

ENKÖPINGSPROFILEN ANNE-KRISTIN FØSKER:

Skapar bestående intryck med både skärpa och kunskap



Foto: Ann-Christin Widinghoff

Först ut på det nya året i vår serie om "kända personer är en stads identitet" har turen kommit till en mycket stridbar skarpt påläst kvinna - Anne-Kristin Føsker. Enabygden fick en härlig pratstund där det framkom vad hon bl.a som politiker varit med om. *S e sidor 6-7&19-*

Saxat ur innehållet:

Sid 5 Hattlunch med välgörenhet
Sid 10-11 "Rock'n Roll-Generationen"
Sid 18 Seniorlånens baksida

Sid 14-19

Sid 25

Sid 23

Sid 27

Studie-Rese- Vinter/Vårens program

Håll dig uppdaterad

Kulpyssel. Knep & Knåp

Kärlekens vetenskap - å mycket mer...

Läs mer på sidan 22



PERSONLIGT - och trivsamt

I Westerlunds Friskvård styr säkerligen Enköpings yngste friskvårdsivrare sedan fyra år tillbaka, Birk Westerlund, fysioterapeut med många utmärkelser i sitt unga liv.

Redan i unga år började intresset för friskvård och framförallt idrott, där bandyklubban mer eller mindre ärvdes från både far och farfar.



KOMPASSEN

- VÅR MÖTESPLATS!



Du håller nu i 2025 års första nummer
som bjuder på en del nyheter och några överraskningar...

Håll till godo med innehållet i din egen tidning!

Enabygdens BG: 5947-0559

Swish: 123 230 89 06

Resekommitténs BG: 5102-5807

Enabygdens org.nr:

802 447 - 9597

www.spfseniorerna.se/enabygden

SPF Seniorerna Enabygden

Källgatan 1 B, 749 35 Enköping

**Namn- tel och/eller adressändring
görs till Monica Bauer**

tel. 070 277 68 86 el. mejl till

krakan25.mb@gmail.com

Kontaktpersoner "Enabygden":

Ann-Christin J:son-Widinghoff

a.widinghoff@ettoco.se

Webb/Hemsida:

Monica Bauer

krakan25.mb@gmail.com

www.spfseniorerna.se

/distrikt/uppsaladistriktet/enabygden

Medlemsavgift: 330 skr/år

Redaktionskommittén

Lena Jensen	Ansvarig utgivare	079 335 04 83	jlina2958@gmail.com
Ann-Christin Widinghoff	Redaktör/Annonsförs.	070 770 00 22	a.widinghoff@ettoco.se
Monica Bauer	Krönikör/Samordnare	070 277 68 86	krakan25.mb@gmail.com
Irene Lötegård	Krönikör/Samordnare	070 926 62 06	irene@lothegard.nu
Repr. kommittéerna: Pia Rosenberg 073 680 47 27, A-M Lindström 070 770 66 09			

Som medlem i SPF erbjuder dessa lokala företag generösa rabatter när du handlar.

Visa upp ditt medlemskort så erbjuder dessa företag rabatt, förutom de rikstäckande företag som du hittar på webben spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet

Är du inte medlem - bli det! Förutom dessa butikers rabatter ges även en hel del både av evenemang, kurser, resor och mycket mer att ta del av och förkovra sig i.

Som medlem träffar du också många likasinnade och intressanta människor vilka ger ett fint utbyte både vardag som helg. Bli medlem redan idag. Kontakta oss!



10% rabatt



10% rabatt för seniorer

Walter kaffebar

20% på fika/bröd på måndagskafé

ASPLUND'S
blomsterhandel

10% rabatt



Flora Blomsterhandel

10% rabatt



10% på fika/20% på matbröd



HOPPET FÖDER LIV

- i en än mer orolig värld!

Årets första nummer av Enabygden innehåller en del nyheter, många intressanta intervjuer och en hel del matnyttigt inom kurser och tillställningar. Men också beröra det jag tror många den senaste tiden funderar över - en världsordning satt på vänt...

Efter senaste valet i USA är mer eller mindre hela världen i rejäl gungning. Så mycket som förändrats på så kort tid, och ingen vet egentligen hur det kommer sluta. Minst sagt skakigt och någonstans galet!

I år är det 80 år sedan andra världskriget slutade - den 2 september 1945. Då slöts det officiella fredsavtalet och undertecknades. Kriget hade då pågått i sex år och omkring 50 miljoner människor dog på grund av kriget.

I dag pågår konflikten mellan Gaza och Isarel, konflikter i Sudan, Jemenkrisen, Burmesiska inbördeskriget men också Rysslands invasion av Ukraina 2022.

Det är minst sagt skakigt ute i världen, och i Europa. För lite sedan fick alla hushåll i Sverige en gul folder "Om krisen eller kriget kommer". Ni har väl tagit del av den.

Vi är många i vårt land som sluppit uppleva krig, och vi hoppas väl alla att vi och våra barn och barnbarn skall slippa det också framöver. Likaså alla de som kommit till vårt land från krigshärjade länder och inget annat vill än att leva i fred.

I en värld utan krig finns det en tyst, men stark vibration av hopp som genomsyrar varje aspekt av livet. Människor lever i harmoni, där olikheter inte ses som hot, utan som möjligheter att växa och lära av varandra.

I denna värld har vi lärt oss att kommunicera och förstå varandra på djupet. Konflikter löses genom dialog och samarbete, istället för våld och förstörelse.

I denna fredliga värld har vi också förstått vikten av att skydda vår planet. Utan krig kan vi fokusera på att lösa globala utmaningar som klimatförändringar, fattigdom och ojämlikhet. Tillsammans arbetar vi för en hållbar framtid, där resurser fördelas rättvist och ingen lämnas bakom.

Hoppet spirar i varje initiativ, från lokala gemenskaper till globala samarbeten.

Tillsammans skapar vi en framtid där hoppet får blomma fritt och där vi alla kan leva i fred. Hoppet är en kraft som föder liv och

Önskar er nu en fin stund med er egna tidning u
årets första nummer. Många nyheter väntar er
under våren. Var rädda om er!

UTGIVNINGAR ENABYGDEN:

Nr 1/2025 vecka 9
25-27 februari
Senaste mtrl.dag: 3 februari
Till tryck: 10 februari

Nr 2/2025 vecka 22
28-30 maj
Senaste mtrl.dag: 12 maj
Till tryck: 19 maj

Nr 3/2025 vecka 38
15-19 september
Senaste mtrl.dag: 3 september
Till tryck: 8 september

Nr 4/2025 vecka 48
24-25 november
Senaste mtrl.dag: 12 november
Till tryck: 17 november

Mejla oss:
a.widinghoff@ettoco.se

Ring oss:
070 77 000 22

Önskar ni annonsera:
Mejla och boka. Vi fixar er an-
nons om ni saknar material.



Bli medlem i SPF Enabygden!

**Anmäl dig och kom till vårt trevliga
Välkomstcafé på Wallinska Gården
torsdagen den 6 mars kl. 14.00**

Vi bjuder på fika med gott kaffebröd från Fabian Flink.

Se mer hur du blir medlem på spfseniorerna.se/enabygden
eller ring och anmäl din intresse att komma till Välkomstcafé.

Ring Eva Armholt
070 238 26 28
eva.armholt@gmail.com

Expeditionen, Kryddgården, Källgatan 1 B är bemannad varje tisdag mellan kl. 11-13.00.

(Dock ej jul & nyår)

Månadsmötesavgift är 100 kr inkl. fika. Specialarrangemang inkl möte se separat prisuppgift.

**Varje måndag mellan kl. 14-16.00 välkomna till
Walters Café och diskutera nya aktivitetsidéer. Medlemmar erbjuds 20% på inköpen.**



PUBKVÄLLAR

- på Krydda&Salt

En torsdagskväll i januari samlades ett 90-tal glada seniorer för att lyssna på New Generation. Många välkända låtar från 70- och 80-talet spelades.

Lasse Lindroth underhöll med trevligt småprat och historier från sitt långa artistliv mellan låtarna.

Det blev kaffe och mackor i pausen och givetvis lotteri med vinflaskor som pris. En kväll att minnas!

Pubkvällen på Krydda&Salt återkommer den 13 mars. Läs mer i programtablan på sidorna 14 och 15.



Musikquiz blev det efter kaffet med låtar från 70- & 80-talet. Alla hängde med!

HATTLUNCH

- med välgörenhet

Han utsågs 2024 till "Årets eldsjäl" av Svenska hjältar-juryn för sitt arbete med organisationen Children with love, vilken hjälper unga överlevare av sexuella övergrepp.



Filip Lange, nyss fyllda 20 år, startade organisationen för endast två år sedan och han brinner för

Han blev själv utsatt för sexuella övergrepp som barn.

Det är också dit SPF Enabygden skänker 50% av överskottet från hattlunchen på Kompassen den 25 april.

Alla som kommer till månadsmötet i april och medverkar under hattlunchen samt köper lotter medverkar indirekt till att hjälpa Filip i hans viktiga arbete där han idag stöttar hundratals unga människor.

- Jag får terapi av det jag gör nu, än vad jag fick då, sade Filip när han utsågs till Årets eldsjäl av Aftonbladets Svenska hjältar-jury.

Leta fram er gamla "skrälla" ur gömmorna, eller snitsa till en rolig hatt, ta den på och kom till april månads medlemsmöte som inleds med kort möte och därefter dags för lunchen och att lyssna till Filip's historia hur han lyckats hitta ett sätt att både ge sig själv terapi som att hjälpa andra ungdomar vilka också utsatts för övergrepp. En behjärtansvärd och viktig lunch!

Foto: privat

SE VÅRENS PROGRAM!

Varför inte gå en kurs eller bli med i en studiecirkel?

Vi gläntar på dörren på sidorna 14, 15, 16, 17 och 18 - där finns mycket att inspireras av samt få tips på vad du både kan delta och medverka i.

Välkommen!



Äldrelinjen

Föreningen Minds stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen bemannas av utbildade volontärer som har erfarenhet av att ge medmänskligt stöd på telefon.

Telefon: 020-22 22 33

Fler telefonnummer bl.a Humanistisk medmänniska, Mansjouren samt några till finns på www.1177.se

ANNE-KRISTIN FØSKER

författare, coach inom ledarskap, politiker samt väskdesigner

Ännu en av Enköpings starka profiler



Foto: Privat

Anne-Kristin Føsker, född i Oslo, svensk mamma, norsk pappa. Vid 11 års ålder flyttade hon med sin mor till Mariefred. 1984 med sin egen familj till Lillkyrka för att 2009 bosätta sig i Ryssbo.

Tre söners uppväxt hindrade inte Anne-Kristin från att samtidigt arbeta både med egna företaget Quinny Consult, skriva böcker, coacha företagsledare, designa väskor och dessutom inneha en plats i riksdagen som ledamot i Folkpartiet.

Allt går med planering och stöd från maken Krister, säger Anne-Kristin när vi möts över en kopp kaffe på Tammerfors.

Företagare, författare, f.d politiker och samtidigt en stridbar kvinna. Många känner ju till dig, men om du skulle beskriva dig själv med tre korta ord till någon som inte vet vem du är. Hur skulle du beskriva dig själv?

Stark integritet, stor tilltro till min inre ledare och min intuition. Tydlig, positiv och har lätt att se möjligheten i utmaningar som uppstår och tar ofta en kamp mot orättvisor då jag har ett starkt rättvisespatos.

I Enköping är det väl det att jag varit aktiv politiker, en som skriver insändare och att jag är vigsselförrättare som folk mest känner till.

Jag är stolt över det jag gjort och skapat genom åren och tacksam över alla personer jag mött.

Du satt tidigare både i riksdagens samt lokalt inom folkpartiet. Samtidigt arbetade du som coach, författare och företagare. Hur kom det sig att du började skriva böcker?

- Jag har alltid tyckt om att skriva. Skrev ofta minnesanteckningar under mina 10 år som politiker inom kommun och riksdag som 1998 blev boken – Ung, ny och kvinna dessutom.

