

ENKÖPINGSPROFILEN



Foto: Ann-Christin Widinghoff

I vår serie om "Kända personer - en stads identitet" har turen nu kommit till Enköpings välkände och meste musiker, producent och körledare, som i över 25 år satt Enköping på kartan.

I årets sista nummer möter ni Marcus Dannvik, musikalisk entertainer, som redan i 20-årsåldern blev "Återskens" körledare.

Se sidor 6-8 & 10

Saxat ur innehållet:

Sid 6-8&10 Profilen: Musiker & Producent

Sid 12 "Västanvind" firar 40-årsjubileum!

Sid 13-20 Hela Hösten & Vinterns program

Sid 20

Sid 23

Sid 24

Sid 28

Hälsogruppen informerar

Klurigheter & Sudoku

Enabygdens 45-årsjubileum firades

Fråga doktorn

**JULBRUNCH...
LUCIAKONSERT...
VÄRLDSARTIST...
...och mycket mer!**

Läs av allt som händer
framöver inne i tidningen

Läs mer på insidorna

**DÅ KOMMER
ENKÖPINGS
"TOMTEN"
på besök!**

Läs mer på sidan 13-16

**VALÅR 2026
"POLITIKER
SOFFAN"
Möt dem i februari!**

Läs mer på sidan 13-16

Sparbanken i Enköping



Öppet hus med korvgrillning, lucia och barnkör
Varmt välkomna till Sveriges närmaste bank

**4/12
16:00-18:00**



Hej. Nu har du nr 4/2025 i din hand, med en hel del läsnyttigt...
Vi vill önska er alla en härlig advent- och juletid. Njut av tända
ljus, julens goda mat och en vit & vacker jul.

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!

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](#)

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

Expeditionen, Kryddgården, Källgatan 1 B är bemannad tisdagar 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 Kaffebär för en trevlig fikastund. Medlemmar erbjuds 20% på inköpen.



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.

SÅ HAR VI SNART JUL IGEN...



I skrivande stund - inte en endaste vit flinga... ur led är vädret - eller vädrets makter har förskjutit årstiderna, så som vi alltid varit vana vid! Lite som ordspråket - "ur led är tiden"...men det rullar på, och snart har vi jul i våra hus igen. En tid att stilla sig, kanske tänka lite extra på de som inte har några nära släktingar eller vänner kvar. Bjud in till en kopp fika, en liten pratstund, sprid ljus i någon annans hjärterum. Det är gott att göra skillnad för en medmänniska!

Årets sista nummer av Enabygden, där vi samlat det som både planeras och det som är bokad av både cirklar, evenemang, resor, pubaftnar och en hel del nytt som ni kommer att kunna ta del av under hela våren 2026.

Ordförande Inger Rosén Hansson skriver bl.a om att tiden går så fort. Så tror jag nog vi alla till mans upplever, vi som kommit runt strecket 70. Så här förklarar forskare fenomenet:

"När vi blir äldre saktar vår mentala klockfrekvens ner. Hjärnan förlorar en del av sin kapacitet att spjälka tiden i lika små tuggor som då vi var små. Och då känns tiden kortare."

Alltså gäller det för oss som upplever att tiden går fort, att sakta ned och absolut inte stressa. Samtidigt är det ju roligt att vara med lite här och lite där. Man brukar också skilja på positiv och negativ stress, men planerar man bra så kanske man ser till att varje dag fylls med något roligt och lustfyllt, för att däremellan ta en vilodag utan planering, att bara vara!

Nästa år väntar er många spännande nyheter, många härliga inslag att delta i. Vad sägs om att få veta mer om Enköpings alla runstenar och dess budskap. Eller teaterbesök men också att vi gästas av en världsartist i mars månad. Då bjuds det på klassisk pianokonsert av dåtidens kompositörer och som framförs av en icke helt okänd musiker, som turnerat världen runt.

Cirklarna sätter igång i januari, några nya som kanske kan locka?

