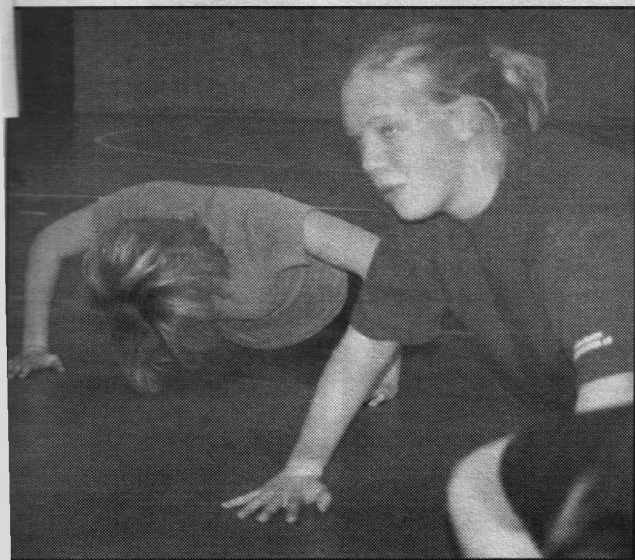
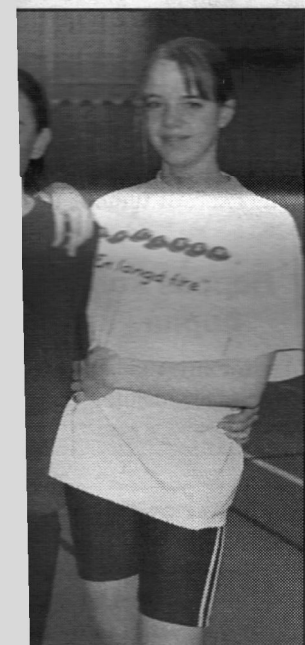


flickor rör ig för lite



På Hedebyskolan tar man krafttag mot benskörhet och övervikt.

påren. På Hedebyskolan i Vagnhärad har man anammat regeringens initiativ och startat ett projekt som syftar till att få unga flickor att motionera mera.



Camilla Hernebjörk Friskis-passet.

Vi ser att flickornas situation långt allvarigare är pojkarnas. Därför riktar vi det här projektet direkt till flickorna. Skillnad från pojkarna slutflickor ofta att motionera

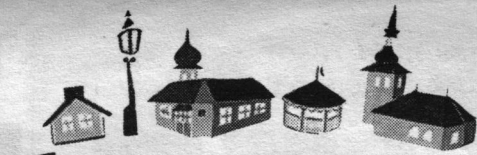
när de kommer upp i tonåren. Under tonåren bygger man på många sätt upp den kropp som man ska ha resten av livet. I åldern 11-17 år lagras till exempel cirka 50 procent av den framtida kalkmängden in i skelettet, säger idrottslärare Jessica Hermansson.

Benskörhet nästa folksjukdom

- Om vi inte gör någonting åt det kommer benskörhet för kvinnor att bli vår nästa stora folksjukdom. Redan idag ser vi svåra fall i mycket ung ålder. Bästa sättet att förebygga problemen är att röra på sig regelbundet och att äta en bra kost, säger idrottslärare Ylva Kjellerstedt.

Projektet på Hedebyskolan omfattar inte bara eleverna, utan även de kvinnliga lärarna på skolan. Alla erbjuds möjligheten att en gång i veckan kostnadsfritt gå på ett Friskis&Svettis pass. Förhoppningen är att det ska bli en vana och kanske också sporra till att röra sig mer på egen hand.

- Vi tror att Friskis-konceptet kan tilltala de här tjejerna. Gemenskapen och inte minst musiken gör att träningen känns mer lustfylld.



Mr Trosa

När jag gick i kolt (8)

På den tiden fanns det flera lantbruk inom stadens gränser men endast en inom dess tullar. Det rörde sig om en riktigt gammaldags bondgård med byggnader av alla de slag samt kor, häst, gris och höns. Den hade vi förmånen att bo granne med. Den var centralt belägen, för upp mot torget gränsade den mot den gamla rådhusstomten, som blev skoltomt 1884. En hel del av det gamla rådhuset från 1725 ingick faktiskt i bondgårdens byggnader, för det inköptes och revs av bonden ifråga, Isac Anderson. Sålunda blev den gamla rådhusporten degraderad till stall- och ladugårdsdörr. (Nu på Trosa Stadsmuseum).

