

ENKÖPINGSPROFILEN



Foto: Privat

I vår serie om "Kända personer - en stads identitet" har turen nu kommit till Enköpings mest välkända debattör och tillika tidigare riksdagspolitiker som under många år satt Enköping på kartan. I årets första nummer möter vi Solveig Zander, politiker sedan ungdomsåren, numera ledamot i framförallt SPF Seniorerna Enabygden.

Se sidor 6-7 & 24

Saxat ur innehållet:

Sid 4 SPF Enabygdens nya styrelse
Sid 6-8&24 Profilen: Solveig Zander, f.d politiker
Sid 12 Allas våra trevliga kaffestunder

Sid 13-15 Hela vårens programutbud

Sid 19-20 Vårens resor & utflykter

Sid 21-22 Folkhälsoveckan & Hälsoprogram

Sid 30-31 Centralt, Lokalt och Aktuellt

NYA STYRELSEN

Läs också om
**VÅRENS RESOR
& EVENEMANG**

Se allt som händer
framöver inne i tidningen

Läs mer på insidorna

HÄLSO- PROGRAM & NYA UTMANINGAR!

Läs mer på sidan 21-22



"POLITIKERSOFFAN"

Läs mer på sidan 10-11



KOMPASSEN - vår mötesplats!



Hej. Nu har du 2026 års första nummer i din hand, med en hel del läsnyttigt... Vi vill samtidigt önska en härlig vår med många aktiviteter och snart en fin påsktid. Njut av att ljuset återvänder och att det börjar gro och grönska uti vår natur.

Glad Påsk & en härlig vår!

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](http://distrikt/uppsaladistriktet/enabygden)

Medlemsavgift: 330 skr/år

Redaktionskommittén

Eva Armholt	Ansvarig utgivare	070 238 26 28	eva.armholt@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

Repr. kommittéerna:

Program: M-B Waghorn 070 277 03 53 Resor: Eva Johansson 070 254 45 42 Studie: Eva Armholt 070 238 26 28

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

(Dock ej jul & nyår)

Månadsmötesavgift 2026 120 kr inkl. fika samt Berättarcaféerna 100 kr inkl. fika.

**Vi ses på Walter Kaffebär varje måndag mellan kl. 14-16.00
välkomna till för en trevlig fikastund. Medlemmar erbjuds 20% på fikainköp.**



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 surfplatta.

Den förmedlar information från föreningens, distriktets och förbundets hemsidor. Vid problem kontakta Monica Bauer 0702776886 eller email till krakan25.mb@gmail.com.



Våren snart på gång, trots ihållande kyla...

När ni läser detta, har vi precis haft Politikersoffan på Kompassen.

Några utav de viktigaste punkterna togs upp, punkter som rör oss i det övre segmentet av ålder. Inte minst alla som är intresserade, och som ser behovet av, ett gemensamhetshus - ett s.k Föreningarnas Hus.

Den närmaste framtiden bjuder annars på många spännande händelser och aktiviteter i föreningen, som kan fylla vardagen med både glädje och äventyr och annat hålligång.

Här är några av de kommande aktiviteterna:

Vi får besök av en virtuos inom klassisk musik. Musik att njuta av en fredagskväll på Kompassen. Se annons inne i tidningen. Om ni inte bokat plats så råder jag er att göra det bums. I pausen kommer välkända kören Återsken med körledare Marcus Dannvik bjuda på lite modernare pärlor.

Vi utlovar en väl sammansatt kväll att både lyssna och njuta av, något som inte skett tidigare i Enköping.

Spännande cirklar att ta del av, men också många som finns sedan tidigare. Nya aktiviteter såsom ornitologi, meteorologi, vattenjympa bland många fler.

Teater och utflykter med spännande mål. Alla de som arbetar i de olika grupperna jobbar hårt och mycket, för att ge er ett rikt och varierat utbud att välja bland. Vid de flesta sammankomster tar vi enligt tradition alltid en fika, varhelst vi ses och medverkar.

Fikastunder blir det ju också alltid i både Nyhetskafé, Berättarkafé och Motorkafé, så var med och delta i det som erbjuds.

Det är litet av Enabygdens signum, en god kaffetår med go´kaka, det slår det mesta. Inte minst skapar det förutsättningar för en stunds trevnad och överraskande dialoger när det sker i gemenskap och omtanke.

Väl mött sköna vår, vill jag önska avslutningsvis.

Snart påsktider och dessutom den alltid lika eftertraktade Påskrundan i bygden.

Vi ses lite längre fram, om inte på våra månadsmöten så kanske i något av våra aktiviteter. Sitt inte ensam, anmäl dig till något nytt och spännande och varför inte, njut av en härlig fikastund!

Er tillgivna

UTGIVNINGAR ENABYGDEN:

Nr 1/2026 vecka 10

3-5 mars

Senaste mtrl.dag: 3 februari

Till tryck: 19 februari

Nr 2/2026 vecka 22

28-29 maj

Senaste mtrl.dag: 12 maj

Till tryck: 19 maj

Nr 3/2026 vecka 38

17-18 september

Senaste mtrl.dag: 3 september

Till tryck: 8 september

Nr 4/2026 vecka 48

26-27 november

Senaste mtrl.dag: 12 november

Till tryck: 17 november

Mejla oss:

a.widenghoff@ettoco.se

Ring oss:

070 77 000 22

Önskar ni annonsera:

Mejla och boka plats. Vi fixar er annons om ni saknar material.

Enabygdens nya styrelse 2026/2027



Ordförande

Eva Armholt

070 238 26 28

eva.armholt@gmail.com



Sekreterare

Pia Rosenberg

073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com



Kassör

**Inger Rosén
Hansson**

070 523 14 58

inger.rosenhansson@telia.com



Ledamot/FöreningarnasHus

Solveig Zander

070 241 02 27

solveig.zander@outlook.com



Ledamot/Redaktör

**Ann-Christin
J:son-Widinghoff**

070 77 000 22

a.widinghoff@ettoco.se



Ledamot

Bo Wannberg

070 343 37 83

wannberg49@gmail.com

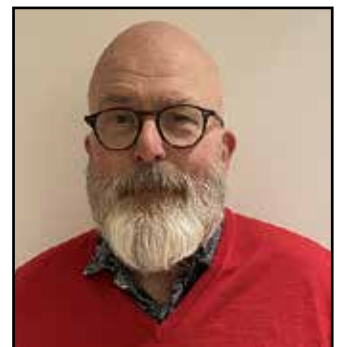


Ledamot

Martin Ancons

070 854 06 70

martin@envengi.com



Suppleant

Bengt Morén

070 458 00 24

bengt.moren@telia.com

Övriga ledamöter

VALBEREDNING:

Elisabeth Andersson, Monica Bauer, Håkan Pilqvist, Trygve Bringhammar och Stig Forshult.

Webbredaktör:

Monica Bauer, även medlemsansvarig, digitaliseringsombud samt kommunikation

Revisorer:

Magnus Hurulund, Hans Gustafsson samt Anders Brolin (ersättare)



Suppleant

Sonja Norelius

073 959 42 02

sonjanorelius4@gmail.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 - en app tillgänglig för smarta mobiltelefon och surfplatta. Där finns information från föreningens, distriktets och förbundets hemsidor.

Vid problem ring Monica Bauer 070 277 68 86 eller email till krakan25.mb@gmail.com.

Den nya ordföranden har ordet:



Foto: Privat

På Årsmötet den 18 februari valdes jag till ny ordförande för SPF Seniorerna Enabygden. Jag tackar så mycket för detta förtroende!

Det var inte självklart att ta på sig ett sådant uppdrag, när jag först fick frågan, men efter ytterligare påstötning från Valberedningen, så accepterade jag och valdes nu alltså för 1 år framåt. Jag ska självklart göra mitt bästa, och vi försöker ju gemensamt i styrelsen och i olika kommittéer och grupper att vidareutveckla föreningen, så vi kan erbjuda intressanta och roliga, trevliga evenemang.

Likaså hela tiden försöka bredda vårt utbud av studiecirklar och aktiviteter på olika sätt, så vi seniorer kan hålla oss i form både fysiskt och psykiskt med en vardag som känns meningsfull. Våra olika kaféer bidrar också till detta och en skön fikastund att koppla av på med andra trevliga SPFare i mysig kafémiljö.

Jag hoppas också att vi kan få klart med ett Föreningshus i Sandbroskolan, så att vi kan flytta in vår verksamhet där under hösten, gärna redan från 1 sept om det går.

Kontrakt är ännu inte skrivet utan vi diskuterar fortfarande olika detaljer med kommunen.

Många olika föreningar i Enköping verkar vara intresserade av att få hyra lokaler där, enligt den enkät, som nyligen skickades ut via kommunen. Det är roligt, och jag tror det kan bidra till en ny gemenskap och kanske även samarbeten mellan olika föreningar, om vi har möjlighet att träffas i samma lokaler.

Vi jobbar vidare med denna fråga och ser fram emot en bra lösning, så vi får det mesta om inte allt på ett och samma ställe.

Vårsolen börjar lysa nu och det känns allmänt hoppfullt att vi går mot ljusare tider och varmare, så vi sakta men säkert kan ta av oss lite ytterkläder.

Ser fram emot att träffa er alla vid olika evenemang här under våren!

Eva Armholt / ordförande

**Medlemsavgiften för 2026 oförändrad - 330 kr . som betalas direkt till
SPF Seniorernas förbund på bankgiro: 505-1743
Ni som har Kivra i mobil/dator behöver bara godkänna betalningen!**

Funktionärer/Kontaktpersoner:

Boule	Pia Rosenberg	073 680 47 27	Resekommitté	Eva Johansson	070 254 45 42
Bowling	Anita Lund	072 330 30 97	Studiekommitté	Eva Armholt	070 238 26 28
Bridge	Barbro Sandberg	073 681 55 23	Motor	Mats Brunberg	070 511 94 36
Hälsoombud	Stig Forshult	070 531 53 88	Valberedning	Elisabeth Andersson	072 738 67 60
Medlemsvård	Eva Armholt	070 238 26 28	Webbansvarig	Monica Bauer	070 277 68 86
Programkomm.	May-Britt Waghorn	070 277 03 53	KPR- RPR-representanter		
Program, Redaktör och			Kommunala Pensionärsrådet		
Annonsförsäljning	A-C. Widinghoff	070 770 00 22		Inger Rosén Hansson	070 523 14 58

Kända personer - en stads identitet:

SOLVEIG ZANDER

- tidigare heltidspolitiker & riksdagsledamot...



Solveig Zander i väntan på sin tur i riksdagsdebatten, i Stockholms riksdag.

Solveig Zander, fd riksdagspolitiker, kommunalpolitiker, ledamot i SPF Seniorerna Enabygden, mamma och mormor, välkommen till en trevlig pratstund. En pratstund där vi vill lyfta några frågor, frågor inom de uppräknade intressesfärerna.

Men jag börjar som alltid i dessa intervjuer under rubriken "Kända personer är en stads identitet" med att fråga:

-Om du sitter på en middag med helt okända personer och får frågan Vem är du? Vad svarar du då?

