

FOTO: MARIA OLSSON



Dans och rörelse i undervisningen

Röra sig som en bokstav eller dansa svåra mattetal, det ska alla i årskurs 1 och 6 få testa på i år då dansprojektet Skapande skola drar igång. SID 5

FOTO: MARIA OLSSON



Seaside dyr affär

Nu har fartyget Seaside äntligen fått komma hem. Norska vänföreningen M/S Skogøys Venner är nu beredda att betala 60-100 miljoner kronor för att restaurera vraket. På platsen där båten tidigare låg planeras en strandpromenad och nya bostäder. SID 4

FOTO: AMANDA HORNE



Trots VM-guld inget hockeysug

Trots guld i Junior-VM så har lagen på Ekerö svårt att få ihop spelare. Nu hoppas man på en vändning. SID 8

Sänkt moms - rikare krögare

Ingen av de tillfrågade restaurangerna kommer sänka sina priser

Vid årsskiftet sänktes restaurangmomsen, något som kostar 5,4 miljarder kronor att genomföra. Tanken är att priserna ska sänkas på restauranger runt om i landet men på Ekerö betalar kunderna samma pris för en måltid. Nu

ställer sig oppositionsrådet, Lars Holmström (S) kritisk till alliansens beslut. – Antagligen kommer det bara att öka vinsterna för restaurangerna, säger Holmström till Enytt. SID 3



FOTO: EMMA ABBEMO

Förnuft och känsla – mindfulness är en mix av två motpoler

Andas rätt och släpp de negativa tankarna, det vill mindfulnessinstruktören Elissaveta Löfgren lära stockholmarna. Hon tycker att vi stressar för mycket

och njuter för lite av livet. Enytt har följt Elissaveta under en dag för att undersöka flumfaktorn på läran och testa den i praktiken. SID 6-7

E-nytt produceras av journalistelever på Kaggeholms folkhögskola. E-nytt är en nättidning för dig som bor på Ekerö. Vi vill gärna få respons på vårt arbete och tips om vad du vill läsa om. Kaggeholms folkhögskola har funnits sedan 1943. www.kaggeholm.nu

E-nytt
Kaggeholms folkhögskola
178 54 Ekerö

08-560 222 31
enytt@kaggeholm.nu
www.enytt.com

Ansvarig utgivare:
Mattias Stjernqvist
08-560 222 62
mattias@kaggeholm.nu

Chefredaktör:
Linda Harlethun

Nyhetschef:
Maria Olsson
Kultur och sportchef:
Cornelia Karlson
Redigeringschef:
Marcus Åberg

Reportrar:
Alexander Hofer
Frida Svensson
Ylva Wolgast
Jimmy Karlsson
Linn Matikka
Klara Stefansson

Matilda Träff
Alva Hällberg
Amanda Horne
Emma Abbemo
Lukas Lind
Louise Frilund

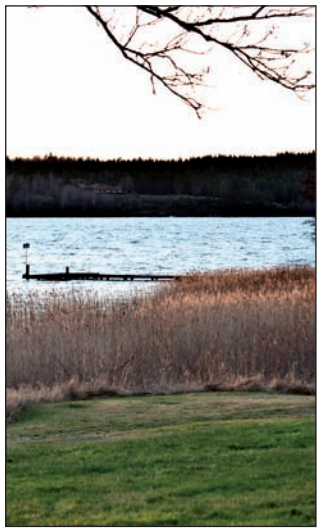


FOTO: MARIA OLSSON

Varmaste året i mannaminne

Årsmedeltemperaturen i Sverige 2011 hamnade två grader över den normala och fortfarande är den här vintern varm.

På Ekerö förväntas temperaturen sjuka några grader de närmaste dagarna men vintern har här precis som i resten av landet har varit mild och snöfattig.

År 2011 var ett av de varmaste åren sedan 1930-talet i Sverige.

Ur ett större perspektiv var många år på 1930- och 1940-talen också ovanligt varma, men de var inte i närheten av de senaste tio årens temperaturöverskott.

YLVA WOLGAST

Hallå där ...

Jan Segerström, ny kurator på Ekerö Beroendemottagning sedan i november förra året.

Hur går det på det nya jobbet?

– Det rullar på!

Vad hoppas du kunna bidra med till mottagningen?

– Jag tycker att jag är bra på förändringsarbete och jobbar mycket med att hitta mål. Sen är det ju personen själv som är aktiv och får ta itu med det.

Ni jobbar med frågor som alkohol och droger, är det områden du har jobbat med tidigare?

– Ja, fast mer med ungdomar. Jag har jobbat mycket med missbruk, bland annat på Mini-Maria.

På vilket sätt skiljer det sig att arbeta med vuxna istället för unga?

– Skillnaden är att jag jobbar direkt med individen, med unga jobbade jag också genom föräldrarna. Det är den vuxna själv som har ett driv att göra en förändring, och så har de oftast kommit längre i sitt missbruk.

Har besöken hos er ökat efter jul och nyår?

– Nej det kan jag inte säga, men vi la ut nyheten om att jag skulle börja som ny kurator på hemsidan veckan innan jul för att den skulle synas. Visst är det en tuff period kring jul och nyår.

KLARA STEFANSSON

”Han ska inspirera”

Ekerös Gina Rosales-Garcia (v) om nytillsatta partiledaren Jonas Sjöstedt



Gina Rosales-Garcia tror att Jonas Sjöstedt kommer att locka Ekeröväljare till vänster.

FOTO: KLARA STEFANSSON

Den före detta metallarbeten kan rädda Vänsterpartiet på Ekerö. Nya partiledaren Jonas Sjöstedt ska locka väljare över hela landet – däribland på högerdrivna Ekerö, där Vänsterpartiet endast har ett mandat i form av representanten Gina Rosales-Garcia.

– Vi kommer att få väldigt många väljare, lovar Rosales-Garcia.

HON KALLAR SIG för fritidspolitiker och är gruppleddare för Vänsterpartiet på Ekerö, till vardags arbetar Gina Rosales-Garcia på Unionen A-kassa. Där pratar hon sällan politik, men efter Vänsterpartiets partikongress i Uppsala var det några

av arbetskollegorna som kom in till hennes rum för att diskutera just detta. Flera av dem står till höger politiskt och menade att det inte var helt klart längre vad de skulle rösta på i kommande val efter Jonas Sjöstedts tal, likaså förstod de Gina Rosales-Garcias politiska åsikter bättre.

– Jag blev så glad, de kunde komma till mig och säga: ”Nu förstår jag vad du menar!” Han förklarar på ett sådant sätt så att man förstår, berättar hon.

I NULÄGET HAR Vänsterpartiet på Ekerö endast ett mandat i kommunfullmäktige, som i alla tider

har styrts utav högerpartier. Gina Rosales-Garcia menar att det trots minoriteten ändå går att påverka beslut i kommunen.

– Det viktigaste är inte hur många förslag man lägger fram, det handlar om hur du lägger fram dem, förklarar Rosales-Garcia, som suttit som representant sedan 2006. Partiet har kring hundra medlemmar på ön och det har varit svårt att locka väljare.

JONAS SJÖSTEDT HAR ett förflutet som metallarbetare och Gina Rosales-Garcia tror att just det kan gynna partiets ansikte utåt, då han har gjort en klassresa på ett annat

sätt än sin företrädare Lars Ohly som är uppvuxen på Ekerö.

Likaså är de olika i hur de talar, menar Rosales-Garcia. Sjöstedt har en mycket mjukare ton än Ohly, något hon är säker på kommer att gå hem hos flera.

DEN NYE PARTILEDAREN har redan förklarat hur han vill att Vänsterpartiet på Ekerö ska bedriva sin politik, på ett enkelt, tydligt och ödmjukt sätt. Gina Rosales-Garcia förtydligar:

– Han ska inspirera, sen är det vi som måste föra fram vårt budskap.

KLARA STEFANSSON

Alverbäcks blommor först med klimatcertifikat

Förra året var Alverbäcks Blommor först med att sälja klimatcertifierade prydnadsblommor. I år är samma företag aktuellt med ännu en insats för miljön genom att vara först med att klimatkompensera sin tulpanodling.

I VECKAN BÖRjade de klimatkompenserade blommorna att säljas. Miljöminister Lena Ek (c) fick ta emot den första buketten under en presskonferens på Ekerö i måndags.



