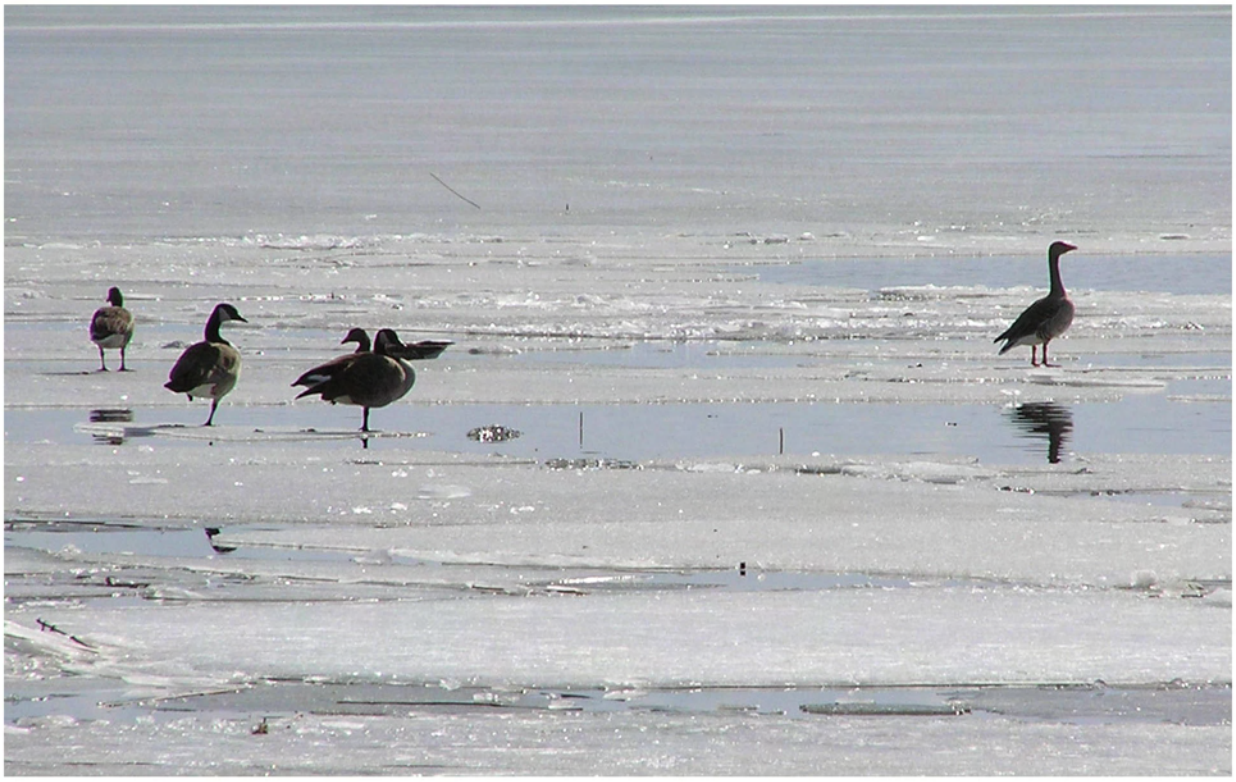
Ö-bladet

från Vinön i Hjälmaren



April 2009

Bidrag till nästa Ö-blad ska vara redaktionen tillhanda senast 25 april

Lösnummerpris 15 kr

Några ord från redaktionen …

Nu verkar det som våren är på gång efter en av de kallaste vintrarna på många år. Flyttfåglarna har börjat återvända – tranor och tofsvipor har bl a synts och fåren med sina lamm bräker för fullt i hagarna. Till och med blåsipporna har vågat sig upp lite ut marken även om det ännu inte är så många.

Vi närmar oss med snabb takt vårens stora högtid – påsken och för många blir det några efterlängtade extra lediga dagar. Hoppas bara att solen tittar fram och värmer våra hjärtan och kroppar, till och med så mycket att man ska våga sig på att ta en fikastund ute i solgasset. Om inte får vi i alla fall hoppas på att alla färgglada påskägg med innehåll muntrar upp oss till påskhelgen.

April brukar vara en månad med många möten, Vinöns Kultur- och hembygds-förening har sitt årsmöte 12 april – påskdagen. Glöm inte bort att boka in det. Två dagar senare har Österärke områdesnämnd ett öppet möte som vi kan besöka. Här har vi en möjlighet att träffa våra politiker – så ta chansen och kom till missionshuset. Nästa möte är inbokat av Södra Vinöns byalag den 21 april och även byalaget hoppas att alla berörda kommer så det blir ett välbesökt möte.

Fotografer i detta nummer är RoseMarie Olsson och Eva Widlund

En riktigt Glad Påsk

önskar vi från redaktionen

Ö-bladet är utgiven och bekostad av Vinöns Kultur- och hembygdsförening. Förutom utdelningen i brevlådorna kan man prenumerera på Ö-bladet som vanlig post eller som e-post.

Postadress: Ö-bladet, Vinöns skola, 715 93 Vinön
E-postadress: o-bladet@vinon.se Hemsida: www.vinon.se

Vill du bli medlem i föreningen? Medlemsavgiften för 2009 är 80 kr för enskild och 150 kr för en familj. Kom ihåg att skriva avsändare om du sätter in avgiften på föreningens konto.

VINÖNS KULTUR- OCH HEMBYGDSFÖRENING, pg 46 94 70 - 9

Årsmöte söndagen 12 april

Vinöns Kultur- och hembygdsförening

kl 14.00 i Missionshuset

Sedvanliga årsmötesförhandlingar och fika

Alla medlemmar hälsas välkomna!

Styrelsen

Nu kommer de i alla fall!
(Förra gången blev ju inställt)

Östernärkes Områdesnämnd

har möte på Vinön tisdagen den 14 april

Öppet möte från kl 18.00 i Missionshuset

Välkomna!

BYALAGSMÖTE !

