

POSTUM ENKÖPINGSPROFIL



Foto: Jan Collsiöö/TT

I vår serie om "Kända personer - en stads identitet" tänker vi postumt tillbaka till en av Sveriges mest omtyckta politiker, Anna Lindh, som fram till sin död 2003 var Sveriges utrikesminister.

Anna Lindh flyttade 1965 med föräldrarna Staffan och Nancy Lindh till Hacksta utanför Grillby, där hon började på Grillbyskolan. När det ofattbara hände den 10 september som resulterade i Anna Lindhs död morgonen den 11 september, vill vi minnas den person som bl.a var förkämpe för demokrati och mänskliga rättigheter.

Se sidorna 6-7

VALÅR 2026

SPF

Seniorernas
viktigaste
valfrågor

Läs mer på sidan 8

**Från Nobelfesten till
Allsång på Skansen**

LISE&GERTRUD
gästar oss i höstens
MÅNADSTRÄFF
23 OKTOBER!

Läs mer på sidan 11

ANMÄL ER REDAN NU

TILL ENABYGDENS

**HÄRLIGA
HÖSTFEST**

25 SEPTEMBER

Läs mer på sidan 15

Saxat ur innehållet:

Sid 5 Ordföranden har ordet

Sid 8 Valår 2026. Gör din röst hörd!

Sid 9-10 En hobby med sting

Sid 13-15 Höstens Programutbud

Sid 16-19 Alla våra cirklar & andra aktiviteter

Sid 24-25 Härliga sommarminnen

Sid 31 Valår 2026

**BESÖK OSS - SPF SENIORERNA ENABYGDEN
I ENKÖPINGSMÄSSAN 11-12 SEPTEMBER**

**Tävling med fina priser. Bli medlem under mässan så bjuder vi bl.a på go'fika
Du hittar oss i monter 61**



Nu gör snart höstens sitt intåg med all sin växlande färgprakt. Vindarna känns lite friskare, fåglarna börja samla sig för att dra söderut, och vi plockar fram lite mer värmande kläder.

Det är mycket som kommer ske så här i början på hösten speciellt för er som medlemmar, då vi har ett digert programutbud att plocka russin ur. Vi tror att ni alla kommer hitta just det ni vill medverka i, så vi hälsar hösten med glädje inför alla nyheter.

Ta en skön och uppfriskande promenad. Läs sedan "din" tidning med en kopp kaffe och planera - så ses vi!

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

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

Repr. kommittéerna:

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

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

(Dock ej jul & nyår)

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.



Nu stundar viktiga beslut - som berör oss alla

Sommarens dofter börjar sakta tona bort. Doften av nyklippt gräs, blommande ängars mångfald i färger och den varma vinden, blir snart till ljuva minnen. Vi tar med oss känslan av ljusa kvällar och solvarma dagar, medan naturen stilla förbereder sig för höstens nya dofter och färger.

Snart väntar promenader bland prasslande löv, mysiga fikastunder, skördetid och alla våra aktiviteter som hör hösten till.

Det är också valår, vilket gör att hösten bjuder på viktiga samtal, engagemang och möjligheten att påverka framtiden när det gäller boende, behov av omvårdnad - men också vad som erbjuds inom ramen för vår fritid.

Många spännande och intressanta inslag i våra kommande månadsträffar - våra månatliga möten som vi numera kallar "Månadsträffar" då det alltid är något speciellt som sker - inte minst med härlig underhållning.

Vi i Enabygdens olika arbetsgrupper ser alltid till att det händer något, både stort som smått, kulturellt som underhållande. För att vi ska kunna erbjuda er framgent av allt detta, hoppas vi att ni också deltar och kommer till våra aktiviteter.

Vi har märkt att det är många av våra medlemmar som vi saknar, och aldrig ser, i våra olika evenemang. Ni betalar en medlemsavgift, så ta tillvara möjligheten att förfina, förkovra, förverkliga både idéer och kunskaperna, eller bara komma till en gemensam fikastund! 'Allt för att vi kan och har möjlighet att fortsätta med denna service. Det läggs ned mycken tid och arbete för att vi ska kunna erbjuda er så många olika aktiviteter och inslag som möjligt. Dessutom erbjuder vi alltid mycket förmånliga priser på aktiviteterna för er som medlemmar.

Saknar ni däremot något som intresserar er, utöver det som finns på våra sidor i tidningen, hör i så fall av er till oss - du är välkommen med tips.

Sitt inte ensam, anmäl dig till något nytt och spännande och varför inte, passa på att njuta av en härlig fikastund tillsammans med oss!

*Klara morgnar och frisk, hög luft,
skogens svampar sprider sin härliga doft.
En ny årstid står nu på tur!*

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.widenghoff@ettoco.se

Ring oss:
070 77 000 22

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

Enabygdens nya styrelse 2026/2027



Ordförande

Eva Armholt

070 238 26 28

eva.armholt@gmail.com



Sekreterare

Pia Rosenberg

073 680 47 27

pia.rosenberg52@gmail.com



Kassör

**Inger Rosén
Hansson**

070 523 14 58

inger.rosenhansson@telia.com



Ledamot

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



Suppleant

Sonja Norelius

073 959 42 02

sonjanorelius4@gmail.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)



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

Hoppas att sommarens sol och värme har inneburit många trevligheter - kanske extra mycket tid med barn och barnbarn - eller träffat vänner och bekanta, som man inte har möjlighet att träffa så ofta annars! Ni kanske fått tid också för några av våra sommaraktiviteter - extra många denna sommar - Måndagspromenaderna, Måndagskafét på Walters Kaffebär, Tipspromenaderna i Drömparken och nytt för i sommar - Bangolf varannan torsdag kl 13-15, som Monica Bauer har startat upp! Dessutom flera spännande utflykter med Martin Ancons för att se och lära mer om våra många Runstenar runt omkring Enköping, vilket också var nytt för i år!

Men också andra utflykter med Resekommittén!

Nu i augusti börjar skolorna - samhället återgår till rutinerna - hösten kommer smygande sakta men säkert - vi kanske inte får några fler värmeböljor i år!

Välkomna åter till SPF Enabygdens fullmatade program för hösten!

Ni fick en del presenterat i Enabygden nr 2, men som nu i detta nr 3 är kompletterat med fler aktiviteter.

