

ENKÖPINGSPROFILEN



Foto: Ann-Christin Widinghoff

I vår serie om "Kända personer - en stads identitet" har turen nu kommit till Jessica Roswall, EU-kommissionär och tidigare Sveriges EU-minister . Se sidor 6-10 & 21-22



LOKALER HAR SAGTS UPP!

Föreningslokalerna på Kryddgården och Ljunggården har sagts upp. Det beskedet fick vi SPF Seniorerna Enabygden, Aktiva Seniorer, PRO, Neuroförbundet och Funktionsrätt när vi inbjöds till information från Vård och omsorgsförvaltningen.

Läs mer på sidan 30

SPF ENABYGDEN
45 ÅR!

Det firar vi med
en festlig afton...

Läs mer på sidan 12

Saxat ur innehållet:

Sid 6 Profilen: Sveriges EU-kommissionär
Sid 12 Vi firar 45-årsjubileum!
Sid 14-20 Studie-Rese- Höst/Vinterprogram

Sid 20

Sid 25

Sid 27

Sid 30

Hälsogruppern informerar

Opera på storduk i Heby

Omsorgsboende eller äldreboende

Föreningar i Enköping utan lokaler!



"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 du nr 3/2025 i din hand, med en hel del läsnyttigt...
Vi vill passa på att önska en härlig höst. Glöm inte att njuta av
säsongens sprakande färger i naturen. Foto: /pixabay.com

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 de
rabatt, förutom de rikstäckande företag
som du hittar på webben
spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet**

**Är du inte medlem - bli det! Förutom
rabatter ges även en hel 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!**



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

PÅ EN BÄNK - I EN PARK...



Plötsligt gick den här sommaren, den som hade så svårt att ens börja. Kallt i maj, kallt och blåsig i juni, och inledningen på juli blev inte mycket bättre den. Tomatplantorna dog redan innan midsommar av kylan. Smultronen som barnbarnen plockar varje år till midsommar, de lyste med sin frånvaro. Hittade några ynka bär nu i juli. Odlingarna tog inte fart alls och det blev inte den där fina blomsterängen jag brukar få njuta av varje år vid sommarhuset. Fröna frös inne totalt. Det blev rätt färglöst i täppan i år.

Tänkte på en annan sak. Det där med ensamhet. Det kan ibland vara skönt att välja ensamhet. Bara det inte blir för ofta, för efter ett tag kan det kännas både tungt och lugnt. Det kan också efter ett tag komma upp tankar som - men, vart tog alla vägen?

Några har inte valt sin ensamhet, det har bara plötsligt blivit så. Kanske man mist sin partner, någon närstående, en vän eller kollega. Med ens blev det plötsligt så tomt och tyst. Det kan i flera fall vara svårt att "hitta" tillbaka till tidigare vänner och bekantskaper. Men också kanske man frågar sig, hur gör man för att hitta nya vänner? Man går väl inte bara ut och frågar vem som helst, eller...

Som av en händelse såg jag under en semestertripp något tänkvärt. På en bänk, i en park satt denna skylt med sitt alldeles fantastiska budskap som jag gärna vill dela med mig av. Som ni ser, så står både bänk och budskap i en liten fin bruksort, Klaverström i Uppvidinge Kommun i Småland. Väl hemkommen skickade jag denna bild med tips till Enköpings Kommun. Varför inte på bänkar i några av våra välbesökta parker?



Tror det skulle ge många en oväntad dialog och kanske hitta nya vänner. Eller om så bara - en trevlig och berikande pratstund!

Hösten drar igång med cirklar och andra spännande evenemang som att Enabygden firar 45-årsjubileum i oktober, missa inte att anmäla er och allt annat som sker kan du läsa om inne i tidningen.

Till sist - njut av höstens skiftande färger i naturen, krispiga morgnar med hög och frisk luft - så ses vi i november igen, med nr 4 - som blir årets sista nummer 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.



Du som är ny medlem i SPF Enabygden!

**Kom till vårt trevliga Välkomstcafé
i Kyrkans Hus, Mariasalen
tisdagen den 7 oktober kl. 14.00**

Vi bjuder på fika med gott kaffebröd.

Du blir speciellt inbjuden i personligt mail av Eva Armholt.

**Svara till 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.

**Varje måndag mellan kl. 14-16.00 välkomna till
Walter Kaffebar för en trevlig fikastund. Medlemmar erbjuds 20% på inköpen.**



Foto: Ann-Christin Widinghoff-

OJ SÅ ROLIGT...

... att det kom så många till uppstarten av våra månadsmöten på Kompassen, onsdagen den 27 augusti.

För att både vi som planerar samt våra kontakter i olika sammanhang av lokaler och då framförallt den alltid så hett efterlängtrade fikastunden, då behöver vi lite till mans bli bättre på hur och var vi bokar vår närvaro. Inte minst, vill vi att både goda bullar och kaffe, skall räcka till alla. Det är ju en del i allt det som vi vill erbjuda alla er som kommer. Det är viktigt.

Vi i planeringsgruppen av olika event har nu både en vädjan men också en påminnelse om var och hur man gör sin bokning till respektive evenemang.

ALLA som önskar besöka ett evenemang **SKALL mejla eller ringa** och meddela med sitt namn och tel.nr förutom vilket evenemang man önskar delta i.

Därefter får man en **bekräftelse** på sin bokning av ansvarig om man har emailadress. Man kan utföra sin betalning antingen med Swish eller till Bankgiro och glöm ej notera ditt namn samt vilken aktivitet det gäller. Även kontant betalning går bra vid t.ex månadsmöten.

Detta är viktigt inte minst för att alla ska vara inräknade i vår beställning av både kaffe och andra godsaker. Vi ser fram emot få se fler och fler till våra fina evenemang.

Programgruppen/Ann-Christin

Ordförande Inger Rosén Hansson har ordet:

Det har varit en bra sommar för mig. Jag har tyckt, att det har varit lugnt, skönt och lagom många aktiviteter att delta i. Jag har fått möjlighet till några dagars besök i Dalarna och även i Småland, två fantastiskt fina trakter.

Det är den 27 augusti, då jag skriver detta, och hösten närmar sig.

I föreningen har det anordnats en del aktiviteter under sommaren i form av bl a tipspromenader och caféträffar. Tack till de medlemmar som gjort detta möjligt!

Nu påbörjas en mängd olika aktiviteter efter sommaruppehållet.

Vi kan se fram emot studiecirklar, resor, bokcirklar, körsång, kortspel, bowling, bridge, promenader m m, m m. Föreningen kommer att fira sina 45 år och kören Västänvind sina 40 år.

För att allt ska kunna fungera krävs att många medlemmar engagerar sig på olika sätt. Jag nämner här några områden:

Det behövs mycket planeringsarbete och administration i program- och studiekommittéerna.

Resor ska planeras och genomföras. Alla studiecirklar behöver ledare, så även våra områdesgrupper.

Vår redaktör ansvarar för att medlemstidningen produceras och ges ut med fyra nummer per år, och

hon efterfrågar inslag till tidningen från oss medlemmar.

Det behövs en väl fungerande organisation, som leds av styrelsen.

Jag vill verkligen betona att många medlemmar är mycket engagerade och sköter sina uppdrag alldeles utmärkt, men det behövs flera.

Viktigt är att flera hjälps åt med olika uppgifter för att det inte ska bli alltför betungande för några få. Det blir då inte heller så sårbart.

Föreningen har en valberedning bestående av fyra medlemmar, vilka ansvarar för att ta fram förslag inför årsmötet i februari 2026 till ordförande och övriga styrelseledamöter samt revisorer.

Ställ frågan till dig själv: Kan jag bidra med något utöver det som jag gör idag i min vardag och i så fall vad??

Vill du fråga eller diskutera något angående detta, vänd dig till någon i styrelsen eller i valberedningen!

Välkomna till höstens aktivitet!

Inger Rosén Hansson / ordförande

SE HÖSTENS ALLA PROGRAM!

Varför inte gå en kurs eller bli med i en studiecirkel? Eller en härlig utflykt!

Vi gläntar på dörren på sidorna 14, 15, 16, 17 18 och 19 - där finns mycket att inspireras av samt få tips på vad du både kan delta och medverka i.

Välkommen sköna höst!



Kända personer är en stads identitet:

JESSIKA ROSWALL

- med ansvar för viktig miljöportfölj i EU



Foto: Cabinet Roswall, EU

En skön sommardag träffade vi på redaktionen en mycket välkänd profil, i Rum35A:s härliga trädgård.

- Man skulle faktiskt kunna säga, det blev ett möte med en av Sveriges mest kända personer sedan en tid tillbaka!

Första halvåret 2023 var Sverige ordförande i Europeiska unionens råd, även kallat ministerrådet.

Ordförandeskapet innebar att Sverige med Jessika Roswall, under sex månader planerade och ledde arbetet i ministerrådet samt företrädde rådet i förbindelserna med övriga EU-institutioner. Sedan 2024 och fram till 2029 är Jessika Roswall svensk EU-kommissionär!

Det blev en trevlig pratstund med Jessika som nu har täten i EU:s gröna omställning.

Jessika Roswall, precis hemkommen för lite ledighet, tog sig tid att berätta samt ge oss bra inblick om vad som - inte minst - händer i korridorerna i Bryssel.

