

ENKÖPINGSPROFILEN: KYRKOHERDE LENA BROLIN

900 år av historia & gemenskap



Foto: Ann-Christin Widinghoff

I vår serie om "kända personer är en stads identitet" har turen nu kommit till pastoratets kyrkoherde. Enabygden fick en fin pratstund om bl.a nya utmaningar, men också att bära hoppet . Se sidor 6, 7, 8 & 12



ANNIE SEEL "Rally Princess of Dakar"

En av världens mest meriterade motorkvinnor som tävlar både med MC och bil kommer till ett av våra månadsmöten i höst på Kompassen.

Under karriären fem genomförda Dakar-rallyn av fem starter med MC. Hon berättar och hyllar sin föregångare inom rallysporten, EWY ROSQVIST som gick bort 2024.

Det och mycket mer som händer kan du läsa om på sidorna 14-19 i tidningen.

Saxat ur innehållet:

Sid 5	Nya ordföranden har ordet
Sid 6	Pastoratets nya kyrkoherde
Sid 10	Drömmen som blev verklighet

Sid 14-19	Studie-Rese- Höst/Vinterns program
Sid 22	Banken "från vaggan till graven"
Sid 25	Hälsogruppen informerar
Sid 29	Lokalt & Aktuellt - å mycket mer...



"Ditt paket är redo för leverans
Bekräfta din adress via länken nedan..."

OBS! Klicka inte på någon länk om du inte är helt säker på avsändaren!

Läs om fler tips för
att undvika att bli lurad
sparbankenenkoping.se/bedragerier

Sparbanken i Enköping



190
Bygger framtid
sedan 1825



Hej. Nu har nr 2/2025 i din hand, som har en hel del läsnyttigt...

Vi vill passa på att önska en fin sommar. Glöm inte att njuta av våra vackra parker. Foto: Klosterparken/upplevenkoping.se

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://www.spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/enabygden)

Medlemsavgift: 330 skr/år

Redaktionskommittén

Inger Rosén Hansson

Ansvarig utgivare

070 523 14 58

inger.rosenhansson@telia.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: Lena Jensen 070 330 55 32 Rese: Bo Wannberg 070 343 37 83 Studie: Eva Armholt 070 238 26 28

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



ENKÖPING - EN SMÅSTAD

En stad i förändring!

Att flytta till en småstad är en dröm för många, med sin charmiga atmosfär, närhet till naturen och en känsla av gemenskap. Men ibland kan verkligheten vara en annan, särskilt när man upptäcker att det inte alltid är så lätt att bli en del av den lokala gemenskapen.

Småstadsbor visavi storstadsbor har ofta olika sätt att leva och uppleva sin omgivning. Småstadsbor är vanligtvis vana vid ett lugnt tempo, starka gemenskapsband och nära relationer med grannar och lokala företag. De värnar ofta om traditioner och känner sig trygga i sin familjära miljö.

Vi som inflyttade storstadsbor däremot är ofta vana vid ett snabbt tempo, mångfald och ett bredare utbud av nöjen och tjänster. Vi kan uppskatta den lugnare atmosfären i småstaden som ett avkopplande avbrott från storstadens hektiska liv. Samtidigt kan vi ibland känna oss lite utanför, medan småstadsborna kan se de nya invånarna som spännande men också lite "annorlunda".

Den lilla gemenskapen i en småstad ger många en känsla av trygghet och tillhörighet, utan att de behöver söka uppmärksamhet eller sociala äventyr.

Att komma in i gemenskapen i en småstad kan ibland vara en utmaning för nyanlända. Eftersom många småstäder präglas av starka band och långa traditioner kan det ta tid att bli en del av den lokala sociala gruppen.

Invånarna känner ofta varandra väl, och det kan kännas som att man först måste bevisa sitt värde och visa att man är pålitlig för att bli accepterad.

Många kan också vara lite reserverade, vilket gör det svårare för nya att knyta an. Småstadens trygghet kan vara en fördel, men den kan också skapa barriärer för oss som inte är födda och uppvuxna här.

Trots dessa utmaningar och med tid och tålamod kan alla vi "nya" invånare hitta vår plats i den lilla gemenskapen.

Trots skillnader i livsstil, erfarenheter och perspektiv kan man skapa en gemensam grund genom att fokusera på mänskliga värden som respekt, empati och öppenhet.

Det handlar om att lyssna aktivt och visa intresse för varandras historier men också att förstå att alla människor, oavsett var de kommer ifrån, söker trygghet, tillhörighet och meningsfulla relationer. Det är ett steg mot att bygga broar.

Är du nyinflyttad eller bott här sedan barnsben?

Viktigt är att vi på SPF Enabygden finns just för er skull.

Vi är en brokig skara personer i våra cirklar, i grupperna och i styrelsen, både inflyttade som "ingrodda" Enköpingsbor.

Gemensamt vill vi alla skapa evenemang, upplevelser och kunskap.

Inte minst vill vi tillsammans med er skapa minnen.

Läs mer om allt det som erbjuds att ta del av inne i tidningen.

Till sist - njut av sommarens prunkande grönska och alla härliga dofter, så ses vi i september igen, med nr 3 av din tidning, Enabygden.

Er tillgivna

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.widenghoff@ettoco.se

Ring oss:
070 77 000 22

Önskar ni annonsera:
Mejla och boka. Vi fixar er annonser om ni saknar material.



Bli medlem i SPF Enabygden!

**Anmäl dig och kom till vårt trevliga
Välkomstcafé
tisdagen den 7 oktober kl. 14.00**

Vi bjuder på fika med gott kaffebröd.

Se mer hur du blir medlem på spfseniorerna.se/enabygden
eller ring och anmäl ditt intresse att komma till vårt 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
Walter Kaffebar för en trevlig fikastund. Medlemmar erbjuds 20% på inköpen.**



PUBKVÄLLAR - på Krydda&Salt

Torsdagskvällen 15 april samlades ett 60-tal glada seniorer för att lyssna på svängig dansbandsmusik spelad av kvällens DJ Claes Lagelius. Många dansanta låtar från 70- och 80-talet spelades.

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

Som alltid avrundades kvällen med ett Quiz, vilket kanske hade lite luriga och kluriga frågor.



SE HÖSTENS 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!



Nye ordföranden - har ordet

I februari klev en "nygammal" ordförande in i SPF Enabygden. Inger Rosén Hansson var tidigare under sju års tid, föreningens ordförande.



Så konstigt det blir ibland!!

Jag var ordförande för SPF Seniorerna Enabygden under sju år, sju positiva och mycket innehållsrika år.

I mars 2022 lämnade jag ordförandeklubban vidare. Efter det har jag fått större möjligheter att ägna mig åt olika uppdrag bl a inom Enköpings församling av Svenska kyrkan och Rebeckalogen inom Odd Fellow. Under det senaste året har det varit alldeles "lagom" med aktiviteter för mig, tycker jag.

Döm om min förvåning över att jag plötsligt ännu en gång har hamnat i funktionen som ordförande för föreningen. "Hamnat" kan jag verkligen kalla det för, eftersom jag blev kontaktad precis före det att årsmötet skulle äga rum.

Nåväl, chocken har lagt sig nu, och jag gör så gott jag kan för att bidra till att lösa den uppkomna situationen.

Jag känner mig mycket väl mottagen igen, och faktum är att det känns riktigt roligt att återigen mera noggrant sätta sig in i föreningens verksamhet. Många medlemmar känner jag ju sedan tidigare, men det är också mycket trevligt att lära känna nytillkomna.

Jag önskar valberedningen lycka till med att hitta kunniga och intresserade medlemmar för olika kommande uppdrag!

Inger Rosén Hansson

"Nygammal" ordförande i SPF Seniorerna Enabygden

Foto: Ann-Christin Widinghoff



LENA BROLIN

- kyrkoherde i Enköpings pastorat Ännu en av Enköpings starka profiler

Lena Brolin, kyrkoherde i Enköpings pastorat sedan augusti 2021 efter Anders Grape.

Tack för att vi får mötas så här och jag får ställa några frågor.

Inte minst i dessa dagar då Vårfrukyrkan firar sina 900 år av sin tillblivelse. Det har och kommer uppmärksammas på många sätt där mycket skedde i mars månad. Vårfrukyrkan invigdes på självaste Vårfrudagen 25 mars år 1125.

Ett återkommande inslag i Enabygden är ett som numera är en följetong i varje nummer, "Kända personer är en stads identitet" – därför ses vi här idag och vill då börja med att fråga dig Lena Brolin, kyrkoherde i Enköpings pastorat.

Om du sitter på en privat middag – prästerskapet ej synligt, med idel okända människor och får frågan vem du är - vad svarar du då?

Det beror på i vilket sammanhang, men jag tror nog att mitt första svar skulle vara - att jag är präst.

Ett annat svar är att jag är mamma och mormor. Det är ett viktigt svar. Men när man presenterar sig så blir man nog den personen som man har som yrke.

- Så jag skulle nog svara - jag är präst.

Var har du dina rötter, var växte du upp?

- Familjen flyttade till Bålsta när jag var i 9-10 års åldern. Kommer från Stockholm och Ulriksdal inledningsvis. Mina föräldrar fick möjlighet köpa hus i Bålsta i mitten på sjuttioalet. Bålsta började exploateras och man hade ekonomi att köpa hus, istället för att bo i lägenhet. Att flytta ut på landet.

Huset låg i en backe som även där kallades för Åsen. Det var verkligen fint att få växa upp där.

Vilken roll anser du att kyrkan har i dagens samhälle, och hur kan den bäst stödja människor i deras andliga och sociala liv?

- Nu pratar jag ju utifrån kyrkan i Enköping.

- Kyrkans roll är ju att bära traditionerna med ett symbolvärde som är viktigt säger Lena och fortsätter:

- I pastoratet finns 28 kyrkor varav 22 är medeltida. Kyrkan har ett viktigt symbolvärde, den ligger där och den skall ligga där. Den skapar en trygg punkt i samhället, och fortsätter:

- Sedan ser vi de senaste åren tillströmning av barn och unga, både i våra grupper och andra sammanhang men också i våra gudstjänster. Vilket är väldigt, väldigt roligt. Jag tror naturligtvis att världsläget gör att man söker sig till en trygg punkt. Kyrkan är bärande av hoppet där kristendomen går som en röd tråd för fred och kyrkan blir en trygg punkt för både unga som gamla.