Södra Vinöns Byalag

kallar till årsmöte tisdag 21 april
kl 19.00 i Vinöns skola

- Sedvanliga årsmötesförhandlingar
- Nabben

Välkomna!

Styrelsen

HÄNDELSER UR VERKLIGA LIVET

Nu skall jag berätta om en oförklarlig händelse som skakade mig rejält. Just den här händelsen utspelades för drygt 25 år sedan.

Det var näst sista dagen på vår Gotlandssemester (mitt älskade Gotland). Min syster, svåger, vår brorsdotter Camilla och jag hade gått och lagt oss i skaplig tid på kvällen. Vi hade sovit ett par timmar när jag plötsligt vaknar av ett ”oväsen” som jag lokaliserar till hallen. Det låter precis som när man trampat sönder glas och sedan sätter ena foten på det och drar runt splittret under skon. Oljudet fortsatte i ungefär 5 – 10 sekunder innan det upphörde och det blev tyst igen. Tyst som i graven skulle jag vilja säga för det var så oerhört obehagligt! Under de här långa sekunderna som jag upplevde det, hade jag svårt att andas, vilket gjorde att jag efteråt kände mig andfådd kan man säga. Det var helt enkelt rädslan som utlöste det. Allt var så olustigt tyst och stilla och det uppenbara var att jag var den ende som fick den här upplevelsen mig serverad – de andra såg ut att sova så gott och fridfullt. Så då funderar man – varför just JAG? Att kunna somna om igen var omöjligt, så där låg jag vaken, jag vet inte hur länge, och bara väntade på att det skulle bli morgon. Det jag var i behov av nu var att få omtala det som skrämt upp mig ur sömnen!!!!

Morgonen kom till slut, de andra vaknade till och det blev frukostdags så att jag kunde få berätta! Men döm om min förvåning när min syster berättar att hon känt obehag när hon varit inne i dusch- och tvättutrymmet. Vid fler än ett tillfälle hade hon haft en obehaglig känsla av att inte vara där själv utan att det fanns något mer i hennes närhet i utrymmet som hon kände av på det där riktigt kusliga sättet. Så nu var vi två som upplevt ”något” som inte gick att förklara men som likväl funnits där.

Så hur skulle vi då kunna få klarhet i eventuella orsaker till det uppkomna?

Vi besökte vår kloka mormor och berättade alltsammans. Hade hon någon kännedom om det hade inträffat något i detta hus längre tillbaka i tiden? Tyvärr - hon hade ingen information som kunde ge ett eventuellt svar eller rättare sagt ett möjligt svar på händelser i huset. Vi kunde bara konstatera att huset var gammalt och att det längre tillbaka i tiden hade funnits affär och frisering i bottenvåningen. Numera fanns det således två lägenheter för uthyrning under turistsäsong, en nyrenoverad, den vi hyrde, och den andra som var i ursprungligt skick. Längre än så kom vi inte och vi lät det vara så. Nu hade vi bara en natt kvar i denna lägenhet, morgonen därpå var det dags för hemfärd, från Visby hamn klockan 07.00 till Nynäshamn och därifrån till Örebro igen - och egen säng i välkänd miljö. Nåväl vi hade en härlig semester ihop – men det blev en riktig ”KNORR” mot slutet.

Händelsen är förpassad till LIVETS RYGGSÄCK, dvs mitt eget livs ”ABC”.

Tills vi hörs igen – LEV VÄL & MÅ BRA och som ett italienskt ordspråk säger:
Att lära sig konsten att leva är en livslång uppgift.

Inga-Lill Eliasson, Vinön

För dig som söker feriepraktik

Alla ungdomar som är intresserade av att arbeta i Vinöns skola under sommaren - läs detta!

Kommunen ordnar som vanligt feriepraktikplatser för ungdomar under sommaren 2009. Platserna gäller under max 3 sommarveckor för dig som bor i Örebro kommun och går ut årskurs 9, årskurs 1 eller 2 i gymnasiet.

Du kan göra din ansökan på Jobbcentrum under perioden 6-19 april.
(OBS! anmälningsformuläret finns där från och med 6 april).

Om du behöver ha hjälp med att skriva din ansökan, kan du komma till Jobbcentrum Ringgatan 32 våning 3, måndag 6 april och tisdag 7 april kl. 14 - 17 eller tisdag 14 april och onsdag 15 april kl. 14 - 17.

Frågor besvaras av
Marianne Nyström, marianne.nystrom@orebro.se, 21 13 41
Björne Nilsson, bjorne.nilsson@orebro.se, 21 39 74

Vårtecken

Jag böjer mig ner mot backen, och ser,
Fröken Blåsippa tittar upp mot mig och ler,
Och hon ropar upp – inte än, inte riktigt än,
Men hav tålamod, du tvåbenta, nyfikna människovän.
Du förstår, jag vill bara ha lite mer tid,
Och lite mer värme och sol, så att jag
Kan få borsta av och rätta till min lilla kjol.
Och då, först då, skall du få träffa alla
Mina vänner häromkring.
De sover än och böjer rocken,
Men snart min vän, skall vi alla stå här,
Och niga för dig i backen.

Hela dagen var ”räddad” när jag på min promenad ner genom Mona & Christers hage fick göra denna bekantskap på vårdagjämningen 20/3 – 09!
”Ja, det är våren, ja det är våren...”

Inga-Lill Eliasson, Vinön

Vårstädning!

Nu tar vi tag i städningen av vår ö, vägar och diken mm. Vi måste hjälpas åt att få bort allt skräp. Vi vill väl alla ha en ren ö, eller hur?

Tid och dag anslås på anslagstavlorna.

Den städtokiga Maggan

Massage

Elisabeth Behr

Zon- och
massageterapeut

kommer till Vinön

onsdag 22 april

Boka tid på

tel 070 - 399 58 08

tel.tid 8.00 - 9.00

Vinökonferenser HB
i Vinöns skola

KONFERENSER
i nygammal skolmiljö

Vi ordnar dagkonferenser för mindre grupper upp till 25-30 personer, även fika och mat på möten och privata tillställningar, t.ex. födelsedagsfester, dop, begravningar.