Vi startar upp med SPF-luncher på Park Astoria 1 gång/månad, med 10% rabatt för oss (får ta med en vän också) och startar fredagen den 21/8 kl 12.30-13.30.

Första Månadsträffen den 28/8 kl 13 (OBS! ny tid och dag - fredagar kl 13-15). Vi får veta allt om Crossfit och prova på lite - och som vi alla vet - är det aldrig för sent att börja träna sina muskler!

Ska bli mycket intressant och spännande att få veta mer om, tycker jag!

Höstens månadsträffar har alla ett varierat och intressant innehåll, som jag hoppas ni vill komma och lyssna och delta i + fika förstås!

Vår Höstfest 25/9 ser jag också fram emot mycket! Glöm inte att vara ute i god tid och boka en plats!

I oktober kommer Lise & Gertrud - mycket välrenommerade damer, som både sjunger och spelar och spexar! Tänk på att boka plats i god tid, eftersom vi bjuder in alla seniorer i Enköping till denna fantastiska eftermiddag hos oss!

Ha det nu så bra och njut av höstens alla vackra färger överallt!

Vi ses!

Eva Armholt

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

Funktionärer/Kontaktpersoner:

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

ANNA LINDH

- utsågs postumt 2004 till "Årets Europé i Sverige"



Foto: Jan Collsiöö/TT

Många av oss minns säkerligen vad vi gjorde när vi fick nyheten om att vår dåvarande statsminister Olof Palme skjutits, den där ödesdigra kvällen på Sveavägen i Stockholm - 28 februari 1986.

Lika säkert minns vi också vad vi gjorde eller var vi befann oss, när informationen om att Anna Lindh, dåvarande utrikesminister sedan 1995, blivit attackerad inne på varuhuset NK i Stockholm på eftermiddagen den 10 september 2003.

Själv befann jag mig dagen efter, 11 september 2003 för ett inbokat möte på just NK, med konditorn i NK:s bageri, inför den inplanerade Bröllopsmässan året därpå, på Grand Hôtel. Morgonens nyheter handlade om att det tillstött komplikationer efter operationen under natten och att Anna Lindh avlidit tidigt på morgonen den 11 september kl. 05.29.

Som vanligt tog jag tåget från Enköping denna morgon, för ett inbokat möte som skulle ske kl 10.00 på just NK. Under resan kände jag hur futtigt livet plötsligt blev. Att ha ett så trivialt möte när Sveriges utrikesminister så fruktansvärt hade mist livet.

Men, mötet var inplanerat och det första vi faktiskt sade när vi sågs, konditorn och jag, vi får ta det här en annan gång, det känns inte värdigt att prata så banala saker som bröllop, inte efter det som hänt.

Säkerligen har ni som läser detta, era egna minnen om var ni befann er eller gjorde, när ni hörde nyheterna.

Tidningen "Enabygden" med det återkommande inslaget om Enköpingsprofiler som jag startade när jag övertog produktion av sagda tidning, våren 2024.

I detta nummer vill jag därför under samma rubrik ägna en tillbakablick på vår tidigare utrikesminister Anna Lindh. Hon blev och fortfarande ses som en skarp profil i sina gärningar, inte minst för de flesta av oss i Enköping.

När man tittar på alla de insatser och det Anna Lindh hann med under sin tid inom politiken, vilket började tidigt inom SSU, ser vi vidden av en stark kraft som värnade om mänskliga rättigheter och en skarp förkämpe för demokrati.

Sedan Anna Lindhs tragiska bortgång är världen sig inte lik, med allt det som skett och sker i vår omvärld, sedan 2003.

I april 2003 gästade Anna Lindh sin tidigare skola, Grillbyskolan där hon togs emot med stor värme.

Fem månader senare utsattes hon för överfallet som tog hennes liv, bara timmar senare. En förlust inte bara för Sverige utan för alla de viktiga personer ute i världen, som hon mötte och arbetade med, under sin politiska gärning.

Lindh var en folkkär politiker och var vid sin död den fjärde mest beundrade kvinnan i Sverige enligt en Sifo-mätning

Efter mordet kom kondoleanser från många av världens ledare. Hennes arbete rönt stor internationell uppskattning och hon hade goda kontakter runtom i världen.

Bland annat sade FN:s generalsekreterare Kofi Annan: "Hon var en stor ledare. Hon var självständig, modig och en sann internationalist."

Därefter har flera stipendier och stiftelser fått hennes namn. Många platser och lokaler har uppkallats efter Lindh och hon har postumt fått hedersbetygelser, såväl nationellt som internationellt.

Citat/Anders Jagemo, EP:

"Sveriges tidigare utrikesminister Anna Lindh (1957–2003) beskrivs ofta som en stark, folkkär och skicklig politiker som brann för demokrati, mänskliga rättigheter och miljöfrågor. Hon sågs som en given framtida statsministerkandidat och hennes oväntade död efter



Foto: Stig Norling/EP

Bilden: Anna Lindh skrev den här hälsningen i gästboken när hon besökte Grillbyskolan i april 2003. Fem månader senare var hon död - mördad.

mordet på varuhuset NK i september 2003 skapade en djup nationell sorg.

Många ser henne än idag som en av Sveriges främsta och mest saknade politiska profiler, ofta jämförd med Olof Palme, och en symbol för ett öppet och tryggt samhälle

Socialdemokraternas verkställande utskott skrev i ett uttalande 11 september 2020: "Så minns vi Anna Lindh":

Anna Lindh var en förkämpe för demokrati och mänskliga rättigheter. När vi idag, minns och hedrar Anna Lindh, gör vi det i en tid när demokratin och mänskliga rättigheter trycks tillbaka av auktoritära krafter.

Som tolvåring gick Anna Lindh 1969 med i SSU (Sveriges Socialdemokratiska Ungdomsförbund) i Trögd, en liten SSU-klubb i Enköpingsstrakten.

Detta var samma år som Olof Palme blev partiledare för socialdemokraterna och statsminister. Lindh fångades tidigt av Palmes internationella engagemang och engagerade sig bland annat i protesterna mot Vietnamkriget.

I mitten av 1970-talet hade Lindh planer på att bli journalist. Hon sommarvikarierade exempelvis på Enköpings-Posten. Vid valet 1976 invaldes hon i kommunfullmäktige i Enköpings kommun för Socialdemokraterna, där hon satt fram till 1982."