Jag är fortsatt politiskt intresserad, men är inte partibunden. Det ger en stor frihet att skriva och få tycka utan att först behöva förankra vilket sparar mycket tid när jag ex drev Bredsandsuppropet och när jag skriver mina insändare.

Min bok – Gränsen är nådd – ska släppas i Norge under året så nu är det översättning till norska som fyller

mina dagar. Sedan ska jag fullfölja boken om min barndom. Jag skriver den i romanform för att kunna distansera mig lite från en svår tid.

Sedan designar jag mina egna väskor. Jag har skapat flertal som ska matcha min stil och mina färger och även fått beställningar av andra.

Anne-Kristin visar sin väska för dagen – den matcher dagens färgval av kläder. Häftigt!

Du är ju en stridbar person inte minst i många samhällsfrågor. Hur har du mötts tycker du och då framförallt hur har du mötts som kvinna?

Det har varit blandat, men övervägande positivt. En del män kan ha svårt för när jag som ensam kvinna kommer in på deras planhalva, det är ju inte så att systerskapet alltid är så positivt heller. Som kommunpolitiker blev det väldigt tydligt ibland.

Jag bröt mot de oskrivna spelreglerna och gick emot finanskommunalrådet i budgetfullmäktige på mitt första sammanträde. Det togs väl emot av oppositionen men inte av styret som jag då var en del av. Jag blev uppkallad till finanskommunalrådet och fick en utskällning för att jag som ”Ung, ny och kvinna dessutom” gick emot honom på mitt första möte, säger Anne-Kristin och ler.

Jag minns ett annat tillfälle där jag blivit headhuntad till ett stort internationellt bolag i mitt gamla hemland Norge. Jag skulle under tre år utbilda deras ledare i Coachande Ledarskap och Feedback. Inför varje ny grupp så hälsade HR Manager deltagarna och mig

välkomna. Efter att ett par grupper var avklarade och det var dags för nästa så inledde han med att gratulera dom. Jag förstod inte vad det var för nytt grepp. Sedan presenterade han mig och berättade att i början ville en del av herrarna inte så gärna delta och ifrågasatte "Vad ska hon som kvinna från Sverige komma hit och lära oss om ledarskap."

Så fortsatte han: "Ni som är här idag, ska känna er hedrade för att just ni fått komma, för nu är det är kö till Anne-Kristins kurser."

Det var härligt att få höra HR Managerns uppriktighet och att få lite revansch.

Jag stortrivdes i mitt älskade hemland där jag fick använda mitt "riktiga" språk och efter de tre åren förlängdes mitt uppdrag i ytterligare två år.

Att vara orädd och stå upp för sig själv

-Jag har 4 barnbarn, två flickor och två pojkar som jag hoppas ska stå upp för det de tror på, våga vara sitt bästa sanna jag och följa sin inre ledstjärna så som deras pappor gjort och gör. Att tro på sin egen förmåga. Det är i grunden min dröm, att min kamp fortfarande utgår från att alla människor - oavsett kön, ålder, etnicitet, sexuell läggning – har samma värde, ges samma möjlighet att få vara sitt bästa sanna jag.

Som politiker var mitt ansvar bland annat flyktingmottagandet i kommunen. Jag hade ett nära samarbete med olika föreningar. Jag var tydlig med mina värderingar i debatten, på offentliga möten och i intervjuer i media.

Jag fick brev med dödshot att jag skulle avrättas likt Rumäniens diktator Ceaușescu. Nattliga telefonsamtal, folk som nattetid smög runt vårt hus, fick paket jag inte beställt och mycket mer.

En morgon när vi öppnade ytterdörren hade någon sprayat "DÖD", NRP (Nordiska Rikspartiet) och BSS (Bevara Sverige svenskt) på våra bilar, klottrat på husfasaden vilket gjorde oss förskräckta. Min man Krister som var polis fick ha tjänstevapnet hemma. Journalisterna kröp i buskarna och det rapporterades i olika mediekkanaler.

1990 fanns ett tv-program som hette 20.00 liknande nutidens "Kalla Fakta" som handlade om tre personer i Sverige som levde under dödshot, Ingrid Segerstedt Wiberg, Hagge Geijgert och så var det jag.

TV kom till mig och intervjuade och fotade det man skrivit på huset o bilarna. Det visades sedan på TV i direktsändning med efterföljande debatt mellan dåvarande partiledare i Sverigedemokraterna och mig. Ibland stod en svart bil utanför vårt hem som vi fick veta var från Säpo.



Jag fick order att åka olika vägar hem till Lillkyrka efter mina kvällsmöten och att variera mina dagsrutiner. Barnen fick inte gå till brevlådorna för att hämta posten. Fick inte gå själv till "lekis". Det var en riktigt jobbig tid. En person fick tips om vem som stod bakom det som hänt och vidarebefordrade det till polisen. När vi i kommunen skulle välkomna flyktingar från forna Jugoslavien bestämde vi i Invandrarnämnden att vi skulle ha flera öppna möten runtom i hela kommunen där vi skulle berätta om beslutet och vad det konkret innebar för att försöka ta död på en del illasinnade rykten som spreds.

De allra flesta Enköpingsbor var fantastiska och ställde upp bland annat som stödfamiljer. Personalen på invandrarförvaltningen var enastående med sitt engagemang, men efter ett av de öppna mötena ringde en militär jag kände igen. Han kallade mig landsförrädare och hotade att skjuta sönder mina knäskålar.

Jag kontaktade regementschefen som tog tag i saken. Den hotfulla mannen fick inte längre ha sitt vapen.

Ibland har det ett högt pris att stå upp för sina värderingar, men för mig fanns inget alternativ.

Bytt yrke ett par gånger

Du har bytt yrke ett par gånger men också bostadsort. Jag läste någonstans att du alltid valt att följa din inre röst. Berätta lite om din uppväxt och din barndom?

Artikeln fortsätter på sidan 20



Har du frågor om din hälsa, eller undrar över någon specifik fråga - skriv till oss.

Allmänläkare Lars Westman svarar här på dina frågor. Mejla din fråga till a.widinghoff@ettoco.se.

Fråga: Jag har fått allt svårare att somna vid sänggående och blir liggande säkert en timma . Vaknar sedan ett par gånger under natten och går upp för ett glas vatten. Sömntabletterna jag fick hjälper inte längre.

80 årig singelman

Svar: Att ha svårigheter med sömnen när vi kommit upp i åldern är inte ovanligt. Problemen kan variera

och några exempel är att bli liggande minst en timma innan man somnar, eller att vakna flera gånger (> 5 gånger) per natt, vakna på morgonen och inte känna sig utvilat.

Sömnbahovet varierar runt 6 -9 timmar varje natt och sömnen är viktig för hälsan, både fysiskt och psykiskt. Vi är bra på att klara störd sömnrhythm för en kortare period men över en längre tid kommer både kroppen och hjärnan fungera sämre.

Det är lätt att söka upp sin läkare och be om hjälp . Ofta får vi en liten förpackning av en ren sömntablett att testa. Och det brukar fungera för en kortare period. Problemet med "sömntabletten" är att man ganska snabbt blir tillvånd och behöver öka på dosen Och så är man tillbaka hos sin läkare och blir varnad för tillvåndning och kanske lämnar du mottagningen utan fler recept

Om du verkligen vill förbättra din sömn måste du ta ditt problem på allvar och inse att det är du själv som måste jobba för förändring. Det finns tyvärr inga snabba lösningar att ta till.

Problemet är komplext och omfattande. Däremot finns gott om råd och läsning på nätet.

Jag har inte utrymme att räkna upp allt att gå igenom men ger dig några exempel

Sängen skall användas till sömn, det är inte en arbetsplats eller viloplats för TV-tittande. Möjligen en bok att läsa.

Rummet skall vara svalt, mörkt och tyst Gå och lägg dig på regelbundna tider Gå upp ungefär samma tid varje dag, även helger.

Undvik koffein (en sen kaffe)

Om möjligt försök att vara aktiv på nå got sätt under den ljusa tiden. Gärna en promenad

Slutligen några ord om ett hormon som heter melatonin och som hjälper oss att bli sömna. Det produceras i epifysen (hjärnan) och sekretionen varierar under dygnet och påverkas av ljus/mörker. Nivån ökar vid mörker och är som h på natten. Tabletten måste tas några timmar innan sänggående och är ett utmärkt alternativ eller tillägg när sömnen inte vill komma vid sänggående.

Melatonin klassas som läkemedel i Sverige. Det är receptfritt i små förpackningar och rekommenderas vid t.ex jetlag men större förpackningar kräver recept. Ta upp diskussionen med din läkare nästa gång.

Lars Westman

Anders Hanser Bio i samarbete med PRO/SPF och övriga seniorföreningar visar film på WGY.

Huvudfilm: Med Blågula Ögon – en magisk resa genom Sverige.
Förfilm: Dokumentären "En jätte i miniatyr".

Lördag 26 april kl 14.00 Plats: WGY-aulan Pris: 160 kr



Anders Hansers* underbara resa i storformat från Smygehuk till Kebnekaise till musik av Benny Andersson och tal av Max von Sydow. Sverige har aldrig varit vackrare. Tid: 60 min



En jätte i miniatyr, en film om mästergrovören Czeslaw Slania. Tid 20 min

Slania, som flyttade till Sverige 1956, började som frilansgravör i Stockholm och anställdes vid Postverket 1959. Han skapade många frimärksgravyrer för 34 länders postverk och sedlar för tio länder. Han blev även hovgravör i Sverige, Danmark och Monaco.

*Anders är nog mest känd som Abbass officiella fotograf men flera av hans filmer har visats på TV och han har vunnit flera priser i dokumentärklassen och erhållit prestigefulla utmärkelser. Sedan 1970 har Anders Hanser producerat närmare ett tusen filmer, bildspel, radio- och tv-program. Hanser drev under åren 2005–2017 en kulturbio med 40 platser i Stockholm.

Lördag Anders Hanser seniorbio. Visning nr 3. Pris 160 kr
26 april Enköping - WGY aulan.
Kl. 14.00 Dörrarna öppnar 13.30

ARRANGERAS AV KOMPASSEN OCH KULTURHJÄLTARNA

The Golden Age of Rock & Roll



Eddie Cochran Wanda Jackson Chuck Berry
Brenda Lee Fats Domino

KOMPASSEN

ULF "MIGHTY SHADOW" HOLMBERG • STEFAN "SLAPPIN' STEVE" PERSSON •
KENT "ROCK-KECKE" WENNMAN • DANIEL "TRUMDANIEL" OLSSON

KOMPASSEN ENKÖPING • 25 FEB 13.00

LUNCHKONSERT • INSLÄPP I LOKAL FRÅN 12.15 (ONUMRERAT)
EVENEMANGSBILJETT: 395 KR INKLUDERAR: DAGENS LUNCH, ENTRÉ OCH EM-FIKA.
ENDAST ENTRÉ: 270 KR

Kompassen erbjuder 10% på biljettpriiset för SPF-medlemmar. Uppge ditt medlemskap vid bokningen. Läs mer på www.kompassenkonferens.se



Har du intresse att medverka i vår DISKUSSIONSGRUPP om Klimat & Miljö?

Diskussionerna kan ge inspiration till att bjuda in intressanta föreläsare och att göra studiebesök inom ämnet. Vår "Naturgrupp" tangerar detta ämne, då vi intresserar oss för naturen och tycker det är roligt och välgörande att vistas i den. Då får den inte förstöras.

Diskussionsgruppen öppen udda veckor på tisdagar kl. 13-15.15 på Vuxenskolan, Kyrkogatan. Gruppen leds av Enabygdens Sonja Norelius och Ingrid Åkerberg.

Ring Eva Armholt för mer information
07023726 28 eller mejl: eva.armholt@gmail.com



HÖGBORGSS
BUSS AB UPPSALA

Res med oss
Sverige
Norden
Europa

Ladda redan nu alla ni som älskar hattar!

