

Fagerudd i väntan på våren



Foto: StigF 2016

Innehåll

2 Funktionärer

3 Ledare

4 Organisation

5-6 Pandemier 1

7-8 Profilen, Harriet Engström

9 Studieprogram

10 Friskvård, Pensioner

11 Aktiviteter våren 2023

12 Resor våren 2023

13-14 Elförsörjning

15 Annonser, KPR

16 Bedrägerier XVI

17 Bokrecensioner, Hjärnkoll

18 Fjärdhundraland

19 Covid 19

20 Majs kåseri

21 Den gamla bilden

22 Märta's klurigheter

23 Bondepraktikan spår

24 Påsk

Kommande tidningar kommer endast att distribueras elektroniskt som mejl eller som en länk till hemsidan samt kunna hämtas vid månadsmöten och utanför expeditionen på Kryddgården.

Redaktions- kommittén	Solveig Zander, ansvarig utgivare	070 241 0227	solveig.zander@outlook.com
	Stig E. Forshult, redaktör	070 531 5388	stigforshult@gmail.com
	Maj Kinnbo	073 949 1551	kinnbo.maj@gmail.com
	Carl-Erik Lind	070 735 2274	calle.ingrid@gmail.com
	Sven-Olof Johansson, annonser	070 211 5076	johansson85@hotmail.com

Funktionärer	telefon
Bordtennis, Peter Örberg	072 556 2237
Boule, Pia Rosenberg	073 680 4727
Bowling, Anita Lund	072 330 3097
Bridge, Barbro Sandberg	073 681 5523
Friskvård,	<i>vakant</i>
Läkemedelsombud, Lena Jensen	070 330 5532
Medlemsvård, Eva Armholt	070 238 2628
Programkommitté, Anita Nehler	070 660 1757
Redaktör, Stig Forshult	070 531 5388
Resekommitté, Bo Wannberg	070 343 3783
Studiekommitté, Pia Rosenberg	073 680 4727
Valberedning, Elisabeth Andersson	072 738 6760
Västanvind, Heidemarie Rosén	070 299 3199
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:	802 447-9597

Avgiften vid månadsmöten, 80 kr, inkluderar underhållning, förtäring och information. Ska betalas av samtliga närvarande.

Vi är tacksamma om ni som ändrar namn, adress, telefonnummer eller e-postadress, meddelar detta till Monica Bauer på tel. 070 277 6886 eller mejl: krakan25.mb@gmail.com.

Adress, telefon och mail:

SPF Seniorerna Enabygden
Källgatan 1 B, 749 35 Enköping
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". Tidningen på hemsidan har bättre bildkvalitet än den som sänds per mejl.

STYRELSEN, ordinarie	telefon
Solveig Zander, ordförande	070 241 0227
Pia Rosenberg, vice ordf.	073 680 4727
Irene Löthegård, sekreterare	070 926 6206
Anita Nehler, vice sekr.	070 660 1757
Reine Fredengrener, kassör	070 540 3630
Monica Bauer, medlemsregister	070 277 6886
Eva Armholt, medlemsvård	070 238 2628

Ersättare

Lena Jensen	070 330 5532
John Bergström	073 159 6044

Revisorer

Lars Wallander	070 314 6850
Glen Ärnils	070 532 8479
Monica Sahlén, ersättare	070 547 6544

mejl valda vid årsmötet den 10/2 2023

solveig.zander@outlook.com
pia.rosenberg52@gmail.com
irene@lothegard.nu
anita.nehler@hotmail.com
reine@elstop.se
krakan25.mb@gmail.com
eva.armholt@gmail.com



jlens2958@gmail.com
john.lonsaker@gmail.com

larswa1111@gmail.com
glen.arnils@mbox.lidnet.se
monica.sahlen40@gmail.com

Expeditionen på Kryddgården, Källgatan 1 B, är under våren 2023 bemannad varje helgfri tisdag kl 11-13. Entré genom restaurangen. Se i övrigt kontaktuppgifter till olika funktionärer ovan.

Solveigs sentenser



En bekännelse!

Nya uppdrag och förväntningar från personer jag inte känner är alltid något som får mig att ifrågasätta vad jag givit mig in på. Precis så var det för ett år sedan. Idag känner jag stolthet och är glad för att jag fått lära mig nya uppgifter. Framför allt har jag träffat trevliga SPF:are (och andra också), några jag lärt mig namnen på och många namn jag har kvar att lära.

Visst är de knepigt att ge sig in i något nytt. Så har det alltid varit, för alla andra också är jag övertygad om. Men en del vill inte erkänna sin oro, man är rädd för att göra fel och man vågar inte be om hjälp. Otroligt! Den digitala världen är något som man måste lära sig t.ex. Vi är rädda för att göra fel och visa vår okunskap. Det är dags att ta itu med det nu. Inbjudan till digital utbildning kommer. Anmäl er då.

Det är ständigt samma personer som är med i studiecirklar, i områdesgrupper, eller i styrelsen.

Låt oss ändra på det. Nya idéer, nya förslag, andra att samarbeta med och lära känna berikar vårt SPF. Ta tillfället i akt och erbjud dina tjänster. Det finns alltid plats för nya friska krafter. Våga utmana dig själv.

Jag har aldrig hört att någon ångrat något nytt man tagit sig an. Däremot har jag många gånger hört kompisar som ångrat vad de inte gjort. Konstigt! Skulle vara intressant att höra hur ni reagerar på det. Ta klivet, ge dig i kast med en ny uppgift i SPF Seniorerna Enabygdens regi.

Vi har viktiga uppgifter att ta oss an. Flera medlemmar är nödvändigt, att få lokaler där vi i alla pensionsorganisationer kan samsas, följa upp hur det går med "hemtjänstindex" i vår kommun – som nyss blivit infört i hela vårt land, fylla våra resor/aktiviteter så vi får fler att vara med, minska ensamheten för alla äldre, stötta framför allt de som är ensamma, m.m. m.m.

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något!

Vi ses i SPF / Solveig

Redaktörens rader



År 2023 har börjat. Vi hoppas att det ska bli lyckosamt och någorlunda pandemifritt. Ändå vi får nog ställa in oss på att ta en vaccinspruta i halvåret mot covid-19 under resten av våra liv. Så får det bli, för värre saker har säkerligen de flesta av oss klarat tidigare.

Däremot har Rysslands krig mot Ukraina hållit på i över ett år. Krig i vår närhet är något som bara få av oss någonsin tidigare upplevt. Fortfarande är vi några som var barn under andra världskriget och måhända har enstaka minnen kvar av detta. Mina egna är mycket bleka. Emellertid är den nuvarande situationen verkligen obehaglig. Det är mycket svårt att sja om framtiden.

Som om inte detta vore nog har inflation, räntor och elpriser gått i taket. Nu gäller det att överleva.

Högsta domstolens utslag förra sommaren i ett mål om bankbedrägerier har börjat få effekt. Numer kommer det upp en varningstext varje gång som jag försöker att logga in på Internetbanken. Men viktigare är att alla storbankerna har förklarat sig beredda att ersätta lurade kunder i högre utsträckning än tidigare. Det betyder inte att man får bete sig hur klantigt som helst, men att den som blivit lurad inte alltid måste ta hela ansvaret själv. Även bankerna har skyldighet att ha säkerhetssystem som ska förhindra bedrägerier.

Mer info finns på SPF Seniorernas Facebook: <https://www.senioren.se/nyheter/nytt-hopp-for-lurade-bankkunder>, liksom i ett kort klipp i TV4: <https://www.tv4.se/klipp/va/20411261/fem-banker-omprovar-bedrageribeslut-efter-nya-arn-riktlinjer>.

StigF

Välkomna med egna bidrag till *Enabygden*. Skicka in era texter eller bilder med några kommentarer. Eller varför inte författa kvartalets dikt eller berätta om en nyligen läst bok eller om någon resa, ny eller gammal. Välkomna! För signerade artiklar svarar alltid artikelförfattaren själv.

Det går också bra att få ett eget foto på *Enabygdens* första sida. Vi jobbar nu med nr 2 som ges ut 1/6. Presstopp för *Enabygden* nr 2, 2023 är på fredag den 12 maj / StigF

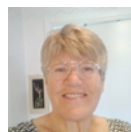
OMRÅDESGRUPPER

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



Arbetsgrupp 3, Kontakt: *Vakant*
Ledare söks, gärna två eller tre tillsammans.
Fanna (Svampgatorna), Korsängen,
Bergvreten, Husberg, Gånsta, Stenvreten,
Bredsand, Åkersberg.

Arbetsgrupp 4, Kontakt:
Gunnel Sparrings, tel 070531 3554,
e-post: sparringsg@gmail.com. Även
Gunilla Sellin och Marianne Johansson ingår i
gruppledningen.
Centrala Enköping, Kungsgatan, Östra
Ringgatan, Lilla Vägen, Sandgatan öst,
Tullgatan, Munksundsgatan, Kryddgårds-
gatan, Korsängsgatan och korsande gator.



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



Arbetsgrupp 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.



Arbetsgrupp 7, Kontakt:
Eva Armholt, tel. 070 238 2628
e-post: eva.armholt@gmail.com
Långgatan södra delen, Fjärdhundra-
gatan söder, Hägnadsvägen, Sandgatan väst,
Torggatan väst, Västra Ringgatan, Lillebergs-
gatan, Kyrkogatan.



Vad händer i vår?

Förutom alla traditioner som beskrivs på sid.
23-24 bör vi inte heller glömma följande dagar:

8 mars	Internationella kvinnodagen
20 mars	Vårdagjämningen
25 mars	Våffeldagen
26 mars	Sommartiden börjar
23 april	Världsbokdagen
30 april	Valborgsmässoafton
2 maj	Deklarationsdagen
9 maj	Europadagen
17 maj	Norges nationaldag
28 maj	Mors dag
5 juni	Danmarks nationaldag
6 juni	Sveriges nationaldag
9 juni	Ålands självstyrelsedag

Skola och pandemi

Under hela 2022 har vi i dessa spalter kunnat ta del av Dietrich Burmeisters intressanta erfarenheter av den svenska skolan. I viss mån har han kunnat se situationen från utsidan, vilket har gett oss andra aspekter än de vanliga. Tack.

Pandemin Covid-19 har plågat världen i flera år, även om 2022 har varit något lugnare än tidigare. Detta är dock något som de flesta av oss knappt har varit med om tidigare, även om fenomenet inte var ovanligt i äldre tider.

I detta nummer börjar därför en längre översikt av epidemier och pandemier som i historisk tid drabbat oss många gånger värre än Covid-19.