(slut citat Anders Jagemo)

Lindh studerade vid Uppsala universitet och Stockholms universitet. Hon tog juristexamen i Uppsala 1982 och var tingsnotarie vid Stockholms tingsrätt 1982-83.

Hon blev ordförande för LSU (Landsrådet för Sveriges Ungdomsorganisationer) år 1981. Året därpå, samma år som hon avslutat sina studier, vann socialdemokraterna riksdagsvalet och Lindh kom in i riksdagen som ersättare och blev ledamot av skatteutskottet.

1984 valdes Lindh till Sveriges socialdemokratiska ungdomsförbunds (SSU:s) första kvinnliga ordförande och under sina sex år där engagerade hon sig i miljöfrågor och internationella frågor. År 1991 valdes hon in i socialdemokraternas verkställande utskott där hon kvarstod som medlem till sin död.

Under partiets oppositionsår i riksdagen 1991-1994 var hon kultur- och fritidsborgarråd i Stockholms Stad. Under denna tid var hon även ordförande i Stockholms stadsteater.

Mordet på Lindh sågs av många som en attack på det öppna svenska samhället.

Vid varuhuset NK växte ett berg med blommor upp som ett tydligt bevis på allmänhetens djupa sorg.

Vi var många som samlats vid NK:s stora entré, där rosberget växte vartefter dagen gick.

Även Sergels torg fylldes av sörjande människor vid en minnesstund senare under dödsdagen.

Text: Ann-Christin Wideninghoff
Text & fakta saxat ur Wikipedia



VALÅRET 2026

- SPF Seniorernas viktigaste frågor

Om mindre än 14 dagar har vi riksdagsval i Sverige. SPF Seniorernas uppgift är att skapa opinion och påverka i frågor som är viktiga för Sveriges alla seniorer.

SPF Seniorerna Enabygden lyfter naturligtvis dessa frågor i de lokala valen.

• Prioriterade valfrågor:

- Fast läkarkontakt för en trygg vård
- Trygg vård och omsorg med kvalitet
- Höjda pensioner
- Fler bostäder för seniorer
- Ett föreningarnas hus i Enköping
- Valfrihet i hemtjänsten

Söndagen 13 september är det dags att rösta, om du inte förtidsröstat. Se till att göra din röst hörd. Ge din röst till det parti du tror kommer att infria de viktigaste valfrågorna för oss seniorer här i Enköping. Möt politikerna på Torget och ställ frågor i god tid innan valet den 13 september.



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
eller per telefon/SMS: 070 - 299 31 99

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**
Mansjournen samt några till finns på www.1177.se



EN HOBBY MED STING...

*Text: Bengt Arne Persson,
medlem i SPF Seniorerna Enabygden*

1935, sägs det i släkten, hittade min morfar en bisvärm i ett av sina äppelträd. Han fixade en halmkupa och skakade ner svärmen i densamma och på den vägen förblev det, han var då ca 40 år gammal och hade bin oavbrutet till nära 85-års ålder då sonen, min morbror, tog över.

Således fanns bin i min närhet redan innan jag började minnas, jag är född 1952 som första barnbarnet på mammas sida, vi bodde bara två mil bort och hade bra kontakt så tillfällena var många.

Egna bin dröjde dock till 2020 pga olika skäl, arbetsförhållanden, bostadssituation etc, men intresset har funnits under betydligt längre tid.

Många saker har man omvärderat efter binas inträde i hushållet, kanske mest synen på maskrosor. De är ett betydande inslag i binas kosthållning under den korta men intensiva tid de blommar och numer är jag/vi inte alls lika rabiata att bekämpa förekomsten i närområdet. Sälj är ett annat inslag i floran av förvedade fanerogamer som har stor betydelse för de bevingade samlarna. Före 2020 såg jag dem knappt, efter har jag lärt att de blommar tidigt, finns av såväl han- som honkön och där kan pollen (protein) hämtas på den maskulina partens ståndare medan nektar (flygbränsle) kan tankas i honblommorna. Pollen/protein är ound

gängligt för uppfödning av larver från ägg till vuxna bin och likaså är nektar/flygbränslet lika nödvändigt för överlevnad och fortplantning.

Fortplantning ja, ett bisamhälle består av tre slags bin, en enda drottning eller vise, ett antal drönare/hannar och en mycket större mängd arbetsbin/honor. Under vintern går antalet ner till 4-6000 innevånare som kryper ihop till ett "klot" som har till uppgift att hålla drottningen mätt och varm genom att mata majestätet med lagrad honung och alstra värme med att motionera flygmuskulerna.

Någon gång under februari-mars börjar drottningen utöva sin huvudsyssla – att lägga ägg som genast börjar skötas om av arbetsbin. Dels befruktade ägg som ska utvecklas till nya arbetsbin och dels obefruktade som ska bli drönare – jo, drottningen kan bestämma släktet. Äggen kläcks till larver efter tre dygn och förvandlas till puppor efter nio, Uppfödning av larverna sker i början med lagrat pollen och nektar/honung men är avhängig av att blommor snart finns tillgängliga.

21 dygn efter äggläggning kryper arbetsbin ut ur puppor, drönarna tar lite längre tid på sig, 23 dygn.

Är det bra "drag", dvs god tillgång till pollen och nektar, växer samhället ganska snabbt, drottningen kan lägga upp till ca 2000 ägg per dygn och ett starkt samhälle kan ha 60000 bin eller fler när "draget" är som bäst.

När tillväxten pågått ett tag kan kupan börja kännas trång, det finns inte plats för vare sig ägg, pollen eller honung – dags för "fortplantning" = svärmning.

Fortsättning på nästa sida



Foto: Bengt Arne Persson

När utrymmet tryter bestämmer arbetarna att nu är det nog och börjar föda upp en ny drottning från ett befruktat ägg genom att mata den (eller de, ibland satsar de på mer än en vise) larven med extra näringsrikt foder under hela larvtiden, andra larver får bara drottninggel det första dygnet. 16 dagar efter äggläggning är det dags för den nya drottningen att krypa ut, detta är den gamla medveten om och även arbetsbina så den sista tiden "bantar" den gamla för att kunna flyga bättre och arbetsbina samlar på sig honung och vax istf att lagra in i förrådet.