Så har vi återigen lyft fram en spännande "EnköpingsProfil": Marcus Dannvik, för många ett välkänt ansikte i bl.a musiksammanhang. Vi fick en pratstund om vad som planeras framöver inte minst med den härliga musikgruppen Återsken. Men också vem är personen bakom alla dessa uppskattade shower, som lockat så många av oss, under så många år.

Till sist - njut av myset av att få tända ljusen i juletid. snart 1:a advent. Sedan får vi se vad naturen kommer bjuda oss på. Blir det en vit vinter eller om klimatförändringarna ger oss en grön sådan. Värt att tänka på!

Vi hoppas nog lite till mans att vi får en gnistrande vit jul. En fin sådan önskar jag er alla. Vi är tillbaka nästa år - 2026 - med Enabygdens första nummer redan i februari/mars.

UTGIVNINGAR ENABYGDEN:

Nr 1/2026 vecka 9
25-26 februari
Senaste mtrl.dag: 3 februari
Till tryck: 10 februari

Nr 2/2026 vecka 22
28-29 maj
Senaste mtrl.dag: 12 maj
Till tryck: 19 maj

Nr 3/2026 vecka 38
17-18 september
Senaste mtrl.dag: 3 september
Till tryck: 8 september

Nr 4/2026 vecka 48
26-27 november
Senaste mtrl.dag: 12 november
Till tryck: 17 november

Mejla oss:
a.widinghoff@ettoco.se

Ring oss:
070 77 000 22

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

God Jul & Gott Nytt År!
Er tillgivna

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



10% rabatt

WALTER kaffebar
20% på fika/bröd
på SPF måndagscafé

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

ASPLUND'S
blomsterhandel
10% rabatt

 **hårcenter**
ENKÖPING
10% rabatt för seniorer


KOMPASSEN
10% rabatt lunch/
alt. biljetter/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!

NU KAN DU ÄTA NYTTIG LUNCH - tillsammans med dagens unga generation



**Är du pensionär kan du äta skollunch
för en billig peng.**

**Du som är pensionär har möjlighet
att äta skollunch vissa dagar i veckan.**

**Vilka skolor, dagar och tider som gäller
kan du se till höger.**

På det här sättet vill vi bidra till nya möten mellan generationer. Vi vill även minska ensamheten för dig som är äldre.

HÄR KAN DU ÄTA LUNCH:

Var: **Westerlundska gymnasiet**
När: Onsdagar kl 11 under skolvertermin.

Var: **S:t Ilianskolan**
När: Måndagar och tisdagar kl 11
under skolverterminen.

Var: **Fjärdhundraskolan**
När: Måndag till fredag kl. 12 under
skolverterminen.

Gemensamt för alla skolor:
Skriv in dig i receptionen innan du går
till skolmatsalen.
Lunchen kostar 65 kr och betalas med
Swish,

Du är välkommen till skolans reception för att anmäla
dig. Därefter går du till matsalen där du swishar 65 kr
innan du tar din mat.

Observera att tiderna ovan gäller. Du kan tyvärr inte
komma senare och äta.

Ordförande Inger Rosén Hansson har ordet:



Foto: Ann-Christin Widinghoff-

Då jag skriver detta är det den 5 november. Under de gångna helgdagarna, allhelgonahelgen, har vi haft anledning att minnas våra nära, familjemedlemmar, släktingar, vänner och bekanta, som lämnat oss. Kanske har vi sökt oss till kyrkor, kapell, kyrkogårdar och minnesplatser för att tända ljus och lyktor eller pynta med kransar och blommor. Det har anordnats minnesstunder med mycken sång och musik. Vi saknar dem, som vi inte har hos oss längre.

Tiden går så fort, tycker jag!
Många instämmer nog.

Jag har alltid tyckt, att november är en synnerligen tråkig månad med sitt mörker och varierande vädertyper. Vid månadsskiftet, i år den 30 november, är det den första Advent.