StigF

Viktiga telefonnummer

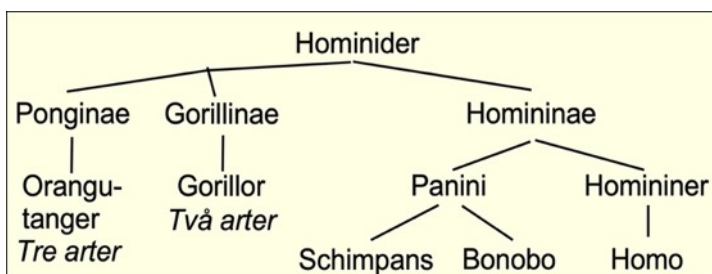
SOS alarm	112	Polisen	114 14
Vårdguiden	1177	Husläkarcentrum	0171 417 300
Kvinnojouren	0171 440 242	Brottsofferjouren	0171 262 06
Jourhav. medmänn.	08 702 1680	Röda Korset, stöd	0771 900 800
Äldrelinjen	020 222 233	Kvinnofridslinjen	020 505 050
		Hemtjänst	0171 625 425
		Kontaktcenter	0171 625 000, vx
		Färdtjänst	0171 625 920
		Taxi Enköping	0171 440 000

Om epidemier och pandemier I

Människan har under hela sin existens varit utsatt för sjukdomar av många skilda slag. Infektionssjukdomar orsakas sålunda av olika patogener som bakterier eller virus eller olika parasiter, varav främst de två förstnämnda kommer att behandlas här. För att skydda oss mot infektioner har evolutionen försett oss med ett immunförsvar som kan lära sig att känna igen inkräktarna och bekämpa dem. I många fall, men långtifrån alla, skyddar vårt immunförsvar oss mot svår sjukdom och död. Ganska ofta fungerar detta också så att om man har haft en viss sjukdom och överlevt, kommer immunförsvaret ihåg inkräktaren och förgör denna direkt vid förnyade attacker, innan man ens märker att man blivit sjuk. Då är man immun mot just denna sjukdom. Detsamma gäller övriga organismer som djur och växter som alla på olika sätt försöker att skydda sig mot angripare. Dessutom finns naturligtvis även andra sjukdomar som bristsjukdomar och cancer m.fl. men dessa tas inte upp här.

Människans tidigaste historia

För cirka nio miljoner år sedan hade människor och människoapor gemensamma anfäder. Under hand utvecklades emellertid olika grenar åt skilda håll och vi separerades från våra närmaste släktingar som utvecklades vidare till schimpanser och bonoboer. Föregångarna till orangutanger och gorillor hade redan tidigare avvikit i egna linjer. De förmänskliga homininerna levde sannolikt först i djungeln och senare på savannerna i södra Afrika i mindre grupper på högst ett par hundra individer. Sjukdomar som drabbade en grupp, kunde i värsta fall helt slå ut denna men



Släkttre för människoapor

Enligt Geologiska institutionen, Stockholms universitet

spreds sällan till andra, eftersom individtäteten var mycket låg. Kanske fanns totalt endast några tiotusentals förmänniskor samtidigt.

Precis som våra närmaste släktingar i djurvärlden, schimpanser och bonoboer, är människor allätare och våra förfäder tog för sig av vad som fanns tillgängligt av både vegetarisk och animalisk föda. Under större delen av mänsklighetens och dess föregångares historia har vi varit vad man brukar beskriva som "jägare och samlare".

Sannolikt tvingade en klimatförsämring oss mot kusten och de stora östafrikanska sjöarna, vilket samtidigt innebar en övergång till mer animalisk föda, inte minst fisk. I detta sammanhang ökade också hjärnvolymen. Troligen finns här ett samband, men det är svårt att bevisa. I varje fall gick utvecklingen vidare och arten människa, *Homo sapiens*, "föddes" så småningom i Östafrika för minst 250 000 år sedan via tidigare homoarter som *Homo erectus* och *Homo heidelbergensis*. Grupper av båda dessa arter lämnade vid olika tillfällen Afrika, vilket många arkeologiska fynd i såväl Europa som Asien visar.

För cirka 70 000 år sedan utvandrade flera grupper av moderna människor, *Homo sapiens*, till Asien och Europa och spred sig vidare till andra delar av världen. Detta var mitt under den senaste istiden, vilket gjorde att havsytan var ner till 120 m lägre än nu. Då kunde man ta sig mer eller mindre torrskodd över bl.a. Bab el Mandeb och Berings sund, vilket underlättade migrationen över världen. Till Amerika kom de första människorna för som mest 15-30 000 år sedan. Norra Amerika, Skandinavien, Sibirien och även delar av kontinentala Europa var täckta av is ända fram till för bara 10-20 000 år sedan efter en mer än 100 000-årig istid.

I Europa fanns vid denna tid redan en annan människoart, *Homo neandertalensis*, och i Asien *Homo denisova*. Dessa hade sannolikt för mer än 300 000 år sedan utvecklats i Eurasien från *Homo heidelbergensis*. Av någon anledning försvann båda arterna successivt.

Orsaken vet man inte, men det kan bero på att de inte klarade konkurrensen från inkräktarna eller på att de relativt små grupperna helt enkelt assimilerades av vår art. Vi vet att alla tre arterna kunde få gemensam avkomma, ibland t.o.m. fertil, eftersom vi fortfarande har ca 2 % neandertalgener i vår arvs massa. Gener från denisovaner finner man däremot främst i Sydostasien och Indonesien, medan de helt saknas i Afrika. Ytterligare en orsak till försvinnandet kan vara sjukdomar, som vår art bar på, och som övriga arter inte hade någon motståndskraft emot. Sådana händelser har inträffat även senare i människans historia.

Jordbruk

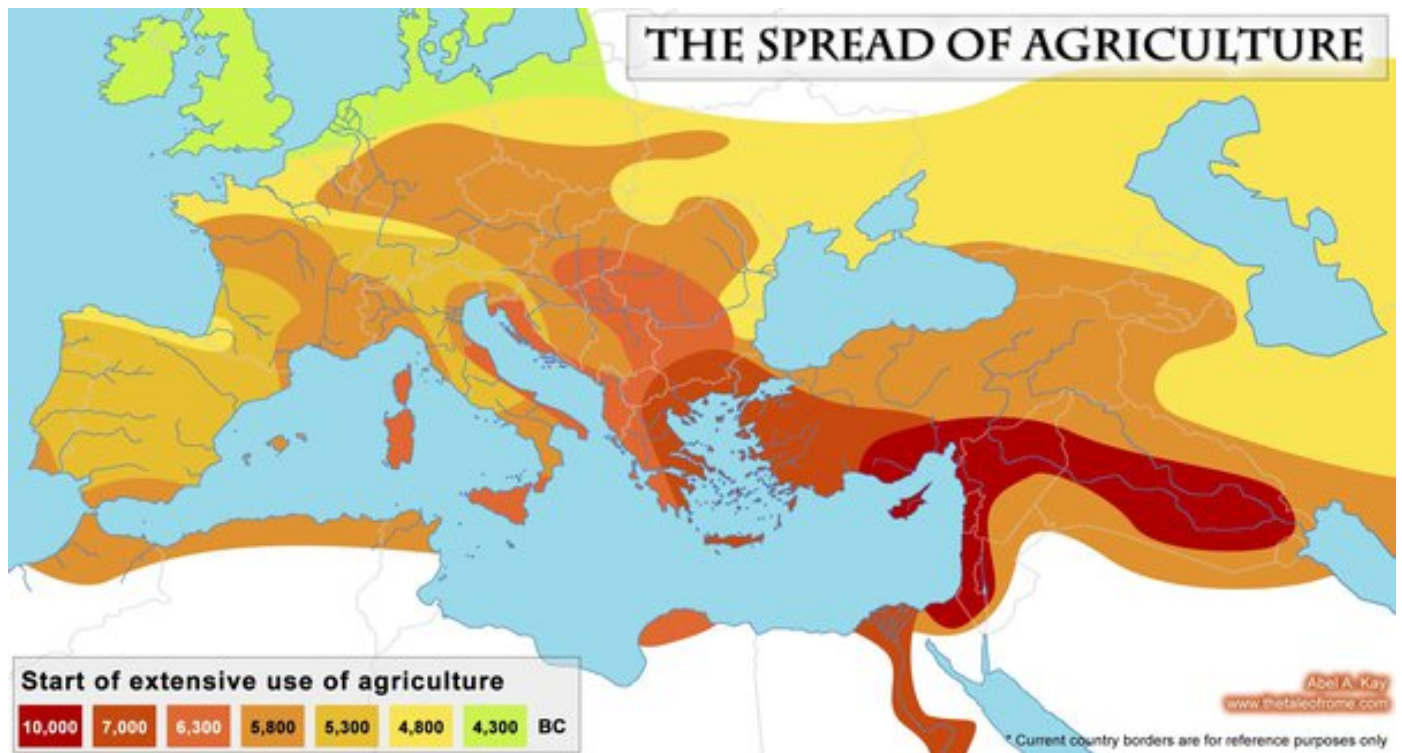
För 20-40 000 år sedan var vår människoart sålunda ensam kvar på Jorden av det minst halvdussinet homoarter som någonsin har funnits här. I samband med en successiv klimatförbättring mot slutet av istiden ökade säkerligen antalet människor rätt mycket på många ställen. Ändå livnärde vi oss fortfarande på att jaga och samla ätbara växter m.m. Men då inträffade för 10-13 000 år sedan och framåt det som brukar kallas den *Neolitiska revolutionen* och som inledde Yngre Stenåldern, även

kallad Bondestenåldern. När klimatet blev varmare, började människor successivt att odla olika grödor och att hålla boskap och blev med detta bofasta för troligen första gången i historien. Den Neolitiska revolutionen innebar ett paradigmskifte av aldrig tidigare skådat slag. Förutsättningen för livet förändrades dramatiskt. Allt skedde emellertid gradvis genom att kunskaperna om att odla jorden sakta spred sig över världen. I Skandinavien sträckte sig sålunda Bondestenåldern ungefär mellan åren 4500 och 2000 f.v.t.

Bondestenåldern övergick så småningom i Bronsåldern och sedan i Järnåldern. Den förra varade i Skandinavien ungefär mellan åren 2000 och 500 f.v.t. I södra Europa och i Mellanöstern genomlöptes dessa tidsåldrar tidigare än i Skandinavien och var inte heller lika tydliga.

I vår del av världen startade jordbruket i det som brukar kallas "Den bördiga halvmånen" som består av Mesopotamien och Nildalen och delar av trakterna däremellan som Levanten och Anatolien öster om Medelhavet. *Se bild.*

StigF Faktagranskning av *Göran Friman*
Fortsättning följer i *Enabygden* nr 2.