Klimatkom- Håkan Alverbäck.

pensation innebär att utsläpp av växthusgaser kompenseras, till exempel genom trädplantering. Alverbäcks klimatkompenserar nu hela sin tulpanodling genom att plantera skog i Tanzania. De träd som planteras binder stora mängder koldioxid från atmosfären och bidrar till att minska växthuseffekten. De ger dessutom bördigare jordar och bättre inkomst till bönderna.

ALVERBÄCKS BLOMMOR säljer redan nu sina blommor runt om i Mälardalsområdet och kommer inom en snar framtid att finnas i hela landet. Som det första prydnadsväxtföretaget i Sverige att certifieras med Svenskt sigills tilläggs-certifiering



FOTO: MARIA OLSSON

Klimatkompensation innebär att utsläpp av växthusgaser kompenseras.

för minskad klimatpåverkan står ekeröföretaget.

HÅKAN ALVERBÄCK, VD på Alverbäcks blommor AB, hoppas att företaget kan visa vägen för hur blommor kan odlas i framtiden. Kostnaderna för miljökompensa-

tionerna är inget som kommer att påverka priset. Enligt Håkan Alverbäck kommer inte blommorna att bli dyrare för konsumenterna.

– För oss handlar det om att spara på miljön. Det ett viktigt steg i rätt riktning.

YLVA WOLGAST



Alliansen hoppas att fler slopar matlådan och väljer att äta ute istället.

FOTO: LUKAS LIND

De förlorar när momsen sänks

Trots den sänkta momsskatten förändras inget på menytaflan

Staten satsar 5,4 miljarder på att sänka restaurangmomsen. Något som bland annat är tänkt att ge oss billigare luncher. Av de sju tillfrågade restaurangerna är det ingen som har planer på att sänka priserna.

DEN FÖRSTA JANUARI sänktes restaurangmomsen från 25 procent till 12 procent. Den ligger nu på samma nivå som matvaror och livsmedel som köps för avhämtning. Alliansens mål är lägre matpriser så att fler människor väljer att äta ute. Detta ska gynna restaurangerna så att de kan anställa fler unga.

Lars Holmström (s), oppositionsråd på Ekerö, tror inte att momsreformen kommer att uppfylla förväntningarna.

– Det hade varit bättre om man lagt de pengarna på skola och omsorg istället. Satsningen verkar inte få den effekt man önskat. Antagligen

kommer det bara att öka vinsten för restaurangerna, säger Lars Holmström.

NIHAT AHAN PÅ Pizzeria Tappström är medveten om vinsten de kommer göra på den sänkta momsen, men har inga förändringar planerade.

– Vi kommer att ha kvar samma priser på allt, även dagens lunch. Vi har bra priser redan, ser inte varför vi skulle sänka dem. Förra året höjde vi till 79 kronor för dagens lunch och det kör vi på nu med, och det är rimligt om man jämför med till exempel McDonalds.

Ni går plus på den sänkta momsen, vad gör ni med pengarna?

– Säkrlart får vi mer i vinst, restaurangen tjänar lite extra. Men vart de pengarna hamnar får vi se. Det är möjligt att lönerna höjs lite, kanske lägger vi det på framtida utbyggnader.

Hos Lena Moqvist på familjeföretaget Ekerögrillen är beskedet detsamma.

– Nej, priserna kommer inte att sänkas. Men tack vare momsreformen behöver vi inte höja priserna. Familjeföretaget Ekerögrillen har haft samma priser i så många år, känns skönt att det kan förbli så.

Vi kommer att ha kvar samma priser på allt, även dagens lunch.

NIHAT AHAN

På restaurang Jungfrusund har luncherna inte heller blivit billigare.

– Vi satsar på servicen istället, säger ägaren Ulrika Samaletdin.

Miljöpartiet var ett av de partier som var med och röstade igenom momsreformen. Miljöpartisten Krister Skånbergs sitter med i kommunfullmäktige på Ekerö, men han var emot partiets åsikt i frågan.

– Jag gillar inte att man prioriterar detta. Varje skattesänkning tar en del av utrymmet, det går ut över någonting annat som kanske behövs mer. Sänk skatter för fattigpensionärer istället till exempel, säger Krister Skånberg.

HAN TYCKER ATT den summa som undandrog från skatt hade kunnat läggas på behövliga miljöåtgärder istället, till exempel djurtillsyn eller miljönämnder. Dessa områden ser han som mycket ekonomiskt trängda.

– Sänkt restaurangmoms är ett långskott som jag tvivlar starkt på, säger Krister Skånberg.

LUKAS LIND

Lars Holmström vill se tydlig rut-statistik

Socialdemokraterna kritiserar rutavdraget på sin hemsida. Men Luciano Astudillo, riksdagsledamot i partiets styrelse vill nu se ett snarlikt timavdrag för hushållsnära tjänster.

– Socialdemokraterna måste skapa sig en enad uppfattning i frågan, säger Lars Holmström, socialdemokratiskt oppositionsråd på Ekerö.

LUCIANO ASTUDILLOS debattartikel i lördagens DN-debatt efterlyste ett skattereducerat timavdrag för hushållsköp av arbetstimmar, för att få bredare användning än Lars Holmström.



dagens rot- rutavdrag. Detta med anledning av att Astudillo vill minska förekomsten av svartarbete.

LARS HOLMSTRÖM MENAR att avdraget på arbetskostnaderna egentligen bara gynnar höginkomsttagare.

– Låginkomsttagare har ofta inte råd med hushållsnära tjänster, det är bättre med ett skattesystem som gynnar alla. Man kan till exempel lägga mer pengar på skola och omsorg, säger Lars Holmström.

Men fortsätter:

– Om det skapar fler vita jobb är det säkrlart bra med såna här avdrag, men jag tycker det finns för dålig statistik över hur det fungerat.

Astudillo skrev i sin debattartikel att hans förslag förmodligen skulle provocera socialdemokrater, efter-

som partiet ställt sig kritiska till skattereducering på hushållsnära tjänster.

– Det är bra att vara provocerande så att diskussionen tas upp, Vi måste jobba med den här frågan även om det inte är på kommunalpolitisk nivå. Socialdemokraterna

F Astudillos förslag

INFÖR ETT TIMAVDRAG för hushållens köp av "arbetstimmar".

"Timavdraget" kan utformas så det motsvarar en viss del av arbetskraftskostnaden, exempelvis hälften, upp till ett tak per person och år.

Tjänster som timavdraget skulle omfatta är bland annat matlagning, barnpassning och hårvård.

KALLA: DN.SE

måste enas i det här rutavdragsfrågan innan nästa val, säger Luciano Astudillo.

Har Lars Holmström själv använt sig av rutavdrag?

– Jag har använt mig av rutavdrag vid flyttstädning.

ALVA HÄLLBERG

F Rot- och rutavdrag

RUT ÄR EN förkortning av Rengöring, Underhåll och Tvätt.

Rut-avdraget används för att få möjlighet till skatteavdrag vid husarbete, exempelvis vid barnpassning och städning. Avdrag ges för arbetskostnaden.

KALLA: RUTAVDRAG.SE

Nytänkande på Skå Återvinningscentral

När det var dags att byta skyltar på återvinningscentralen passade kommunen på att förtydliga vad som ska kastas i vilka containrar. Detta för att förbättra sorteringen.

– Vi har tänkt om. Förut stod det brännbart, farligt avfall och så vidare. Nu står det mer specificerat, till exempel trä, metall och plast. Tanken är att de som kastar sopor verkligen vet precis vad de kastar, säger Mats Eriksson avfallsingenjör på Tekniska kontoret vid Ekerö Kommun.

ALVA HÄLLBERG



Ewa Björling.

FOTO: JONNA THOMASSON

Toppbetyg för Ekeröminister

Legitimerad tandläkare och virusforskare, specialiserad på hiv och med en docenttitel vid Karolinska institutet. De meriterna gör Ewa Björling till den minister med störst akademisk utbildning i regeringen. Det skriver Svenska Dagbladet, som har kartlagt stadsrådets bakgrund. Björling gick från forskare till politiker när hon började engagera sig mot främlingsfientligheten på Ekerö.