Bokning och förfrågningar:

Yvonne Karlsson tel 019 - 44 80 57
073 - 928 04 05

Veronika Persson tel 070 - 743 82 45

e-post: info@vinokonferenser.se
hemsida: www.vinokonferenser.se

MONAS
blommor och grönsaker

Nu finns….

Penseer, vårblommande lökar,
påskblommor och påskpynt.
Mer vårblommor efterhand

För dagsaktuell information eller önskemål ring

Välkomna hit och titta
om något passar!

Mona Blixt

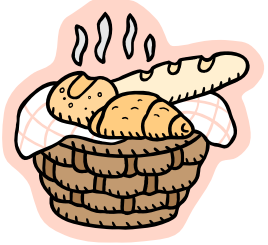
019-44 80 50, 070-370 59 50

VINÖBAGAR'N

BESTÄLL på torsdagar
för färskt bröd på fredagar!

Till **PÅSK** tar jag emot
beställning på onsdag för
avhämtning på skärtorsdagen.

Butiken är sedan ÖPPEN
Valborgsmässoafton och 1 maj
samt lörd-sönd under maj månad
08 - 17



Beställningar mottages
som vanligt

Tel 44 81 60 eller
070 - 239 02 11
Sten

Utomhuspedagogik för alla

Vintern är väl över?

Vi har ju haft vårdagjämning och sommartiden har just börjat. Synd att det blev varmt så pass tidigt så isen började släppa vid land annars hade vintertemat kunna fortsätta ett tag till.

Flera barn- och vuxengrupper har vi haft ute på isen och synd att inte fler fick tillfälle denna fina vinter. Några som uppskattade dessa dagar mer än andra var nog den internationella gruppen som är i Sverige i tio månader för att studera utomhuspedagogik vid Linköpings Universitet. Aldrig tidigare hade de varit ute på sjöis på vintern och aldrig hade de sett en ”kick-sled” tidigare.

Det här måste vi minnas säger studenterna och fotograferar sig själva där ute på Hjälmarens is.

Friskvårdsdagar

Friskvård är viktigt och något som de flesta arbetsplatser lägger in i sin personalvård. Vi har gjort i ordning ett upplägg för personalgrupper och andra att komma ut på just vintertema. Tänk vilka härliga friskvårdsdagar det kan bli om vi får is på Hjälmaren. Något att tänka på inför nästa vinter! Självklart kan vi erbjuda friskvårdsdagar även under vår, sommar och höst. Vi ordnar dagar efter gruppens önskemål.

Det finns mycket att upptäcka

Nu stundar VÅR-teman för alla åldrar

Att det är särskilt intressant att åka till Vinön under våren vet vi alla. Då kommer bussresorna och alla skolklasser på sina vårutflykter, men vi jobbar hela tiden för att marknadsföra ön alla årstider. Just nu bjuder vi in till skoldagar med olika vårteman. När naturen vaknar till liv finns det mycket intressant att upptäcka och lära sig om. Olika åldrar får teman som passar för just dem.

Kunskapsturism

Temavandringarna har riktat sig till barn och ungdomar men nu vänder vi oss till vuxna i något som vi kallar för kunskapsturism. Att besöka en plats och samtidigt få lära sig något nytt är alltid intressant. ”Vinöföretagare i samverkan” jobbar tillsammans med olika erbjudanden här. Alla på Vinön som vill vara en del i detta spännande projekt kontaktar Eva eller Rosie.

Eva Widlund

PROJEKTMÖTEN blir det när vi har tid. Vill du vara med? Anmäl ditt intresse, så kallas du!

Välkommen!
temavandringar@vinon.se

Tema-vandringar
UTOMHUSPEDAGOGIK på VINÖN

Minnesord om Allan Eriksson

Text: Gunilla Blomé, Rachel Goff Teckning: Rachel Goff

Båtbyggare Allan Eriksson, Vinön, har avlidit i en ålder av 96 år.
Hans närmaste är barnen Solveig och Tage med familjer.

Det flaggades på halv stång torsdagen den 19 februari på en ö i Hjälmaren. Allan Eriksson hade somnat in. Hans hus längs bygatan hade stått tomt ett tag under vintern. Vid 96 års ålder hade han inför sina sista dagar kommit till ett hem i Odensbacken på fastlandet. Egentligen var han inte Vinöson, han blev det med tiden. Allan kom från Göteborgstrakten ensam, 11 år gammal, till en familj på ön där han togs upp som barn i huset. Till oss har han sagt: ”Jag kände aldrig mor och far”.

På Vinön fick han en äldre fosterbror i Carl Theodor Blom som var intresserad av hembygden och skrev boken ”Vinöns själ” 1942. Tillsammans lärde de sig traditionellt båtbygge och började med att bit för bit ta isär en snipa av den typ fiskarna vid Hjälmaren använt i århundraden. Allan hade hittat sitt kall; klinkbyggda Hjälmarsnipor är drygt sex meter långa och blott en och en halv meter breda. Hans arbete blev vida känt. Allan hann bygga 300 snipor. Han använde ek till skrovet och seg norrländsk gran i årorna. Förr riggades sniporna och seglade väl på undanvindar. Då för tiden hörde tre årpar till båten. Ett främre par av de smidda årtullarna kunde lyftas ur vid notdragning. När motorerna kom placerades de under aktertoften. Vanligast var Götamotorn, en tvåtaktare som gick på oljeblandad bensin, sade putt-putt, och for fram i ett blått avgasmoln. Så var det ända tills plasten tog över.

På äldre dar byggde Allan trädgårdsmöbler i ek. När vi kom för att hämta våra beställda bord och stolar körde vi in förbi körsbärssnår och äppelträd och parkerade mellan verkstaden och huset. Där på förstubron möttes vi av Allan och hans älskade hustru Rut.