Fredagen den 25 april kl. 14 - 16
blir det en härligt knasig och rolig

HATT-LUNCH
med stort hjärta för välgörenhet!



Först avhandlas vårt månadsmöte
därefter tar hattlunchen/buffén vid.

Lotteri med finfina priser!

Till kaffet får vi lyssna till
FILIP LANGE



grundare av organisationen
"Children with love"

50% av dagens intäkter går oavkortat till
välgörande ändamål och till den organisation
Filip Lange startade 2021. Mer info kommer på
Programsidorna samt på hemsidan Enabygden.

Leta fram gamla "skrällor" eller piffa upp
älsklingshatten. Vi ser fram emot en riktig härlig
hattlunch med både hjärta, värme och gemenskap!
Lunch inkl go' efterrättsskaka/kaffe 220 kr

ATT VARA SAMMANFLÄTAD

- med solen



Solar plexus eller Plexus solar som det egentligen heter är centret djupt inom oss där nervfibrer från kroppens organ möts och fördelas vidare. Ett viktigt centra på många plan som påverkas av vår psykiska hälsa bland annat. Det latinska namnet för Plexus Solar betyder ungefär ”sammanflätad med solen”.

Ett vackert poetiskt namn som illustrerar en del av en andlig dimension, något inom mig är sammanflätat med något utanför mig. Området fick sitt namn för att nervtrådarna sprider ut sig som solens strålar från kroppens center och utåt. Rent fysiologiskt är nervfibrerna kopplade till inre organ och spelar en viktig roll för vår matsmältning och för blodtrycket. Inom många yoga- och meditationstekniker har det varit känt sedan tusentals år att centret, och därmed vår hälsa, kan påverkas av vår andning, hur vi andas och att vi andas rätt.

Men om vi för ett ögonblick reflekterar över det omvända, när vi drabbas av eller har drabbats av något utanför vår kontroll, något vi inte kunde berätta om eller vågade berätta om eller av någon annan anledning

inte hade möjlighet att förändra, vad händer då med oss? Något som gjorde att vi upplevde oss stå utanför gemenskapen med andra. En känsla av skam som blev rotad i oss, kanske för lång tid framöver.

**Var någonstans känns skammen?
I huvudet, i tårna, i armarna eller
i magen och mellangärdet?
I mellangärdet, i solarplexus**

När upplever vi stress, ångest och rädsla? Framförallt i situationer där vi upplever maktlöshet tror jag. Det kan bero på relationer som inte fungerar, alkoholmissbruk, våld, arbetslöshet med dålig ekonomi som följd, svårighet att känna tillhörighet i olika sammanhang och mycket, mycket mer. Att uppleva utanförskap, och direkt uteslutning ur en grupp tillhörighet, skapar ångest och osäkerhet för lång tid framåt i livet. Övergrepp är otvivelaktigt det som mest skapar en känsla av att inte höra till, det som man varit utsatt för och som kanske pågick länge och som inte kan berättas om kan

manifestera sig i just solarplexus som ångest, rädsla och skam.

Allt som rubbar normen, det vi upplever som det normala, möts till att börja med motstånd. Normen för idag vad är den? Hur ser våra liv ut, vad anser vi vara det normala? Det som var tabu för några decennier sedan och inte är det nu, hur kommer det sig att det förändrades? Tänk bara på kvinnorollen. Fram till början av 1900-talet så var kvinnans lott i händerna på en mans. Våldtäkt inom äktenskapet fanns inte. Att bli gravid var väl både en välsignelse och en vanda för hur framtiden skulle bli. I kyrkoböckerna finns oräkneliga "oäkta barn" och detta var just enligt den tidens norm, för det normala, det man ville skulle gälla, det var att barn skulle födas inom äktenskapet.

Männens makt var kompakt

Samtidigt hade männen fria händer att göra vad de ville med kvinnor både inom och utom äktenskapet. Männens makt över kvinnorna var kompakt. Men behovet av samhällsförändring börjar alltid underifrån, från de som har minst att säga till om.

En viktig person i att förändra detta var Elise Ottesen Jensen, journalist och sexualupplysare och som var med och startade RFSU under 1930-talet. Hennes arbete började med att ha en frågespalt i tidningen Arbetaren där kvinnor fick skicka in sina frågor till henne. Av dessa brev förstod hon fällan som kvinnor ofta levde i med våld i hemmet, rädsla för ytterligare graviditet och fattigdom.

Hon började skriva artiklar och böcker och föreläste och propagerade för användandet av preventivmedel. Hennes arbete var olagligt och även förkastligt av många enligt dåtidens norm. Tack vare henne och många med henne så har vi idag en annan norm vad gäller sexualitet, att bli ensamstående förälder, preventivmedel och vad som sker inom hemmets väggar.

40-talisterna - "Rock'n Roll-generation"

Generationen som föddes på 40-talet kallas ju ibland för "Rock'n Roll-generationen". Största delen av våra medlemmar i SPF Seniorerna Enabygden tillhör just den generationen. Det var en generation som satte avtryck, protesterade, demonstrerade och genomförde förändringar. Många tabun bröts, bland annat fortsatte sexualiteten att vara en kraft och fråga som engagerade många. Ur den kampen kom också kvinnofrågan att bli granskad och ifrågasatt, kvinnors rätt att arbeta utanför hemmet till exempel.

Att åter bli sammanlänkad med solens strålar är ett sätt att beskriva att läkning från skam har skett. Hur?

Min erfarenhet är att det första är att få sätta ord på det man upplevt, ord bygger mening och berättelsen

man burit på tar form. Axlarna sjunker ner och man kan börja andas på riktigt igen, inte som om man ständigt är beredd på att fly eller kämpa för sin överlevnad. Om man får möjlighet att dela denna berättelse med någon eller några andra så kommer igenkännandet och bekräftelsen på att det jag bär på är sant, det har hänt, och läkning påbörjas. Det var en slags kollektiv läkning som startade för kvinnorna som fick skriva till Elise Ottesen Jensens frågespalt. Den kollektiva rörelsen som fortsatte med Elises arbete blev läkning för generationer framåt.

I vårens program tangerar vi dessa teman och frågan är om det fortfarande finns tabun att bryta, hur pratar man om sexuell hälsa för äldre till exempel, och hur vågar man berätta om övergrepp man varit med om? Ord bygger mening, mening blir berättelse, berättelse delas av mig till andra, vi tar del av det gemensamma och vi läker.

SPF Seniorerna Enabygden håller tre generationer inom sig, de som är födda runt 30-talet, de som är födda runt 40-talet och de som är födda runt 50-60-talet. Dessa tre generationer, både män och kvinnor, har fått erfara och vara en del av den historiska utveckling som skett vad gäller att bryta tabun och våga börja dela berättelser.

Det vore intressant att höra hur ni upplevt detta.

*Lena Jensen
ordförande SPF-Seniorerna Enabygden
Foto: Pexels.com*



LILLA FÅFÄNGAN

- Barnens egna småstad Enköping

Skolparkens lekplats är nyrenoverad och har fått ett nytt utseende och namn. Nu heter den Lilla Fåfången och den har blivit en stor utflyktslekpark med bland annat miniatyrbyggnader, lektåg, rutschkana och många olika gungor.

Lekparken har ett Enköpingstema och har delar som Slätten, Staden och Åsen.

Här finns det lekutrustning för olika åldrar och tillgänglighetsbehov.

Lilla Fåfången är en lekplats som sätter i gång fantasin och ger utrymme för den spirande leken, för såväl små som större besökare

Projektet i Skolparken är resultatet av en medborgardialog med nästan 200 förslag. Det är den största renoveringen av en lekplats som gjorts i Enköping kommun och som stod klar i november månad.

Adress: Skolparken/Drottninggatan.

Foto: Ann-Christin Widinghoff



"ÄLGMANNEN"

- Leffe Lindh

Januari medlemsmöte på Kompassen inleddes med besök av den s.k "Älg-Mannen" - Leffe Lindh som med inlevelse, humor och en berättarglädje om sina fjorton älgar han har i sitt hägn i Gårdsjö.

Vi fick ta del av både glädje och sorg när det gällde både moderlösa älgkalvar och när åldern tog ut sin rätt.

Leif Lindh, en härlig profil som mer än gärna delade med sig av både smått och stort - hur allt började och att han sedan många år tillbaka vigt sitt liv till dessa mäktiga och speciella djur.

Det blev en underhållande eftermiddag med många skratt och många frågor om älgar.

OMRÅDESGRUPPER

Ansvarar & deltar i månadsmötenas planering. Arbetet blir lättare när fler hjälps åt. Tack till alla er!

GRUPP 1/Kontakt

Elisabeth Andersson
072 738 67 60
reisandersson@gmail.com



Jan-Olov Andersson o. Sten-Olof Björbrand ingår i gruppleddningen. Området omfattas av boende på landsbygd utanför Enköping city

GRUPP 3/Kontakt

Sonja Norelius
073 959 42 02
sonjanorelius4@gmail.com



Område: Fanna (Svampgatorna), Korsängen, Bergvreten, Husberg, Gånsta, Stenvreten, Bredsand samt Åkersberg.

GRUPP 4/Kontakt

Gunnel Sparrings
070 531 35 54
sparringsg@gmail.com



Gunilla Selin o. Marianne Johansson ingår i gruppleddningen. Område: Enköp- C, Kungsg. Ö. Ringg. L:a Väg. Sandg.ö, Tullgatan, Munks.g. Kryddgg. Korsängsg. m kors. gator.

GRUPP 5/Kontakt

VAKANT

Vill du medverka?
Hör av er isf till styrelsen.

Område: Enköping sydväst, Gröngarn, Munksundet, Lillsidan, Västerleden, Galgvreten.

GRUPP 6/Kontakt

Pia Rosenberg
073 680 47 27
pia.rosenberg52@gmail.com



Område: Romberga, Enögla, Drottninggat., Linbanegatan, Långgatan norr, Bergsgatan, Fjärdhundragatan norr, Lillängsgatan.

GRUPP 7/Kontakt

Eva Armholt
070 238 26 28
eva.armholt@gmail.com



Område: Långgatan södra, Fjärdhundragat. södra, Hägnadsvägen, Sandgatan väst, Torggatan väst, V:a Ringgatan, Lillebergsgatan, Kyrkogatan.

Styrelsen

Ordinarie:	Lena Jensen	Ordförande	079 335 04 83	jlena2958@gmail.com
	Pia Rosenberg	Vice ordf.	073 680 47 27	pia.rosenberg52@gmail.com
	Irene Löthegård	Sekreterare	070 926 62 06	irene@lothegard.nu
	Reine Fredengrener	Kassör	070 540 36 30	reine@elstop.se
	Monica Bauer	Medl.regist.	070 277 68 86	krakan25.mb@gmail.com
	Eva Armholt	Medl.vård	070 238 26 28	eva.armholt@gmail.com
	Ann-Chr. Widinghoff	Ledamot	070 770 00 22	a.widinghoff@ettoco.se
	Stig Forshult	Ledamot	070-531 53 88	stigforshult@gmail.com

Ersättare:

Martin Ancons 070 854 06 70 martin@ventcentrum.se **Ann-Marie Lindström** 070 770 66 09 ammili48@gmail.com

Solveig Zander 070 241 02 27 solveig.zander@outlook.com

Revisor: **Magnus Hurulund** och **Hans Gustavsson** och **Monica Sahlén** (ers.)