- Det beror lite på i vilket sammanhang det är, men jag talar ju naturligtvis om vad jag heter och var jag kommer ifrån och varför jag är där, eller i vilken egenskap jag är med, kan man väl säga. Med stolthet brukar jag säga att jag inte flyttat hemifrån. Jag bor kvar i mitt förädrahem, ler Solveig i sitt svar.

Ja, okej, bra. Okej, men säger du då att du, alltså om det är privat? Hur privat är man om man är politiker?

- Sitter man i ett privat sammanhang där känner du ju folk. Men om du sitter med helt okända människor, då lyfter du ju det du har gjort genom åren och tittar på att,

så ja, för då blir det ju både den professionella biten och den privata delen.

-När jag har varit på kungamiddag, vilket jag har ju varit några gånger, då sitter man ju med helt okända personer på sidan om sig. Då brukar jag presentera mig och tala om i vilken egenskap jag är där just då, och i så fall att jag är politiker. Och att jag då också är, naturligtvis inte bara vilken politiker som helst, utan någon som sitter i riksdagen. Och då brukar jag berätta att jag har hand om socialförsäkringsutskottet till exempel.

-Och så pratar jag med de personerna som sitter till höger om mig och så hälsar jag på den också som sitter mitt emot. Och det här betyder ju då att då får man ju igång samtalet på en gång, oftast har ju de personerna som man då har presenterat sig för, mycket att säga eller fråga, ler Solveig.

Då är du född och uppvuxen i Enköping?

-Ja, jag är född på lasarettet och jag är uppvuxen i Enköping och jag är likaså uppvuxen i huset som jag också fortfarande bor i.

Jaha, oj. Det var härligt. När började din politiska bana och vad var det som gjorde att du valde

politiken från början? Var det någon särskild händelse eller kom det, kan man säga med modersmjölken eller?

- Nej, det kom inte med modersmjölken, det skulle jag inte vilja säga, men jag har alltid varit engagerad och dessutom vill jag vara delaktig men också vill jag få saker att hända.

- Jag engagerade mig tidigt i olika grejer, typ scouterna, var 9 år, dansade balett, deltog i olika tävlingar, o s v.

- När jag hade slutat skolan och fortfarande bodde hemma samt gått på socialhögskolan, så ville jag förmedla viktiga frågor till omvärlden kan man säga. Jag hade en kompis som då frågade mig om jag inte ville följa med på ett möte som man hade på kommunhuset och det gjorde jag. Sen blev jag kvar för jag tyckte det var jätteintressant och så blev det så att jag fick också vara med om att komma med förslag och idéer.

- Allt det här som jag ville och som jag tyckte skulle bli bättre i Enköping det fick jag nu möjligheter att jobba med.

Hur gammal var du då när du var med på det där första mötet?

- Jag kunde ha varit trettio och jag blev medlem i Centerpartiet 1985.

Okej, var det många politiska diskussioner i hemmet? Lite influenser därifrån under uppväxten i familjen?

-Nej, det var det ju inte. Min morfar, som bodde i samma hus som oss, han och jag diskuterade mycket och jag ifrågasatte vad han tyckte och vad han tänkte, men mormor sa "bryr dig inte om det där" ler Solveig åt minnet och fortsätter:

-Med morfar kunde man diskutera så kanske var det han som lade grunden till mitt politiska intresse. Jag kan tänka mig det, för vi hade många diskussioner.

Låter härligt. Men hur har det varit då? Blev du heltidspolitiker redan från början när du var trettio?

- Nej, det blev jag inte. Jag jobbade på lasarettet i Enköping då, efter att först ha jobbat en tid i Västerås, därefter kom jag till Enköping och jobbade där.

-Sen kom jag ju med i kommunfullmäktige naturligtvis och därefter började jag engagera mig också regionalt. Därefter blev jag ordförande för Uppsala läns centerkvinnor och sedan i regionen och allt vad det nu innebar. Och då var det till slut så - efter några år - men jag måste nog på riktigt säga, jag kommer inte riktigt ihåg när det var, men då var det iallafall någon som ville nominera mig till riksdagen.

- Självklart svarade jag ja till det, ler Solveig.

-Minns mitt första tal i fullmäktige. Det handlade om barnomsorg och mina ben darrade i talarstolen.

1990 lämnade jag och Johan Örjes in en gemensam motion om att göra något för Enköpingsborna.

Det blev ett "öppet hus" i Kommunen.

Vilket år kan det ha varit då?

- Alltså jag kom ju in 2006 i riksdagen. Så det var väl då 2005 som man ville att jag skulle stå på första plats på riksdagslistan. Och det gjorde jag ju då - och kom in.

-Jag blev jätteglad och samtidigt var det läskigt.

Vad kunde jag göra där? Det fanns en person till som ville till riksdagen men jag hade 7 röster fler och vann. ler Solveig stort åt minnet.

Okej, vad häftigt. Men det här med att alltid vara igenkänd.

Kommer folk ofta fram och vill prata och då kanske om politik och vilken fråga är det som du oftast får om du blir haffad på stan?

Fanns det någon speciell fråga som folk har fastnat för, eller?

-Nu är det ju inte det längre, så det kan jag inte säga. Men när jag var som mest aktiv, och när jag var i riksdagen, så var det ju många som ville diskutera och ifrågasätta och sådär. Det kunde vara vitt skilda saker, inte minst var ju frågorna det som låg den personen närmast som de ville diskutera. Det ställdes frågor eller man ifrågasatte också varför jag inte hade gjort det eller det, och varför jag gjorde så eller sådär.

-Jag fick ju många motioner ifrån personer som jag skickade till riksdagen. Men jag kan inte säga att det var någon specifik fråga, utan det var ju det som var intressant just den dagen eller tiden. Just det som var på tapeten för tillfället, så att säga.

-Visst vill de diskutera och ofta handlar det om "det var bättre på din tid" eller "nu ser man aldrig några politiker". Eller att nuförtiden känner man inte igen dem.

Men upplevde du någon gång så här att den här uppmärksamheten blev lite jobbig? Eller kände du någon gång att, nej men nu vill jag vara privat. Upplevde du så någon gång?

-Nej, det gjorde jag nog inte riktigt. När jag ser tillbaka så tycker jag att det bara har varit fördelar med att vara igenkänd, om jag ska vara riktigt ärlig, minns Solveig och fortsätter:

-Man får ju naturligtvis både roliga och dåliga förslag och sådär och någon som vill diskutera. Men om någon människa kom fram till mig och var arg och sådär, så gick inte jag därifrån, utan jag stannade kvar och bemötte det. För det var ju ett sätt för mig att visa att en riksdagsledamot har ju faktiskt ett ansvar för att man får veta varför saker och ting inte sker.

-För det var ju det de oftast var arga på. Varför gör ni inte det här och varför. Eftersom jag tycker att det är roligt att diskutera och sådär, så försökte nog jag, och jag kan inte påminna mig, ska jag vara ärlig och säga, att det fanns något ögonblick som jag gick därifrån och människor var arga på mig. Nej, nej, nej, nej, absolut inte.

Intervjun fortsätter på nästa sida

Intervjun fortsätter från sidan 7

Det låter ju härligt faktiskt.

Men de här olika politiska frågorna som du började driva, vilken fråga tycker du nu var den mest viktiga som du drev under dina år? Det är ju naturligtvis flera frågor, men finns det någon som är lite tyngre än de andra?

-Eftersom jag satt i socialförsäkringsutskottet så var ju pensioner en av de frågor som låg på mitt bord.

-Exempelvis pensionerna har man ju diskuterat hit och dit och kors och tvärs om hur de ska lämnas ut och så där. Och jag tycker att en av de delar som jag faktiskt har påverkat det är ju ändå att man fick ett bättre pensionssystemet.

- Jo, det kan jag säga, minns Solveig.



Min sista debatt i kammaren i december 2020

Hur tycker du att Enköping mår idag? Om man tittar politiskt i stort. Eller tänker du som så, du har lagt politiken på hyllan och vill inte kommentera då det kanske inte skulle kännas riktigt comme il faut?

- Jo, jag tycker ju att det är jättemycket man ska diskutera. Just nu tycker jag att det här med äldre och äldres mat och äldres boenden och sådär, det är sånt som jag faktiskt kan tycka är lite dåligt.

- Dessutom tycker jag att politikerna kommit "långt ifrån", jag menar att kommunpolitikerna i Enköping syns och märks inte längre Och det tycker jag är för jäkligt, rent ut sagt, säger Solveig med betoning.

- För är man politiker så ska man också finnas med där allmänheten är. Där det händer och det bör vara så. Det tycker jag också har behövts en hel del, det måste jag säga. När man tittar på hur fullmäktige, vad man gör i fullmäktige så att säga, då tycker inte jag att man diskuterar på samma sätt längre.

- Och det där det både tycker jag och har synpunkter på. Men jag är ju inte med där så jag kan ju liksom inte klaga, för man kan inte klaga om man inte är med.

- Men det finns mycket, tycker jag, i politiken som man skulle behöva fundera över. Som skulle behöva lyftas

mer. Man skulle behöva gå tillbaka och tänka efter.

- Varför har det blivit som det är nu? Och är det någonting man skulle kunna ta tillbaka ifrån hur politiken funkade förut, för några år sedan?

- Ja, suckar Solveig och skakar lite på huvudet..

Men tror du att det här är något gemensamt i andra kommuner?

- Det är ju svårt att veta naturligtvis, men just det här med att man arbetar politiskt på ett annat sätt idag än vad man gjorde tidigare - för det tror jag man gör.

- Det tror jag. Jag tror man gör det olika nu mot vad man gjorde då. Och framförallt så är det så att man är inte med i politiken så länge heller. Man är i en mandatperiod eller två. Men eftersom jag var kommunpolitiker länge, innan jag kom in i riksdagen, så tror jag att det skulle vara likadant nu med. Man skulle behöva vara politiker i många flera mandatperioder.

För det är ju då man kan följa med och se förändringar.

- Precis och hänga med och bli igenkänd som du säger.

- Ja och inte minst följa upp frågorna. Jag undrar hur många av allmänheten i Enköping som känner till dem som är i fullmäktige idag?

- Nej. Jag tror inte att det är många som gör det. Nej de är ju rätt osynliga. Och det är ingen som hörs där. Och det är inget bra.

- Det är inget bra för hur Enköping mår och just det här med att ändå är en liten stad. Och där behöver det ju vara öppen dialog emellan och tätare skott mellan det som händer och synpunkter och frågeställningar och så där, absolut, säger Solveig bestämt.

Ja spännande. Och då tänker jag på när tidningen nu kommer ut i slutet på februari. Då har vi ju precis haft politikerssoffa. Det kommer ju bli intressant. Eller kommer du känna att det kliar lite i politikerådran?

- Nej det kommer jag inte göra. De som är politiker nu får ju stå för det de gör. Absolut.

Men om vi då tittar lite mer privata. Du har ju blivit mormor de senaste åren. Var det något som påverkade dig i beslutet att trappa ner politiken? Eller var det dags att ta det lite lugnare?