Kom till Trosa när Eldkvarn brann

Innan jag berättar vidare om hågkomster från denna härliga lekplats, bör jag väl presentera gårdens invånare.

Ålderman var bonden själv, Isac Anderson, en äkta tomtetyg med krökt rygg och yvigt grått skägg. Han kallades slaktarn, beroende på att han tidigare bedrivit slakterirörelse i gården samt torgat som charkuterist. Han var mycket barnkär och vi ungar tilltalade honom morfar, precis som hans egna barnbarn gjorde.

Så var det hans bror Claes, allmänt kallad Gubben Claes, det passade bra för han var en riktigt liten trollgubbe. Han hade arbetat på Eldkvarn i Stockholm och flyttade till sin bror när kvarnen brann 1878. Meningen var att han skulle återvända till sin gamla arbetsplats i huvudstaden, men det uppfördes ingen ny kvarn utan långt senare ett vida känt stads-hus. Han var något av en konstnär, ritade gubbar, alla lika. Kvällarna tillbringade han vid köksbordet med pennan i hand. Gamla tidningar tjänstgjorde som ritblock. De blev fullklottrade med gubbar, fyrkantigt huvud, fyrkantig kropp, armar och ben med fingrar och tår och alltid räknade han högt till fem vid deras tillkomst. Ett märkligt fritidsnöje kan man tycka men förmodligen skön avkoppling.

Förlovning efter trettio år

Bonden var både morfar och farfar. Sonen var stor fiskhandlaregrossist, ett yrke som idag

gått vidare till fjärde generationen. Hans fru hette Kerstin. Hon svarade för fiskståndet i torget. De båda sönerna bar namnen Har och Olof.

Dottern Judit var gift med Gotthard Hagström, också hon fiskhandlare i stor skala. Deras son Claes, säkerligen döpt efter Gubben Claes, var jämgammal med mig och blev min bästa kompis, vilket han alltså ä

Så till sist Moster Greta, tillsammans med Tant Judit kökets härskarinna, matlagerska snart sagt dygnet runt. Men så hade också slakteriet varit kombinerat med gästgiverirörelse. Hon uppvaktades var kväll av matgästen Einar i bon, som förestod Matts Eklinds Filial uppe vid Östra tullen. Och de förhastade sig verkligen inte. Först efter trettio års förlovningstid slog de till och gifte sig och byggde sig ett präktigt hus inom kollektivet.

Hela kistan täcktes av liljekonvaljer

Att vakna när tuppen gol fick vi snart nog lära oss. Hönsgården låg närmast vår gård, så sprättande hönor hade vi alltid utanför köks-trappan. De sprättande ungarna var dock talrikare. Först då de som var hemmahörande i själva bondgården och så bokhandlarens skara. Därtill kom grannboende länsskogs-vaktaren Boijes tre flickor. Och allt emellanåt strömmade det till ungar från halva staden. Det gällde i första hand när den beskedliga hästen Bläsen selades för den stora höskrin-dan för en tur till Tomta loge, som hörde till bondgården inne i staden. Morfar och Gubben Claes var båda lika barnkära, så höskrin-dan blev oftast full med ungar. Sedan gick det livligt till under uppehållet i den stora logen.

Kärleken till de barnkära gamlingarna kunde gärna inte visa sig bättre än när Gubben Claes stund på jorden tog slut. Det inträffade på våren när liljekonvaljerna stod i blom. Hela kistan täcktes av liljekonvaljbuketter från små barnhänder. Kan man tänka sig en vackrare avskedshälsning?

**TORSDAGAR
ÖPPET TILL
19.00**

Albine Klock

Apropå vår statsministers ändrade matvanor

Vår statsminister har fått frossa
Då han sett en misshandlad kossa

Fått honom att kanske byta fot
Och övergå till kaket på rot

Perssons tal gillas sig en län...