Funktionärer:

Bordtennis	Peter Öberg	072 556 22 37	Resekommitté	A-M Lindström	070 770 66 09
Boule	Pia Rosenberg	073 680 47 27	Studiekommitté	Pia Rosenberg	073 680 47 27
Bowling	Anita Lund	072 330 30 97	Valberedning	Elisabeth Andersson	072 738 67 60
Bridge	Barbro Sandberg	073 681 55 23	Västanvind	Heidemarie Rosén	070 299 31 99
Friskvård	Vakant		Webbansvarig	Monica Bauer	070 277 68 86
Hälsoombud	Lena Jensen	079 335 04 83	KPR- RPR-repres. Kommunala Pensionärsrådet		
Medlemsvård	Eva Armholt	070 238 26 28		Inger Rosén Hansson	070 523 14 58
Programkommitté	Vakant			Lena Jensen	070 330 55 32
Redak./Annons mm	A-C. Widinghoff	070 770 00 22			

VINTER & VÅRENS PROGRAM 2025

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Lena Jensen
079 335 04 83



May-Britt
Waghorn
070-2770353



Mats
Brunberg
070-5119436



Ann-Christin
Widinghoff
070-7700022

**NÄSTA NUMMER AV ENABYGDEN
UTKOMMER MÅNADSSKIFTET
MAJ/JUNI 2025.**

Februari



MÅNDAGSKAFÉ PÅ WALTERS KAFFEBAR

Varje måndag kl. 14.00

Kungsgatan 31, Enköping

Medlemmar erbjuds 20% rabatt på valfri fika.

ÅRSMÖTE PÅ VÄSTERLEDSKYRKAN **OBS tid/ lokal!**

Fredag 28 februari kl. 14.00

Enöglavägen 41, Enköping

**SPF-kören Västanvinden inleder mötet under
ledning av kantor Lena Westberg.**

Därefter sedvanliga stämmohandlingar. Motioner skall
vara inlämnade till styrelsen senast fredag 7 februari!

Anmälan till Lena Jensen, se nedan. Gratis entré.

Grupp 6 tjänstgör och grupp 7 träffas 1 timme innan.

Mars

INFOKAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 5 mars kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

**Information från Överförmyndarförvaltningen i
Uppsala om vad uppdrag som förvaltare/god man
egentligen innebär. God man Eva Johansson
berättar om sitt godmanskap.**

Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se nästa sida.

VÄLKOMSTKAFÉ PÅ WALLINSKA GÅRDEN FÖR NYA SPF-MEDLEMMAR

Torsdag 6 mars kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping.

Inbjudan kommer från SPF:s medlemsansvarig
Eva Armholt, SPF bjuder på fika.

PUB PÅ RESTAURANG KRYDDA&SALT

Torsdag 13 mars kl. 16-19.00

Källgatan 1 B, Enköping

Bo Krister tolkar Sven-Ingvars repertoar och quizar.

**Entré: 200 kr inkl underhållning, ost/skinsnörgås &
kaffe. Öl, vin och snacks finns att köpa.**

Anmälan se nedan.



FIKA MED TEMA MOTOR

TAMMERFORS KONDITORI

Tisdag 18 mars kl. 13-14.00

Kyrkogatan 26, Enköping

**Mats Brunberg pratar med motor- och bilintresse-
rade deltagare.**

Ingen föranmälan behövs! Du har 10% rabatt på fikat.



MÅNADSMÖTE MARS PÅ KOMPASSEN

Fredag 28 mars kl. 14.00

Kaptensgatan 4, Enköping.

"Länge leve lusten" med sexolog Suzann Larsdotter.

Tema sexuell hälsa, lust och rättigheter hos äldre.

Entré: 100 kr inkl fika, Anmälan se nästa sida.

Grupp 7 tjänstgör och grupp 1 träffas 1 timme innan.



April

HÄLSODAG KOMPASSEN / LILLA KONFERENSEN

Fredag 3 april kl. 9.30-15

Kaptensgatan 4, Enköping.

**Föreläsningar, Senioryoga samt PTSD sker i sam-
arbete med Vuxenskolan Enköping.**

Kl. 12-13 Tid för lunch (ingår ej)

Entré: 100 kr inkl. kaffe/smörgås

Anmälan till jlena2958@gmail.com.

BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

ESK Enköpings Sportklubb

Pelle Johansson berättar om verksamheten

Onsdag 9 april kl. 14.00-15.30

därefter fika

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se nedan.



PUB PÅ RESTAURANG KRYDDA&SALT

Tisdag 15 april kl. 16-19.00

Källgatan 1 B, Enköping

Dansbandstema med DJ Claes Lagelius och quizar.

Entré: 200 kr inkl underhållning, ost/skinsnörgås & kaffe. Öl, vin och snacks finns att köpa.

Anmälan se nedan.



MÅNADSMÖTE MED VÄLGÖRENHETSLUNCH

PÅ KOMPASSEN

Fredag 25 april kl. 14.00

Kaptensgatan 4, Enköping.



"Children with love" med Filip Lange, Enköping

Han berättar om den organisation han startade för två år sedan.

50% av överskottet denna eftermiddag går till

"Children with love" för sitt arbete att hjälpa barn som utsatts för övergrepp. Välgörenhet med stort hjärta!

Lunchen inleds med månadsmöte.

Ta fram din gamla "skrälla" eller skapa en rolig och festlig hatt att ta på till lunchen.

Entré: 220 kr inkl lunchbuffé, fika o go´fredagskaka.

Lotteri med finfina vinster.

Anmälan se nedan alt. ring någon i kommittén

Grupp 1 tjänstgör och grupp 3 träffas 1 timme innan.

ANDERS HANSER FILM PÅ WGY

Lördag 26 april kl. 14.00

Torggatan 6, Enköping WGY-Aulan

"Med blågula ögon" -

samt "En hjälte i miniatyr" världens främsta frimärksgravör C. Slania.

Två filmer av Anders Hanser.

Entré: 160 kr. Dörrarna öppnas kl. 13.30

Se även annons i denna tidning på sidan 8.

Anmälan sker till May-Britt Waghorn 070 277 03 53



Maj

PUB PÅ RESTAURANG KRYDDA&SALT

Tisdag 13 maj kl. 16-19.00

Källgatan 1 B, Enköping

Bröderna Brööl roar och underhåller med sin musik.

Entré: 200 kr inkl underhållning, ost/skinsnörgås & kaffe. Öl, vin och snacks finns att köpa.

Anmälan se nedan.



BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

ANN-KRISTIN FØSKER

Onsdag 21 maj kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

Ann-Kristin Føsker, politiker, företagare m.m och även författare berättar om sin bok "Gränsen är nådd" vilken handlar om hennes far som motståndsmän under andra världskriget i Norge.

Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se nedan.



POLITIKERBOULE PÅ TORGET

Torsdag 22 maj kl. 15.00

Stora Torget, Enköping

Vi bjuder in politikerna till en match med Enabygdens boulefantaster under ledning av Pia Roenberg.

MÅNADSMÖTE MAJ KOMPASSEN

Fredag 23 maj kl. 14.00

Kaptensgatan 4, Enköping.

Musik och sång. Vi välkomnar sommaren.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se nedan.

Grupp 3 tjänstgör och grupp 4 träffas 1 timme innan.

OBS! Anmälningar skall ske senast en vecka i förväg till Programkommittén på mejl: jlena2958@gmail.com

Betalning i förväg kan ske med swish 123 230 89 06 eller till bg 5947-0559.

Kom ihåg att skriva meddelande om vad du betalar för och ditt namn.

Kontant- eller swishbetalning kan också ske på plats.

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden våren 2025

Cirklar sker i de flesta fall på och i samarbete med Studieförbundets Vuxenskolan
Se respektive aktivitets adress. För info kontakta gärna oss i Studiekommittén nedan.



Håkan Palm

070 883 08 42

hakan.palm@teleseum.se



Pia Rosenberg

073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com



Eva Armholt

070 238 26 28

eva.armholt@gmail.com

BOULE



Ledare: Pia Rosenberg

Kontakt: 073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com

Dag: Startar 24/4 resp. 28/4

Onsd o Söndag varje vecka kl 9-12

Start: 23/4 resp 27/4

Plats: Hökens grusplan/Bodavägen

BOWLING



Ledare: Anita Lund

Kontakt: 072 330 30 97

lundanita44@gmail.com

Dag: Måndag varje vecka kl. 14-15

Start: 13/1-14/4

Kom när det passar. Ring först.

Plats: Bowlinghallen, Idrottshuset

Torggatan 2

BRIDGE



Ledare: Barbro Sandberg/Per Kjellin

Kontakt: 073 681 55 23 Barbro

resp. Per 070 517 77 24

barbro_sandberg@hotmail.com

Dag: Onsdag varje vecka kl 9-12.00

Start: 8/1 - 7/5

Plats: Bridgeklubben Eriksgatan 12

BISHOP HILL



Ledare: Håkan Palm

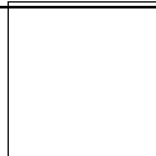
Kontakt: 070 883 08 42

Dag: Onsd. varje vecka 13.30-15.45

Start: 19/3-16/4

Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

DALARNA



Ledare: Hans-L Gustafsson Andrén

Kontakt: 070 342 40 20

hagu@mbox.lidnet.se

Dag: Måndag jämn veck. 13.30-15.30

Start: 20/1-17/3

Plats: Vuxenskolan Kyrkog. 18

DIGITAL GRUNKURS



Ledare: Monica Bauer
samt Eva Armholt

Kontakt: Monica 070 277 68 86

krakan25.mb@gmail.com

Eva 07023726 28

eva.armholt@gmail.com

Dag: Måndag ojämn vecka

Start: 13/1-24/3 kl 13.30-15.45

Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18



FRAMSTÅENDE KVINNOR



Ledare: Berit Bergman samt Inger
Rosén Hansson

Kontakt: 070 648 94 56

Dag: Tisdag ojämn veckor 9.30-12.30

Start: 4/2-15/4

Plats: Vuxenskolan Kyrkog. 18

KORTSPEL



Ledare: Zsuzsanna Ström

Kontakt: 076 255 84 19

zsuzsanna.strom@gmail.com

Dag: Tisdag varje vecka 9.30-12.30

Start: 7/1 - 3/6

Plats: DHR:s lokal

Östra Ringgatan 26

KLIMAT/ MILJÖGRUPP



Ledare: Sonja Norelius

Kontakt: 070 237 26 28

Dag: Tisd. ojämn vecka kl. 13-15.30

Start: 14/1-11/3

Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

KÖRSÅNG "Västanvind"



Ledare: Heidemarie Rosén
Kontakt: 070 299 31 99
heidimarie.rosen@gmail.com
Dag: Måndagar, normalt varje
vecka kl. 13.30-15.30
Start: 28/1
Plats: Västerledskyrkan, Enöglav.
Nya medlemmar välkomnas!

LYSSNA PÅ LJUDBÖCKER



Ledare: Sonja Norelius
Kontakt: 070 237 26 28
Dag: Onsd/1 ggr/mån. 13.15-15.30
Start: 30/1-10/4
Plats: SPF Exp. Kryddgården

LÄSECIRKEL 1



Ledare: Gunnel Sparrings
Kontakt: 070 531 35 54
sparringsg@gmail.com
Dag: Tors ojämn vecka 13.30-15.45
Start: 30/1-10/4
Plats: SPF Exp. Kryddgården

LÄSECIRKEL 2



Ledare: Irene Wiklund
Kontakt: 070 653 16 86
irenewiklund@msn.com
Dag: Onsdag jämn vecka
Start: 22/1-16/4 kl. 13.30-15.45
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

MOBILEN I VARDAGEN



Ledare: Gunnar Tallnäs
Kontakt: 076 817 01 91
gunnar.tallnas@gmail.com
Dag: Måndagar varje vecka
Start: Start 27/1-3/2 kl. 9.30-12.00
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

NATUREN RUNT HÖRNET



Promenader med
olika teman

Ledare: Eva Armholt, Lena Jensen
Kontakt: 07023726 28
Dag: Tisdag varje vecka kl. 13-15
Start: 29/4-3/6
Plats: Samling Walters Kafé

NYFIKEN PÅ DALARNA



Ledare: Bo Holmgren
Kontakt: 070 832 83 45
bobholmgren41@gmail.com
Dag: Måndag ojämn vecka 14-16.30
Start: 27/1-24/3
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

SAMTAL KOST RÖRELSE



Ledare: Lena Jensen
Kontakt: 079 335 04 83
jlana2958@gmail.com
Dag: Torsdag varje vecka 10-12.30
Start: 23/1-27/2
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

SKAPARCAFÉ



Max 15 deltagare

Ledare: Elisabeth Andersson
/Marianne Karlsson
Kontakt: 0727386760/0706235024
reisandersson@gmail.com
d.marianne.karlsson@telia.com
Dag: Onsdag ojämn vecka
Start: 29/1 kl. 13.15-15.30
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

SLÄKT- FORSKNING



Ledare: Håkan Palm
Kontakt: 070 883 08 42
hakan.palm@teleseum.se
Dag: Ons. varje vecka 13.30-15.45
Start: 15/1-12/2
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18
Obs. Medtag egen laptop el. padda

TRÖGDEN under 1000-talet och dess runstenar



Ledare: Martin Ancons
Kontakt: 070 854 06 70
martin@envengi.com
Dag: Tors. jämn vecka 14.30-16
Start: 23/1-6/3
Plats: SPF Exp Kryddgården



ANMÄLAN skall ske direkt till varje enskild cirkel/aktivitetsledare på telefon el. mejl.