- Eftersom jag kom in i riksdagen redan 2006 så kan man ju undra hur länge ska man vara kvar där. Jag blev ju där i 14 år, och slutade alltså 2020. Jag hade bestämt mig då i en mandatperiod innan, att jag skulle sluta. Men då bad man faktiskt mig att vara kvar.

För den personen som man trodde skulle ta över efter mig, var inte den personen man ville ha i riksdagen. Och solidarisk som jag är, så sa jag att jag är med några år till. Jag går med i det här valet också.

Så jag slutade mitt under valperioden. Det var det några som ville - alltså min familj - att jag skulle sluta och tyckte att jag hade gjort mitt.

Intervjun fortsätter på sidan 24

För dig som är +65 år!

TRYGGHETS- BOSTÄDER I HUMMELSTA!

Nu har du chans att bo i EHB:s nya och mycket uppskattade boendeform, som ger dig möjlighet till en bekväm vardag med gemenskap och aktiviteter!

BO BEKVÄMT

Att flytta till EHB innebär ett bekvämt sätt att bo. Vi tar hand om underhåll och reparationer och du får mer förutsägbara kostnader för ditt hem!

FÅ MÖJLIGHET TILL DAGLIG GEMENSKAP

Utöver den vanliga bostaden får du med en trygghetsbostad i Hummelsta även tillgång till en stor gemensam lokal med kök, ett tv- och spelrum, ett gym och en härlig, grönskande innergård med grill!

Här finns möjlighet att ordna aktiviteter med dina grannar, familj och vänner såväl som att träffas spontant för lite vardagsprat och fika.

Din bovärd är också på plats vissa tider under veckorna. Tillsammans med dig och dina grannar ordnar vi träffar och aktiviteter, utifrån era intressen och önskemål!



**FLEXIBEL
INFLYTT!**

Nyfiken?

**Kontakta oss via e-post
info@ehb.se eller telefon
0171-62 58 20 för att boka
visning!**

**Förmedlingen pågår!
Mer information hittar du
på vår webbplats ehb.se!**

FULL POTT I POLITIKERSOFFORNA - med sex viktiga frågor

Text: Solveig Zander

Foto: Ann-Christin Widinghoff

Onsdagen den 25 februari anordnades en utfrågningseftermiddag med nio av Enköpings politiska partier. Till höger, i mitten och till vänster bänkade sig huvudpersonerna i sofforna i Kompassens kongresshall.

Moderator för dagen, Niclas Buskenström vars uppdrag var att ”grilla” partierna i några av de viktigaste frågorna som gäller vår åldersgrupp - om varför t.ex inga beslut tas om Föreningarnas Hus.

Sex frågeställningar som alla partier i förhand fått rubrikerna på, avhandlades.

Stämningen var god. Emellanåt smög det nog in lite valpropaganda, det är ju ändå val i höst!

Partierna hade fått varsin ”räcka-upp-handen” skylt under utfrågningen, vilka användes flitigt, allt under överseende av moderator Niclas Buskenström.

Det blev både snabba svar, en del lite mer utbrett, men tidsmallen hölls vilket hade satts till två timmar. Därefter blev det gemensamt fika som sig bör. Vår nya ordförande Eva Armholt hälsade välkommen samt tackade också av alla efter dagen.

Valfrihet av nyplanering när det gäller äldreboende.

Inget parti ansåg att det fungerade bra idag. Det blev också lite blandade svar, men från några av partierna blev tydligt att man ville ha valfrihet.

Vidare framkom att LOV inte skulle förekomma i hemtjänsten för den är ineffektiv. Kommunen skulle upphandla och det skulle vara idéburna, inte vinstdrivande.



Digitalvärlden - tillgänglighet och anpassning.

Man menade att de flesta klarade av den digitala världen.

Man såg inte heller det som något problem. Däremot att kommunens hemsida skulle förbättras så man kunde få hjälp

t.ex vart man skulle vända

sig för att få hjälp. Det har även

erbjudits kurser mm, översatt till andra språk. Biblioteket har stort utbud och kan också hjälpa till.

Ordkunskap poängterades också, bl a mer tillgänglighet för syn – hörsel – Finska – En demokratisk tillgänglighet!



Matleveransernas valmöjlighet.

Alla får mat – men hur får de maten!!!! Det var första kommentaren.....

Leveransen av maten kommer till kunden, men det finns brister i bemötandet.

Hemtjänsten lagar maten, bra mat, likaså kostnaden för matlådor. Problem med matlådor, sa någon. Någon annan bör lämna maten, hemtjänsten kan inte springa runt med matlådor.

De flesta var eniga om att mänsklig kontakt är viktigast, och att man måste få välja mat. Man borde fråga personen ”Vad behöver du” så här var man rätt överens om att matleveranserna är ett problem.

Bättre logistik av hemtjänsten.

Att så många olika personer från hemtjänsten till samma brukare. Där var man ense om att det borde vara färre som besöker per brukare, det är något man tittar på för att det ska bli, det är inte bra idag.



Från vänster: Svante Forslund, Liberalerna, Kenneth Hällbom, Miljöpartiet, Frida Racksäter Nerback, Vänstern, Per Elfving, Kristdemokraterna, Ulrika Ornbrant, Centerpartiet, Anders Wikman, Nystart Enköping, Jesper Englund, Socialdemokraterna, Erik Rova, Moderaterna, Benjamin Albertsson, Sverigedemokraterna.

Någon menade att privata aktörer vore bättre, en annan sa "hur kan det ha blivit så här?"

Privata aktörer är bättre, sa någon.

Vi upplystes om att Hemtjänsten går back varje år, och att det är brist på boendeplatser – där var man rätt eniga om att det ska bli bättre – det är på gång...

Någon har ju bestämt att de ska vara så här.

Politikerna borde säga ifrån om de anser att det är fel.

Har de glömt att det faktiskt är politikerna som styr!

Lokaltrafikens ändrade linjedragningar.

En tydlig linje – med viktiga punkter- äldreboende borde vara med och bestämma.

Negativt är att man inte har någon buss till Ljunggården – det är mycket dåligt!!!!

Alla partier höll med och det måste ändras på. Alla pensionärer borde få gratis buss mellan kl.10-15. De flesta tyckte dock att busstrafiken är bra –och billig.

Föreningarnas Hus-planer.

Dåligt hanterat, varför har inget hänt – katastrof efter att frågan tagits upp under flera år.

Varför har inget hänt? Det beror INTE på oss i Seniorerna Enabygden. Varför har inte politikerna drivit på?

Så här svarade partierna om Föreningarnas Hus:

V= permanent till 2029

C = vill ha det snart klart

S = Får inga besked

L = Tror på idén

NS = 4 år har gått. Föreningshuset har inte kommit någon stans

SD = Idén bra – behövs

Mp = beklagar att det inte blivit klart

Kd = klar i vår

Ingen av dessa har varit i kontakt med oss och frågat vad som händer – eller om det ens händer något!

Till sist Heta Stolen - tre snabbfrågor.

Som slutkläm på utfrågningen blev det sittning av respektive parti i den s.k "Heta Stolen", med tre snabbfrågor om vad som var partiernas viktigaste mål inför valet:

Ulrika Ornbrant = individuell anpassning, valfrihet, trygghet

Per Elfving = vardag-vård-vårderingar + kvalitet före kostnad, trygghet.

Svante Forslund = Världighet – närhet/förebyggande, otrygghet

Kenneth Hällbom = trygghet – mänsklig service – insatser.

Erik Rova = Fortsätta – mindre administration – trygghet inom vården.

Anders Wikman = händer för lite – direkt till den äldre – brukarnas kvalitetsmätt

Jesper Englund = Förebyggande politik – fler platser på boende – trygga hem

Benjamin Albertsson = Trygghet – fler sociala kontakter/mötesplatser – finns alltid bättre/ ej nöjd

Frida Racksäter Nerback = ökad välfärd – mer kollektiv trafik – titta på vad vi gjort fel.





KAFFE - är ett språk i sig!

Ett berömt uttalande av den globalt kända artisten Jackie Chan. Det låter som en fantasistisk uppfattning!

Att njuta av intressanta möten med en kopp kaffe kan skapa en trevlig och inspirerande atmosfär. Kaffe är ofta en perfekt följeslagare för samtal, idéutbyten och nya bekantskaper.

Här några speciella tillfällen som förenar och förgyller dessa möten för dig, med både gamla vänner som nya bekanta!



MOTORPRAT & FIKA MEL'S GARAGE

Åkerbygatan 4 i Enköping

Prata motor å annat med Mats Brunberg. Olika teman varje träff. Mats Brunberg, redaktör för tidningen Motorsport möter du nästa gång den **17 mars och 14 april kl. 13-14.00.**

Fika till självkostnadspris.



NYHETSKAFÉ "SYSTRAR TVÅ"

Nedre delen av Kungsgatan i Enköping

Ämnen och innehåll kan skifta. Fokus på aktuella frågor och nyheter. Välkommen att delta i samtalen tillsammans med Lars-Olof Eklund.

Torsdagar ojämn veckor kl. 14.30-16.00

Fika till självkostnadspris.

MÅNDAGSKAFÉ WALTER KAFFEBAR

Nedre delen av Kungsgatan i Enköping

Här träffas vi **varje helgfri måndag kl 14.00** och samtalar, ställer frågor eller bara umgås tillsammans. **Medlemmar i Enabygden erbjuds 20% rabatt på fiket, som är alla helgfria måndagar mellan kl. 14-15.00.**

Håll utkik efter vår bordsflagga i lokalen, så du inte missar sällskapet!

**Funderat
på att spela
bowling?**

**Kom och prova
på...och ha kul!**



DISCOBOWLING I IDROTTHUSET

Fredagar kl 16.00

Lördagar kl. 12 alt. 16.00

Söndagar kl 12.00

MAT, BOWLING & PRAT...I VÄNNERS LAG!

Ex: 4 spelare per bana

Kostnad/Tid per bana: 320 kr för 55 minuter

Vid 4 spelare/bana, betalar ni 80 kr/var.

Normalt hinner man isf spela 2 serier var

Bokas om minst 10-12 är intresserade.

Kontakta enabygden@spfseniorerna.se

eller ring någon i programkommittén.

PROGRAM VINTER/VÅREN 2026

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

PROGRAM & ANDRA AKTIVITETER. HÄR ÄR VI - 2026 ÅRS MEDARBETARE:



**May-Britt
Waghorn**
070-2770353
Gruppledare



**Ann-Christin
Widinghoff**
070-7700022
Aktivitet/Redaktör



**Monica
Bauer**
070-2776886
Aktiviteter



**Eva
Johansson**
070 254 45 42
Resor/Utflykter



**Sonja
Norelius**
073 9594202
Resor/Utflykter

**Gunilla
Sjögren**
Aktiviteter

Mars

Måndag 9 mars kl. 14.00
VÄLKOMSTCAFÉ

Kyrkans Hus, Mariasalen

Nyttillkomna medlemmar inbjuds via mejl till detta.

Tisdag 17 mars kl. 13.00
MOTORPRAT & FIKA
på MEL'S GARAGE

Mel's Garage

Se faktaruta om CaféSnack sid. 12.