Vi välkomnades direkt in i ett soligt kök med pelargoner i fönstret. Kaffe och nybakt bröd serverades i finrummet. Bilder av familjen stod framme. Dottern Solveig bor på ön och sonen Tage i Örebro.

En annan gång kom vi på intervägen över isen för att hämta ett par åror. Då hade Tage just varit ute och pimplat fisk åt far. Allan visade sin frys på verandan med Hjälmarens fina matfisk; gös, gädda, abborre, sik och lake, allt ordnat efter datum. Han höll reda själv sedan Rut gått bort. Hon vilar på Lännäs kyrkogård vid södra Hjälmarstranden. I kyrkorummet står Allans 300:e och sista snipa, en miniatyr, där kyrkfolk kan sätta ner ett tänt ljus i sand. Förra året invigdes en av hans båtar som museiföremål under tak vid hembygdsgården, gamla skolan. Långt upp i åren var Allan aktiv i hembygdsföreningen och guidade ombord på besökande turistbussar.

Allan kände till både fiskare, fiskebönder och sommarfolk. Han hade själv i ungdomen arbetat som dräng på flera av öns gårdar. Han höll koll på nyfödda, nyinflyttade, återflyttade och bortgångna. Inte bara när han fyllde 95 blev det fest utan också på 96-årsdagen fylldes huset av gratulanter, presenter, telefonhälsningar, kort och blommor.

Välkomna att söka som Vinö-värd i sommar!

Kan detta vara ett sätt att skapa en aktiv semester för dig?

Skolan på Vinön fungerar under sommaren som mötespunkt, turistinformation, ”Internetcafé” och serviceinrättning.

Det behövs ca tio personer som kan rycka in 1- 2 veckor var på skolan. Du behövs som stöd för sommarungdomarna.

Som Vinö-värd presenterar du sommarungdomarna för vinöföretagarna, lägger upp schema, går igenom kassarutiner, datorer, tvätt- och diskmaskiner och eventuell övrig maskinpark. Du går igenom städrutiner, informerar om klädsel och om vad som är en god serviceattityd.

Du behöver inte närvara på skolan hela dagarna men ska kunna assistera via telefon och titta till någon gång per dag samt hjälpa till om någon av ungdomarna blir sjuk. Du får introduktion innan du börjar din/dina veckor.

Detta är ett erfarenhetsberikande ideellt arbete som tillsammans med ungdomarna skapar lite ”good will” för Vinön.

Kontaktpersoner

Eva Widlund	019-44 80 48, 0768-56 46 92
Yvonne Karlsson	019-44 80 57, 073-928 04 05

Valborgsmässofirande

vid norra badet

kl 20.00

Kaffe med bröd, glögg, dricka, korv, godis och lotterier

Vårtal, vårsånger och fyrverkerier

VARMT VÄLKOMNA !

Arr. Vinöns Kultur- och hembygdsförening och Vinöbagar´n

Hör av er!

Förra sommaren tog Norra badet-gruppen över skötseln av norra badplatsen. Tidigare har det skötts av kommunen. Tyvärr var det så att några missbrukade badets soptunnor eftersom man inte hade några egna vid sina fastigheter.
Som fastighetsägare är man skyldig att ha ett året runt- eller sommarabonnemang. Tekniska förvaltningen har vecka 12 tittat över vilka fastighetsägare som inte har abonnemang. Från och med i sommar kommer missbruk att anmälas.

Jag har lite information till er om förra sommarens arbete.

Jag städade toaletterna 3-4 gånger per dag, tömde papperskorgar och såg till att det var rent och snyggt på badstranden, inga överfulla soptunnor – jag tog fram två tunnor i taget, resten var inlåsta.

Det är många som sagt till mig att låta kommunen sköta städningen, så får vi väl ringa och klaga när det inte är rent och snyggt.

Tyck till och säg hur ni vill ha det.

Ring Maggan Fahlander, 44 80 60

Simlärare sökes

Vi söker några som kan ta hand om simskolan i sommar, ca 3 veckor. Dokumenterad simskollärarutbildning från Svenska Livräddningssällskapet, SLS, är ett krav. Erfarenhet av arbete i simskola är meriterande.

Det var många som saknade simskolan i somras, men som ni vet finns det inga pengar till våra barn. Vi ska se vad vi kan göra.

Norra badet-gruppen genom Maggan Fahlander
Ring 44 80 60

Funderar du på att bygga ut?
Bygga nytt, eller varför inte en altan?

Jag utför snickeriarbeten!

TMS

Tomas mek, svets & snickeri

Tomas Neiler på Nygård
0708-164963

Om våra anslagstavlor….

På mötet om olika arbetsgrupper 28 februari i missionshuset tog jag på mig att sköta anslagstavlorna. Nu är det dags att se över våra anslagstavlor inför sommaren. Du som vill ha en ”annons” bör kontakta mig snarast med aktuella uppgifter om verksamhet, öppettider osv.

Gamla annonser från anslagstavlan i Hampetorp trycks upp och stoppas i era brevlådor för en koll. Nya annonsörer kontaktar mig.

OBS! Kontrollera att ni har rätt nummer på Vinö-kartan

Ring mig så jag får veta.
Maggan
44 80 60

Karl-Erik och morfars traktorsida om Grållen

Grållen lanserades före andra världskriget men produktionen kom inte igång förrän efter kriget var slut.

Ferguson TE20 är namnet på Harry Fergusons gråa traktor. Den tillverkades i flera olika utföranden; Ferguson TE-A 20 (bensin) (1947-51), TE-A 20B (bensin) (1951-56), TE-D 20 (fotogen) (1951-56) och TE-F (Diesel) (1952-56). Namnet TE20 har den fått av T=Tractor, E=England och 20 hästkrafter. Motoreffekten uppgick till ca 30 hk. Det nya med "Grållen", som den i Sverige kom att kallas var den hydrauliska trepunktslyften med sin automatiska tyngdöverföring som innebar att även en lätt traktor kunde dra förhållandevis stora redskap utan att slira. Metoden bygger på tryckavkänning i övre bärarmen och förhindrar att redskapet gräver ner sig i marken. Motorn är på två liter och har utbytbara våta foder, vilket var modernt på sin tid.