Snart kommer vi fram till jul- och nyårshelgerna, och plötsligt är det nytt år, 2026.

Detta är det sista numret i år av vår medlemstidning Enabygden. Själv kan jag minnas tillbaka på ett märkligt år. Plötsligt, fredagen den 28 februari, valdes jag till föreningens ordförande, eftersom ingen annan ställde upp.

Uppenbarligen trodde några medlemmar, att jag skulle kunna återuppta ordförandeskapet efter tre års uppehåll.

Redan då klargjorde jag, att jag accepterade detta som en tillfällig lösning ”p.g.a. den uppkomna situationen”. Definitivt ångrade jag mig ett tag, men sedan försökte jag skärpa mig, och så småningom tyckte jag att det var trevligt, intressant och roligt igen.

Det blev dock lite svårt att kombinera och hinna med tillsammans med mina övriga uppdrag.

Jag har hela tiden känt starkt stöd i styrelsen och från många, många andra, vilket jag tackar för.

Snart är det dags att skriva verksamhetsberättelser för det gångna året. Lämna dessa till styrelsens sekreterare helst före jul!

Jag vill passa på tillfället att tacka er alla för det gångna året och önskar er en GOD JUL och GOTT NYTT ÅR, så småningom!

Inger Rosén Hansson / ordförande

SNART 2026 - SE VÅRENS ALLA PROGRAM

**Varför inte gå en kurs eller bli med i en studiecirkel?
Eller kanske en härlig utflykt eller ett spännande evenemang!**

Vi gläntar på dörren på sidorna 13-19 - där finns mycket att inspireras av samt få tips på vad du både kan delta och medverka i.

Välkommen sköna vinter & vår 2026!



Kända personer - en stads identitet:

MARCUS DANNVIK

- körledare, musiker, entertainer & lärare...



Foto: privat

Om du sitter på en middag med idel okända människor och får frågan: "Vem är du."

Vad svarar du då?

- Jag har alltid svårt att svara på den och försöka förklara för folk. Om man säger det enkla svaret så säger jag att jag jobbar som musiklärare på gymnasiet. Men det är ju inte hela sanningen.

För jag jobbar ju lika mycket med mina projekt, produktioner och sådana saker. På dagtid jobbar jag med musik generellt. Men på dagarna så jobbar jag på musikgymnasiet.

Och sen så leder jag körer och kör lite frilans också. Så jag får tiden att gå brukar jag säga, säger Marcus med ett leende.

Det var en uttömmande svar och det låter rätt mycket bara det. Räcker dygnet till?

- Ja men, man kan ju berätta hur mycket som helst. Oavsett vilken roll jag har. Om jag är pedagog, eller om jag är körledare, eller om jag är entreprenör. Så är det musiken som är i grund och botten.

- Jag vill ju vara en kreatör i alla de rollerna. Och du vet ju själv, det bara spinner i huvudet vad man kan göra, säger Marcus och fortsätter:

En självklar del av en stads identitet, är inte minst Marcus Dannvik. Körledare, entertainer men också mångsysslande musiker.

Som körledare för gruppen "Återsken" och dess karakteristiska sound, har staden under många år underhållits av maffiga konserter, speciellt till jul.

"Enabygden" fick en fin pratstund - om vem han är - bakom alla dessa omtyckta evenemang.

- Kommer man in i ett rum, så tänker man att man skulle kunna göra det så här. Så är det väl lite så, och det är svårt att sätta ett ord på det.

Sedan beror det lite på vem man pratar med också och hur man lyssnar, ler Marcus.

När började din musikaliska bana, vad var det som gjorde att du valde just musiken? Någon särskild händelse?

- Nej, men jag är uppvuxen i ett hem där musiken har varit väldigt stark. Egentligen hela släkten som musiserade, kan man säga.

- Vi spelade och sjöng tillsammans på julaftnar när vi träffades. Jag var med i barnkören i kyrkan.