När så den nya är färdig så börjar hon göra ljud inne i puppan, en del säger att det låter som "ut, ut, ut", och då samlar den gamla drottningen ca hälften av arbetsbina till sig och hela gänget flyger ut ur kupan och sätter sig som en klump någonstans i närheten med visen centralt placerad. Härnäst flyger spanarbin ut i alla riktningar för att leta upp ett bra ställe för att etablera ett nytt samhälle. Det är här och nu biodlaren kan skaka ner svärmen i en tom kupa, där äggläggningen genast kommer igång, och därmed få ett nytt samhälle som snabbt växer till och blir starkt nog att övervintra. Om spanarbina hinner först och pekar ut ett bra ställe så att svärmen lättar och flyttar in i en trädstam, en vind eller något annat ställe förvandlas nyttodjuret till ohyra för när visen krupit in någonstans kan inte de bina återbördas till bigården.

I kupan kryper den nya visen ut och uppvaktas av de kvarvarande arbetsbina, hon torkar till och vecklar ut vingarna så att hon efter några dagar kan flyga ut för att träffa pojkar/drönare – hon kan para sig med 15-17 olika drönare under denna parningsflygning. Lyckas hon ta sig tillbaka till kupan utan att bli uppäten av någon glupsk

talgoxe eller annan insektsätar börjar hon genast lägga ägg så att även detta samhälle ska nå övervintringskapacitet.

Svärmar kan uppträda från mitten av maj till början av augusti men är vanligast från slutet av maj till första vecka i juli. Biodlaren vidtar under tiden åtgärder för att lura bina till att starta nya samhällen utan svärmning men lyckas inte alltid. Bina fortsätter att sköta ägg och larver, samla pollen och nektar samt lagra överskottet inför övervintringen. Någon gång i slutet av juli och början av augusti blir det ont om bådadera, äggläggningstakten minskar och samhället börjar krympa i antal, sommartid dör arbetsbin efter ca 40 dagar – då är vingarna utslitna.

Ungefär vid denna tid går den elake biodlaren in och rövar bort det mödosamt hopsamlade vinterförrådet men är nådig nog att ersätta bina med ca 20 kg sockerlösning så att det finns något att äta under den långa vintern.



När det inte finns nektar eller pollen att hämta slutar drottningen att lägga ägg, de redan lagda kläcks och larverna föds upp till vinterbin som kan se fram emot ett mycket längre liv än sommarbina – de behöver ju inte flyga sönder vingarna. När det blir kallt så går vinterbina i "klot", håller visen varm och väntar på att ljus och värme ska återvända.

Under tiden fixar biodlaren med att få honungen i burkar, smälta ut gammalt vax, spika nya ramar och kupor. Ett svenskt genomsnitt är ca 30 kg honung/samhälle och kanske ett kilo vax. Dessa siffror kan biodlaren manipulera beroende på om hen är mest intresserad av vax eller honung.

Bengt Arne Persson



"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:

120 *kr*

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 konserthus och salonger runt om i landet.

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

BOKA DIN PLATS HÄR: 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 fantasistisk uppfattning!

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

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



MOTORPRAT & FIKA MEL'S GARAGE

Åkerbygatan 4 i Enköping

Prata motor å annat med Mats Brunberg. Olika teman varje träff. Mats Brunberg, redaktör för tidningen Motorsport möter du nästa gång den **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 ojämn 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 fikat, 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 19...

PROGRAM HÖSTEN 2026

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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



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



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



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



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



**Sonja
Norelius**
073 9594202
Resor/Utflykter

**Gunilla
Sjögren**
Aktiviteter

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 uppslag.



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

Lördag 12 september kl. 14.00 Hanser Film på Westerlundskas Gymnasiet "Sven Hedin och Sidenvägen"

En storslagen filmupplevelse om äventyr och upptäckarlust. Dörrarna öppnar kl. 13.30.

Se även annons sidan 21. Samarb: Aktiva Seniorer och PRO.

Entré: 160 kr

Var: WGY Aulan

Anmälan behövs: Se gröna inforutan på sidan 15.



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 Skolparken

September forts.

Fredag 18 september kl. 13.00 "PAPPERSLAPP - MOBILAPP"

En resa genom medieutvecklingen 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 inforutan på sidan 15.

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 nästa sida - samt boka absolut senast 13 september. Begränsat antal platser.

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.



Fredag 9 oktober kl. 19.00

"THE ANIMALS" på KOMPASSEN

Rock-konsert med låtarna från 60-talet.

Biljetter och mer info finns på Kompassens webb:

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 publiken 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.

Torsdag 12 november kl. 14.00

Berättarcafé Kyrkans Hus

Bland blommor och blader. Florist ger oss tips och förslag på vackra höstbuketter.

Entré: 100 kr inkl go'fika

Fredag 20 november kl. 13.00

"SALALIGAN"

Glenn Andersson berättar om bla bla bla vem har texten

Entré: 120 kr inkl go'fika

Fredag 18 december kl. 13.00

"JULEVENEMANG MED LUCIA"

Nu bjuder vi in julens högtider med bl.a lucia och körer med de finaste julsångerna.

Entré: 120 kr inkl Ris á la Malta, pepparkaka o kaffe.

HÖSTFEST 25/9

Svängig underhållning, 3-rätters middag & överraskningar!



325
KRONOR

BOKA NU!

SISTA BOKNINGSDAG 1/9!

Förbehåll - om ej minst 40-45 bokningar
- måste vi dessvärre ställa in kvällen!

MENY:

Välkomstdrink
Färskosttårta 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: 1/9

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/enabygden samt gå in på "Mina sidor"
 2. I ANDRA HAND: Skicka ett mejl till: enabygden@spfseniorerna.se
 3. I TREDJE HAND: Ring och boka din medverkan på telefon 070 277 68 86
- I samtliga fall får du en BEKRÄFTELSE PÅ DIN BOKNING PÅ MEJL ALT. SMS.

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

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

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

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden hösten 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 ÅLDRADE - det vill vi ha!



Ledare: Sonja Norelius
Kontakt: 073 959 42 02
sonjanorelius4@gmail.com
Dag: Torsdag udda v. 13.15-15.30
Start: 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. Märk inbetalningen med cirkelnamn.