Även om hon oftast, som hon säger, är på resande fot.

Många resor kors och tvärs över hela världen för viktiga samtal om en av jordens viktigaste resurser - vatten och miljö - som vi alla delar!

Det blev ett intressant samtal om Europeiska Kommissionen och den vardag som hon redan 2022 klev in i.

SVERIGE I EU

Regeringen företräder Sverige i Europeiska rådet och i Europeiska unionens råd, ofta kallat ministerrådet.

HUR MÅNGA DEPARTEMENT HAR SVERIGE?

Sedan 2019 har Sverige elva departement.

SVERIGES EU-KOMMISSIONÄR

Jessika Roswall är sedan den 1 december 2024 EU-kommissionär med ansvar för miljö, vattenresiliens och en konkurrenskraftig cirkulär ekonomi. Hon var Sveriges EU-minister under tiden 2022-2024.

HUR MÅNGA KOMMISSIONÄRER SITTE I EU?

Totalt 27 kommissionärer, en från varje EU-land. Kommissionärerna företräder hela EU, inte sina enskilda medlemsländer. Varje kommissionär har ansvar för ett eller flera politikerområden, t.ex miljö eller jordbruk.

VEM ÄR CHEF FÖR EUROPEISKA KOMMISSIONEN?

Ursula von der Leyen har varit ordförande för Europeiska kommissionen sedan 2019 - den första kvinnan någonsin på posten. Europeiska kommissionen har sina lokaler i Bryssel.

Hej Jessika Roswall, så trevligt att du hade tid att ses en stund så vi kan få ta del av allt det du gör nu och hur det var under Sveriges ordförandeskap i EU häromåret. Jag börjar alltid med en första fråga till alla profiler som jag intervjuat för Enabygdens tidning, och det är den här:

- Om du sitter på en middag med idel okända människor och du får frågan vem är du? Vad svarar du då?

- Jag brukar hålla igen lite grann, ler Jessika och fortsätter: Annars så kan det bli så att allt fokus blir på mig, och det vill jag inte.

- Oftast om jag är på en middag så vill jag ju vara som alla andra. Annars blir det, precis som för vissa andra yrkesgrupper, alltid bara frågor om mitt jobb. Det är roligt men när jag är på en privat middag försöker jag hålla lite lägre profil.

- Å andra sidan så hinner jag inte gå på middag så speciellt ofta, säger Jessika med ett leende, men förtydligar svaret så här: - Alltså jag går på middagar rätt ofta, men inte på privata middagar.

Det blir alltså inte så ofta som du behöver förklara, för de middagarna du oftast går på, där vet alla vem du är.

- Exakt, för anledningen till att jag är där är mitt jobb.

Risken annars är väl lite grann som när man är en offentlig person och sitter ibland okända personer, och råkar svara, ja jag är läkare. Då kommer alla frågor om krämpor och andra åkommor!

- Precis, det är lite samma med mitt jobb.

Spännande. Men hur och när började din politiska bana? Lades grunden redan från hemmet med en pappa som advokat och mamma som lärare?

- Ja, det skulle jag ju säga. Mina föräldrar var till och från politiskt engagerade, men vi var väldigt politiskt intresserade i familjen, så det var och blev mycket samtal under min uppväxt.

- Å andra sidan är det bara jag utav mina tre syskon som har blivit engagerade i politiken. Så det började tidigt med mitt politiska intresse. Jag gick med i Moderata ungdomsförbundet när jag gick i åttonde klass, så jag var i 14-15-årsåldern, ler Jessika och säger: - Och sen har jag varit fast.

Ja, det är väl inte alls ovanligt att det blir så om man har det lite i familjen, och så blir det kanske en liten sporre i det, kan jag tänka mig.

Jessika ler och svarar;

- Jo, men sen har jag ju gått in och ut i olika engage-



Jessika Roswall, Sveriges EU-kommissionär fram till 2029.
Foto: Kristian Pohl/Regeringskansliet.

mang.

- När jag flyttade till Enköping, var engagemanget inom politiken ett sätt att lära känna kommunen och nya vänner, ler Jessika åt minnen från sin första tid i Enköping.

Okej, men du har hunnit med en hel del om man tittar på din meritlista. Din juristexamen avlade du 2002. och 2010 valdes du in i riksdagen.

Var det spikrakt redan efter din examen hur du skulle arbeta och vilka frågor som låg dig närmast att driva?

- Nej, jag hade hunnit få mitt andra barn innan jag blev färdig jurist. Hhamnade på Enköpings advokatbyrå, där trivdes jag jättebra.

- Det var väl lite av en slump, det hade lika gärna kunnat bli ett byrå i Stockholm också. Men det passade väldigt bra när barnen var små att arbeta i Enköping.

- Jag trivdes jättebra med Katarina Ceder och Per Wigert. Sedan gick det ju också väldigt bra för Moderaterna i valet 2010, det var då jag kom in i riksdagen.

Oj, där gick det undan, eller...

- Jag tänkte då att detta gör jag i fyra år, under mandatperioden, och sen går jag tillbaka. Men jag är ju fortfarande kvar i politiken.

Fortsättning på nästa sida

- Så nej, spikrak kan man väl inte säga att det har gått. Utan det har nog blivit att jag fått möjligheter och förfrågan om uppdrag. Och då har jag tackat ja helt enkelt, ler Jessica.

- Nu när jag t.ex träffa fler journalister, så säger jag nog ofta alltid ja, när jag exempelvis får en fråga: Vill du göra det här? Då tänker jag inte så länge utan jag säger ja. Hittills har ju det varit ganska gynnsamt.

- Fast vissa saker har nog tagit lite tid också. Men det är ett sätt att utmana sig själv, fortsätter Jessica. Att inte veta utan bara, ja men okej, det verkar kul.

- Med det sagt, det har inte funnits någon genomtänkt strategi kring karriär - det har bara blivit som det har blivit, skrattar Jessica åt minnet.

Valet 2010 gick ju bra...

- Det var ju inte tack vare mig att det gick bra för Moderaterna. Bland annat såklart. Men det har ju också varit lite tur för mig personligen. Men det har tagit tid också.

- De uppdrag jag har haft har ändå passerat mig, där jag har varit i livet. Jag hade examen. Jag hade jobbat några år som advokat. Jag hade barnen som var liksom födda och klara om man säger. Att ha förmånen att vara riksdagsledamot passerade, och mitt nuvarande uppdrag passar också väldigt bra.

- Det är spännande det jag gör nu. För det blir ju naturligtvis nya utmaningar..

Hur gamla är döttrarna idag?

- Nu är de ju 26 och 23 så åren går, och idag har det även blivit ett litet barnbarn, ler Jessica stort åt att ha blivit mormor sedan två år tillbaka..

Jag har ju läst på lite, även om vi tidigare har följts åt i en annan för- ening, måste jag fråga. Var vägen spikrak till det du gör idag?

- Kanske inteså spikrak, skrattar Jessica åt frågan.

Men om vi tittar på scenariot, EU-minister 2023. Vad hände egentligen där? Hur började det?

- När jag blev minister? -

Ja

- Vi hade ju vunnit valet. Och jag hade erfarenhet från olika positioner inom partiet i riksdagen. Med olika utskott och sedan hade jag arbetat med EU-frågor ett tag.

- När Ulf Kristersson frågade, vill du bli EU-minister? Så svarade jag "Ja, självklart". Jag säger ju alltid ja - skrattar Jessica åt minnet och fortsätter:

- Jag sa ja direkt. Det är klart att det vill man ju. Som politiker tror jag att det var en dröm för mig.

- Det var precis innan det scenska ordförandeskapet i EU, så vi hade åtta veckor på oss att förbereda oss. Och sen så startade det.

- Jag var spindeln i näten och ledde hela det arbetet i regeringen under det här halvåret. Det var ju fruktansvärt jobbigt, men också oerhört roligt. Alltså det bästa jag gjort, säger Jessica med eftertryck.

- Jag hade förberett mig så bra jag kunde utifrån att vi var i opposition. Men det var otroligt häftigt.

Så du hade åtta veckor på dig att läsa in allt det här?

- Ja, jag hade ju förberett mig när jag suttit i opposition och jag hade också haft ett bra samarbete med den tidigare EU-ministern Hans Dahlgren som är socialdemokrat. Han är en väldigt bra man. Men ändå, sedan var det ju val mitt i allt!

- Så jag var hyfsat förberedd. Jag hade ju inte suttit i regeringsställning så jag visste ju inte hur saker och ting fungerade. Så det fick man ju snabbt lära sig Dessutom var det väldigt få människor som kom ihåg hur det var förra gången vi hade ett ordförandeskap - vilket var 2009. De människor som arbetade med ordförandeskapet då var inte kvar till denna gång....

Statsminister Ulf Kristersson och jag hade däremot möte med Fredrik

Reinfeldt och med Göran Persson.

- Men sedan 2009 hade också saker förändrats. Världen har förändrats. Så det var ju lite svårt. Särskilt i början, då skedde det några misstag i samband med bland annat presskonferenser och annat. Det kan jag erkänna.

- Men jag lärde mig ju. Och allt som jag lärde mig har jag ju en enorm nytta av när jag sedan blev kommissionär. Så då behövde jag inte börja från noll, så att säga.