Torsdag 19 mars kl. 16.00
PUBAFTON MED "Tfor2" samt QUIZ
Harmoni Bar & Restaurang
Ö. Ringgatan 27, Enköping



Entré: 220 kr inkl. skink/alt. vegetarisk paj och kaffe.

Öppen bar hela kvällen till självkostnad.

Anmälan och bokning senast 12 mars.

Se faktaruta hur du bokar din medverkan på sidan 15

Tag gärna med en god vän. Varmt välkommen!

Onsdag 25 mars kl. 14.00
Månadsmöte KOMPASSEN
Kongresshallen

Kaptensgatan 4, Enköping.



FÅGLAR - Enköpings Naturskyddsförening

Kom och lyssna till Tom Norling om föreningens framgångsrika arbete för att öka fågelintresset, stärka fågelskyddet och främja fågelforskningen.

Entré: 120 kr inkl. fika.

Anmälan se inforutan nästa sida.

Fredag 27 mars kl. 19.00

Klassisk konsert på flygel

PATRIK JABLONSKI

(i pausen medverkar Marcus Dannvik med kören "Återsken")

KOMPASSEN Kongresshall

Kaptensgatan 4, Enköping



Konserten sker med en paus och i pausen underhåller lokala musiker och sångare från "Återsken" vilka bjuder på svängiga och välkända toner.

En musikalisk kväll för alla smaker och sinnen!

Mer info om konserten på nästa uppslag!

Vi gästas denna afton av en världsartist som redan vid 8 års ålder spelade på bl.a Stockholms Konserthus och gjorde sin första konsert utomlands, i 10-årsåldern.



Patrik Jablonskis repertoar sträcker sig från Mozart, Chopin, Bernstein och Beethoven men också med egna kompositioner. Det kommer bli en speciell och njutbar afton i tre akter, blandat med lite nutida kompositioner. Tillsammans med sin bror Peter har Patrik givit konserter och masterclasses över hela världen.

Nu har turen kommit till att gästa oss i Enköping!

En kväll där vi kanske vill klä upp oss lite extra, för en mycket speciell afton med virtuos och världsartisten Patrik Jablonski.

Obs! Begränsat antal platser. Boka tidigt gäller.

Se även annonsen på sidan 27.

Entré: 225 kr inkl. ett glas bubblande dryck i pausen. Boka plats - se faktarutan på nästa sida.

Arr: SPF Enabygden i samarbete med Enköpings Kommun.

April

Torsdag 9 samt fredag 10 april kl. 19.00
"SingOut - The Sound of Motown"

Kompassen Kongresshall

Läs mer info

på sidan 26.

Enabygden erbjuder
rabatt på ordinarie
biljettpris.

Arr: "Återsken"

Boka biljett se nästa sida.



Lördag 11 april kl. 14.00

HANSER BIO

Westerlundskas Gymnasiet

Torggatan (mittemot Coop).

Se även annons sidan 29.



ABBA, Beatles och Bäckman

Entré 160 kr. Dörrarna öppn. kl 13.30

Boka din plats - se hur i faktarutan nästa sida.

Fredag 17 april kl. 09.00

**LÅNGHOLMENS FÄNGELSE
& POLISMUSEET, STHLM**



Dagen börjar med guidat besök på Långholmens fängelse, därefter lunch på Långholmens Vårdshus.

Sedan fortsätter bussen till Polismuseet på Gärdet.

OBS! Du bokar din medverkan hos Resekommittén. Läs mer på sidan 19 om denna utflykt.



Onsdag 22 april kl. 14.00

Månadsmöte Kompassen

Kaptensgatan 4, Enköping

"LATA PIGAN" - VINTAGE & TYGER

Margareta Backström Öberg visar och berättar om både vintagekläder, tyger och 50- & 60-talsprylar - prylar från våra ungdomsår!

Pris: 120 kr inkl fika

Boka din plats - se hur i faktarutan nästa sida.

Maj

Fredag 8 maj kl. 11.00

FÅGELSKÅDNING

Fågeltornet i Dalkarlskärret i Uppsala

En uppföljning av tidigare månadsmötet om fåglar.

Vi åker i gemensamma bilar till Dalkarlskärret utanför Uppsala. Fika gör vi i Hammarskog herrgård i närheten. Fågeltornet är dock ej handikappvänligt.

Följ gärna med och njut av vackra utsikten vid herrgården.



OBS! Du bokar din medverkan i Fågelskådning hos Resekommittén. Läs mer på sidan 19 om denna utflykt.

Måndag 18 maj

HÄLSOVECKAN I ENKÖPING INLEDS



Upptakten av Hälsoveckan sker hos Vuxenskolan på Kyrkogatan med ett Öppet Hus.

Läs mer här i tidningen om vad som händer under hälsoveckan på sidan 21.

Välkommen den 18 maj till Vuxenskolan och ta del av några av alla de verksamheter som vi i föreningen Enabygden erbjuder alla våra medlemmar.

Torsdag 21 maj kl. 14.00

Berättarcafé Mariasalen, Kyrkans Hus

Torbjörn Haldammen, meteorolog vid Ledningsregementet, berättar om sitt arbete.

Pris: 100 kr inkl fika. Boka din plats - se hur i faktarutan nedan.

Onsdag 27 maj kl. 14.00
Månadsmöte Kompassen
Kaptensgatan 4, Enköping

"VESTARNA" ROAR OCH UNDERHÅLLER



Det bjuds på en glad underhållning där de gärna vill få med publiken i en del låtar. Svängig eftermiddag!

Pris: 120 kr inkl fika

Boka din plats - se hur i faktarutan nedan

Torsdag 28 maj

Härlig utflykt med guide

**BISKOPSKULLA
& LANDSBERGA CAFÉ**



Museet Biskopskulla där vår guide Håkan Palm berättar om både mord och kärlek.

OBS! Du bokar din medverkan hos Resekommittén. Läs mer på sidan 20 om denna utflykt.

Juni

Tisdag 9 juni

HEMLIGA RESAN

Mer info om resor o utflykter på sid. 19- 20

OBS! Du bokar din medverkan hos Resekommittén.

SÅ HÄR ANMÄLER DU DIG TILL VÅRA PROGRAM: (Anmälan till RESOR & TEATER se sep. info)

1. I FÖRSTA HAND: Logga in på www.spfseniorerna.se/enabygden samt gå in på "Mina sidor"

2. I ANDRA HAND: Skicka ett mejl till: enabygden@spfseniorerna.se

3. I TREDJE HAND: Ring och boka din medverkan på telefon 070 277 68 86

I samtliga fall får du en BEKRÄFTELSE PÅ DIN BOKNING PÅ MEJL ALT. SMS.

DÄREFTER: DIN BETALNING antingen med swish 123 230 89 06 eller till bg 5947-0559.

VIKTIGT: UPPGE DITT NAMN, MOBILNUMMER SAMT VAD BETALNINGEN GÄLLER FÖR.

Obs! Kontant- / swishbetalning kan också ske på plats, dock måste bokningen vara gjord och i detta fallet blir bokningarna också bindande.

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden våren 2026

Cirklar sker i samarbete med Studieförbundets Vuxenskolan. Lokal kan variera.



Jackie Widlund
070 569 52 50
jackiewidlund@hotmail.



Lars-Olof Eklund
073 330 19 68
larsolofeklund@msn.com



Gunnel Andrén
070 729 99 20
guan@mbox.lidnet.se



Rose-Marie Andersson
070 602 98 06
rosmarand@hotmail.com

FRAMSTÅENDE KVINNOR



Ledare: Berit Bergman samt Inger Rosén Hansson
Kontakt: 070 648 94 56
Dag: Tisdag jämna veckor 9.30-12.00
Start: 27/1-7/4
Plats: Vuxenskolan Kyrkog. 18

GOTT ÅLDRADE - det vill vi ha!



Ledare: Sonja Norelius
Kontakt: 073 959 42 02
sonjanorelius4@gmail.com
Dag: Torsdag udda v. 13.15-15.30
Start: 26/3-21/5
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

LYSSNA (ljudböcker) eller LÄS



Ledare: Sonja Norelius
Kontakt: 073-959 42 02
sonjanorelius4@gmail.com
Dag: Tors jämna veckor 13.15-15.30
Start: 19/2-19/3
Plats: Vuxenskolan Kyrkogat. 18

LÄSECIRKEL 1



Ledare: Gunnel Sparrings
Kontakt: 070 531 35 54
sparringsg@gmail.com
Dag: Tors udda veckor 13.30-15.45
Start: 29/1-9/4
Plats: Vuxenskolan Kyrkogat. 18

LÄSECIRKEL 2



Ledare: Irene Wiklund
Kontakt: 070 653 16 86
irenewiklund@msn.com
Dag: Onsdag jämna veckor
Start: 21/1-15/4 kl.13.30-15.45
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

METEOROLOGI Grundläggande



Ledare: Torbjörn Haldammen
Kontakt: 073 079 12 24
torbjorn@haldammen.se
Dag: Onsdagar kl. 13-14.30
Start: 14/1-11/2
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

RUNSTENAR I TRÖGDEN



Ledare: Martin Ancons
Kontakt: 070 854 06 70
martin@envengi.com
Dag: Onsdagar kl. 10-12.00
Start: 4/2-4/3
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

SKAPARCAFÉ



Max 15 deltagare
Ledare:
Elisabeth Andersson 072 738 67 60
Marianne Karlsson 070 623 50 24
Kontakt:
reisandersson@gmail.com
d.marianne.karlsson@telia.com
Dag: Onsdag udda veckor 6 ggr.
Start: 28/1-6/5 kl. 13.15-15.30
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

ÖSTER- GÖTLAND



Ledare: Reine Fredengrener
Kontakt: 070 540 36 30
reine@elstop.se
Dag: Måndag ojämna veckor
Start: 26/1-23/3 kl. 13.30-16.00
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

ANDRA AKTIVITETER:

BOULE

Ledare: Pia Rosenberg

Kontakt: 073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com

Dag: Onsdag o Söndag varje vecka kl 9-12.00

Start: Startar 6/5-20/9

Plats: Hökens grusplan/Bodavägen



BOWLING

Ledare: Anita Lund

Kontakt: 072 330 30 97

lundanita44@gmail.com

Dag: Måndag 14-15.00

Start: 13/1-13/4 Kom när det passar. Ring först.

Plats: Bowlinghallen, Idrottshuset Torggatan 2



BRIDGE

Ledare: Barbro Sandberg/Per Kjellin

Kontakt: 073 681 55 23 Barbro

barbro_sandberg@hotmail.com

Per Kjellin 070 517 77 24

Dag: Onsdag kl. 9-12.00

Start: 7/1

Plats: Bridgeklubben Eriksgatan 12

Alla intresserade är välkomna!