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: 13/10-10/11
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18
Kostnad: 100 kr/termin



Foto: Bezav Mahmud/Försvarmakten

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 - Start vid Idrottshuset för promenad i
Vattenåarken. Övriga tider 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/promena-
den går.



GLOBAL RYTM

Samarbete med Korpen.

Ledare: Sofia Rauherz
Dag: Tisdagar 18.30-19.30
Plats: Rombergaskolans gymnastiksal
Start: 8/9 - 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: Försvarmakten 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. 9-12.00

Start: 18/8-15/12.

Kostnad: 250 kr för nya deltagare t.o.m. 15/12

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

Måndagspromenader

Start: 24/8 kl. 13.00

Samling: Utanför Walters och avslutas hos Walters för en trevlig fikastund kl. 14.00. Inställs vid dåligt väder, dock ses vi för en trevlig fikastund isf. kl. 14.00

TIPSPROMENADER

Söndagar kl. 10-11.30

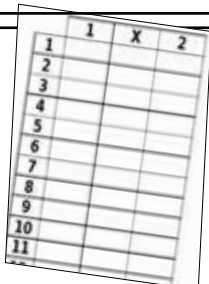
Samarbete med Korpen

Plats: Korpens lokal Torggatan 49

Start: Söndag 8/9 - 6/12

Kostnad: 25 kr/per start. Bingo samtidigt: 25 kr

Ingen anmälan behövs.



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

Start: 24/8

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



RESOR & UTFLYKTER

för SPF Seniorerna Enabygden hösten 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.

20 september

Vi samåker till Grönsö Slott



Guidning på slottet kl 14.00 för den som önskar. Inte handikappvänligt. 240:- (prishöjning) betalas på plats Meddela om du vill gå med på guidning. Eller bara gå i deras vackra slottspark, besöka butikerna och ta en gofika. Inträde till parken kostar 50 : - men har man sparbankens Visakort går man in gratis. Samåkning från Coop parkeringen kl 12.30 vid bensinpumpen. Uppge om du har bil och kan tänka dig att köra. 50:- till chauffören

Anmälan : se ovan.

22 september

Bodatomtens Hantverksgård, Sigtuna

Bussresa till Bodatomtens Hantverksgård utanför Sigtuna. Guidning och fika på gården. En intressant och annorlunda nostalgigård. Därefter till Sigtuna och lunch mm på egen hand. Sedan guidning 1 timme i troligtvis Mariakyrkan annars något intressant i centrala Sigtuna. Bussfika på vägen hem Avresa 09.00 från Gustav Adolfs torg och åter hemma ca 17.00 - Handikappvänligt

Pris 690;-/pers

Anmälan : se ovan.



19 oktober

Folkoperan "Jag är Ulla Winblad"

Bussresa till Folkoperan för att se Jag är Ulla Winblad En 2,5 timmar lång föreställning som handlar om Ulla Winblad. I historien om Ulla Winblad ryms frågor om makt, klass, kvinnlig identitet och vem som äger berättelsen om ett liv.



Skådespelaren Björn Kjellman och Hanna Dorsin och Folkoperans solister och orkester
Bussfika på vägen hem. Handikappvänligt
Pris 795:-/person senast 18 oktober
Vi ev avbokning: Pengar åter eller tillgodo
Avresa kl 13.00 från Gustav Adolfs torg
Hemma igen ca 18.45
Anmälan se ovan.

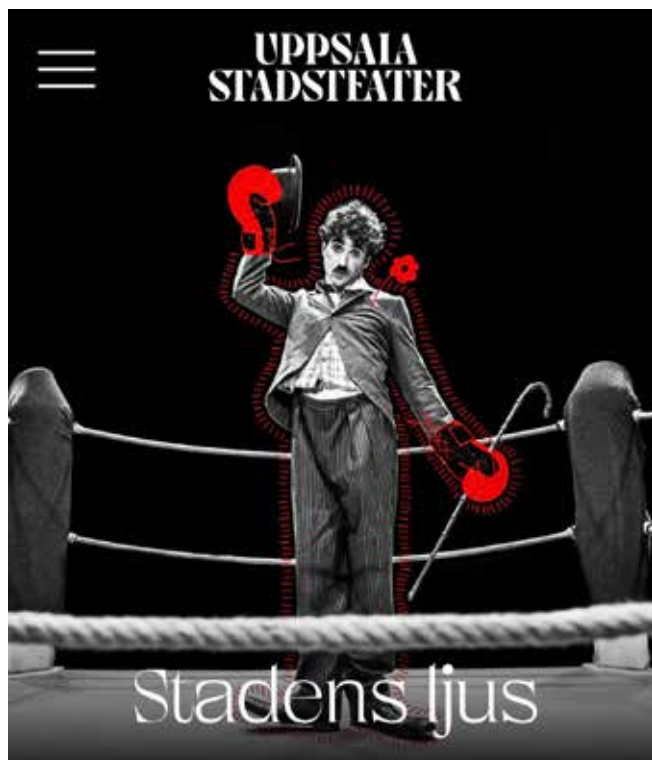
22 november

Uppsala Teater "Stadens Ljus"

en romantisk komedi av Charlie Chaplin

En fattig luffare möter en blind blomsterflicka och blir hejdlöst förälskad. Hon misstar honom för att vara en rik man, och för att inte göra henne besviken väljer han att försöka spela rollen. Föreställningen börjar 16.00, Tid inte klart än för hur dags vi åker. För de som vill kan vi äta lunch tillsammans i Enköping innan avfärd.

