

## ENKÖPINGSPROFILEN



I vår serie om "Kända personer - är en stads identitet" har turen nu kommit till Enköpings mest välkända frisör och tillika tidigare ägare av hårfrisörkedjan Tottes, som tidigt satte Enköping - men även Sverige på kartan - i att vara en av de 20 största hårsalongerna i landet. Vi möter Anders Jonsson, numera herrfrisör på Urbans Klippstuga.

Se sidor 6-7 & 9, 21 & 27

Saxat ur innehållet:

Sid 5 Ordföranden har ordet

Sid 12 Allas våra trevliga kaffestunder

Sid 13-15 Sommaren o höstens programutbud

Sid 16-19 Alla våra cirklar & andra aktiviteter

Sid 22 Hälsorapporten

Sid 24 "Livets alla val"

Sid 31 Valåret 2026

**ATT TRÄNGAS  
I KASSAN**

- hjälper en att  
vara ett "vi"

Läs mer på sidan 8

**Från Nobelfesten till  
Allsång på Skansen**

**LISE&GERTRUD**  
gästar oss i höstens  
**MÅNADSTRÄFF**  
**I OKTOBER!**

Läs mer på sidan 11

**ANMÄL ER REDAN NU  
TILL ENABYGDENS  
HÄRLIGA  
HÖSTFEST  
I SEPTEMBER**

Läs mer på sidan 15



**En extra trygghet när du reser**

Kompletterande reseförsäkring ingår när du betalar resan med ditt bankkort Mastercard.

Sparbanken i Enköping





Hej. Snart stundar en skön och härlig sommar.

Först sker vår fina Nationaldag och därefter kommer den ljusa, somriga och glada midsommarhelgen, innan den sköna sommartiden tar vid. Vi vill samtidigt önska en härlig sommar med många aktiviteter. Njut av ljuset, växternas färgprakt, svalkande drycker och go´fika i bersån!

Vi på Enabygden önskar er alla en riktigt

# Skön MidSommartid!

Enabygdens BG: 5947-0559

Swish: 123 230 89 06

Resekommitténs BG: 5102-5807

Enabygdens org.nr:

802 447 - 9597

[www.spfseniorerna.se/enabygden](http://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](mailto:krakan25.mb@gmail.com)

Kontaktpersoner "Enabygden":

Ann-Christin J:son-Widinghoff

[a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se)

Webb/Hemsida:

Monica Bauer

[krakan25.mb@gmail.com](mailto:krakan25.mb@gmail.com)

[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

/distrikt/uppsaladistriktet/enabygden

**Medlemsavgift: 330 skr/år**

## Redaktionskommittén

|                         |                      |               |  |
|-------------------------|----------------------|---------------|--|
| Eva Armholt             | Ansvarig utgivare    | 070 238 26 28 | <a href="mailto:eva.armholt@gmail.com">eva.armholt@gmail.com</a>   |
| Ann-Christin Widinghoff | Redaktör/Annonsförs. | 070 770 00 22 | <a href="mailto:a.widinghoff@ettoco.se">a.widinghoff@ettoco.se</a> |
| Monica Bauer            | Krönikör/Samordnare  | 070 277 68 86 | <a href="mailto:krakan25.mb@gmail.com">krakan25.mb@gmail.com</a>   |

### 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)*

**Månadsträffarna 2026 120 kr inkl. fika samt Berättarcaféerna 100 kr inkl. fika.**

**Vi ses på Walter Kaffebar varje måndag mellan kl. 14-16.00  
välkomna till 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](mailto:krakan25.mb@gmail.com).



# Sol, värme och fågelsång

## - en efterlängtdad tid för nystart

Snart stundar Pingsten - efter att vi har genomlidit en ovanligt kylig april månad, somliga nätter med minusgrader.

Ni som tänkt placera ut förgrodda växter och grönsaker har fått avvakta tills jorden blivit lite varmare.

I dagsläget väntar mina tomatplantor på att få komma ned i backen och börja växa och ge oss goda och solvarma tomater.

Som alltid händer det spännande och intressanta nyheter i vår föreningsverksamhet. Några nya cirklar att ta del av, men också många som finns sedan tidigare. Nya aktiviteter såsom ornitologi, meteorologi, vattenjympa och försvarsberedskap, 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 vårt 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.

Många spännande och intressanta inslag i våra kommande månadsmöten - eller ja - vi har döpt om våra månatliga möten till "Månadsträffar".

Vi har döpt om våra Månadsmöten till just Månadsträff. Vi vill ju förnya oss och bli ett med vad vi egentligen gör, eller hur!

Det händer ju alltid något spännande, intressant och inspirerande varje månad. Nya aktiviteter såsom ornitologi, meteorologi, vattengymna och försvarsberedskap, bland många fler. Vitt och brett - stort som smått - det som berör och ibland förför oss!

Vi har döpt om våra Månadsmöten till just Månadsträff. Vi vill ju förnya oss och bli ett med vad vi egentligen gör, eller hur!

Önskar er en skön pingst. Vi ses lite längre fram, om inte på våra Månadssträffar så kanske i någon av våra aktiviteter. Sitt inte ensam, anmäl dig till något nytt och spännande och varför inte, passa på att njuta av en härlig fikastund!

Er tillgivna

### KOMMANDE UTGIVNINGAR ENABYGDEN:

Nr 3/2026 vecka 36

31 augusti

Senaste mtrl.dag: 17 augusti

Till tryck: 24 augusti

Nr 4/2026 vecka 48

26-27 november

Senaste mtrl.dag: 12 november

Till tryck: 17 november

Mejla oss:

a.widingshoff@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

**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 och Stig Forshult.

Webbredaktör:

Monica Bauer, även medlemsansvarig, digitaliseringsombud samt kommunikation

Revisorer:

Magnus Hurulund, Anders Brolin samt Trygve Bringhammar (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.

## Ordföranden har ordet:



Foto: Privat



**N**u är vi i mitten av maj månad.

Det är en vacker tid med alla ljusgröna nyanser, när träden slår ut allt eftersom.

Likåsa blommor i parker och trädgårdar och i fria naturen. Forsytia, Magnolia, japanska körsbärsträd, fruktträden i trädgårdarna och mina syrener står i knopp att slå ut, nästa soliga och varma dag!

Man känner sig piggare och vill helst vara utomhus - som lite pånyttfödd!

I år försöker vi visa upp vår förening i flera olika sammanhang och förhoppningsvis få nya medlemmar på detta sätt!

Vi jobbar också vidare med att förnya vårt utbud till alla medlemmar, bland annat startar till hösten fem nya studiecirklar och en ny dansaktivitet i samarbete med Korpen. Våra Månadsträffar på Kompassen, kommer i höst att vara på fredagar återigen - dock med ny tid - kl. 13-15.

Genom att tidigarelägga med en timme, så känns fredagen längre, och man kan hinna med att åka till vänner o bekanta eller förbereda en middag med gäster, eller kanske åka till fritidshuset. Vi hoppas denna förändring ska kännas bra!

Till hösten kommer också en trevlig höstfest som jag hoppas många vill delta i.

Önskar er alla en härlig sommar med mycket sol och lagom värme! Hoppas vi ses vid något Måndagskafé eller någon tipspromenad i Drömparken eller kanske i Bredsand eller varför inte en åktur med Blå Tåget.

*Eva Armholt / ordförande*



**Medlemsavgiften för 2027 oförändrad - 330 kr . som betalas direkt till  
SPF Seniorernas förbund på bankgiro: 505-1743**

### Funktionärer/Kontaktpersoner:

|  |                   |               |                                |                     |               |
|--|-------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|---------------|
| <b>Boule</b>                                       | Pia Rosenberg     | 073 680 47 27 | <b>Resekommitté</b>            | Eva Johansson       | 070 254 45 42 |
| <b>Bowling</b>                                     | Anita Lund        | 072 330 30 97 | <b>Studiekommitté</b>          | Eva Armholt         | 070 238 26 28 |
| <b>Bridge</b>                                      | Barbro Sandberg   | 073 681 55 23 | <b>Motor</b>                   | Mats Brunberg       | 070 511 94 36 |
| <b>Hälsoombud</b>                                  | Lena Thorén       | 073 237 63 15 | <b>Valberedning</b>            | Elisabeth Andersson | 072 738 67 60 |
| <b>Programkomm.</b>                                | May-Britt Waghorn | 070 277 03 53 | <b>Webbansvarig</b>            | Monica Bauer        | 070 277 68 86 |
| <b>Program, Redaktör och<br/>Annonsförsäljning</b> | A-C. Widinghoff   | 070 770 00 22 | <b>KPR- RPR-representanter</b> |                     |               |
| <b>Medlemsvård</b>                                 | Ann-M. Lindström  | 070 770 66 09 | Kommunala Pensionärsrådet      |                     |               |
| <b>Medlemsvård</b>                                 | Irene Lötegård    | 070 926 62 06 |                                | Inger Rosén Hansson | 070 523 14 58 |

Kända personer - en stads identitet:

# ANDERS JONSSON

- mannen med hatten som byggde Tottes Hår



**Urban & Tottes barbershop, samt Anders Jonsson - mannen med hatten - det stämmer väl? Tack för att vi kunde sammanstråla och höra "behind the scene" vem Enköpings meste frisör är.**

**Jag har ju läst på lite, du började 1982 och du blev ägare av Tottes 1996 till 2016.**

**Om du skulle beskriva dig själv med tre korta ord till någon som inte vet vem du är, vad skulle du säga då?**

- Jag kom till Enköping när jag gick i småskolan. Sysslade mycket med bl.a basket faktiskt, så jag är idrottskille från början.

**Men du är född och uppvuxen i Enköping?**

- Nej jag är faktiskt född i Malmö. Familjen flyttade från Malmö till Södertälje först, och det var där jag började spela basket. Mina föräldrar fick så vetskap att det fanns ett väldigt bra basketlag i Enköping, så vi flyttade till Enköping helt enkelt.

**Hur gammal var du då?**

- Då gick jag väl i sjätteklass. Så jag började ganska tidigt. Och sedan så höll jag på med det, samtidigt som jag utbildade mig till frisör, i början på 80-talet.

- 1984 blev jag färdig frisör. Började jobba hos Totte, Totte Westberg, eller Torsten Westberg som han hette.