- Absolut att kyrkan ibland stått på fel sida, men att kyrkan skall bära hoppet. Att bära det hoppet om att det kommer bli bättre och att vi står tillsammans. Kyrkans långa tradition som man levt med blir en signal att här finns människor och sammanhang som har ett gemensamt språk. Ett språk för sin oro och för trösten.

- Kyrkan är ju en del av samhället och skall alltid vara en plats där alla är välkomna, oavsett vem du är och vad du är - alla skall kunna känna samhörighet och ge en trygghet där vi alla kan mötas.

Berätta, på vilket sätt menar du?

- Exempelvis när det hänt olyckor som berört oss alla då söker sig människor ofta till kyrkan. Men det vi också ser nu, är att fler och fler söker sig vardagsdags till kyrkan. Vi ser också till de mest behövande de som inte har råd att handla mat, då delar vi ut matkassar, det vi kallar för "Matbryggan" vilket sker i samarbete med Ria Hela Människan och Hyresgästföreningen.

Varje dag hämtas mat upp, det som blivit lite stött, eller någon förpackning i en hel låda gått sönder och då hämtar vi upp tre dagar i veckan och i S:t Lars delar våra volontärer och medarbetare ut till behövande.

Regnbågsnyckelmärkning

Kan du berätta om några aktuella projekt eller initiativ inom församlingen som syftar till att hjälpa utsatta grupper i samhället??

Hur hanterar ni t.ex frågor som inkluderar mångfald inom svenska kyrkan och församlingens verksamhet?

-Just nu så arbetar hela pastoratet både förtroendevalda och medarbetare med något som vi kallar Regnbågsnyckelmärkning. Det är en form av HBTQ-certifiering. RFSU ville inte ge sig in i att certifiera kyrkor eftersom det också kommer in en fråga om tro, och då startade Svenska kyrkan tillsammans med Sensus EKO, som är en ekumenisk stiftelseorganisation det som kallas Regnbågsnyckelmärkning.

- Det är något vi håller på med just nu, där vi bl.a har föredrag för våra medarbetare.

Dessutom en samtalsserie som består av sju samtal. Nästa steg är att vi ska arbeta med vår hemsida och bli tydligare i vårt budskap att här är alla välkomna.

Kyrkans utmaningar

Vilka utmaningar ser du framför dig som en kyrka i framtiden och hur planerar ni att i så fall möta dessa utmaningar?

-Svenska kyrkans utmaningar idag är att det dör fler medlemmar än det föds.

Tidigare när du föddes, då blev vi per automatik medlemmar i Svenska kyrkan. Från januari 2000 är det dopet som ger medlemskap i Svenska kyrkan.

Så de som blev medlemmar vid födseln tidigare, de har pga ålder dött, vilket gör att vi idag har fler som dör än som döps.

Så det är en av våra utmaningar.

- Vi döper också människor i alla åldrar, det är aldrig för sent och vi har också många ungdomar i våra konfirmandgrupper som innan konfirmationen behöver bli döpta.

- Konfirmationen är en bekräftelse av dopet, så du kan inte vara med i konfirmationsgudtjänsten om du inte är döpt. Det är en utmaning, men sedan finns en annan utmaning - att få flera att stanna kvar och inte gå ur Svenska kyrkan, utan att verkligen stanna kvar

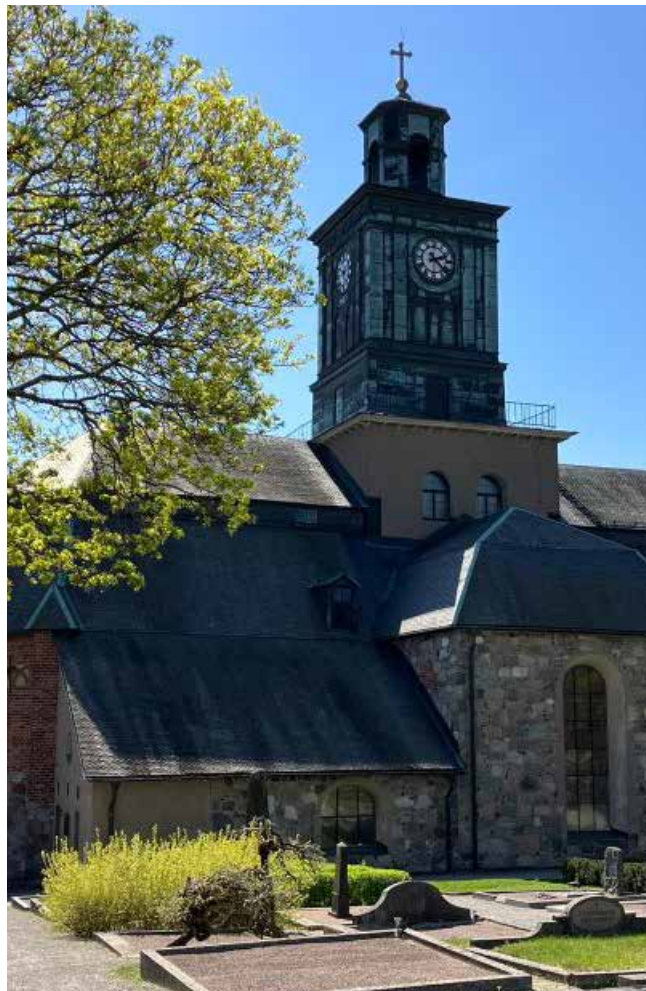


Foto: Amanda Jansson

som medlemmar. Att lyfta fram det här kulturarvet där kyrkan i dagsläget ligger på ett medlemstal runt 54% - i hela landet.

Kulturminnesmärkta golv

- Vi har över 10.000 m² kulturminnesmärkt golv bara i pastoratet och det behöver vi förvalta. Och det är också en utmaning, att få ekonomin att räcka till.

- Bara uppvärmingen kostar, där vi nu har ett beslut om att en kyrka per församling skall vara uppvärmd året om, dvs sju kyrkor som vi väljer ha uppvärmda även under den kalla årstiden.

Övriga kyrkor svalställs och värms bara vid t.ex begravning. Andra kallställs och saknar t.ex el.

Synen på kvinnliga präster

Hur tycker du att synen på kvinnliga präster har förändrats inom Svenska kyrkan där den första kom redan 1960. Hur man ser på det här med HBTQ och hur det mötts genom åren inom kyrkan?

- Historiskt sätt har det varit ett stort motstånd och kvinnor som är präster har verkligen fått kämpa för sin rätt.

- Rätten att få predika, rätten att viga - egentligen rätten till att göra allt det som en präst gör, det har inte varit en dans på rosor säger Lena och fortsätter:

- 1958 fattades beslutet att öppna ämbetet för kvinnliga präster och 1960 ägde den första kvinnliga prästvigningen rum.

- Jag prästvigdes 2000 och har märkt under mina år ifrågasättande, både från kollegor och församlingsbor så det tar tid för oss kvinnliga präster att bli accepterade. Det är också fortfarande fler män som är präster än kvinnor, även om det börjar hamna lika i antalet.

- Fast jag tror, tyvärr att det alltid kommer fram nya präster eller församlingsbor som tycker det är fel med kvinnliga präster, säger Lena och fortsätter:

- Motståndet mot kvinnliga präster kommer tyvärr fortfarande att finnas, inte minst kommer både tro och bibeltolkning in. Inom Svenska kyrkan finns inte några betänkligheter mot kvinnliga präster, även om det i vissa fall kommer dröja ett tag till innan den är helt borta.



Hur påverkar kvinnliga präster kyrkans arbete och ledarskap på församlingar och i samhället?

- Nej, jag tror inte generellt att det finns någon skillnad mellan manligt och kvinnligt i ett ledarskap.

Jag tror mer det handlar om vem man är som person och inte så mycket på manligt och kvinnligt.

Jag har läst på lite, du har under en tid varit utlandschef för Skut, Svenska kyrkan i utlandet. Hur var det?

- Jag har jobbat i São Paulo med ansvar för Chile, Argentina och Brasilien men också varit i Berlin under fyra år. Under fyra år var jag utlandschef och då hade jag ansvar för hälften av utlandskyrkans församlingar.

Det var ett otroligt faschinerande och det var äventyr varje dag. Att leva i ett annat sammanhang, en annan kontinent och inte kunna språket, det var en utmaning.

-Jag kunde säga "jag heter Lena och tack".

Alla pratade portugisiska, däremot hade vi en person som kom in en dag i veckan och skötte bokföringen, hon pratade engelska, så genom henne lärde jag mig språket. Hon översatte till portugisiska och jag skrev ned fonetiskt och på så sätt så hanterade jag språket, men på en enkelt sätt. Det blev inte så utblommat

språk utan mer exakt vad det gällde.

Men bor man i en storstad som São Paulo, som bebos av mellan 22-25 miljoner människor, och ska hitta de 1.500 svenskar som fanns på plats, det var en utmaning och hur bli synlig för dom.

- Då reste vi regelbundet i hela Sydamerika. Var i Buenos Aires, Chile, Brasilien och min fru reste till Rio en vecka i månaden. Vi satt med kartan och tyckte São Paulo och Rio låg bara som mellan Stockholm och Uppsala. Det visade sig att det var 80 mil emellan. Dit reste hon en vecka i månaden.

-När vi sedan kom till Berlin där vi blev kvar i fyra år, så såg vi skillnaden. Det bodde fler människor i vår stadsdel i São Paulo än det bor människor i hela Berlin.

En rik historia

Enköpings pastorat har ju en rik historia och Vårfrukyrkan firar i år 900 år. Kyrkan stod färdigbyggd på 1100-talet. Sveriges äldsta kyrka är Dalby kyrka i Skåne vilken är från mitten av 1000-talet. Men 900 år - och en så vacker kyrka, så hur har det och kommer det firats?

-Det började med en stor gudstjänst på Jungfru Maria Bebådelsedag den 23 mars. Biskopen var här, 100 korister, alla körer i församlingen och vi var 370 personer i kyrkan, från barnkörerna och uppåt - alla var med.

- Enligt tradition invigdes kyrkan den 25 mars, så den dagen hade vi först barnkalas med inbjudna förskolor och öppet hus. På eftermiddagen kom barn och vuxna och utforskade kyrkan. Vi hade också tagit fram en liten bok bl.a till barnen "Våfflan" som berättade om kyrkan och dess historia.