Plats i resp. aktivitet reserveras i turordning som anmälningarna kommer in.

Flera av aktiviteterna sker i **Vuxenskolan på Kyrkogatan** eller i **Kryddgården** eller **andra adresser som ovan**.

KOSTNAD mestadels **100 kr** per termin **BETALAS** till Bg 5947-0559 alt. Swish 123 230 89 06

Seniorlån eller 60plus-lån De är dyra, mycket dyra

DU KAN BLI AV MED DITT HUS!

Antag att du äger ett litet hus, värt t.ex. 2,5 miljoner kronor och att du har kvar ett mindre lån på en halv miljon till 3,5 % ränta. Detta kostar dig ca 1000 kr i månaden efter ränteavdrag plus eventuell amortering, som ju är ditt eget sparande.

Men nu vill du ha loss en halv miljon att ha trevligt för. Då tvingas du höja ditt lån till en hel miljon och får samtidigt nästan 8 % ränta – på alltihop! Fast du slipper förstås att betala ränta och amortering löpande. Istället läggs de på lånet med ränta på ränta som vi lärde oss i Folkskolan.

Detta betyder att du efter 9 år har ett lån på hela 2 miljoner och efter 12 år har lånet vuxit till 2,5 miljoner och du äger inte längre ditt hus! Se räkneexempel i Senioren nr 1-2024.

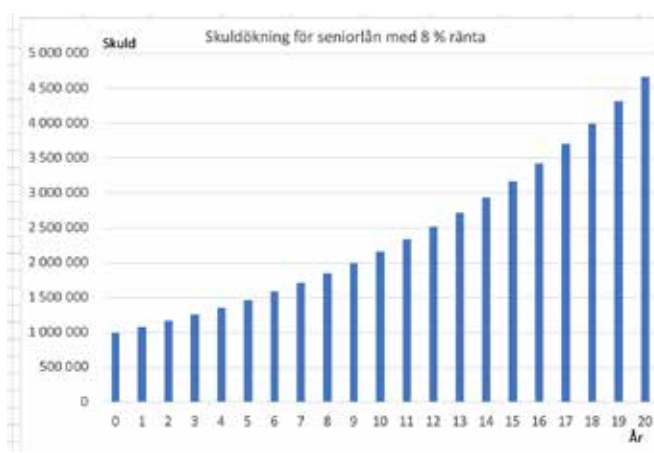
I bästa fall har huset ökat något i värde under tiden, men det blir inte mycket kvar om du t.ex. vill sälja och köpa en liten bostadsrätt.

Se upp!

StigF



Foto: Pexels.com



Ni har väl laddat ner SPF-appen!

Nu kan ni ladda ner SPF-appen till era mobiler. På webben spfenabygden finns klickbar instruktion hur du gör. SPF-appen är en app tillgänglig för smarta mobiltelefoner och surfplattor. Den förmedlar information från föreningens, distriktets och förbundets hemsidor.

Vid problem kontakta Monica Bauer 0702776886 eller email till krakan25.mb@gmail.com.

RESEKOMMITTÉN - VÅREN 2025

RESE-EVENEMANGEN bokas hos **Anne-Marie Lindström** på mejl: ammili48@gmail.com.

Gemensamma bussresor avgår **ALLTID** från **Gustav Adolfs Plan**, om inget annat anges.

Där gemensam bil anges, meddela vid anmälan om du har bil.

Resekommittén består av:



**Anne-Marie
Lindström**
070 770 66 09
ammili48@gmail.com



Bo Wannberg
070 343 37 83
wannberg49@gmail.com



Eva Johansson
070 254 45 42
mollyollefindus@gmail.com

Under våren sker fler intressanta småutflykter med lokal betoning

Håll utik på vår hemsida om vilka mindre hemmavids aktiviteter som planeras under våren.

Torsdag 20 mars 2025 K.A. ALMGREN SIDENVÄVERI

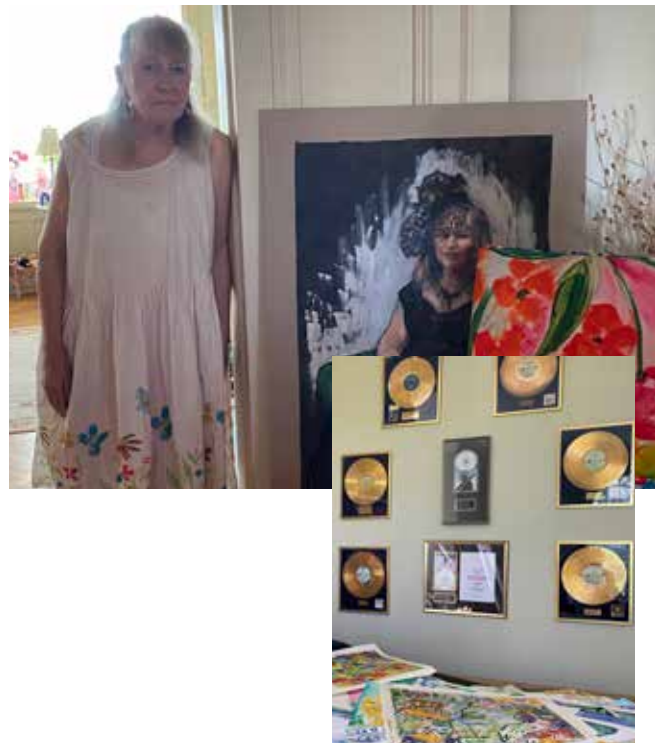


K.A. Almgren sidenväveri & museum är norra Europas äldsta bevarade sidenväveri, beläget i närheten av Slussen på Södermalm i Stockholm.

**Avresa: med buss kl. 10.00
från Gustav Adolfsplan.
Pris: ca 550 kr, lunch ingår.
Anmälan behövs. Se ovan.**

Onsdag 9 april 2025 BESÖK HOS LENA LINDERHOLM

Vi gör ett studiebesök hos Lena Linderholm, keramik och konstnär i hennes och bortgångne maken, musikern Gösta Linderholms hem i Strängnäs.



En heldag inkl lunch och underhållning av Klasse Möllberg dessutom besöker vi Lenas butik i Stallarholmen.

Tid : Avresa kl. 09.30 Gustav Adolfs plan

Pris: 750 kr.

Betalning sker på plats.

Anmälan behövs till ammili48@gmail.com

Lördag 10 maj 2025 HEMLIGA RESAN...



Snart kommer praktisk info om hemliga resan.

Kika även in på webben spf.seniorerna.se/enabygden där lägger vi upp vad som är inplanerat lite längre fram. Det kan också tillkomma spontan resa, då hittar du den på vår hemsida, som ovan.

Anne-Kristin Fösker forts. från sidan 7

Mamma och pappa gick isär, en styvfar kom tidigt in i mitt liv och det blev tufft, väldigt tufft. Jag hade en stark mamma och jag fick alltid höra att jag var hennes solstråle i livet. Jag var duktig i skolan och trivdes bra. Mina hobbyer var att rita, skriva, måla och dansa Latino samba, cha-cha, rumba och jive. Jag gick på dansskola från 5 års ålder och fick sedan tävlingsdansa tills jag lämnade Oslo.

Sista julafton i Norge 1962 åkte styvfadern ut med buller och bång. Sommaren 1963 gick flytten till Sverige. Jag sa då till min mamma ”aldrig, aldrig mer ska någon få slå mig”.

Jag skriver på en bok om min barndom, så om modet bär kommer den ut nästa år.

Sprungnen från Norge hamnade du först i Mariefred och till sist till Enköping. Som inflyttad från storstad till mindre landsortsstad märks ibland en tydlig skillnad. Något du märkt av som inflyttad?

Det jag vet är att när vi flyttade till Lillkyrka 1984 så kallades vi och andra nyinflyttade för 08-or oavsett vart vi kom ifrån. Bland politikerna i kommunen på min tid upplevde jag släktband och en osund kompisanda över partigränserna som märklig. Om det har med landsortsstad att göra vet inte jag.

Tidigare politiker på kommunal och riksnivå, är du en person som inte räds att säga vad du tycker. Något du gör ofta.

2022 sade du bl.a i en intervju om dig själv: ”att för Enköpings styre är det du som är problemet och där det läggs kraft på att bekämpa dig! Utveckla, varifrån kommer den uppfattningen.

Såväl muntligt som skriftligt har personer fått veta att om de vill lyckas ska dom bryta kontakten med Fösker. Om jag är medarrangör ska de inbjudna politikerna inte delta.

Jag har ett stort intresse för att kommunen ska följa det rättsliga, men också ha en god moralisk och etisk kompass.

Jag var av regeringen förordnad särskild ledamot i förvaltningsrätten (domstol) i mål om laglighetsprövning enligt kommunallagen under åren 1995–2013. Redan som kommunpolitiker hade jag ett intresse för det juridiska.

Jag har nått framgång i ärenden jag drivit själv på mitt sätt ex överklagan till Förvaltningsdomstolen om Marklovsavtalet för Statt-tomten samt att förra kommunalrådet lämnade in yttranden i ärendet och där domstolen slog fast att han överskridit sina befogenhe-

ter. Andra ex Bredsandsupppropet, omställningsstödet som felaktigt betalades ut till tidigare vice kommunalråd, min klagan på den olovliga trädfällningen i Ryssbo och där Miljö- och Byggnadsnämnden gjorde samma bedömning som jag, men som kommunalrådet nu har överklagat så vi får se hur det går etc. Ärenden jag driver utifrån fakta.

Jag har viss förståelse för att ansvariga politiker inte uppskattar mina insatser där jag granskar deras förslag och beslut, utan dom ser mig som ett hot.

Många med mig kan intyga att du är en modig person. Förra året utkom Ichiro Kishimi som forskat om psykologi med boken ”Våga Vara Illa Omtyckt”, med löften om hur uppnå ”verklig lycka”. Att sluta lägga fokus på vad andra tycker om dig och mod att våga förändra.

Hur tycker du att du bemötts och bemöts i de frågor där du sticker ut, med din bredd och kunskap?

Övervägande mycket positivt. Min drivkraft är att försöka göra världen lite bättre så för mig är inte det viktigaste att vara älskad av alla.

Som coach egna företaget har du hjälpt både enskilda som företagsledare i individ-, grupp-, ledare- och organisationsutveckling i Sverige, Norge och Spanien. Läste någonstans att du redan som barn hade ett stort rättspatos.

Var det någon särskild händelse som gjorde att du ville bekämpa orättvisor och övertramp?