VATTENGYMPA

Samarbete med Korpen

Plats: Lasarettets rehabbassång

Dag: Måndagar kl. 16-17.00

Start: 12/1 - 11/5

Minst 7 och max 10 personer får plats

Kostnad: 250 kr/månaden i 5 månader

1.250 kr/termin, 17 gånger

Kontakta Sophie Österlind 073 599 20 41

info@korpen-enkoping.se

KORTSPEL (Canasta)

Ledare: Zsuzsanna Ström och Gudrun Hansson

Kontakt: Zsuzsanna 076 255 84 19

zsuzsanna.strom@gmail.com

Gudrun Hansson 070 753 32 94

hansson.gam@gmail.com

Dag: Tisdag 9.30-12.30

Start: 6/1-26/5

Kostnad: 100 kr/termin

Plats: DHR:s lokal, Östra Ringgatan 26



KÖRSÅNG "Västanvind"



Vill du bli Västanvinds körledare 2026?

Kontakta gärna styrelsen. Kören finns, men saknar sin ledare. Kanske är det du?

Mejla: Heidemarie Rosén 070 299 31 99

NATUREN RUNT HÖRNET

Samåkning till Hjälstaviken

Ledare: Ingrid Åkerberg

Kontakt: 070 585 99 14

Dag: Tisdag kl 13-15.00

Start: 5/5

Plats: Samling Coop bensinmack för samåkning.
Programmet bestäms gemensamt gång för gång.



YOGA & Annan Rörelse

Ledare: Ann Hageus

Kontakt: 070 678 02 29

Dag: Tisdagar kl. 10-11.00

Start: 3/3-31/3

Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

Kostnad: 100 kr vilket går till ett välgörenhetsprojekt för kvinnor i Rwanda.



FLER AKTIVITETER:



GYMNASTIK & TRÄNING

Ledare: Håkan Pilqvist

Plats: Kryddgårdens motionshall

Dag: Tisdagar kl. 9-11.00

Start: 13/1 **Kostnad:** 500 kr/år fr.o.m mars månad

Kontakta Håkan Pilqvist 070 526 87 77

hpilqvist@gmail.com



GÅFOTBOLL - samarbete med ESK

Ledare: Torgny Carlsson

Var är beroende på årstid:

1. Januari & februari: Idrottshuset

2. Mars-oktober: Enavallen - Teknikcentret (TC)

Dag: Måndagar kl. 16-17.00 året runt

Kontakta Torgny Carlsson 073-398 49 78

torgny.carlsson@hotmail.se

Prova på ngr ggr. Vill du fortsätta: kostnad 350 kr/år



Foto: Privat

VÄLKOMMEN ATT MEDVERKA I EN CIRKEL !

Anmälan skall ske DIREKT till resp. cirkel/aktivitetsledare på tel alt mejl.

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

De flesta av aktiviteterna sker i Vuxenskolan på Kyrkogatan 18 men kan också vara på annan adress. Info ser du i respektive cirkelinformation.

KOSTNAD 100 kr per termin.

BETALAS till Bg 5947-0559 alt. Swish 123 230 89 06

Glöm ej skriva ditt namn och vilken cirkel det gäller, i inbetalningen.



AKTIVITETER PÅ GÅNG I HÖST:



Foto: Bezav Mahmod/Försvarsmakten

VÅR FÖRSVARBEREDSKAP

Ledare: Lars-Olof Eklund bjuder in föredragshållare till varje tillfälle. 5 ggr à 1,5-2 timmar/gång.

Planerat innehåll:

- Upprustningen av Sveriges Försvar
- Ledningsregementet i Enköping
- NATO:s logistikledning i Enköping
- Skyddsrum i Enköping
- Hemberedskap

Om du är intresserad, hör av dig till

Lars-Olof Eklund redan nu på tel. 073 330 19 68

Sammankomsterna planeras starta senare i vår eller i september.

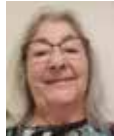
RESOR & UTFLYKTER

för SPF Seniorerna Enabygden våren 2026

RESOR & UTFLYKTER. 2026 ÅRS MEDARBETARE:



**Eva
Johansson**
070 254 45 42
Resor/Utflykter



**Sonja
Norelius**
073 959 42 02
Resor/Utflykter

**Gunilla
Sjögren**
Resor/Utflykter

Ring/sms:a boka plats för din medverkan till

Eva Johansson på tel. 070 254 45 42

alt. mejl: mollyollefindus@gmail.com

Du kan även sms:a/mejla Sonja Norelius

073 959 42 02 alt. sonjanorelius4@gmail.com

Fredag 17 april

Långholmens fängelse och polismuseet

OBS! Ändring: Polisbilmuseet kan inte besökas eftersom dom måste flytta till annan lokal, ett beslut av Stockholms stad.

Vi besöker Långholmens fängelse i Stockholm. Guidad rundvandring i det tidigare fängelset på Långholmen. Här får vi information om öns 250-åriga händelserika historia. Intressanta människoöden och om hur vi i Sverige valt att straffa brottslingar genom århundranden.



Efter guidningen (ca 40 min) äter vi lunch på Långholmens värdshus. Efter lunch åker vi buss till Polismuseet där vi har en guidning på ca 1,5 timme. Fler än 10.000 föremål , där bl.a. även polisens utrustning ingår samt hjälpmedel från olika brottsutredningar. En ny utställning blev klar i mars 2026. På hemvägen gör vi stopp för eftermiddagsfika

OBS : den här resan kan ta max 35 personer pga att studiebesöket på polismuseet inte kan ta emot fler besökare. Men om den blir populär kan vi återkomma med samma resa en annan gång.

Pris: 695.-/pers

(Buss, guidning , lunch och eftermiddagsfika)

Avgång: kl 09.00 från Gustav Adolfs torg i Enköping

Hemma: ca kl 17-17.30

Anmälan : se ovan.

Handikappvänligt: Ja det går bra med rollator.

Inte långa sträckor att gå.

Fredag 8 maj

Dalkarlskärret/Hammarskog i Uppsala



En uppföljning av informationen från ornitologen om fåglar i Enköping på månadmötet någon månad tidigare. Vi åker med gemensamma bilar till Hammarskogs naturreservat strax utanför Uppsala. Vi stannar vid herrgården och de som vill kan vandra till fågeltornet i Dalkarlskärret för att inspektera fågellivet, en promenad på ca 1 km enkel väg . De som önskar kan stanna kvar vid herrgården och njuta av de vackra vyerna. Här kan man fika i den vackra trädgården eller inne i herrgården. Man kan också äta en lättare lunch. Ibland finns även konstutställningar på herrgården, men som det i skrivandets stund inte finns någon information om

Pris: 50:- till chauffören

Avgång: Vi samlas på Coops parkering kl. 11 för samäkning . Meddela vid anmälan om du har bil och kan tänka dig att köra.

Hemma ca kl 15-16 tiden

Anmälan: Se ovan

Handikappvänligt: Promenaden till fågeltornet är inte handikappvänligt. 1 km enkel väg och lite skogsvägar bl.a. Men där vi parkerar och vid herrgården är det handikappvänligt.

Följer man bara med och fikar/äter och tittar på den vackra naturen är det ca 20 meter att gå.

HÄR FORTSÄTTER RESOR & UTFLYKTER ✓

Torsdag 28 maj

Biskopskulla och Landsberga Gårdsbutik och café



Guidning av Håkan Palm om och vid Biskopskulla med bl.a. besök på museet. Spännande berättelser om både mord och kärlek. Erik Jansson från Biskopskulla fick många människor med sig att utvandra till USA och Bishop Hill. Efter guidning åker vi med bilar till Landsberga Gårdsbutik och café, där Håkan kan fortsätta sin berättelse om just Landsberga.

Pris: 50:-till chauffören

Avgång: kl 12.30 vid bensinpumparna vid Coops parkering i Enköping

Hemma: ca 17.00

Anmälan: Se föregående sida, sidan 19.

Meddela vid anmälan om du har bil och kan tänka dig att köra.

Handikappvänligt. Ja. Det går bra med rollator. Inga långa sträckor att gå.

Tisdag 9 juni

Hemlig resa (50 platser)



Nu åker vi på vår traditionella hemliga resa. Vart går den i år? Bara vi tre ansvariga för resorna som vet och Högbergs buss och våra medarrangörer så klart.

Pris: 890:- / person

(2 ggr kaffe och lunch ingår, och allt övrigt)

Avgång: kl. 08.30 från GA Torg

Hemma: ca kl 18.30

Anmälan: Se föregående sida, sidan 19.

Handikappvänligt: Endast väldigt korta promenader
Men: Tycker du inte om att åka hiss? Då kan det vara ett litet problem. Vi kommer att åka hiss upp till 8:e våningen på en av våra aktiviteter. Meddela Eva om du inte tycker om att åka hiss, då ordnas det annan aktivitet istället för er under den tiden.

Under dagen också en något brant trappa att gå upp i ca 8 trappsteg och så småningom ner. Men om vi hjälper dig som har svårt med trappor ska det absolut fungera.

Under april/maj kommer vi också att ordna sam-
åkning ut till vintagebutiken **Lata pigan i Teda.**

(Lata Pigan medverkar även på månadsmötet i april)

Tid och plats meddelas senare efter månadsmötet.



I sommar juni/ juli: Vi samåker ut 2 ggr och tittar på våra fantastiska runstenar/hällristningar med Martin Ancons som guider oss.



Ta med eget fika och vi får veta lite av Enköpings historia kring 1000-talet då det restes många runstenar och gjordes en hel del hällristningar.

Tid och plats återkommer vi med.

**När du fått bekräftelse på din bokning
gör du din betalning till Resekommittén
på detta bankgiro: 5102-5807**

Välkommen till

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

som äger rum den 18-22 maj 2026 i samverkan mellan SPF Seniorerna Enabygden och Studieförbundet Vuxenskolan på Kyrkogatan 18.

Vi börjar med "Öppet Hus" och presentation av aktiviteterna.

Därefter följer minst en publik aktivitet varje dag t.o.m. fredag den 22 maj enligt följande:

Måndag 18 maj	kl 13-15	Öppet hus på Studieförbundet Vuxenskolan med presentation av ett antal av föreningens aktiviteter
Tisdag 19 maj	kl 14-15	Information om Hitta ut. Samling vid Torgbrunnen. Vandring med karta i Enköpings centrum.
Onsdag 20 maj	kl 10-12	Direktsänt webinarium från SPF Seniorerna i Stockholm följt av diskussion om dagens ämne. På Vuxenskolan.
Torsdag 21 maj	kl 12-13 kL 14	Gemensam lunch för dem som så önskar på Park Astoria Berättarkafé om vikten av meteorologi för flygvapnet Plats; Mariasalen, Kyrkans Hus.
Fredag 22 maj	kl 13	Boule på banan vid Stora Torget Tipspromenad runt Stora Torget Avslutning på Walters kaffebar

Alla medlemmar i SPF Seniorerna med gäster är välkomna.

Deltagande är kostnadsfritt utom berättarkaféet, 100 kr, och Tipspromenaden, 20 kr.

Anmälan krävs endast till berättarkaféet och göres på tel. 070 277 68 86 alt mejla
enabygden@spfseniorerna.se



HÄLSOPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden

Programmen sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
För info kontakta gärna oss i Hälsogruppen nedan.



**Stig
Forshult**
Medicinhistoria
vaccinationer



**Sonja
Norelius**
Friskvård



**Lars-Göran
Westman**
Allmänläkare



**Lena
Jensen**
Psykisk
hälsa/ohälsa

Hälsogruppen informerar:

OM VACCIN

Uppsala Senioruniversitet (USU) bedriver en omfattande och imponerande verksamhet med föredrag, studiecirklar och studieresor m.m. inom mycket breda ämnesområden.