På kvällen var det sedan en musiksoaré i kyrkan som lockade flera hundra personer.

Sedan har vi en programserie som vi kallar för "Under Vårfrukyrkans valv" där sista inslaget blir besök av Thomas Andersson-Wij.

I slutet av april hade vi tre föreställningar som vi arrangerat och skrivit helt själva "Jesus Christ".

Välbesökt och mycket uppskattat.

Tammerfors tog fram en bakelse "Vårfrubakelse" med anledning av jubileet, vilken gick att köpa under jubileumsveckorna.

Som kyrkoherde kan man säkerligen ställas inför olika utmaningar såsom att öka engagemanget bland yngre generationer eller att hantera frågor kring integration och mångfald. Har det varit svårt axla den roll som det innebär?

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



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: Ibland vaknar jag på morgonen av att jag har domningar och stickningar i tumgreppet och pekfingeret. Jag går upp ur sängen, skakar på handen eller kliar mig i handflatan och efter 5-10 minuter försvinner domningarna.

65 år och för övrigt frisk

Svar: Det du beskriver är troligen en irritation av att nerven för den delen av handen (nervus medianus) är klämd någonstans på vägen ut från halsryggraden.

Armen kan under en tid under natten haft ett litet olämpligt läge. Det finns flera platser där passagen är trång, bl.a när nerven lämnar halskotorna eller i armbågen.

Den vanligaste platsen är dock där nerven passerar det som kallas karpaltunneln, en smal passage omgiven av ben och ligament i handledens insida.

Tillståndet är ofarligt.

Om du får stickningar och domningar som inte ger med sig, eller att muskelstyrkan i tumgreppet känns svagare bör du söka vård.

Behandlingen kan bli ett enkelt kirurgiskt ingrepp där ortopedén klyver ligamentet som håller nerven på plats.

Allmänläkare Lars Westman



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. Vi intresserar oss för vår miljö 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. Start 7/10 - 2/12. Se sidan 16 med våra studie-cirklar för mer information.

Gruppen leds av Enabygdens Sonja Norelius och Ingrid Åkerberg.

Ring Eva Armholt för mer information
070 238 26 28 eller mejl: eva.armholt@gmail.com





Drömmen blev verklighet

Man fick nypa sig i armen. Vi landade på Island i mitten av juli 2024, för att uppleva deras mångskiftande landskap, som skiljer sig markant från Sveriges. Redan vid Keflavik, flygplatsen utanför Reykjavik, stötte vi på lavalandskap där lavan var täckt med moss.

Vi hade drömt om att få uppleva denna säregna natur i många år och nu äntligen hade vi bokat en paketresa till Island med många spännande utflykter framför oss.

Valsafari

Vi hade valt hotell Baron som låg i utkanten av staden med utsikt mot havet och redan efter första natten skulle vi även bege oss ut på stora Atlanten. Vi skulle nämligen ut på valsafari. Väl ute på Atlanten mötte vi både stora och små valar. Många olika arter av detta mäktiga däggdjur finns utanför Islands kust, som är deras naturliga livsmiljö. Vikvalen är den vanligaste. Effektivt strömlinjeformade som ger snabbhet och smidighet i jakt efter mat, som utgörs av Krill och Plankton. Långt ute på havet drog kaptenen av på farten. Nu var dags att vara riktigt uppmärksam.

Tillsammans med två andra båtar, som även de var ute på valsafari, lyckades vi omringa ett stort valstim. Ett minne vi kommer att bära med oss livet ut! En av alla valar vi såg hoppade upp ur vattnet alldeles intill båten. Tur att det var ett fönster som skydd.

Reykjavik

Nästa dag var det dags för den första guidade bussen. Vi skulle få se mer av Reykjavik. Reykjavik betyder Rökvik eller Rökavik – Rökarnas vik, de heta källornas ångpelare. Under den mörka årstiden skiner solen endast 4 timmar mot under sommaren när den är uppe nästan dygnet runt. Efter många stopp vid olika hotell var så gruppen samlad för en rundtur i Reykjavik tillsammans med vår guide Sven.

Han var en mycket duktig och kunnig svensktalande guide. Vi fick till exempel lära oss om hur islänningar nas hus klarar återkommande jordskalv. Husen byggs i betong som armeras. Under bussfärden fick vi se några av huvudstadens sevärdheter, bland annat Harpa som är ett konserthus med speciell arkitektur och fasad täckt med stora säregna glasprismor. En av höjdpunkterna var att få stiga in i Hallgrímskirkja kyrka och mötas av pampig orgelmusik där de 5 275 piporna bidrog till upplevelsen. En del av piporna var hela 10 meter höga. Tanken flög till barndomens bossrör.

Hela orgeln vägde 25 ton och kyrkan var 74,5 meter hög och därmed den högsta byggnaden på Island.

Arkitekten inspirerades av en grotta som finns vid en av Islands andra sevärdheter, Svarta stranden. Dock tog det tid att bygga kyrkan, de höll på mellan 1945 till 1986. Framför kyrkan står statyn av Leif Eriksson, den första människan som landsteg på Island.

Fly over Iceland

En av aktiviteterna i reseprogrammet kallades för "Fly over Iceland" men mer än så visste vi inte på förhand. Det visade sig vara en överraskning som hette duga! En virtuell flygtur över Island – mäktigt, fantastiskt och läskigt på samma gång. Vi blev fastspända i flygplansliknande stolar som, tro det eller ej, gav känslan av att flyga. Stolarna lyfte, dök och svängde samtidigt som man kände vinden i håret, dimman som rörde sig över fjälltopparna och stanken från vattenfallen. Detta tillsammans med dofter, ljud och den 20 meter långa duken gav en otroligt levande känsla.

Vi flög över höga berg, glaciärer, vattenfall, floder, gejsrar, lavafält, jordbruk och städer. Situationen var så naturtrogen att vi lyfte på benen för att inte stöta i fjälltopparna. Det kändes tryggast att hålla hårt i stolen. Efter en stund kände vi oss säkrare men det pirrade bra i magen. Vi besökte på detta sätt avlägsna men vackra delar av Island och dess mäktiga natur. Det var en skrämmande upplevelse men samtidigt något av det häftigaste vi fick uppleva under Islandsresan.

Dock inget för den med höjdskräck eller den åksjuke.

Dagen var ännu inte slut fast vi hade hunnit med både Reykjavik och Fly over Iceland. Dagens schema var så fullspäckat att vi inte hann med någon riktig lunch. Istället släppte vår guide in oss på en mack för ett kort lunchstopp. Men mer än en macka hann vi inte få i oss innan det bar iväg till Blå lagunen.

Blå Lagunen

Vägen till Blå lagunen visade sig vara raserad av lava. Senaste utbrottet hade varit 3 veckor tidigare. Det hade gjorts en ny väg till lagunen och även byggts cirka 30 meter höga skyddsvallar av lava, som skydd mot eventuellt nya vulkanutbrott. Man hade evakuerat folk från Grindsvik, som ligger på väg till Blå lagunen, men 20 hushåll hade stannat kvar i sina hem, därav de kraftiga skyddsvallarna. Det var respektingivande att komma så nära ett vulkanutbrott och på nära håll se konsekvenserna av ett utbrott.

Blå lagunen är ett utomhusbad med en temperatur på 36-39 grader året om. Vattnet är rikt på mineraler som kiseloxid och svavel och innehåller över 200 mikroorganismer. Blå lagunen får sitt vatten från ett geometriskt kraftverk, Svartsengi. I slutet av dagen var det härligt med ett dopp efter så många fantastiska upplevelser. Vi hade gärna varit i längre i det varma turkosblå vattnet som nådde upp till brösthöjd.

Gyllene cirkeln

Ny dag, ny resa och nya upplevelser. Den Gyllene cirkeln är en rutt på ca 30 mil och täcker in tre av

Islands mest populära sevärdheter. Den första är Thingvellir nationalpark med den stora sprickan mellan den nordamerikanska och den europeiska kontinenten. Sprickan vidgas med 2,5 cm per år.

Vi fascinerades av platsen som sådan men också av naturens krafter. Roine, som gick den långa promenadslingan, såg mer av den vackra älven, vattenfallet Öxarárfoss och klippväggarna. Då Elisabeth har svårt att gå ordnade guiden och busschauffören så att hon fick gå en kortare och enklare stig för att se och uppleva nationalparken för att därefter åka med i bussen för att möta Roine och resten av gänget. Så omtänksamt!

På väg till den andra stora sevärdheten, Geysir, gör vi en anhalt vid Laugarvatn och sjön med samma namn. Heta källor värmer vattnet och marken. Vi överraskas av att marken rör sig och verkar koka. Vi blir uppmanade att endast gå på spängerna. Här bakas det rågbröd i gropar i den varma sanden. Det tar 24 timmar att få brödet klart och en sten markerar var det bakas bröd. Häftigt att det fortfarande år 2024 bakas bröd på detta sätt!

Den tredje stora sevärdheten, Gullfoss är ett av de vackraste och mäktigaste vattenfallen på Island och faller 32 meter från två platåer. Hela fallet är 20 meter brett och det stänker från det brusande vattnet. Vilken skönhetsupplevelse!

På väg tillbaka till Reykjavik ser vi stora växthus på flera platser. Det odlas bland annat tomater och gurka i växthusen som värms upp av heta källor. Till och med bananer odlas på Island på grund av att de kan värma upp växthusen med hjälp av de heta källorna. Vi blir återigen påmind om att Island är ett fascinerande land med stora upplevelser.



Sydkusten

Nästa dag agerar Sven både chaufför och guide. Det blir då inte lika tätt mellan stoppen. Från Reykjavik följer vi kusten österut mot Vik. Här möts vi av frodig åkermark, hästar och får i hagar samt gemytliga små byar. Även imponerande naturfenomen som glaciärer, vattenfall och kraftiga undervattensströmmar.

Reportaget fortsätter på sidan 20

Fortsättning från sidan 8

- Nej, jag tycker inte det. Vi har fyra arbetslag med församlingsherdar och de som beslutar tillsammans med sina medarbetare Jag, i mitt uppdrag blir den som ska se till att vi alla blir vårt och sitt bästa Jag i att bygga en kyrka och en församling.

- När jag började som kyrkoherde valde jag att vara en vecka per år på respektive arbetslag och dess arbetsplats. När jag är på kyrkogårdsförvaltningen drar jag på mig arbetsbyxor, fleecetröja och grova kängor och rensar, klipper och planterar.