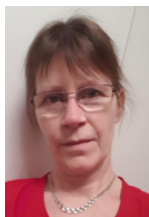


Jordbrukets utbredning från ca år 10 000 f.v.t. Den bördiga halvmånen i mörkrött. Karta från Abel A. Kay, www.thetaleofrome.com

Profilen

Harriet Engström

– Hej Harriet! Under tiden jag med varm hand överlämnar mina fötter i dina händer så har vi kommit överens om att jag får göra en intervju med dig till vår SPF-tidning, där du också själv har annonserat några gånger.



Du har verkligen en gedigen utbildning vad gäller fotvård och din titel är medicinsk fotvårdsterapeut. Är det vad som krävs för att få ett avtal med regionen?

– Ja den utbildningen samt en specialutbildning bestående av två kurshelger med inriktning bl.a. på diabetes samt ansvar och arbete. I Region Uppsala krävs dessutom en undersköterskeutbildning, vilket jag redan hade. Jag arbetade som undersköterska först, innan jag utbildade mig till fotvårdsterapeut. Jag har även en högskoleutbildning inom fotsjukvård.

– Har du utbildat dig lite pö om pö eller allt på en gång? Har du praktiserat emellan studierna?

– Nej jag tog en komprimerad 9 månaders utbildning (annars är det en utbildning under 1,5 år) på Axelsons Institut i Stockholm (det är Nordens äldsta och största skola vad gäller utbildningar inom massage, friskvård och kroppsterapier). De dagar jag inte måste vara på skolan kunde jag arbeta.

– Du har berättat för mig tidigare att du, innan du fick denna lokal i f.d. Bahco Verktygs gamla vackra huvudkontorsbyggnad, arbetade som ambulering fotvårdsterapeut d.v.s åkte omkring till privatpersoner och olika äldreboenden i kommunen och behandlade dina kunder.

– Idag är jag endast i lokalen och jobbar samt på en del boenden där kunderna är diabetiker och har remiss. Patienter med diabetes får remisser av sina läkare och för dem gäller högkostnadsskyddet (gäller endast diabetespatienter) och de får då betala 260 kr för ett besök hos mig. Det händer att patienter med andra diagnoser än just diabetes också får remisser av sina läkare, men dessa gäller inte inom högkostnadskortet. De får betala fullt pris.

– Trivs du bra här i din fina lokal? Har du fått många nya kunder? I höstas hade du inte längre tid att komma och berätta om din verksamhet för SPF. Men i början måste det väl ha varit lite tufft?

– Jag trivs jättebra här i min lokal. Jag är så nöjd. Det är lugnt och skönt här. Givetvis var det lite trögt att komma igång med verksamheten här men jag delade ut information på alla boenden, där jag hade jobbat, talade med kollegor o.s.v. Att ha kontakt med kollegor för att hjälpa varandra är väldigt bra. Under pandemin tog jag arbete som undersköterska på lasarettet i Enköping på LAH (palliativa avdelningen).

– Händer det att Du ”tröttnar” på Ditt jobb och hellre skulle vilja göra något annat?

– Nej det har ännu aldrig hänt.

– Vad är det bästa med Ditt jobb?

– Det är att jag får utöva mitt intresse. Jag får lära mig något nytt varje dag och får träffa kunder, som jag kan samtala med och lära mig av. Många som har gått hos mig länge får jag ju extra bra kontakt med. Det är även ett socialt arbete jag har.



– Hur länge har Du för avsikt att jobba? Är detta ett jobb som sliter på Din kropp? Vad gör du för att motverka det i så fall?

– Jag kommer nog att fortsätta fram till pensionen som det känns nu. Visst sliter även detta jobb på axlar och rygg men jag tränar på Svettis och Friskis och tränar även lite hemma.

– En sak jag har funderat lite på när jag varit på fotvård, på Kryddgården eller här hos Dig, är att jag tycker att det används lite väl mycket engångsplast. Handskar är ju helt OK men nytt plastförkläde och även ett plastskynke i vattenbaljan för varje patient. Plast som sedan måste kastas.

Är det helt nödvändigt?

– Ja det är nödvändigt. Vi måste minimera smitta och bakterier. Det måste vara så rent som möjligt till nästa kund.

– Har du något du vill förmedla till SPF medlemmarna? Varför gå på fotvård? Vid vilka sjukdomar är det särskilt viktigt att besöka fotvården?

– Man bör söka hjälp hos fotvårdsterapeut när man känner att man inte längre klarar av att sköta sina fötter själv. Diabetiker, artros- och psoriasispatienter samt även de som har fått behandlingar för svåra sjukdomar som kan ge problem i fötter och naglar. Har man ”kartnaglar” (tjocka naglar) kan det vara svårt att sköta dem själv.

– Ja om det inte är något mera Du vill ha sagt så ber jag att få tacka för att jag har fått ställa mina frågor till dig och att du har tagit väl hand om mina fötter.

Fotnot:

Harriet Engström har sin praktik i f.d. Bahco Verktygs huvudkontor, den vackra gamla tegelvillan, vars framsida nu ses från Fannalundsvägen (f.d. Tallbacksvägen). I området har det tillkommit nya gator, med namn som knyter an till Bahco Verktygs verksamhet t.ex. Lasse Slipares väg, Filaregatan m.fl. namn.

Harriets fotvård och hälsa har adress Filaregatan 2 och har ingång på baksidan av huvudkontoret. Se bild på detta nedan.



I området finns det nu tre höghus med hyres- och bostadsrätter, villor samt en förskola. Det gamla vita höghuset, 6 våningar högt, längs Fannalundsvägen, där Bahco Verktyg hade kontor på alla våningsplan, är nu ombyggt till små ungdomslägenheter. I bottenvåningen där Bahco hade sitt s.k. ”showroom” (utställningslokal) finns nu mottagning Freja med mödravård och provtagningar för kvinnor samt fysioterapeut Johanna H. Borgs mottagning. Johanna gästade SPF hösten 2022.

Vid pennen och kameran

Anita Nehler

Harriets Fotvård och Hälsa

Medicinsk fotvårdare som behandlar alla fötter, även du med Remiss (gäller Diabetes).

Jag finns i Fanna (gamla Bahco museum rött tegelhus) ny lokal i gammal miljö.

Medtagen annons vid första behandlingen = 550 kr (ord. pris 600 kr)

Vid köp av 3 par bambusockor = 150 kr (ord. pris 55 kr/par)

Alla kunder varmt välkomna till mig i Fanna.

Harriets Fotvård och Hälsa

Filaregatan 2 (ny gata, snett emot JM-bil, rött tegelhus).

0700-30 10 49

fotvardohalsa@gmail.com

www.fotvardhalsaenkoping.




Studieprogram för SPF Seniorerna *Enabygden* våren 2023


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

ANMÄLAN ska ske direkt till varje cirkel/aktivitetsledare per telefon eller mejl enligt nedan
PLATS i cirklarna/aktiviteterna reserveras i den ordning som anmälningarna kommer in
KOSTNAD I de flesta fall 100 kr per termin till bankgiro nr 5947-0559, swish 123 230 8906
LOKALER Enligt anvisning vid varje aktivitet, oftast Vuxenskolan eller Kryddgården


Studiecirklar samt hobby- och friskvårdsaktiviteter

MOBILEN I VARDAGEN  **1**


Ledare Gunnar Tallnäs
Kontakt 076 817 0191, gunnar.tallnas@gmail.com
Plats Vuxenskolan, Kyrkogatan 18
Dag måndag, varje vecka, kl 09.30-12.00
Start 6 februari

LÄSECIRKEL I  **7**


Ledare Gunnel Sparrings
Kontakt 070 531 3554, sparringsg@gmail.com
Plats Kryddgården, Källgatan 1 B, Exp
Dag tisdag, udda veckor, kl 13.30-15.45
Start pågår

FRAMSTÅENDE KVINNOR, forts.  **3**


Ledare Berit Bergman
Kontakt 0171 272 53
Plats Vuxenskolan, Kyrkogatan 18
Dag tisdag, jämn vecka, kl 09.30-12.30
Start 24 januari


LÄSECIRKEL II  **8**


Ledare Irene Wiklund
Kontakt 070 653 1686, irene.wiklund@msn.com
Plats Kryddgården, Källgatan 1 B, Exp
Dag måndag, jämna veckor, kl 14.30-16.45
Start pågår

BRIDGE  **12**


Ledare Barbro Sandberg och Per Kjellin
Telefon 072 681 5523 resp. 070 517 7724
Mail barbro_sandberg@hotmail.com
Plats Bridgeklubben på Eriksgatan 12
Dag onsdag, varje vecka, kl 9.00-12.00
Start pågår


BORDTENNIS  **22**


Ledare Peter Örberg
Kontakt 072 556 2237, piusredaktion@gmail.com
Rum Kryddgården och Idrottshuset
Dag tisdag o. fredag, resp. måndag o. torsdag
Tid 08.00-09.30 resp. 16.15-17.45
Start pågår 

KORTSPEL  **11**

Ledare Zsuzsanna Ström
Kontakt 076 255 8419, zsuzsanna.strom@gmail.com
Plats Kryddgården, Källgatan 1 B, rum 2
Dag tisdag, varje vecka, kl 9.30-12.30
Start pågår

BOWLING  **21**

Ledare Anita Lund
Kontakt 072 330 3097, undanita44@gmail.com
Plats Bowlinghallen, Idrottshuset
Dag måndag, varje vecka, kl 14.00-15.00
Start pågår 

SCHACK  **13**

Ledare Berth Johansson
Kontakt 070 222 6399
Plats Ljunggården
Dag måndag, varje vecka, kl 10.00-12.30
Start pågår

KÖRSÅNG med VÄSTANVIND **23**

Kontakt Heidemarie Rosén
Kontakt 070 299 3199, heidemarie.rosen@gmail.com
Plats Västerledskyrkan
Dag måndag, normalt varje vka, kl 13.30-15.30
Start pågår

LANDSKAPSCIRKLAR, forts	4-6
Ledare	Reine F, Bo H och Stig F
Kontakt	Se sidan 2
Ämne	Södermanland
Plats	Vuxenskolan resp. Kryddgården
Dag	måndag, onsdag resp. torsdag
Start	pågår februari-mars 2023

FÅGELSKÅDNING	32
Ledare	Sven Gustafsson
Telefon	070 318 0851
Mail	gustafsson.s@outlook.com
Plats	Kryddgården, Källgatan 1B + utomhus
Dag	torsdag, varje vecka, kl 13.30-16, 5 ggr
Start	13 april 2023



Studiekommittén

består av

Pia Rosenberg, *sammankallande*

Tel. 073 680 4727

Mejl: pia.rosenberg52@gmail.com



Håkan Palm

Tel. 070 883 0842

Mejl: hakan.palm@teleseum.se



Reine Fredengrener

Tel. 070 540 3630

Mejl: reine@elstop.se



På grund av osäker elförsörjningen varnar kommunen för oplanerade strömavbrott under våren!