Jag var 7 år och bad grannarna att skänka saker till min loppis för att få pengar att skicka till barnen i Korea. Vi bodde nära en station för ”trikken” (spår-vagn). Jag stod med mitt bord på gatan utanför vårt hus där många passerade på väg till och från jobbet och fick ihop en slant som mamma sedan skänkte till en organisation som hjälpte barnen i Korea. Som tack kom en liten tavla gjord av gips med en hälsning på koreanska. Jag var så glad och stolt att jag hade hjälpt dom. Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Som vuxen har jag hjälp andra på olika sätt.

Jag minns en pojke som försvann under flykten när familjen vandrade från Iran över bergen till Turkiet.

Jag hade kontakter med bland annat Diakonia, Röda Korset svenska konsulatet i Ankara. Efter två år kunde de återförenas i Sverige. Jag var med familjen till Arlanda när han kom. Det var en fantastisk upplevelse. All spänning släppte när han kom ut ur planet.

Den enorma glädjescen som utspelade sig och gråten blandades med glädjeskratt. Detta ger mig energi att fortsätta kämpa. En advokat i Uppsala som bött många år i Sverige och var skriven här reste till sitt gamla hemland Turkiet där han omedelbart greps av polis som vägrade släppa honom. Efter ett tag blev jag kontaktad och fick honom släppt efter en del kontakter.



Jag har många fina minnen där jag kunnat påverka till en positiv lösning.

Idag skriver vi 2025. Mer eller mindre oskrivet blad. Vilka förväntningar har du utav året?

Vilka förändringar, både politiskt som mänskligt, nationellt som världsligt vill du se, och om vi håller oss till Enköping - tycker du att Enköping är en stad i samklang med dess invånare?

Framtiden ser dystert ut, men går givetvis att förbättra om rätt personer får greppa makten. Jag konstaterar att i samtliga fall är det män som styr. Världsligt hoppas och förväntar jag att det ska bli fred i Ukraina på deras villkor, två stats lösning så Palestinierna och Israelerna får var sitt eget land och lämnar varandra ifred. Den urskillningslösa krigsföring Israel bedrivit kommer nog tyvärr på sikt skapa ännu fler terrorister i området, så även i Libanon.

Så är ju Trump med Musk vid sin sida, farligare än tidigare vilket skapar oro. Vad han kommer att hitta på kan nog ingen förutse.

När det gäller Sverige är jag bekymrad bland annat på grund av Ebba Busch och hennes dragningskraft till höger om Sverigedemokraterna och hennes påverkan på miljöfrågorna. Hon bojkottar experter som forskat och visar på resultat som vi alla kan se runt om i världen, men hon vet bättre. Kriminaliteten som regeringen skulle ta tag i dagen efter valet (lite Trumpvarning

där) har eskalerat och är idag värre än någon ens kunde fantisera om.

Jag vill se en ny regering som helst utgår från Moderater och Socialdemokrater gärna med starka inslag av trovärdig miljöpolitik och solidaritetsfrågor. Politik för kommande generationer.

Även i Enköping önskar jag utbyte av politiker. Jag skulle vilja plocka bort en del av de i styret och sätta ihop ett styre av kloka personer med hög kompetens från olika partier som värnar olika områden. Personer som värnar småstadskaraktären i stadskärnan, Som det är nu är det bedrövt och värre kommer det bli.

De som nu är kvar i styret värnar mer om sin makt än om oss invånare. Om detta skulle jag kunna skriva en bok.

Jag är ju norska och svenska dvs dubbelt medborgarskap, samt har bostad i Spanien sedan 28 år tillbaka. Spanien är ett fantastiskt land, högst rankat till den bästa ekonomin för 2024 i en jämförelse av över 30 utvecklade länder inom OECD.

I den lilla byn Altea där vi bor är det politiker med visioner som styr så kanske får mina stunder där bli ännu längre om det är möjligt så får Enköpingspolitikerna pusta ut och slippa ha Føsken för nära inpå säger Anne-Kristin avslutningsvis med ett leende på läpparna.

Vid pennan & foto: Ann-Christin Widinghoff



Hos Westerlunds Friskvård kan du välja mellan ett 60-tal olika träningsstationer.

Vi har mött Birk Westerlund, ung dock både driftig, duktigt utbildad instruktör tillika ägare av anläggningen sedan ett par år.

Lokalen ligger inklämd mellan det nya röda bostadshuset och lilla äldre träkåken med Sushirestaurangen utefter Ågatan. Anläggningen med sina rymliga 600 kvm i två plan, har det mesta som man kan behöva för sin träning. Här lämnas ingen kroppsdel eller muskel åt sitt öde.

Här ges träningen 100%-ig genomgång av 60 kraftfulla vissa s.k multimaskiner.

Hit kommer alla åldersgrupper för att träna där snittåldern ligger på runt 55 år. Det blir en härlig mix av glada skratt och samtal mellan generationerna under träningspassen.

Birk som förestår friskvårdsanläggningen är utbildad personlig tränare, bred erfarenhet inom styrke- och konditionsträning trots sin ringa ålder av 23 år.

Han brinner för träning och friskvård och älskar att hjälpa människor nå sina mål till ett friskare liv.

Att ta över och öppna upp anläggningen skedde mer som en slump, något jag inte kunde missa, säger Birk.

Hit kommer många åldersgrupper för att träna och att trivas tillsammans.

Nästantill alla dagar i veckan finns Birk på plats, men ibland byter någon i familjen av för en välbehövlig ledig dag.

FRISKVÅRD

- alla dagar i veckan

Många idrottsintressen redan som liten

Birk har tidigare spelat bandy i 10 års tid för Västerås Sportklubb, men även utövat andra idrotter som Rugby i Enköping och ungdomslandslaget i 10 års tid.

Självklart är Birk också utbildad friskvårdsinstruktör.

Dessutom finns också Carl, diplomerad massör som fixar till och mjukar upp både stela muskler och leder.

För fem år sedan fick jag veta att tidigare verksamhet skulle upphöra, och då tog jag chansen och startade min verksamhet och företag i september 2020.

Birk berättar:

- Jag började träna här, det tidigare gymmet när jag var 14 år, samtidigt som jag provade andra idrotter och spelade bandy.

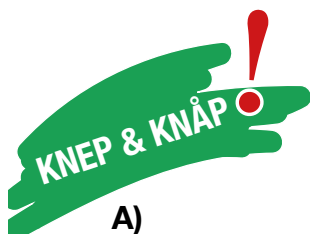
- Både min pappa och min farfar har också spelat bandy i Västerås, så det blev nog lite naturligt att även jag skulle börja. Så intresset för idrott har varit sedan jag var liten.

- Bandy har ju sin egna kultur. Den ska spelas utomhus och i den traditionellt medhavda portföljen ska man ha en termos med varm punch, det är en klassiker, ler Birk.

Kepsen inte att förglömma, den skall också av tradition tas på vid matcherna.

Forts. på sidan 30





Medelsvår **SUDOKU** - som vi hoppas ni kommer få glädje av och fler knepiga Sudoku'n kommer framöver. När ni löst rutorna, hittar ni lösningen på sidan 30, där ni också hittar fler lösningar av Knep & Knåp. Lycka till!

A)

	7			1	4			
		4	5					
	9					6		3
7	6					4		
2			3					
						1		5
8							6	1
				2		8		
9	2							7

B)

						4		
	5		3					8
		7		1				6
3					6			5
2			8		9		3	
		6		7			1	
	9		6	3				7
	1		7	9		8		
		8						

Lite fler klurigheter **NÄR VAR DET** - säkert har ni hört det någon gång. Pricka in ditt svar - kolla sedan på sidan 31, där finner du de rätta svaren. Men svara först! Lycka till...

1. Hur många landskap finns det i Sverige?

- 1) 22
- 2) 25
- 3) 34

2. Vad heter galaxen som jorden är en del av?

- 1) Messier 110
- 2) Andromedagalaxen
- 3) Vintergatan

3. Vilken år sköts Sveriges tidigare statsminister Olof Palme?

- 1) 1986
- 2) 1992
- 3) 1984

4. Vad heter TV-spelskaraktären Super Marios lillebror?

- 1) Penquin
- 2) Luigi
- 3) Benji

5. Vad heter huvudstaden i Schweiz?

- 1) Bern
- 2) Zürich
- 3) Genève

6. Vem har skrivit Sagan om ringen-trilogin?

- 1) Ernest Hemmingway
- 2) Mark Twain
- 3) JRR Tolkien

7. Vad betyder ordet biologi?

- 1) Läran om livet
- 2) Levande varelser
- 3) Naturvetenskap

8. Vilket år vann ABBA Eurovision song contest?

- 1) 1982
- 2) 1974
- 3) 1978

9. Hur många riksdagsledamöter sitter i Sveriges riksdag?

- 1) 349
- 2) 327
- 3) 285

10. Från vilken film härstammar citatet "nobody puts baby in a corner"?

- 1) Fame
- 2) Flashdance
- 3) Dirty Dancing

11. Mellan vilka år pågick första världskriget?

- 1) 1914-1918
- 2) 1916-1921
- 3) 1919-1924

ANITA'S KÅSERIER



Foto: Anita Nehler

Kort före denna tidning gick till tryck fick vi det sorgliga meddelandet att Anita Nehler lämnade oss den 3 februari. Hon somnade in i sitt hem efter en mycket kort tids sjukdom. Vi är många som sörjer en fin vän och en härlig person. Detta blev hennes sista kåseri.



Nu är helgerna förbi och oxveckorna väntar. Jag har tomtar på loftet men nu är de minst 70 st tomtarna undanstoptrade till december. Vädret nu är mycket mildt och alla väntar på våren. Varken människor eller djur mår bra av detta väder. Vi får peppa upp oss med lite blommor.

Fåglar tycker jag är intressant. Gick en fågelcirkel samt en exkursion på Gröngarnsåsen för ett antal år sedan med SPFs egen fågelexpert Sven Gustafsson.

Denna vinter har det varit mycket sparsamt med besök av olika fågelarter vid vårt fågelbord. Endast kajor, blåmesar, talgoxar samt koltrastar har kommit.

Celebra besök av steglitsar, hackspettar, stjärtmesar och domherrar har uteblivit helt troligen p g a vädret. Steglitsen är en av mina favoritfåglar.

En tidigare elev vid Örsundsbro skolan på 60-talet berättade denna söta historia för mig.

Läraren hade berättat för eleverna om när Gud skapade och färgsatte fåglarna. När alla utom steglitsen hade fått sina färger fick den då en klick av varje färg som återstod. Så gick det alltså till om du inte visste det.

Lördag 18 januari såg jag 2 skator som parade sig. Verkar vara lite i tidigaste laget men säkert väderrelaterat.



Jag hade känt mig lite under isen en längre tid före jul och den 27 december fick jag ett läkarbesök.

Det visade sig att mitt blodsocker var skyhögt, glukosen låg på 19,2 mmol/L. Sen 5 år tillbaka har jag diabetes typ 2 men har ej behövt några mediciner.

Så småningom börjar man slarva och stoppar i sig både det ena och det andra och det straffar sig.

Nu kämpar jag med att få ned glukoshalten till riktvärdet 2-4 mmol/L. Men detta ska ta någon månad och måste så göra. Det värsta är nog muntorrheten både dag och natt men även den brist på ork/kraft/lust och aptit som jag har nu. Orkar nästan ingenting.

Min sambo, nyss ögonopererad i Örebro, har asat runt med mig i grannskapet men ibland har vi knappt tagit oss hem.

Många pauser med vätska och vila. Men nu har jag fått ett EKG och fått ta lite fler prover.

Bara att vänta in svaren. Ni vet kvinnor kan få s.k tysta hjärtinfarkter och det enda de har fått innan är lite känningar i magen. Men nu gäller det för mig att visa lite envishet och jaklar anamma.

Så alla ni som har diabetes sköt om er, ät vettigt och motionera! Det senare är a och o. Om det finns några felaktiviteter i det ovan skrivna så ber jag så mycket om ursäkt. Det var allt för denna gång.

Ta väl vara på er!