– Både som forskare och politiker gäller det att vara kreativ, att ständigt försöka omvärdera gamla synsätt och hitta nya lösningar. Målet är den största skillnaden. Som minister försöker jag utforma en politik som gör Sverige till ett bättre land att leva i.

MATILDA TRÄFF



Handeln ner med fem procent.

FOTO: AMANDA HORNE

Tufft för klädhandeln i det varma vädret

Enligt Svensk Handel Stil:s Blixindex backade klädhandeln år 2011 med fem procent sedan tidigare år – mycket på grund av vädret och oro i ekonomin. Minskningen är den största sedan år 2000. Wikings Hermode är en av de butiker som har märkt av den negativa trenden.

–Vi har haft en mindre omsättning i år, folk har handlat mindre, säger Anneli Degardh, butikschef, som just nu försöker locka kunder med reapriser.

KLARA STEFANSSON



Den äldre befolkningen ökar

Trycket på hemtjänsten ökar

Hemtjänsten kostade 3,9 miljoner kronor mer 2011 än året innan visar sammanställningen från kommunen. Det är framförallt allt fler äldre och ökande befolkningsantal som gör att budgeten höjs varje år.

– Precis som resten av landet blir Ekerös befolkning äldre och äldre, säger Kerstin Henriksson, sektionschef på Ekerö hemtjänst.

Förra året hade hemtjänsten upp till 24 fler vårdtagare i månaden. På Ekerö väljer majoriteten att söka hjälp hos den kommunala hemtjänsten, men även de tre privata aktörerna känner av det ökande behovet.

– Vi rekryterar mer personal just nu, säger Tina Rosberg på Mälars omsorg.

MATILDA TRÄFF

E-böcker ökar bibliotekskostnader

2011 ökade utlåningen av e-böcker och e-ljudböcker, även på Ekerö bibliotek, något som syns på bibliotekets ekonomi.

– Det blev högre kostnader förra året, berättar biblioteksassistent Barbro Sällström. Detta på grund av att biblioteken enligt avtal med förlaget betalar 20 kronor varje gång en e-bok lånas eller tankas ner.

KLARA STEFANSSON



En idéskiss för hela Ekerö centrum. Tappsundsområdet är inringat.

ILLUSTRATION: TOVATT ARCHITECTS & PLANNERS AB

Gifter försvårar bostadsbygge

Stark lukt, buller och gifter i marken försvårar det framtida bostadsbygget vid Tappströmskanalen.

Kommunen planerar att förlänga centrumområdet med 400-500 nya bostäder. Planen blir ett omfattande projekt och platsen längs kanalen måste saneras.

– Vi tror att det finns gammal giftig färg i marken, säger Jonas Hagland som är miljö- och stadsbyggnadschef.

UTÖVER BOSTÄDERNA beräknar kommunen att bygga en ny förskola, en restaurang och även ett kallbadhus.

Längs kanalen byggs en strandpromenad där båtar ska kunna lägga till. Men det krävs mycket arbete för att kunna utvidga Ekerö centrum.

– Markförhållandena är väldigt dåliga vid kanalen. Det är mycket

lera på botten och det måste byggas starka bostäder som klarar av bullernivån, säger Jonas Hagland.

Det är alltid några som har åsikter och inte håller med om planen.

JONAS HAGLAND

Trafiken på andra sidan kanalen ger ifrån sig buller som kan störa bostadsområdet. Även industriområdet där Oriflame ligger stör i form av lukt och ljud.

– Man kan ju tro att det borde lukta gott eftersom det är en parfymfabrik, men det luktar starkt och illa. Det måste med i planeringen så det blir godtagbara bostäder, säger Jonas Hagland.

Det har tidigare legat ett tegelbruk och ett snickeri vid kanalen. Någon slags målarverksamhet har även hållit till på området då marken är förorenad med gammal färg. Innan bygget kan starta måste marken saneras.

MAN VAR TIDIGARE orolig över att strandkanten skulle bli förorenad på grund av fartyget Seaside. Men enligt Jonas Hagland har den kantrade båten inte gjort någon skada.

– Länsar har hela tiden legat kring båten så inget har läckt ut i kanalen som tur är.

En detaljplan är färdigställd.

Planeringen inför bygget kommer hålla på i cirka två år till och inom en femårsperiod beräknas bygget påbörjas.

– Det är alltid några som har åsikter och inte håller med planen. Det är inte ett helt okomplicerat projekt, säger Jonas Hagland.

JIMMY KARLSSON

F Företag tävlade

Byggprojektet heter Tappsund och är ett samarbete mellan kommunen och byggbolaget Skanska.

Skanska anordnade tidigare en tävling där flera olika företag deltog. De delades in i grupper om två.

Sedan fick de skicka in förslag och skisser över Tappsund. En idé har gått vidare och deltar i planeringen.

Seaside blev ett dyrt projekt

60-100 miljoner kronor. Det är vad föreningen M/S Skogøys Venner är beredda att betala för att restaurera fartyget Seaside. Vraket, som länge låg kantrad i Tappströmskanalen, har nått norskt vatten och anlänt till sitt gamla hem i Narvik.

– Den har varit en del av livet för oss här i Narvik, säger Viggo Kristiansson som är informationsansvarig i föreningen.

KAMPEN OM att få hem Seaside, som tidigare hette Skogøy, har varit en lång och utdragen process. Allt startade för två år sedan när tidningar skrev om den kantrade båten.

En person hörde då av sig till några vänner i Narvik, som snabbt bildade M/S Skogøys Venner.

– Vi kände att nu måste vi

rädda henne, den stod med en fot i graven, säger Viggo Kristiansson som är mycket nöjd över att Seaside hittar hem igen.

– Skogøy tillhör min barndom. I ungdomsskolan åkte vi ut och tränade på att köra båt med just det fartyget.

Seaside har inte varit i norskt vatten sedan 1983. Innan dess var narviksborna helt beroende av fartyget, som användes både för transport av varor och passagerare.

Allt från mat till post fraktades mellan öarna och i en hytt transporterade man även fångar. De fick dela utrymme med varor som mjölk och kött på väg till fängelset.

SEASIDE FIRAR 60 år nästa år. Tanken är att hon ska renoveras för att sedan användas som ett flytande museum. Det blir inte en billig historia men M/S Skogøys Venner tror att de kommer få mycket hjälp från föreningens 300 medlemmar.

– Vi har både rörläggare, maskinister och elektriker som arbetar ideellt, säger Viggo Kristiansson.

NÄR E-NYTT tidigare visade exklusiva bilder från vrakets inre blev många medlemmar chockade över det dåliga skicket hon var i. Det har tidigare rapporterats om skadegörelse och stölder från fartyget.

– Vi kunde ju tänka oss att den var i bättre skick. Men vi trodde inte att det var så pass eländigt, säger Viggo Kristiansson.

Trots de stora skadorna ser M/S Skogøys Venner ljus på framtiden. Ekerö Kommun är redan nu inbjudna till invigningen av det nyrenoverade fartyget. När detta sker är ännu oklart, men normmännen hoppas kunna hissa norsk flagg inom en snar framtid.

– Det är underbart att se henne igen, skriver en medlem på föreningens facebook-sida.

JIMMY KARLSSON



Seaside är äntligen hemma igen. Thor Nygård är från Narvik och ritade en skiss av Skogøy 1972.

FOTO: M/S SKOGØY VENNER

F Volontärer sponsrar upprustning

Materialkostnaderna beräknas hamna på runt 15-30 miljoner norska kronor. 75-80 miljoner av det förväntas kunna betalas i form av gratisarbete.

I ett liknande projekt bid-

rog den norska staten med hela 100 miljoner norska kronor. M/S Skogøys Venner tror att intäkterna sedan kan bli mellan 0,5-1 miljoner om året.

Naturvänner visar sina bästa bilder



Även om bildens innehåll är viktigare än kompositionen finns det skarpa exemplar att hitta. Här är en från förra året.

FOTO: KENNETH BENGTSSON

Den trettonde januari arrangerar Mälardöarnas naturskyddsförening det återkommande evenemanget förra årets bilder på Ekebyhovs slott.

DET ÄR 36:E ÅRET i rad som den populära sammankomsten förra årets bilder äger rum på Ekebyhovs slott. Medlemmar i naturskyddsföreningen får komma med egna digitala bilder som visas upp för medlemmarna.