- Från början var det mitt sätt att lära känna mina medarbetare som är drygt 100 personer, så det tog ett tag att lära mig namnen på alla. Men sedan har jag valt att fortsätta jobba tillsammans, oavsett om det gäller barngrupper eller rensning av ogräs. För mig är det viktigt att göra det tillsammans.

Framtid och förhoppningar

Har det blivit några nya inriktningar sedan du tog över efter Anders Grape. Något som du satt egen prägel på och som skapat ökat samarbete med andra lokala organisationer eller samhällsaktörer?

-Jag vet att han var väldigt utåtrikatad, men jag bodde inte här då, så jag vet egentligen inte vad och hur han gjorde, ler Lena och fortsätter:

- Inledningsvis jobbade jag utefter att sätta Enköping på stiftets karta, och att bygga "ett vi" utifrån våra sex arbetslag. Sedan skulle jag tro att samarbetet med både kommun och regementet ser annorlunda ut med tanke på att vi idag har ett totalansvar.

Vad kommer närmast att hända i pastoratet och vad har du för förhoppningar om framtiden, inte minst kyrkans roll i ett mer mångkulturellt samhälle?

-Det är ju det här med regnbågsnyckelmärkningen, det ser jag väldigt mycket fram emot. Likaså satsa på det här med dopet och medlemsvård.

- Jag ser också att vi 2026 kommer att arbeta för att bli mer miljöcertifierade. Vi behöver ta vårt ansvar i att värna vår miljö.

- Ur ett mångkulturellt perspektiv tänker jag att vi har fått liv i den ekumeniska som varit satt på sparlåga, nu bygger vi nästa steg att skapa ett interreligiöst råd, med företrädare för andra religioner och att alla våra kyrkor får spela en roll för alla. Vi tar ett religiöst ansvar. För i grund och botten har alla religioner likvärdig historia.

- När vi lär känna varandra, sänker man garden, man slåss inte med sina vänner, därför behöver vi bygga relationer med alla i vårt samhälle för att skapa en gemenskap.

Till sist, tack Lena Brolin för vår fina pratstund och lycka till med ditt viktiga arbete i Enköpings pastorat.



Kyrkoherde Lena Brolin, Enköpings pastorat.
Text & foto: Ann-Christin Widinghoff

Ulliga får och skuttande kossor sommarbetar på Dyarna



På nära avstånd från centrum ligger Gröngarnåsen. En vacker plats som inbjuder till sköna avslappnade promenader på skogstig eller längs med spången. Stanna gärna till vid Himlabacken och njut av utsikten över Dyarna. Sommartid ser du betande kor och får på ängarna vilka skänker en stunds ro att bara titta på och komma nära.

Foto: Monica Bauer

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:	Inger Rosén Hansson	Ordförande	070 523 14 58	inger.rosenhansson@telia.com
	Pia Rosenberg	Sekreterare	073 680 47 27	pia.rosenberg52@gmail.com
	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
	Solveig Zander	Ledamot	070 241 02 27	solveig.zander@outlook.com
	Bo Wannberg	Ledamot	070 343 37 83	wannberg49@gmail.com

Ersättare:

Bo Singman	073 229 88 35	bo.singman@gmail.com
Bengt Morén	070 458 00 24	bengt.moren@telia.com
Martin Ancons	070 854 06 70	martin@envengi.com

Revisorer: Magnus Hurulund och Lennart Gustavsson och Anders Brolin (ers.)

Funktionärer:

Boule	Pia Rosenberg	073 680 47 27	Resekommitté	Bo Wannberg	070 343 37 83
Bowling	Anita Lund	072 330 30 97	Studiekommitté	Eva Armholt	070 238 26 28
Bridge	Barbro Sandberg	073 681 55 23	Valberedning	Elisabeth Andersson	072 738 67 60
Hälsoombud	Lena Jensen	079 335 04 83	Västanvind	Heidemarie Rosén	070 299 31 99
Medlemsvård	Eva Armholt	070 238 26 28	Webbansvarig	Monica Bauer	070 277 68 86
Programkommitté	Lena Jensen	070 330 55 32			

KPR- RPR-repres. Kommunala Pensionärsrådet

Inger Rosén Hansson	070 523 14 58
Lena Jensen	079 335 04 83

Redak./Annons mm A-C. Widinghoff 070 770 00 22

SOMMAR & HÖST - 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



Monica
Bauer
070 277 68 86

NÄSTA NUMMER AV ENABYGDEN UTKOMMER MITTEN AV SEPTEMBER

NYHETSKAFÉ "SYSTRAR TVÅ"

Nyhetskafé med Lars-Olof Eklund,
där ämnet och innehåll kan skifta.

Fokus är på aktuella frågor och nyheter, men kan
också bli helt fritt.

Nyhetskafé startar 18/9-13/11 torsdag jämna
veckor kl. 14.30-16.00 på "Systrar Två".



MÅNDAGSKAFÉ PÅ WALTER KAFFEBAR

Varje måndag kl. 14.00

Kungsgatan 31, Enköping

Medlemmar erbjuds 20% rabatt på valfri fika.

Juni

Juli

Se vad som händer både på annan plats i tidningen
men också på spfenabygden.se - där finns vad som
sker under sommarmånaderna.

Augusti

MÅNADSMÖTE KICK-OFF PÅ KOMPASSEN

Onsdag 27 augusti kl. 14.00 (OBS! Ny veckodag)

Kaptensgatan 4, Enköping



"Yrke - Drottning"

Journalisten Ingrid Törnqvist
om vår drottning Silvia och
den bok hon skrivit
titel "Yrke-Drottning".

Du kommer även kunna köpa
boken till specialpris.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se nästa sida.

Grupp 4 tjänstgör och grupp (5)6 träffas 1 timme före.

September

HANSERFILM - "JORDEN RUNT på 100 MINUTER"

WGY, Westerlundskas Gymnaet

Torggatan 4, Enköping.

Lördag 13 september kl. 14.00

BERÄTTARKAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 17 september kl. 14.00

Kryddgårdsgatan, Enköping

"Ukrainas självständighet är även vår
frihet"

Måndagsrörelsen i Enköping för Ukraina.

Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se nästa sida.

MOTORPRAT & FIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 23 september kl. 13-14.00

Mel's Garage, Åkerbygatan 4, Enköping

Motorredaktören Mats Brunberg bjuder in till en enkel
fika. Kom och prata motor eller om dina hobbies,
politik, motorer eller vad du har på hjärtat!

Ingen föranmälan behövs!

Fika till självkostnadspris.



MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 24 september kl. 14.00

(OBS! Ny veckodag)

Kaptensgatan 4, Enköping.

Annie Seel

"Rally Princess of Dakar"

Annie Seel, svensk rally och motorcykelförare, är
en av världens mest meriterade motorkvinnor som
tävlade både med MC och bil. Under karriären fem
genomförda Dakarrallyn av fem starter med MC.
Hon berättar och hyllar sin föregångare inom
rallysporten, Ewy Rosqvist som gick bort 2024.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se nästa sida.

Grupp 6 tjänstgör och grupp 7 träffas 1 timme innan.



Oktober

VÄLKOMSTKAFÉ PÅ KOMPASSEN LILLA KONFERENS

Tisdag 7 oktober kl. 14.00

Kaptensgatan 4, Enköping.

Vi bjuder på fika med gott kaffebröd och berättar om vår verksamhet och vår fina gemenskap i föreningen.

Se mer hur du blir medlem i annons på sidan 4.

Anmälan nödvändig, se nedan.



JUBILEUMSFEST

- ENABYGDEN FYLLER 45 ÅR!

Det firar vi med stort kalas på **Harmoni Rest. & Bar**

Torsdag den 16 oktober kl. 16.00

Harmoni Restaurang & Bar

Östra Ringgatan 27, Enköping

Det kommer bli en överraskningarnas kväll med både sång, dans och härlig musikunderhållning.

Vill ni vara med och fira vårt jubileum så boka in den 16 oktober redan nu, för det kommer garanterat bli både folkligt och festligt och fullsatt.

Mer info kommer både på Enabygdens hemsida men också i speciella utskick under augusti, likaså i nr 3 av tidningen "Enabygden".

Anmälan blir bindande efter den 30 september.

Entré: 310 kr för medlemmar. 360 kr för gäster.

Betala in redan nu på vårt bankgiro 5947-0559 så är du garanterad plats. Glöm ej skriva ditt namn och antal personer.

Tips! Ej medlem? Bli medlem under oktober månad för 2026 så ingår medlemskap resten av år 2025 och dessutom medlemspriset för denna festliga afton!

Anmälan enligt nedan.

MOTORPRAT & FIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 21 oktober kl. 13-14.00

Mel's Garage, Åkerbygatan 4, Enköping

Motorredaktören Mats Brunberg bjuder in till en enkel fika. Kom och prata motor eller om dina hobbies, politik, motorer eller vad du har på hjärtat!

Ingen föranmälan behövs! Fika till självkostnadspris.



OBS! Anmälningar skall ske senast en vecka i förväg på mejl till: enabygden@spfseniorerna.se eller ring och boka din medverkan: 070 277 68 86 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.

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 29 oktober kl. 14.00

(OBS! Ny veckodag)

Kaptensgatan 4, Enköping.



"Är hjärnan en hjärtesak?"

Professor & neuropsykolog Åke Pålshammar, Uppsala universitet frågar: "Är hjärnan en hjärtesak?"

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se nedan.

Grupp 7 tjänstgör och grupp 1 träffas 1 timme innan.

November

BERÄTTARKAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 13 november kl. 14-16.00

Kryddgårdsgatan, Enköping

ANN SÅTHE UNDERHÅLLER

Ann Såthe spelar gitarr och sjunger visor.

Entré: 80 kr inkl. fika. *Anmälan se nedan.*

HANSERFILM - "MINA DRÖMMARS STAD"

WGY, Westerlundska Gymnaset Torggatan 4

Lördag 22 november kl 14.00

MOTORPRAT & FIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 18 november kl. 13-14.00

Mel's Garage, Åkerbygatan 4, Enköping

Ingen föranmälan behövs!

Fika till självkostnadspris.

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 26 november kl. 14.00 *(OBS! Ny veckodag)*

Kaptensgatan 4, Enköping.