Den lilla Grållen tillverkades i över en halv miljon exemplar, och såldes i Sverige i ca 33.000 exemplar. 1956 tog den helt nykonstruerade FE 35 över med bensin , fotogen eller dieseldrift, med bl.a. större motor, sex framväxlar och 2 back (i stället för 4+1).

Svenska Fergusonklubben Grålle har 6100 medlemmar.

"Grållen" kallas i Norge för "Gråtass" och i hemlandet England kallas den "Little Grey Fergie". En udda sak är att den saknar både startnyckel och startknapp. Man startar med växelspaken. En annan lustig sak, skröna eller ej, är att den grå färgen valdes pga. att det producerats stora mängder grå färg till militära fordon under kriget och den var lättillgänglig och förmodligen billig.

Här ute hos oss på ön är Grållen populär, det var relativt vanligt att man köpte en Grålle ihop med en granne eller släkting. Vid en liten överslagsräkning tror vi att det finns sex Grållar kvar på Vinön, varav det är fyra som man ser då och då.

Grållarna vi ser på bilderna är: översta Grållen är Bagarns, mellangrållen är Widlunds och Grållen på nedersta bilden är Monas. Tack till Grålle-ägarna!

Konstnärer och hantverkare

Vill du ställa ut eller vara med
på försäljningen i skolan
under sommaren?

Kontakta Yvonne Karlsson
tel 44 80 57

En sista påminnelse

Tryckning av Vinöns telefonlista

NU trycker vi Vinöns lokala telefonlista. Flera har hört av sig, men fortfarande tror vi att en del har några uppgifter som behöver ändras. Vill du ha **rätt uppgifter** i vår lokala katalog? Kanske har du nytt mobilnummer eller ny e-postadress som du vill ha med?

Kontakta då omgående Yvonne på bibliotekstid, lägg en lapp i skolans brevlåda eller skicka in till Ö-bladsredaktionen, o-bladet@vinon.se

Insamling av kläder
till Lettland

Vi tar emot hela och rena kläder i alla storlekar.

Ruth och Lennart Eriksson
44 80 05

Årsmöte för Skärgårdarnas Riksförbund 21-22 februari på Visingsö

Årsmötet var i år förlagt till Vätterns pärla Visingsö. Eva och RoseMarie åkte iväg redan på fredagen och hann även med att handla polkagrisar i Gränna under tiden vi väntade på en buss som tog våra utländska gäster till Gränna. Vi missade precis färjan ut till Visingsö, det är alltid lika retligt. Det är kommunen som har hand om trafiken och överfarten är avgiftsbelagd. Färjeturen tar ca 20 minuter, känns det igen. Vi bodde på Wisingsö Hotell & Konferens som är i anslutning till folkhögskolan. De har även ett bibliotek som är jättefint. Wisingsö Hotell & Konferens är måna om att bjuda sina gäster på mat som är lokalt producerad och under hela vår vistelse åt vi god lokal mat så långt det bara gick.

På lördag förmiddag satt vi ett gäng med våra utländska gäster från Estland och Finland och drog upp riktlinjer för hur ett samarbete kring ett miljöprojekt kan se ut. Projektet ska heta Green Islands Baltic Sea. Det ska leda till att öarna i Östersjön ska bli mer miljövänliga, några öar ska vara ”pilot-öar” där man går igenom all miljöpåverkan på ön och sen ser vad man kan göra åt det. Avlopp är ett område som ofta är problematiskt på många öar eftersom man inte kan komma ut med någon slamsug. Här kan vi kanske lära oss av de goda exemplen.

Rosie samtalar med Kaia från Estland om Gröna öar.

Under eftermiddagen fick vi information om de TRE vindkraftverk som finns på Visingsö. Det första satte kommunen upp och de andra två är andelsägda. Man påminde oss om att när det var som mest väderkvarnar i Europa så var de ca 500 000, så vindkraft är egentligen inget nytt. Man har haft ca 1,5 års handläggningstid för att få till varje kraftverk. Man har ca 300 medlemmar och 1800 andelar i vindkraftsföreningen.

Vi fick även en genomgång över hur långt man har kommit med ”Gröna öar” Det är Lennart Andersson i Söderhamn som är drivande i projektet. Det kommande projektet ska hålla på 2010-2013 och ska söka pengar från Central Baltic INTERREG IV tillsammans med Finland, Åland och Estland. Vinön är inte med i området som ingår i Central Baltic-regionen så vi får iaktta på avstånd och komma med glada tillrop när det behövs.

Våra gäster från Estland presenterade sin skärgård. De två kvinnor som var på besök kom från en större ö, Saaremaa, som har 35 000 invånare. Estland är ett land med många öar, 1500 till antalet, och 9% av Estlands yta utgörs av öar. Det finns en direkt koppling till Sverige eftersom det var många från Sverige på öarna innan andra världskriget och att svenskar fick tillbaka mark efter att Estland blivit självständigt.

Det var även ett besök på ett båtbyggarmuseum och en sväng runt på Visingsö. Det är nästan 800 invånare på Visingsö, så det finns två affärer, och två områden med hyreslägenheter.

För den som vill läsa mer om Green Islands och annat om SRF, gå in på hemsidan: www.skargardarnasriksforbund.se

Kul att se dig igen Sune!
säger Birgitta från Gräsö

På söndagen var det årsmötesförhandlingar och de nyheter som kom fram var en stadgeändring som tar upp att varje medlemsförening har ett regionalt eller nationellt ansvar. SURF, Skärgårdens ungas förening blev invald som den femtonde medlemsföreningen, så att unga skärgårdsbor kan komma med på ett bra sätt och slipper så mycket runtomkringarbete.