Anita

HÅLL DIG UPPDATERAD

Informationsdag om kris och säkerhet

Vid en större samhällsstörning är det viktigt att du håller dig uppdaterad via betrodda källor. Var källkritisk och sprid inte rykten eller oberoende uppgifter.

Den uppmaningen inledde Enköpings kommuns krissamordnare Daniel Comboa Esquivel (t.h) med när han besökte Wallinska Gården under rubriken "Krisberedskap", den 22 januari.



Vi lever i en orolig värld, vilket Daniel Comboa Esquivel visade på en karta över världsläget inte minst med USA västerut och Mellanöstern österut, där Sverige mittemellan kan bli en arena för eventuella konflikter.

Ryssland som utmanar vår förmåga av försvar, ut-sätter oss för sabotage inte minst via vårt it-system men också att testa och störa våra gränser. Det ser vi dagligdags i nyhetsrapporteringar om aktiviteter i Östersjön och utanför Gotland.

Kina infiltrerar oss främst när det gäller teknik, som att man planterar och infiltrerar i känsliga företag.

Iran spionerar på sina egna som flytt till Sverige och hotar. Finns också en koppling till kriminell verksamhet. IS sprider rykten om att Svensk socialtjänst omhändertar/kidnappar muslimska barn.

När det gäller Enköpings kommun ser man en risk om vårt intranät störs. Där måste vi både skapa förståelse och hitta styrkor samt också analysera vår sårbarhet, sade Daniel.

Det finns även andra risker i vår kommun, oförutsedda händelser som ex.vis pandemi, översvämningar, skogsbrand, jordskred och spridning av kemikalier.

Vi behöver vara förberedda på hur detta påverkar oss alla. Det är två komponenter som ska se till att alla våra skyddsvärden; totalförsvaret och civilförsvaret.

I november skickades ut till samtliga hushåll broschyren "Om krisen eller kriget kommer".

I den hittar du viktig information samt både frågor och svar.

På MSB - Myndigheten för samhällsskydd och beredskap - hemsida finns inlästa versioner av broschyren både på svenska och engelska.

HEMBEREDSKAP - PREPPA FÖR MINST EN VECKA

Att ha hemberedskap innebär att kunna klara sig utan samhällets hjälp i minst en vecka. Om du kan ta ansvar för dig själv och din familj så ska du göra det. Andra kan också behöva ditt stöd.

Gör en plan för hur du kan ordna med vatten, mat, kommunikation och värme för minst sju dagar.

Din bostad blir snabbt kall om det är strömavbrott på vintern. Att vistas i en bostad utan värme är en stor påfrestning, men det finns mycket du kan göra för att situationen ska bli lättare. Täta golv, dörrar och fönster med tejp, filt eller plast för att spara värmen.

Har du fungerande kakelugn, öppen spis eller kamin är det till stor hjälp.

Kolla alla olika larm som finns på MSB webbsida för nödläge. Olika signaler betyder olika

Läs broschyren du fått i din brevlåda. Gå också in på MSB.se - där finns allt du behöver veta om krisen kommer.

Foto samt vid pennan: Ann-Christin Widinghoff

ÄLDRE OCH SEX - sexuell lust finns hela livet!

Unga par kysser varandra på bussen och de flesta tycker att det är sött. Men hur blir reaktionen om vi är ett rynkigt par över 70 år? Vi ser sällan den situationen eftersom fördomarna ännu är starka trots att en övre åldersgräns för sexuell lust inte finns.

Länge sågs minskat intresse för sex som en naturlig del av åldrande. Men så är det inte! Sex kan istället vara en del av ett gott åldrande. Många äldre är nöjda med sitt sexliv, medan andra av olika skäl avslutat sitt sexuella liv. De senaste årtiondena har studier visat att allt fler behåller sin sexuella aktivitet långt upp i åren. Enligt tidningen Ottar har idag nio av tio i åldrarna över 70 år en positiv inställning till sex. För bara trettio år sedan var siffran sju av tio. I en svensk studie (H70) om vikten av att vara sexuellt aktiv, svarande 14 procent av kvinnorna 65-85 år, att det var viktigt. 45 procent av männen svarade detsamma.

Att inte ha sex

Äldre som väljer att avstå från sex har olika skäl. Man kan sakna en partner eller inte känna lust till den partner man har. Men också sådant som smärtor eller en krånglig social situation hindrar. Den som är äldre kan också hindras av egna, eller lika ofta omgivningens, fördomar. Fördomsfulla vuxna barn eller okunnig personal på äldreboendet kan skapa stora problem. Till det kan komma att många äldre växt upp i ett samhälle med lägre acceptans för sexualitetens olika uttryck och/



eller förväntningar på till exempel på jämställdhet. Det är erfarenheter som kan begränsa möjligheterna att finna sin egen sexualitet och dess uttryck. Kanske har det dröjt till sent i livet innan man bejakar lusten till samma kön eller vågar uttrycka vad man tycker är skönt.

Förmåga att känna lust finns hela livet och även om funktionerna kan vara nedsatta finns det alltid en väg till lusten. Sviktande erektion är ett problem för 50 procent av 50-åringar, 60 procent av 60-åringar och 70 procent av 70-åringar. Mediciner och andra hjälpmedel kan hjälpa de flesta män att få stånd och kvinnor att bli våta i slidan. På så sätt kan vi hela livet välja om vi vill ha penetrerande sex eller inte. Det handlar inte om att gnida hårdare, utan om mer tid, ömsesidighet och glidmedel. En del mediciner kan också påverka den sexuella lusten och förmågan negativt.

Närhet och ömhet

Sexualiteten har ett egenvärde och hur vi förhåller oss till vår egen lust och sexualitet har inte i första hand med ålder att göra. Sviktande lust kan ha till exempel medicinska för

28 mars kl. 14.00 kommer Suzann Larsdotter, tidigare RFSU:s sexolog till Kompassen med föreläsningen "Länge Leve Lusten".

**Anmälan sker till
Lena Jensen
jlana2958@gmail.com**

klaringar, men även egna och andras föreställningar om rätt och fel i sexualiteten, stereotypa könsroller och bristande självkänsla kan hindra goda sexuella upplevelser under hela livet, särskilt för kvinnor.

Förmågan till lust söker sig med åren ofta andra och kanske bredare uttryck. Många äldre säger att de uppskattar närheten, ömheten och kroppskontakten mer än när de var unga, men det innebär inte att man avstår från sex.

KÄRLEKENS VETENSKAP

Det har ju alldeles nyligen varit alla hjärtans dag och vi är lite nyfikna och ställer frågan: - Varför sitter kärleken i hjärnan och inte i hjärtat, kan man bli beroende av förälskelse och är vi människor som präriesorkar i kärlekslivet? Åke Pålshammar som är neuropsykolog och universitetslektor vid Uppsala universitet hjälper oss att besvara dessa frågor.

Hjärtat dunkar när vi ser våran crush, vi känner oss varma i hjärtat när vi blir ihop och vi känner hjärtsorg när kärleken är obesvarad. Hjärtat som symbol för kärleken sträcker sig långt tillbaka i historien.

Vi föreställer oss att det är hjärtat vi tänker och känner med när vi fattar tycke för någon eller väljer livspartner.

– Men det är ju egentligen helt fel, kärleken sitter ju i hjärnan. Hjärtat slår bara på kommando av hjärnan, säger Åke Pålshammar, som är neuropsykolog och senioruniversitetslektor vid Uppsala universitet.



Redan på de gamla grekernas tid ansåg stora tänkare som Aristoteles att hjärtat var centrum för tankar och känslor. När man började få verktyg att göra mer sofistikerade mätningar var det främst hjärtfrekvens, puls och blodtryck man tittade på.

– Man kan ju själv känna på sin egen puls och hjärta och märka att det händer ju någonting här när vi är riktigt kära. Så var det ju ganska naturligt att man trodde att det var framför allt hjärtat som var det viktiga, säger Åke Pålshammar.

Idag vet man att det är i hjärnan det händer, men vad händer då?

– Lite förenklat så handlar den här rusningen som man får som nyförälskad till största del om att vi får en rush av dopamin. Så småningom, när det har gått en tid och den här kraftiga förälskelsen planar av mot en



Foto: Privat

mer mogen kärlek så att säga, så är det till större del oxytocin det handlar om, även om dopaminet också finns kvar tillsammans med en mängd andra kärlekshormon, säger Åke Pålshammar.

Både dopamin och oxytocin påverkar välbefinnande och får oss att må bra. Oxytocin är det så kallade "myshormonet" som vi får vid beröring som kramar, vid ögonkontakt och som även utsöndras i stor mängd vid amning och orgasm.

Dopamin är ett av hjärnans signalämnen som är kopplat till hjärnans belöningssystem och ger oss känslor som lust, njutning och eufori. Dopamin frisläpps när vi gör sånt vi tycker om, till exempel äter god mat, lyssnar på musik eller när vi tänker på den vi är kär i. Dopaminet ger oss även motivation och drivkraft att fortsätta sådana beteenden som exempelvis leder till att du får till det med din crush.

Förenklat sett har dopaminet ett större finger med i spelet när det kommer till den där engångsgrejen tillsammans med snyggingen du träffade på en fest, medan mer dopamin och oxytocin kanske ser till att ni ses igen, och att ni efter några dejter inleder en långvarig relation.

Människan har en stark drivkraft att upprepa sådana beteenden som ger belöningskänslor och en dopaminkick. Frontalloben är den delen i hjärnan som styr planering och impulskontroll. När man är påverkad av en förälskelse och dopaminet flödar genom hjärnan så kan frontalloben bli överröstad.

När det rör sig om kärlek så fyller detta en funktion evolutionärt i att utfallet ofta blir samlag, vilket är avgörande för artens överlevnad.

– Dopaminkicken vid förälskelse kan ju göra att man blir lite knäpp. Man sover inte, äter inte och gör en massa tokiga saker. Man fattar ju att man inte ska göra det, men ändå så gör man det för att den här drivkraften är så stark.

Fortsättning på nästa sida

Fortsättning från föregående sida

Å andra sidan, skulle det vara ett generellt mönster att begränsas av tankar på konsekvenser eller långtidsplanering så skulle vår art dö ut blixtnabbt, säger Åke Pålshammar.

Så man kan bli lite knäpp av att vara förälskad, men kan man bli beroende av kärlek?

Åke Pålshammar har flera gånger liknat kärlek, alltså den starka dopamindrivna förälskelsen, vid missbruk eller spelberoende. De vanliga symptomen på ett beroende är bland annat att det upptar hela ens tankar och uppmärksamhet, att man känner ett starkt begär, att man utvecklar en tolerans och behöver öka dosen för att få samma "rus", samt att man får någon typ av abstinensbesvär vid uteblivelse.

– Det intressanta är att man kan ersätta spel här med kärlek eller den person man är kär i, säger Åke Pålshammar.

I forskning på gnagare har man kunnat mäta nivåerna av bland annat dopamin och oxytocin och på så vis förstå deras beteende. Åke Pålshammar berättar om en forskning som fått uppmärksamhet där man tittat på gnagare. De flesta sorters gnagare är så kallade promiskuösa, de byter partner, medan prariesorkar är en art av endast 3-5 procent av däggdjur som är monogama och väljer en partner som de håller ihop med hela livet.

I forskningen kunde man se att nivån av dopamin sköt i höjden när sorkarna gosade med varandra, men även när de försökte ta sig fram till varandra jämfört med när de fick se en slumpmässig annan sork.

– Där fanns alltså fler receptorer för dopamin vilket gör att det blir mer av en dopaminkick när de är tillsammans. Upplevelsen blir kraftfullare och de känner att den här partnern vill jag vara med, och den är ju så stark då så det finns ingen anledning i världen att söka någon annan, säger han.



Åke Pålshammar
professor &
neuropsykolog
Foto: AC Widinghoff

Vad kan detta säga om oss människor? Är vi mer som prariesorkar?