Ingen ska försvinna utan att hittas

MISSING PEOPLE

Kent Möller Andersen, insatsledare/hundförare för region Västmanland/Uppsala berättar om Missing Peoples viktiga arbete.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se nedan.

Grupp 1 tjänstgör och grupp 3 träffas 1 timme innan.

December

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 17 december kl. 14.00 *(OBS! Ny veckodag)*

Kaptensgatan 4, Enköping.

Julgröt med underhållning av "Västanvind".

Mer info kommer i Nr 3 av Enabygden.

MOTORPRAT & FIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 16 december kl. 13-14.00

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2025

Cirklar sker i samarbete med Studieförbundets Vuxenskolan. Lokal kan variera.
Se respektive aktivitets adress. För info kontakta gärna oss i Studiekommittén nedan.



Fr.v: **Eva Armholt** 070 238 26 28 eva.armholt@gmail.com **Håkan Palm** 070 883 08 42 hakan.palm@teleseum.se
Annika Enbom 0761912214 annika.enbom@gmail.com **Jackie Widlund** 070 569 52 50 jackiewidlund@hotmail.com
Grylot Eklund 070 433 25 08 gryloteklund@gmail.com **Lars-Olof Eklund** 0733 301 968 larsolofeklund@msn.com

Från Biskops- kulla i Sverige till BISHOP HILL i USA



Ledare: Håkan Palm
Kontakt: 070 883 08 42
Dag: Onsdag 13.30-15.45
Start: 24/9-26/11
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18
Läs mer om Bishop Hill på sid. 26

FRAMSTÅENDE KVINNOR



Ledare: Berit Bergman samt Inger Rosén Hansson
Kontakt: 070 648 94 56
Dag: Tisdag jämna veckor 9.30-12.00
Start: 16/9-11/11
Plats: Vuxenskolan Kyrkog. 18

GOTT ÅLDRADE - det vill vi ha!



Ledare: Lena Jensen
Sonja Norelius
Kontakt: Lena Jensen
079 335 04 83 jlina2958@gmail.com
Sonja Norelius 070 237 26 28
Dag: Måndag 10-12.15
Start: 20/10-8/12
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

KLIMAT/ MILJÖGRUPP



Ledare: Ingrid Åkerberg
Karin Singman
Kontakt: Ingrid Åkerberg
070 585 99 14
Dag: Tisd. udda veckor kl. 13-15.15
Start: 7/10-2/12
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

KORTSPEL (Canasta)



Ledare: Zsuzsanna Ström
Kontakt: 076 255 84 19
zsuzsanna.strom@gmail.com
Dag: Tisdag 9.30-12.30
Start: 26/8-9/12
Plats: DHR:s lokal
Östra Ringgatan 26

KÖRSÅNG "Västanvind"



Ledare: Heidemarie Rosén
Kontakt: 070 299 31 99
heidimarie.rosen@gmail.com
Dag: Tisdag kl. 13.30-15.30
Start: 26/8-2/12
Plats: Västerledskyrkan, Enöglav.
Nya medlemmar välkomnas!



PASTOR SPAK'S PARK

*Pastor Spak levde i Enköping vid sekel-skiftet. Parken har en cirkelrund rosen-gård som omges av en klippt, böljande, idegranshäck.
Här finns många olika sorters rosor som har blandats med andra finstämda perenner.*

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2025

Cirklar sker i samarbete med Studieförbundets Vuxenskolan. Lokal kan variera.
Se respektive aktivitets adress. För info kontakta gärna oss i Studiekommittén - se sid. 16.

LÄSECIRKEL 1



Ledare: Gunnel Sparrings
Kontakt: 070 531 35 54
sparringsg@gmail.com
Dag: Tors udda veckora 13.30-15.45
Start: 11/9-20/11
Plats: SPF Exp. Kryddgården

LÄSECIRKEL 2



Ledare: Irene Wiklund
Kontakt: 070 653 16 86
irenewiklund@msn.com
Dag: Onsdag jämn veckor
Start: 17/9-26/11 kl.13.30-15.45
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

SAMTAL KOST RÖRELSE



Ledare: Lena Jensen
Kontakt: 079 335 04 83
jlina2958@gmail.com
Dag: Torsdag 10-12.30
Start: 25/9-30/10
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

SKAPARCAFÉ



Max 15 deltagare
Ledare:
Elisabeth Andersson 072 7386760
Marianne Karlsson 070 6235024
Kontakt:
reisandersson@gmail.com
d.marianne.karlsson@telia.com
Dag: Onsdag udda veckor 6 tillf.
Start: 24/9 kl. 13.15-15.30
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

ÖSTERGÖTLAND



Ledare: Reine Fredengrener
Kontakt: 070 5403630
reine@elstop.se
Dag: Måndag jämna veckor
Start: 15/9-10/11 kl. 13.30-15.45
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18



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 men kan också vara på andra adresser som ovan.

KOSTNAD 100 kr per termin

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

Om våren kan du uppleva Magnolia och Prydnadskörbär av olika sorter och arter, som alla blommar på bar kvist, och sveper in hela parken i skyar av vitt och rosa.

På sommaren tar rosor och klematis över föreställningen tillsammans med de aromatiska perennerna. I september-oktober förvandlas parken av glödande röda färger. Då är det bland annat katsura och prydnadskörbär som står för höstfägnaden.

Klätterpelarna är gjorda av smideskonstnären Svenolof Sundberg.

Pastor Spak's park ligger i vinkeln mellan Drottninggatan och Vårfrugatan uppe i S:t Ilan.

Foto: Ann-Christin Widinghoff



Fullsatt Berättarcafé med brännande aktuellt ämne

Onsdagen 21 maj gästade Anne-Kristin Føsker Wallinska och SPF:s Berättarcafé med att berätta om sin far, Leif Føsker, som under andra världskriget räddar flera hundra judiska flyktingar bort från Förintelsen.

Boken "Gränsen är nådd" - en sann historia om hennes far vilken agerade utifrån personliga övertygelser och mot alla odds med list, förslagenhet och fräckhet lyckades lura den tyska ockupationsmakten.

En sann berättelse skriven av Anne-Kristin Føsker. En berättelse som varit helt okänd tidigare. Boken är nu också översatt till norska.

"Gränsen är nådd" handlar om poliskonstaplarna Leif Føsker och Henrik Olsen som rör sig i partitoppen och bland SS-folk, men som natt efter natt räddar flera hundra judiska flyktingar. En gripande berättelse som avrundades med goda cupcake från Cupcake Factory till kaffet.



Text o Foto:

Ann-Christin Widinghoff



FLER AKTIVITETER:

BOULE

Ledare: Pia Rosenberg

Kontakt: 073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com

Dag: Onsdag o Söndag varje vecka kl 9.00-12.00

Start: Startar 7/5-21/9

Plats: Hökens grusplan/Bodavägen



BOWLING

Ledare: Anita Lund

Kontakt: 072 330 30 97 lundanita44@gmail.com

Dag: Måndag 14.00-15.00

Start: 15/9-15/12 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 resp.

Per Kjellin 070 517 77 24

Dag: Onsdag 9.00-12.00

Start: 3/9-17/12

Plats: Bridgeklubben Eriksgatan 12



NATUREN RUNT HÖRNET

Promenader i närområdet, parkerna el nära friluftsområden.

Ledare: Eva Armholt, Lena Jensen

Kontakt: Eva 070 238 26 28

Lena 079 335 04 83

Dag: Tisdag kl 13.00-15.00

Start: 2/9-30/9



NYHETSKAFÉ

Ledare: Lars-Olov Eklund

Kontakt: 072 330 30 97

Dag: Torsdag jämna veckor 14.30-16.00

Start: 18/9-13/11.

Plats: Café SystrarTvå. Självkostnad.

Fika med rabatt.



RESEKOMMITTÉN - SOMMAR/HÖST 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. Resor i samarbete med Studieförb. Vuxenskolan

Resekommitténs Bankgiro 5102-5807. Kommittén 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 sommaren sker fler intressanta småutflykter med lokal betoning

Håll utik på vår hemsida om vilka mindre hemmavids aktiviteter som planeras under sommaren men också här resten av året.

Torsdag 12 juni 2025 LUNCH I BREDSAND

Samling för gemensam åktur med Blå tåget från Hamnen

Avresa: kl. 12.00

Självkostnadspris.

Anmälan behövs. Se ovan.



Måndag 21 juli 2025 HÄRKEBERGA KYRKA

Guidning av Härkeberga kyrka.

Därefter åker vi till Skuggans Café och fikar.

Avresa: Samling vid Coop 12.30 för samåkning i egna bilar. Självkostnadspris.

Anmälan behövs. Se ovan.

Torsdag 21 augusti 2025 ECKERÖLINJEN TILL ÅLAND

Trerättersmiddag à la Carte.

Avresa: Kl. 12.00 Gustav Adolfsplan.

Begränsat till 30 platser, så först till kvarn

Pris: 660 kr.

Anmälan behövs. Se ovan.

Lördag 27 september 2025 DANS- & MUSIKUNDERHÅLLNING

Underhållning med dansuppvisning och musik i Hantverkshuset av lokala förmågor, smörgåstårter och dryck serveras.

Rådhusgatan 4.

Tid: Kl. 14.00-17.00

Pris: 400 kr.

Anmälan behövs. Se ovan.

Torsdag 30 oktober 2025 LARS KRONÉR I TAUBES FOTSPÅR

Var: UKK, Uppsala Konsert & Kongress

Samling: kl. 17.30 vid Gustav Adolfsplan

Bussfika ingår.

Pris: 750 kr

Anmälan behövs. Se ovan.

Teaterresa planeras i november i Västerås

Anmälan behövs. Se ovan.

Onsdag 10 december 2025 LUCIAKONSERT I STOCKHOLM

Hedvig Eleonora kyrka i Stockholm

Avresa: Kl. 12.45 från Gustav Adolfsplan.

Pris: 595 kr.

Fika på hemvägen i bussen

Anmälan behövs. Se ovan.

Lördag 20 december 2025 JULBRUNCH PÅ PANE E ZIO

Tid: 14.00

Betalning på plats.

Anmälan behövs. Se ovan.



Vi gör en anhalt nära bondgården som drabbades svårt av askmolnet från vulkanutbrottet 2010 som lamslog flyget i Europa. Bonden blev svårt sjuk av askan men även av osäkerheten som präglade tiden efter vulkanutbrottet då det var osäkert om verksamheten på gården skulle kunna överleva.