– Tanken är att medlemmar ska få visa upp naturbilder de själva tagit under det gångna året, säger Bengt Nilsson från Mälardöarnas naturskyddsförening.

Ingen föransmälning behövs utan det är bara att dyka upp med sina bilder som sedan sammanställs till ett bildspel på plats. Naturskyddsföreningen gillar mångfald och ser gärna både exotiska bilder som bilder från svenska skogar samt lokala bilder från Ekerö. Evenemanget är populärt bland medlemmarna och har alltid haft bra gensvar.

SKÄRPA OCH bildkomposition är inte i första hand i fokus utan bildens innehåll är det viktigaste.

– Det behöver absolut inte vara professionella bilder utan glada amatörer får gärna dela med sig av sina

bilder också. Det brukar vara ungefär trettio personer, säger Bengt.

SJÄLV HAR BENGT inte hunnit få ihop några bilder men arbetar på det. Den kända natur- och pressfotografen Kenneth Bengtsson är en av dem som återigen visar sina bilder på slottet.

– Jag har fotograferat professionellt i 25 år, jag hade tidigare en naturbild-byrå som jag sålde till en stor aktör, säger Kenneth Bengtsson. Det är den aktören som Kenneth fortfarande skickar in sina bilder till. Bilderna syns i både USA och Europa.

– Jag skickar in cirka 50-60 bilder och de väljer ut de bästa. Sedan får jag ut ett arvode när bilderna säljs.

ALEXANDER HOFER

F Kenneths fototips

1. Tänk på ljuset, många av mina bästa bilder är tagna i soluppgången.
2. Ha ett intresse för det du fotograferar.
3. Nischa in dig på ett ämnesområde.
4. Öva upp ditt seende, bra bilder finns överallt runt omkring dig.
5. Avståndet – If the picture isn't good enough, you aren't close enough.

Matematik och dans blir sant på schemat



Mattektionerna går som en dans på Ekerö numera. FOTO: MARIA OLSSON

Dansa geometri, räta linjer och alfabetets alla bokstäver, det kallas dansmatte och danssvenska. I år ska alla i årskurs 1 och 6 på Ekerös kommunala skolor ha dans på schemat för att kombinera skapande med vanliga skolämnen.

– ALLA BARN HAR rätt att ta del av dans och konst, dels för det pedagogiska

syftet men också för att kunna göra val för framtiden. Det säger danspedagogen Cecilia Tzauo.

Syftet är att integrera dans med skolämnen som svenska och matte.

Men även att det ska vara en lustfylld upplevelse, stärka gruppkänslan och att eleverna ska ha roligt.

– De får öva med kroppen och känna och konkretisera ämnet mat-

te som annars kan kännas väldigt abstrakt, säger Cecilia Tzauo.

CECILIA ÄR DANSPEDAGOG och lärare på kulturskolan, hon är projektledare för dansprojektet Skapande skola. Tillsammans med Sara Lidholm ska de träffa eleverna tre gånger i tre veckor under vårterminen. I åk 1 har de danssvenska, ett koncept de själva kommit fram till. Ettorna dansar bokstäver och leker med ljud och kopplar på så sätt skolbänkens lärande till levande rörelser.

– Jag blir imponerad av deras kreativitet och förmåga att till exempel dansa en Lennart Hellsing ramsa med hela kroppen.

SAMMANLAGT ÄR det 400 elever som ska dansa och tiden är knapp för att samarbeta och planera med lärarna. Men i åk 6 anpassar de övningarna efter kursplanen så att de kan öva på den mattan de håller på med just då.

De får forma geometriska former med kroppen och sätta ihop det till en dans eller prova på att dansa räta linjer och procent, som att röra sig i

50 procent eller en åttondel av rummet.

Den pedagogiska biten är en del av projektet, sen finns även den konstnärliga biten, att eleverna ska få uppleva dans som scenkonst. I läroplanen står det att alla barn ska få ta del av konst och kulturliv.

– Jag tvivlar på om alla i åk 9 sett en dansföreställning. Det är viktigt att få ta del av konst och kultur, att testa på det känslomässiga, att få ta del av en kulturupplevelse.

PROJEKTET HAR fått positiv respons från lärare och politiker och de kommer förmodligen att få fortsätta även nästa år, men de vet dock inte hur mycket pengar som kommer satsas. Det är svårt för Cecilia Tzauo och Sara Lidholm att tänka långsiktigt och bygga vidare då de varje år måste söka projektansökan.

– Det är jättekul och ett bra projekt men det kräver mycket jobb och byråkratiska processer. Kulturen skärs ner på, estetisk verksamhet är ju till exempel inte längre obligatorisk verksamhet på gymnasiet.

AMANDA HORNE

Späckat schema på fritidsgården

Biljardturneringar, filmvisningar och musik. Det är några av de aktiviteter som Träkvista fritidssklubb anordnar under vintern. I slutet av januari anordnas en skidresa med plats för 50 ungdomar.

En vanlig kväll brukar det dyka upp omkring 40-50 personer. Men personalen jobbar hårt för att nå ut till fler unga.

Just nu renoveras fritidsgårdens replokaler, främst för att ge utrymme för de redan aktiva ungdomarna.

Varför tror du det kommer så många ungdomar?

– Under hösten och vintern då det är kallt och inte finns så mycket att göra är det många som kommer hit., säger Fredrik Söderström som jobbar på fritidsgården.

LOUISE FRILUND



FOTO: AMANDA HORNE

Julen är slut, granen ska ut.

Julgranen ska väck

Julen är nu slut för i år när tjugonde knut infaller. Julpyntet ska städas bort och julgranen ska nu slängas ut. Men var säker på att du slänger den på rätt ställe då det annars kan räknas som nedskräpning.

Något som kan leda till polisanmälan och dagsböter. Genom att lämna den på rätt ställe så gör du ett slag för miljön, förbränningen av granar blir till fjärrvärme och el.

På Ekerö kan du slänga din gran på Skås återvinningscentral.

LINDA HARLETHUN

Full fart på Fabriken

Fabriken är Mälardöarnas centrum för ung kultur.

Livebandstävlingen livekarusellen har första konserten den 26:e januari och hela fem band från Ekerö har kommit med.

Snabb slant är något som har funnits sedan ett par år tillbaka men marknadsförs nu lite hårdare. Snabb slant går ut på att man kan söka ett bidrag från kommunen på upp till tio tusen kronor om man har en idé.

– Tanken är att unga kan lära sig att söka bidrag och starta egna projekt, säger Ingrid Rogblad som arbetar på Fabriken.

Föreningen MoS (mys och spel) håller också till på Fabriken och erbjuder spelkvällar med både brädspel, rollspel och datorspel.

ALEXANDER HOFER

Prestationssamhällets största

Från barnsben programmeras vi till att bli konsument. Tidningar och reklam lär oss vad vi ska ha på oss och guidar oss på den rätta vägen till en orgasm. Enligt mindfulnessinstruktören Elisaveta Löfgren är det här ett axplock av påtryckningar från samhället som gör oss pressade och sjuka. Genom att lära Stockholmsborna att andas med lungspetsarna och att meditera vill hon programmera om människosläktet att bli lyckligare och mindre stressade.

DET ÄR TISDAG FÖRMIDDAG och Elisaveta Löfgren ordnar inför lunchföreläsningen hos personalstyrkan på Brommaplans vårdcentral. Ur en stereo strömmar lugnande toner och på väggen hänger rosa affischer med ord som medveten närvaro och meditation. Elisaveta, eller Elli som hon själv kallar sig, rullar in en vagn med glas och vattenkaraffer som hon parkerar bredvid det avlång konferensbordet. Det är dukat för ungefär tio personer och Elli rör om i grytan med röd linsoppa, som tillsammans med en bovetesallad och färskt bröd, ska utgöra lunchen för vårdpersonalen.

– Nu när jag rör om i grytan tänker jag bara på hur det känns, jag tänker inte på mina barn eller något annat, jag är här och nu, det är vad mindfulness handlar om, säger hon.