Spännande. Men det måste ju ha varit en enorm utmaning just då. Jag menar, det är ju ingen liten sammansättning - med politiker från hela Europa.

Och sen alla olika viljor och alla...

Men hur är det med språket där då? Jag tänker mig att de sitter väl med översättningslurar eller... ?

- Engelska är det språk man använder. Det gör i stort sett alla. Men visst, en del föredrar sitt modersmål. Fast då får jag nog ha översättning, men i EU så pratar generellt alla nationell engelska. -

- Vi svenskar är ganska bra på engelska. Men jag fick lite kritik i början av svenska journalister som tyckte att min engelska inte var tillräckligt bra. Jag kände väl inte egentligen att det stämde.

- För i EU så är det som sagt vad det är. Man hjälps åt att göra sig förstådd. Så det var engelska som gick bra. Så jag använder egentligen inte svenskan i mitt jobb, utan det blir engelskan, vilket var språket som gällde under ordförandeskapet också. De flesta använder engelska helt enkelt, dessutom går det snabbare. Problemet med översättning är att översätta från ett litet språk, som svenska, till andra mer världsliga. Och detaljerna kan försvinna i översättningarna, så är det ju.

- Nu drömmer jag på engelska också! Det går ju ganska snabbt att växla om.

Fortsättning nästa sida

- Men franska är ju också spännande, så jag håller på och försöker plugga lite franska. Jag pluggade franska i skolan för "hundra år" sedan. Jag försöker ta upp det igen, för när man bor i Bryssel, så behöver jag ju franskan, inte minst i vardagliga livet... i butiken eller kontakt med andra personer utanför politiken.

Människor pratar franska med mig, och jag förstår ju franska. Men jag vill kunna svara också.

Du klev in i rampljuset ordentligt. Hur kändes det?

- Det var ju läskigt på många sätt. Jag är ju nog en sådan här person som alltid har jobbat väldigt hårt. Och inte alltid den som har stått längst fram och synts, då menar jag inom politiken.

- Det finns de som jobbar och sliter. Och så finns det de som står längst fram. Vi är olika. Så det var en omställning för mig. Jag fick ta väldigt mycket media under ordförandeskapet. En EU-minister är ju ganska osynlig annars, också tyvärr i Sverige.

- Jag tycker att de borde synas mycket mer. Vi är ju medlemmar sedan 30 år tillbaka och borde tänka på det oftare kan jag tycka. Men visst, det var lite tufft i början. Men nu tycker jag att det är kul. Nu har jag lärt mig att uppskatta uppmärksamheten.

Hur länge är du periodvis i Bryssel?

- Jag försöker komma hem en gång i månaden. Men det är inte alltid det går. Jag reser så mycket, och jobbar jättemycket. Nästan orimligt mycket egentligen. Dag och natt nästan. Men framförallt så är och blir det mycket resande runt i Europa men också längre bort. Ylva Johansson (tidigare EU-kommissionör) hade förvarnat mig... och jag reste mycket som minister också, fast det går inte att jämföra.

Du har väl varit ute alldeles nu någonstans?

- Exakt. Kina, Kenya och Portugal innan sommaren. Och Bryssel förstås. Förra veckan Finland och Österrike, och innan dess var jag i Genève och förhandlade om ett globalt avtal för plastavfall.

Får man inte jetlag av att flyga mellan olika tidszoner?

- Nej, jag diskuterade det med en kollega, eftersom jag inte brukar få det. Dessutom är jag där så kort tid. Som exempel var jag 48 timmar i Kina, så jag hann inte bli påverkad faktiskt, så jag verkar klara omställningarna bra. Sedan är det ju bara att gilla läget, ler Jessica, och fortsätter:

-Man landar och man har typ oftast mötet någon timme efter att man har landat, så hjärnan måste vara igång hela tiden.

Fortsättning på sidan 10



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 Ingrid Åkerberg och Karin Singman.

Information och anmälan till:
ingridakerberg@hotmail.com alt. tel. 070 585 99 14





En av Europeiska unionens mest berömda landmärken är Berlaymont-byggnaden, som inrymmer Europeiska kommissionens högkvarter.

Den fjorton våningar höga byggnaden grundades 1967 och har formen av ett X.

Foto: consilium.europa.eu

I en tidigare intervju berättade du att i riksdagen under 2023 var det endast tre som var aktiva advokater, och att det var lite för få.

Vårt samtal avbryts av signal från en av Jessikas mobiler. Ursäkta, jag måste bara svara. Det går jättesnabbt, säger Jessica.

- Jag är som en sambandscentral. Det gäller ha många järn i elden, och jag fortsätter med frågan:

- Jo just det, för få advokater i riksdagen. Då tyckte du att det var för få att advokat och politikerrollen går ut på samma sak då inom den juridik som du då jobbade med. Hur såg fördelningen ut när du kom till arbetet i EU i Bryssel? Såg det ut på ett liknande sätt?

- Ja, vi är ju bara 27 kommissionärer, inklusive presidenten. Som exempel så är presidenten hon är läkare. Jag tycker fortfarande att juridik, och vara advokat, hjälper också till för att förstå politiken, att förstå lagstiftningen.

- Jag är väldigt glad att jag är med, men jag vet inte om hur många som just är advokater i "botten" bland alla kommissionärer. Jag skulle nog mer säga att på den här nivån så pratar man inte heller om yrken på det viset. Alla är liksom på något sätt yrkespolitiker och har varit det väldigt länge.

- Sedan tänker jag ju också någonstans, det är ju jättebra om man kan juridiken i de olika och viktiga frågorna. Ibland ska man sitta och diskutera inom kanske en nivå som man inte har hela grunden för, men du har ändå juridiken.

Men också att vanliga yrken finns representerade så man får ett naturligt inslag utav samhället hur det ser ut.

- Jag har så otroligt många människor runt omkring mig som jobbar åt mig. De två jag har närmast mig är jurister, en från Tyskland och en från Sverige.

Så jag tycker fortfarande att det är ett yrke. Som sagt, min "portfölj" som jag har fått nu, den är ju helt ny för mig, därför tycker jag att det är bra att vara jurist i botten.

- För mig har det passat väldigt bra. Man har lärt sig att läsa in många nya saker. När jag jobbade på advokatbyrå så företrädde jag ju min klient. Oavsett vad ärendet handlade om. Nu är det lite grann så också, jag är kommissionär med ansvar för just de här specifika frågorna. En annan dag kanske jag har ansvar för något helt annat.

- Det är ju olika departement i Sverige. Hur ser det ut i kommissionen? Hur många har du som jobbar med dig?

- Jag har ett kabinett som det heter. I mitt kabinett är det 20 personer. Och sedan finns det som kallas för Generaldirektorat (GD), det är som ett departement i Sverige kan man säga. I mitt departement som heter Miljö, där arbetar det i snitt 600 personer.

Vad sa du nu? 600!

- Ja, så jag har många, och det är jätteintressant. Jag försöker också besöka alla enheter och personal. Det tar sin tid, men jag är snart klar. Det är så intressant, de är jätteglesa för att jag kommer och sätter mig ner en timme med varje enhet, som kan vara ca 20 personer.

- Många av dem har knappt sett en kommissionär tidigare. De tycker att det är jättestort att få träffa en, alltså mej, skrattar Jessica, ler och fortsätter:

- Det är enormt långa och stora korridorer där man oftast inte hinner se varandra. Det sker heller inga spontanbesök, därför tycker jag att det är viktigt för mig att veta vad alla gör. Jag får ofta höra: "Jag har jobbat här i 20 år, det är första gången vi ser en kommissionär".

Oj!

- Här hemma i Sverige och i Enköping tittar man på den enskilda människan och det blir mer personlig relaterat. Så tror jag att det är och därför är detta viktigt för mig. Jag vill träffa människorna som ser till att jag kan göra mitt arbete.

För dig som är +65 år!

TRYGGHETS- BOSTÄDER I HUMMELSTA!

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

BO BEKVÄMT

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

FÅ MÖJLIGHET TILL DAGLIG GEMENSKAP

Utöver den vanliga bostaden får du med en trygghetsbostad i Hummelsta även tillgång till en stor gemensam lokal med kök, ett tv- och spelrum, ett gym och en härlig, grönskande innergård med grill! Här finns möjlighet att ordna aktiviteter med dina grannar, familj och vänner såväl som att träffas spontant för lite vardagsprat och fika.

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

Under hösten är du välkommen att delta på några av våra kostnadsfria aktiviteter i Hummelsta som är öppna för alla som fyllt 65 år. Vi ser bland annat fram emot musikquiz, bingo och föreläsningar! Mer information om aktiviteterna hittar du på vår webbplats ehb.se



**FLEXIBEL
INFLYTT!**

Nyfiken?

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

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



Enabygden

SAVE
the
DATE



TubB'Z underhåller

Torsdag 16 oktober kl. 16.00
på Harmony Restaurang & Bar, Ö. Ringgatan 27

Välkommen att fira tillsammans för SPF Enabygdens 45-åriga verksamhet

HÄRLIG JUBILEUMSMIDDAG

Det kommer bli en överraskningarnas kväll med både sång, dans och fartig musikunderhållning.
Det blir en jubileumskväll med mat o prat i kvadrat vilken inleds med ett glas välkomstbubbel & snacks!