Vid bondgården kunde vi även se glaciärerna Myrdalssjökull och Eyjafjallajökull. Vart vi än kom på Island fanns det alltid storlagen natur att njuta av!

Nästa anhalt var Reynisfjara – den svarta stranden som verkligen var svart. Här blev vi varnade för att gå för nära vattnet på grund av de kraftiga undervattensströmmarna. Den som fångas av en sådan undervattensström kommer aldrig upp igen.

Vid svarta stranden finns grottan som arkitekten till Hallgrímskirkja inspirerades av. Lunnefåglar flög över oss och i havet fanns stenformationer som vattnet mejslat fram.

Förr ansågs dessa stenformationer vara svarta troll. Islänningarna tror på naturväsen och är övertygade att alver existerar vilket kändes lite främmande för oss svenskar.

Seljalandsfoss

Ytterligare en sevärdhet var vattenfallet Seljalandsfoss, 65 meter högt, som får sitt vatten från Eyjafjallajökull, glaciären som vi såg från bondgården. Man kan gå bakom vattenfallet, vilket många passade på att göra, och dessa kom ut rejält blöta efteråt.

Vi valde dock att stanna framför vattenfallet för att slippa en blöt resa till hotellet.

Sista dagen innan hemresan valde vi att ta det lugnt på egen hand i Islands huvudstad.

En fantastisk och minnesvärd vecka med så många intryck och upplevelser, som vi har gett smakprov på här. Det gällde att titta, lyssna och vara fokuserad för att njuta fullt ut. Det blev långa dagar då vi nästan inte hann äta men har man lite hull klarar man även det. Sista dagen snodde Roine åt sig mikrofonen i bussen så att Elisabeth kunde tacka guiden Sven för en händelserik och informativ vecka – vi var så nöjda och tacksamma för att vi hade kunnat genomföra denna underbara resa!

Text o Foto:

Roine o Elisabeth Andersson





Viktigt kolla synen - men också **ÖGONHÄLSAN**

Synen är ett av våra viktigaste sinnen och hjälper oss att uppfatta och hantera vår omgivning. Därför är det viktigt att göra allt du kan för att skydda och bevara din syn. Det kan vara till stor hjälp i din ögonvård att vara medveten om olika symtom att vara uppmärksam på, hur de kan behandlas och när du ska söka hjälp.

Ögonen kallas ofta för själens spegel, men visste du att de också kan spegla din allmänna hälsa?

En synundersökning med kontroll av din ögonhälsa kan också hjälpa till att identifiera vissa hälsoproblem.

Månadsmötet på Kompassen den 27 mars gästades av Oskar och Pia Lindqvist från Specsavers Enköping.

Där fick vi alla ta del av vad vi kan drabbas av i stigande ålder, och att det därför är viktigt att vi ser över våra ögon och gör en s.k ögonhälsoundersökning.

Precis som våra kroppar förändras med åldern, gör även våra ögon och vår syn det. Oavsett om det sker snabbt eller gradvis kan det vara bra att veta hur synen kan förändras med åren och vilka ögonproblem du bör vara uppmärksam på.

Ögonsjukdomar som Grå starr, Glaukom, eller grön starr, är en grupp ögonsjukdomar som skadar synnerven som sammanlänkar ögat och hjärnan.

En synundersökning med kontroll av din ögonhälsa

kan också hjälpa till att identifiera vissa hälsoproblem.

Det blev en intressant information som följdes av både personliga som allmänna frågor om syn och ögonhälsa.

Mötet avslutades sedvanligt med lotteri, där Specsavers lottade ut två presentkort för just hälso- och synundersökning och som glädde dagens två vinnare.

Så vänta inte, kolla din syn minst vartannat år löd rådet avslutningsvis från Oskar och Pia på Specsavers Enköping.

Nedan, två glada vinnare av varsitt presentkort för både koll av ögonhälsa och syn. Grattis till er och tack för viktig information av Specsavers.



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.

SPARBANKEN

- en bank från vaggan till graven

Enabygden träffade Peter Asplund på Sparbanken för att få ett samtal om en global ekonomisk oro. Peter berör den turbulenta tiden i omvärlden inklusive konflikterna mellan Ryssland och Ukraina samt situationen i Mellanöstern. Dessa händelser har betydande inverkan på global ekonomi.

Vi frågar hur det ekonomiska världsläget och svensk ekonomi ser ut framförallt för småspararna?

- Jag är ofta ute och föreläser om det här med omvärldsanalys och belyser ekonomi - vad som påverkar oss mest just nu. Då brukar jag först tänka stort, världsläget, sedan trappar jag ner det till Europa sedan till Sverige och så till Enköping.

- Vi har ju en enormt orolig värld med allt som inträffar - något som vi inte varit vana med, fast numera har vi nog blivit mer vana än för fem år sedan.

Inte minst det här med Ryssland och Ukraina, det påverkar oss jättemycket, som också fortsatt nu med Isarel och Gazaremsan i Mellanöstern. Det påverkar oss alla, säger Peter med eftertryck.

- Jag menar då Kina, Indien och Pakistan. Ja, det är en orolig värld, vi behöver inte fördjupa oss i det, men det är klart, allt hänger ändå ihop och tittar man sedan in på den största ekonomin som är USA.

I min förra föreläsning var tre av de första bilderna jag visade; Trump, Trump & Trump. Och det påverkar oss också mycket mer än vad vi kunde tänka oss.

- Jag behöver inte ta allt det som Trump gjort, men om vi tar det här med ekonomin och införandet av tullar som tyvärr lett till att det blivit ett handelskrig mellan USA och Kina, två av de största aktörerna som är så långt ifrån varandra. Om det inte räddas upp, kommer det ta en ändelse med förskräckelse av ekonomin, säger Peter Asplund med eftertryck, och fortsätter:

- Om vi tar Europa som är en stor handelspartner till USA men som också är beroende av Kina, allt hänger egentligen ihop på det sättet.

- Men om jag skulle hitta någonting när det gäller omvärlden, USAs handelskrig har lett till att EU, eller mer, blivit tvugna till, att göra EU mer självständigt gentemot övriga världen.

Inte minst Tyskland som är den ekonomiska motorn i Europa har bl.a lett till att hela försvarsindustrin full-



ständigt har exploderat. Dessutom har Tyskland precis haft val och nu tror man, eller rättare sagt hoppas man, att Tyskland kommer att investera vilket då självklart kommer att påverka hela Europa. Det finns ljusglimtar för Europa om Tysklands ekonomi kommer igång.

- Går vi sedan ned till Sverige så har vi oerhört starka statsfinanser så Sverige är ett starkt land, och i och med allt det som händer har kronan nu stärkts, och det påverkar oss positivt.

- Men om vi tittar på Sverige nu, så visst påverkas vi utav den oroliga världen och alla våra tillväxtssiffror har reviderats och vi kommer inte få samma tillväxt i omvärlden där allt egentligen beror på osäkerhet.

- Jag tror, eller jag hoppas på att botemedlet mot inflation är att höja räntorna. Senaste dagarna har vi sett att inflationen är något lägre än man räknat med. I dagsläget ligger räntan på 2,3 vilket är något under det man gissat och bara den skillnaden är lite positiv.

Hur upplever du men framförallt hur oroliga har bankens kunder varit under den här tiden?

- Sparbanken i Enköping ligger i Mälardalen, vårt geografiska läge gör att vi ser positivt på vår hemmamarknad, med stor potential trots alla utmaningar.

Peter betonar vikten av att förstå världsläget för att analysera hur det påverkar lokalt, från stora globala aktörer till lokal svensk ekonomi.

-Vi har ju varit med om både minusränta till noll ränta. När räntorna låg på lite över 5% fick framförallt barnfamiljerna mycket högre boendekostnad, samtidigt som elpriserna steg oerhört högt - då blev det oroligt bland våra kunder.

Reportaget fortsätter på sidan 28

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)

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

B)

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

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. Hur många planeter i vårt solsystem har ringar?

- 1) 4
- 2) 2
- 3) 8

2. Vilken färg används traditionellt vid sorg i den kinesisk kulturen?

- 1) Blå
- 2) Vit
- 3) Svart

3. Vilket svenskt universitet är det äldsta och grundades 1477?

- 1) Sigtuna
- 2) Göteborg
- 3) Uppsala

4. Vilken skotsk forskare är känd för att ha upptäckt penicillin?

- 1) Marie Curie
- 2) Alexander Fleming
- 3) Donald Dickson

5. Vilket land var först med att ge kvinnor rösträtt?

- 1) Nya Zeeland
- 2) Australien
- 3) Italien

6. Vem var Sveriges första kvinnliga statsminister?

- 1) Fredrika Bremer
- 2) Dagmar Lange
- 3) Magdalena Andersson

7. Vad heter världens djupaste sjö?

- 1) Kaspiska Havet
- 2) Bajkalsjön
- 3) Tanganyikasjön

8. Vem skrev romanen "Moby Dick"?

- 1) Herman Melville
- 2) Ernest Hemingway
- 3) George Orwell

9. Vilken berömd målning kallas också La Joconde?

- 1) Flicka med pärlörhänge
- 2) Den sista måltiden
- 3) Mona Lisa

10. Hur många färger finns det i en regnbåge?

- 1) Fyra
- 2) Sex
- 3) Sju



Hälsodagen i april - på Kompassen

Torsdagen den 3 april genomförde SPF Seniorerna Enabygden årets första Hälsodag efter ett initiativ av Lena Jensen och med distriktets dito som förlaga. Hälsodagen innehöll fyra intressanta föredrag med många olika teman.

Första föredraget handlade om Cancerfonden och dess verksamhet. Denna är att informera om cancer och ge resurser till cancerforskning. Det senare handlar både om att stödja forskning som kan bota cancer och om att ge cancersjuka ett så bra liv som möjligt. Cancer är i praktiken en mängd olika sjukdomar med olika allvarlighetsgrad. Ändå lyckas man idag att bota närmare 80 %, särskilt om sjukdomen upptäcks på ett tidigt stadium.

Den som har frågor om cancer kan ringa Cancerlinjen på tel 010 199 1010 vardagar.