**Så det var han som gav namn åt Tottes?**

- Ja det var han som startade Tottes 1965. Det var faktiskt i den här salongen - Urbans - som var hans första salong.

- 1984 började jag här hos honom och då var det även Tottes damsalong, det vill säga i samma lokal.

Ena delen var Urbans och i den andra delen var Tottes dam. Så här började jag sopa hår, ler Anders åt minnet.

**Hur många stolar fanns det då då?**

- Då fanns det fyra stolar här och tre stolar där inne. Fast det var väldigt litet och trångt minns jag.

- Ja, och då började jag som damfrisörelev. Jag fick tvätta håret på tanterna och skölja spolar och hålla på att sopa hår och fixa lite. Ja, ja. Det gjorde jag i ett antal år, tills jag blev färdig frisör. Därefter fick Totte för sig att han skulle flytta till Paushuset.

- En dag sade Totte till Urban, som jobbade på andra sidan, att nu ska vi flytta till Paus. Men det ville inte Urban. Nähe. Så då köpte Urban, eller rättare sagt Totte köpte ut Urban. Efter det döpte Urban det till Urbans klippstuga. Och Totte flyttade till Paushuset och öppnade Tottes Hår.

**Och vad sa du, vilket år var det?**

- Det var 1990. Då följde jag ju naturligtvis med eftersom jag var utbildad damfrisör. Ja, ja.

- Och så jobbade vi där och efter några år - 1995 - sa Totte - hör du Anders, jag tycker du ska bli delägare i det här. Jaha tänkte jag, det kan jag väl bli.

- Då köpte jag och en tjej som heter Marie, in oss i Tottes.

**Okej, ja, ja.**

- Och efter det så slutade Totte och jag köpte också ut Marie som hade fått problem med sina axlar. Okej. Så då blev jag själv ägare av salongen.

**Sen blev du själv - och det blev så i 20 års tid?**

- Ja, det blev över 20 år, 1995 till 2016. När jag fyllde 50, så bestämde jag mig för att nu är det dags att någon annan tar över rodret.

**Satt just och funderade på, "undrar hur gammal Anders är". Svårt att se, för det är inte lätt att gissa ålder på folk idag.**

- Ja. Det är omöjligt eller hur, ler Anders åt min kommentar och svarar: Jag är ju 61 år nu då, eller - jag fyller 61.

### **Det är ju ingen ålder.**

- Nej, nej. Men jag kände det när jag var 50 för att då kände jag att då, när jag köpte Tottes utav Totte, då var vi sex anställda, och ensam ägare till en salong. När jag sålde till tjejerna, då hade vi tre salonger, en hårvårdsshop och 25 anställda.

- Så det har ju varit en resa genom åren. Och det tog ut sin rätt. Det är väl så det gör. Då bestämde jag mig för att - nej, men nu är det dags att någon annan tar över.

- Jag kände att det var enough. Jag tänker när det växer och fort, fast ändå i en lagom takt, så blir det att arbetet blir mer av den administrativa biten som tar väldigt mycket plats, från det som har med det konstnärliga att göra.

- Så jag kände att det konstnärliga fick liksom backa av lite grann. Men lagom när jag sålde, då sa jag till tjejerna, Tessan och Linda, att om ni vill, så kan jag ta Urbans plats när ni köper. Urban skulle gå i pension. Okej, för det kan jag tänka mig, sade jag, klippa lite något år, tänkte jag väl då, ler Anders åt minnet.

### **. Något år, hur länge sedan är det här?**

- Det är tio år sedan nu då. Åren går. Ja, tio år. Ja. Så då när jag sa jag det, då anställde de mig helt enkelt.

Ja, åren går...

### **Men du jobbar inte alla dagar i veckan?**

- Nej, jag jobbar 70 procent. Okej, ja. Så det blir tre dagar i veckan drygt kan man säga.

**Okej. Om jag frågar dig så här. Är det resan eller är det det man gör i slutändan - målet, som är de bästa minnena?**

**Nu har ju du inte haft någon slutände på det viset.**

- Mm, åtminstone när man ser tillbaks. Ja, eller hur? När man har kommit en bit på vägen, då börjar man ju titta tillbaks lite mer. Jag tyckte tidigare, då var det mer framåt och ett driv. Hur ska vi utvecklas, vad ska vi göra nästa gång? Ska vi bygga en salong till? Ska vi ändra om? Vad ska vi göra, det var hela tiden framåt.

- Men när man börjar titta lite bakåt så då börjar man tänka och funderar på vad som har varit. Ja. Och då kanske man känner att nej, nu kanske man ska vara anställd och inte vara ägare längre. Jag kände nog det. Att det blir lite enklare.

- Ja, man börjar förvärva istället bara. Det här nyskapandet faller bort och man börjar och förvärva. Jag kände som att nej, jag vill ha det här. Jag måste ju hitta på något nytt. Jag måste utveckla, jag måste bygga en salong till. Jag kanske kände att nästa steg, det var att öppna en salong i en annan stad. För Tottes är så stora i Enköping nu. Den går ju inte att göra större nästan. Nej, nej. Man kan öppna i Bålsta eller öppna i Sala. Då kände jag, orkar du verkligen det här Anders? Efter 25 år?

**Ja, precis.**

- Nej, jag vet inte om jag orkar det riktigt. Och då tyckte jag att nej, det är bättre att någon annan gör den resan. Ja, ja. Så det var också en bidragande orsak till att jag kände att nu vill jag sälja. Jo, men det är väl många sådana, man måste blicka inåt och känna sig för, känna sig nöjd med det man har åstadkommit.

**Ja. Men det är ju naturligtvis också en process när man har varit med och byggt upp någonting. När den dagen kommer när "Ijuset slocknar och applåderna har tystnat". Vem är man då? För nu har du ju blivit en person i enhet med det du gör. Och det här gäller nog alla människor, vad man än gör och vad man än skapar som ett varumärke. Då blir det ju - aha, jag måste hitta en balans i - vem är jag?**

- Mmm, så sant. Och det är en process även det. Ja, ja. Men det är ju också en otrolig utveckling om man tittar på personlig utveckling. När man får agera fritt efter eget huvud. Ja. Och man ser att det går bra. Och det är roligt att hålla på. Och sen har jag ju två döttrar som jag inte såg under deras uppväxt så mycket. Nej, nej. För jag jobbade ju jämt, ja. På dagarna - varenda dag. Jag hade ju en hustru som tog hand om barnen. Jag var ju sent hem på kvällarna. Ja. Så galet. Så nu jag kände jag - att nu är det liksom time för dem.

### **Hur gamla var de då?**

- Ja, de är ju arton och tjugo nu, då var de ju väldigt små. I hela deras uppväxt i stort sett, så var det att pappa kom ju inte hem. Nej, nej. Han var ju på jobbet. Ja, det är ju en förlust både som att man någonstans får brottas med. Ja. Och som man får förlika sig med. Och ta igen. Det kan man göra på många olika sätt naturligtvis. Så det var också en bidragande orsak till - nu är det tid för dem, och vara med dem lite grann.

Exakt, exakt. Så det var också ett beslut i det hela.

### **Berätta hur började din bana inom frisöryrket?**

- Det började ju faktiskt som så att innan jag blev frisör så var jag ju i Stockholm. Och jag var och är ju en sådan där som gillade lite fashion och mode. Ja. Och så sprang jag i Stockholm och då såg jag en salong inne i Gallerian. Det här måste ha varit tidigt 80-tal. Den hette Hårskulptörerna. Det var en stor inglasad salong mitt inne i Gallerian. Jag såg alla killar där "in fashion" som stod och höll på. Då tänkte jag att det här såg coolt ut. Så där och då föddes idén för att jag skulle bli frisör.

- Det var efter det som jag sökte till Totte och frågade honom om jag fick börja på hans salong. Ja, ja. Så det var en av anledningarna till att jag kom på att frisör det kanske är någonting. Jag har alltid tyckt om design och fashion. Ja. Så att det passade min stil lite grann.



## ATT TRÄNGAS I KASSAN

### - hjälper en att vara del av ett "vi"

**Att trängas i kassan hjälper en att vara del av ett "vi".**

**2025 avslutar regeringen sin satsning på att bekämpa psykisk ohälsa och ensamhet. Men kurvan pekar fortfarande starkt uppåt – kanske gick pengarna till fel saker?**

Människan är en social varelse. Gemenskap och sociala relationer är viktigt för att vi ska må bra.

Att vara ensam länge, utan att man vill det, kan leda till ångest, sömnsvårigheter och till och med fysisk smärta och försämrat immunförsvar. Nivån av stresshormon ökar. Kroppen reagerar som om du är i fara.

Långvarig ensamhet blir en lågintensiv stress som kan öka risken för hjärtinfarkt, stroke och demens.

Detta gäller när en är ensam utan att vilja vara det – det är en annan sak att välja att vara själv. Dom flesta av oss behöver vara ensamma ibland, för att koppla av och få ny energi.

Socialt stöd har positiva effekter på blodtrycket, hormonsystemet och fungerar som en buffert mot stress. Människor mår bra av att ge stöd till varandra. Både att få omsorg och ge omsorg har visat sig aktivera kroppens belöningssystem. Särskilt fysisk beröring är viktig för välbefinnandet – det kan till och med lindra smärta. En känsla av tillhörighet kan boosta självförtroendet och göra att livet känns mer meningsfullt. Helt enkelt bra för den psykiska hälsan.

Vem som helst kan bli ensam, när som helst i livet. Ofta kommer känslan när ens situation förändrats. Här har vi listat några vanliga situationer.

### • **Har en kronisk sjukdom eller funktionsförmåga som inte tillhör normen.**

Tyvärr är samhället idag inte helt tillgängligt för alla. Till exempel är trappor ett hinder för människor i rullstol. Det kan också handla om en sjukdom där allt gör ont eller ingen ork finns kvar. Då kan det finnas en tröskel för att följa med eller en känsla av att vara en börda, som leder till att personen drar sig undan och blir ensam.

*Artikeln fortsätter på sidan 25*

*Intervjun fortsätter från sidan 7*

**Vad härligt. Ja, det finns ju alltid någonting, ett frö någonstans som vill blomma ut.**

- Ja, precis. Eller hur? Så det var anledningen till att det blev frisöryrket faktiskt.