Pris: Inte klart men ca under 700:-/pers
Handikappvänligt
Anmälan se ovan



6 december

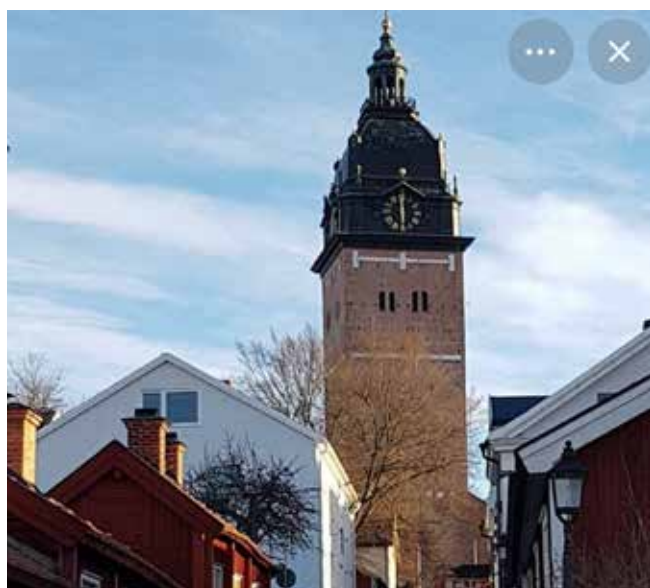
Julkonsert Strängnäs Domkyrka

Välkommen till en stämmingsfull julkonsert tillsammans med kören Lövsångarna och Strängnäs Orkesterförening. Vi utlovar kära julfavoriter och en och annan musikalisk överraskning under ledning av Magnus Ädel och Anders Wall. Det blir bussresa till Strängnäs. Julkonserten börjar 17.00

Pris: inte klart men under 700:-

Anmälan: se föregående sida.

OBS! Biljetterna släpps i slutet av oktober.



Allmänt gäller för våra reseprogram att anmälan görs som ett SMS/tel Eva Johansson 0702544542 alt. Mail: mollyollefindus@gmail.com

Pengar åter eller till godo om man behöver avboka

LUNCHA MED OSS!



Som medlem erbjuder **Park Astoria 10% rabatt** på lunchen. Du får även ta med **en** vän som också erbjuds samma rabatt! Glöm ej ditt medlemskort. Ring Monica Bauer tel. 070-277 68 86 och meddela dig minst 2 dgr före. Begränsat antal platser.
Vi bokat bord & sitter tillsammans, varje tillfälle*.

Torsdag 24 september kl. 12.30

Onsdag 21 oktober kl. 12.30

Torsdag 19 november kl. 12.30

Torsdag 17 december kl. 12.30

Ord. pris 145 kr. Vårt pris 130 kr.. *Gäller datum ovan.



Anders Hanser Bio i samarbete med PRO, SPF, Aktiva seniorer m.fl. seniorföreningar visar film på Westerlundska gymnasiet.

SVEN HEDIN OCH SIDENVÄGEN

En panoramafilm av Anders Hanser

En storslagen filmupplevelse om äventyr, kultur och upptäckarlust.

Följ med på en visuell och historisk resa längs den mytomspunna Sidenvägen när filmaren Anders Hanser och författaren Axel Odelberg tar oss med i Sven Hedins fotspår – genom öknar, bergspass, gamla handelsstäder och kulturer som format världshistorien.

Filmen är en unik kombination av - Sven Hedins egna fotografier och teckningar - Anders Hansers moderna panoramabilder - Axel Odelbergs dokumentation från hans resor i Hedins spår. Resultatet är en bildrik, stämningfull och lärorik film som väver samman dåtid och nutid till en berättelse om mod, nyfikenhet och mänskliga möten.



*Anders Hanser är nog mest känd som Abbass officiella fotograf men flera av hans filmer har visats på TV och han har vunnit flera priser i dokumentärklassen och erhållit prestigefulla utmärkelser. Sedan 1970 har Anders Hanser producerat närmare ett tusen filmer, bildspel, radio- och tv-program.

Lördag	Anders Hanser seniorbio. Speltid 90 min + Anders presentation. Pris 160 kr
12 sep	Enköpung - WGY aulan.
Kl. 14.00	Dörrarna öppnar 13.30

Anmäl i god tid till din förening!

HÄLSOPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden

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



**Sonja
Norelius**
Friskvård



**Lars-Göran
Westman**
Allmänläkare



**Stig
Forshult**
Medicinhist.
Vaccinat.



Lena Thorén
Audiolog

Hälsogruppen informerar:

Måndags promenaden kommer att fortsätta under hösten. Med början den 24/8 klockan 13.00 utanför Walters och avslutas hos Walters för en trevlig fikastund klockan 14.00.

Vid dåligt väder inställd, men vi ses som vanligt 14.00 för en trevlig fikastund.



HÄLSOGRUPPEN

kommer under hösten och våren -27 arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre.

Ofrivillig ensamhet är något som kan drabba vem som helst. Att känna sig ensam påverkar både hälsan och livskvaliteten och är något vi behöver ta på allvar,

SPF Seniorerna arbetar för att motverka ofrivillig ensamhet och skapa ett rikt socialt liv för äldre.

Många i vår förening är ensamma och har svårt av många olika anledningar och orsaker att komma ut och träffa andra som exempel till våra månadsträffar och berättarcaféer.

Vi vill därför starta upp en volontärgrupp av frivilliga som kan tänka sig att hjälpa till med detta behjärtansvärda arbete tillsammans med hälsogruppen.

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,



Vi kommer att ansöka om bidrag från socialstyrelsen för att kunna få medel till att anordna eventuell hämtning av ensamma, som känner sig otrygga eller av annan anledning har svårt att på egen hand ta sig ut till våra aktiviteter.

Så snart det är klart med att vi får bidrag återkommer vi och efterlyser volontärer.

Vi planerar också tre öppna träffar under hösten där vi bjuder in medlemmar som aldrig eller sällan deltar i våra aktiviteter. Syftet är att försöka få svar på varför de inte vill delta, och se om de behövs en ny typ av aktivitet som lockar dessa personer, eller om det t.ex är praktiska orsaker där vi kanske kan hjälpa till att lösa något problem.

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) Inte så svårt

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

B) Lite svårare

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

Lite fler klurigheter så här i valtider - **OM VAL & POLITIK I SVERIGE GENOM ÅREN** - säkert har du koll. SPF Seniorerna är dock en helt opolitisk organisation.

Pricka in ditt svar - kolla sedan på sidan 31, där finns de rätta svaren. Men svara först. Lycka till!