Årsmötesförhandlingarna avslutades och vi avnjöt en god lunch och sen fick alla åka hem till sitt. En del räknade inte med att komma hem förrän morgonen efter.

Från Vinön deltog: Eva Widlund informationsansvarig, RoseMarie Olsson ordinarie ledamot, Therese Allard ersättare och Sune Mohlin valberedning.

SKÄRGÅRDENS UNGA ÄR SKÄRGÅRDENS FRAMTID

Det blir temat på nästa möte

Vad är skärgård?

Definitioner av ord kan vara olika beroende på **vem** som definierar ett ord. Ta till exempel begreppet ”skärgård”. Tänk först efter vad du själv lägger in i detta ord och titta sen i rutan nedan. Vi möts ju ofta här i insjöarnas rike av att ”någon skärgård finns ju minsann inte här”, men två av definitionerna nedan stämmer i alla fall in på oss.

Vad är ”unga”?

Gör nu samma sak med begreppet ”ungdom”. Personligen har du säkert en uppfattning om vilka som är ungdomar. Men om du går till olika förbund så hittar du ”ungdoms-avdelningar” på 13-20 år och ibland 15-25 år, men även 16-35 år i vissa sammanhang. För alla skärgårdssamhällen gäller det att hitta dem som är intresserade av att leva på öar. Att lyssna in, vilka behov och önskemål som finns för de unga i skärgården och sedan jobba vidare utifrån det är ett mycket viktigt arbete för SURF och SRF.

SKÄRGÅRD = ...

Glesbygdsverkets definition
Med skärgård avses öar längs kusterna liksom angränsande fastlandsområden och öar i våra större insjöar där förhållandena i övrigt kan jämföras med skärgården.

Enligt Svenska Akademiens ordlista
En samling av öar och skär vid kust

Mål 2 Öarnas definition
Öar utan fast landförbindelse

Skärgårdens unga – tema på nästa möte

Till nästa SRF-möte på Vässarön i Uppland hoppas vi få med ett antal ”unga” som tillsammans med SRF förutsättningslöst samtalar om vad som är viktiga frågor för att kunna bo och trivas på en skärgårdsö utmed våra kuster eller i våra insjöar. Att det dessutom finns en hel del roliga aktiviteter på just Vässarön är ju ett extra plus.

Låter detta intressant?
Hör av dig i så fall till Veronika Persson (SURF) 0707-43 82 45 eller Eva Widlund (SRF) 0768-56 46 92.

Trädgårdssidan april

Våren är förhoppningens tid i trädgården, det finns potential för allt man skulle kunna ta sig mer tid till i år, att få till det där fantastiska buskaget som blommar hela sommaren och exploderar i färgprakt till hösten. De där små utropstecknen som man känner sig så nöjd över. Så ser inte riktigt min ambition för min egen trädgård ut i år, nej snarare har jag tänkt få bort lastpallarna och allt byggskräp. När man börjar med att röja så att man kommer åt marken under så kan man inte hoppas för mycket. Eventuellt sår jag lite frön som mamma Naemi så småningom tar hand om och ser till att de klarar sig. Det blir nog några tomater och några **blomman för dagen**. Det är ambitionen för i år, drömmarna går däremot upp till talltopparna. Åh vad underbart att plantera ett buskage med tre eller fem utav varje busksort en koreagran som kommer få vackert blå kottar, en balsampoppel i något surhål, suck vad är en bal på slottet.

April är ju även trädgårdsreportagens och trädgårdsmässornas tid. Mässan i Älvsjö är avklarad och enligt rapporter var den välbesökt och årets pelargon såg lite småvissen ut, jag kom inte dit i år heller men den återkommer nog nästa år igen. Nu kan vi se fram emot trädgårdsmässan i Örebro som är närmare, mindre och en smula tråkigare, men den får duga mina trädgårdsambitioner sträcker sig tydligen inte längre än till Örebro. Vem vet om det kanske kan bli så att det kan bli ett reportage från trädgårdsmässan i nästa månads trädgårdssida.

En viktig rättelse och en uppriktig ursäkt. Det var Veronikas rabatt som var med på bild i förra månadens trädgårdssida inget annat. Fel kan så lätt uppstå när man inte tar reda på alla fakta.

Tjejer är bäst på bio, är en gammal slagdänga som förmodligen bara jag kommer ihåg, men med trädgården full av lastpallar och spik på marken är jag inne på att trädgård är bäst på tv. SVT sänder ett program på fredagskvällarna om en familj som odlar grönsaker och visar upp det i BBC. Det är helt makalöst vad det är frodigt och inte ett ogräs i sikte, det är nästan så att man får dåligt samvete och ger upp på förhand, hur mycket tid man än lägger ner kommer man aldrig att komma upp i den standarden, men tomaterna på tv ser helt fantastiskt goda ut.

Ha det bra i vårsolen önskar Rosie på Vinön!

GI-metoden - Tappa vikt utan att äta mindre – del 4

Större fettceller
Frisättningen av fria fettsyror blir kraftigt hämmad och du går upp i vikt. I en studie som har gjorts på råttor har man påvisat en koppling mellan glykemiskt index och LPL. En grupp råttor fick foder med högt GI (GI=107) och en annan grupp fick foder med lågt GI (GI=67). De råttor som fick foder med högt GI hade efter tre veckor större fettceller. Mer av de kolhydrater de åt omvandlades till fett, jämfört med de råttor som fick foder med lågt GI. Det finns fler studier med liknande resultat.