Jag har varit medlem sedan jag flyttade till Enköping 2009. Mest kända är antagligen USU:s tisdagsföreläsningar om aktuella ämnen med mycket kompetenta föredragshållare. De ges numera varannan tisdag em i Missionskyrkans stora sal med flera hundra deltagare varje gång. Senast den 20/1 var ämnet: Vad händer med våra digitala data när vi dör?

På torsdag den 29/1 lyssnade jag emellertid på ett mycket intressant föredrag om vaccin av professor Marta Granström. Ytterligare två följer. Vaccinering är ju en av medicinens absolut mest framgångsrika metoder. Den första vaccineringen mot smittkoppor gjordes redan i slutet på 1700-talet och har resulterat i att denna sjukdom sedan länge är helt utrotad.

På grund av systematisk vaccinering har även flera andra tidigare mycket fruktade sjukdomar som tuberkulos, polio och difteri praktiskt taget upphört att existera.

Sverige har här ofta legat i framkant. Redan 1942 började vi calmette-vaccinera alla spädbarn mot tuberkulos. Sedan kom trippelvaccin mot difteri, stelkramp och kikhosta från 1953 och polio från 1957 o.s.v.

I dag erbjuds alla spädbarn ett vaccinationsprogram mot tolv olika sjukdomar, ibland med några tillägg. De har gett fantastiska resultat genom att en hel rad allvarliga sjukdomar som förr kunde svårt skada och t.o.m. döda barn nu inte längre finns i Sverige.

Vaccin är fantastiska genom att de startar kroppens eget immunförsvar som förhindrar att man över huvud taget blir sjuk och måste behandlas med läkemedel.

Dessa har alltid biverkningar medan de flesta vaccin är i stort sett fria från sådana, även om undantag finns. Tyvärr förekommer en hel del konspirationsteoretisk skräckpropaganda och rykten som har gjort stor skada.

Att ta fram olika vaccin är ofta svårt. Man behöver t.ex. olika teknik för bakteriella respektive virussjukdomar. Ibland räcker en enda dos i stort sett livsvarigt medan i andra fall förstärkande boosterdos behövs både i början som för TBE och när vårt immunförsvar successivt försvagas från 40- à 50-årsåldern.

Då rekommenderas vaccin mot stelkramp och difteri. Det gäller också om vi turistar i länder där polio fortfarande finns. Då rekommenderas en extra dos, om vi fick den senaste för mer än fem eller sex år sedan.

Även annan vaccinering kan behöva bättras på vid hög ålder som mot RS-virus och pneumokocker (lunginflammation). Virussjukdomar som influensa och covid-19 kräver t.o.m. årlig vaccinering på grund av att virus ofta muterar till nya varianter som kan ge sjukdom även om man är vaccinerad mot en tidigare variant.

Vid pennan / StigF

SPF Distriktets Hälso dag 25 mars i Uppsala

Hälso dagen i Uppsala och distriktets egen aktivitet kommer audiolog Lena Thorén, Enköping hålla föredrag och sprida kunskap om Hörselskadades förbund.

SPF-distriktet som normalt inte har hörsel på agendan har nu inbjudit Lena Thorén till denna dag som kommer informera om de automatiska hörseltester som ska införas inom regionen med syfte att korta köerna till hörselvården. Förhoppningsvis kommer mer information om detta i nästa nummer av tidningen Enabygden.

Medel och en svår **SUDOKU** - som vi hoppas ni får glädje av och fler knepiga Sudoku'n kommer framöver. När ni löst rutorna, hittar ni lösningen på sidan 31, där hittar ni också lösningar av Knep & Knåps Klurigheter. Lycka till!

A) Medel

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

B) Svår

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

Lite fler klurigheter **KAN DU DET** - säkert har du 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. 1960 släpps en film där Anita Ekberg badar i en fontän i Rom. Vad heter filmen och vad kallas fontänen?

- 1) La Dolce Vita & Fontana delle Tartarughe
- 2) Det Ljuva Livet & Fontana di Trevi
- 3) Intervista & Fontana del Tritone

2. 1961 är det premiär för en ny tecknad serie från Amerika. Populärare än tv-serien Bröderna Cartwright i Finland. En Amerikansk variant av familjen Hedenhös. Vad heter serien?

- 1) Scooby-Doo
- 2) The Jetsons
- 3) Familjen Flinta

3. Sverigepremiär för filmatisering av känd musikal. Tony förälskar sig i Maria i New York-miljö. Filmen vinner 10 Oscars. Vad heter filmen?

- 1) West Side Story
- 2) Grease
- 3) Dirty Dancing

4. Svensk premiär av tv-serien Helgonet. Vad hette gentlemannadetektiven i serien och vem spelade honom?

- 1) Simon Templar & Roger Moore
- 2) Hercules Poirot & Peter Sellers
- 3) Thomas Crown & Steve McQueen

5. Brittisk författarinna som släpper en av sina första romaner "Den femte sanningen" 1964. Vann Nobelpriset långt senare dvs 2007.

Vad heter författarinnan?

- 1) Jane Austen
- 2) Daphne du Maurier
- 3) Doris Lessing

6. Italienaren Sergio Leone gjorde spaghetti-västernfilmer och 1968 släpps denna klassiker med Clint Eastwood i Sverige. På italienska är originaltiteln *il buono il brutto il cattivo*, vad är den svenska titeln?

- 1) Mannen från vidderna
- 2) Den gode, den onde, den fule
- 3) Rio Bravo

7. Sångerska född Roberta Joan Anderson som vann Polarpriset 1996 släpper 1971 albumet Blue. Ulf Lundell översätter låten Carey och kallar den Glad igen. Vilket är hennes artistnamn?

- 1) Joni Mitchell
- 2) Carole King
- 3) Donna Summer

8. Vilken författare skrev "Den gamle och havet" och fick Nobelpriset 1954?

- 1) Jean-Paul Sartre
- 2) Samuel Beckett
- 3) Ernest Hemingway

Intervjun fortsätter här från sidan 8

- Det tyckte jag också själv. Tre mandatperioder är mycket. Man är aldrig hemma. Man är alltid nåbar. Så under de åren kom ju familjen inte i första rummet. Så var det.

- Men när jag slutade 2020, då hade jag verkligen gjort mitt. Jag hade fått nog då. Av att sitta i socialförsäkringsutskottet i alla dessa år och harva, minns Solveig.

Det tog ju naturligtvis både tid och kraft. Men det var ju under den här perioden också som det var lite ovanligt för en liten stad som Enköping att ha två kvinnliga representanter i riksdagen. Det var ju häftigt, hur många städer i Enköpings storlek hade ens haft det. Hur många år satt ni samtidigt i riksdagen då?

- En hel mandatperiod tror jag det var. Hon (Jessica Roswall och numera EU kommissionär, red. anm.) kom in i EU och då slutade jag.

Men om det finns utrymme i din vardag, har du några andra intressen förutom politik?

Nu har du ju lämnat politiken, men du sitter med i SPF här och det blir ju lite politik här med egentligen, eller hur?

- Jag är ju en föreningsmänniska, det vet du ju. Och jag är med i flera föreningar. Jag vill ju vara med och påverka fortfarande, det vill jag. Men inte alls på samma sätt som det var förut.

- Jag tycker att det är roligt att diskutera och sådär. Det är kul. Det är berikande att mäta sina idéer med andra och vad det innebär, säger Solveig.

Det är roligt att ha fått barnbarn. Det är jätteroligt. Hur gammal är barnbarnet?

- Tre år. En härlig ålder, skrattar Solveig och ler.

Nu har jag en fråga här. Känner du att det kliar i dig speciellt när det nu är valår i år?

- Ja, lite så är det.

- Fast jag kan inte riktigt säga att jag skulle vilja vara med igen för det vill jag inte. Jag har gjort mitt och jag har gjort så mycket jag kunnat och så bra som jag kan och kunnat..

- Men samtidigt kan jag bli lite besviken på att man inte tar tillvara möjligheterna när det är valår.

Jag har tänkt det här och en hel del förändringar som händer och sker framförallt i Europa men också i Enköping. Vad tänker du här då? Vad är det som kliar mest av det man inte gör i Enköping?

- Det är mycket som jag tycker man skulle kunna göra i Enköping. Det är bland annat det här med äldre och äldres behov. De som inte tillgodoses på rätt sätt tycker jag. Sen tycker jag också det här med barnomsorgen. Att det ska vara lättare att få de platser man vill ha för

sitt barn. Så är det inte heller riktigt. Överhuvudtaget tycker jag att man skulle kunna satsa mycket mer på verksamheter i Enköping. Inte yrkesverksamheter utan att folk kommer samman mer. Ja, offentliga verksamheter av olika slag. Förut var det ju så att man gick ner på torget och då träffade man alltid någon.

- Så är det inte längre. Men det beror ju på att det kommer många nya till Enköping så det kanske förhoppningsvis kommer bli så längre fram.

Exakt. Och det var väl det man hade när man hade första visionen. Då var ju du med i politiken. Man hade vision 2015. Det var väl första gången man la upp en sådan vision, att man inte ville att Enköping skulle bli en s.k "sovstad". Idag är det väl så, och att det går ju inte att mota utvecklingen heller.

- Så är det, men däremot så är det ju väldigt många företag som har flyttat hit. Det har blivit väldigt bra tycker jag att det är många företag, både små som stora. -Väldigt bra är det, säger Solveig.

Tidigare har du varit ordförande under några år i SPF seniorerna Enabygden. Liksom i många andra mindre städer så är förekomsten av att medverka i föreningar stort, så också i Enköping.

Numera är du ledamot i styrelsen för Enabygden. Vilken fråga förutom lokalfrågorna tycker du är viktigast för föreningens medlemmar?

- Ekonomin tycker jag är viktig.

Vår kassör är en väldigt duktig och viktig person. Han håller verkligen i pengarna. Och det tycker jag är bra. Vi kanske skulle få mer möjligheter ifrån kommunen att göra saker. Till gagn för alla seniorer. Alla seniorer har ju inte råd att vara med när det exempelvis sker aktiviteter.

Jag läste någonstans men jag vet inte om jag blandar ihop det nu - men var det inte 22% av Enköpings befolkning idag, som är pensionärer.

Kan det stämma tror du? Jag har läst någonstans men jag har faktiskt ingen not om det

- Nej det vet faktiskt inte jag heller. Det är ganska många i alla fall och det är många beslut idag just när det gäller våra pensionärer i kommunen.

- Ibland kan man slås av tanken att de politiker – och tjänstemän - som sitter och beslutar aldrig kommer att bli pensionärer själva, säger Solveig med eftertryck, och fortsätter:

-Ja, för så är det. T.ex skulle många kanske vilja byta bostad. Men det har de inte råd med. De kan inte köpa den mat de vill för det har de inte råd med. De kan inte snabbt åka på en liten resa som vi andra kan. Det har de inte heller råd med. Dagsresor som här i SPF föreningen, bland annat. Det har de inte heller råd med.