1. Hur många var röstberättigade i riksdagsvalet 2018?

- 1) Över 7 miljoner
- 2) Över 8 miljoner
- 3) Över 9 miljoner

2. Hur ofta sker EU-val i Sverige?

- 1) Vartannat år
- 2) Vart femte år
- 3) Vart åttonde år

3. Vem var Sveriges utrikesminister 1996?

- 1) Mats Hellström
- 2) Lena Hjelm-Wallén
- 3) Anna-Greta Lejon

4. Vem var Sjukvårdsminister mellan 2022-2024 i Sverige?

- 1) Ingegerd Troedsson
- 2) Karin Ahrland
- 3) Acko Ankarberg Johansson

5. Vem var Äldreminister 2015-2019 i Sverige?

- 1) Åsa Regnér
- 2) Maria Larsson
- 3) Lena Hallengren

6. Vem var Sveriges Finansminister åren 2006-2014?

- 1) Bosse Ringholm
- 2) Anders Borg
- 3) Mikael Damberg

7. Vem var Inrikesminister i Sverige 1973?

- 1) Ingemund Bengtsson
- 2) Lars-Erik Lövdén
- 3) Morgan Johansson

8. Vem var Statsminister 1978?

- 1) Olof Palme
- 2) Ingvar Carlsson
- 3) Ola Ullsten

9. Vem var Lantbruksminister 2010?

- 1) Peter Kullgren
- 2) Eskil Erlandsson
- 3) Sven-Erik Bucht

10. Vem blev Sveriges Försvarsminister 2022?

- 1) Pål Jonsson
- 2) Peter Hultqvist
- 2) Mikael Odenberg



Årets Boule-kamp med politikerna på Torget blev en - som alltid - trevlig sammankomst, där nästan alla politiska partierna var representerade. På bilden Anders Wikman (NE) med ett fint budskap.

Sommaren bjöd på många olika aktiviteter för de som höll sig på hemmaplan. Vi har samlat ett axplock av det som många kunde ta del av. Håll till godo!

Nu drar höstens alla spännande inslag igång. Missa inte att anmäla dig i god tid till det som du finner intressant. Som alltid behöver vi få veta i god tid, för att vi ska kunna erbjuda så bra inslag som möjligt. Ta till vara dessa möjligheter som medlem, men varför inte också ta med dig en vän vid tillfälle.



Boule med politikerna

skedde traditionsenligt på Torget i maj. SPF Seniorernas Boule-veteran - Pia Rosenberg (t.h) - som arrangerade tilldragelsen. En spännande match blev det med åtta personer från partierna Miljöpartiet, Moderaterna, Nystart Enköping, Socialdemokraterna och Vänsterpartiet. Fyra från oss i SPF Seniorerna Enabygden. Alla lagen - gick segrande ur matchen!

Runstenar & Hällristningar

Martin Ancon från Enabygden lockade flertalet till att besöka länets runstenar men också hällristningar, under sommaren.

De flesta av sommarens aktiviteter fortsätter självklart även nu i höst. Kika på program- och Cirkelsidorna i denna tidning. Anmäl ditt deltagande och ha roligt.

Sommarens aktiviteter

- seniorlivet i Enabygden blomstrar!



Nationaldagen

Lördagen den 6 juni firades Nationaldagen i Skolparken, där SPF Seniorerna Enabygden självklart var med och syntes. Stadens och föreningens välkända profil, Solveig Zander, var självklart på plats i vacker nationaldräkt,

Bangolf

Det har varit 4-8 deltagare vid sommarens möten på bangolfsplanen. Vinnarinstinkten har varit påfallande hög hos en del och inga brutna klubbor har noterats.

Tipspromenare samt Hälsans Stig

Flertalet tipspromenader har genomförts i bland annat Drömparken under sommaren. Många kluriga frågor men gissningsvis också kunskapsgivande. Hälsans Stig och Måndagspromenaderna lockar alltid många medlemmar. Dessa avrundas med en fika på Walters Kafé - en god belöning!





Det kom ett brev... från vår förbundsordförande!



Tack för att ni bygger SPF Seniorernas starka anseende!

Kära vänner!

Vi vill rikta ett varmt och uppriktigt tack till er alla. Årets Anseendeindex visar att SPF Seniorerna fortsätter att stärka sitt anseende hos allmänheten. Vi har ökat från 50 till 54 i index och tillhör därmed fortfarande gruppen organisationer med absolut högst anseende i Sverige.

Detta är inte resultatet av en enskild insats eller ett centralt arbete. Det är resultatet av tusentals möten, aktiviteter, samtal, studiecirklar, resor, friskvårdsinsatser, påverkansinsatser och social gemenskap som varje dag skapas ute i våra föreningar och distrikt runt om i landet.

Varje gång ni välkomnar en ny medlem, ordnar en aktivitet, representerar SPF Seniorerna i ett pensionärsråd eller lyfter seniorers frågor i samhällsdebatten bidrar ni till den bild människor får av vår organisation.

Att SPF Seniorerna nu stärker sitt anseende är därför en gemensam framgång. Den tillhör er lika mycket som någon annan.

Vi är stolta över vad vi tillsammans har åstadkommit och vi ser fram emot att fortsätta utveckla SPF Seniorerna som Sveriges ledande seniororganisation.

Stort tack för ert engagemang, er tid och ert arbete för våra medlemmar och för alla seniorer i Sverige.

Maria Larsson
Förbundsordförande

Peter Sikström
Generalsekreterare



Här kan ni läsa Verian/SIFOs rapport:

<https://www.veriangroup.com/sv/news-and-insights/anseendeindex-organisationer>

BESÖK OSS I ENKÖPINGSMÄSSAN 11-12 SEPTEMBER!

Vi medverkar som utställare, och bjuder på information, inspiration - och vill du bli medlem, slå dig ner för en fika i vårt "EnabygdsCafé" så berättar vi om oss.



Vi i Enabygden är en mycket aktiv förening som tycker att Friskvård är viktigt för att hålla oss i god form och hälsa.

Ett litet axplock samt bredd på våra aktiviteter:

- Boule
- Vattengympa
- Yoga o annan rörelse
- Global Rytin
- Bowling
- Gåfotboll
- Studiecirklar
- Måndags- och Tipspromenader
- Bangolf
- Månadsträffar med underhållning
- Berättarcafé
- Motorcafé
- Utflykter - bl.a Naturen runt hörnet
- Teaterbesök och resor

Till dig som ej är medlem:

6 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna Enabygden

SPF Seniorerna har i hela landet närmare en kvarts miljon medlemmar. Det gör att vi är en stark röst i samhällsdebatten, men också att vi kan erbjuda ett brett utbud av aktiviteter och arrangemang runt om i bygden.

Gå med i vår lokala förening "Enabygden" och du erbjuds en mängd av roliga, uppfriskande och välgörande aktiviteter - hela året!