**Dina föräldrar - var de också inom den här branschen?**

- Nej, min pappa har jobbat inom kommunen. Han var kommunaltjänsteman. Exploateringschef och gatuschef i Enköping. Mamma jobbade inom åldringsvården. Fast däremot så har jag min syster som är konstnär. Dessutom på mammas sida, har vi väldigt många som är konstnärer. Så visst, det fanns ju en kreativ ådra. Min pappa är ju också musiker numera.

**Jaha, okej.**

- Han var sån där fritidsmusiker innan. Men sen han blev pensionär då började han bli yrkesmusiker. Ja, vad spelar han då? Saxofon. Saxofon, aha. Kul. Så det är väl lite... ja det finns... ja, i generna lite grann.

**Härligt. Men du, då har vi nästa fråga. Den har vi redan berört. Du är uppvuxen i Enköping men född i Malmö. Men hur gammal var du när du kom till Enköping?**

- Jag skulle börja i sjätte klass. Och vad är man då? Tolv, tretton. Ja, precis. Tolv, tretton år.

**Halva Enköping består idag av inflyttade någonstans ifrån. När vi flyttade hit 1999, då tror jag det var, kunde vara... men låt säga 25.000 invånare. Idag är vi nästintill 50.000. Är det någon skillnad och är det mer mer uppluckrat idag, än vad det var tidigare.**

- Jo, men det kan jag tänka mig. Det märker ju vi på våra kunder. Att de här infödda enköpingsborna är färre. De är det. Ja, det blir mer och mer Stockholmsinflyttade. Mycket pendlare och mycket inom militären, enormt mycket. Det kommer ju explodera i allt.

**När vi flyttade hit hade kommunen en "Vision 2015". En levande och växande småstad.**

**Hur tycker du det ser ut idag, du som möter så många människor i din vardag?**

- Närheten och den utvecklingen kan man ju inte ändra på. Den är ju som den är, ler Anders och fortsätter;

- Jag ska berätta en rolig sak om Arne (*Wählstedt red. anmärkn.*), han sa ju nämligen till mig, vi pratade någon gång om just det här.

- Det är viktigt, sa han, att flytta till Enköping. Det var hans slogan, den att "Enköping - Sveriges närmaste stad". Han sade: "Det är nära till tre internationella flygplatser. Och vi har Ikea, tre stycken inom 20 minuter. Flytta till Enköping, för det är Sveriges närmaste stad", sa han.

- Och då sa jag till Arne: Hörru Arne, har du tänkt på

en sak? Att du berättar alltid för folk att de ska flytta hit men samtidigt att åka härifrån. Och det är ju lite det folk gör. Man flyttar till Enköping för att åka härifrån! Man bor i Enköping, men man åker iväg och jobbar. Man åker iväg och handlar, för det är så nära till fyra stycken Ikea. Så de gör ju precis det som vi har lockat hit dem med. Sveriges närmaste stad. Flytta hit och åka härifrån. Flytta hit och ha tio städer i närheten som du kan åka och handla på. Så allting har ju så att säga ebbat ut. Handel och allting sånt, det finns nästan inga som handlar i Enköping längre. Utan de åker härifrån och handlar. Enköping har ju skjutit sig i foten lite grann. Man har lockat hit folk för att tala om att man är så nära att åka härifrån. Man bor i Enköping, jobbar i Västerås och jobbar i Stockholm, återger Anders den tidigare insikten om och hur det ser ut i dag, och fortsätter:

- Men vad sa man då? Jo, ni måste konkurrera med service. Ja, ler Anders åt minnet av den dialogen.

**Ja, men du. Du är ju som sagt en person som sticker ut i Enköping. Och det är ju inte så konstigt egentligen eftersom du har ett sånt jobb som du har och har haft, eller hur?**

- Ja. Annars är man ingen i Enköping, skrattar Anders.

**Men spontant om du är ute och går på stan så här. Kommer folk fram till dig och så vill de ha goda råd eller hur är det?**

-Ja, ibland så. Ibland så är det så. Faktiskt när jag jobbade med damerna på den tiden. Det hände rätt ofta. Men nu när jag jobbar med herrar, så är det faktiskt inte lika mycket. Det är väldigt många som hejar och känner igen mig. Så att jag kan ju aldrig vara helt anonym. Då måste jag åka från Enköping. Vilket jag ofta gör när jag är ledig. Då åker jag till Stockholm eller någon annan stans. Jag har ju i stort sett klippt hela den här stan. Nästan. Så att vart jag än går, på Ica eller på Coop eller liknande, alltid någon som vill prata. Min fru hon suckar och stånkar och tycker det är jobbigt. Jag vill verkligen inte vara otillgänglig. Nej, nej.

**Mannen med hatten - ditt trademärk**

- Ja, jag vill gå till han - "Mannen med hatten", brukar de boka klippning hos. Så det har ju blivit lite av mitt trademärk. Ibland om jag inte har hatten får jag frågan: "Var har du hatten"? Så det blir alltid hatt och lite slips och lite så. Så det kan ju vara så också att folk känner igen mig när jag går på stan. Även de som inte vet att jag frisör. De säger ja, där är han med hatten. Jo, man måste sticka ut. Så är det.

**Tycker du att det ibland blir jobbigt. Det här med att hela tiden vara igenkänd.**

- Ja, ibland kan det vara det. Ibland vill man ju vara anonym. Och det är klart, det är ju svårt i en sån här liten stad. Alla vet vem man är. Så är det klart att ibland så är det skönt att vara anonym.

*Intervjun fortsätter på sidan 21*

# Jakten på GEMENSKAP

**Gemenskap framstår som vår tids stora bristvara. Hur märks det i praktiken – och vad händer när den brister, försvinner eller visar sig skörare än vi trott?**

Nästan var fjärde person, det vill säga 25 procent, i Sverige besväras av ensamhet och isolering, något som fick regeringen att 2023 utlova krafttag mot vad som beskrivs som ett stort samhällsproblem.

2025 avslutades nu denna treåriga satsning som inte bara går i godhetens tecken utan även drivs av ekonomiska aspekter. Som det står på Regeringens hemsida: ”Ensamhet kan kosta både mänskligt lidande och vårdresurser”.

Har då de 300 miljoner kronor som satsades på att få folk att må bättre lett till ett mer inkluderande samhälle? Nja, konsekvenser som psykisk ohälsa verkar knappast ha avtagit. Tvärtom, pekar kurvan starkt uppåt i Folkhälsomyndighetens statistik från hösten 2025. Lägg därtill att Sverige för ett par år sedan klassades som världens kanske incel-tätaste land.

*(Förklarande text om incel: 2014 lärde sig många betydelsen av ordet incel (ihopslagning av de engelska orden för ofrivilligt celibat – involuntary celibacy).*

Men där finns också ett annat slags ensamhet, den som kan uppstå trots familj och sociala nätverk, ett arbetets lust och ”själens obotliga ensamhet.”

En tröst för all slags ensamhet kan man finna just i kulturen. Att läsa om andras existentiella isolering kan på något märkligt sätt ge själslig lindring. Liksom att gå på teater och därmed uppgå i publikens kollektiv.

Eller varför inte sjunga i kör, gå med i en bokcirkel alternativt teckna medlemskap i en filmklubb eller konstförening.

Just dessa slags kulturella lägereldar verkar nu inte Socialdepartementets miljoner har gått till. Men det borde de ha gjort, i nära samarbete med Kulturdepartementet. Särskilt eftersom kulturens andel av statsbudgeten ligger på en rekordlåg nivå 2026 (0,62 procent).

*Saxat ur SvD/Ylva Lagercrantz Spindler*



## Bli vän med din hörsel -hörapparater

På samtalsträffarna ”Bli vän med din hörsel - hörapparater” träffar du andra hörselskadade för att utbyta kunskap, erfarenheter, tips och råd.

Vi ses på fem träffar där vi tillsammans pratar om hur det är att leva med hörselnedsättning och att vara hörapparat-användare. Tillsammans går vi igenom hörselsmarta strategier, hjälpmedel och lösningar.

Välkommen att kontakta oss för information om när vi planerar att träffas nästa gång!

Kontaktuppgifter finns här:

Detta är en cirkel i samarbete med SPF Seniorerna och Vuxenskolan. Du kan se mer info om cirkeln på sid. 16,



”De gör David Bowies storslagna ballad ”Life on mars” så tajt, sprött och vacker att man bryter ihop.

”Expressen

**Fredag 23 okt. kl. 13.00  
KOMPASSEN KONGRESS**

# LISE & GERTRUD

**KaramelloDIKTstipendiater 2024**

*Entré:*

**120kr**

Från Nobelfesten till Allsång på Skansen. Från Lotta på Liseberg till Riksdagens öppnande. Två grymt samspelade röster som i 25 år har stått vid varandras sida och bjudit publiken på musikaliska rysare, skratt och halsbrytande allvar.

Med sina grymt samspelade röster och en makalös cello är Lise & Gertrud helt unika i sitt slag och har skapat sig en helt egen nisch på Sveriges underhållningsscen.

År efter år fyller de konserter och salonger runt om i landet.

120 kr gäller för medlem i SPF Enabygden  
195 kr för icke-medlemmar. Passa på att bli medlem! Kaffe & liten bakelse ingår i priset!

**BOKA DIN PLATS HÄR: [enabygden@spfseniorerna.se](mailto:enabygden@spfseniorerna.se)**

eller ring: **070 277 68 86**

När du mejlar, glöm inte att skriva ditt namn, tel. samt antal platser. Du får svarsmejl med betalningsinfo.

**Obs! Endast förbokning & betalning gäller! Begränsat antal platser!**

Arrangör: SPF Enabygden - i samarbete med Enköpings Kommun, Vuxenskolan och Kompassen



**Månadsträffen i oktober sker med en fantastisk Höjdpunkt!  
Bjud dina vänner bli medlemmar i SPF nu - de bokar sedan till lägre pris!**



## KAFFE

### - är ett språk i sig!

Ett berömt uttalande av den globalt kända artisten Jackie Chan. Det låter som en fantastisk 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 bekanskap.

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 **22 september, 20 oktober, 17 november samt 15 december 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 ojämna veckor - start 10/9 - 5/11 kl. 13.30-15.00**

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.

Se även "Andra aktiviteter" på sidan 17...