-Kanske skulle dessa politiker veta lite mer och förstå

att alla har inte så gott ställt som de som jobbat hela livet innan de blir pensionärer. Och är man kanske sjuk eller har någon sjukdom, så har man ju inte heller så himla mycket pengar. Och det tycker jag är lite tråkigt.

Jo men så är det ju naturligtvis. Fast det är ju lite tråkigt att det blir mindre antal butiker med olika utbud. Att det blir fler som bor här men det blir färre butiker betyder att de som flyttar in, de sitter och pendlar till jobbet och handlar där de är. Och det är ju olyckligt. Det utarmar ju också även det här med utbudet i staden. Vad som ska finnas eller bör finnas för att man ska stanna kvar. Det är en ganska stor fråga att lösa.

-Nej och det är ju inte bara äldre det handlar om utan även barnfamiljer har ju svårt att få ekonomi att gå ihop på. Och det är också sånt som jag kan tycka är för jäkligt. Att man inte tänker på att alla barn inte har det så bra.

-Alltså att man inte har råd att låta dem vara med i fotbollsklubben eller liknande. Det borde ju vara en självklarhet att alla barn skulle ha det bra. Men så är det ju inte.

-Och många är ensamstående föräldrar. Det finns så mycket orättvisa i världen och även hos oss här i Enköping. Om jag kunde, men det kan jag inte, säger Solveig och fortsätter:

- Jag skulle vilja veta mer och kunna hjälpa till mer. För det är inte bara äldre som behöver ses om, utan även till exempel barnfamiljer.

Vad skulle din högsta önskan vara efter hur det skulle se ut efter valet? Då menar jag inte vilket parti utan jag menar bara. Vad skulle du vilja se en förändring av och vad skulle du se att det här "måste man ta tag i"? Det här måste man göra någonting åt.

-Ett levande centrum med ett Stadshotell, fler affärer, inga tomma lokaler. När fullmäktige röstade om Stadshotellets vara eller inte- fick jag – blev jag- förbjuden av fullmäktigegruppen att delta/vara närvarande. Det glömmer jag inte, betonar Solveig med eftertryck.

-Ja, men sen är det nog framförallt för barnen. Jag skulle vilja att man möjliggjorde för alla barn att kunna ha en aktivitet. Och gärna ifrån att de är små. Möjligt för dem att få vara med i någon förening.

-Eftersom jag själv tycker att föreningar är bra. Man träffar andra människor och så. Och det skulle jag verkligen vilja. För vi äldre har gjort vårt på något sätt.

-Barnen är ju vår framtid. Så är det ju.

-Och då skulle man verkligen behöva ha koll på vad alla barn har och vad de får. Man hör ibland ifrån föreningarna, att alla barn inte kan vara med. För att man inte kan betala medlemsavgiften.

Ja, då är det tufft. Det är precis som du säger Solveig, barnen är vår framtid.

Eller, deras framtid, och vårt väl och ve.

Att någon tar hand om oss när vi blir gamla.

Har en granne, 92 år, ramlade och bröt sig. Hon behövde hjälp hemma. Hon kunde räkna upp till 14 olika personer från hemtjänsten. Hon kände oftast inte igen den som kom. Det var alltid någon ny. Och det är lite grann det vi bland annat hade i frågorna till politikerna i Politikersoffan den 25 februari. Att det måste gå att göra bättre logistik så att de gamla inte bara blir ett "siffra". Olika människor som ska hjälpa till som t.ex med hygien. En gammal kvinna vill helst inte duscha med hjälp av någon manlig person. Att de gamla bör visas respekt även vid sådana tillfällen. Ja, men hela den biten, eller hur?

-Det skulle vara förbjudet med 14 olika personer. Vilken oro och osäkerhet att inte veta vilka som kommer eller hur olika de behandlar den som behöver hjälp. Man kan ju inte lära känna personerna som kommer.

-Vi som sitter här idag. Vi skulle ju verkligen vilja välja. Vem ska hjälpa oss. Så det väcker många frågor. Vi måste satsa på barnen. För det måste vi ju göra. De är ju framtiden.

-Ja. Det måste jag säga. Jag har så svårt att förstå, att det finns så många barn här i Enköping, som inte ens får äta sig mätta.

-Det är svårt att ta på. Jag fattar inte att det är så. I dagens Sverige. Att det faktiskt är så. Det är sånt som man kan oroa sig över.

-Det finns många barn i dag som far illa. Som skulle behöva någon vettig vuxen att ty sig till. Det gäller även äldre-man får inte glömma dem- ensamhet och ingen att prata med hur många är de?

Ja men här har vi det väl ändå bra. Menar du, att man inte får hjälp till maten?

-Man får ju barnbidrag, och sådär, säger Solveig och fortsätter:

-Men om man har föräldrar som kanske inte mår så bra. Och som kanske inte har något jobb - det är ju många som är arbetslösa. Det vet vi ju.

Och det betyder ju då att pengarna kan ju inte räcka till. Alltså. Så är det ju. Man måste ju betala hyran.

-Och det är ju inte alla som gör det heller. Men man kan ju inte vräka barn.

-Men i den skyddade värld som både du och jag lever i, finns det många barn som inte får det dom behöver.

Det är absolut en viktig aspekt att ta till sig.

OK, är det något som du vill tillägga, så här lite sammanfattningsvis Solveig?

-Vi har nog fått med det mesta tror jag, ler Solveig.

Tack Solveig för ett trevligt samtal med många och viktiga beröringspunkter som vi hoppas att politikerna tar fasta på inte minst i inför höstens val.

Text: Ann-Christin Widinghoff

Foto: Privat



Publikanpassad underhållning

Onsdagen 28 januari gästades vi av KLASSE MÖLLBERG, som roade och underhöll ett knappt 100-tal medlemmar med allt från gitarrspel, sång, anekdoter och så lite allsång men mest överraskande var nog spel på såg. Fodralet såg minst sagt lite kufiskt ut - se bild - innan såg och stråke kom fram.

Det blev en vacker och välkänd låt med mycket känsla. Inte minst med ett så vasst instrument behövdes det sedan ett plåster.

Rolig eftermiddag med många kända låtar av både Evert Taube och Olle Adolphson skapade en fin stund som avslutades med kända låten, naturligtvis, Trazan Apansson, det är ju den figur som vi till största delen känner Klasse Möllberg som.

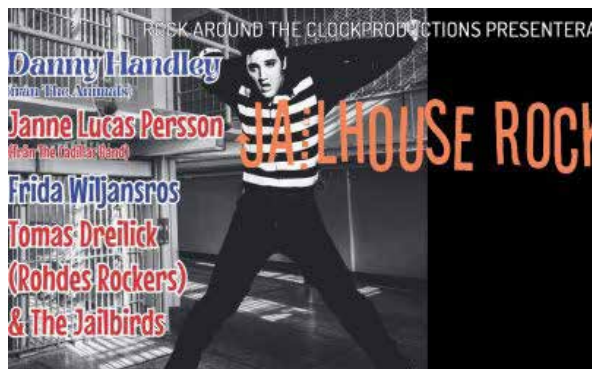


MORD & ANDRA VISOR

En eftermiddag i Kyrkans Mariasal, avnjöts berättelsen om Håkan Mattssons böcker. Emellanåt bjöds också på kända melodier som vi gärna sjöng med i.

Böckerna "Döden förde oss somman", "Livet skiljer oss åt" och "Mitt liv som död" är en spänningstrilogi om livet och döden.

Det blev en fin eftermiddag med trevlig mix, som Håkan avslutade med en "cliffhanger" om den kommande boken, vilken också är under produktion. Något vi har att se fram emot.



Turné Jailhouse Rock – en hyllning till Elvis Presley Lördag 14 mars 2026 kl 19.00 på Kompassen

Publiken kan nu se fram emot en hyllningsshow till The King – utan notställ, pärmar eller iPads. "Jailhouse Rock – en hyllning till Elvis" bjuder på två intensiva avdelningar där musiken och scenenergin står i centrum. Här möter vi historiken från de tidiga åren och "68 Comeback Special", ända fram till Elvis sista år. **Biljetter kan köpas på Tickster.com eller i Kompassens reception. Pris: 475 SEK**



Vårt pris blir 310 kr alt. 340 kr reserv. plats.
Ord. pris 345 kr/st för onummerad biljett och 375 kr/st för reserverad plats.
Kompassen Kongresshall, Kaptensgatan 4
Boka biljett på enabygden@spfseniorerna.se



"Medborgare Nûjen" – en standupföreläsning med Özz Nûjen Söndag 5 april 2026, kl 18.00 på Kompassen

I standupföreläsningen "Medborgare Nûjen" tar Özz Nûjen sig an frågan vad det egentligen betyder att vara medborgare i dagens Sverige.

Biljetter kan köpas på Ticketmaster.se



KLASSISK KONSERT

Enköping gästas av välkände
virtuosen och världsomspännande
konsertpianisten

PATRIK JABLONSKI

Patrik Jablonski har spelat med många
internationella orkestrar världen över
som i Berlin, Warszawa, Sankt Peters
burg, London, Tokyo, Prag och
Köpenhamn för att bara nämna några.

återsken

I pausen medverkar lokala musiker
och sångare under ledning av
MARCUS DANNVIK

**Fredag 27 mars kl. 19.00
KOMPASSEN KONGRESS**

Biljettpris 225 kr

**EN UNIK KVÄLL I VÄRLDSKLASS. ETT GLAS BUBBEL INGÅR I ENTRÉAVGIFTEN.
Boka plats redan nu. Begränsat antal. Onumrerat. Dörrarna öppnas 18.30**

BOKA DIN PLATS HÄR: enabygden@spfseniorerna.se

eller ring: 070 277 68 86

Scanna QR-coden till höger, klicka på länken skriv namn, tel. samt antal biljetter i mejlet.

Obs! Endast förköp möjligt!

Arrangör: SPF Enabygden - samarbete med Enköpings Kommun & Kompassen





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 en lätt artros i höger knä med lite stelhet och smärta och som begränsar mina promenader. Sista året har det blivit mycket hemmasittande med Word Feud och TV. Sedan ett halvår är jag yr och osäker när jag rör mig i lägenheten. Men jag är fortfarande utan hemhjälp och kan gå med krycka till mataffären. Vårdcentralen kallar mig årligen för blodtryckskontroller Ska jag oroa mig och söka hjälp?

Sonja

Svar:

Yrsel är en subjektiv upplevelse av ostadighet och snurrighet. I de flesta fallen är det ofarligt och övergående men blir det bestående och man bestämmer sig att kontakta sjukvården kan orsakerna vara många och flera specialister bli inblandade.

Vi ska komma ihåg att vi blir äldre. Nerver, muskler, leder, hjärnan, ja allt åldras och det blir svårare att styra och samordna kroppsdelarna när vi rör på oss. Redan på morgonen, när strumpor och byxor ska tas på är vi ostadiga och måste ta stöd eller sitta ner. Många har blodtrycksmedicin som inte hinner anpassa sig om vi reser oss upp för hastigt ur sängen eller från stolen. Man får ett så kallat blodtrycksfall. Snabb yrsel som kan resultera att man trillar i golvet och i värsta fall ådrar sig en fraktur i t.ex handleden. Specialisterna skiljer mellan central och perifer yrsel. Det förra är orsakat av förändringar i hjärnan eller sådant som påverkar hjärnans funktion.