Enabygdens hela aktivitetsprogram genomförs i samverkan med *Studieförbundet Vuxenskolan*.

Våra pensioner 2023

När denna tidning publiceras, borde alla läsare redan ha fått pension vid två tillfällen, i januari och februari. Så här informerade Pensionsmyndigheten redan den 21/12 i fjol:

Från och med den 1 januari 2023 får åtta av tio pensionärer en höjd total pension med mellan 500 kronor och 1090 kronor per månad efter skatt. Hur stor höjningen blir skiljer sig mellan olika grupper inom pensionärskollektivet.

Olika faktorer påverkar utvecklingen av pensionens olika delar. **Inkomst- och tilläggs pensionen** utvecklas med utgångspunkt från inkomstutvecklingen i Sverige och höjs 2023 med 3,0 procent. **Garanti-pensionen** följer prisutvecklingen och höjs med 8,7 procent. Förmånsbestämda **tjänstepensioner** följer normalt prisutvecklingen och höjs då också med ungefär samma procent. **Premie-pensionens** förändring bestäms av hur fonderna har gått under året och här är utvecklingen negativ för en majoritet av pensionärerna.

– För dem som har inkomst- och tilläggs-pension **minskar** köpkraften och även premiepensionen minskar för de flesta pensionärer. Den negativa utvecklingen

mildras för de pensionärer som har garantipension och förmånsbestämd tjänstepension, säger Linda Wiese, analytiker på Pensionsmyndigheten.

Den 1 januari 2023 träder också flera regelförändringar i kraft. Bland annat **höjs pensionsåldern** för när man tidigast kan ta ut allmän pension från 62 till 63 år för personer som är födda 1961 eller senare. Pensionsåldern för när man tidigast kan få garantipension, inkomstpensionstillägg, bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd höjs från 65 till 66 år för personer födda 1958 eller senare.

– Den höjning av pensionsåldern som sker vid årsskiftet är ett steg mot att införa det som kallas **riktålder**, som kommer att styra när olika förmåner kan betalas ut. Den nya lagen innebär dels att pensionsåldersgränserna höjs ytterligare ett år vid årsskiftet 2025/2026, dels att det blir ytterligare höjningar framöver om det är så att vi fortsätter att leva längre, säger Agneta Claesson på Pensionsmyndigheten.

StigF

Se gärna:

<https://www.pensionsmyndigheten.se/nyheter-och-press/pressrum/sa-blir-pensionen-2023>.

OBS! Anmälan per telefon, sms eller mejl krävs till de flesta aktiviteter. Programkommittén tar emot anmälningarna till: Anita Nehler, tel. 070 660 1757, mejl: anita.nehler@hotmail.com, Solveig Zander, tel. 070 241 0227, mejl: solveig.zander@outlook.com och Håkan Pilqvist, tel. 070 526 8777, mejl: hpilqvist@gmail.com.

Det går att betala i förväg med swish nr 123 230 8906 eller bankgiro 5947-0559. Kom ihåg att skriva meddelande om vad du betalar för. Betalning kan också ske kontant eller med swish på plats.

Berättarcafé på Wallinska Kryddgårdsg. 8

Onsdag 22 februari kl 14.00.

Författaren *Eva Emanuelsson*

berättar om sin bok *Flätorna* och den kommande boken med arbetsnamnet *För Björkeby i tiden*.

Anmälan se ovan! Pris: 50 kr inkl. fika.



Månadsmöte mars Kryddgården

Fredag 10 mars kl 14.00.

Underhållning av *Åsa Lansfors Lindblom*, sång och *Hans Olov Olsson*, piano.

Anmälan enligt ovan! Pris: 80 kr inkl. fika.

Grupp 6 tjänstgör, grupp 7 träffas en timme innan.

Gastrokväll på Novisen Torggatan 13

Onsdag 15 mars kl 18.00

5 rätters avsmakning. Pris: 475 kr exkl. dryck.

Anmälan se ovan! Max 40 personer.

Berättarcafé på Wallinska Kryddgårdsg. 8

Onsdag 22 mars, kl 14.00.

Författaren *Håkan Wall* berättar om *Stadshotellets öden och äventyr* samt visar bilder.

Anmälan se ovan! Pris: 50 kr inkl. fika.



Föreningen Fjärdhundraland på SV

Onsdag 12 april kl 14.00.

Kyrkogatan 18

Vice ordf. Mats Thorburn berättar om föreningen

Anmälan se ovan! Pris 50 kr inkl fika.

Månadsmöte april Västerledskyrkan

Fredag 14 april kl 14.00.

Teatergruppen *PROfilurerna* bjuder på en nummerrevy.

Anmälan enligt ovan! Pris: 80 kr inkl. fika.

Grupp 7 tjänstgör, grupp 1 träffas en timme innan.

Besök hos Mariadöttrarna i Vallby kyrka

Tisdag 16 maj kl 14.00

OBS! maj månad

Vi får höra om verksamheten och kyrkan. Andakt. Gratis inträde men gärna kollekt.

Anmälan se ovan!

Max 50 personer.

SPF Seniorernas

FOLKHÄLSOVECKA

Vecka 19, mån 8 – sön 15 maj

Ta med egen kaffekorg till alla aktiviteter.



Vandring på Upplandsleden

Måndag 8 maj, kl 10.00

Vandring på Upplandsleden från Kyrkåsen över Vattenparken och till Gånstagaröden. Här kan man prova utegymmet och få info om de olika motion-slingorna. Ta på ledig klädsel.

Samling vid Åsenstugans parkering.

Anmälan till Solveig Zander, se ovan.



Utflykt till bokskogen i Fånö

Tisdag 9 maj kl 10.00

Samåkning från macken på Coop.

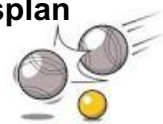
Anmälan till Solveig Zander, se ovan.

Prova på Boule på Hökens grusplan

Onsdag 10 maj kl 9.30.

Klot finns att låna.

Ingen anmälan. Gratis deltagande.



Tipspromenad i Drömparken

Joar P-plats

Onsdag 10 maj kl 14-15.

Ingen anmälan. Gratis deltagande.

* Håller på hela våren från **26 april** à 20 kr *

Besök på kolonilott på Gröngarn

Torsdag 11 maj kl 14.00.

Anmälan se ovan. Gratis deltagande.

Tag gärna med plantor att byta eller skänka.



Fågelskådning på Gröngarn

Fredag 12 maj kl 10.00.

Samling vid Helikopterplattan bakom lasarettet.

Anmälan till Sven Gustafsson, 070 318 0851.

Tag gärna med kikare.



Månadsmöte maj

Kryddgården

Fredag 12 maj kl 14.00.

Gruppen *Jazz på vinden* underhåller

Anmälan enligt ovan! Pris: 80 kr inkl. fika.

Grupp 1 tjänstgör, grupp 3 träffas en timme innan.

Resekommitténs program våren 2023

Nedan visas de resor som SPF Seniorerna *Enabygden* kommer att genomföra i vår.

Tisdag den 28 februari löser vi en mordgåta på **Salsta slott** i Vattholma.

Vi äter även lunch med efterrätt på slottet samtidigt som vi funderar på vem som tog slottsherren Per Brahe av daga.

Vi åker buss gemensamt. **Pris: 550 kr.**

Onsdag den 22 mars gör vi ett guidat besök på Modellandskapet **Miniature Kingdom**

som är beläget i f.d. Kungsörs bleckkärlsfabrik, samt äter sedan lunch på Restaurang Himmelsberga med fin utsikt över Mälaren.

Vi åker buss gemensamt. **Pris: 650 kr.**

Anmälan senast den **13 mars**.

Söndag 23 april lyssnar vi till *Orphei Drängars Vårkonsert* i Uppsala konserthus.

Färd sker gemensamt i buss. **Pris: 570 kr.**

Anmälan senast den **5 april**.



Foto: *Dependability* 2019

I **maj** blir det en hemlig resa. Info kommer

Boka alla resor hos: ammili48@gmail.com

Ytterligare reseinfo kommer under hand i form av programblad vid månadmöten, annonseras under *Föreningar* i EP samt publiceras på hemsidan www.spfseniorerna.se/enabygden.

Har ni frågor eller förslag på framtida resor så kontakta Resekommittén. Denna består av

Bo Wannberg, tel. 070 343 3783,
mejl: wannberg49@gmail.com



Anne-Marie Lindström, tel. 070 770 6609,
mejl: ammili48@gmail.com



Eva Johansson, tel. 070 254 4542
mejl: mollyollefindus@gmail.com



Bild från guidning på Ekolsunds slott vid Enabygdens besök där den 26 jan.

Foto: *Bo Wannberg*



Sångkören Västanvind underhåller vid årsmötet den 10 februari 2023. Foto: *StigF*

Sveriges elförsörjning

Förhoppningsvis har alla nu fått och betalat sina stora elräkningar för både december och januari utan att göra konkurs samt även mottagit sin statliga återbetalning (till pensionskontot) på några välkomna tusenlappar. Men hur kunde det bli så här? Sverige har ju så långt vi kan minnas tillbaka haft ett välskött och stabilt elnät med god tillgång på ström till någorlunda rimliga priser. Men så plötsligt drog elkostnaderna iväg förra vintern mot smärtsamt höga nivåer. Kan det vara kriget i Ukraina som har ställt till det eller vad är orsaken? Ja delvis, men det är nog att göra det väl lätt för sig. Fler orsaker finns. Bland annat följande:

1) Kriget i Ukraina är utan tvekan en mycket viktig orsak, eftersom Tyskland och ytterligare några länder varit kraftigt beroende av rysk naturgas för både elproduktion och annat. Nu tvingas många av dem istället importera flytande naturgas med båt från andra länder, vilket är betydligt dyrare.

2) Tysklands *Energiewende* stänger successivt ner landets alla 37 kärnkraftverk, som gett en stabil elproduktion. Endast tre verk är f.n. i drift. Övriga produktion har bara delvis kunnat ersättas med el från kolkraftverk som är mycket smutsigare.

3) Även i Sverige har vi successivt avvecklat hälften av våra tidigare 12 kärnkraftverk, som gav en trygg och planerbar elproduktion, särskilt i södra Sverige. Dessa har ersatts med en betydligt mer nyckfull vindkraft som numera ger ett stort bidrag till Sveriges elproduktion, men tyvärr bara när det blåser, ca 30 % av tiden.

4) Merparten av svensk elproduktion sker i norrlandsälvarna och i Forsmark. Denna el skickas sedan söderut, men kablarna klarar inte behovet.

Därför är landet sedan 2011 indelat i fyra elområden med olika priser. Relativt billig el i område 1 i norr når ändå så småningom till område 4 i söder, där priset är betydligt högre. Prisskillnaden tillfaller delvis elproducenterna (som *Ena Energi*) men främst Svenska Kraftnät. De ska använda alla sina miljarder för att bygga ut stamnäten, men detta tar väldigt lång tid.