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



**May-Britt  
Waghorn**  
070-2770353  
Gruppleadare



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



**Monica  
Bauer**  
070-277 68 86  
Aktiviteter



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



**Sonja  
Norelius**  
073 9594202  
Resor/Utflykter

**Gunilla  
Sjögren**  
Aktiviteter

## Juni

**Lördag 6 juni**

### NATIONALDAGEN I SKOLPARKEN

Tider och program hittar du på kommunens hemsida. SPF Enabygden medverkar under dagen. Kom och träffa oss.

**Onsdagen 10 juni kl. 14.00**

### TIPSPROMENAD I DRÖMPARKEN

Sommarens tipspromenader startar återigen i Drömparken. Kom och möt oss i parken, var med och tävla och vinn trisslotter. Varje onsdag under sommarmånaderna. Samling och start sker vid glasskiosken intill Idéträdgårdarna utefter Åpromenaden.

Parkeringsmöjligheter finns på Strömgatan och vid Enavallen. Varmt välkomna att delta med oss.

**Kontakt: Monica Bauer**

**Måndag 22 juni kl. 13.00**

### Hälsans Stig promenera tillsammans med oss

Sex måndagar i följd med start 22 juni kl 13.00 Starten från Walters Café - samt avslutningvis med fika kl 14.00 på Walters. Bli med och promenera med oss.

### Under sommaren sker fler intressanta småutflykter med lokal betoning

Håll utkik på vår hemsida vilka mindre hemmavids aktiviteter som planeras under sommaren, samt här i kalendarier vad som sker från och med augusti.

## Augusti

**Fredag 28 augusti kl. 13.00**

### CROSSFIT 749 MED SIMON SILÉN

Crossfit är en träningsform som kombinerar styrka med smidighet för alla åldrar. Simon Silén är både coach och delägare i Crossfit 749.

**Entré: 120 kr inkl. go´fika.**

**Var: Kompassen, Kaptensgatan 4, Enköping**

*Boka din plats - se hur i gröna faktarutan nästa upplag.*



**MÅNADS  
träffen!**

## September



### Lördag 5 september kl. 10-16.00 TRÄDGÅRSDAGEN I ENKÖPING

SPF Enabygden medverkar under lördagen med både tävlingar, information och specialerbjudande om medlemskap. Möt oss i Drömparken under dagen så berättar vi mer om allt vi gör i föreningen som skapar samvaro, tillhörighet och motverkar ensamhet.

Varmt välkommen.

Mer info finns på kommunens hemsida om Trädgårdsdagen.

**SPF Enabygden medverkar: Kom och träffa oss under Trädgårdsdagen. Du hittar oss i Drömparken**

## September forts.

**Fredag- Lördag 11-12 september**  
**VI MEDVERKAR I ENKÖPINGSMÄSSAN -26**



SPF Enabygden medverkar i Enköpingsmässan med både tävlingar, information och specialerbjudande om medlemskap. Möt oss i den viktiga mötespunkten för Enköpings närings- som föreningsliv i dagarna två. Vi bjuder självklart på go´fika i vår monter.

**Var: Idrottshuset, Torggatan**

**Entré: Gratis**

**Fredag 18 september kl. 13.00**  
**"PAPERSLAPP - MOBILAPP"**  
**En resa genom medietutvecklingen de senaste 100 åren**

Lasse Hallberg, berättar om utvecklingen inom ljudteknikens intressanta utveckling. En spännande resa från den lilla papperslappen till dagens IT-samhälle.

Lasse Hallberg har i hela sitt liv arbetat med data och medier samt varit en del av den mycket intressanta utvecklingen.

**Entré: 120 kr inkl go´fika**

**Var: Kompassen, Kaptensgatan 4, Enköping**

*Anmälan behövs: Se gröna rutan på höger sida.*

**Fredag 25 september kl. 16.00**  
**HÖSTFEST MED MIDDAG**

En härlig em o kväll tillsammans med god mat o dryck. underhållning av "Black River Band" och lite mer.

**Entré: 325 kr inkl härlig 3-rätters buffémiddag inkl ett glas vin/alt. lättöl.**

**Var: Hantverkshusets Festlokal, 3 tr, Kyrkogatan**

*Läs mer om detta i annons på sidan 15 - samt boka.*



## Oktober

**Torsdag 8 oktober kl. 14.00**  
**"GAMLA ENKÖPING"**  
**Berättarcafé om Enköpings historia**



Berndt Lund, berättar och guidar oss genom Enköpings historia, från 15-1600-tal och framåt. En resa med många spännande inslag - om då och nu.

**Entré: 100 kr inkl go´fika**

**Var: Kyrkans Hus, Mariasalen, Enköping**

*Anmälan behövs: Se gröna rutan på höger sida.*

## SAVE THE DATE

**Fredag 9 oktober**

**"THE ANIMALS" Svereigeturné.**  
**Rock-konsert med de populära låtarna från 60-talet.**

**Var: Kompassen, Kaptensgatan 4**

Biljetter och mer info kommer på Kompassens webb:  
[www.kompassenkonferens.se](http://www.kompassenkonferens.se)

**Fredag 23 oktober kl. 13.00**  
**"KVINNAN BREDVID"**

**Lise & Gertrud underhåller**

Från Nobelfesten till Allsång på Skansen. Från Lotta på Liseberg till Riksdagens öppnande.

Två samspelade röster som stått vid varandras sida i 25 år och bjudit pubiken på musikaliska rysare, skratt och halsbrytande allvar.

Ett inslag med humor, allvar och av stor underhållning bjuds ni i denna speciella MånadsTräff.

**Entré: 120 kr inkl go´fika/liten bakelse**

*För icke SPF medlem är priset 195 kr.*

**Var: Kompassen, Kaptensgatan 4, Enköping**

*Anmälan behövs: Se gröna rutan på höger sida.*

*Läs mer i annons på sidan 11.*



# HÖSTFEST 25/9

Svängig underhållning, 3-rätters middag & överraskningar!



**325**  
KRONOR

Populära **4**-mannabandet  
**BLACK RIVER BAND**  
underhåller

## MENY:

Välkomstdrink  
Färskostårta m. lax  
Marinerad fläskfilé/alt. fisk  
Potatisgratäng  
Pannacotta med bär  
1 glas vin rött/vitt ingår  
Kaffe / Öppen bar

Kvällen startar kl. 16.00

## LOKAL:

Hantverksföreningens festlokal  
Kyrkogatan/Rådhusgatan, 3 tr.  
Handikappvänligt  
Hiss samt ramp

## BOKA HÄR!

OBS! Begränsat till 80 pers.  
Boka i tid - mejla eller ring  
info ser du nedan.  
Exklusivt lotteri med mkt  
unika priser tillverkade av  
Enköpingshantverkare.  
Senaste bokn.dag: 13/9

## OBS! OBS! OBS!

Månadsträffarna på Kompassen kommer från i höst ändras tillbaka till fredagar, men också en timme tidigare, dvs mötena/träffarna på Kompassen startar en timme tidigare, dvs kl. 13.00 ist. för 14.00 fr.o.m augusti.

**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/enbygden](http://www.spfseniorerna.se/enbygden) samt gå in på "Mina sidor"
  2. I ANDRA HAND: Skicka ett mejl till: [enbygden@spfseniorerna.se](mailto:enbygden@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 vår/sommar 2026

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



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



**Jackie Widlund**  
070 569 52 50  
jackiewidlund@hotmail.com



**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

## AKRYL-MÅLNING



**Ledare:** Margareta Järvetun  
**Kontakt:** 070 688 10 85  
maggan.jarvetun@gmail.com  
**Dag:** Tisdagar 13-16.00  
**Start:** 20/10-24/11  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkog. 18

## BLI VÄN med din HÖRSEL



**Ledare:** Lena Thorén  
**Kontakt:** 070 517 28 89  
lena.g.thoren@gmail.com  
**Dag:** Måndagar 10-12.00  
**Start:** 7/9-5/10  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogatan 18

## ENKÖPINGS HISTORIA



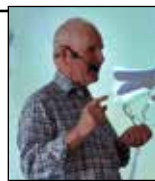
**Ledare:** Bo Singman  
**Kontakt:** 073-229 88 35  
bo.singman@gmail.com  
**Dag:** onsdagar varje v. 13.30-15.00  
**Start:** 2/9-30/9  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogat. 18

## FRAMSTÅENDE KVINNOR



**Ledare:** Inger Rosén Hansson  
**Kontakt:** 070-523 14 58  
ingerRnH@gmail.com  
**Dag:** Tisdag jämn v 9.30-12.00  
**Start:** 29/9-3/11  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkog. 18

## FÅGLAR i vår omgivning i ENKÖPING



**Ledare:** Tom Norling  
**Kontakt:** tom.norling@proton.me  
**Dag:** Onsdagar 9.30-11.45  
**Start:** 26/8-21/10 udda veckor  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkog. 18

## HUR FÖRSVARAR VI ENKÖPING



**Ledare:** Lars-Olof Eklund  
**Kontakt:** 073 330 19 68  
larsolofeklund@msn.com  
**Dag:** Tisdagar kl. 13.30-15.00  
**Start:** 1/9-29/9  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18  
*Mer info om denna cirkel på sid. 18*

## GOTT ÅLDRANDE - det vill vi ha!



**Ledare:** Sonja Norelius  
**Kontakt:** 073 959 42 02  
sonjanorelius4@gmail.com  
**Dag:** Torsdag udda v. 13.15-15.30  
**Start:** 8/10-3/12  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogatan 18

## HÄLSINGLAND



**Ledare:** Reine Fredengrener  
**Kontakt:** 070 540 36 30  
reine@elstop.se  
**Dag:** Måndag udda veckor  
**Start:** 17/8-12/10 kl. 13.30-16.00  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

## LYSSNA (ljudböcker) eller LÄS



**Ledare:** Sonja Norelius  
**Kontakt:** 073-959 42 02  
sonjanorelius4@gmail.com  
**Dag:** Tors jämna veckor  
**Start:** 15/10-10/12 kl. 13.15-15.30  
**Plats:** SPF Expedition Kryddgård.