ELISSAVETA LÖFGREN JOBBAR som sjuksköterska två dagar i veckan förutom arbetet som mindfulnessinstruktör, men säger att hon helst skulle göra det på heltid. Men det är arbetet som sjuksköterska hon har att tacka för upptäckten av det levnadssätt hon så starkt anammade. En kollega vid Ekerös öppenvårdsmottagning tipsade henne om läran och Elli provade. Hennes lärare ritade upp två cirklar, förnuft och känsla, som korsade varandra i mitten och bildade ett litet fält.

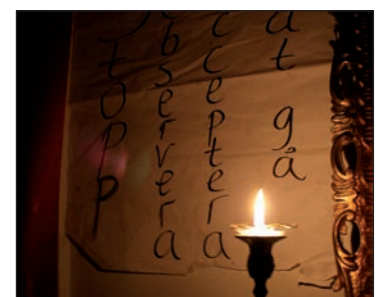
– Det fältet är mindfulness. Det är en blandning av förnuft och känsla. Efter kursen övertalade Elli sin chef att låta henne gå en vidareutbildning i jobbet för att kunna behandla patienter som led av depression och ångest eller andra, fysiska sjukdomar. Så startade allting år 2006 och nu håller Elli kurser i mindfulness på egen hand och har lektioner flera gånger i veckan.

ANSTÄLLDA VID VÅRDCENTRALEN droppar in i konferensrummet för att ta av maten Elli ställt fram, någon tittar på sitt armbandsur, ursäktar sig och avviker snabbt igen. Elli ler och säger att hon vet att värdeyrket är stressigt. Hon påpekar att acceptans är det viktigaste inom mindfulness. Till sist har sex personer slagit sig ned vid bordet och Elli börjar berätta om andningsankaret som är ett av de viktigaste redskapen för den lära hon kommit för att prata om. Genom att andas med lungspetsarna, ta djupa andetag nere från



När Elisaveta Löfgren håller kurser i mindfulness uppmanar hon deltagarna att inte döma sig själva för hårt.

FOTO: EMMA ABBEMO



magroten, syresätter vi vår hjärna, vilket bland annat gör att vi blir mindre stressade.

”

Du behöver inte vara den perfekta arbetsmyran som Reinfeldt vill ha

HÄR NÅGONSTANS RINGER en mobiltelefon. Elli fortsätter lugnt att prata men när melodin för andra gången spelas upp undrar en man i personalstyrkan om det är Ellis egen mobil som stör föreläsningen. Han påpekar att de bru-

kar stänga av sina telefoner när de sitter i konferensrummet.

– Universum tyckte det var meningen att den skulle ringa, skrattar Elli, blir du stressad av det? undrar hon.

FÖRUTOM ANDNINGEN handlar mindfulness om medveten närvaro. Det är ett helhetstänkande som går ut på att allting är flyktigt och att vi aldrig kan veta någonting säkert, förutom det faktum att vi kommer att dö. Vi kan lära oss att acceptera vårt eget beteende och våra känslor eller tankar, genom att registrera dem och sedan släppa dem, för att sedan välkomna nya intryck. På så sätt kan vi uppleva allt som händer i våra liv med nyfikenhet och närvaro, på ett ickedömande sätt. Något som i längden gör oss mer rofyllda, lyckligare och friskare, berättar Elli.

Efter någon minut räcker samma man upp handen. Han undrar vad mindfulness kan göra för nytta för samhället. Kanske kan människor må lite bättre av metoden men vad ger det samhället i stort? Det leder inte till att vi producerar någonting och det är

vad som räknas, resonerar han.

– Jag brukar säga till mina barn att du behöver inte vara den perfekta arbetsmänniskan som Reinfeldt vill ha, du ska må bra. Vi lever för att njuta, svarar Elli.

Efter två tredjedelar av föreläsningen samlar den skeptiska mannen ihop sina pinaler och går. Fyra andra deltagare stannar kvar en stund efteråt för att ställa frågor till Elli och tre av dem köper den meditationscd som hon säljer. Någon undrar om det är okej att meditera på tvärbanan, något som Elli uppmanar. En annan undrar hur mindfulness ser på snusberoende. De andra skrattar men Elli svarar lugnt att det bara är att acceptera sitt beroende som det är nu.

– Det farligaste vi kan göra är att döma oss själva, säger hon.

NÄR LÄKARSTABEN AVLÄGSNAT sig och Elli plockar undan tallrikar och informationsaffischer förklarar hon att hon anser att vi alla är fria varelser och att vi inte ska låta oss förbli i arbetsgivarnas och politikerens grepp. Hon säger att hon tror att många resonerar som den skeptiska

mannen just för att vi programmeras till producenter som ska arbeta flitigt och konsumenter som ska köpa en massa prylar och ta emot råd om hur vi ska leva våra liv.

– Men vi är human beings och inte human doings, menar Elli.

Varför tror du att vi börjar intressera oss för mindfulness nu? Varför inte för 20 år sedan?

– Jordklotet vibrerar av stress och det finns en stark längtan efter sinnesro, vi har avvikit från vår naturliga väg till sinnesro. Jag tror att konsumismen nu har nått sin gräns, vi kommer inte längre och då vänder sig människor inåt istället för utåt, vi hyser en strävan efter att bli mer självmedvetna, säger Elli

LINN MATIKKA

F Elisaveta Löfgren

Ålder: 50 år

Bor: Ekerö

Familj: Maken Åke, pianist, och två barn.

Gör: Mindfulnessinstruktör och sjuksköterska.

hot – mindfulness



Genom att dricka en kopp te som om det vore första gången blir njutningen större.

FOTO: EMMA ABBEMO

Konsten att sluta älta problem

Välmående leder till att man vill hjälpa andra. Enligt den buddhistiska livsfilosofin Mindfulness kan man uppnå detta genom meditation och stresshantering. Det är något alla kan lära sig.

– Jag har fått bukt med mina sömnproblem, säger Irina Björn som har hållit på med mindfulness i ett år.

VÄGEN FRÅN SANKT ERIKSPLAN känns lång i vinterkylan och när vi kliver in i huset känns det som att läpparna domnat bort, men de tinar fort igen av värmen. Huset är stort med högt i tak, och i rummet som Elissaveta Löfgren håller till ligger röda och orientaliska mattor över hela golvet.

Rummet är behagligt med svag rödaktig belysning och tända ljus. Vi bjuds att sitta med i ringen där det redan sitter sju personer under filtar på varsin stol. Det förbereds en meditation där det viktiga är att slappna av och tänka på andningen. Det är knepigare än man kan tro att släppa den rutinmässiga stressen som verkar ha byggt sig ett bo långt in i magen och inte alls har lust att flytta. Men efteråt känns det som att rummet fyllts av ett avslappnande lugn.

MEDITATIONEN HANDLAR inte, som många skulle kunna tro, om att försöka att inte tänka alls.

– Snarare låter man tankarna komma och gå, men utan att fastna i dem, säger Elli, som hon vill kallas.

Någon beskriver hur hans pappa ofta brukade säga åt honom att få arslet ur vagnen, och liknar nu vagnen vid en tanke. Han säger att han ofta finner sig själv gräva sig djupare och djupare ner i denna vagn istället för att bara släppa taget. Sedan fortsätter han med att fundera kring om det är dessa tankar man luras tro är viktiga bara för att man älta dem om och om igen. Men att det i själva verket är tvärtom.

KANSKE DE TANKAR MAN låter komma och sen släpper taget om egentligen är de som är djupa och mer men-

ingsfulla. Människorna som är här har alla olika personligheter och olika problem. En kvinna verkar väldigt organiserad och lite stressad. Hon berättar att hon skilt sig tre gånger och nu kämpar för att umgås med sig själv utan att känna sig misslyckad.

En annan har fysiskt ont och högt kolesterolvärde. Hon slussas fram och tillbaka mellan olika läkare men utan att bli riktigt frisk. En kvinna kurer ihop sig under sin filt och drar upp benen under sig på stolen. Hon ger ett intryck av nedstämdhet och säger inte mycket, medan en annan äldre kvinna berättar att hon förut var nere i en djup depression men nu tagit sig tillbaka med hjälp av mindfulness.



Snarare låter man tankarna komma och gå, men utan att fastna i dem.