Meny:

Förrätt: Krustad med Skagenröra

Varmrätt: Kött, fisk eller vegetarisk (meddela vilken du önskar vid bokningen)

Lättdryck vid bordet

Kaffe - Äppelkaka med Vaniljsås

Öppen bar med fullständiga rättigheter.

Kostnad: 310 kr/medlem, 360 kr/icke medlem

Anmäl dig antingen på hemsidan: spfseniorerna.se/enabygden eller skicka ett mejl

till: enabygden@spfseniorerna.se alternativt ring 070 277 68 86.

Välkommen med din bokning absolut senast den 10 oktober 2025

Handikappvänliga lokaler. Stor parkering direkt utanför. Max 90 platser.

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 gruppledningen. 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 gruppledningen. 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-representanter		

Kommunala Pensionärsrådet

Programkommittén samt		Inger Rosén Hansson	070 523 14 58
Redak./Annons mm	A-C. Widinghoff	Lena Jensen	079 335 04 83

PROGRAM HÖST- & VINTER 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 - NR 4 - UTKOMMER V. 48

NYHETSKAFÉ "SYSTRAR TVÅ"

Start 2/10-27/11 torsdag jämna veckor
kl. 14.30-16.00

Nyhetskafé med Lars-Olof Eklund,
där ämnet och innehåll kan skifta.
Fokus är på aktuella frågor och nyheter, men kan
också bli helt fritt.

MÅNDAGSKAFÉ PÅ WALTER KAFFEBAR

Varje måndag kl. 14.00

Kungsgatan 31, Enköping

Medlemmar erbjuds 20% rabatt
på valfri fika.



September

BERÄTTARKAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 17 september kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

"Ukrainas självständighet
är även vår frihet"

Måndagsrörelsen i Enköping för Ukraina.
Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se inforutan nästa sida.

PUBAFTON (ny lokal)

PÅ HARMONI RESTAURANG

Torsdag 18 september kl. 16.00

Östra Ringgatan 27, Enköping

Det blir underhållning av trubadur Tobbe samt
kvällens Quiz. Öppen bar för dryck. Vinlotteri.

Entré: 200 kr inkl. tre matiga pizzaslice.

Anmälan se inforutan 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 tävlar både med MC och bil. Hon
berättar om sin föregångare inom rallysporten, Ewy
Rosqvist som gick bort 2024.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan senast 18/9. Se inforutan nästa sida.

Grupp 6 tjänstgör och grupp 7 träffas 1 timme innan.

Oktober

VÄLKOMSTKAFÉ för nya medlemmar

KYRKANS HUS, Mariasalen

Tisdag 7 oktober kl. 14.00

Västra Ringgatan 9, Enköping. Vi bjuder på fika med
gott kaffebröd och berättar om vår verksamhet. Per-
sonlig inbjudan kommer från Eva Armholt.

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

Anmälan nödvändig, se nedan.

JUBILEUMSFEST

Torsdag den 16 oktober

kl. 16.00

ENABYGDEN FYLLER 45 ÅR!

Det firas med stor jubileumsmiddag

Harmoni Restaurang & Bar

Östra Ringgatan 27, Enköping



Det blir en överraskningarnas kväll av sång, dans och
härlig musikunderhållning av TubB'Z.

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.

Se annons på sidan 12 samt mer info nästa sida.

Se även info på Enabygdens hemsida men också i utskick under september. Anmälan är bindande efter den 10 oktober.

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. Likaså om veg. alt. fisk.

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

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.

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 29 okt. 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 senast 23/10. Se inforutan denna sida.

Grupp 7 tjänstgör och grupp 1 träffas 1 timme innan.



November

BERÄTTARKAFÉ KYRKANS HUS Mariasalen

Torsdag 13 november kl. 14-16.00

Västra Ringgatan 9, Enköping

Ann Sæthe underhåller med gitarr o sjunger visor.

Entré: 80 kr inkl. gott fika.

Anmälan se nedan.

OBS! Anmälningar skall ske senast 7 dagar före evenemangsdatum och i första hand till: www.spfseniorena.se/enabygden samt logga in på "Mina sidor" - där gör du valet och din bokning. Alt. mejla på: enabygden@spfseniorena.se eller ring och boka din medverkan: 070 277 68 86
Betalning - efter du fått bekräftelse på din bokning - kan ske med swish 123 230 89 06 eller till bg 5947-0559. Kom ihåg att skriva i meddelandet vad du betalar för samt ditt namn och tel.nr.
Kontant- eller swishbetalning kan också i viss mån ske på plats.

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.



PUBAFTON PÅ HARMONI RESTAURANG

Torsdag 20 november kl. 16.00

Östra Ringgatan 27, Enköping

Det blir underhållning av "Black River Band" samt dessutom kvällens Quiz. Öppen bar för dryck.

Vinlotteri.

Entré: 200 kr inkl. tre matiga pizzaslice.

Anmälan se nedan.

MISSING
PEOPLE

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Onsdag 26 november kl. 14.00

(OBS! Ny veckodag) Kaptensgatan 4, Enköping.

"Ingen ska försvinna - utan att hittas"

Missing People Sweden

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

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan senast 23/10. Se inforutan denna sida.

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, UNDERHÅLLNING & TOMTEBESÖK

Sångkören "Västänvind" underhåller under ledning av Heidemarie Rosén och Lena Westberg.

Tomten kommer med lite klappar!

Anmälan senast 11/12. Se inforutan denna sida.

Grupp 2 tjänstgör och grupp 4 träffas 1 timme innan.

MOTORPRAT & FIKA PÅ MEL'S GARAGE

Tisdag 16 december kl. 13-14.00

Mel's Garage,

Åkerbygatan 4, Enköping

Ingen föranmälan behövs!

Fika till självkostnadspris.



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

Annika Enbom 0761912214 annika.enbom@gmail.com Jackie Widlund 070 569 52 50 jackiewidlund@hotmail.com

Grylöt 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: 1/10-3/12
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

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: Heidemarie Rosén
070 299 31 99
Körledare: Lena Westberg
Dag: Tisdag kl. 13.30-15.30
Start: 26/8-2/12
Plats: Västerledskyrkan, Enöglaväg.
Nya medlemmar välkomnas!

KÄNDA PERSONER

- är en stads identitet. Har ni tips på vem?

Vi på redaktionen har nu sedan vårt övertagande av denna tidning nu mött och presenterat några utav de kända personer, som satt Enköping på kartan. Både i Sverige som ute i världen!

Nu har ni möjlighet ge oss tips på vem som ni känner skulle vara intressant få veta mer om. Någon som gjort att Enköping hamnat lite mer på kartan, även om vi har och är kända för våra fina parker. Skriv till oss och tipsa på a.widinghoff@ettoco.se!



STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden höst/vinter 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 veckor 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 jämna 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 072 738 67 60
Marianne Karlsson 070 623 50 24
Kontakt:
reisandersson@gmail.com
d.marianne.karlsson@telia.com
Dag: Onsdag udda veckor 6 ggr.
Start: 24/9 kl. 13.15-15.30
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

ÖSTERGÖTLAND



Ledare: Reine Fredengrener
Kontakt: 070 540 36 30
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



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.

TRÄNINGSLOKALEN KRYDDGÅRDEN...

SPF SENIORERNA Enabygden

TISDAGAR & TORSDAGAR 09-12.00
100 kr per termin för medlemmar.

FLER AKTIVITETER:



Torsdagen den 31/7 var det åter dags för bouletävlingen Enakulan, som spelades på Hökens Bouleplan.

SPF Seniorerna Enabygden hade två lag med. Det blev inte några framskjutna placeringar för något av lagen.

Vi hade en reserv och det var tur då en i laget inte kunde fortsätta spela på grund av värk.

Dagen började med lite regn, som sedan övergick till strålande sol.

Bilden: Bakre raden fr.v. Pia Rosenberg, Pierre Eriksson (reserv) Håkan Pilqvist, Åke Svedlund.

Främre raden fr.v. Ulla Andersson, Britt Johansson och Gun Pilqvist.

Pia Rosenberg



Snart har vi jul igen!

**Onsdag 10 december
Luciakonsert i Stockholm**

**Onsdagen 17 december
Julgröt, Tomte & Klappar
samt underhållning av
kören "Västanvind".**

**Lördag 20 december
Julbrunch på Pane e Zio**



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 7/5-21/9

Plats: Hökens grusplan/Bodavägen



BOWLING

Ledare: Anita Lund

Kontakt: 072 330 30 97

lundanita44@gmail.com

Dag: Måndag 14-15.00

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 kl. 9-12.00

Start: 3/9-17/12

Plats: Bridgeklubben Eriksgatan 12
Alla intresserade är välkomna!



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 13-15.00

Start: 2/9-30/9



NY AKTIVITET! YOGA

Yoga och Annan träning 60 min.

Man gör det man kan efter egen
förmåga. Smidighet, styrka, koor-
dination, balans med avslutande meditativa övningar.

Ledare: Ann Hageus

Kontakt: 070 678 02 29

Dag: Tisdagar kl 10-11.00

Start: 2/9 - 7/10

Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18



RESEKOMMITTÉN - HÖST/VINTER 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

Fram till årets slut sker ibland intressanta småutflykter framförallt med lokal betoning. Håll utik på vår hemsida om vilka spontana mindre hemnavids aktiviteter som planeras under hösten och till slutet av året.