## LÄSECIRKEL 1



**Ledare:** Gunnel Sparrings  
**Kontakt:** 070 531 35 54  
sparringsg@gmail.com  
**Dag:** Tors udda veckor 13.30-15.45  
**Start:** 10/9-10/12  
**Plats:** SPF Exped. Kryddgården

## LÄSECIRKEL 2



**Ledare:** Irene Wiklund  
**Kontakt:** 070 653 16 86  
irenewiklund@msn.com  
**Dag:** Onsdag jämna veckor  
**Start:** 16/9-26/11 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:** 7/10-4/11  
**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:** 2/9-7/10  
**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:** Onsdagar udda veckor  
**Start:** 23/9-2/12 kl. 13.15-15.30  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18



## 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.

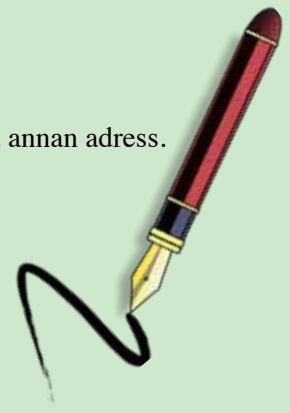
Info ser du i respektive cirkelinformationsruta.

**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.**



## ANDRA AKTIVITETER - fortsätter även på nästa sida...

### BRIDGE

**Ledare:** Barbro Sandberg/Per Kjellin  
**Kontakt:** 073 681 55 23 Barbro  
barbro\_sandberg@hotmail.com  
Per Kjellin 070 517 77 24  
perkjellin@telia.com  
**Dag:** Onsdag kl. 9-12.00  
**Start:** 9/9  
**Plats:** Bridgeklubben Eriksgatan 12  
*Alla intresserade är välkomna!*



### YOGA & Annan

#### Rörelse

**Ledare:** Ann Hageus  
**Kontakt:** 070 678 02 29  
info@bahoneqaswe.org  
**Dag:** Tisdagar kl. 10-11.00  
**Start:** 20/10-17/11  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18  
**Kostnad:** 100 kr/termin

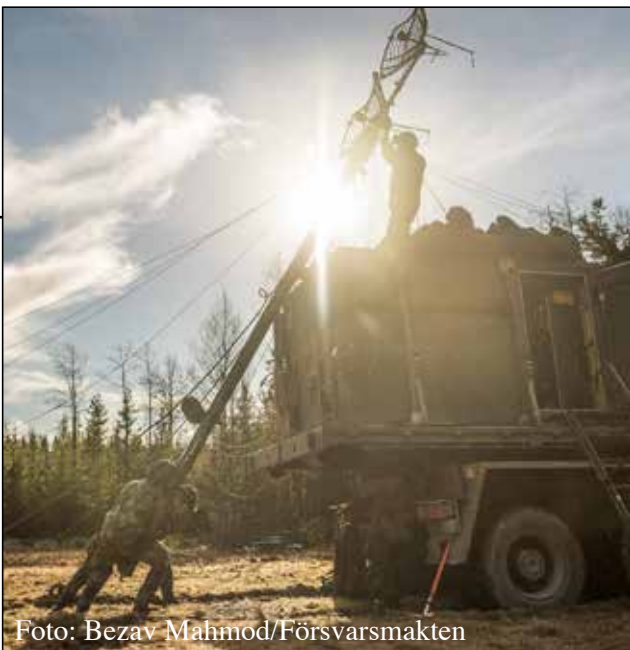


Foto: Bezav Mahmud/Försvarsmakten

**Om du är intresserad, hör av dig till  
Lars-Olof Eklund redan nu på tel. 073 330 19 68  
Sammankomsterna planeras starta i  
september och är en "cirkel"kurs om 5 tillfällen.**

**Ledare:** Lars-Olof Eklund  
**Kostnad:** 100 kr/termin  
**Startar:** Tisdag 1 september kl. 13.30-15.00  
**Var:** Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

*Boka - mer info på sidan 17 - grön inforuta.*

### NATUREN RUNT HÖRNET

Samåkning till olika utflyktsmål.

**Ledare:** Ingrid Åkerberg  
**Kontakt:** 070 585 99 14  
ingridakerberg@hotmail.com  
**Dag:** Tisdagar kl 13-15.00  
**Start:** 1/9 - alla tider se nedan:  
**Datum:** 1, 8, 15, 22 och 29/9

**Anmälan:** Har du bil och kan erbjuda skjuts, eller om du behöver skjuts, kontakta Ingrid i förväg.  
**Plats:** Olika, beroende på vart utflykten/promenaden går.



### GLOBAL RYTM

Samarbete med Korpen.

**Ledare:** Sofia Rauherz  
**Dag:** Onsdagar 18.30-19.30  
**Plats:** Västerleds gymnastiksal  
**Start:** 9/9 - 25/11 (12 ggr) Max 20 pers.  
**Kostnad:** 238 kr/mån i 4 månader  
Tot. 950 kr/termin) + medl.skap i Korpen 275 kr/år  
**Anmälan:** Kontakta Sophie Österlind  
073 599 20 41 eller mejl info@korpen-enkoping.se.



## HUR FÖRSVARAR VI ENKÖPING om det blir krig?

**1 september: Försvarsmakten i Enköping.**  
Ledningsregementets roll i totalförsvaret.  
Föreläsare: Patrik Ericzon

**8 september: En säker värld för en säkrare värld**  
Fortifikationsverkets roll i totalförsvaret.  
Föreläsare: Peter Enqvist

**15 september: Hur förbereder sig kommunen för en  
kris eller ett krig?**  
Beredskapsstrateg i Enköpings kommun.  
Föreläsare: Daniel Gambao Esquivel

**22 september: Hur skyddar vi våra datasystem?**  
FRO - Frivilliga Radioorganisationen  
Föreläsare: Marcus Johnsson

**29 september: Är du beredd?**  
Civilförsvarsförbundet  
Föreläsare: Bo Ljungblom

## FLER AKTIVITETER:



### TRÄNING PÅ KRYDDGÅRDENS GYM

**Ledare:** Håkan Pilqvist

**Plats:** Kryddgårdens träningshall

**Dag:** Tisdagar kl. 9-11.00

**Start:** 3/3-15/12. Uppehåll: 16/6-17/8

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

**Kontakta Håkan Pilqvist 070 526 87 77**

**hpilqvist@gmail.com**



### VATTENGYMPA

**Samarbete med Korpen**

**Ledare:** Nasma Saleh

**Plats:** Lasarettets rehabbassäng

**Dag:** Måndagar kl. 16-17.00

**Start:** 31/8-30/11 (14 ggr)

Minst 7 och max 10 personer får plats

**Kostnad:** 325 kr/månaden i 4 månader

1.300 kr/termin, + medl.skap i Korpen 275 kr/år

**Kontakta Sophie Österlind 073 599 20 41**

**info@korpen-enkoping.se**

### KÖRSÅNG "Västanvind"



**Ledare:** Heidimarie Rosén

**Kontakt:** 070 299 31 99

**Mejla:** Heidimarie Rosén 070 299 31 99

**Dag:** Varannan onsdag 10.30-12.00

**Plats:** Västerledskyrkan

**Kostnad:** 100 kr/termin



### GÅFOTBOLL - samarbete med ESK

**Ledare:** Torgny Carlsson

**Var är beroende på årstid:**

1. November & December: Idrotts huset

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



### 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:** 25/8 - 15/12

**Kostnad:** 100 kr/termin

**Plats:** DHR:s lokal, Eriksgatan 31



### BOWLING

**Ledare:** Anita Lund

**Kontakt:** 072 330 30 97

**lundanita44@gmail.com**

**Dag:** Måndagar 14-15.00 framöver

**Uppehåll:** 15/6-21/8

**Plats:** Bowlinghallen, Idrotts huset Torggatan 2



### 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



## för SPF Seniorerna Enabygden vår/sommar 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 får bekräftelse på din bokning  
med info om betalningsuppgifter.

### Onsdag 17 juni

#### Samåkning till fåruppfödare i Nysätra

Vi besöker fåruppfödare Stina Ericson i Mosta, Nysätra utanför Örsundsbro.

Hon kommer informera om sin verksamhet.

**Samling: kl. 13.00 vid bensinpumparna COOP.**

**Pris: 50:- / person vid samåkning till chauffören.**

Ta med eget fika så sitter vi i hennes trädgård och fikar.



### Torsdag 4 juni - del 1

### Tisdag 7 juli - del 2 Runstenar i Trögden



Vi samåker ut 2 ggr och tittar på våra fantastiska runstenar/hällristningar med Martin Ancons som guidar oss. Medtag eget fika.

**Samling: kl. 13.00 bensinpumparna COOP**

**Ledare: Martin Ancons**

**Pris: 50:- / person vid samåkning till chauffören.**

### Tisdag - fredag - 4-7 augusti

#### Fyradagarsresa i Östergötland.

**Pris: 8.200.-/pers vid minst 30 personer**

**Pris: 8.600.-/pers vid minst 25 pers.**

I resans pris ingår: Bussresa, del i dubbelrum inkl. frukost, 3 middagar, 4 luncher, 2 fm-kaffe, guidningar och entréer till; Ar betets Museum, Rundradiomuseet, Söderköping, Stegeborg, Zrah Leander, Vadsgetna Kyrka, Ellen Key samt båttur till Harstena med guidning.

**Avgång: kl 08.00 från Gustav Adolfs torg i Enköping**

**Hemma: ca kl 18.00 dag 4.**

**Anmälan och mer info : se ovan.**

### 27 augusti

#### Teleseum

#### Försvarets kommunikationsmuseum

**Pris: 100.-/pers**

**Samling: kl. 13.00 bensinpumparna COOP**

Efter besöket åker vi ev. till Blåbo Café och fikar.

**Pris: 50:- / person vid samåkning till chauffören.**

**Anmälan : se ovan.**

### 20 september

#### Vi besöker Grönsöö Slott

**Visning av slottet kl. 14.00.**

**Pris: 190 kr/pers.**

**Samling: kl. 12.45 bensinpumparna COOP**

**Fika till självkostnadspris i slottets café.**

**Anmälan : se ovan.**

### 22 september

#### Bodatomtens Hantverksgård, Sigtuna

**Lunch i Sigtuna och sedan på egen hand i Sigtuna.**

**Pris: ej klart. Bussresa ingår.**

**Anmälan : se ovan.**

*Intervjun fortsätter från sidan 9*

**Ja, men absolut. Men du, några roliga minnen - utan att nämna några namn. Du blir ju liksom ett uppslag i en veckotidning - eller vad man kan säga. Både på gott och ont.**

Ja. Jo, men alltså jag har ju minnen ifrån när jag började som frisör här. Det var ju väldigt roligt då. Urban Lindblom vet ju alla vem det är. Det är ju också en riktig profil egentligen. Han och Torsten Westberg då som hade de här två salongerna mitt emot varandra. Det var ju som rena Faulty Towers emellanåt. Det small i dörrarna - de sprang in och det var hyss varenda dag. En gång när Totte då var frisörmästare här, så kom han in en morgon och sade: Anders nu ska vi göra ett litet prank här med Urban. Jaha, sa jag.

