjen dominerat Rolfs liv. De är musik, utbildning och idrott. Musiken tog stor plats i unga år, då han spelade piano i orkestrar som vann flera priser. Sedan fick musiken vila under många år, men nu har den fått nytt liv i bl.a. "Två röda rosor och ett piano" ihop med sångerskan och partikollegan Linda Johansson som för fram sin varierade repertoar i kyrkor och samlingslokaler. Duon har gjort uppskattade framträdande i Enköpings musikklubb och för SPF Seniorerna *Enabygden* den 9 maj 2018.

Om ett barn inte kan lära sig på det sätt som vi undervisar, skulle vi kanske undervisa på så sätt att det lär sig.

Men musik är en osäker utkomstskälla, varför Rolf utbildade sig till folkskollärare i Härnösand, där han var klar 1960. Efter några år som lärare kom han allt mer in i skolledande roller som rektor m.m. Efter pensionering som skolchef i Österåker 2004, flyttade Rolf och hustrun Gerty till Enköping, varvid en orsak var möjligheterna att spela golf här. Men faktum är att han nästan omgående fick rycka in som vikarierande skolchef 2005-06.

Under sin tid som lärare och skolledare engagerade sig Rolf inom korpidrotten. Denna blev 1976 ett specialförbund inom Riksidrottsförbundet, RF, och sedan gick det fort. Inom RF medverkade Rolf till att Idrottens studieförbund, SISU, bildades 1985 och han var senare dess ordförande i 18 år 1991-2009, vilket välförtjänt belönades med medaljen *Illis Quorum*. Engagemanget i RF resulterade även i flera OS-besök runt sekelskiftet samt medlemskap i Svenska Idrottsakademien som varje år på Idrottsgalan delar ut Sveriges finaste idrottspriser. Se bild.



Men vad skulle Rolf Carlsson göra när han avgick som ordförande för SISU 2009 och blev sysslolös. Jo, politiken lockade till sist och Rolf kom in i Kommunfullmäktige 2010. Vid valet 2014 segrade Socialdemokraterna i Enköping och Rolf valdes till den prestigefyllda posten som Kommunfullmäktiges ordförande. Och på den vägen är det.

Vid pennan / *StigF*
Bilder: *Rolf Carlsson*

SARS-2 och Vaccin

Statistik

Coronaviruset SARS-2 och sjukdomen Covid-19 har nu drabbat långt mer än en halv miljon svenskar och över 11 000 har hittills avlidit, varav drygt 8000 i föl. Det är ungefär en tiondel av alla dödsfall ett normalt år i Sverige. Vi har sålunda all anledning att betrakta denna pandemi med stor respekt. Sjukdomen slår väldigt olika. Vissa märker knappt av att de drabbats medan andra kan bli mycket svårt sjuka och även avlida.

De flesta kända smittade är i åldern 20-60 år med knappt 20 % i varje tioårsintervall. På intensivvården är trots detta de flesta mellan 60 och 70, ca 30 %. Bland dödsfallen är personer mellan 80 och 90 tydligt överrepresenterade, över 40 %, medan endast 10 % varit under 60 år. Av alla avlidna är 54 % män.

Räknat på aktuella siffror är dödligheten nu under 2 %, vilket är lägre än för världen i övrigt (2,2 %). Siffrorna har sjunkit radikalt sedan i våras, när sjukvården successivt har lärt sig alltmer om sjukdomen och kan sätta in relevant behandling. Sannolikt är dödligheten t.o.m. ännu lägre, eftersom åtskilliga sjukdomsfall passerar oupptäckta. Emellertid är det ganska många som har drabbats av följsjukdomar som värk, långvarig trötthet m.m., vilket också kan vara allvarligt.

Symtom och behandling

De allvarligaste symtomen är andnings-svårigheter orsakade av blodproppar i lungorna samt autoimmunitet beroende på ett överaktivt immunförsvar. Dessa måste behandlas på delvis olika sätt, vilket sjukvården i början inte var fullt medveten om.

Den som har haft sjukdomen blir normalt immun, eftersom vi bildar antikroppar som sedan finns i beredskap, om man blir smittad igen. Hur länge immuniteten räcker är osäkert, men troligen rör det sig om något år. Detta är vårt sätt att skydda oss mot nya sjukdomar genom att skapa s.k. flockimmunitet. Detta tar emellertid vanligen flera år och under tiden kan många drabbas och några avlida.

Covid-testning

Test av coronainfektion finns av två typer, PCR och antigen-test. Den förra är känsligast, medan den senare är mycket snabbare. Båda använder prov som tas långt in i näsan.