MÅNGA SKULLE SÄKERT kalla mindfulness flummigt, och de kanske har rätt. Men om man läser mellan raderna är grunden i allt hon säger ren vetenskap. Det handlar om att snabbt upptäcka kroppens signaler på för hög stress. Så fort vi stöter på ett problem ökar stresshormonerna och mindre syre når hjärnan. – Det är detta man vill undvika genom att hitta tillbaka till andningen och låta hjärncellerna få syre, säger Elli.

Svårare än så är det egentligen inte. Om alla skulle få det förklarat på

det sätt man förstår och tar till sig skulle det antagligen inte ses som något konstigt.

Plötsligt reser sig Elli och hämtar ett litet bord med en gammaldags tekanna i glas och vackra koppar. Hon håller upp rykande yogi-te i sin kopp, förklarar hur viktigt det är att ägna all fokus och uppmärksamhet åt det man håller på med just nu, och ber oss göra samma sak. Poängen är att vi ska avnjuta vårt te nyfiket och med alla sinnen som att vi aldrig gjort det förut.

NÄR VI AVSLUTAT VÅRT te ber hon alla resa sig upp och ta undan stolarna så att vi kan börja yogan. Den lite stressade och organiserade kvinnan börjar genast ordna och fixa för att alla ska få plats. Det blir en trång men charmig yogalektion som alla verkar uppskatta efter den relativt långa, stillasittande meditationen.

IRINA BJÖRN SOM BÖRjade gå två kurser hos Elli har hållit på med mindfulness ett år nu. Hon har fått hjälp med de sömnproblem hon drogs med förut.

– Genom meditation och yogaövningar hemma stressar jag mindre och känner mig lugnare nu, säger Irina Björn.

Trötta i huvudet av nya intryck men ändå avslappnade tackar vi för oss och småspringer till tunnelbanan. Skulle vi missa den finns det inte så mycket annat att göra än att acceptera det, och vänta på nästa.

FRIDA SVENSSON

F Mindfulness

DET ÄR BUDDHISMEN som ligger till grund för metoden som nu blivit populär i stora delar av världen.

Mindfulness betyder medveten närvaro och utgörs främst av två redskap. Dels andningsankaret som lär dig andas rätt i syfte att syresätta hjärnan och stressa ned. Dels SAOL som är förkortning för stopp, acceptera, observera, låt gå. Detta ska hjälpa dig att älta mindre och njuta mer.



Krönika

Ylva Wolgast

Oro och missnöje motiverar mig

För ett tag sedan upptäckte jag en bok på en av mina vänners nattduksbord. Titeln löd kort och gott ”Tänk positivt!”, och personen jag hittade den hos var en av de sista jag hade förväntat mig skulle läsa självhjälpslitteratur. Boken visade sig bestå i enkla övningar som skulle förändra tankemönstret till det gladare hos läsaren. Jag frågade om det verkligen gav reellt välbefinnande att läsa en sådan bok och göra övningarna, varpå min vän svarade att så var nog inte fallet, men att övningarna i sig var ganska roliga att göra och därav gav boken en viss tillfredsställelse.

Självhjälpsböcker, positivt tänkande, mindfulness och dess systerföretag ger mig tvetydliga känslor. Å ena sidan känner jag mig lockad, men å andra sidan tänker jag att det mest handlar om något för typiska stressade västerlänningar att konsumera. Och att tjäna pengar på. Precis som på dieter och trender.

MAN ÄR SIN EGEN lyckas smed heter det. Det är ditt ansvar som individ att du mår bra. Någonstans på mitten tycks new age och liberal individualism mötas. Känner du dig stressad eller olycklig är det ditt ansvar att lära dig hantera det. Men är det verkligen sant? Väldigt sällan nämns i sammanhanget utomstående faktorer och således ges det heller inga råd kring hur grundproblematiken i vardagen faktiskt kan lösas. Bara att den skall accepteras. Att man skall tänka på andningen.

Jag kan ibland känna mig ganska provocerad av människor som uppfattar sig ha hittat svaren på livets klassiska frågor, och jag kan undra var i tankebanorna jag i så fall går fel eftersom att jag inte hittar dit. Årligt talat, jag är nog lite rädd för att göra fel.

Trots att jag känner att det är något suspekt över det organiserade sökandet efter välbefinnande har jag svårt att angripa det eller förklara mina känslor. Varför vill jag egentligen ifrågasätta människors längtan efter harmoni och lycka? Kanske för att jag inte tror på att det finns en recept som fungerar. Jag har svårt att tro att det finns en universiell sanning

HUR FÅR MAN EN MÄNNISKA ATT MÅ BRA? I vanliga fall skämtar vi, hjälper, förströr, får henne att tänka på något roligt eller fascinerande. Fungerar inte det någorlunda ofta? Det kan aldrig förmedlas i ord eller tankar, utan med konkreta handlingar.

Att se tankar och känslor som något skilt ifrån dig, en apparat du kan kontrollera, och en positiv energi som något som kan förvärvas, nuet som något som kan fångas borde snarare vara något som håller undan människan från sin omgivning och ifrån sig själv.

Jag har svårt att tänka mig bättre motivation än oro och missnöje, och ser därför heller inget värde i att per automatik tränga bort negativa känslor och tankar. Om man väljer att sträva efter det kan jag inte låta bli att fråga mig om det i så fall handlar om att acceptera nuet eller fly in i det?

FREDRIK LINDSTRÖM SA UNDER EN INTERVJU i Babel ungefär så här: Att vara lycklig är överskattat, att vara nöjd och tacksam är där man ska lägga ribban. Vemod är en förhöjd livsupplevelse. Att leva och dö, att vara född ensam och dö ensam utan att förstå allt vad som sker och varför det händer. Att som människa uppleva det är känslomässigt väldigt stort och melankoliskt. Det är den storheten som gör livet flerdimensionellt.

Jag håller med Fredrik om att vemod och att inte förstå allt har sin charm. Precis som hårt arbete, stress, dåligt väder, olycklig kärlek och att vakna upp bakfull och inse att man missat sin mammas födelsedag har sin diskreta dito. Det gör inte så mycket. Det tillhör livet.

Ylva Wolgast

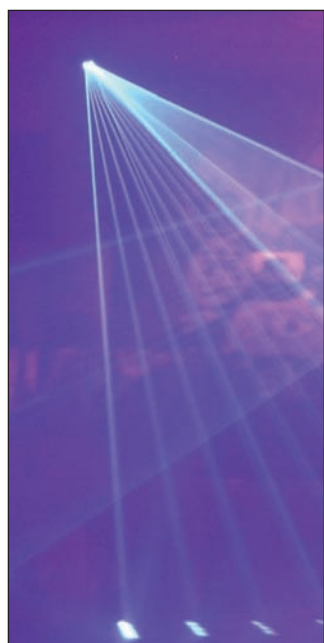


FOTO: AMANDA HORNE

Disco gör succé

100-200 personer går på disco i ishallen varje vecka. Den populära aktiviteten som anordnas av Ekerö IK i avtal med kommunen har hållit på i tio år och lockar fortfarande många. Barn under 15 år får åka gratis, medan de över 15 får betala tio kronor.

Det är ett antal lördagskvällar under vintern som discokulan och musiken sätts igång och förvandlar ishallen till diskotek.

Skridskodisco är en väldigt lyckad aktivitet som lockar folk i alla åldrar, säger Erik Koskela som är sportchef för Ekerö IK:s ishockey.

LOUISE FRILUND

I väntan på is

Intresset för långfärdsskridskor har inte varit så stort som nu, dock finns ett problem, det finns ingen is. Margareta Thorhagen, grenansvarig på friluftsförbundet, går i väntans tider på att isen ska lägga sig.

– Vi har folk ut som kollar på isarna i Ekerö, det är inte bra att gå ut på isen än. Men snart är vi där säger hon.

MARCUS ÅBERG

Äntligen öppnas skidbacken

Trots ute-blivet snöfall har Ekebyhovsbacken öppnat för denna säsong.

Tack vare kylan som dragit in över landet har arbetet med att få fram snö lyckats.

Nya året har börjat bra för backen, och redan den tredje januari öppnades backen.

Även om det var begränsat så är de först i Stockholm med att öppna för friåkning.