Började på kommunala musikskolan tidigt, ler Marcus åt minnet, och fortsätter:

- Mamma spelade, mormor spelade, morfar spelade. Pappa var intresserad av musik. Mina bröder spelade. Ja, skrattar Marcus till - så det var ju så här, men det var inte uttalat att man skulle bli musiker. Men, det var ju det som fängade mig.

Jag bestämde redan i tioårsåldern att jag skulle syssla med musik. Det var liksom inget snack om saken.

Vilka olika musikinstrument spelade man på. Eller var det sången ni hade gemensamt?

- Ja, men det var både och. Jag fick ju uppträda väldigt tidigt också. Jag har ju uppträtt på gudstjänster, på julotta och allt möjligt sedan jag var sju, åtta år.

- Att uppträda, jag är ju inte alls nervös för att uppträda. Det är klart att jag är ju fokuserad och har det nära. Jag är ju van att stå inför folk.

- Jag är nog mer nervös när jag ska vara privatperson. som att gå på Godmorgon i Enköping och sådana publika saker. Alltså när jag ska vara mig själv.

- Då kan jag vara mer nervös och tycker att det är jobbigare, än när jag går upp på scenen och ska sjunga en sång. Då är jag ju också förberedd och vet vad jag ska göra. Jag går in i en roll och vet vad jag vill förmedla.

- Det är mycket lättare för mig än att sitta som privatperson. Då är jag ju mer blyg, säger Marcus med ett litet leende.

Då har du ju redan svarat på nästa fråga om det var musik i familjen under uppväxten. Var alla i familjen med i kyrkan?

- Ja, jag var med i kyrkan men även på andra ställen också. Det ena gav det andra.

- Jag var med i scouterna som också var i kyrkan. Jag var även med i barnkören i kyrkan. Min morfar och mormor var kantorer båda två. Min mamma spelade som kantor också, emellanåt i Enköping, berättar Marcus och fortsätter:



- Min moster var även hon kantor i Enköping. Så det blev ju mycket i kyrkan, när jag växte upp, och kyrkan är ju en fantastiskt plats, oavsett om det är svenska kyrkan eller om det är en frikyrka.

- Ett fantastiskt ställe för att låta barn och ungdomar få vara med i musiken. Så jag var jättemycket där. Sedan blev det kulturskolan såklart. Också fantastiskt och en plantskola. Efter det blev det musikgymnasium.

- Jag in på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm ganska direkt efter gymnasiet. Så jag har ju alltid varit yngst i klassen. Men jag var väldigt klar redan då vad jag ville bli, sökte till musikhögskolan, blev antagen, och blev då där också yngst i klassen.

- Men Marcus, du är en av många personer i Enköping som är det här välkända ansiktet, inte minst på grund av vad ni sysslat med och fortfarande sysslar med. Jag tänker då på bl.a "Återsken", sånggruppen sedan många år tillbaka, vilket inte är så konstigt eftersom stan är liten.

- Hur började det egentligen, om vi tittar på "Återsken". Vad kom först - din bana som musiker eller som ledare av kören?

- Det kom nog lite hand i hand kan man säga. När jag började på Kungliga musikhögskola, då var jag 19 år, vilket blev direkt från gymnasiet.

- Jag kunde ju flytta till Stockholm, handla, diska, tvätta kläder. Allt det där var ju - jaha, ur gör man det? Det var en helt ny vetenskap liksom.

Samtidigt var det en massa olika kurser på musikhögskolan. Man skulle ju ha arrangering, komposition. Och man hade ju sitt instrument också, naturligtvis.

- Det var metodik, pedagogik. Och så hade vi också bland annat en kurs som heter ensamble-ledning och dirigering. Där skulle vi lära oss att dirigera och leda en ensambel helt enkelt.

- Jag är ju, även om många har svårt att tro det, som jag sade tidigare, är jag ju ganska blyg i vissa sammanhang. Dessutom tyckte jag att alla var äldre än vad jag var. Jag tyckte att de kunde ju massor, ler Marcus och fortsätter:

- Jag tyckte det var jättejobbigt att gå på de här lektionerna. Jag skulle ju stå där och prata och instruera mina kompisar som var så duktiga. Jag minns att jag hade verkligen ångest för att gå dit.