– Ja, det här ser ju väldigt olika ut. Rent genetiskt så finns en viss skillnad mellan olika personer. Det finns ju de som blir förtjust i någon väldigt ung och så håller man ihop i hela livet. Vi kan anta att det här med kemin stämmer ganska bra med hur vi människor fungerar och samtidigt är det mycket mer komplicerat än så. Det finns många andra faktorer, såsom kulturella. Det finns också de som är rädda för att vara ensamma eller bli övergivna och då kanske det inte är kärlek i första hand som driver den här relationen, utan det är att trygga sig hos en partner, säger Åke Pålshammar.

Lite mer om Åke:

Åke Pålshammar var med i den svenska storfilmen Diorama från 2022, där man får veta mer om forskningen på sorkar.

Han har haft sin egen Youtubekanal "Hjärnkanalen", där han förklarar hur hjärnan fungerar på ett enkelt sätt.

2024 blev han jubeldoktor efter att ha varit disputerad doktor i 50 år.

Källa. Citerad: Emma Tapper, Uppsala studentkårs tidning Ergo

Foto/Illustration: Ann-Christin Widinghoff

NÄSTA NUMMER - NR 2/2025 UTKOMMER V. 22-23

Nästa nummer har manusstopp 10 april.

Utgivning av nr 2 2025 sker under vecka 22-23

Vill du skicka bidrag till tidningen - vi är tacksamma för alla bidrag. Berätta fritt och skicka sedan till redaktionen: a.widinghoff@ettoco.se

Skriv i Word max 500 tecken samt bifoga text och gärna bild i separat fil. Döp bilderna med beskrivande ord.

Vi ser fram emot ditt bidrag av både upplevelser, roliga och intressanta resmål eller annat du vill dela med dig av.

FIKA & TRÄFFA NYA VÄNNER



Fikaträffar på Walters Café
Här träffas vi måndagar kl 14.00.
Kom och umgås du med!

Sitt inte ensam.

Sök nya vänner bland tidningens läsare och SPF:s medlemmar.

Ett sätt är att gå på anordnade aktiviteter, eller andra begivenheter som ordnas av de olika kommittéerna - se mit-tensidorna med allt det som händer framöver.

Välkommen också till våra fikaträffar på Walters Café på Kungsgatans nedre del mot Ågatan. Medlemmar erbjuds 20% rabatt på valfritt fika. Alltid trevligt hitta nya som tidigare vänner över en kopp kaffe...

Hoppas vi ses!

LOKALT & AKTUELLT

Tipspromenader startar 4 juni

Onsdagen den 4:e juni kl 14.00

startar SPF Enabygdens tipspromenader.

Samling och start sker vid glasskiosken intill Idéträdgårdarna på Åpromenaden.

Parkeringsmöjligheter finns på Strömgatan och vid Enavallen. Varmt välkomna att delta önskar Enabygden.

PUB-kvällar på Krydda&Salt

Torsdag 13 mars kl. 16-10

Vissångaren Bo Krister tolkar Sven-Ingvars och quizar. Allsång blir det också. Entré 200 kr inkluderar underhållning, macka o kaffe. Öl, vin och snacks finns att köpa. Arr: SPF Enabygden. Läs mer på annan plats

Vårfrukyrkan 900 år

Söndagen den 23 mars startar firandet.

Kyrkan är en av landets äldsta kyrkor. Kyrkan byggdes i början av 1100-talet. Under en månad firas kyrkbyggnaden med olika aktiviteter, mer information kommer, håll utkik.

ENKÖPINGS MUSEUM:

Enköpingsmotiv av Gabriella von Schrowe

Akvareller av konstnären och illustratören Gabriella von Schrowe av byggnader vi minns och byggnader som fortfarande finns kvar i Enköping.

Utställningen pågår fram till 29 mars.

ENKÖPINGS BIBLIOTEK:

Onsdag 5 mars kl. 19.00

"Med livet i behåll" - Anna Kåver

Om åldrandets frihet och förluster. Boka plats via upplevenkoping.se

JOAR BLÅ-TEATERN:

Teater: Pueblo

Söndag 16 mars kl. 19.00

Özz Nüjen i en pjäs som visar att hjältar kan finnas på de mest oväntade ställen. Biljetter på Tickster.

ENKÖPINGS KONSTHALL:

"Blod, kött och natur"

Vernissage 22 mars

Utställningen pågår fram till den 13 april

Utställningen skildrar möten mellan människa och natur, njutning och smärta, fantasi och verklighet. Iryna Hauska använder textil för att återknyta kontakten mellan kropp och själ. Hennes konst utforskar kroppens inre skönhet och mysterium.

NY GRUPP MED INTRESSE - av motorer o bilar



Tisdagen den 21 januari arrangerade Mats Brunerg första fikat med tema motordag hos Tammerfors.

Det kom sex personer, 1 man kom redan kl 12 och gick sedan, då han trodde att det inte blev något, meddelade man mig i kassan. Det var synd. Med honom hade vi blivit sju.

Dessa träffar hittar du också i programtablån och de startar alltid kl 13.00. I första mötet blev det väldigt lite bilprat, mest om mycket annat.

Men det blev en mycket bra start ändå, säger Mats. Alla behöver inte vara motornördar.

Nästa bilträff är inplanerad på Mels Garage tisdag den 18 februari klockan 13.00.

För er som inte vet var Mels Garage ligger - Åkerbygatan 4, alldeles nedanför Mekonomen en bit från Salatullen.

Mats Brunberg



Forts. på sidan 22

Den dagen Enabygden är på besök, råder det ett lugn med endast ett fåtal motionärer, varav de flesta värmer upp på löpbanden.

Birk fortsätter att berätta:

- Vissa tider är det lugnare, som nu, men oftast är det många daglediga och vissa dagar kan det vara riktigt fullt, men aldrig så att någon behöver vänta på sin tur.

Vi har ju fyra löpband och oftast brukar man ju börja med att värma upp. Nej, jag skulle säga att det är ett bra flyt mellan maskinerna vilken tid man än kommer hit på dagen.

- Vanligast är nog runt 3-10 personer i ett rullande scenario, ler Birk.

Lokalerna är både luftiga och ljusa samt uppdelade i flera rum - avdelningar för olika träningsinriktningar.

Det finns som exempel 8 träningscyklar och oftast nyttjar man snitt mellan 6-10 stationer i sin träningscykel, som gör att det i stort sett aldrig är väntetider mellan de olika stationerna.

Dessutom generösa öppettider där mitt-på-dagen-tider är lite lugnare.

Öppettiderna är annars alla dagar i veckan där vi på måndagar, onsdagar och fredagar öppnar 6.30 och tisdagar och onsdagar klockan 9.00 och stänger kl 21.30 måndag-torsdag och fredagar kl 18. På helgen öppet lördag 9-15 och söndag 10-18.

FRISKVÅRD ISTÄLLET FÖR SJUKVÅRD

Birk berättar vidare:

- Kärnan i det jag håller på med här är att sänka trösklarna och börja träna, säger Birk.

Att friskvård skall bli en naturlig del av livet och att istället för sjukvård idka friskvård för ett hälsosammare och rikare liv. Det gäller genom alla generationer, och hit kommer verkligen alla åldersgrupper. Allt från pensionärer som oftast tränar på dagtid, till yrkesmän niskor, oftast efter arbetet, men också ungdomar direkt efter skolan.

- Speciellt roligt är det att se de lite äldre som tränar och se vilka fantastiska resultat de får bara genom att styrketräna - så det är verkligen friskvårdande.

-Dessutom har vi inga medlemsavgifter eller startavgifter utan vi håller ett bra pris, varken mer eller mindre, avslutar Birk vårt trevliga samtal och visningen av de fullt utrustade och fräscha lokalerna som också inrymmer en mindre cafeteriadel med både fika och kyllda drycker.

Text/Foto: Ann-Christin Widinghoff



Korta notiser om det som berör vår läsekrets & er som medlem i SPF Enabygden.

SPF medlemskort 2025 är numera digitalt

Under de senaste åren har allt fler medlemmar efterfrågat ett digitalt medlemskort som kan visas i mobiltelefonen. Nu blir det äntligen verklighet då vi utvecklat en ny funktion i medlemssystemet. Fördelarna är många – medlemskortet är alltid med, tar ingen plats i plånboken och det är ingen risk att det tappas bort eller förstörs. Utvecklingen är också i linje med förbundets miljöpolicy och den motion som antogs vid kongressen 2020/2021. Det sparar även resurser för hela förbundet, resurser som istället kan läggas på att exempelvis utveckla våra system.

På det digitala medlemskortet visas namn, medlemsnummer och förening.

Fysiskt medlemskort

Det kommer även att finnas fysiska medlemskort som föreningar kan dela ut till de medlemmar som inte kan eller vill använda det digitala medlemskortet.

Medlemmen skriver sitt namn på baksidan, precis som tidigare år.



Rätta svaren från sidan 23s klurigheter:

1) 2. 2) 3. 3) 1. 4) 2. 5) 1. 6) 3. 7) 1. 8) 2. 9) 1. 10) 3. 11) 1

Lösningen Sudoku A & B på sidan 23

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 7 | 2 | 6 | 1 | 4 | 5 | 8 | 9 |
| 6 | 8 | 4 | 5 | 3 | 9 | 7 | 1 | 2 |
| 5 | 9 | 1 | 2 | 7 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 7 | 6 | 5 | 1 | 9 | 2 | 4 | 3 | 8 |
| 2 | 1 | 8 | 3 | 4 | 5 | 9 | 7 | 6 |
| 4 | 3 | 9 | 8 | 6 | 7 | 1 | 2 | 5 |
| 8 | 4 | 7 | 9 | 5 | 3 | 2 | 6 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 7 | 2 | 6 | 8 | 9 | 4 |
| 9 | 2 | 6 | 4 | 8 | 1 | 3 | 5 | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 6 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 4 | 3 | 6 | 7 | 2 | 9 | 8 |
| 8 | 2 | 7 | 9 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 |
| 3 | 4 | 9 | 1 | 2 | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 2 | 7 | 1 | 8 | 5 | 9 | 6 | 3 | 4 |
| 5 | 8 | 6 | 4 | 7 | 3 | 9 | 1 | 2 |
| 4 | 9 | 5 | 6 | 3 | 8 | 1 | 2 | 7 |
| 6 | 1 | 2 | 7 | 9 | 5 | 8 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 8 | 2 | 4 | 1 | 5 | 6 | 9 |



FRAMTIDSKONFERENS 2030

Under våren kommer SPF Seniorernas Framtidskonferens 2030 att ske på sju olika platser runt om i landet.

Tillsammans utforskar vi de mest angelägna utmaningarna som SPF Seniorerna står inför.

Tillsammans med föreningsrepresentanter, distriktsstyrelsen och förbundsstyrelsen kommer vi att blicka framåt och diskutera de gemensamma vägarna mot framtiden.

Läs mer på förbundets webbplats spfseniorerna.se

FOLKHÄLSOVECKAN 2025

Vecka 20, 12-16 maj är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas folkhälsovecka. I vanlig ordning kan du varje dag klockan 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida.

I år får vi lyssna till flera eminenta föreläsare som Kay Pollak, Björn Bragée, Aase Wisten, Göran Boll och Tommy Cederholm.

Läs mer på spfseniorerna.se



Onsdagar kl 13.30-15.00 för alla som kan o vill att samlas på Kompassen för en trevlig stund tillsammans. Vi fokuserar på samtalet och att umgås. Det kan finnas möjlighet att lägga pussel, spela spel eller att göra något annat om andan faller på. Fika finns att köpa i receptionen. Välkommen!

PP Sverige. Porto betalt

Nyhet

Vår mest avancerade synundersökning

Ögonhälsoundersökning
inkl. OCT-skanning

645kr



Specsavers

Specsavers Enköping
Kungsgatan 20, 0171-321 70

Boka tid på
specsavers.se

Om vi vid ögonhälsoundersökningen hittar något som behöver undersökas vidare hjälper vi dig med uppföljande kontroller och ser till att du hänvisas till en ögonläkare när det behövs.