MARCUS ÅBERG

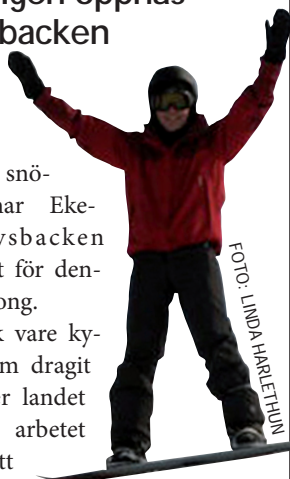


FOTO: LINDA HARLETHUN

Få hockeyintresserade på Ekerö

Efter framgångarna i juniorhockey-VM hoppas många att intresset för hockey ökar.

På Ekerö har de svårt att få ihop lag därför slog Skå och Ekerö ihop sina juniorlag till Mälårö hockey. Dan Björkman är hockeyförälder och tror att detta kan vara en vändning.

– Självklart hoppas vi på att intresset blir större, säger han.

MÄLARÖHOCKEYS J20-lag sitter i omklädningsrummet och laddar upp inför dagens träningspass.

Alla har de följt juniorlandslaget som under förra veckan tog hem VM-guld i Canada, flera av dem har också spelat mot Mika Zibanejad.

Stockholmsspelaren som avgjorde i finalen mot Ryssland.

– Redan då såg man ju att han kommer bli riktigt bra, säger Viktor Bengtsson en av spelarna i J-laget.

Alla i laget håller med om att Sverige var värda att vinna efter att ha snubblat på mållinjen tidigare år. Dennis Macek är målvakt i Mälårö hockey och även han följde framgångarna, han fokuserade my-

cket på att studera målvakter för att själv utveckla sitt spel.

– Man lär sig alltid någonting nytt genom att studera deras rörelsemönster i spelet, förklarar han.

Killarna i J20-laget har svårt att svara på om intresset kommer öka nu kring hockey i Sverige men de hoppas att det blir så.

I omklädningsrummet står också Dan Björkman som tidigare varit materialare i laget. Han har sett hur intresset för hockey dalat under de senaste åren.

DET HAR BLIVIT ALLT tuffare att överhuvudtaget få ihop ett lag, många unga spelare slutar när de kommer upp i junioråldrarna.

– För att kunna spela matcher slogs två klubbar ihop, Skå och Ekerö, säger Dan.

Han får även medhåll från nuvarande materialaren Jakob Törnell, som nu hoppas att trenden vänder och fler börjar spela hockey igen.

Vad tror ni de beror på att färre spelar hockey idag?

– Det kräver mycket tid från



J20 hoppas att intresset för hockey ökar.

FOTO: AMANDA HORNE

föräldrar, sedan är konkurrensen stor mellan olika sporter här ute på Ekerö. Att det skulle vara en dyr sport? Det håller jag inte med om, utvecklar Jakob.

MEN KILLARNA I laget tycker det är kul att spela hockey i en förort som Ekerö. Där är intresset är större kring matcherna, åtminstone när det kommer till A-lagsmatcher där många av juniorkillarna spelar,

samtidigt som de spelar i juniorlaget.

– Folk i förorten har långt att åka in till stan för att gå på hockey därför tittar de på sitt lokala lag istället, vilket märks på våra matcher, säger Viktor Bengtsson innan han kliver ut på isen för att påbörja kvällens träningspass.

För många av killarna blir det dubbla träningar.

MARCUS ÅBERG



Pingis populärt bland pensionärer.

FOTO: ALEXANDER HOFER

Racket i högsta hugg

Pensionärerna i Ekerö kommun ligger inte på latsidan. Svenska bordtennisförbundet (SBF) och Pensionärernas riksorganisation (PRO) har varje onsdag bordtennis för pensionärer på Tråkvista fritidsgård.

I CIRKA FEMTON år har pensionärer samlats en dag i veckan och spelat bordtennis ihop.

– Vi har fyra bord och spelare dubbelt, vilket innebär att vi är 16 stycken spelare. Det brukar dyka upp ungefär tjugo personer så vi brukar få byta av varandra. Idag är vi däremot fler än någonsin, säger Bo Staflund som varit medlem i drygt tio år.

SAMMANKOMSTERNÄR på onsdagar och det spelas i två timmar med en kort fikapaus efter halva tiden. Ett par små turneringar inom gruppen har hållits men i slutändan faller det då nivån på spelarna är väldigt varierande. Det är en uppskattad tillställning med mycket glädje och det skojar friskt och hålls på en avslappnad nivå. – Fler och fler dyker upp och det kommer ju hela tiden nya

pensionärer. Jag gjorde kanske en liten tabbe som efterlyste fler medlemmar eftersom vi inte har plats för fler bord här och det är ont om lokaler i Ekerö kommun, säger Bo.

GÖSTA OLSSON ÄR något av en pingispionjär på Ekerö. Redan 1965 började han som tränare i Ekerö IK och är idag vid 72 års ålder fortfarande aktiv och håller i matchträningar. Ovanpå detta var han också ordförande i bordtennissektionen i 37 år.

När spelarna blir duktigare går de ofta över till Ängby som är en lite större förening. En spelare var bara några poäng ifrån elitklass och några spelare från Ekerö har tagit sig upp till division två, berättar Gösta med stor entusiasm.

FOTBOLL OCH INNEBANDY tar allt större plats bland Ekerös ungdomar och många hoppar av bordtennisen för att det krockar med andra sportaktiviteter. Dock så ligger bordtennisen pensionärerna varmt om hjärtat. Gösta har ännu inte lagt sitt racket på hyllan.

ALEXANDER HOFER

Travsport – en tuff industri

Nitton travhästar dog under förra året i samband med tävling och magsår och skador tillhör vardagen för många hästar, enligt en rapport från Djurens rätt. Men många på Ekerö håller inte med.

– Det är inte vanligt här. Visst kan det alltid vara någon häst som förolyckas men då beror det inte på själva träningen och travsporten utan då beror det på inre skador från födseln, säger Roland Davidsson som arbetar med hästuppfödning på Menhammar stuteri.

TRAVSPORT ÄR EN tuff sport där hästarna kan få linimentskador men inte mer än så enligt Roland Davidsson. Men enligt Djurens rätt rapport lider 70 procent av alla travhästar av magsår och att det är ännu vanligare inom galoppen.

– Det där är bara en hypotes, det finns inga siffror som tyder på det, säger Davidsson.

Bo Nylén, ordförande för Mälårö naturskyddsforening, har aldrig hört några klagomål på bristfällig djurhållning utan menar att hästarna mår bra här på ön.

– De klagomål som jag hört angående ridporten på ön handlar mer om ryttarna rider sönder gångstigar.

KARIN ÖHMAN HÅLLER på med dressyr och har ridit på Färingsö ridskola sedan hon var åtta år. Hon tror inte att hästarna på Ekerö blir illa behandlade.

Karin Öhman menar också att man på Färingsö ridskola lägger stor vikt på hästarnas hälsa. Däremot tror Karin att det kan vara skillnad i behandlingen mellan olika hästar.

– Trav- och galoppssport är ju mer av en industri om man jämför med dressyrhästar. Där det satsas mer på vinning, menar hon.

AMANDA HORNE, LOUISE FRILUND



Hästen på bilden har inget med artikeln att göra.

FOTO: HEDVIG SJÖSTRÖM

Niklas väg mot ett sunt liv

Under början av året är det många som kommer igång med sin träning, ofta till följd av ett nyårslöfte. Niklas Lindqvist, 18, är en av dem som under veckan köpte nytt gymkort och räknar med att börja träna mer, för att förbättra hälsan och må bättre. Vi kommer följa honom under fem veckor.

NIKLAS LINDQVIST BOR PÅ Ekerö och pluggar tredje året på Blackebergs gymnasiet, han har bestämt sig för att börja träna på gym.

E-nytt träffade honom under hans första träningspass. Vi bestämde oss för att följa hans träning under några veckor för att se hur träningen flyter på, om han stöter på några motgångar och vad han får ut av att träna.

NIKLAS HAR SATT UPP några mål för sin träning som han förhoppningsvis kommer uppnå.

– Målet med min träning är att få ett sundare liv. Jag blir ofta sjuk och jag tror att jag kan hålla mig frisk om jag tränar mera. Jag vill naturligtvis även bli starkare och gå upp i vikt. Tidigare har han tränat innebandy och ibland händer det också att han



Fokus på träning.