- Jo, men titta här vad jag hittade i båthuset. Så tog han upp en stor råtta som var helt stelfrusen - det här var på vintern. Vi måste bjuda Urban på lite fikabröd. Han hade denna morgon köpt en wienerlängd. Han tog ur wienerlängden och la råttan i påsen. Nu går vi in och bjuder Urban och tjejerna. Hej Urban - jag bjuder på fikabröd idag. Åh, vad schysst, sa Urban där inne. Nu måste vi vänta och se vad som händer. Men Urban, han höll dock masken - han sa ingenting. Nej. Ja. Det var så mycket hyss mellan dem där.

**Var det lite mer uppsluppet på den tiden?**

- Ja, det var det.

**Är vi mer korrekta idag?**

- Kanske. Det var lite lättsammare då, kan jag uppleva. Det är lite korrektare och så. Så ja, lite mer lättsammare.

**Vad kan det bero på tror du?**

- Jag vet inte. Det kändes som att det var mindre regler då. Mer regler och förordningar idag. Nu kommer kommunen och säger du får inte ha moppen på toaletten utan du måste ha ett speciellt rum där städskrubben och moppen ska vara. Ja. Allting ska vara fyrkantigt. Ja. Ja, det är tidens tand kanske. Det beror säkert på väldigt många saker.

- Som jag säger, just att ha varit med om det här är ju himla roligt. Det fanns ju inga exakta arbetstider då. Då fick man ju jobba tills man var klar. Ja, ja. Så var det ju. Då blir det ingen lunch. Nej, för du får permanenta Agda här. Hon kommer här och då missar jag. Jaha, okej. Då kör vi det. Ja. Du vet. Skulle man göra det idag, du vet ju, det blir ramaskri. Då blir det liksom kaos i systemet. Vi slutar klockan sex här prick. Det var lite tuffare tag och lite friare då.

**Men du, jag gissar ju också att det har ju, vad jag förstår, blivit väldigt många resor utomlands både i förkovring och också medverka och få nyheter inom själva yrket. Har du något starkt minne, något särskilt sådär?**

- Ja, det är ju så att Tottes, under min tid på Tottes, byggde upp Tottes till att bli en så att säga stor salong. Då ingick vi bl.a i ett samarbete med L'Oreal. L'Oreal, världens största kosmetikatilverkarare.

Många kanske inte vet, men Tottes är en av Sveriges kanske mest kända salonger. Det är häftigt. Och det är faktiskt att Tottes är en av de kanske 50 största salongerna i Sverige idag.



**Jaha, okej, fantastiskt.**

- Eftersom vi har jobbat väldigt tätt med L'Oreal så har L'Oreal bistått oss med mycket utbildningar genom åren. Skickat oss på utbildningar, vidareutbildningar och sånt som mindre salongerna inte får samma chans att få. Och som ägare blev jag naturligtvis medbjuden på enorma resor med L'Oreal. När L'Oreal hade sitt 100-årsjubileum, 15-20 år sedan firades det i Paris. I stort sett hela centrala Paris var bokad. Det måste ha kostat miljoners, miljoner. Jag har aldrig varit med om detta tidigare. Jätteevenemang. Man hade bjudit in folk och frisörer från hela världen, som kom till Paris. Det är väl en sån där grej som sticker ut lite. Ja, men annars har jag ju varit överallt, i Tunisien, Dubai, Malta, Paris. Säkerligen varit tio gånger med L'Oreal. Jag har varit i Cannes, London, USA. Så i stort sett över hela världen har jag varit på frisörutbildningar och på event tillsammans med L'Oreal. Så nu är det ju tjejerna som har tagit över efter mig. Linda och Tessan. Nu är det de som åker på det här, det som jag en gång har fått in Tottes på. Det heter L'Oreal Executive Club.

**Okej.**

Tottes är en stor salong med 25 frisörer i en ganska liten stad. Det är inte vanligt. - Det finns inte många salonger i Sverige där de har 25 anställda frisörer i en sån här liten stad. Nej, nej.

- Det är häftigt. Ja, det är ju helt unikt. Det brukar alla säga. Även de på L'Oréal. De fattar inte hur det är möjligt. Att den är så här stor. Det är som en kedja i Enköping.

**Har du något grepp så här om hur stor kundgruppen är som ni har?**

- Ja, vi räknade med för något tag sedan. Vi räknade med att vi har drygt 100-150 kunder om dagen. Okej. Och det är ju bara räknat i veckan då. 150 kunder gånger måndag, tisdag, onsdag, torsdag. Det är över 1000. Ja, det är nästan i veckan. I veckan alltså. Som går och klipper sig hos Tottes.

*Intervjun fortsätter på sidan 27*

# 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:



**ÖPPET HUS**  
inledde Hälsoveckan  
i Vuxenskolans  
lokaler på Kyrkogatan  
den 18 maj

Redan innan öppningsdags kom en strid ström av besökare till årets Hälsoveckans första dag med ett s.k "Öppet Hus".

Enabygdens alla verksamheter presenterades där besökarna fick ta del av både cirklar, aktiviteter, evenemang, resor och mycket annat som arrangeras i föreningen.

Många, eller nog de flesta besökarna, var redan medlemmar, men nu fick de möjlighet de som inte brukar bevista något av det som erbjuds, att få en bra inblick och lockas av vad som står till buds.

Några av besökarna blev dessutom nya medlemmar under dagen. En trevlig dag, där alla gavs möjlighet träffas och lära känna varandra, inte minst alla cirkelledare med olika inriktningar.

Fikabordet var uppdukat liksom foldrar med information samt bildspel över kommande inslag på storbildsskärm.

Det spelades Canasta, tipsades om Hitta ut-promenader, överskådlig fotoutställning bland mycket annat.

Dagen arrangerades av Hälsogruppen med Lena Jensen och Sonja Norelius i spetsen, var mycket välplanerad och trivsam.

En mycket väl genomförd och uppskattad dag både av och för funktionärer som av besökare vilka fick många goda uppslag till ett rikare innehåll i sin vardag. Dagen blev startskottet till en kommande och innehållsrik hälsovecka 2026.

Foto: Lena Jensen



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) Svår**

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

**B) Master**

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

Lite fler klurigheter så här i Melodifestivalstider - **OM MELODIFESTIVALERNA I SVERIGE GENOM ÅREN** - säkert har du koll. Pricka in ditt svar - kolla sedan på sidan 31, där finns de rätta svaren. Men svara först. Lycka till!

**1. Vilken artist har deltagit flest ggr i Melodifestivalen?**

- 1) Charlotte Perrelli
- 2) Ann-Louise Hansson
- 3) Kicki Danielsson

**2. Vilket år gjorde Björn Gustavsson succé i mello?**

- 1) 2011
- 2) 2007
- 3) 2008

**3. Vilket år infördes deltävlingar som kom att kallas Andra Chansen i tävlingen?**

- 1) 2002
- 2) 2005
- 3) 2009

**4. Vilket år debuterade Melodifestivalen?**

- 1) 1972
- 2) 1965
- 3) 1958

**5. Vem vann Melodifestivalen 2019?**

- 1) Benjamin Ingrosso
- 2) Nanook
- 3) John Lundvik

**6. Vilken stad har varit värd för Melodifestivalens final flest gånger?**

- 1) Göteborg
- 2) Malmö
- 3) Stockholm

**7. Vad heter sångerskan som har vunnit Melodifestivalen tre gånger?**

- 1) Carola
- 2) Agnete
- 3) Zara Larsson

**8. Vilket år vann Loreen med låten Euphoria?**

- 1) 2012
- 2) 2011
- 3) 2013

**9. Vem var programledare för Melodifestivalen 2021?**

- 1) Hanna Ferm
- 2) Sanna Nielsen
- 3) Christer Björkman

**10. Vilken låt vann Melodifestivalen 2020?**

- 1) Shout it Out
- 2) Bulletproof
- 2) Move

# KÖRLEDARE

sökes till  
**SPF – KÖREN**



## VÄSTANVIND

Vi sjunger profant och sakralt  
och övar onsdagar 10.30–12.00  
i Västerledskyrkan, 15gg / termin  
Anmälan tar Heidi Rosén emot  
på e-post: [heidimarie.rosen@gmail.com](mailto:heidimarie.rosen@gmail.com)  
eller per telefon/SMS: 070 - 299 31 99

**HÖGBERGS**  
Buss- & Tjänst AB

Nu är det dags att boka vårens  
och sommarens resor.

[www.hogbergsbuss.se](http://www.hogbergsbuss.se) 018-102500

## ÄLDRELINJEN NÅGON ATT PRATA MED!



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](http://www.1177.se)

## LIVETS ALLA VAL

Genom livets alla skeden ställs vi inför  
många val

- **Utbildning**
- **Partner**
- **Barn**
- **Boende**
- **Elavtal**
- **Mobilabonnemang**
- **Pensionsval**
- **Och tusen andra....**

Så kommer vi då till det vi i dagligt tal kallar  
”döhalvan”.

Nu ska vi tänka på vilka försäkringar vi kan behöva t  
ex en olycksfallsförsäkring. Vi behöver kanske skriva  
en framtidsfullmakt och om det finns särkullsbarn  
måste vi tänka till och kanske skriva ett testamente.  
Boendet behöver kanske anpassas till vår hälsa.  
Kanske bra med några gympapass.  
Det dyker upp frågor kring ”Vita arkivet”.  
Kan vara bra för att underlätta för våra anhöriga.

Vi ska också börja ”döstäda” och försöka göra oss av  
med en massa vi samlat på oss helt i onödan.  
Det här med vår sista tid i livet kanske också ska  
tänkas på med ett livsslutsdirektiv. För en värdig död  
vill vi ju ha.

Själv ställdes jag i höst för ett nytt val. Efter att ha  
drabbats av en malign tumör i näshålan nära hjärnan  
genomgick jag en lyckad operation då man lyckades  
få bort hela inkräktaren.

Då ställdes jag inför ett jobbigt val: strålas eller inte?