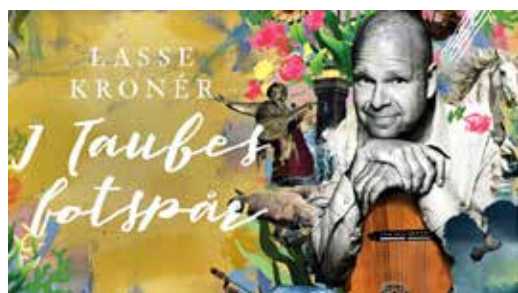
Torsdag 9 oktober

Studiebesök på KungSängen

Samåkning från Coop-parkeringen kl. 12.30

Guidning av deras tillverkning samt fika.

Anmälan behövs. Se ovan



Torsdag 30 oktober

LASSE KRONÉR I TAUBES FOTSPÅR

UKK, Uppsala Konsert & Kongress

Samling: kl. 17.30 vid Gustav Adolfsplan

Bussfika ingår. Konserten 90 min.

Lasse Kroners tolkning av Evert Taube.

Pris 750:-. Bussfika ingår.

Anmälan behövs. Se ovan.



Onsdag 10 december

LUCIAKONSERT

Hedvig Eleonora Kyrka i Stockholm

Avresa: Kl. 12.45 från Gustav Adolfsplan.

I den vackra Hedvig Eleonora kyrkan vid Östermalm kommer vi att kunna lyssna på en stämningsfull luciakonsert. Traditionellt luciatåg med välkända luciasånger. Ca 1 Tim

Pris: 595 kr.

Fika på hemvägen i bussen

Anmälan behövs. Se ovan.

Lördag 20 december

JULBRUNCH PÅ PANE E ZIO

Kammakartorget, centala Enköping

Tid: kl. 14.00

Betalning sker på plats.

Anmälan behövs. Se ovan.

LITEN RESUME FRÅN VINTERN/VÅRENS RESOR:

Januari: Ett besök på katthemmet i Enköping. Information från ansvariga. Ett välskött katthem och intressant att få ta del av deras verksamhet Sedan blev det fika på Mels garage.

Mars: Vi besökte K.A Almgrens sidenväveri i Stockholm. Intressant studiebesök av ett fortfarande aktivt sidenväveri. Kunniga guider. Kan rekommenderas att även gå på ett studiebesök om man inte var med på vår resa. Lunch i närheten.

April: Hemma hos konstnären Lena Linderholm i Strängnäs och hennes spännande hem. En fantastisk kvinna att kunna berätta om sin konst och sitt liv. Sedan lunch på restaurang i närheten med Klasse Möllberg som underhållare och till sist ett besök i Stallarholmen där Lena Linderholm har sin butik. En dag med möte av en färgstark konstnär.

Maj: Hemliga resan i år gick till Söderfors bruk. Lite frågesport på vägen dit i bussen. Söderfors bruk är ett gammalt järnbruk som anlades på 1600-talet för att smida ankare åt flottan. Ett vallonbruk som fortfarande är i drift. Idag finns också hotell, restaurang och konferensverksamhet. Vi guidades i olika grupper runt på området och åt lunch i herrgården. Den guidning vi fick på området och i bussrundturen i samhället gjordes nog av den mest fantastiska och intressantaste äldre mannen som med humor och kunskap lät oss ta del av Söderfors historia. En bensträckare m bussfika fick avsluta dagen.

Man kan tro att ett besök på ett järnbruk kan vara tråkigt men det händer mycket i Söderfors och man minns samhället med glädje.

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:

Måndagspromenader

Under sommaren hade vi måndagspromenad vid sex tillfällen, totalt var det 80 personer som deltog i dessa. Vi avslutade alltid med fika på Walters café. Vädret var som vi alla minns väldigt varmt men trots detta så var det alltid en grupp med minst 8 personer som promenerade. Syftet var ju att under dessa tillfällen ha gått Hälsans Stig vilket vi nästan lyckades med. Att träffas och promenera tillsammans och avsluta med kaffe och bulle på Walters blev en lyckad kombination.

Intresse för fortsatta måndagspromenader finns, men vi som organiserade dessa, Sonja Norelius och Lena Jensen, kan inte ta på oss ansvaret nu utan vi hoppas att andra tar upp tråden. Vi kan kalla det "Spontanpromenad på måndagar" alltid kl 13.00 utanför Walters café och sen avsluta där. Dock, det behövs ansvariga på något sätt, man kan tex turas om att vara "ledaren" och kanske tänka ut ett förslag var promenaden skall gå. Som ledare behöver man skriva upp namn på de som deltar och sedan mejla eller lämna det till Hälsogruppen. Finns det intresse för detta så hör av er till Hälsogruppen, tex när ni träffas på Walters för måndagsfika.

Inbjudan till Hälsodag 22 oktober som sker i Uppsala/Vuxenskolan

Vill du komma på en intressant och spännande dag med föreläsningar om olika ämnen, få fika och smörgås på morgonen och bli bjuden på lunch på kinares-aurang? Vi har sex platser att erbjuda till detta och det är först till kvarn som gäller.

Gemensamt åker vi dit med buss 744 kl 8.21 från Gustav Adolfs Plan den 22 oktober. Programmet innehåller föreläsning om bröstcancer, restless legs, Silviacertifierad demensvård och aktuellt inom läkemedel.

Välkommen med din anmälan på mejl till jlena2958@gmail.com dock senast 8 oktober!

Programmet för dagen skickas i och med att du anmält dig.

Hörseltest online

Information från Lena Thorén/HRF

Hur hör du – egentligen?

Tycker du att andra talar otydligt? Har du fått ökad tinnitus? Klagar familjen på att du har tv:n på för högt? Har det blivit svårare att följa samtalet runt fikabordet? Om du under lång tid sliter med att inte höra kan du drabbas av olika hälsoproblem, till exempel ständig trötthet, huvudvärk, ökad tinnitus, depression och stress. Forskning visar dessutom att obehandlad hörselnedsättning är en stor riskfaktor för att utveckla demenssjukdom.

Regelbundna hörseltester gör det möjligt med tidig upptäckt. Därmed kan du tidigt söka hörselvård – och det kan höja din livskvalitet, dämpa din tinnitus och förebygga annan ohälsa.

Man kan börja med att göra ett enkelt hörseltest digitalt i hemmamiljö, via dator eller mobiltelefon, men det är viktigt att du använder hörlurar för att få bästa möjliga hörmiljö. Exempel på ett sådant test är hörseltestaren.se, som är ett tal-i-brus-test, utvecklat och vetenskapligt validerat av Forskningsinstitutet Hörselbron. Testet går ut på att du ska försöka urskilja olika ord som sägs i brus. Det är ett enkelt screening-test, som visar om det finns tecken på en hörselnedsättning – och om du bör kontakta hörselvården för en hörselundersökning hos audionom.

Folkhälsovecka våren 2026

Hälsogruppen planerar att vara med på Folkhälsoveckan våren 2026, inget datum finns ännu, vi bevakar detta och påbörjar planering under hösten. Vi resonerar utifrån att allt som vi inom SPF gör är folkhälsoarbete. Därför kommer vår planering utgå ifrån och innefatta alla som har någon slags aktivitet i föreningen. Mer om detta framöver

Fortsättning från sidan 10/Profilen

Men det tar väl också väldigt mycket energi?

- Ja men det ger också mycket, jag skulle säga att det ger mig energi.

- Men, problemet med det jobb jag har nu, är att min kalender är ständigt full. Så det är svårt att få in tiden.

Då är jag ju särskilt glad att du hade tid att träffa mig idag och för tidningen SPF Enabygdens räkning. Jag vill gärna återkomma till en mer allmän fundering. Tycker du politiker i allmänhet har för lite kunskap om juridik?

- Nej, det tycker jag inte. Jag tycker politiker är generellt sett duktiga. Meningen är att man ska komma in på olika infallsvinklar. Dessutom, politiker tvingas ju lära sig juridik, oavsett om man är jurist eller inte.

Lite grunden i om man tar sig an en sånt här uppdrag. Sedan så stiftar vi ju ändå lagar i riksdagen så att säga. Så det är nog tvärtom.

Det låter skönt att höra. Men du, vilka var dina viktigaste frågor som du drev som EU-minister? Och vilket ligger dig närmast som hjärtefrågor?

- Det är framförallt det svenska ordförandeskapet så klart. Så när jag väl var klar med det så tycker jag att Sverige borde vara mer engagerad i EU-processer. Alla beslut som fattas, väldigt många beslut som fattas i Sverige på riksdagsnivå eller kommunnivå kommer ju från beslut från EU. Och vi är ju en del av EU. Ibland så tycker jag vi fortfarande ser som att EU är någonting "där borta" och vi är någonting här hemma.

Det är inte så. Vi är EU lika mycket som alla andra EU-länder. Som fransmän, eller spanjorer, eller italienare, eller vad det än är. Så det drev jag och det jobbar ju regeringen med fortfarande. Och det gör mig glad.

- Den andra stora viktiga frågan som jag drev, är att vi har för få svenskar i Bryssel, säger Jessica och fortsätter:

- Jag hade budgetfrågor och annat som så klart var viktiga, som bl.a Ukraina. Men just svenskar som arbetar i Bryssel är viktigt.