5) Sveriges elnät är hopkopplat med Europas. Vi har kablar till Norge, Danmark, Tyskland, Polen, Litauen och Fin-

land. Detta gör att länderna kan hjälpa varandra vid brist, men det betyder också att kontinentens betydligt högre elpriser smittar av sig på Sverige.

Trots alla nedläggningar av kraftverk har Sverige ett betydande överskott på el sett över hela året, 10-30 TWh. Vi kan därför exportera stora mängder el till Europa som då kan dra nytta av våra vid låglast relativt låga elpriser. Men ibland har vi själva brist som under kalla och vindstilla vinterdagar. Då måste vi importera och tvingas samtidigt importera Europas högre elpriser. Detta kan faktiskt även hända vid export. Kraftbolagen säljer hellre till kontinenten, där man får bättre betalt, och då kan det trots visst nationellt överskott ändå tillfälligt bli brist som driver upp priserna rejält. Om vi haft mer svensk elproduktion, skulle kraftbolagen kunnat "fylla" kablarna till kontinenten och få bra betalt för exporten, medan elöverskottet sålts hemma. Elsituationen på kontinenten påverkar oss sålunda kraftigt, men normalt gynnas vi av frihandeln.

Elenergi har den egenheten att den måste produceras i ett kraftverk någonstans i samma sekund som den används någon helt annanstans. El kan därför i det stora hela inte sparas från överskottsdagar under vår och höst till kalla vinterdagar. Nåja, helt sant är inte detta, eftersom det går att spara vatten från t.ex. vårfloden i kraftverksdammar på högre nivåer till dagar med större elbehov. Men vattenytan i dammarna kan variera dramatiskt. Cirka ± 2 m i Vänern kanske inte märks så mycket men 30 m i Suorvadammen (*bild nedan*) är ett väldigt ingrepp i naturen. Trots de många gånger allvarliga miljökonsekvenserna är vattenkraftverken en enorm tillgång för Sverige. De anpassar smidigt sin elproduktion till efterfrågan, medan kärnkraftverken står för en nästan konstant



basproduktion. Båda kraftslagen har dessutom stor svängmassa i sina mycket tunga generatorer, vilket gör att deras rotation bara långsamt påverkas av variation i belastningen. Det ger stabilitet.

Vindkraften är däremot, trots sitt idag stora elbidrag, en besvärligare komponent. Dess generatorer har en begränsad svängmassa. Och vad händer om det slutar blåsa trots att elbehovet fortfarande är stort. Jo, då öppnas vattenkraftsdammarna, om där finns något vatten kvar, för att kompensera när vinden inte vill bidra längre. När det blåser rejält kan det istället bli för mycket elproduktion som knappt går att sälja. Då tvingas dammarna stänga igen och förlorar därmed pengar.

Det finns emellertid sätt att spara el från vindkraftverk. Man kan använda energin för att elektrolysera vatten till vätgas (och syrgas) och lagra vätgasen i stora tankar. Denna kan sedan brännas i vätgasmotorer i bl.a. bilar eller generera ström, när så behövs. Nackdelen är att förlusterna är mycket stora, 70-80 %. Bättre kan därför vara att använda vätgasen för att reducera järnmalm till fossilfritt stål. Men då bör helst både kraftverk och stålugnar ligga nära gruvorna i Norrland. Där kommer att behövas mer el än produktionen klarar.

Det är ganska fantastiskt att tänka sig att Sverige har haft tillgång till el i knappt etthundrafemtio år och under betydligt kortare tid för en stor del av befolkningen. Ändå känns el idag som absolut nödvändig och något som vi inte kan vara utan. Rent konkret har man känt till fenomenet i drygt 200 år, även om det inte var förrän i slutet på 1800-talet som elnät började byggas på olika håll. I starten användes fossildrivna generatorer för att framställa strömmen, men ganska snart togs vattenkraft i bruk, som ju sedan länge hade använts i kvarnar m.m. Först var Rydal i Viskan 1882.

Det första riktigt stora vattenkraftverket blev Olidan i Trollhättan som byggdes 1907-10, främst för att elektrifiera Västra Stambanan, Stockholm-Göteborg. Nästan direkt därefter byggdes Porjus kraftverk i Luleälven åren 1910-15 för att försörja den viktiga Malmbanan med ström. Sedan fortsatte den storskaliga vattenkraftsutbyggnaden ända in på 1960-talet. 1965 stod vattenkraften för 95 % av Sveriges elproduktion. Idag är de flesta älvar och

år i hela Sverige utbyggda utom våra nationalälvar: Torne, Kalix och Pite älv (ett kraftverk) samt Vindelälven (biflöde till Ume älv) plus kortare sträckor av några andra älvar. (Bild från Porjus 2013 nedan)



Sammanlagt finns nu drygt 2000 vattenkraftverk i Sverige. De kan tillsammans maximalt leverera effekten 16 200 MW motsvarande 140 TWh per år. I praktiken produceras ca 60 TWh elenergi per år (42 %). Mest producerar Luleälven som levererar 15 TWh/år, Ångermanälven med biflöden som ger 11 TWh/år och Indalsälven med 9 TWh/år.

På 1960-talet kom även kärnkraften igång. Denna byggdes ut mycket snabbt under åren 1970-85 i Barsebäck, Oskarshamn, Ringhals och Forsmark med sammanlagt 12 reaktorer. Av dessa är sex av de största fortfarande i drift och kan som mest leverera 6 900 MW. Störst är Oskarshamn 3 (O3) med en effekt på 1450 MW. Även de övriga fem reaktorerna kan vardera generera över 1000 MW. Tillsammans är den årliga produktionen från alla kärnkraftverk ca 50 TWh elenergi (83 % av max).

Totalt produceras i Sverige årligen 150-170 TWh elenergi, varav ca 110 TWh från vatten- och kärnkraft. Övriga ca 40-60 TWh kommer från vind, ca 30 TWh, från värmekraftverk och solel samt i nödfall från olja som vid effektbrist bränns i Karlshamn. Elanvändningen ligger på ca 140 TWh/år, varför exporten blir 10-30 TWh. Emellertid krävs trots detta årligen viss import då och då, när vi har effektbrist vid höglåstid. Vi får se hur det går framöver, men tyvärr kommer det att ta lång tid att bygga upp den erforderade kapaciteten.

StigF även foto

Ytterligare text i ämnet kommer i *Enabygden* nr 2. Se även sidan 15.

Välkommen på digital utbildning

7 mars

Vi fokuserar på internetbanken och visar hur man betalar räkningar. Vi går även igenom säkerhetsfrågor, Mobilt BankID, Swish och Apple Pay.

Ta med telefon/surfplatta samt säkerhetsdosa. Du behöver vara kund i Sparbanken i Enköping för att delta. Anmäl dig via länken sparbankenenkoping.se/digital-utbildning senast den 2 mars. Varmt välkommen!

Tid och plats

Datum tisdagen den 7 mars
Tid kl. 15:00–17:00
Plats Västra Ringgatan 20
Anmälan sparbankenenkoping.se/digital-utbildning

Sparbanken i Enköping



Västra Ringgatan 20, 745 31 ENKÖPING Tel. 0171-853 00 www.sparbankenenkoping.se

Kort rapport från Kommunala Pensionärsrådet.

Det mest väsentliga som finns att rapportera från KPR är i princip en fortsättning på tidigare rapporter. Innehållet har varit diskussioner angående hur KPR ska vara organiserat i fortsättningen, då varken vi representanter för föreningarna eller kommunens politiska representanter har varit nöjda. Det har alltför ofta blivit detaljklagomål som kommit upp från organisationerna som kommunens representanter inte haft möjlighet att ordentligt svara på. Vid ett möte under hösten som vår ordförande Solveig och jag deltog i, kom vi överens om att rådets funktion mer behövde inriktas på principiella och framåtsyftande frågor t.ex. äldres behov av bostäder, hemtjänstens funktion o.s.v.

Beslut togs att en utredning skulle tillsättas inom kommunen. Då jag nu i januari kollade hur det går, har jag fått svar att detta kommer att utredas efter det att andra utredningar inom kommunen blir klara. Så vi får väl se vad det blir av detta.



Den hundtillbehörsbutik som *Kamikazetassar* hade på Torggatan 15 under hösten 2022, har tyvärr tvingats stänga. Butiken bedriver emellertid postorderförsäljning via Internet på adressen: www.kamikazetassar.se.

Här har Enabygdens medlemmar 10 % rabatt genom att använda koden *SPF23*.

Välkomna att höra av er

Gynna gärna våra annonsörer som alla ger oss olika förmåner.

Den andra frågan som varit med hela tiden är tillgången på lokaler för organisationerna. Dels fungerar det inte bra avseende hur Vård- och omsorgsförvaltningen bokar upp lokaler som sedan inte nyttjas (detta gäller huvudsakligen PRO på Ljunggården). Men angående frågan om det s.k. Föreningarnas HUS (pensionärsföreningarnas tycker vi) har Upplevelseförvaltningen nu uppdraget. Denna har tagit fram ett tidsschema för hur ärendet ska utredas med mål att ha ett förslag till sommaren 2023. Vår ordförande har deltagit i ett första möte enligt schemat.

Jag återkommer efter vårens första möte i KPR i mars 2023.

Carl-Erik Lind

Faktaruta till sidan 14

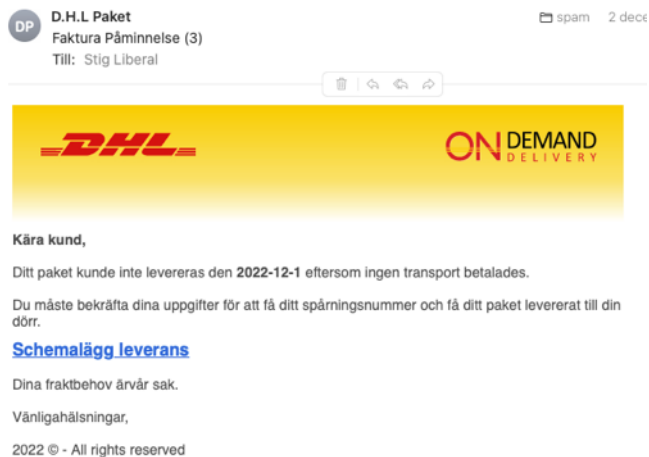
k = kilo = 1000, M = Mega = en miljon
G = Giga = en miljard = 1 000 000 000
T = Tera = en biljon = 1 000 000 000 000
Effekt mäts i W = Watt (1 hästkraft \approx 750 W)
Energi mäts (bl.a.) i Wh = Wattimmar
1 W \times 24 h \times 365 dgr = 8800 Wh = 8,8 kWh/år
1000 MW effekt producerar max 8,8 TWh/år

Bedrägerier XVI

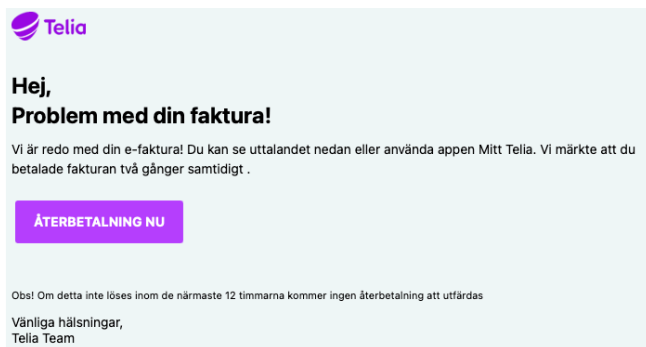
Att dessa bankbedrägerier aldrig kan ta slut – särskilt mot äldre personer. Årligen försvinner 400 miljoner. Vi måste sluta att vara så godtrogna. Helst vill vi ju gärna lita på våra medmänniskor, men tyvärr tvingas vi vänja oss av med detta, i alla fall när det gäller pengar.