Eftersom jag är en person van att ifrågasätta och leta  
efter fakta angående det mesta insåg jag att livskva-  
litet var det viktigaste för mig. Ingen av oss vet hur  
många dagar/veckor/månader/år vi har kvar.

Jag kände mig inte beredd att offra 6 veckor, 5 dagar/  
vecka och sedan må dåligt i ett halvår.

Dessutom var min syn och mitt minne i fara eftersom  
det är ett känsligt område. Ingen garanti heller för att  
den inte skulle komma tillbaka på samma ställe:

30 % chans med strålning och 50 % utan, men i  
princip 100 % att den kunde komma någon annanstans

Min läkare och onkologen accepterade mitt val.

Kanske det viktigaste val jag gjort för att fortsatt  
leva ett liv fullt med aktiviteter och utmaningar.

**Monica B.**

Artikeln fortsätter här från sidan 8

Känner du någon som kan ha svårt att ta sig fram eller på annat sätt inte funkar på samma villkor som du, tänk efter i planeringen. Och var förstående om träffen blir inställd eller om personen inte orkar ses så länge.



### • Bor ensam

Det kan mycket väl vara självvalt att bo ensam, men det betyder inte att personen inte vill ha sällskap alls. Att bara ha någon att kommentera kvällens film med kan betyda mycket. Och behöver den planerade pardejten vara en par dejt, eller finns det plats för en till?

### • En närstående har gått bort

När någon nära försvinner ställs allt på ända. Det är en svår tid som kan vara tuff att navigera. Och det kan också vara svårt att veta hur man ska hjälpa. Berätta att du finns där om hen behöver något. Gärna fler gånger än en.

Att vara ensam förknippas ofta med att inte träffa någon, att inte ha någon nära vän, partner eller familj. Men ensamhet kan också vara att inte känna sig sedd eller förstådd. Även den som har ett stort socialt nätverk kan känna sig ensam. Man brukar säga att det finns olika typer av ensamhet.

### • Existentiell ensamhet

Känslan av att ingen riktigt förstår eller lyssnar. Att du inte kan dela dina innersta känslor och tankar med någon. Du kan ha människor omkring dig, men ändå känna dig ensam. Existentiell ensamhet leder ofta till oro och ångest. Ofta uppkommer den i övergångsfaser i livet, eller när i situationer där du känner dig utsatt.

### • Social ensamhet

Att inte ha någon att ta en fika eller AW med, ingen att hänga med på helgen. Social ensamhet är att sakna band till vänner och familj som man känner samhörighet med eller kan anförtro sig åt. Att vara utanför gruppen.

### • Emotionell ensamhet

Du kanske har vänner och ett sammanhang på jobbet – men sen då? Timmarna hemma, utan någon nära. Men med viljan att ha det. Emotionell ensamhet är att sakna en partner eller betydelsefull person att anförtro sig åt på djupet.

### • Självvald ensamhet



Ibland vill man bara ha tid för sig själv. Tid att koppla av, rensa tankarna och ta det lugnt. För dom allra flesta kan självvald ensamhet ha en återhämtande funktion. Vissa trivs bättre ensamma, att kunna göra precis vad dom vill och inte behöva ta hänsyn till någon annan. Och det är helt ok. Det är skillnaden mellan hur ofta man vill träffa andra och hur ofta man faktiskt gör det, som gör ensamheten till en önskad känsla.

Hur ensamheten än ser ut, fånga möjligheten och t.ex bli med i en förening. Tillsammans - kan göra skillnad!



## En kväll med stämningsfull musik

Fredagen den 27 mars gästades Enköping av en virtuos världskänd konsertpianist - Patrik Jablonski.

Det blev en minnesvärd afton med lite över 100 besökare som fick till livs både kända dåtida kompositörers verk som egna nya inslag.

Kvällen var indelad i två akter där besökarna i pausen fick njuta av ett glas bubblande dryck från Grönsöo Museteri samt Anton Bergs marsinpanlimpa. I pausen visade delar av Åtesken på den kommande konserten SingOut som skulle ske även den på Kompassen 9-10 april.

Det blev en njutbar afton med de stora mästarnas verk i Peter Jablonskis tappning på den eleganta vita flygeln. En innesvärd afton.



## FÅGLAR I VÅR OMGIVNING

Tom Norling, Enköpings Naturskyddsförening bjöd både på fågelläten tillika vilka fåglar som finns i vår närhet.

Det blev en spännande guidning om både våra vanligaste fåglar men också lite udda som inte normalt häckar i våra trakter.

En inlevelse i berättandet gjorde ett möte med många nya insikter.

Dagen avslutades med att frågan ställdes om Tom Norling ville fortsätta ett samarbete med oss i Enabygden och hålla i en cirkelkurs om just fågellivet i Mälardalen framförallt.

Kika gärna på sidan 16 och rutan om "Fåglar i vår närhet".

Tack Tom för en intressant eftermiddag, och hoppas ni anammar hans cirkel i höst. Det kan bli hur intressant och spännande som helst.



## LATA PIGAN

Margareta Bäckström Öberg, Lata Pigan, var en humoristisk talare. Hon hade glömt att byta kläder för hon hade haft mycket att stå i på förmiddagen, så hon kom i jeans med hål på. Ralljerade lite om sin bullkropp, för bullar gillar hon!

Hon beskrev en hel del klänningar och berättade historier om plaggens härkomst, tyget och detaljerna. Hon sa också att män från 18-30 var de som lättast hittade kläder eftersom de inte hade så höga krav. Kvinnor är annorlunda.

Hon berättade också att kläderna med getingmidja har svårt att hitta nya ägare eftersom kvinnorna numera har en rakare överkropp troligen på grund av hormonintag. Hon visade flertal klänningar, bl.a denna blommiga skapelse, faktiskt en frottéfodrad morgonrock från 20/30-talet. Ett uppskattat inslag i aprils månadsträff på Kompassen.



KOMPASSEN - vår mötesplats!



Enabygden

*Intervjun fortsätter här från sidan 21*

Här på Urbans har vi 50 kunder om dagen. Bara här. Ja, ja. På Urbans. Och sen har de då på Stora Tottes och så Lilla Tottes och så Bakfickan. Ja. Så vi räknar på 150 kunder om dagen. Ja, just det. Bakfickan. Ja, det är ju nya salongen där. Så 150 kunder om dagen gånger måndag till fredag. Slå det på månaden och på året.

- Det är väldigt imponerande faktiskt, ler Anders.

### **Fritisintressen?**

- Mm. Ja, alltså jag kör ju väldigt mycket träning nu. Jag är ju 61 år gammal. Jag har klippt hår i 40 år. Och jag känner ju det. Ska man orka stå och klippa så är det ju mycket träning som gäller. Eftersom jag jobbar 70 procent och är ledig en hel del så tränar jag fyra gånger i veckan. Okej. Ganska mycket. Så det är väl ett intresse jag har. Träning. Och så spelar jag lite golf.

- Och sen så förutom då den fysiska biten så gillar jag ju då design, heminredning och kläder.

### **Berätta gärna något om dig som du tror att ingen känner till. Vad kan det vara?**

- Men det kanske är det här att jag har haft en basketkarriär. Inte många som känner till det. De tror nog att jag är en frisör. Men jag var ju faktiskt med och spelade spelade basket som junior i Allsvenskan i Västerås. Jag flyttade och bodde i Västerås i tio år när jag spelade basket. Det blev runt sju-åtta säsonger i Allsvenskan.

### **Men du, som alla frisörer har ju du säkerligen haft dina fasta kunder. Händer det ofta att du får både hemligheter och kanske ibland fungerar som en terapeutiskt bollplank?**

- När jag jobbade på damsidan då var det nog lite mer så faktiskt. Jag tror att tjejer har lite lättare att lätta på det. Och då står man ju också med kunden lite längre tid. Nu när man är barberare och herrfrisör så är det ganska kortare tid på varje kund. Ja, just det.

- Men när man är damfrisör och står och håller på med färgningar och då har man mycket mer tid med kunden. man blev ju lite av en terapeut. Ja, men så var det nog. Ja, för det blir ju så, att i det tysta blir det ju ett förtroende som man vet att förvalta. Men visst, man blir väldigt bra på att lyssna, ler Anders åt frågan.

### **Hur navigerar du då? Balansen mellan din egna kreativa vision och en kunds självbild?**

- Ja. Kunderna har alltid rätt, ärt ett gammalt ordspråk. Ja, det är en gyllene regel. Ja, det är så. Men på något sätt, ju längre man har hållit på, ju mer erfaren man är, så tror jag att man mer talar om att ja, vi kan göra så, men jag tror inte det blir bra.

- Alltså det är ju ungefär samma, hela den här självbilden då också. Sen finns det ju de som inte vill ha någon förändring. Nej, nej. Och då kan man ju inte påverka. Nej, då är det kunden alltid har rätt. Ja. Och så gör man som kunden vill. Ganska enkelt. Ja, så är det. - Det är en balansgång det där. Hela tiden.



### **Nu kommer några snabba frågor.**

#### **Har du haft en kund i stolen med den värsta håridén du någonsin sett?**

- Ja.

#### **Har du någonsin velat säga nej till en kund men inte kunnat?**

- Ja.

#### **Vilken trend hoppas du aldrig kommer tillbaka?**

- 80-talet var inte så roligt. 70-talet tycker jag var snyggt. Men 80-talet tycker jag inte var så jätteroligt. Så att jag säger 80-talet.

#### **Har du någonsin blivit distraherad av en kunds personlighet?**

- Nej. Man lär sig att ta. Ja. Eller hur? Ja. Möjligtvis när jag var ny ung frisör då. Ja, då kan man bli distraherad möjligtvis.

#### **Vad är svårast - läsa av en kunds hår eller personlighet?**

- Ja, det är lite 50-50 tror jag. Ja. Håret är 50 och personligheten är 50. Ja. Så det är nog en kombo utav dem. Ja. Det går inte bara att se håret utan det är klart att du måste se personen. Ja. Och det måste harmonisera.

#### **Kan en förändring av frisyр faktisk förändra hur en person ser på sig själv - på riktigt?**

- Där du ser att det sker förändringar och att det händer någonting med personen också. Ja. Så det är nog lite så.