PCR (*polymerase chain reaction*) mångfaldigar virus-RNA så att det kan mätas och identifieras med hjälp av elektrofores. Hela processen tar ett par dagar.



Vid antigen-test reagerar virusprotein och antikroppar med varandra och bildar ett band i provtagningsröret, vilket bara tar 15-20 min.



Positivt test till vänster och negativt till höger. Det övre strecket är en kontroll.

Antikroppstest, om man varit sjuk, fungerar på liknande sätt, men då tas ett blodprov.

Vaccin

När detta skrivs har minst två vaccin godkänts av EU och fler, kanske ett halvdussin olika vaccin kommer att följa. Sannolikt har några läsare av detta blad redan hunnit bli vaccinerade och därmed skyddade mot covid-19. Då borde vi successivt kunna återgå till ett någorlunda normalt liv. Fast antagligen måste vi göra om vaccinationen varje eller vartannat år framöver, eftersom ingen ännu vet hur länge immuniteten räcker.

Miljoner människor har under ett par hundra år räddats till livet av vaccin. Smittkoppor är utrotade liksom snart polio också och knappt några barn dör längre av mässling – utom bland vaccinmotståndare.

Vaccin är vårt sätt att hjälpa kroppen att själv snabbare bilda de antikroppar vi behöver för att få immunitet. När vi blir smittade börjar vår kropp göra detta, men det kan ta en vecka eller så. Blir vi kraftigt infekterade, hinner kroppen inte med, utan viruset kan skada oss, innan vi byggt upp ett tillräckligt starkt eget immunförsvar. Ett vaccin tjuvstartar helt enkelt immunförsvaret som då är berett om man skulle bli infekterad. De är sålunda en så kroppsnära behandling man kan tänka sig.

Olika typer av vaccin

För många sjukdomar är det mycket svårt att framställa vaccin. Särskilt gäller detta AIDS som angriper själva immunförsvaret. För covid-19 har vi emellertid haft tur. För det första lyckades kinesiska forskare redan den 10 januari 2020 bestämma den s.k. genetiska koden för SARS-2-viruset. Det var en utmärkt start som skapade nya möjligheter. För det andra har viruset en svag punkt, det s.k. spike-proteinet som fäster på ytan av våra celler. Om detta oskadliggörs, kan viruset inte tränga in i cellerna och inte heller infektera oss eller göra oss sjuka. För att komma åt spike-proteinet finns det olika vägar.

En typ av vaccin (*Astra-Zeneca/Oxford* och *Janssen*) använder sig av en viral vektor i form av ett förändrat adenovirus som faktiskt kommer från schimpanser. Detta har den fördelen att det inte kan föröka sig i mänskliga celler. Genom förändringen kan viruset däremot producera spike-protein. Detta upptäcker vårt immunförsvaret som börjar göra antikroppar mot detta.

Den andra typen av vaccin (*Pfizer/BioNTech*, *Moderna* och *CureVac*) innehåller spike-proteinets arvsmassa, dess *m-RNA* inne i en fettdroppe. *m-RNA* får våra celler att börja producera spike-protein och sedan antikroppar mot detta. Nackdelen är att *m-RNA* är väldigt känsligt och måste förvaras vid mycket låg temperatur, -70°C .

Alla vaccinerna ovan ska ges i två doser med 3-4 veckor emellan. Det tar sedan minst 10 dagar innan vaccinet är fullt verksamt.



Bild från Clipart Library

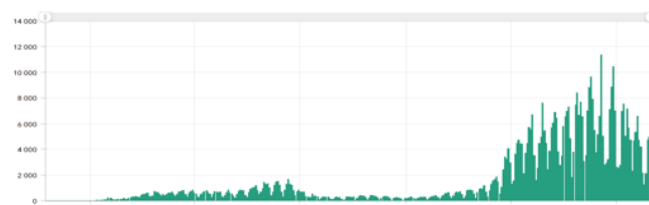
Ytterligare vaccin är under utveckling, bl.a. ett på Karolinska Institutet som utgår från DNA. Ryssland har redan börjat vaccinera med sitt Sputnik-vaccin av vektortyp, trots att det inte gått igenom en fullständig fas 3-studie. Även Kina har tagit fram ett vaccin och vaccinerar sedan länge delar av befolkningen.