Och så visste man ju inte vilken gång man skulle upp och dirigera själv. Ibland skulle jag sitta och spela och någon kompis skulle dirigera, men att inte veta om jag

skulle upp nästa gång.

- Men jag bestämde mig att jag måste ju gå dit. Jag måste ha min utbildning. Så det var ju bara att ta tjur en vid hornen, ler Marcus.

- Så jag tänkte "jag måste vara väl förberedd". Så jag var ju verkligen förberedd. Hade studerat partitur och sådana saker. och visste precis hur jag ville att saker och ting skulle göras.

- Så efter det var jag alltid väl förberedd. Och det har jag ju lärt mig att den som är väl förberedd och så, då blir det ju oftast bra resultat. Så är det ju, ja.

Och det gick ju bra. Det gick till och med jättebra. Jag fick fantastiskt mycket beröm utav min lärare.

- Då jag fick ju hundra kilo självförtroende på det här.

- Parallellt under det här pågick, jag tror jag gick i tvåan. Jag var väl kanske 19-20 år på musikhögskolan. Då fanns det en kör "Återsken" som jag också hade kompat i, på olika instrument.

Kören höll till i Västerledskyrkan, och det var ungdomskör i församlingen där och då.

- Där övar vi fortfarande med "Återsken".

- Men "Återsken" var ju en kör som ibland behövde hjälp av en trummis eller en basist. Jag spelade ju båda två instrumenten, så jag hoppade in som basist ibland, och trummis ibland, ler Marcus åt minnet.

- Och en dag skulle körledaren sluta. Eftersom jag hade spelat så mycket med dem så föll det sig naturligt att "vi frågar Marcus" om han vill. "Han går ju ändå på musikhögskolan. Han ska ju utbilda sig inom musik. Så han kanske vill."

- Min första tanke blev ju, nej - det där kommer inte jag att klara av. Men så tänkte jag, nej men fasen visst ska jag. Det var ju ganska smart beslut, att under min utbildning också få träna på en verksamhet utanför skolan. In real life så att säga.

- Ja, i real life lite grann, än att vara skyddad i skolans värld. Så jag hoppade väl på det där i alla fall, ler

Marcus och fortsätter: - Jag kommer ihåg att det var sju personer där på första övningen. Så det var ju inte mycket att hurra för. Men jag gav mig tusan på att jag ska liksom... jag ska inte tappa det här, utan vi ska hjälpas åt för att få fler medlemmar.

Då bestämde jag mig för att vi ska sjunga roliga, poppiga gospel och sådana saker. Det skulle bli svängig musik. Det blev kul och det var lättsamt att vara där.

- Inom loppet av ett halvår hade vi vuxit till 25 medlemmar.

Oj! Så det gick fort ändå? Så gruppen "Återsken" bytte lite av inriktning?

- Jo, och jag bad också folk att ta med kompisar. Det ena gav det andra, kan man säga. Utbildningen gjorde också att jag blev bättre.

- "Återsken" triggade mig i att bli bättre på att göra hantverket. Och så skrev jag ju arrangemang, som var skraddatsydda för "Återsken". - Och där började sen de större produktionerna med "Återsken".

Några år senare började vi uppföra bl.a Motown-klasikerna och de här ABBA-tourerna som vi sen har fortsatt med. .

Vilket år var det här nu då, om du tänker tillbaka?

- Ja, nu pratar vi kanske 90-tal, 95, kanske 94, 95 till och med. Så det är väl 30 år sedan. 1997 gjorde vi så den första stora föreställningen.

Var det första stora med "Återsken"?

- Ja, det skedde på Joar, säger Marcus.

- Aha. På Joar...