- Jag har försökt jobba med att få fler svenskar att söka sig till Bryssel. Det är vi lite dåliga på kan jag tycka, i Sverige. Att se EU som en karriärmöjlighet. Och det är klart - arbetar man för kommissionen exempelvis, så arbetar man för hela EU men man har med sig ett svenskt synsätt, värderingar och så vidare.

- Ovärderliga saker för vår union.

- Sverige är näst sämst i Europa på att ha folk i Bryssel. En kommissionär har vi så klart oavsett, men i övrigt så är det för få svenskar i Bryssel.

- Men vi borde vara fler, för det spelar roll, säger Jessica.

Vi är alla väldigt berörda på det som händer i Ukraina. Zelenskyj verkar ju vara en människa som klarar väldigt mycket och att stabil. Nu blåser det väl lite extra men han skulle in med någon ny lag.

Hur stor del tar allt det här som sker ute i världen i Bryssel? Hur stor del tar det av det gemensamma arbetet?

- Det är jättemycket. Allt vi gör, oavsett om man sitter i en regering eller i ett kollegium med kommissioner, så fattar man ju gemensamma beslut. Jag är ju ansvarig för att lägga fram mina frågor i min portfölj och jag är gemensamt ansvarig för alla andra beslut.

- Och det är klart att Ukraina spelar ju jättestor roll för EU idag. Detsamma för alla ministrar i Sverige i regeringen. Också alla riksdagsledamöter. Så det är en jättestor del av allt vi gör.

När jag var EU-minister hade jag väldigt mycket kontakt med EU-ministern i Kiev. Nu har jag väldigt mycket kontakt med miljöministern i Kiev.

- Jag har sagt någon gång att jag är jättestolt över att vara Sveriges EU-kommissionär. Jag är också väldigt tacksam över att få vara det i en jättesvår tid. Det påverkar allt jag gör och allting vi gör. Men det känns också viktigt att jobba med de här frågorna just nu.

- Många av de frågorna som vi har, eller utmaningarna, löser vi inte ensamma i ett enskilt medlemsland som Sverige. Det löser vi bara tillsammans. Så att jag får vara en del av detta, det är väldigt stort.

Härligt, härligt. Sen så kan man ju alltid önska att världen skulle se annorlunda ut. Nu blåser det ju upp krig både i Kambodja och Thailand. Också det som säkert många inte ens hör talas om, krig som inte ens media förmedlar – så det är just nu oroligt ute i världen

Du har ju ditt hjärta i Moderaterna, gissar att du följer både debatter och dialoger i Enköping i många olika frågor. Hinner du det?

- Inte så mycket faktiskt. Nej, det måste jag erkänna, svarar Jessica.

Kan du sakna det lilla samhällets problematik? Eller känner du att det du gör nu, är ett av dina delmål, både av intresse men också i politiken? Vi har väl berört det lite grann det du har berättat, men jag tänkte just nu...

Fortsättning nästa sida

- Nej, men det är klart. Jag gillar ju att komma hem. Fast då handlar det väl kanske inte så mycket om politiken i Enköping. Men det är klart att jag gillar att gå på torget eller gå på Ica eller var jag nu är och prata med människor där de flesta känner mig. Alltså utan att prata politik. Det kan jag sakna, att vara en del av det när jag är i Bryssel.

- Enköping är ett litet samhälle, med en närhet. En närhet på ett annat sätt som känns tryggt.

- Men det här att få möjligheten att göra det här jag gör nu, de här åren, det väger ju upp den här uppoffringen som man eventuellt gör. Om det nu är en uppoffring... men jag tycker att jag har båda sidorna av det. Jag har min lilla, lilla familj här hemma i Enköping och möjligheten att komma hem och känna mig helt lugn och trygg här hemma.

- Eftersom jag har ett hov av människor som är runt omkring mig, så blir det liksom att komma hem är att hämta andan lite grann. Hämta ny luft och ny energi och så där. Men det är klart, skulle jag göra den här intervjun i Bryssel, då skulle det ha varit ett koppel av människor runt omkring oss.

Jag förstår då hade vi haft en massa människor, koll på klockan... "Nu är tiden slut".

- Ja, exakt.

Om jag får ställa en fråga då, i tron om att du ändå har bättre koll än mig. Vad krävs eller vad saknas det för att det ska bli bättre fart på Enköping?

Vad skulle behövas?

- Jag älskar att komma hem till Enköping och tycker att det är fint. Jag går på min promenad över torget, tycker att det är trevligt. Så jag ser kanske inte riktigt på de frågorna i dagsläget.

- Möjligtvis att man ska upp med ögonen att det här är faktiskt en fantastisk stad att leva i. Det är så nära till Stockholm om man vill göra det. Det är tryggt och nära. För mig är det väldigt trevligt och för mig finns det allt jag behöver.

Man bör nog påminna sig om att vi ska vara glada att vi lever i en demokrati också. Vissa saker tar lång tid och andra kort tid. Jag tycker att vi politiker måste i och för sig ibland bli snabbare att fatta beslut. Men det får ju inte ske på bekostnad av att vi fattar dåliga beslut.

- Nej, jag har nog inte några rekommendationer. Jag tror - att jag ska avhålla mig av det dessutom, svarar Jessica med ett leende.

Om du sätter ett finger i luften såhär och gissar att du har hört om problematiken för just den här målgruppen. Många sitter ensamma. Finns det någonting där som du tänker på? Vi har ju alla olika sätt att leva på, men om vi tittar på sydligare länder, där tar man till mycket stor del tar hand om sina äldre.

- Det är ju en jättebra fråga. Jag har nog inget bra svar på den frågan egentligen, mer än att i Europa finns ett problem med en åldrad befolkning. Vi blir äldre än tidigare generation och vi ser också att det föds färre barn, och det gör det i hela Europa och där har vi ett stort problem, hur vi ska kunna klara försörjningen framöver. Det är däremot en stor fråga för oss nu, oss politiker.

Är det någon viktig fråga, som du tycker att jag glömt under vårt mycket trevliga samtal, eller om det är något du vill dela med dig av till våra läsare?

- Jag uppskattar när folk kommer fram och pratar med mig, det blir jag oerhört glad över, kanske "åh så bra jobbat" eller annat, så jag känner så stor support och stöd här i Enköping, det är det finaste. Dessutom har jag ju mitt barnbarn här i Enköping, och jag blir lika glad varje gång som jag kommer hem.

Är du på språng nu?

- Politiker har ju aldrig någon semester i egentlig mening, det blir lite egentid här och där.

I Bryssel bor jag ganska nära en skog så jag har närhet till att komma ut och motionera. Något jag försöker hinna med, både där men också här hemma.

Mobilen hann ringa några gånger till, så Jessica är verkligen sambandscentralen som så fint tog sig tid för att berätta för oss om sitt arbete, det som genomsyrar inte minst miljön i hela Europa och som är en av alla de viktiga frågor som styrs utifrån Bryssel.

Foto/Text: Ann-Christin Widinghoff



Jessika Roswall, Sveriges EU-kommissionär fram till 2029.
Foto: Kristian Pohl/Regeringskansliet.

Medelsvår **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 & Knåp. Lycka till!

A)

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

B)

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

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 SPF föreningar finns det i landet?

- 1) 620
- 2) 750
- 3) 810

2. Hur många ålderspensionärer fanns det i början på 1940-talet?

- 1) 410.000
- 2) 500 000t
- 3) 680 000

3. Hur många 65+ seniorer finns det i Sverige idag?

- 1) 2 miljoner
- 2) 3,5 miljoner
- 3) 4,2 miljoner

4. Vilket år började första folkpensionen betalas ut?

- 1) 1911
- 2) 1913
- 3) 1914

5. Föreningens första tidning "De gamlas tidning" När gavs den ut första gången?

- 1) 1942
- 2) 1945
- 3) 1946

6. Vilket år startade SPR samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan?

- 1) 1948
- 2) 1968
- 3) 1978

7. När trädde det nya pensionssystemet i kraft?

- 1) 1992
- 2) 1998
- 3) 2002

8. Vem valdes 1999 till förbundets andra ordförande?

- 1) Barbro Westerholm
- 2) Kata Dalström
- 3) Mona Sahlin

9. Vilket år beslutade man ändra namnet till SPF Seniorerna?

- 1) 2010
- 2) 2012
- 3) 2014

10. Hur många medlemmar har SP Seniorerna idag, i landet?

- 1) 180 000
- 2) 260 000
- 2) 315 000



SPF Seniorerna

En Dalaresa med mersmak

Den 9:e juni åkte 25 stycken SPF medlemmar med Högbergs Buss till Dalarna. Några hade gått cirkel och läst om landskapet och en del inte.

Första stoppet gjordes vid Carl Larssongården i Sundborn där vi delades upp i två grupper för guidade turer genom Carls och Karins hem.

Vi fortsatte sedan till Falun och till Dalregementet I 13 för lunch i deras marketenteri. Regementet lades ner år 2000 men är nu under uppbyggnad igen. Efter lunch fick vi en rundtur med bussen i Falun där vi bl.a. fick se Lugnets skidstadion, resan gick sedan vidare till Rättvik där vi fick lite egen tid för fika och flera av oss gick ut på Rättviks berömda 628 meter brygga trots blåst och rusk.

Tällberg stod sedan på tur för incheckning på hotell Dalecarlia och middag.