Efter vaccinet

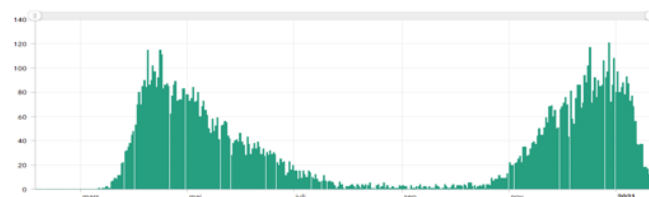
I bästa fall kommer minst halva svenska folket att vara vaccinerat före sommaren, då livet successivt bör kunna återgå till i stort sett det normala. För flockimmunitet torde krävas 70-90 % individuell immunitet, något beroende på hur smittsamt viruset är. Emellertid är det tveksamt om detta virus någonsin helt går att utrota. Troligen blir immuniteten inte heller livsvarig utan kan behöva förnyas efter ett eller två år. Dessutom vet vi redan att viruset av och till kommer att mutera och kan då eventuellt bli okänsligt för vaccinerna, även om dessa sannolikt går att uppgradera.

Vi tvingas sålunda räkna med att det kommer fler virusutbrott och fler pandemier under hand. Varningssignaler har inte saknats, men ingen verkar ha tagit dem riktigt på allvar – förrän nu. Vi måste helt enkelt lära oss att leva i en osäkrare värld, varför jag hoppas att denna är bättre förberedd nästa gång. WHO har nu utropat den 27 december till "Internationella dagen för epidemisk beredskap". Kanske hjälper det.

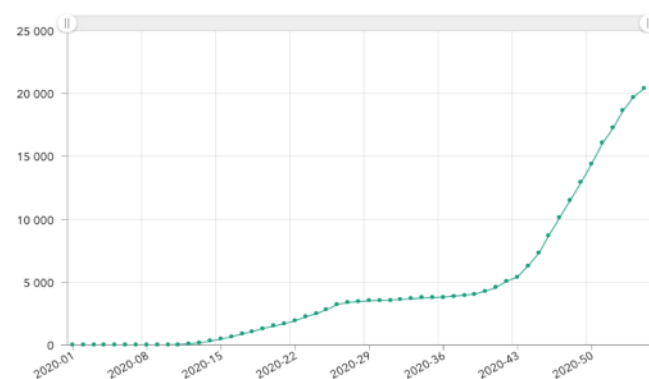
StigF



Sjukdomsfall per dag, mars 2020-jan 2021



Dödsfall per dag, mars 2020-jan 2021



Totalt antal sjukdomsfall t.o.m. v 2-2021 i Uppsala län

DIAGNOS DIABETES TYP 2

I början av november 2020 fick jag diagnosen diabetes typ 2, efter att ha varit på två provtagningar då mitt blodsockervärde varit över 7 mmol/l. Diabetessköterskan på min vårdcentral ringde först på uppdrag av läkaren och gav mig beskedet och dagen efter kom det skriftliga beskedet. Jag blev både lite förargad och förvånad, vilket jag kanske inte skulle ha blivit, eftersom min mamma fick det redan i femtioårsåldern. Men varför skulle jag drabbas av det här? Ja varför inte kan man ju fråga sig. Jag fick en tid hos diabetes-sköterskan en månad senare och där har jag varit nu. Det hon hade att säga var väl inga överraskningar direkt. Min diabetes upptäcktes i ett tidigt skede och vi kom överens om att den enbart skulle kostbehandlas.

Kost

Direkt efter diagnosen började jag förändra kosten så att mer grönsaker, frukt (max 3 st/dag), fibrer, fullkorns- och surdegsprodukter, nötter och frön fick plats vid måltiderna. Olika frysta grönsaker är jättebra att ha hemma. Det finns blandningar som innehåller 4-5 olika grönsaker. Det är av godo att äta mindre mängd potatis och bröd. Vid varje varm måltid har vi nu en sallad gjord på 3-4 olika råa grönsaker och salladssorter samt 1-2 kokta grönsaker. Lite potatis, råris eller fullkornspasta och sedan fisk, fågel eller kött från gris eller nöt fulländar det hela. Jag följer den s.k. tallriksmodellen. Just nu, när de flesta av oss veckohandlar *live* eller på nätet, är det både svårt att få grönsaker och frukt att hålla sig fräscha och att räcka en hel vecka. Jag försöker peta in råa grönsaker i form av paprika, tomat, gurka eller sallad även vid frukost och vid det ”lätta” kvällsmålet som ofta består av soppa, smörgåsar, sallad eller nån paj. Ofta hör man folk säga att de bara



äter något ”lätt” på kvällen och jag har alltid undrat vad de menar med ”lätt”. Är det lättfixat eller lätt lika med kalorisnålt?