Därför tjar jag igen: Avslöja **aldrig** någonsin dina pin-koder för någon annan, särskilt inte i telefon. Och logga **aldrig** in på ditt bankkonto om någon annan vill det, hur munvig denna än är. Det spelar ingen roll om den uppringande säger sig vara från banken, polisen, skatteverket, inkasso eller någon annan myndighet eller företag. Ingen, **absolut ingen** behöver ditt Bank-id för att t.ex. spärra ditt konto eller stoppa en felaktig utbetalning m.m.

Det allra vidrigaste brottet är när bedragaren ringer mitt i natten och berättar att någon av dina kära har blivit skadad i en trafikolycka. Då vill skurken att du ska använda ditt Bank-id för att få mer information eller hjälpa till med transport till sjukhus. Varför det? Uppringaren vet ju redan vem du är! Detta är **bedrägeri!!!**



Före jul var det säkerligen flera som fick falska mejl från ”DHL” eller ”PostNord” som inte lyckats leverera något paket pga en ofullständig adress. Men väntade du verkligen på något paket? Sedan skulle man klicka på en länk för att få sitt paket. Men varför det? Företaget har ju redan lyckats kontakta dig. Och om du ändå har klickat på länken, så logga för allt i världen **inte** in med Bank-id! Och betala **inga** ”extra” **avgifter**, åtminstone inte i förväg, möjligen när du hämtar ditt paket. Men bara om du verkligen har beställt något.



Ibland får jag mejl från ”Telia” om att ”Du har betalat din faktura två gånger” och så ska man klicka på en länk igen. Även detta är **bluff!** **Ingen** behöver extra uppgifter för att betala tillbaka pengar och **aldrig** någonsin Bank-id.

Inom kort kommer vi säkerligen att få bluffmejl om elersättning och skatteåterbäring. **Strunta** i dem! För bl.a. pensionärer har Försäkringskassan och Skatteverket redan alla uppgifter för att kunna betala tillbaka pengar. Så du får dem ändå.

Och kom ihåg! Det är **aldrig bråttom**. Det är bara bedragarna som har bråttom – **inte** du! Det är precis som när någon ringer på dörren frampå kvällskvisten och vill erbjuda ett extra bra bredbands- eller telefonabonnemang: ”Vi är här bara denna vecka. Du måste passa på nu.” Och då kanske man får en låg månadsavgift i tre månader, när man bundit upp sig för en betydligt högre under två år! **Varning!** Byt gärna men fundera på hur det blir hela tiden.

Ganska många var med på Sparbanken den 11 januari då *Wilmer Lindblad* berättade om ”Bedrägeri mot äldre”. Ni som var där, dela gärna med er av era lärdomar till vänner och bekanta. Ingen människa ska behöva råka ut för dessa vedervärdiga brott. Men då **måste** även bankerna ta sitt ansvar och stoppa transaktioner som avviker från de vanliga betalningsmönstren. Det borde gå att programmera in en spärr, så att det inte är möjligt att från våra bankkonton snabbt betala stora pengar utomlands, vilket bl.a. sker vid romansbedrägerier.

StigF

Säker användning

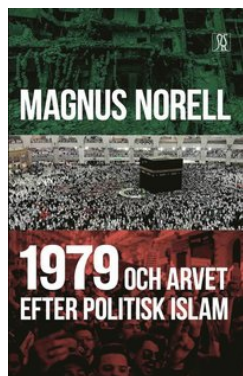
När du loggar in ska det alltid vara på ditt eget initiativ. Detta gäller både inloggningskort med kortläsare och Mobilt BankID.

Recension av 1979 och arvet efter politisk islam

av Magnus Norell

Samizdat AB 2020, ISBN 978-91-9856332-0

Denna bok har ett par år på nacken, vilket märks, inte minst som de flesta texterna tidigare har publicerats i andra sammanhang under det senast decenniet.



Allt tog sin början 1979. Då invaderade Sovjet Afghanistan, revolution utbröt i Iran och Stora Moskéen i Mecka ockuperades. Dessa tre oberoende händelser utgör bakgrunden till den islamisering som sedan dess blivit allt tydligare i arabvärlden. Den arabiska våren dog.

Magnus Norell beskriver mycket initierat olika områden i främst Mellanöstern och visar konkret hur islamismen successivt förstärktes och med våld försöker att ta makten på många håll. Militanta grupper som IS, Al Quaida, Al Shabab och Boko Haram bidrar till detta.

Någon kritik mot islam som religion finns inte men väl av den våldsbejakande islamismen.

StigF

Hjärnkoll 2023

SPF Senioreernas årliga frågesporttävling *Hjärnkoll* drar igång igen i vår med distrikts-tävlingar och så småningom final i Stockholm frampå höstkanten

Enabygdens lag med Bo Holmgren, Sven Gustafsson och Carl-Erik Lind gick 2022 för första gången till Riksfinal – Grattis! Här placerade man sig bland de 12 främsta, men kom inte med till slutfinalen med sex lag

Nu är det snart dags igen. Varje förening får ställa upp med två lag om tre personer den 2-3 maj. Så välkomna att höra av er. Plats finns.

Innehållet i frågorna berör allt möjligt som litteratur (gammal eller ny), musik, sport, politik, geografi och annat aktuellt.

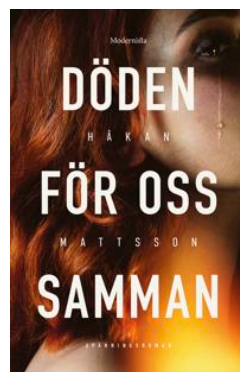
Till höger finns några finalfrågor från 2021.

Recension av Döden för oss samman

av Håkan Mattsson

Modernista förlag 2022, ISBN 978-91-8023175-6

Enköpings egen deckarförfattare har åter utkommit med en spännande bok som ska vara första delen i en trilogi.



Boken är ingen klassisk pusseldeckare men ändå undrar man hur allt ska lösa sig i slutet. Texten är både lättläst och engagerande. Författaren beskriver flera mer eller mindre parallella skeenden. Läsaren får därför fundera en hel del på hur allt hänger ihop och hur

han ska lyckas att knyta ihop säcken.

Ämnesvalet är åtminstone för mig något okonventionellt, kanske på gränsen till det ockulta men inte mindre spännande för det.

Läs gärna denna deckare eller kanske bör den kallas spänningsroman. Man sträckläser lätt de korta kapitlen. Intrigen har en något oväntad upplösning, även om en del är förutsägbart.

StigF

Välkomna att skriva egna bokrecensioner.

Exempel på frågor i Hjärnkoll 2021

1. Var någonstans hittar man Kuiperbältet?
2. Vad en Vespa är vet ni säkerligen, men vad betyder ordet på italienska?
3. Vem av de hinduiska gudarna avbildas **inte** med fyra eller fler, armar?
4. Vad kallades drogen som gav namn åt Karin Boyes sista roman?
5. Var på kroppen sitter deltamuskeln?
6. "Rosornas krig" är en term och liknelse som ofta används om politiska maktspel. Vilket århundrade ägde det ursprungliga "Rosornas krig" rum?
7. Hur många medaljer tog Sverige i sommar-OS 2021?
8. Vilken lite enklare titel brukar man använda på verket "Symfoni nr 5 i c-moll, opus 67"?
9. Det periodiska systemet har ett antal rader med grundämnen. Vilken term används för att benämna dessa rader?
10. Vad är Hoburgsgubben för något?

En dag i Fjärdhundraland med mycket smaker och människor

För andra året i rad åker vi, Birgitta och jag, tillsammans med Ingalill och Håkan Andersson, på en resa i deras hembygd. För en inflyttad är det en upplevelse av vad hembygd betyder. En färdplan är upplagd och vi skjutsas som förra året på smala slingriga vägar mellan resmålen. Eller ska vi säga mellan smaktallrikarna. Ur den omfattande listan valdes fyra spännande platser att besöka.

Håkans och mitt intresse för korv och chark fick betydelse för valet. Närmast från Anderssons i Grän ligger "Skuggans Café", redan vid 11.20 är parkeringen nästan fylld. Ett populärt besöksmål där Micke och Rosie på ett år har jobbat upp ett välkänt och uppskattat besöksmål. Den pulled pork på flatbread som var smakprovet för dagen hade fått mycket kärlek och omsorg. Lång tid vid låg temperatur och sedan in i röken smaksatt med god grillsås.

Nästa stopp blir Viltmakeriet, Café 100 i just det, Fjärdhundra. Charktallrik med vildsvinskött. Solen skiner, vi får ett bord i solen. Det anländer en motorcykelgrupp som åkt från "norra Stockholmstrakten". Nyheterna om

Fjärdhundraland sprids och besökare kommer på mc. Viltcharken är mycket god och solen värmer.

Nu styr vi mot Nysätra kyrka. Där utlovas "grön ärtsoppa med hembakat focacciabröd, samt färskoströra gjord på örter från det egna landet". Nu är det lokalt i alla aspekter. Bord och stolar i gräset vid kaffestugan. Vilken härlig septemberdag. Ett litet skolmuseum var öppet och vi guidades i det kyliga skolrummet. Man kan ju tänka sig hur kallt det var en gång i tiden.

Så mot Örsundsbro och Skogsbackens ost. Ost, bröd och marmelad, allt lokalt producerat. Mycket smaker och fortfarande soligt. Nu dyker hojåkarna upp igen. Vi tipsar om Skuggan. Undrar om dom kom dit?

Ett sista oplanerat stopp på Salnecke slottscafé med kaffe och äppelpaj. Man känner sig mätt, upplevelserik och lite trött efter en härlig mat- och grusvägsupplevelse. Vi ser redan fram emot nästa år och vi kommer att besöka dem som har öppet under vintersäsongen.