6 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna:

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stödja arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 4 nr av vår lokala medlemstidning "Enabygden"
- 9 nr av medlemstidningen Senioren

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation. Ett av förbundets viktigaste uppdrag är att driva påverkansarbete i olika äldrefrågor – ett arbete som kommer alla Sveriges seniorer till nytta. Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

Ju fler vi är desto större blir vårt inflytande.

Var med och påverka våra politiker där du bor och det som är viktigt för just dig. Vi är en av de lokala föreningarna i Enköping med ca 700 medlemmar. Men vi vill gärna bli fler. Vi blir starkare tillsammans!

Du avgör själv hur aktiv du vill vara i föreningen, och om du vill delta i aktiviteter eller enbart stödja vårt arbete och dra nytta av medlemsförmåner.



KOMPASSEN - vår mötesplats!



Enabygden



Har du frågor om din hälsa, eller undrar över någon specifik fråga - skriv till oss.
Allmänläkare Lars Westman svarar här på dina frågor. Mejla din fråga till a.widinghoff@ettoco.se.

Fråga:

Jag är drygt 70 år och fick en knäprotes inopererad för tre månader sedan. Fortfarande går jag med två kryckor och är begränsad i mina aktiviteter. Vad kan jag göra för att snabbare få tillbaka min rörlighet?

Erik

Svar:

En knäoperation tar mycket kraft och försvagar framför allt lårmuskeln. Då är det viktigt att snabbt komma igång med styrkeövningar av olika slag.

Hemma kan du enkelt stärka lårmuskeln genom att sitta på en stol, lägga en tyngd (ca 2 kg) över vristen och sedan göra sträckövningar flera gånger per dag. (10-15 st).

När du börjar gå, även med kryckorna, är en 15 minuters promenad tillräckligt att börja med, och senare upp till 30 inuter per dag.

Hittar du ett sällskap blir det lättare eller varför inte styla till det och köpa hörlurar. Har du en stegräknare är det mellan 3.000 och 5.000 steg.

Du kan också använda de gym som finns hos Aktiva Seniorer och PRO för cykelövningar.

Cykla är skonsamt för knät men bra för kroppen som helhet.

Men det viktigaste är tålamod och envishet.

Vänligen

Allmänläkare Lars Westman

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
B R Ö D B Ö D
10% fika/20% matbröd

ASPLUND'S
blomsterhandel
10% rabatt

 **hårcenter**
ENKÖPING
10% rabatt för seniorer


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



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!

ENKÖPINGS KONSTFÖRENING:



När: 29 aug 2026 – 20 sep 2026

Var: Enköpings konsthall

Tullgatan 18, Enköping

Måleri

Vernissage

lördagen den 29 augusti kl 12-15

Olika tekniker och variationer i motiven stimulerar min fantasi och skaparlust.

Det gåtfulla, mänskliga ansiktet och landskapens olika ljus och färgskiftningar inspirerar mig.

Möte med konstnären onsdagen 9/9 kl. 19

Anmälan senast 7/9



När: 26 sep 2026 – 18 okt 2026

Var: Enköpings konsthall

Tullgatan 18, Enköping

Måleri

Vernissage

lördagen den 29 augusti kl 12-15

Daniel Ewerman utforskar spänningsfältet mellan skönhet och hot. Hans målningar visar oberäkneliga platser, utsnitt och skeenden, lika förföriska som dramatiska. Motiven hämtar Daniel främst från Stockholms skärgård, Upplandskusten och den svenska fjällvärlden.

Möte med konstnären onsdagen 7/10 kl. 19

Anmälan senast 5/10



När: 24 okt 2026 – 15 nov 2026

Var: Enköpings konsthall

Tullgatan 18, Enköping

Måleri, skulptur, grafik

Vernissage lördagen den 24

oktober kl 12-15

Amalia Årfelt – målare, skulptör och grafiker & Eva Kerek – måleri.

Möte med konstnärerna onsdagen 2/12 kl. 19. Anmäl senast 2/11



När: 22 nov 2026 – 13 dec 2026

Var: Enköpings konsthall

Tullgatan 18, Enköping

Ljus och mörker

Vernissage lördagen den 21 november kl 12-15

En vandring från Medelhavets ljus till våra breddgraders dova mörker, ett extrovert bildskapande till ett mer introvert känsloläge.

Med kompositionernas oändliga möjligheter.

Möte med konstnären onsdagen 2/12 kl. 19

Anmäl senast 30/11

VÅRA LOKALA PARTNERS



SPF Enabygden en livaktig förening med många inressanta och givande samarbeten med andra lokala föreningar. Allt för att ge er medlemmar ett så varierat utbud att säkerligen någon eller flera matchar just dina intressen.

På de flesta av dessa sammankomster fikar vi också tillsammans.

Nedan följer ett axplock av det som erbjuds och finns att tillgå som medlem i Enabygden.

- **Måndagscafé** se mer på sid. 12
- **Berättarcafé** se programsidorna
- **Resor & Utflykter** se sid. 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**
- **Alla våra Studiecirklar**
ett samarbete med Vuxenskolan
- **ESK Gåfotboll**
- **Hitta-Ut-projekt** Orienteringsklubben
- **Enköpings Konsthall** Se sid 29
- **Vattengympa, Global Rytm och Tipsäpromenader** i samarbete med Korpen



KOMPASSEN - vår mötesplats!

SPF
SENIORERNA

Enabygden



Välkommen tillbaka till oss önskar Kompassen!

Vi vet att det är många av er som brukar äta lunch hos oss innan era månadsträffar.

Eftersom vi inte har den vanliga lunchen öppen i dagsläget skulle vi vilja ge er möjlighet att förboka lunch så att det finns mat för er om ni vill komma och äta, vi serverar lunchen från kl 11.30 för de som förbokar. Detta gäller i första hand september månad. Vi behöver er bokning senast på måndag 14/9. Ni kan ringa till oss på **0171-15 33 90** eller skicka ett mail till **info@kompasenkonsferens.se** för att boka.



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 4/2026

UTKOMMER 30 NOVEMBER

Nästa nummer har manusstopp 12 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.

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: Inte så svår

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

Lösning: Lite svårare

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

Rätta svaren
på sidan 23:s klurigheter:

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

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.