Min sambo, som har hoppat på det här tåget, och jag roar oss nu med att leta nyckelhålmärkta produkter i butikerna. De innehåller mer fibrer, fullkorn, mindre socker, mindre salt, bättre fettkvalitet eller mindre fett. Allt det där som är viktigt vid diabetes. Vid bakning och matlagning går det ofta bra att minska sockermängden med hälften och att byta ut delar av vetemjöllet mot grövre mjöl- och klisorter. Att dricka vatten är bra och viktigt. Saft, läsk och fruktjuicer är förkastligt. Bättre att äta frukter och bär som de är. då deras fruktkött innehåller fibrer. Några koppar kaffe per dag och något glas vin i veckan är okey. Hörde idag på radion att anhöriga/partners till diabetiker också ofta drabbas av sjukdomen. Varför vet man inte men att det beror på att man haft samma matvanor är mycket troligt.

Jag gillar grönsaker men vill inte sträcka mig till att bli vegetarian för jag tycker mycket om fisk och kött också. Mat är min passion. För några år sedan läste jag Zlatan Ibrahimovics bok om sig själv. Då kom jag på att han och jag hade en sak gemensamt och det var inte fotbollen utan just vikten av ett välfyllt kylskåp. Han växte till stor del upp ensam med sin pappa och deras kylskåp var ofta tomt sänar på några öl. Nu har han som tur är råd att fylla sitt kylskåp med precis vad han vill.

Forskning

På kvällen samma dag jag hade varit hos diabetessköterskan, gick det en brittisk dokumentär från 2017 på TV med namnet ”Sanningen om kolhydrater”. Läkaren hävdade att diabetes skulle kunna botas med rätt kost och motion. En testgrupp, varav många var klart överviktiga, fick ändra sin livsföring vad gäller kost och motion och de förbättrade både blodsockervärdena, blodtrycken och blodfetterna avsevärt och minskade i vikt. Det talades mycket om vikten av att äta långsamma kolhydrater som bl.a. finns i ärtor, bönor, linser och baljväxter. Programmet finns kvar på nätet att titta på fram t.o.m. maj.

Vi har också sett TV-programmen där journalisten Peter Jihde reser runt i Norden och intervjuar diabetiker och deras anhöriga med anledning av Corona. Diabetiker ingår i riskgrupperna p.g.a. sitt försämrade immunförsvar. Intressanta och tankvärda program.

Frestelser

Faktum är att jag nu, när jag försökt ändra min kosthållning till det bättre, känner mig mätt längre. Ett problem är just TV-tittandet om kvällarna, vilket det blir en hel del av nu under pandemin. Det sägs att sjön suger men jag tycker nog att TVn gör det likafullt. Och vad ska man stoppa i sig då, när man blir sugen på nåt? Det är ju inte direkt råa morötter och tomater hågen står efter. En frukt, ett fröknäckekekex eller lite nötter, ½ avocado kan gå an, fast jag längtar nog mest efter en macka eller en chokladbit att sätta tänderna i. En ruta choklad, en kaka eller nån liten godisbit kan man unna sig nån gång men inte för ofta. En vän som haft diabetes länge, säger också att det trots goda ambitioner är väldigt lätt att falla in i gamla kostvanor. Det förstår jag. Ingenting kan vara lättare.

Motion

Regelbundna måltider är viktigt. Frukost, lunch och kvällsmål och små mellanmål dess emellan. Det här har alltid varit min paroll. Brukar säga att jag inte går ut ur huset innan jag fått frukost. Det bästa på hela dagen. Något annat som är mycket viktigt är motion.

Att motionera handlar oftast om att komma ut ur hemmet. Första steget är att gå ut genom ytterdörren – sedan ordnar sig resten av sig självt – promenaden, cykelturen, gymnastikpasset eller vilken aktivitet man tänkt sig. Sedan tidigt i våras har vi cyklat mycket runt i och omkring i Enköping och idag fredag den 4 december har vi cyklat från Fanna upp till Hökens grusplan, där SPF-arna spelat boule under sommaren och hösten, genom Munksundet och runt Gröngarn och sedan hem över Korsängen och Vattenparken. En nätt liten runda på 1,3 mil blev det. Fantastiskt att kunna göra det i december månad. Jag cyklar hellre än promenerar för det känns bättre för



mina artrosknän. Dessutom slipper man bära på sin egen tyngd. Bäst går det om cykeldäcken är nypumpade. Vi har letat Checkpoints i OK Enens regi i Enköping och i Örsundsbro under våren och sommaren och då blev det mycket promenerande. Vi har sett och besökt platser både i staden och dess utkanter samt i Örsundsbro, som vi aldrig har besökt eller hört talas om tidigare. Inte ens alla Örsundsbrobor vet att det finns ett naturreservat i samma område som elljusspåret. Vi har träffat många SPF-are som letat Checkpoints samt som spelat golf, boule och/eller deltagit i SPF:s tipspromenader i Drömparken. Alltid roligt att träffa andra medlemmar och få prata lite.