FOTO: AMANDA HORNE

brukar springa i spåret. Men nu ska det bli mer tid på gymmet för att uppnå målen för året, han har redan nu en plan över hur han ska lyckas. Tanken är – sex pass i veckan.

– Jag kommer gå på olika pass såsom core och gymma eventuellt löpning någon gång i veckan också, säger han.

Kommer du ta hjälp av någon personlig tränare?

– Nej. Jag har tänkt träna med kompisar och vi har ett eget gym

schema som vi följer. Jag har även gymmat tidigare och känner att jag har koll på hur jag ska lägga upp mina pass. Jag har inte heller råd. Vad tror du kommer vara tuffast under din resa?

– All träningsvärk de först veckorna. Jag tror att det kommer bli lättare när man fått in en rutin, även tidsbrist kan bli jobbigt då jag går sista terminen i 3:an på Blackebergs gymnasium, det är mycket plugg.

MARCUS ÅBERG

Tips från coachen ...

Karin Karlsson är PT och ger dig tips för att komma igång med träningen.

Varför är det bra att träna under vinterhalvåret?

– Många blir väldigt trötta under vinterhalvåret av mörkret och träning kan vara nödvändig för att få extra energi. Det är även många som drabbas av förkylningar under vintern och med träning så förstärker du immunförsvaret och kan på så vis klara dig undan en förkylning. Men glöm inte att träning alltid är bra oavsett årstid, det är viktigt att hålla igång året runt.

VAD ÄR VIKTIGT att tänka på när man kommer igång med träningen?

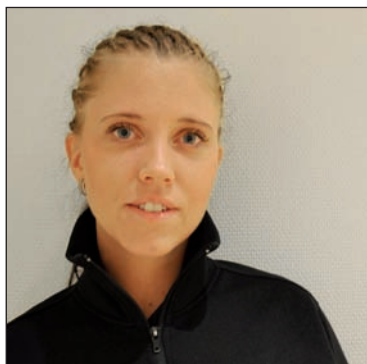
– Gå inte ut för hårt om det var länge sedan du tränade, lyssna på kroppens signaler.

Har du några träningstips?

– Jag försöker uppmana folk till att testa nya träningsvarianter. Det är väldigt lätt att man fastnar i det man alltid har tränat och då finns risken att man inte får ut lika mycket av träningen och man kanske till och med ledsnar och tappar lusten till slut. Våga testa nya saker lite då och då, det kan vara allt ifrån nya övningar till olika gruppträningspass till att bara förändra intensiteten i passet och kom ihåg att det ska vara roligt att träna.

Under januari är det många som kommer igång med sina nyårslöften som sedan rinner ut i sanden. Hur ska man göra för att motverka detta?

– Det är viktigt att man inte sätter för höga nyårslöften utan är realistisk, sätt sedan upp små delmål så att man hela tiden har en morot att jaga. När man har uppnått något av



Karin Karlsson. FOTO: AMANDA HORNE

delmålen så kan man ge sig själv en belöning. Försök även att benämna nyårslöftet med positiv inriktning, som till exempel jag gör det här för att kunna springa med min man i löpspåret eller orka leka med barnen när jag kommer hem ifrån en tung arbetsdag istället för att tänka att jag ska gå ner i och så många kilo.

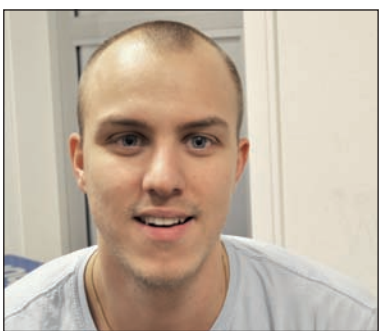
MARCUS ÅBERG

Hur länge har du tränat och vad är det som är bra med att röra på sig?



Lars Dahlgren:

– Jag har tränat i tio år och ser egentligen inga nackdelar med träning. Det är bra att hålla igång kroppen och röra på sig, man håller sig frisk genom att träna också.



Dennis Larsson:

– Sedan 2002 har jag tränat, då tränade jag inför lumpen och då upptäckte jag hur underbart det är med träning. Nu kan jag inte vara utan det.



Maggan Engman:

– Sedan jag började träna för tre år sen mår jag mycket bättre och har inte ont i kroppen. Innan trodde jag bara att det var en viss typ av människor, men så är det inte.



Kronika

Cornelia Karlsson

Låt oss värna om apokalypsen

I MED DET NYA ÅRET KÄNNER många att det är dags att öppna fönstret och vädra ut det gamla unkna. In med lite fräschör i tillvaron. Den 21 december 2012 tar Mayafolkets 1000-åriga kalender slut, något som vissa tolkat som tidens ände. Så nu är det dags att förändra sitt liv så att den lilla tid vi har kvar blir så bra som möjligt.

Vid nyår är det många som lovar sig att förändra sitt liv. Därför har vi också valt att ägna detta lite extra utrymme i veckans Enytt.

I horder släpar vi oss till gymmet, bestämmer oss för att börja använda solskyddsfaktor, eller lovar att vara mer ärliga mot oss själva. Andelen löften som hålls är som bekant inte särskilt stor. Vi är för bekväma.



Detta år har jag bestämt mig för att det får vara slut på de här latheterna.

VILJAN ATT FÖRÄNDRA FINNS DÄR, men kanske inte ambitionen. Den håller väl kanske i sig ett par veckor för att sedan falna, sen blir det för jobbigt. Det är lite enklare att dippa friterade fläsksvålar i bearnaise framför ett avsnitt av biggest loser, än att packa väska och ta bussen till gymmet för att svettas ett par timmar. Visserligen finns det ju de som gör en riktig förändring och håller den. Men dessa människor förtjänar ett ode snarare än en kronika, så jag har tänkt att hålla mig till oss som uppenbarligen tillhör en majoritet. För även om jag råkar vara vegetarian och därav inte äter fläsksvålar, så faller jag själv i princip alltid offer för denna till synes pandemiska lathet. Vilken blir extra tydlig just efter nyår, då man i ett naivt ögonblick intalat sig att man skulle orka förändra sin tillvaro.

DENNA BEKVÄMLIGHET GÄLLER givetvis inte bara nyårslöften. Jag hade en lärare i grundskolan vars stora dröm att färga håret rött, men hon gjorde det inte eftersom hennes man tyckte det skulle se dumt ut. Det var ju lättare för henne att inte färga håret och slippa höra andras synpunkter. Bekvämligheten är det som får oss att stanna flera år på samma jobb, eller håller oss tillbaka från att säga vad vi verkligen tycker.

Allt är genvägar till ett enklare liv.

Men genvägarna är egentligen ett cirkelspår, det berömda ekorrhjulet, och om vi inte gör något åt det kommer vi fortsätta springa runt, runt tills vi trillar av pinn. För fläsksvåls-cirkeln är mycket härligare än det sura äpplet.

DET ÄR NOG INTE SÅ KUL ATT INSE ett halvt liv senare att man faktiskt fastnade där. Så i år har jag bestämt mig att det får vara slut på latheterna.

För även om Mayaättlingarna tror att det snarare är början på en ny era än en apokalyps, så det finns det en del som talar för att vi riskerar att gå under i år: Det ökande spända läget i världen, Per Ströms existens och det faktum att jordens dragningskraft minskar i snabb takt. Det senare betyder troligen att nord- och sydpolen håller på att byta plats, något som tros kunna leda till ökad seismisk aktivitet. Dessutom finns det gott om profetior som pekar på att kataklysmen är på väg, bland annat i bibeln.

DET HÄR VAR VÄL ONÖDIGT, tänker du, att skapa dålig stämning så här i slutet av en kronika. Men låt oss använda domedagen till något positivt.

Låt oss vara ärliga mot oss själva: Vi tillhör inte den grupp som motiveras av nystarter som att en ny era är på väg. Det har ju inte funkade efter ett enda nyår hittills. Så varför då inte förutsätta att vi alla kommer att dö i apokalypsen i år. Gör det du måste göra. Gör om, gör rätt. Jag menar inte bara att du ska hålla dina träna-mera-löften.

Lev och utvecklas.

Varför inte läsa på lite om mindfulness?

Gör detta året mer värt än hela det liv du skulle levt i en oförändrad, ickeförintad värld.