Andra föredraget handlade om Yoga, särskilt om Senoryoga. Yoga är ett sätt att med enkla rörelser få oss att må så bra som möjligt genom att förena kropp och sinne. Med senoryoga menas en mindre ansträngande form av yoga anpassad för äldre. Målet är att skapa en starkare och smidigare kropp och ett mer harmoniskt sinne.

Planer finns att till hösten starta en studiecirkel i senoryoga under professionell ledning. Hör av er till Lena Jensen om ni är intresserade, tel 079 335 0483, jlina2958@gmail.com.

Tredje föredraget var ett mycket engagerat anförande om Posttraumatiskt Stressyndrom (PTSD). Personer, som för länge sedan upplevt traumatiska händelser såsom krig, kan decennier senare drabbas av detta, när händelserna extremt realistiskt återupplevs.

Sådant kan lätt förväxlas med demens, då symtomen är likartade, men behandling finns, om man bara ställer rätt diagnos.



Fjärde och sista föredraget behandlade bpsd-registret, beteen-demässiga och psykiska symtom vid demenssjukdomar. Detta är ett riksgemensamt och systematiskt skattningsverktyg för att så långt möjligt

ta reda på demenssjuka personers behov, som de inte alltid själva förmår förmedla. Registret har visat sig mycket användbart och i åtskilliga fall resulterat i ett bättre omhändertagande av demenssjuka individer.

Ett betydligt mer fylligt referat av innehållet i Hälsodagen finns upplagt på Enabygdens hemsida under rubriken Hälsovård.

StigF

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:

Gå "Hälsans Stig" med oss!

Måndagen den 23 juni kl 13.00 startar vi utanför Walters Cafe', sen går vi ca 1 km längs "Hälsans Stig" innan vi vänder tillbaka till kafét och avslutar med måndagsfika.

Följande sex måndagar går vi en sträcka på Hälsans Stig och vi avslutar alltid på Walter. Den 4 augusti är sista måndagspromenaden med fika. Då räknar vi med att ha gått alla delar av promenadslingan sammanlagt. Välkommen att möta upp oss den 23e juni kl 13.00 utanför Walter Kaffebär. /Sonja Norelius och Lena Jensen

Res med Blå tåget till Sommarro i sommar

Från mitten av maj till sista augusti har Sommarro öppet mellan 11-16. Om du vill resa med tåget avgår det från Hamnmagasinet måndagar, onsdagar och fredagar, kl 13.00 och åter 15.00 kostnad 20 kronor. Du kan även ta dig ut med bil, det finns parkeringplatser.

På Sommarro kommer du att träffa nya bekanta, ev. bada, lite lugnare än på Bredsand och ingen sand mellan tårna. Fika inomhus och se på utställda konstverk eller fika ute i trädgården med utsikt över Mälaren. Vi hoppas på att sommaren blir lagom varm. Det finns ramp för både rullstolar och rollatorer.

Hoppas att vi ses på Blå tåget mot Sommarro./Hälsogruppen

Samtalscirkel i höst

I höst startar vi upp samtalsgruppen "Gott åldrande, det vill vi ha!" med syftet att hjälpa oss hitta balansen inom oss själva för vår hälsas skull.

Vi använder oss av ett material framtaget i samarbete mellan SPF Seniorerna och Göteborgs Universitet.

Tillsammans kan vi försöka se på hälsa som ett sätt att hantera livet, och vad det innebär att vara människa./ Sonja Norelius och Lena Jensen

Efterlysning!

Vi söker dig som har hållit på med Yoga i någon form och kan ha en sittyogagrupp med oss i föreningen till hösten. Det har visat sig finnas ett intresse för sittyoga bland våra medlemmar och därför vill vi gärna kunna starta en sådan grupp.

Hör av dig till någon av oss, Sonja Norelius eller Lena Jensen



KOMPASSEN

- VÅR MÖTESPLATS!

SPF SENIORERNA Enabygden

BISHOP HILL - i Biskopskulla



Foto: Bishop Hillsällskapet

Bishop Hill Muséet inryms i en 1700-tals bagarstuga vackert belägen i Erik Janssons födelseort Biskopskulla, 17 km från Enköping.

Här finns mycket information om Bishop Hill och om Erikjansornas öden i Sverige och Amerika.

Om det och mycket mer är tanken när höstens cirkel om Erik Janssons liv från födseln i Biskopskulla socken till hans död genom mordet på honom i USA. Det finns gott om litteratur om såväl honom som person som hans lära, som vi kommer ta del av.

Cirkeln som leds av Håkan Palm planeras för 10 träffar där varje träff är två-tre lektionspass.

Upplägget och innehållet enligt planen blir:

- Vi följer hans familj- och släktbakgrund

- Hans barndom och uppväxt.
- Hans verksamhet i Sverige. Hur startade rörelsen.
- Flykten till Amerika och skildringar kring övriga anhängares reseäventyr.
- Uppbyggandet av Bishop Hill.
- Slitningarna i och sönderfallet av samfundet.
- Vad hände sedan med Janssoniterna.
- Hur ser det ut idag.
- Bishop Hill Sällskapet.
- Muséet i Biskopskulla.

Deltagarna deltar även med att bedriva egen forskning så långt möjligt för att berika de diskussioner som ingår där grundstudiematerial ingår.

Tillsammans med deltagarna bygger cirkeln mycket på att på olika sätt fånga upp fenomenet med frågor som "hur kunde det hända".

Önskar ni bli med i denna speciella och historiska studiecirkel om Joe Hill eller Erik Janssons liv, slå en signal till Håkan Palm i SPF Enabygden.

Håkan Palms kontaktinformation finns på sidan 16.

SENIORER JOBBAR SOM ALDRIG FÖRR

Sysselsättningen i åldern 65-74 år ökade med 6.000 personer, dvs 2,9% under 2024 till en ny rekordnivå på 217.000 personer.

Samtidigt minskade den totala sysselsättningen i åldern 15-74 år med 29.000 personer eller 0,5%.

Fler än var femte person i åldern 65-74 år jobbade under förra året. De sysselsatta seniorernas bidrag till BNP har ökat kraftigt från 63 miljarder kronor 2005 till 176 miljarder kronor 2024 och är betydligt större än flera viktiga industribranschers bidrag till BNP. (Saxat ur Senioren)

STRATEGI MOT ENSAMHET

Folkhälsomyndigheten har presenterat en nationell strategi mot ofrivillig ensamhet, och regeringen aviserade medel till civilsamhället för att stödja metoder, bland annat för uppsökande verksamhet.

Myndigheten fick i uppdrag att genomföra strategin, och det är glädjande att Sverige nu har sin första nationella strategi mot ofrivillig ensamhet.

Ofrivillig ensamhet är ett omfattande problem för den enskilde och för samhället och folkhälsan, säger SPF Förbundsordförande Eva Eriksson.

(Saxat ur Senioren)

Individanpassad rådgivning med lokal förankring och personlig service

Garantum Wealth Management är en av marknadens främsta aktörer inom Private Banking och individanpassad förmögenhetsrådgivning för privatpersoner, ägarledda bolag och mindre institutioner.

Garantumkoncernen har idag över 180 anställda med 140 anknutna rådgivare i mer än 30 städer. Våra rådgivare finns lokalt, nära dig.

Var och en med precis samma mål. Att ta fram lösningar som passar just dig och ingen annan. Vi kallar det för individanpassad rådgivning. På riktigt.

Nyfiken på oss? Välkommen att höra av dig så berättar vi mer!



Kontoret i Enköping hittar du på
Garnisonsvägen 2, Enköping

Johan Nehler

Rådgivare

Telefon: 0701-80 46 50

E-post: johan.nehler@garantum.se

www.garantum.se

En del av något större



Fortsättning från sidan 22

- Sedan om vi tittar på sparande, de som inte har lån, de har det ju ganska bra. Tittar vi på dem så får de bättre betalt för sina sparade pengar, så det blir ju två sidor av saken.

- Där räntorna ligger idag tycker jag är sunt, inte minst för landets ekonomi.

Hur styrs kunderna utav ränteläget, då tänker jag framförallt på de äldre och hur är dialogen?

- Jag kan nog säga så här: Idag får vi ju information dygnet runt och i en orolig värld är det klart att oron sprider sig. När man sedan går ner till gemene man, då utgår man från sina aspekter "vad har jag för förutsättningar".

- Tar jag som exempel en barnfamilj med ganska höga huslån. Går räntan upp låt säga till 3,5% så påverkar ju det. När det gäller personer mitt i livet, 50-60+ så tror jag att de kan påverkas så tillvida att de är mer oroliga för andra saker, inte lika oroliga för ekonomin. De är mer oroliga över det som pågår med alla bedrägerier, där är oron större.

- Jag kan säga att vi lägger enormt mycket resurser på just den biten med bedrägerier, med föreläsningar, informationskampanjer och annonser om att bli svår-lurad, säger Peter med eftertryck och fortsätter:

- Där tror jag oron är större för bedrägerier, romans-bedrägerier och kriminella som försöker luras.

Det här med att Sparbanken Enköping är en "annorlunda bank", kan du förklara på vilket sätt?

- Ja, det här är jag ju stolt över, svarar Peter och ler.

- Om jag ska dra en lång historia kort. För det första är vi en fristående lokal bank. Vi tillhör inte den stora enheten Swedbank. Vi fokuserar på att bygga starka personliga relationer med kunder, erbjuda skraddarsydd finansiell rådgivning anpassad efter individuella behov.

- Vi har inga aktieägare men vi måste ändå förhålla oss till reglerna som sätts av bankinspektionen.

-Däremot deltar vi aktivt i samhällsengagemang- et såsom stipendier, sponsring, informationsträffar, nätverksaktivitet m.m. Detta främjar lokal tillväxt och hållbarhetsinitiativ.

- Det jag tycker idag som är mest unikt med oss - där vi entydigt tagit ett beslut att vara "öppna kontor" som ger kunderna möjlighet att få personlig service.

-Vi använder kundfeedback för att kontinuerligt förbättra erbjudanden och bibehålla förtroendet hos våra kunder och den lokala marknaden.

- Det här med personlig bankman är fortfarande väldigt populärt och för många också mycket viktigt.

- Våra 30 handläggare har i snitt 300 kunder var att hålla kontakt och vid behov hjälpa med sin rådgivning. Hälften handlar kanske om digitala möten, men ändå finns möjligheten till personliga möten med banken.