#### **Hur mycket av ditt jobb handlar om att förstå människor snarare än hår?**

- Det går inte bara att se håret utan det är klart att du måste se personen. Ja. Och det måste harmonisera. Det är en balans även där. Ja, det behöver vara en jämvikt där mellan personen. Och jag tror det för då blir det ju också roligare att jobba, ler Anders.

#### **Så härligt. Det var mina frågor. Känns det bra?**

- Ja, jättebra, ler Anders och vi säger hejdå till "Mannen i hatten" och tackar för en trevlig pratstund.

*Text o foto: Ann-Christin Widinghoff*



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](mailto:a.widinghoff@ettoco.se).

**Fråga: Min väninna och jag gjorde en tre dagars kryssning till Åland. Vädret var perfekt och vi vistades på däck i stort sett hela dagen. Någon dag efter hemkomsten fick jag trängningar och sveda när jag kissade, Jag uppsökte vår vårdcentral och fick ett recept för behandling.  
Hur förberedes jag vår nästa resa i midsommar?**

*Anita*

**Svar:**

Akut blåskatarr är ett ofarligt men besvärande tillstånd. Infektionen läker spontant inom en vecka hos cirka 30% av patienterna men behandling med antibiotika förkortar tiden med symtom. Vilka symtom ska jag då vara observant på? Det är framför allt täta urinträngningar, sveda efter miktion, obehag eller värk ovanför blygdbenenet.

Vid lindriga besvär rekommenderas behandling med receptfria analgetika (alvedon eller brufen och ökat vätskeintag) och exspektans. Vid måttliga besvär brukar jag ge patienten ett antibiotikarecept i reserv. Är symtomen däremot svåra ger jag patienten ett recept på antibiotika att hämta ut direkt.

Finns det möjlighet att komma till en mottagning tar man temperaturen och gör en urinsticka för att utesluta äggvita, socker, blod och nitrit, Positivt nitrittest innebär oftast bakterier i urin och som kräver behandling.

E. coli och S. saprophyticus kallas för primärpatogener eftersom de kan orsaka infektion hos individer som har helt normala urinvägar. De dominerar som orsak till sporadisk okomplicerad blåkatarr hos kvinnor och är i regel känsliga för vanliga urinvägsantibiotika.

Det finns ett flertal mediciner som används vid okomplicerad blåskatarr varav några är Furadantin, Selexid. Behandlingen varar i 5 dagar.

Urinodling rekommenderas inte vid ett enstaka tillfälle men blir man inte bra eller får återfall ganska snart rekommenderas att en urinodling görs, Man kan vara mer frikostig med odling hos män med misstänkt urinvägsinfektion.

Förbereda sig inför nästa resa är inte så märkvärdigt. Varma underbyxor och vara frikostig med vätsketillförsel skulle jag rekommendera.

Vänligen

*Allmänläkare Lars Westman*

## Sommarens populära MÅNDAGSPROMENADER tillbaka

**Start kl. 13 på nedanstående platser och avslutning vid Walters café kl. 14. Se tillfällena nedan!**

**22 juni** - Start: ingång till Idrottshuset - promenad i Vattenparken. Ansvarig: Sonja Norelius.

**29 juni** - Start: Brandstationen. Promenad på Åsen. Ansvarig: Lena Thoren.

**6 juli** - Start: Biblioteket -promenad i Drömparken. Ansvarig: Lars Westman med sällskap.

**13 juli** - Start: Biblioteket -h promenad till Idéträdgårdarna. Ansvarig: Stig Forshult.

**20 juli** - Start: Biblioteket - promenad till Linbaneparken. Ansvarig: Lena Thoren.

**27 juli** - Start: utegymmet vid lasarettsparkeringen och promenad runt Gröngarn. Ansvarig: Lena Jensen.

**3 augusti** - Start: Idrottshuset - promenad i Vattenparken. Ansvarig: Sonja Norelius.

**10 augusti** - Start: bakom lasarettet(rehab) och promenad på Dyarna. Ansvarig: Lena Jensen.

**17 augusti** - Start vid Biblioteket och promenad i Drömparken. Ansvarig: Lillemor Domberg.

**Vid frågor kan ni vända er till Sonja Norelius eller Lena Thorén i Hälsogruppen! Välkomna!**

## VÅRA LOKALA PARTNERS

SPF Enabygden en livaktig förening med många intressanta 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
- **Månadsträffar** 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 Gåftboll** Se sid 18
- **Enköpings Hembygdsförening**
- **Hitta-Ut-projekt**  
Orienteringsklubben
- **Enköpings Konsthall** Se sid 30
- **Enköpings Teaterförening**  
Se sid 30
- **Vattengympa med Korpen**

## ENKÖPINGS KONSTFÖRENING



### 30 maj - 14 juni UNG VÄV - tradition i rörelse

Är du intresserad av att visa upp din konst? Vi bjuder in Vävning är mer än en teknik – det är ett sätt att se på världen. Föreningen Sveriges hemslöjds konsulenter och utvecklare är stolta över att presentera UNG VÄV – tradition i rörelse, en utställning med vävare under 30 år från hela Sverige. Här möter vi en livfull ny generation konstnärer som utforskar vävningens oändliga möjligheter.

**Möte med några av konstnärerna onsdagen 10/6 kl 19:**

**"Vävning det nya heta hantverket – unga vävares tankar om vävning"**

**Vernissage 30/5 kl. 12-15**



### 27 JUNI ÖPPEN SALONG i samarbete med Enköpings Ateljéförening,

Är du intresserad av att visa upp din konst? Vi bjuder in till en öppen salong i sommar, där du som skapar konst får möjlighet att visa dina verk för allmänheten i en gemensam utställning. För att få vara med ska du vara bosatt inom Enköpings Kommun. Du kan lämna in max tre verk och vara garanterad att ett verk kommer med i utställningen. Verken får inte vara gjorda tidigare än 2021.

**Inlämning 16–17/6 kl 9 – 18.**

**Vernissage 27/6**

**Tingshuset, Tullgatan/Kyrkogatan.**



**HÖGBERGS**  
BUSS AB UPPSALA

Nu är det dags att boka vårens  
och sommarens resor.

[www.hogbergsbuss.se](http://www.hogbergsbuss.se) 018-102500

Lokala företag erbjuder generösa rabatter när du som medlem i SPF Enabygden handlar eller äter lunch. Visa upp ditt medlemskort så erbjuds du rabatt - se nedan.



10% rabatt

**WALTER** kaffebar  
20% på fika/bröd  
på SPF måndagscafé

*Fabian Flink's*

BRÖDBOD

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!



**KOMPASSEN** - vår mötesplats!

SPF  
SENIORERNA

Enabygden



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

Aldrig har så många väljare varit seniorer. I höstens val beräknas 29 procent av väljarna vara 65 år eller äldre. SPF Seniorerna är seniorers röst och vill att partier och kandidater lyfter det som är viktigt för oss. Var med och höj seniorers röst i valet!

**Fast läkarkontakt för en trygg vård**

För att vården ska vara trygg, tillgänglig och hålla hög kvalitet behöver patienter erbjudas en fast läkarkontakt. När patienter får en namngiven läkare som har kännedom om deras sjukdomshistoria skapas bättre förutsättningar för en god och nära vård med hög kvalitet.

Hälso- och sjukvården i Sverige ska omstöpas till en god och nära vård, med primärvården som bas. Det är riksdagspartierna överens om och har en stor majoritet av Sveriges rikspolitiker beslutat. Men reformen har inte genomförts.

**NÄSTA NUMMER - NR 3/2026**

**UTKOMMER 31 AUGUSTI**

**Nästa nummer har manusstopp 17 augusti.**

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.

Resurser måste tillskjutas primärvården och användas klokt av regionala politiker. Bristande kontinuitet ger otrygghet och sämre vård

Bristande kontinuitet i vem patienten träffar kan leda till oro, en känsla av otrygghet och ytterst till att man får sämre vård. Särskilt allvarligt är detta för patienter med kroniska sjukdomar eller komplexa vårdbehov. Lagen ger visserligen patienter formell rätt till en fast läkarkontakt i primärvården, men det är långt ifrån alla patienter som i verkligheten erbjuds detta. En stor del av befolkningen saknar fast läkarkontakt.

- Inför en verklig rätt till fast läkarkontakt i primärvården
- Säkerställ en tillgänglig vård för alla, även icke digitala patienter
- Stärk och dimensionera primärvården så att reformen om god och nära vård genomförs

**Äldreomsorg med kvalitet**

SPF Seniorerna vill att äldre ska kunna leva självständigt och oberoende, även när kroppen börjar säga ifrån. För att vardagen ska fungera krävs en äldreomsorg som möter varje människas enskilda behov. God omsorg, ansikten man känner igen, vällagad mat och personal som har tid att slå sig ner med en kopp kaffe och en pratstund ska vara en självklarhet.

Alla måste också utan att barskrapas ekonomiskt kunna flytta till ett särskilt boende som erbjuder trygghet och den omsorg man behöver.

SPF Seniorerna kräver att hyrorna i särskilda boenden ska vara rimliga och att alla ska ha råd att flytta dit.

Om kommunerna inte tar detta ansvar behövs nationella riktlinjer som reglerar hyressättningen. En översyn av avgiftssystemet i äldreomsorgen behövs också. Läs gärna mer på webben spfseniorerna.se - där finns alla valmanifest inför valet i höst.

Gör din röst hörd - rösta. Det gäller din välfärd och din rätt till rätt vård och omsorg.

Lösning: Svår

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

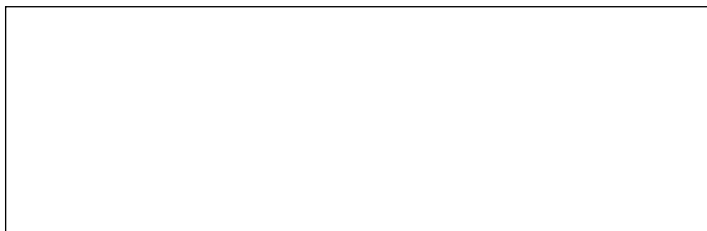
Lösning: Master

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

Rätta svaren på sidan 23:s klurigheter:

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

**PP** Sverige. Porto betalt



**Nyhet**

# Vår mest avancerade synundersökning

Ögonhälsoundersökning  
inkl. OCT-skanning

**645 kr**



**Specsavers**

**Specsavers Enköping**  
Kungsgatan 20, 0171-321 70

Boka tid på  
[specsavers.se](https://www.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.