Fria fettsyror - bättre fettförbränning
Det krävs att kroppsfettet frigörs som fria fettsyror i blodet för att fettförbränningen ska fungera tillfredsställande. Ju mer fria fettsyror du har i blodet, desto bättre blir också fettförbränningen. Det glykemiska indexet påverkar i mycket stor utsträckning hur stor del av ditt kroppsfett som ska frisättas. En amerikansk studie visar att både mängden kolhydrater och deras glykemiska index spelar stor roll för frisättningen av fria fettsyror i samband med måltid. Försökspersonerna i studien delades in i fyra grupper. Den första gruppen fick kost med högt GI / låg kolhydratmängd, medan den andra gruppen fick högt GI / hög kolhydratmängd. Den tredje gruppen fick lågt GI / hög kolhydratmängd, medan den fjärde gruppen fick lågt GI / låg kolhydratmängd. Med det upplägget täcktes alla kombinationsmöjligheter.

Effektiv förbränning direkt efter maten
Definitionen av lågt GI var i denna undersökning 70, och ett högt GI hamnade på ungefär 100. Portionerna med lite kolhydrater gav 41 gram, medan den större portionen innehöll 84 gram. Resultaten visade att de som fick låg GI / lite kolhydrater hade mest fria fettsyror i blodet efter 4 timmar. De hade 418 mikromol/liter blod, jämfört med 277 mikromol/liter blod för gruppen som fick högt GI / lite kolhydrater.
Det innebär att du direkt efter en lågglykemisk måltid fortfarande har tillräckligt mycket fria fettsyror i blodet för att ha en effektiv fettförbränning. Du kan alltså börja träna förbränningsträning direkt efter en sådan måltid och ändå få bra resultat. Om du däremot börjar träna direkt efter en måltid med högt GI blir fettförbränningen kraftigt försämrad och kroppen börjar istället använda dina glykogendepåer. Detta visar tydligt hur stor effekt det glykemiska indexet har och hur det kan påverka fettförbränningen.

Sänkt GI + träning = bästa resultat
Med kunskaperna om de fria fettsyrornas betydelse för fettförbränningen i minnet är det lätt att förstå vikten av det glykemiska indexet, eftersom det så drastiskt påverkar nivån av dem. Detta har illustrerats på ett mycket bra sätt i en dansk studie. Sju unga män fick äta antingen högt (GI=90) eller lågt (GI=66) GI under fyra veckor. De som åt mat med ett lågt glykemiskt index fick en ökad fettförbränning och resultatet hade förmodligen blivit ännu bättre om de hade tränat mer. Träning ökar nämligen förbrukningen av fria fettsyror i dina muskler vilket gör att de inte går tillbaka till fettcellerna igen. För långvariga och bestående resultat är det därför oslagbart att äta en kost med lågt glykemiskt index samtidigt som du tränar regelbundet. Studier visar att fettförbränningen är särskild hög då.

Fortsättning i nästa nummer.

FÄRSBIFFAR MED ROTSELLERI

Morot och selleri ger härlig smak och nyttiga vitaminer till köttfärsbiffen.

4 port

400 g nötfärs
1-2 vitlöksklyftor
1 morot
1 bit rotselleri, ca 100 g
1 dl hackad persilja
1 ägg
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 1/2 dl matlagningsgrädde 15%
smör
1 msk japansk soja
1 dl solrosskott

Gör så här

Skala och finhacka vitlöken. Skala och grovriv morot och selleri. Blanda färsen med vitlök, råkost, persilja, ägg, salt, peppar och 1 dl grädde till en jämn färs. Forma till 8 biffar. Stek dem i smör i en stekpanna 3-4 min på varje sida. Häll i resten av grädden i pannan. Krydda med soja och låt skyn koka ihop några minuter. Strö över solrosskotten. Servera biffarna med lättstekta grönsaker och kokta kikärtor.

APELSINFISK

Snabbt och enkelt - fisken lagas direkt i sin goda sås.

4 port

600 g fiskfilé
1/2 tsk salt
2 1/2 dl mellangrädde
1/2 msk vetemjöl
1 1/2 msk konc hummerfond
rivet skal av 1/2 apelsin
1/2 tsk timjan
1/2 dl hackad gräslök

Gör så här

Dela fisken i 4 portionsbitar och salta dem. Vispa ihop grädde, mjöl, hummerfond, apelsinskal, timjan och gräslök i en låg vid gryta. Låt det koka upp och lägg ner fisken. Låt fisken sjuda i såsen på svag värme i 6-7 min utan lock. Garnera med färsk timjan eller gräslök och apelsinskal. Servera med ugnsstekta rotfrukter.

KYCKLING MED CHILIYOGHURT

Den krämiga och friska yoghurten är helt rätt till kycklingen!

4 port

4 kycklingfiléer, ca 500 g
1 msk smör-& rapsolja
3/4 tsk salt
3/4 dl sweet chilisås
1/2 gurka
2 dl medelhavsyoghurt

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Bryn kycklingen i smör- & rapsolja i en stekpanna. Salta och lägg över i en ugnssäker form. Bred hälften av chilisåsen på kycklingen. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Skär gurkan i små tärningar. Blanda gurka, yoghurt och resten av chilisåsen. Servera med bulgur blandat med vitlöksstekta wokgrönsaker.

BÖN- OCH GRÖNSAKSGRYTA

4 port

2 gula lökar
2 fänkål, ca 400 g
1 stor röd paprika
200 g vitkål
1 burk bönor, ca 400 g
1 msk hel kummin
smör- & rapsolja
1/2 dl tomatpuré
1 burk krossade tomater, ca 400 g
1 tsk salt
1 krm grovmalen svartpeppar
2 dl crème fraiche
1 dl hackad persilja

Gör så här

Skala löken. Skär lök och fänkål i klyftor. Strimla paprika och vitkål grovt. Häll upp bönorna i ett durkslag och spola dem med kallt vatten. Fräs kummin i smör-&rapsolja i en gryta i 1/2 min. Tillsätt tomatpuré, lök, fänkål, paprika, vitkål, tomater, salt och peppar. Rör om så att allt blandas väl. Låt koka på svag värme under lock tills lök och fänkål är mjuka ca 10 min. Rör ner bönorna och låt allt bli genomvarmt. Blanda ner crème fraiche eller servera den som tillbehör. Strö över persilja och servera med bulgur och ev bröd.