Jag gör lite morgongymnastik i sängen de flesta dagar i veckan och tar 50 simtag med benen och 50 med armarna plus lite andra rörelser för att mjuka upp och få lite fart på kroppen. Det tar enbart 12-15 minuter. Det känns bra.

Under det här speciella året med pandemin har det varit särskilt viktigt med frisk luft och motion. Det är något som alla, som över huvud taget har klarat sådant, har kunnat våga göra utan större risk för att bli smittad med Covid 19. Nu talar jag förstås om utomhus- och inte inomhusaktiviteter på gym, badhus och liknande.

Att hålla koll på

Det är viktigt att hålla koll på sina fötter så att inte sår uppkommer. Dessa kan bli svårläkta och ställa till mycket förtret. Det gäller att fila fötterna och smörja in dem regelbundet. Diabetes kan även ge upphov till svåra hälsoproblem såsom hjärt-, njur-, nerv-, blodkärls- och ögonproblem m.m. Därför har man all anledning att försöka sköta sig så gott det går.

Hoppas att vi får vaccin snart och att pandemin planar ut så att vi kan röra oss fritt och umgås med familj, släkt och vänner. Och att vi i SPF Seniorerna kan ordna månadsmöten och andra aktiviteter igen så att vi får träffas och umgås. Ha det gott alla!

Vid pennan Anita Nehler

MusMaj

Majs kåseri

Jag känner mig som en mus som tittar ut på världen, en gång var vi 26 i musfamiljen nu är vi bara två. Mörkt är det också, var är den vita snön? Jag skall allt ge mig ut.

Torget brukar vara som en restaurang för oss, alltid finns det grönsaker, brödsmlor och ibland vatten i brunnen, jo något tuggbart men inget vatten. Jag brukar hålla till i källare och sova mestadels, men hurra jag anar blå himmel bakom allt det grå. Det är 18 december hör jag någon säga och folk ska ta ut sin pension. Nästa år skall det bli mer pengar, undras om det finns pengar kvar efter all merkostnad året 2020 med Corona (de pratar nog om kronor det är jag som hör illa, börjar bli gammal).

Min vinterpäls är på plats, så jag fryser inte och det känns ovanligt varmt. Ingen sitter ute och äter, vid kiosken brukar det finnas bröd



Foto: Ulf Sandqvist

och tappad glass. Det är vinter för det hänger lampor över gatorna jag springer ner till ån, där brukar flera åka på isen. Nej bruna löv seglar på vattenytan. Vad är det som händer?

Stackars lilla musMaj, håll Dig hemma, det är något farligt i luften, något som kan heta Covid-19 också, det står på löpsedlarna vid kiosken, men var är alla människor. De som sitter på filtare i Klosterparken och de som kastar en liten boll på andra sidan ån?

Jag har en vän, herr Ekorre han brukar ta reda på vad som sker. Skutt där är han, ”vet du var folk är?” ”Ja, de får inte gå ut för det är VIRUS i luften så alla sitter i sina burar, men alla ska få ett stick i armen och sen blir allt som förr.” ”Tror du att det kan bli det?” Jag tycker så mycket om människorna som går i parken, med luftiga sommarkläder, sjunger och dansar, hoppas allt blir så igen. Tur att min musmake Bengt finns, så vi kan rulla ihop oss och vänta på att allt blir som förr.

Maj Kinnbo

Olydiga Rulle

Majs kåseri

Är din RULLE olydig?

Vid tre tillfällen har jag sagt fula ord om detta hjälpmedel, resultatet när jag finns på stenig grund, blir fasansfullt. Är det backe dyker jag över fordonet och med ansiktet först bland gruset, varför släpper inte händerna och låter fordonet ge sig iväg?



En gång var jag på sommarhusets terrass, knep fina skott av tjugiga pelargonior, slirar över terrasskanten och far med ansiktet rakt ner i gruset. Tro inte att jag släppte skotten, de höll jag hårt i händerna, men ännu en gång såg jag ut som om jag var offer för en hustrumisshandlare. Maken sågs på med ilska blickar tyckte jag.

Så har vi en riktig olycka i bostaden. Den här gången krockade hjälpmedlet med en pall från IKEA, nu for jag som tidigare över RULLE, det blev det ingen synlig krockskada men en långvarig smärta från en spricka i bäckenbenet, ont i många månader, att sätta eller resa mig från vanlig köksstol innebar höga skrik.