DIGITAL GUIDNING

- Vi ska ha en personlig relation med vår marknad och vi ska synas på våra lokala orter. Vi ska även finnas med i föreningslivet, i näringslivet - vi ska vara där, samtidigt ska vi vara tillgängliga för våra kunder.

- Vi får ungefär 200

fysiska besök varje dag, inte minst håller vi fortfarande kontanter och det är många som vill ha det så. Just nu iallafall. Vi tar inte bort kontanter förrän kunderna slutar fråga efter det.

- Det blir också mer och mer digital guidning och då har vi ett gäng på fem personer som alltid finns tillgängliga och som är otroligt duktiga och hjälpsamma.

- Det blir ju fler och fler som använder den nya tekniken men de behöver ändå guidning för att t.ex kunna hantera sina betalningar med mobilen.

Har det skett någon förändring när det gäller vaksamheten inte minst vid telefonbedrägerier eller liknande. Har man tagit till sig den informationen tycker du?

- Ja, jo jag skulle nog vilja säga det. Buset pågår och är oerhört kreativa i sin framfart och de ligger alltid steget före. Men nu är ändå folk medvetna om att det här kan hända och tagit till sig: öppna aldrig bankID på uppmaning om det så är din dotter eller närstående! Medvetenheten har ökat kraftigt även om det fortfarande finns mycket jobb kvar att göra.

Är Sparbanken en bank från vaggan till graven?

- Ja, faktiskt. Bankens mål är att klara livets alla skeenden som ex. när man fyllt 18 kommer man in och får rådgivning hur man ska sköta sin ekonomi. Man köper sitt första hus, då träffar man också banken eller byta boende "mitt i livet". Vi är duktiga på familjeekonomi.

- Alla kunder är viktiga men en stor del är seniora kunder där är det viktigt med tillgängligheten, därför har vi den öppenheten i vårt kontor.

- Vi har våra egna jurister som kan familjerätt, t.ex kommer man in och vill skriva en Framtidsfullmakt, ett upprättande av testamente eller ett äktenskapsord. Det är väldigt vanligt förekommande när man blir lite äldre. När det värsta har hänt, någon gått bort, då jobbar vi även med bouppteckningar och allt, så vi har inhouse hela vägen, absolut. Vi är ju en fullservicebank.

- Från vaggan till graven, det var ju faktiskt en bra rubrik, vi är en fullservicebank för alla och i livets alla skeenden, säger Peter Asplund avslutningsvis.

Text och foto: Ann-Christin Widinghoff

FIKA & TRÄFFA NYA VÄNNER



Fikaträffar på Walter Kaffebar
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 Walter Kaffebar på Kungsgatans nedre del mot Sandgatan. 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 Idé-trädgårdarna utefter Åpromenaden.

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

MOTORFIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 23 september kl. 13-14.00

Tisdag 21 oktober kl. 13-14.00

Tisdag 18 november kl. 13-14.00

Tisdag 16 december kl. 13-14.00

Mats Brunberg bjuder in till en enkel fika.

Kom och prata motor eller om dina hobbies, politik, motorer eller vad du har på hjärtat!

Ingen föranmälan behövs!

Arr: SPF Enabygden. Läs mer på annan plats

BLÅ TÅGET

TILL BREDSAND & SOMMARRO

Passa på i sommar att besöka både Bredsand och Sommarro där FUBs kafé ligger, hembakat men också lunchsmörgåsar och kaffebröd. På Sommarro sitter man antingen i trädgården eller ned mot vattnet men också möjlighet sitta på bryggan.

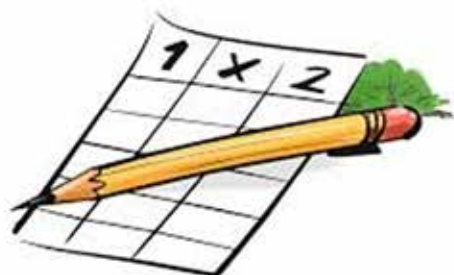
NYHETSKAFÉ PÅ SYSTRAR TVÅ

Samtal om aktuella nyheter torsdagar jämna veckor kl. 14.30. Här möter du Lars-Olof Eklund som leder och lyssnar till smått som stort. Rabatt på fikat.

HÄLSANS STIG-PROMENADER

fortgår i sommar och även Tipspromenaderna.

Läs mer om tider o dagar på programsidorna eller på Enabygdens hemsida.



KONSERT & FÖRESTÄLLNINGSPROGRAM KOMPASSEN HÖST & VINTER 2025/26

FREDAG 22 AUGUSTI 19.00

I CAN JIVE

HYLLNING TILL EN POLARE

ROADWORK (Dougie Lawton, Peder Sundahl, Ingemar Rogefeldt, Micke Finell), Robert Wells, Maria Wells, Göran Engman.
BILJETT: 475 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00



TORS DAG 2 OKTOBER 13.00

SHIRLEY VALENTINE

LUNCHTEATER FÖR DAGLEDIGA

Shirley Valentine är 55 år och undrar vart livet tog vägen? Barnen har precis flyttat hemifrån och äktenskapet har stagnerat. Vad finns kvar när modersrollen gjort sitt? Vem är hon nu?

BILJETT INKL. DAGENS LUNCH, ENTRÉ OCH EM-FIKA: 295 KR, ENBART ENTRÉBILJETT: 170 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 12.00



TORS DAG 6 NOVEMBER 13.30

THE LIVING BEATLES

JUKEBOX

David Myhr bjuder på en konsert med Beatles-stämning och publikens önskelåtar med världens bästa band. Denna gång förstärkt av Porter & Thorell. Publikens bestämmer repertoaren under konserten.

BILJETT INKL. DAGENS LUNCH, ENTRÉ OCH EM-FIKA: 395 KR, ENBART ENTRÉBILJETT: 270 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 12.30



TORS DAG 11 DECEMBER 19.00

WEST OF EDEN

CELTIC CHRISTMAS

En julkonsert med West of Eden. Keltiskt julfirande där irländsk och engelsk folkmusik står i centrum.

BILJETT/PRIS: 350 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00.
JULBUFFÉ ERBJUDS MELLAN 17-18.45.



TORS DAG 15 JANUARI 19.00

ELVIS PRESLEY

BIRTHDAY CONCERT

Kent Wennman Band. Gästartister: Rockabilly Fabulous & Marcus Wallin.
BILJETT/PRIS: 325 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00



Biljetter i Kompassens reception eller på [tickster.com](https://www.tickster.com). För mer info om respektive föreställning. Se www.kompassenkonferens.se/nyheter alt. sök föreställning på [Tickster.com](https://www.tickster.com).

Styrelsen för
SPF Enabygden önskar
Er alla en riktigt

SKÖN SOMMAR!



LADUGÅRDSROCK & TOTALT KOSLÄPP MED "BRÖDERNA BRÖÖL" PÅ KRYDDA&SALT

Tisdagen den 13 maj blev det både fräckisar, slagverk, spel på tvättbräda och annat galet, roligt och glädjande - inte minst det som gavs i vårens sista pubkväll på Krydda&Salt. Leffe Lind med sina två "bröder" underhöll så taket nästan lyfte sig. Till allas förtjusning blev det en rolig och lite galen pubkväll innan sommaruppehållet.

Bilden uppe till höger:

Leffe Lind, mer kallad som "Älg-mannen" vågade t.o.m slita av sig kläderna endast skyld av en hatt!
Roligt och underhållande med glimten i ögat.

Foton: Ann-Christin Widinghoff/Monica Bauer





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

VACCIN KAN SKYDDA mot demens

En studie vid det amerikanska universitetet Stanford tyder på att bieffekter av bältrosvaccin minskar risken för demens. Resultatet publicerades nyligen i den vetenskapliga tidskriften Nature.

Jämförelser gjordes över sju år mellan de som fått vaccinet och de som var något äldre och inte fått det. Resultatet visade att risken för att drabbas av demens minskade med 20 procent hos de som fått bältrosvaccin.

Forskarna vet dock inte på vilket sätt bältrosvaccinet begränsar risken för demens.

(Källa: Senioren)

NÄSTA NUMMER - NR 3/2025

UTKOMMER V. 38

Nästa nummer har manusstopp 3 september.

Utgivning av nr 3 2025 sker 18-22 september.

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.

Rätta svaren från sidan 23s klurigheter:

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

Lösningen Sudoku A & B på sidan 23

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

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

SKYDDAS VI ÄLDRE av mänskliga rättigheter?

Omfattas äldre personer lika mycket av mänskliga rättigheter som alla andra? Naturligtvis!

Men hur ser det ut i verkligheten?

Inom äldreomsorgen, skyddas äldres mänskliga rättigheter där?

Institutet för mänskliga rättigheter släppte rapporten "Hemma är någon annanstans" lagom till internationella äldredagen den 1 oktober 2024.

Man hade undersökt hur det stod till med ett antal särskilda boenden i Sverige.

Fyra av de grundläggande mänskliga rättigheterna valdes ut:

- rätten till värdighet
- rätten till delaktighet och social inkludering
- rätten till privatliv
- rätten till icke-diskriminering

Sedan intervjuade man ett 50-tal personer på åtta särskilda boenden i olika kommuner i Sverige, från norr till söder.

Såväl äldre, chefer som omsorgspersonal fick svara på frågor.

BRISTER PÅ ALLA FYRA PUNKTER

Tyvärr blev slutsatsen att det fanns brister på alla de fyra punkterna.

Fredrik Malmberg, direktör för institutet för mänskliga rättigheter, sa i en tidigare intervju till Senioren:

- Många beskriver en tristess och att tillvaron saknar mening. Synen på äldre personer är ofta att mat, hygien och tak över huvudet är det som ska tillgodoses. Men det räcker ju inte för att skapa mänsklig värdighet.

Han beskrev också hur flera som läst rapporten reagerat på att de inte tidigare tänkt på äldreomsorgen utifrån perspektivet mänskliga rättigheter.

För att få till en förändring tror Malmberg att ett perspektivskifte måste ske. Att man i stället för att se på de boende som "brukare" ska se dem som personer som ska vara delaktiga.

Det finns ett antal rekommendationer i rapporten för hur man kommer till rätta med problemet.

Bland annat att Sverige bör verka för en äldrekonvention i FN, som kopplar till mänskliga rättigheter.

Det krävs en förändring hela vägen från FN och ner till boende och personal på äldreboenden för att äldre ska respekteras.

(Källa: Senioren)

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.