På tisdagen startade resan kl. 8.30 till Älvdalen där vi först besökte Porfyr- och Hagströmsmuseet där guiden Torbjörn tog emot oss och berättade om Porfyren, den hårda stenarten som kallas Dalarnas diamant, den bildades för 1,7 miljoner år sedan av ett vulkanutbrott och blev först känt i slutet av 1600-talet.

Torbjörn tog oss sedan till Hagströmsmuseet där det fanns ett urval av instrument, han berättade om Albin Hagström som redan som mycket ung var intresserad av dragspel och startade företaget 1925 och började tillverka dragspel och även senare elgitarrer och förstärkare.

Efter detta besökte vi Älvdalens fantastiska kyrka med över 500 sittplatser. Vi bjöds också på kyrkkaffe och fick information om kyrkans historia.

Lunchen intogs på Restaurang & Bar 118. Resan gick sedan vidare upp i bergen till den nu levande fäboden Brindberg, familjen hade 3 kor, 3 getter, 2 grisar, ett antal ankor och höns. De var där uppe från början av maj till oktober beroende på väder och vind.

Vi fick guidning av husmor Kerstin som berättade om familjen historia och visade byggnader. Familjen gjorde smör och ost på gammalt vis samt mycket annat hantverk.

Färden gick sedan vidare till Åsens kapell byggd 1729 av trä kallades länge "Åsens Lutherska bönhus", kapellet rymmer 90 sittplatser.

Vi fick också oss berättat om häxjakten i Dalarna av guiderna Bonetta och Anders, hur det började år 1662 med att elvaåriga Gertrud Svensdotter i Lillhärda blev anklagad för att kunna gå på vatten därför att djävulen smörjt hennes fötter med magisk salva då hon sågs vada över till en holme för att hämta getter som hade smitit dit.



Åsens Kapell byggd 1729

Efter den hemska berättelsen bar det av till Hembygdsgården Rots Skans, där Johanna från Elfdalens hembyggsförening tog hand om oss och ledsagade oss genom de gamla byggnaderna som hade olika syfte och ändamål. Planeringen och förberedelse för stundande midsommarfirandet var nu i full gång

Kåseriet fortsätter på sidan 26



OPERA PÅ BIO - i Heby Folkets Park

Är du operabiten, nyfiken på opera eller bara ljust intresserad?

Heby Folkets Hus har återkommande operaföreställningar höst och vår, direktsänt från Metropolitan New York.

Den 8 november är det La Bohème av Puccini och vi är några som gärna åker och lyssnar. Vill du följa med?

Boka din biljett på hebyfh.se/opera-live

Föreställningen är 3 tim och 29 min, med två pauser.

Förtäring finns att köpa i pauser såsom fika, smörgås, vin.

Kostnad 300 kr.

Vill du ha hjälp att boka & förköpa din biljett?

Kontakta Eva Johansson, 070 254 45 42 alt.

May-Britt Waghorn, 070 277 03 53

Samåkning gäller, anmäl dig till [enabygdenp\(at\)seniorerna.se](mailto:enabygdenp(at)seniorerna.se), om du behöver skjuts eller om du kan köra dit samt hur många passagerare du kan ta med. Man betalar 50 kr/passagerare till chaufför.

Avresa sker från Coop parkeringen vid OK-pumpen, kl 17.45 den 8 november.

**OPERASNACK PÅ WALTERS CAFÉ
6 oktober kl. 14.00**

Den 6 oktober tänker vi försöka ha lite snack om vad opera är och varför man måste sjunga texter så dramatiskt! Vi är många som inte vet eller kan något om opera men det finns säkert många av er som är insatta och vi hoppas ni kan komma oavsett kunskap/intresse och ge oss andra lite mer att fundera på tills vi åker till Heby Folkets Hus och lyssnar på livesändning av "La Bohème".

Välkomna!

Ps man kan naturligtvis komma till Walters som vanligt utan att prata opera!



HÄRLIGT FÖRFATTARBESÖK i höstens första månadsmöte - "Yrke - Drottning"

Augusti månadsmöte inleddes med att vi fick kika fram bakom gardinerna, vem vår vackra drottning egentligen är, när hon inte ses i gnistrande smycken, tioror och fluffiga vackra glänsande kreationer. Det mesta säkerligen både tungt och inte helt enkelt att bära.

Nu fick också vi en inblick i vad journalisten och författaren **Ingrid Törnqvist** fick se och uppleva, under det år som hon följde vår drottning Silvia både land och rike runt.

Hon som fick vara den där "flugan på väggen", som sedan blev till boken "Yrke - Drottning". Med humor och lättsamhet gavs vi en spännande inblick och en intressant eftermiddag.

Foto/text: Ann-Christin Widinghoff





Scenen vid Dalhalla Rättvik

Föreningen hade även många andra engagemang såsom bröllop och födelsedagskalas och även andra sammankomster.

Mycket trötta efter en intensiv dag åkte vi tillbaka till hotellet i Tällberg.

Nästa dag åkte vi till ett regnigt Dalhalla där Anna berättade att då dagbrottet för att utvinna kalk lades ned, kläcktes idén om en utomhusarena av operasångerskan Margaretha Dellefors då akustiken i gropan var så bra. Arenan började växa fram och invigdes 1993 och rymmer idag 6000 personer.

Många välkända artister har uppträtt på Dalhalla och i år var 8 artister inbokade.

Resan gick vidare till Nusnäs dalahästtillverkning med guidad tur, tillsågningen av ämnena görs i dag av robot men övrig hantering, slipning och målning sker fortfarande för hand

Zorngården med guidad tur och Zorn museet i Mora var nästa mål efter det gästade vi Solleröns fantastiskt



Handmålning av Dalahästar.

vackra kyrka. Vi bjöds där på orgelmusik av kyrkans kantor som bl.a. spelade "Visa från Utanmyra" och "Koppången" gjord av Per-Erik Moreus och efter detta en rundvandring i kyrkan. Sedan blev det hemresa till hotellet för middag och sömn,

Torsdag var det dags att packa väskorna för resa hemåt men först ett besök på Jobs handtryck på inredningstextilier utanför Leksand. Företaget startad 1936, den ingifta guiden Åsa Jobs berättade om hur schabloner skars ut och hur färgerna lades på i olika lager, det kunde vara 8-14 schabloner till ett tyg, allt gjordes förhand. Efter detta åkte vi till Hildasholm, Hilda som var gift med Läkare Axel Munter, även där var det guidad tur. Lunchen avnjöts på anrika ångbåten Gustav Vasa som gjorde en c:a två timmars rundtur på vackra Siljan medan vi åt.

Vi hann även med ett snabbt besök på Leksands brödfabrik för att handla. Eftermiddagskaffet fick vi på Karlfeldtsgården i Avesta och sedan var resan till ända med de nöjda resenärerna.

Krister Andersson

Den förbannade ensamheten

Vi pratar om den och vi har blivit mer medvetna om den. Ensamheten. Förra valet hamnade ensamhet bland äldre i fokus och stora pengar satsades. Arbetet pågår fortfarande men kruxet är att nå ut. Ofta är de allra mest ensamma de som är svårast att komma i kontakt med. I en artikel av Seniorens.se skriver Ulrika Palmcrantz om ensamhet och hur man kan bryta den. Så här många procent känner sig socialt isolerade, dvs träffar inte anhöriga eller bekanta mer än ett par gånger per månad enligt SCB:

65-74 år: 5 procent

75-84 år: 10 procent

85+: 15 procent

Läs mer på Seniorens.se/halsa-medicin/omsorg/den-forbannade-ensamheten-2, bl.a gick Socialstyrelsen ut redan hösten 2018 och erbjöd 18,5 miljoner till olika ensamhetsprojekt, som alla skulle gagna äldre ensamma. Sedan dess har ensamhetsfrågorna varit på agendan. "Ensamhet är en känsla. Den som ser ensam ut utifrån sett kanske inte upplever sig som ensam och vice versa."

(Saxat ur Seniorens)

Omsorgsboende eller äldreboende

- Vad är skillnaden?

Äldreboende, vårdboende och vårdhem används ofta synonymt för att beskriva boenden där äldre får både boende och vård under samma tak.

Omsorgsboende, vård- och omsorgsboende betonar att boendet tillhandahåller både vård och omsorg anpassad efter de boendes behov.

Hur ser behovet ut i Enköping, och vad finns att tillgå för den som är i behov av nytt boende där också hjälpinsatser finns?

Vi har tittat lite på hur verkligheten och behovet ser ut idag.

I Enköpings kommun finns det ett flertal omvårdnadsboenden med sammanlagt ett betydande antal platser.

Exempelvis har Björkbackens omvårdnadsboende 75 lägenheter, varav 28 är korttidsplatser. Orions omvårdnadsboende har 56 lägenheter. Tallgården har 35 lägenheter, varav 8 är för personer med demenssjukdom. Vidare har Kungsgården 51 lägenheter. Stadsgården har 30 platser. Gläntan har 32 platser. Åkersbergsvägen 3 har 56 platser. Trögdsheppet har 20 lägenheter och 4 korttidsplatser.

Totalt sett finns det alltså ett stort antal platser fördelade på dessa boenden, men det är svårt att ge en exakt siffra utan att addera samtliga platser från samtliga omvårdnadsboenden i kommunen. Dessa siffror ger dock en bild av omfattningen av äldreomsorgen i Enköping.