En vän skulle förära mig en julblomma men ringde i mellandagarna, hon ville inte visa sig på stan, hade stupat i gruset på kyrkogården och vågade inte ens se sig i spegeln. Jag förstod verkligen fasan att se sig själv så in i vassen ful. Men jag skall leta bland mina gamla foton för jag bör ha något förfärligt bevis för att se skillnad på att gå på en dörr och fått en smocka av en ilsken man, som slåss när orden inte räcker till. Sådana är farliga och behöver bli uppmärksamma på att de beter sig fasansfullt. I mitt jobb som terapeut upptäckte jag att det var kvinnor från alla yrken som blivit utsatta. Ofta var det välutbildade som hade många ord att ta till i osämjan, medan mannen blev bindgalen och ordlös, ilskan tog sig ut genom nävarna.

Nu hoppas jag min vän förklarar för omgivningen varför hon är svullen blå och gul, om de inte redan har trott att hon krockat med den olycksaliga dörren.

Maj!

Märtas klurigheter

Rätta svar på Märtas klurigheter i nr 4 var:
Baron, Askungen, Ekorre, Äpple, 1880,
114 523, Födan, 1919, Anna, Gåttfull, Hack-
spettar, Verb, Vara påläst, D, Manx, Marocko,
Stövlar, Lo, 1961 och Henri Dunant.
Detta kunde flera av våra läsare. Bland dessa
drogs *Anita Enger* som vinnare. Grattis till en
trisslott.

Nedan finns de första klurigheterna för år
2021 under rubriken "Vem kan vad?"

1. Till vilken familj räknas djuret
BOOMSLANG?
a) Snokar b) Rävar c) Älgar
2. Från vilken del av trädet kommer kanel?
a) Rötterna b) Barken c) Bladen
3. Vilket land i världen producerar mest
saffran?
a) Iran b) Indien c) Kina
4. Vilket år fick Enköping en egen tidning?
a) 1880 b) 1881 c) 1879
5. Vilket år avled författarinnan Astrid
Lindgren?
a) 2002 b) 2000 c) 2001
6. Skånes landskapsblomma är:
a) Prästkrage b) Blåklint c) Vallmo
7. Vad är en KALANCHOE?
a) ett däggdjur b) en fågel c) en
blomma
8. Dag Hammarskjöld växte upp i:
a) Östhammar b) Tierp c) Uppsala
9. På 1820-talet odlades i Enköping vad då?
a) Potatis b) Humle c) Pepparrot
10. Vem skrev texten till 34:an?
a) Olle Adolphson b) Povel Ramel
c) Lasse Åberg
11. Vilket århundrade kom tandborsten i bruk
i Sverige?
a) 1600-talet b) 1700-talet c) 1800-talet
12. Vilket namn hade åskguden Tors farkost?
a) Ra b) Ran c) Dån

13. Vem har skrivit boken MOSIPPAN?
a) Moa Martinson b) Sara Lidman
c) Elsie Johansson
14. Var tillverkar man främst Dalahästar?
a) Nusnäs b) Jularbo c) Leksand
15. Vem sjöng "Under ekars djupa grönska"?
a) Harry Brandelius b) Jan Malmström
c) Carlie Tornehave
16. Vad är CANIS LUPUS för något?
a) Varg b) Bäver c) Lo
17. Vilket datum, månad och år upphörde
första världskriget?
a) 11 november 1918 b) 30 oktober
1917 c) 15 november 1919
18. Av vilket träslag gör man tändstickor?
a) Al b) Asp c) Alm
19. Vilket år förvandlades en del av
göteborgsorten Tuve till ett korthus?
a) 1977 b) 1975 c) 1978
20. Vilken är Europas längsta flod?
a) Donau b) Rhen c) Volga



Lycka till önskar
Kluriga *Märta*

Enabygden tipsar om vår samarbetspartner
Studieförbundet Vuxenskolan verksamhet
SValan som är en träffpunkt för Enköpings
seniorer. På grund av coronaviruset är den
numera digital och har flyttat över till
youtube. Här lägger SV varje vecka upp en
film som riktar sig till Enköpings seniorer.

Starten gick vid Lucia med ett avsnitt inriktat
mot läsande. Då medverkade en bibliotekarie
som även berättade hur de anpassat sin verk-
samhet efter rådande restriktioner. Senare
deltog Solveig Zander och
berättade om våra pensioner.