Hälsningar från Ingalill, Håkan, Birgitta och *Reine*



Covid-19

Som de flesta säkert noterat i nyhetsflödet har covid-19 ökat igen under hösten 2022. Det är en liten ökning och dödsfallen är ännu ganska få. De har emellertid ökat en hel del under vintern till runt som mest 50 fall per dag och självklart belastas den mycket slimmade sjukvården. Se därför till att ta era gratis covid-sprutor. Då minskar risken kraftigt att ni ska behöva ockupera en sjukhussäng någonstans.

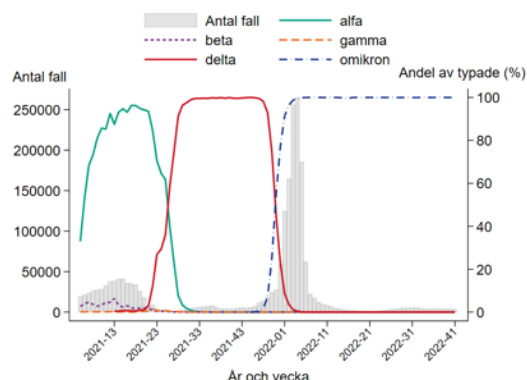
Kina har dålig vaccintäckning mot covid-19, särskilt för äldre, vilket resulterat i alldeles för många dödsfall där. När man nyligen släppte sin nolltolerans och dessutom kineserna börjar resa igen, kan därför sjukdomen spridas vidare i nya vågor, kanske över hela Jorden. Då blir mutationerna också troligen fler. Detta är en risk att ta på allvar. WHO har redan sett nya virusvarianter att hålla koll på.

I höstas fick jag min femte covid-spruta och ser fram emot att få en sjätte nu i mars. Det är bara att inse att jag måste fortsätta med dessa vaccineringar livet ut och hoppas att läkemedelsföretagen successivt anpassar innehållet efter hur viruset utvecklar sig. Coronavirusen muterar ju ganska ofta. Många vaccin ger en i stort sett livslång immunitet, men tyvärr inte corona-vaccin mot covid-19.

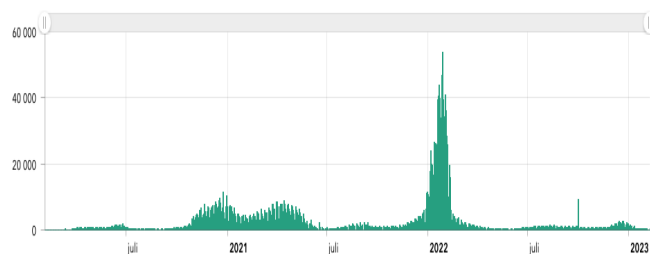
Det är ungefär som med vaccin mot influensa. En sådan spruta ser jag också till att få varje år i november. Då är jag väl skyddad till fram emot mars, när influensavågen brukar klinga av. Det finns visserligen inga vaccin som är 100-procentiga eftersom de samspelar med immunförsvaret. Det senare är beklagligtvis inte lika effektivt på äldre dagar som i ungdomens tid – tyvärr. Vaccin är ju inget läkemedel. Däremot sparkar det igång vårt eget immunförsvaret som sedan får göra jobbet.

Influensa är dessutom en mängd likartade sjukdomar. Det finns åtskilliga varianter och innehållet i den spruta som jag fick i november, var en kompromiss baserad på vad WHO:s experter trodde i början på 2022. Men även om man skulle ha gissat något fel, ger alla vaccin ett ganska bra skydd. Vaccin är en billig livförsäkring.

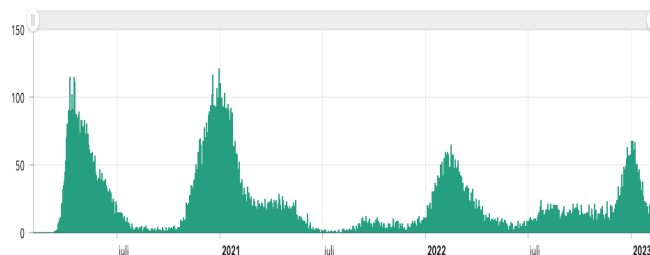
Det är fortfarande omikronmutationen av coronavirus som dominerar. Men den har nyligen utvecklat några undervarianter, vars egenskaper fortfarande är dåligt kända.



Från och med 2022 är i stort sett bara omikronmutationen med undervarianter aktuell.



Den övre grafen visar antalet sjukdomsfall per dag i Sverige från början av år 2020 t.o.m. januari 2023. Två toppar syns runt årsskiftet 2020/21 med närmare 10 000 fall, men ännu mycket högre, nästan 60 000 under januari 2022. En svag ökning kan skönjas runt årsskiftet 2022/23. Antalet verkar nu ha stabiliserat sig på färre än ett tusen dagliga fall.



Den nedre grafen visar antalet dödsfall per dag under samma period. Där syns främst de många dödsfallen, över 100 per dag, under tidigare vågor 2020 och 2021. En viss ökning skedde under vintern 2022 med upp till 65 dödsfall den 22 februari men därefter en nedgång till enstaka fall. Sedan har en oroande ökning skett igen under höst och vinter 2022/23 med vissa dagar över 50 dödsfall. Lyckligtvis har trenden nu vänt ner igen

Bilder från Folkhälsomyndigheten

Sammanlagt har totalt nära 24 000 människor avlidit i Sverige i Covid 19 och globalt ca 7 miljoner. Det innebär en dödlighet här på ca 0,8 % medan den globalt är en bit över 1 %.

StigF

Majs kåseri

Tänka nytt är svårt

Inte visste vi att många hus byggda kring 30-40-talen mestadels var utan hiss. Och att trappor inte fungerar med rullator. Även om det finns en pyttehiss, så behöver två rullatorer och ett äldre par mer plats. Vid ambulanstransport, lånar personalen en köksstol eller så får man hänga på ryggen på en späd dam, som under utbildningen lärt sig att bära en annan person. De ska klara att bära 100 kilo människa – åtminstone ned för trappor.

Hem skall man helst vara självgående. Detta har mitt brorsbarn försökt. Det gick inte utan det blev skolbänken igen för att bli sköterska i palliativ vård, vård i livets slutskede. Hon ger injektioner mot smärta men mest har hon tid att lyssna på den sjukes tankar, vilket jag tycker annars saknas i all vårdkontakt.

Vi får via hemtjänsten matlådor och ibland kör det ihop sig med hårda Wallenbergare. Samma vecka på Sandhamns vårdshus och detsamma på Caliente på torget. Jaha, det är mat som lagas i storkök och blir rätt trist. Tur att det finns hemtjänst.

De tömmer sopor och tidningar, hämtar mat och det blir riktigt kul, när vi får en mugg Espresso i stället för Expressen. Hänga tvätt klarar vi inte så bra, men alla hjälparna klarar dubbellakan lätt som en plätt.

Inför julen satt maken och hemtjänstdamen och putsade ljusstakar, då utbyttes många tankar om julfirande i olika delar av världen. Jag fixade julbrevet.

Vi har inga körkort längre, STROKE och EP-anfall är inte lämplig bakgrund för en chaufför. Jag har fått brev om att lämna in körkortet till kommunen.

MEN VAR DÅ? DE ÄR JU SPRIDDA ÖVER HELA STA'N.

Vi sörjer Stjärnköp. De skall återuppstå på Dr Westerlunds Gata, en stor mathall som vi behöver en karta för att orientera oss i. Fy vilken gnällmoster jag blivit.

Maj Kinnbo



Maj och Bengt Kinnbo med rollator

Den gamla bilden

Den gamla bilden i nr 4 av *Enabygden* visade den plats där numera Spanska trappan ligger i korsningen mellan Kungsgatan och Rådhusgatan. Bilden torde vara tagen cirka 1890, men vem som fotograferat är obekant. Huset på bilden är den s.k. *Pedagogien*. Det byggdes på 1760-talet men revs antagligen ganska snart efter att bilden togs. Huset har under åren bl.a. innehållit flickskola, folkskola, skolmästarbostad och antagligen en kort tid även telegraf. Tack till Birgitta Brolin som letat fram all information i ”Enköpings Stads historia”. Grattis till en Trisslott.

Troligen revs *Pedagogien* en tid efter att skolan flyttade till Strömparterren 1883. Istället byggdes på samma tomt ett betydligt större hus, det s.k. Telegrafhuset som stod kvar till 1963, då också det revs trots Riksantikvariens protester. I detta hus bodde byggmästare Johan August Eklund med hustru samt postexpediten fröken Axelsson. På natten mellan den 29 och 30 augusti 1910, när Eklunds var på annan ort, började huset brinna. Detta upptäcktes av fröken Axelsson som larmade polisen i det närbelägna Rådhuset (nuvarande museet) och huset kunde räddas genom en snabb insats av brandkår och polis. På denna tid var polisstationen bemannad dygnet runt. Då fanns det kommunal service.

Denna brand finns beskriven i *Enabygden* nr 3-2017. Där finns även en bild på Telegrafhuset.



Pedagogien, senare Telegrafhuset, ca 1760-1890. Bilden tagen ca 1890 i hörnet av Kungsgatan och Rådhusgatan.

Ny bildgåta 2023, nr 1

Bilden nedan är tagen relativt centralt i Enköping av Anders Willmansson, troligen 1914. Vilken gata kan detta vara? Huset med tornet ett stycke ovan mitten borde kunna ge viss ledning. Vad kallades det? Och vad kan det vara som växer närmast fotografen?



Bilden finns i Enköpings museums samlingar.

Svaren vill vi ha in senast på fredag den **14 april** 2023. Välkomna med era svar till redaktören ”stigforshult@gmail.com” eller till brevlådan på Kryddgården: SPF Seniorerna Enabygden, Källgatan 1 B, 74935 Enköping.

Tyvärr är huvudentrén fortsatt låst, varför man måste gå in genom restaurangen, kl 11-14, om inte någon vänlig själ öppnar ytterdörren mot Källgatan.

StigF

Svaret på den lilla klurigheten i förra numret av *Enabygden* är 35.

$$3 * 9 + 8 = 35$$

Utvecklingsgrupp

Styrelsen har tillsatt en utvecklingsgrupp som ska se över föreningens samlade program- och aktivitetsutbud. Den leds av Kurt Pettersson Se sidan 4. Han kommer att kontakta olika medlemmar för att dra igång gruppen.

Hör gärna av er.