Omvårdnadsboende

Har du behov av vård och omsorg eller känner du dig otrygg hemma? Du kan ansöka om plats på ett omvårdnadsboende och få hjälp och tillsyn.

Särskilt boende är en boende- och vårdform där du får service, omvårdnad och tillsyn dygnet runt. I En-



Foto: Pixabay.com

köping finns ett flertal boenden i olika delar av kommunen. Du kan ansöka om boende och om du bedöms vara i behov av att flytta får du en plats.

Vill du ställa dig i kö för ett boende för 65+ vänder du dig till Enköpings hyresboestäder (EHB) eller Uppsala Bostadsförmedling.

Länsförsäkringars ranking 2024

Enligt Länsförsäkringars ranking för 2024, hamnar Enköping inte bland de allra bästa kommunerna för pensionärer, men heller inte bland de sämsta.

Undersökningen "Här är det bäst att vara pensionär 2024" rankar kommuner baserat på faktorer som äldreomsorg, trygghet, boendekostnader och social gemenskap. Enköping placerar sig någonstans i mitten av listan, vilket indikerar att det finns både fördelar och nackdelar med att vara pensionär här.

Sammanfattningsvis:

Enköping har en del goda förutsättningar för pensionärer, särskilt när det gäller äldreomsorg och social gemenskap, men det finns också utrymme för förbättring när det gäller ekonomiska faktorer och total placering i rankingen.

Källor: skr.se samt enkoping.se AI-översikt

Läs också: skillnaden med trygghetsboende på s. 30

SE HÖSTENS PROGRAM!

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

Vi gläntar på dörren på sidorna 14, 15, 16, 17, 18 & 19 - där finns mycket att inspireras av samt få tips på vad du både kan delta och medverka i.

Välkommen sköna höst!



LÖRDAG 13/9 kl. 14
Entré från kl. 13.30
"Jorden runt på 100 minuter"

En resa i 100 dagar till åtta spännande platser på jorden, Påskön, Eldslandet och Patagonien, Galapagos, Borneo, Papua Nya Guinea och Japan, samt Botswana och Marocko. Det blev en spännande film delvis i fregatten Vanadis kölvatten, som seglade jorden runt 1883-85. Huvudperson ombord var prins Oscar. Missa inte en intressant eftermiddag.

Entré: 160 kr /p.p

BETALNING GÖRS VIA BG ELLER SWISH
 Glöm ej ange namn/telefon samt "Hanser-bio" i meddelandet i din betalning.
 Betala med Swish - scanna QR-coden ovan eller betala till bg: 5947-0559

**KONSERT & FÖRESTÄLLNINGSPROGRAM
 KOMPASSEN HÖST & VINTER 2025/26**

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 12.30

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: 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: 325 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00

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

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 ortopedden klyver ligamentet som håller nerven på plats.

Allmänläkare Lars Westman

KOMPASSEN - VÅR MÖTESPLATS!

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... vi ses väl!

LOKALT & AKTUELLT

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 sid 14.

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.

Läs mer på sidan 14/Programsidan.

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

Mansjouren samt några till finns på www.1177.se

Några fler spännande möjligheter!

2/9 Hällristningar i Hemsta gick av stapeln den 2/9 - innan denna tidnings tryck.

9/9 PARKVANDRING I STA'N

Samling vid Kaplanen kl 13.00

därefter Rådhusparken, Afzelii plan, besök på Konsthallen i Tingshuset, Skolparken och Pastor Spaks park.

Vi avslutar med fika på Bangården - den nya restaurangen och kafét vid Resecentrum/järnvägsstationen.

16/9 GÅNSTASPÅRET

2 km el 5 km

Samåkning från Coop parkering kl 13.00

Vi har med eget fika, som vi kan ta vid grillplatsen med utegym. Kanske någon svamp? Skön skogs promenad - tillgängligt för rollator också.

23/9 HISTORISK PROMENAD I STA'N

samling Afzelii plan vid runstenen.

Därefter promenad ner mot fisktorget vid hamnen och de olika markeringar som visar vattenlinjen för 1200-talet och 1400 talet. Olika kvartersnamn visar på historien. Eventuellt avslutande fika på Två Systrar el Hammagasinet, om de fortfarande har öppet.

30/9 HJÄLSTAVIKEN

Samåkning från Coop parkering kl 13.00

(50 kr/st till chauffören). Anmälan till **Eva Armholt 070 238 2628** eller **Lena Jensen 079 335 0483**.

Promenad och vi ser vilka fåglar som finns att upptäcka. Därefter avslutning med fika på Ekolsunds slottskafé.



LOKALER HAR SAGTS UPP!

Kenny Jonsson, Administrativ chef på vård och omsorgsförvaltningen, tillsammans med berörda representanter från teknik- och serviceförvaltningen sa att efter den 30 november i år kan vi inte längre nyttja lokaler på Kryddgården och Ljunggården.

Det gäller med andra ord lokaler som i dag kan hyras som t ex stora aulan och för träning av olika slag, m fl. Vård- o omsorgsförvaltningen har inte ekonomi för att fortsätta erbjuda dessa lokaler till oss föreningar, sa Kenny Jonsson.

Vem eller vilka som kommer att överta ansvaret för de uppsagda lokalerna fanns inte något svar på. Det innebar att vi som deltog i informationen var givetvis upprörda och krävde mer information.

Det fanns inte mer information från Kenny Jonsson och övriga från förvaltningen. Vi hänvisades till Kommunens fastighetsförvaltning och till övriga politiker och tjänstemän i kommunen.

Det blev upprörda diskussioner och man ifrågasatte var vi föreningar skulle ta vägen. Det enda man hänvisade till var de lokaler som finns i den så kallade g:a Sandbroskolan som vi från SPF Seniorerna och Aktiva seniorer har fått information om att kunna ansvara för, men givetvis ska de kunna användas av alla föreningar. Lokalerna i g:a Sandbroskolan ska riva om 1,5 -2 år. Tydliga riktlinjer för detta finns inte ännu.

Kostnader, vilka lokaler det gäller, hur de ska nyttjas, möblering, etc är fortfarande frågetecken.

Fortsättning följer och vi föreningar kommer att fortsätta diskussionen om lokaler.

Solveig Zander, SPF Enabygden

TRYGGHETSBOENDE

- en annan boendeform med social samvaro

Ett förtydliga för att minimera risk för eventuella missförstånd hos läsarna, att trygghetsbostäder inte är ett omsorgsboende eller omvårdnadsboende.

Det erbjuds inga omvårdnadstjänster även om du givetvis kan ha sådana tjänster via andra företag.

Trygghetsbostäder är vanliga bostäder som dessutom har tillgång till gemensamma ytor samt bovärd som är på plats viss tid varje vecka och ordnar aktiviteter och träffar tillsammans med hyresgästerna som alla fyllt 65 år. Boendeformen ger möjlighet till ett mer socialt liv i direkt anslutning till sin bostad än vad vanliga bostäder ger.

När du funderar och behovet för annat boende, kanske från hus med stor trädgård till ett mer lugnare tempo, mer närvaro, möjlighet till service eller till omvårdnad, så finns alltså många olika boendeformer att fundera över. Allt för att du ska få en möjlighet till både samvaro och omvårdnad.

Källa: EHB





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

NY CIRKEL STARTAR I JANUARI!

Då startar vi en cirkel i Meteorologi med en ledare som heter Torbjörn Haldammen. Pensionerad meteorolog från Försvarsmaktens meteorologiska och Oceanografiska centrum (MEDOCC)

METEOROLOGI och ATMOSFÄRSMYSTERI

I väderprognoser och andra meteorologiska sammanhang används en mängd olika termer och uttryck, som inte alltid är så lätta att förstå.

För dig som vill få grundläggande kunskap i allt som har med vädret att göra.

Likasa få förklaring på de vanligaste orden och även de man kanske inte hör så ofta.



Foto: SMHI.se

NÄSTA NUMMER - NR 4/2025 UTKOMMER V. 48

Nästa nummer har manusstopp 12 november.

Utgivning av nr 4 2025 sker 24-25 november.

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)2.2)2.3)1.4)3.5)1.6)2.7)2.8)1.9)3.10)2.

Lösningen Sudoku A & B på sidan 23

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

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

Väderkunskap handlar om att förstå vädrets aktuella tillstånd och beteende, såsom temperatur, molnighet, vindar, nederbörd och lufttryck. Det innefattar även att förstå skillnaden mellan väder och klimat, jordens klimatzoner, samt de faktorer som påverkar klimatet, inklusive mänsklig påverkan. Historiskt sett baserades väderkunskap i Europa länge på Aristoteles verk "Meteorologika" från cirka 340 f. Kr.

Väderfenomen är ett naturligt skådespel i atmosfären, som vind, moln, regn, snö, dimma, åska och orkaner. De uppstår genom processer i atmosfären, såsom temperaturskillnader som leder till lufrörelser (vind), kondensation av vattenånga för att bilda moln och nederbörd, eller energirika urladdningar som skapar åska.

Fenomen som norrsken och solförmörkelser är också väderfenomen, men norrsken är kopplat till jordens magnetfält och solens aktivitet, medan solförmörkelser involverar att månen blockerar solljuset.

Källa: SMHI.se/Google/AI översikt

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.