Även en fotoutmaning och en
tipspromenad finns med. Se t.ex.
www.youtube.com/watch?v=o30LfozEA14



Läs mer på "<https://www.sv.se/svalan>"

Den gamla bilden

Den efterfrågade bilden i *Enabygden* nr 4 visade Enköpings gamla prästgård, numera kallad Prostgården. Den ligger vid Afzelii plan mellan Västra Ringgatan, Tullgatan och Kyrkogatan och byggdes på 1760-talet. Den är därmed en av Enköpings absolut äldsta byggnader. Detta visste såväl *Anita Nehler* som *Barbro Törnblom*, vars trevliga text återges här nedan.

Tack för det och GRATTIS.

Men vad är detta för något? och så mycket vatten? Kyrktornet till höger och det lilla tornet något till vänster om mitten antyder att vi är i Enköping, men var är bilden tagen och vad visar den för något?

Fotot är taget av Eskil Andersson 1924 och finns i Curt Erikssons stora samling av gamla enköpingsbilder. Curt var i 14 år redaktör för *Enabygden*, 2002-15. Tyvärr lämnade han oss den 1 december 2020 vid 92 års ålder.

Svaren vill vi ha in senast den 1 april 2021.



Enköping 1924, *Eskil Andersson*

Om Prostgården

Ja, jag känner väldigt bra igen Prostgården som jag kallar Pastorsexpeditionen. Min pappa, klockaren Axel Olsson, arbetade där tills pensioneringen 1965, men då hade han förflyttats till det nya Kyrkans Hus.

Pappa satt i rummet längst till höger och jag kunde vinka till honom när jag gick förbi!

Sommaren 1955 eller 56 sommarjobbade jag på pastorsexpeditionen. Man hade bestämt att alla församlingsböcker (som fanns i källaren) skulle skrivas över till ett nytt system med lösa papper som var hålslagna. Jag satt och skrev över alla uppgifter för hand och har inget minne av att någon kollade om jag skrev rätt!

På övervåningen i huset bodde kyrkoherden eller prostén. Jag vet att jag var på julgrans-

plundring i en stor sal på undervåningen någon gång på 40-talet.

När jag var liten var det ett högt staket mot Tullgatan och Västra Ringgatan och ibland lekte jag med prästbarnen på gården.

Pappa föddes 1900 i ett lågt hus som låg längst ner på gården mot Västra Ringgatan. Nu kom jag plötsligt ihåg varför han bodde där. Jo, både hans pappa och farfar var kyrkvaktmästare före honom. Varje lördag klockan 6 klättrade pappa upp i kyrktornet och ringde in helgen, därför fick han den urgamla titeln klockare.

Johanna i trekanten har kommit tillbaka på sin plats efter många års bortovaro och nu är platsen en allmän park. Jag kallar fortfarande parken för trekanten.

Barbro Törnblom

Fasta och påsk

Livet är fullt av traditioner, burna av generationer av våra förfäder sedan urminnes tider – tror vi i alla fall. I praktiken är de flesta svenska traditioner högst ett par hundra år gamla och oftast importerade. Mycket har kommit från Tyskland, men även Frankrike, England m.fl. har bidragit. Men det gör ju inget så länge vi tror att allt är uråldrigt svenskt eller åtminstone nordiskt.

Vad hände då efter jul? Ja, maten var ju nästan slut. Visthusbodarna gapade tomma, trots att det var ett par månader kvar, minst, av vintern, innan nya grödor gav mat för dagen. Vad gjorde man då? Jo, då uppfanns *Fastan* som skulle minna oss om Jesu 40 dagar i öknen. Fastan skulle pågå från askonsdagen i februari (i år den 17/2) till palmsöndagen en vecka före påsk (i år den 28/3) och då fick man knappt äta alls. Därför festade man så gott det gick på fettisdagen (den 16/2).

Fastan uppfanns sålunda en gång av ren nödvändighet – när man helt enkelt inte hade mat och ändå måste spara för morgondagen. Under Fastan var folk därför i stort sett konstant hungriga. Då kom något ljushuvud på att man kunde klä ut sig och gå i fastlags-tåg för att något döva hungerkänslorna. Och då måste man förstås sjunga och föra oväsen för att jaga bort onda makter.

Under den tid, när kött i praktiken knappt var tillgängligt, hittade någon annan på att det gick att äta s.k. fastlagsbullar, även kallade fettisdagsbullar. Det sägs ibland att kung Adolf Fredrik åt ihjäl sig på sådana bakverk på fettisdagen år 1751, men det är troligen ont förtal. Numera kallas bullen vanligen för semla. Den skulle delas horisontellt i en stor underdel och ett mindre lock. Mellan dessa lade man något sött som honung. Numera är det mandelmassa och kanske även vispgrädde – om man har tillgång till sådana delikatesser. Hela anrättningen skulle serveras med varm mjölk, för att dölja att denna mestadels var sur, och kallades då hetvägg. En semla mättar ganska bra, åtminstone en stund. Även i vår tid är semlor populära, fast de har förvandlats

till lyxiga bullar som serveras med kaffe eller te. Och varför vänta till Fastan, när man kan få fatt på semlor så snart lutfisken är uppäten – fast sådant var förstås förbjudet på 1950-talet!