Det saknas rotationskänsla (karusellyrsel) och karaktäriseras av ostadighet och gungningskänsla. Bestående central yrsel utreds av internmedicinare, neurolog. Orsakerna är många och misstänkt allmänsjukdom utreds och utesluts..

Vid perifer yrsel är orsaken kopplad till örat, ibland med hörselnedsättning. Även här är orsakerna många, allvarliga eller banala som vaxpropp i örat. Du ska kontakta vårdcentralen om du har ett eller flera av följande besvär

Yrsel som inte går över och påverkar ditt vardagsliv
Du har yrsel eller ostadighet sedan tidigare men nu känns det annorlunda

Yrsel där även hörseln är påverkad.

Har läkare uteslutit allvarlig sjukdom och kanske justerat i din medicinering finns det ofta mycket du kan göra själv.

Kontakta en fysioterapeut eller sjukgymnast och få råd. Fysisk träning är viktig och fr.a balansövningar brukar hjälpa. Motion i form av promenader med eller utan stöd får inte glömmas bort. Och det är inga långa sträcker du behöver pressa dig igenom. 10-15 minuter och regelbundet. I bästa fall kan även besvären från artrosen lätta.

Tillgång till träningsredskap finns hos Friskis och Svettis, och på Kryddgårdens träningslokal. Där har både Aktiva seniorer och SPF inbokade tider mot en liten avgift. Gör gärna ett sonderande besök.

Vänligen

Allmänläkare Lars Westman

FLER AKTIVITETER PÅ GÅNG I HÖST:



AKRYLMÅLERI - I HÖST

Ledare: Margareta Järvetun

Plats: Lokal ej klart ännu.

Dag: 1 gång/vecka

Start: Mitten av september. Totalt 5-6 tillfällen.

Intresserad? Hör av dig till Margareta på telefon

070 688 10 85 eller mejl: maggan.jarvetun@gmail.com

**VI FINNS NÄR DU BEHÖVER NÅGON
ATT PRATA MED!**

Föreningen Minds stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. **Telefon: 020-22 22 33**
Mansjouren samt några till finns på www.1177.se

VÅRA LOKALA PARTNERS

SPF Enabygden en livaktig förening med många inressanta och givande samarbeten med andra lokala föreningar.

Allt för att ge er medlemmar ett så varierat utbud att säkerligen någon eller flera matchar just dina intressen.

På de flesta av dessa sammankomster fikar vi också tillsammans. Nedan följer ett axplock av det som erbjuds och finns att tillgå som medlem i Enabygden.

- **Måndagscafé** se mer på sid. 12
- **Berättarcafé** se programsidorna
- **Resor & Utflykter** se sid. 19-20
- **Nyhetscafé** se mer på sid. 12
- **Motorcafé** se mer på sid. 12
- **Månadsmöten** se programsidor
- **Boule** med PRO o Korpen
- **Bowling** /Discobowling se sid 12
- **Bridge** Bridgeklubben, se sid 17
- **Kortspel** lokal DHR, se sid 17
- **Hanser Bio** se info t.h.
- **Yoga** Bridgeklubben, se sid 17
- **Alla våra Studiecirklar**
ett samarbete med Vuxenskolan
- **ESK Gåfotboll** Se sid 18
- **Enköpings Hembygdsförening**
- **Hitta-Ut-projekt**
Orienteringsklubben
- **Enköpings Konsthall** Se sid 30
- **Enköpings Teaterförening**
Se sid 30
- **Vattengympa med Korpen**

Hanser Bio i samarbete med PRO/SPF/Aktiva Seniorer med flera föreningar visar film på Westerlundskas Gymnasiet.

Från Abba till Mamma Mia + Beatles och Bäckman

Lördag 11 april kl 14.00-16.00

Plats: WGY-aulan

Pris: 160 kr



Upplev den fantastiska historien från 1974 - 1999 berättad av medlemmarna i ABBA och deras närstående. En fascinerande resa genom 25 år av vår egen musikhistoria. Filmen är ca 50 min lång.

Hösten 1978 träffade Anders Hanser medlemmarna i ABBA för första gången och började att fotografera dem under inspelningarna i Polarstudion. Anders blev snart ABBA:s officiella fotograf och dokumenterade praktiskt taget allt kring deras verksamhet, konsertturnéer, TV-inspelningar, promotionfilmer etc. Ofta tog Anders stillbilder i samband med att hans gamle skolkamrat Lasse Hallström filmade. Närmare ABBA än så här kommer man inte!

Janne Bäckman har under 15 år lotsat folk till Liverpool genom Bäckmans Beatles-resor. Anders Hanser följde med till Liverpool på en av dessa resor.



Janne Bäckman är journalist och popmusiker i Orsa och var med i legendäriska gruppen Hellzephyrs. Deras sång Rålsbussen från Östersund blev signatur till Orsayran varje sommar sedan 1984. - Jag hade ingen som helst tanke på att göra en film av den här resan, men så blev det och historien blev bara bättre och bättre och vävs ihop på ett bra sätt, berättar Anders med ett skrott. Filmen är 40 min lång.

Tre unga tonåringar som spelar tillsammans i Liverpool i slutet av 1950-talet, George Harrison, John Lennon och Paul McCartney Några år senare vet hela världen vilka de är och deras musik i gruppen Beatles påverkar alla som växte upp på 1960-talet.



Lördag

Anders Hanser seniorbio.

Boka & betala till din förening!

Pris 160 kr

11/4

Enköping - WGY aulan.

Kl. 14.00

Dörrarna öppnar kl 13.30

Visningstid: 1,5 tim plus presentation.



ESK GÅFOTBOLL VANN VM I FLORENS 2022

ESK Gåfotboll träffas och spelar tillsammans i Idrottshuset varje måndag mellan kl.16-17.00, fram till första mars. Därefter utomhus på Enavallen/Teknikentret (TC). Gåfotbollen välkomnar alla vuxna, både damer och herrar. Maggan, 83 år, är den just nu äldste.

Om ni inte vill spela direkt, så kom ändå och titta på oss - sedan är du fast, säger Torgny Carlsson, ledare i ESK Gåfotboll. Läs mer om detta på sidan 18.



ENKÖPINGS RIKSTEATERFÖRENING:

Fredag 13 mars kl. 18.00

"MARIANNE OCH JAG"

Westerlundska Gymnasiet, Aulan, Enköping
Producent: Apocalyptic Circus och
Riksteatern.

Lördag 28 mars kl. 19.00

"VETERANERNA"

Westerlundska Gymnasiet, Aulan, Enköping
Producent: Riksteatern.

Fredag 8 maj kl. 19.30

"POP, SOUL & PSYKEDELISKT"

Restaurang Krydda och Salt, Enköping.

Läs mer på scenkonst som sätter tankar och känslor i rörelse. Enköpings Riksteaterförening.



ENKÖPINGS KONSTHALL:

21 februari - 15 mars

Marianne Degerman

"Ljuset är livets källa och färgen dess konsekvens", bl.a temperans skiktmåleri.

21 mars - 12 april

Cecilia Larsson

Cecilia målar figurativt, mestadels i olja, ofta landskap och även en del porträtt.

2 - 24 maj

Nina Hemmingsson

Teckningar, målningar och skulpturer.

Enköpings Konsthall, Tullgatan 18, Enköping

Som medlem i SPF Enabygden erbjuder lokala företag generösa rabatter när du handlar eller lunchar. Visa upp ditt medlemskort så erbjuder dom rabatt - se nedan.



10% rabatt

WALTER kaffebar
20% på fika/bröd
på SPF måndagscafé

Fabian Flink's
B R Ö D B O D
10% fika/20% matbröd

ASPLUND'S
blomsterhandel
10% rabatt

 **hårcenter**
ENKÖPING
10% rabatt för seniorer


KOMPASSEN
10% rabatt lunch/
alt. biljetter/evenem.


10% rabatt lunch


10% rabatt

Är du inte medlem - bli det! Förutom rabatter ges även en del evenemang, kurser, resor och mycket mer, att ta del av eller kanske att 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!



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

SPF Seniorerna får pris som årets Valfärdsinspiratör

SPF Seniorerna är Årets Valfärdsinspiratör. Vi tar hem priset för Hemtjänstindex, ett verktyg som ger en heltäckande bild av hemtjänstens kvalitet i landets alla kommuner. Bakom priset står e-Hälsa+MVTe och Framtidens Hälso & sjukvård.

Äldre lämnas oskyddade - SPF Seniorerna kräver nya åtgärder mot brott

Regeringen har backat från löftet att stoppa nätbaserade söktjänster som används för att hitta nya offer för bedrägerier. I ett öppet brev kräver SÅF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna att regeringen omedelbart presenterar snabba och konkreta åtgärder mot brott.

NÄSTA NUMMER - NR 2/2026

UTKOMMER V. 22/23

Nästa nummer har manusstopp 12 maj.

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. Välkommen med ditt bidrag.

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

Ny folder: Ensamhet bland äldre - vad du behöver veta

Ofrivillig ensamhet är en samhällsutmaning. SPF Seniorerna har tagit fram en enkel folder med fakta om risker och lösningar, hur du kan göra skillnad och vad SPF Seniorerna kan bidra med som organisation. Beställ foldern i webbutiken på SPF Seniorerna.se

SPF Seniorerna i Svenska Dagbladet: Kommuner ska inte mjölka äldre på pengar

Hyrorna på äldreboenden är ofta mycket högre än i vanliga hyresrätter. Det drabbar äldre med låg pension. Det skriver SPF Seniorernas förbundsordförande Maria Larsson i en debattartikel i Svenska Dagbladet. Det saknas tydliga regler och öppen statistik för hur hyrorna sätts på äldreboenden. SPF Seniorerna kräver översyn av hyressättningen och ett mer rättvist system.

Digitalt eller fysiskt medlemskort - välj det som passar bäst

Medlemmar kan enkelt hitta sitt digitala medlemskort genom att logga in på Enabygdens "Mina Sidor". Ett digitalt medlemskort har man alltid lätt till hands.

För medlemmar som inte vill eller kan använda ett digitalt medlemskort finns ännu möjlighet till ett fysiskt. Föreningarna tillhandahåller dessa i samband med sina återkommande möten till de medlemmar som önskar sådant.

Uppmaning till Socialstyrelsen: Sluta agera bromskloss om bröstcancerscreening

Trots att vart fjärde fall av bröstcancer upptäcks hos kvinnor över 75 år säger Socialstyrelsen nej till screening för äldre. SPF Seniorernas förbundsordförande Maria Larsson uppmanar nu myndigheten att ompröva sitt ställningstagande.

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

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

Lösningen till Sudoku A & B på sidan 23

Rätta svaren från sidan 23:s klurigheter:

1) 2. 2) 3. 3) 1. 4) 1. 5) 3. 6) 2. 7) 1. 8) 3.

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.