SYDFRANSK FISKSOPPA

4 port

100 g skalade räkor, (köp oskalade räkor)
400 g vit fiskfilé
5 dl fiskbuljong
2 röda paprikor
1 purjolök
tomatpuré
3 dl matlagningsgrädde
1 dl vitt vin
1 msk olja
1 burk fiskrom
1 burk lätt crème fraiche

Gör så här

Fräs räkskalen med oljan. Koka skalen med buljongen i 5-10 min. Sila bort skalen. Blanda grädde, tomatpuré och vitt vin i buljongen. Strimla paprikorna och purjolöken. Skär fisken i bitar. Lägg i grytan. Koka fisken mjuk. Blanda en burk lätt crème fraîche med fiskrom och vitlök. Klickas i soppan på tallriken.

TONFISKSALLAD MED SPENAT, ROSTADE TOMATER OCH PESTOBRÖD

4 port

500 g körsbärstomater, gärna på kvist
1 msk olivolja
75 g färsk babyspenat
1 burk tonfisk i olja
150 g gröna bönor
1/2 strimlad rödlök
2 mjukkokta ägg
3 msk kapris
100 g svarta oliver med kärnor
salt, nymalen svartpeppar
citronolivolja

Pestobröd:

1 ciabattabröd
4 msk röd pesto
4 tsk riven parmesanost

Gör så här

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg tomaterna i en ugnsfast form och häll över oljan. Rosta i cirka 10 minuter. Skölj spenaten. Låt den rinna av. Blanda spenat och tonfisk, låt lite av oljan komma med. Tillsätt gröna bönor, rödlök, kapris och oliver. Salta och peppra. Skär äggen i klyftor och garnera med dem. Toppa med de rostade tomaterna och servera citronolivolja till.

Skär ciabattabrödet i 4 skivor på längden. Bred pesto på brödskivorna och toppa med parmesan. Gratinera i ugnen i 225 grader i cirka 5 minuter.

THAI KYCKLINGWOK

4 port

1 cm färsk ingefära
2 klyfta vitlök
1 stor morot
200 gram färska eller frysta sockerärter
4 salladslökar, (kan bytas ut mot purjolök)
1 dl jordnötter
1 msk olja
500 gram kycklingfilé

Såsen:

1 lime
2 msk soja
1 msk thailändsk fisksås
3 msk vatten
1 tsk majsena
1 tsk sambal oelek eller tabasco

Gör så här:

Blanda såsen av pressad lime, sojan, fisksåsen, vattnet, majsenan och sambal oeleken. Skala ingefäran och vitlöken. Hacka smått. Skala moroten och skär i slantar. Ansa och skölj sockerärtorna och salladslöken/purjon. Skär löken i skivor. Hacka jordnötterna grovt. Skär kycklingen i centimetertjocka skivor. Fräs den hackade ingefäran och vitlöken i oljan 10 sekunder. Häll i morotsslantarna och fortsätt fräsa på hög värme i 1 minut. I med resten av grönsakerna och fräs och rör ytterligare en minut. Lägg det fräsa på en tallrik eller i en skål. Stek kycklingbitarna i 45 minuter så att de blir genomstekta. Häll såsen i stekpannan och rör om. Häll i även de stekta grönsakerna och rör ett varv till. Servera genast.

Dags för några nya recept igen.
Har du några önskemål om recept hör gärna av dig till mig.

Smaklig måltid önskar Christina J
Tel 44 80 11

april 2009

vecka 14	1	onsdag	19.00	Tjejträff – Italiensk afton - Vinprovning
	2	torsdag		Beställ bröd!
	3	fredag		
	4	lördag	14.30	Studiecirkeln ”Vinön förr”
	5	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet
vecka 15	6	måndag		
	7	tisdag	18.30	Brandövning Beställ mat! handla24.se
	8	onsdag	14.15	Öppet hus i Missionshuset **OBS! Beställ bröd idag!**
	9	torsdag		**Fullmåne** **Skärtorsdag**
	10	***fredag***		**Långfredagen** Sophämtning
	11	lördag		**Påskafton**
	12	***söndag***	14.00	Årsmöte Vinöns Kultur- och hembygdsförening i Missionshuset **Påskdagen** Biblioteket stängt
vecka 16	***13***	***måndag***	10.30	Gudstjänst i Missionshuset, Mikael Schmidt Kaffe **Annandag påsk**
	14	tisdag	18.00	Östernärke områdesnämnd, möte i Missionshuset Beställ mat! handla24.se
	15	onsdag	19.00	Tjejträff
	16	torsdag		Beställ bröd!
	17	fredag		
	18	lördag	14.30	Studiecirkeln ”Vinön förr”
	19	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet
vecka 17	20	måndag		
	21	tisdag	19.00	Södra Vinöns Byalags årsmöte Beställ mat! handla24.se
	22	onsdag		Zonterapi och massage - Elisabeth Behr i skolan - TIDSBESTÄLLNING Brandchefsmöte i Vinöns skola ***Tjejträffen inställd***
	23	torsdag		Beställ bröd!
	24	fredag		Sophämtning
	25	lördag		**OBS:Lämna in bidrag till nästa Ö-blad!**
	26	***söndag***	10.30 16 -17	Gudstjänst i Missionshuset Mikael Schmidt kaffe Biblioteket öppet
vecka 18	27	måndag		
	28	tisdag		Beställ mat! handla24.se
	29	onsdag	19.00	Tjejträff
	30	torsdag		**H M Konungens födelsedag** **Valborgsmässoafton**
Maj	***1***	***fredag***		**Första maj**
	2	lördag		
	3	***söndag***	16 -17	Biblioteket öppet

Vad händer nästa månad på Vinön? Meddela redaktionen, så kommer det med i kalendariet.