Foto: StigF

Under vintern la hönsen förr i världen knappt några ägg alls, främst på grund av otillräcklig utfordring. Men hur sparade man ägg från sommar och höst till vintern? De måste konserveras, men torkning, saltning, rökning m.m. fungerar dåligt för ägg. Istället la man ner äggen i flytande vattenglas (natrium-silikat). När denna kommer i kontakt med luftens kolsyra, bildas kiselsyra som är en gelé. Varken luft eller bakterier kan tränga genom gelén som därför konserverar äggen under månader. När man sedan behöver dem, är det bara plocka upp äggen ett och ett ur den kalla och slibbiga sörjan.

Alla ägg var sålunda sedan länge förbrukade, när våren kom med värme och ny växtlighet och hönsen började värpa igen. Såsom av en händelse inträffar detta vid påsk, även om denna helg följer månen och därför på ett underligt sätt vandrar genom kalendern med flera veckor mellan åren. Påsken innebar slutet på fastan och påsk har blivit den tid på året då man åt och även numera äter fler ägg än någon annan gång, helt enkelt eftersom de fanns tillgängliga igen.

I södra Sverige är den mesta snön borta vid påsk. Då avslöjas också allt skräp som dolts under vintern men som borde städats bort för längesedan. Det gäller inte minst alla julgranar som slängts ut vid Tjugonedag Knut. Vad göra? Jo, allt ska brännas upp i väldiga påskeldar samtidigt som man skrämmer iväg häxor och andra onda makter som gömt sig i

mörkret. För att ytterligare förstärka effekten, klär små flickor ut sig till påskkäringar som deltar i påskparader under mycket oväsen. Det är mycket effektivt, då häxorna numera sällan visar sig efter påsk.

Påskeldarna har tyvärr en mycket tragisk historia, när åtskilliga "häxor" brändes på bål i både Sverige och utomlands under 1600-talet. De flesta av dessa häxor var fattiga flickor eller äldre kvinnor som ankla-



Foto: StigF
gades för olika former av häxeri eller för att ha följt med Djävulen till Blåkulla, som det finns flera av på olika håll i landet. Till Blåkulla flög häxan på en kvast tillsammans med en svart katt och en kaffekittel. Många människor, som fått för mycket att dricka, och även barn med livlig fantasi, hade med egna ögon sett detta och då var förstås bevisen kristallklara.



Bild från
Clipart
Library

En märklig sak är att inte så få anklagade kvinnor faktiskt själva trodde att de var häxor. Många unga flickor vallade boskap ensamma på fäbodrar långt från byn under flera månader på sommaren. Där mjölkade de kor, kärnade smör och gjorde ost m.m. och fick förstås småsår ibland. För att stilla blodet strök de på saft från några buskar som bolmört. Denna är giftig och innehåller bl.a. *skopolamin*, ett narkotiskt ämne som kunde få flickorna att falla i trance och tro att de var i förbund med Djävulen. Detsamma hände med kvinnor som var skickliga i att framställa naturläkemedel från olika växter och inte sällan provade på sig själva.

Adress

Till Mellansverige kommer våren senare än till landets södra delar. Därför har man här valborgsmässoeldar den siste april istället för påskeldar. Men de har samma effekt på allt oknytt. På Valborgsmässoafton samlas på sina ställen hundratals personer på traditionella platser. Dit tar man med kaffe och matsäck och har picknick oberoende av vädret som många gånger kan vara högst opålitligt. Men så det ska vara. Traditioner ska vidmakthållas till varje pris, t.o.m. om det skulle snöa på denna första riktiga vårdag.

Innan brasan tänds brukar någon betydande person hålla ett flammande tal till våren och förklara hur underbart det är att den kalla vintern äntligen har lämnat oss. Nu är det vår och kärlek i luften. Då höjs stämningen hos hela församlingen och alla sjunger tillsammans, vare sig man kan eller inte. Seansen leds av någon i bästa fall hjälpligt sångkunnig körledare, men det blir ändå på sitt sätt spontant och mäktigt trots sin pekorala ton och kan fylla deltagarna med en nästan övernaturlig känsla. Sköna maj är välkommen och snart är vi där.

StigF



Bolmört, Franz Eugen Köhler 1897