Märtas klurigheter – svar

Det rätta svaret på de 20 frågorna i Märtas klurigheter i *Enabygden* nr 4 var:

1) Birgit Magnusson, 2) Sångsvanen, 3) 1987-2009, 4) Sundsvall, 5) 110 år, 6) Böter, 7) Fjällräven, 8) 196 ton, 9) 400 000-700 000 personer, 10) Sydafrika, 11) 2060 st, 12) Södermanland, 13) 1492, 14) 3750 st, 15) Växter som binder kol, 16) ca 1 miljon arter, 17) Att odla foder till korna, 18) Samspel i naturen, 19) Asfalt, 20) Gibson Nils Edmund

Detta hade några få läsare klurat ut. Bland dem drog redaktionskommittén Anita Enger som vinnare av en lott. Grattis!

Märtas klurigheter vintern 2022/23

- Hur högt är lutande tornet i Pisa?
a) 55 m, b) 58 m, c) 61 m
- Vilken art tillhör *Svartmunnad Smörbult*?
a) Fåglar, b) Fiskar, c) Ödlor
- Vem skrev sagan om *Tant Grön, Tant Brun och Tant Gredelin*,
a) Elsa Beskow, b) Viveca Lärn, c) Johanna Holmström
- Vad heter *konst* på latin?
a) Ose, b) Ars, c) Eso
- Adam & Eva känner vi alla till, men vilka var *Ask & Embla*. De var de första människorna i
a) Asatron, b) Islam, c) Zoroastrismen
- Vem tog initiativ till *Mickelsmarknaden* i Örsundsbro 1976?
a) Mats Marklund, b) Göran Palm, c) Marita Haijlen
- Vad heter Wilmas pappa i *Skärgårdsdoktorn*?
a) Johan Steen, b) Axel Holtman, c) Göran Svensson
- Vilket år direktsändes *Allsång på Skansen* för första gången?
a) 1953, b) 1969, c) 1979
- Vilken månad sover folk minst?
a) februari, b) juni, c) september

- Vad är *Verbascum Chaixii Album* (latin) för en blomma?
a) Stjärnflockan, b) Franskt kungsljus, c) Ringblomma
- Vem skrev *Minutvalsén*?
a) Chopin, b) Mozart, c) Verdi
- Vad led Carl von Linné av för en sjukdom?
a) Närsynthet, b) Hjärtfel, c) Gikt
- Vilket var sångaren *Snoddas* riktiga namn?
a) Göran Nordkvist, b) Gösta Nordgren, c) Gustav Nyström
- När startades den första *folkskolan* i Sverige?
a) 1842, b) 1845, c) 1849
- Från vilket land kommer programledaren *Tilde de Paula Eby*?
a) Argentina, b) Peru, c) Chile
- Hur många slussar innehåller *Göta Kanal*?
a) 52, b) 58, c) 64
- Vad är *Calluna vulgaris* för något?
a) Höstjung, b) Aster, c) Aronia
- Vad sysslade *Arvid Nordquist* med?
a) Snickeri, b) Grönsaker, c) Kaffe
- Vilket år började man sälja det enfärgade *Rosa bandet*?
a) 1994, b) 1996, c) 1998
- När etablerade sig *Lagerströms Ur och Guld* i Enköping?
a) 1886, b) 1898, c) 1901

Lycka till önskar

Kluriga 



Svaren vill vi ha in senast på fredag den **14 april** 2023.

Välkomna med era lösningar till redaktören "stigforshult@gmail.com" eller till brevlådan på Kryddgården: SPF Seniorerna Enabygden, Källgatan 1 B, 74935 Enköping.

Tyvärr är huvudentrén fortsatt låst, varför man måste gå in genom restaurangen, kl 11-14 eller vänta ut någon vänlig själ som öppnar.

Mars Vårmanad

På en torr mars följer vanligen en vacker vår. Hörs åskan i mars kan man vänta snö i maj. Så mycket dimma i mars, så mycket regn vid midsommartiden.

April Gräsmånad

April våt och kall fyller bondens lada all, men april torr och ren är bonden till stort men. April snö är så gott som fåragö. På en våt april följer en torr juni.

Från Bondepraktikan

Här finns en hel del intressant att läsa om hur man förr trodde sig kunna se in i framtiden. Samtidigt visar detta på vilken enorm makt den katolska kyrkan hade på människors liv under medeltiden. De flesta namnsdagarna går ju tillbaka på olika helgon från den allra första kristna tiden, innan man besekrat Arianismen vid ekumeniska konciliet i Konstantinopel år 381 och samtidigt blivit romersk statsreligion.

22 januari **Vincentiusdagen:**

Efter diakonen Vincentius av Zaragoza som dog martyrdöden år 304 under den romerske kejsaren Diocletianus förföljelser.

Om denna dag är klar betyder det ett gott och fruktbart år.

25 januari **S:t Paulidagen** (även kallad Påls-mässodagen):

Efter aposteln Paulus omvändelse denna dag, ca år 35. Han avrättades i Rom ca år 64.

Är denna dag klar, betyder det god årsväxt.

2 februari **Kyndelmässodagen** (även kallad Jungfru Marie kyrkogångsdag) 40 dagar efter Jesu födelse. Så länge var föderskan "oren":

Snö denna dag bebådars snar sommar.

4 februari **Ansgariusdagen:**

Efter ärkebiskop Ansgar av Bremen (801-65), även kallad *Nordens apostel*.

Om denna dag är regnfri blir det ett vackert år.

22 februari **S:t Peters dag:**

Efter aposteln Petrus, död ca år 64. Han är bl.a. fiskarnas och sjömannens skyddshelgon.

Storm på denna dag gör sjöarna rena.

9 mars **Fyrtio martyrs dag:**

Till minne av de 40 romerska soldater som år 320 frös ihjäl på en isbelagd sjö i Sebaste (Turkiet), när de inte ville avsvära sig sin kristna tro.

Sådan väderleken är på denna dag, sådan fort-far den att vara i 40 dagar.



Bild från USA:s ortodoxa kyrka

12 mars **Gregoriusdagen:**

Till minne av påven Gregorius den store (540-604) och vårdagjämningen som enligt "den gamla stilen" inföll den 12 mars. Gregorius är även lärarnas skyddshelgon.

Dåligt väder på denna dag bebådars, att ingen frost mera kommer i marken.

19 mars **Josefdagen:**

Till minne av Josef från Nasaret, Jesu fosterfar, och den universella kyrkans skyddspatron.

Om denna dag är klar och vacker, förkunnar det ett fruktbart år.

21 mars **Benediktusdagen:**

Till minne av den helige Benedict av Nursia, 480-543, grundare av Benedictinorden och böndernas skyddshelgon.

Regn denna dag bådars mycket våt vår.

25 mars **Vårfrudagen** (även benämnd Jungfru Marie bebådelsedag):

Till minne av att jungfru Maria av ärkeängeln Gabriel då fick veta att hon skulle bli havande.

Är dagen klar, lovar det gott år. Fryser det natten till denna dag, blir det frost i 40 nätter.

2-10 april **Påsk:**

Påsk är vårens största högtid och på många håll i världen anses den större än jul.

Eftersom Sverige är ett avlångt land och påsk en vandrande högtid, kan den te sig högst olika år från år. Från vår-vinter i norr till nästan sommar i söder, vilket visar sig i skilda traditioner.



Gudinnan Ostara av Johannes Gehrts 1884

Namnet **påsk** kommer från det judiska **Pesach** (gå förbi), medan man i Tyskland säger **Ostern** och på engelska **Easter**. Båda namnen härrör från gudinnan **Ēostre** eller **Ostara**. Hon ska ha varit en förkristen fruktbartetsgudinna med ägg och kaniner som symboler. *Se bild*. Detta kan dock vara senare påfund, då källorna är få.

PP Sverige, Porto betalt

Palmsöndagen:

Till minne av Jesu intåg i Jerusalem en vecka före Påskdagen.

Är det klart väder på denna dag, får kornet god växt det året.

Långfredagen:

I påskveckan. Till minne av Jesu korsfästelse.
Regnar det på denna dag, har man att vänta en torr sommar

Påskdagen:

Till minne av Jesu uppståndelse.
Om denna dag är regnig, blir det lite foder, men är den klar, blir det gott bete och mycket smör.

24 april Tiburtiusdagen:

Till minne av martyren Tiburtius som blev halshuggen för sin tro på 200-talet.
Den första sommardagen, då björnen går ur idet, bl.a. på Skansen. Det nedan (*om månen*) som kommer efter första sommarnyet eller efter tiburtius, kallas kråknedan.
Då är det gott att täcka hus, ty taken rivs ej ned av stormen. Regnar det i kråknedan, växer det mycket ogräs.

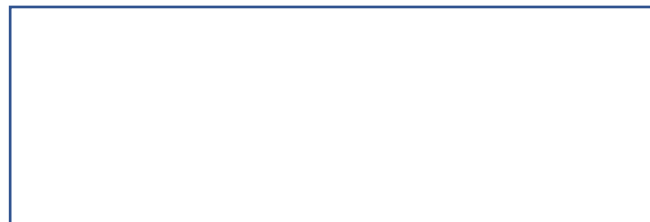
25 april Markusdagen:

Till minne av evangelisten Markus.
Är vanligen kall men ska vara lämplig för sådd av ärtor.

1 maj: **Philippusdagen**, flyttad till 3 maj
Till minne av aposteln Philippus som led martyrdöden ca år 80.
Tre nätter före denna dag och tre närmaste efteråt utgöra tillsammans med Philippus natt de s.k. "Ludde nätter", vilka sålunda äro sju.
Höres då åska, blir det ett fruktbart och gott år.



Tomteland, Gesundabergsvägen 80, 79290 Sollerön.
Tel. 0250 287 70, web: <https://www.tomteland.se>



14 maj Servatiusdagen:

Till minne av S:t Servatius, biskop av Tongeren (Maastricht) och död år 384.
Opponent till Arianismen.
Efter denna dag får man varken snö eller frost.

18 maj Eriksmäss:

Till minne av kung Erik (IX) den heliges dödsdag år 1160, Sveriges nationalhelgon.
Om Erik kommer med ax, så kommer Olle (den 29/7) med kaka.

25 maj Urbanusdagen:

Till minne av påven Urban I som dog år 230 och är vinodlarnas skyddshelgon.
På denna dag väntas storm och oväder. Om icke allt höstråg gått i ax Urbanusdag, blir det ett hårt år.

Kristi himmelfärdsdag:

Torsdag 10 dagar före pingstdagen till minne av Jesu himmelfärd.
Regn på denna dag bådard dålig höstskörd.

Trefaldighetssöndagen (Dominica trinitatis eller Missionsdagen):

Denna dag infaller första söndagen efter pingst och då firas Guds treenighet.
Är vädret klart denna dag, betyder det ett gott år.

PS. Sveriges Tomteland ligger vid Gesundaberget i Mora, 15 km sydost om centralorten. Adressen är Sollerön, men Tomteland ligger inte på själva ön utan nära brons landfäste.