- Ja, precis. Och det var ju då den första jag hade koreograferat och gjort. Att vi ska ha klädbyten med ett stort band. Ingen visste ju vad det skulle bli egentligen. Men så var det ju då. Men det blev ju succé, så vi fick göra en extra föreställning, det var en häftig känsla, minns Marcus.

- Ja, det spreds ju liksom vad vi hade på oss, och att det var ju ett nytt koncept som vi hittade.

- Den hette alltså "Återsken" från början också, när du tog över?

- Ja, jag tog bara över namnet. Ja, men det var roligt.

Men hur har det varit då och hur var det inledningsvis? Blev ni en fullskalig grupp redan från början, du berättade att ni fylldes på snabbt till 25 personer. Var det samma gång som du sedan har haft med dig under många år?

- Ja, några slutade efter ett tag. Vi var ju väldigt unga då - var ju inte mer än 20 år kanske. Några gick på gymnasiet och några på högskolan. Man skulle börja plugga i Göteborg, där försvann någon. Någon till Stockholm och sen så kom det in lite folk.

- Men i snitt så är "Återskens"-medlemmarna väldigt lojala. Många av dem har ju varit med i 15-20 år.

Kanske till och med däröver. Sen har det kommit nya. Det låter helt galet att man fortfarande anses som ny om man har varit med i 10 år, ler Marcus.

Nu har vi ju alltifrån kanske 25-årsåldern till 57-58 år.

Det är ju inte en ungdomskör på det sättet, nej, nej.

Men de har vuxit mer kan man väl säga, och tillsammans har vi byggt upp en jättehäftig föreningsverksamhet.

- Men vad har varit roligast då? Är det själva resan eller målet?

Ja, det vet ju du själv, du som hållit på med alla Bröllopsmässor. Jo, jag tänker ju också så ibland.

- Jag tycker det är roligt att en idé liksom bara kan få puttra vidare, och man ser vilken väg man ska ta.

Sen får man göra olika pusselbitar och få ihop en helhet. Att det är en vision som man har haft, samt se hur den växer fram.

- På det sättet så tycker jag att resan kanske är det roligaste. Att se om jag kan få det här i hamn. Det är det som driver mig väldigt mycket.

Sedan om det blir exakt som man hade tänkt från början. Ibland blir det ju bättre. Ibland blir det kanske inte lika bra som man trodde, men ändå blir det bra även om det tog en annan väg. Man vårdar ju sin produktion hela vägen.

- Sen finns det ju folk på vägen som, om vi säger Ola eller vem det nu kan vara som har en professionell idé. "Ska ni inte göra så här?" Då kan man ju överväga det och köper idén. Skapandet tycker jag är det roligaste.

- Det här med att alltid vara igenkänd, kommer folk fram och hälsar eller vill prata. Hur tänker du? Eller är det ingenting du egentligen tänker på?

- Jag kan se bland annat att vissa känner igen mig. Fast jag inte vet vem de är. Då kanske de tittar lite eller nickar lite.

- Jag tycker det är jätteviktigt att man hälsar på folk. Jag hälsar gärna en gång för mycket.är det har varit någon konsert då är det oftast mer.



Foto: Pexels

Julstämning i slott och koja

Doften av pepparkakor, glögg till tonerna av stämningsfulla julsånger. Nu är det snart dags igen för julens högtid. Nedan både julmarknader och stämningsfull julmusik och andra evenemang.

Första helgen i december blir det julmarknad vid Ekolsunds slott och på Landsberga gård kan man den 6 och 13 december träffa lokala producenter som säljer allt från julsinka, prinskorv, fårskein till keramik och tillsammans med lite annat julpynt.

Den 6 december är det en traditionell julmarknad på klassiska Wallinska gården.

Sista lördagen innan julafton blir det även en marknad på Resta gård med kalvar, kor, åsnor, grisar, får och ponnyridning.

Här kan också barnen träffa tomten som finns i stallet bland djuren och lämna in sina önskelistor. Advent handlar även om musik.

Den 7 december kan ni njuta av Kammarkörens julkonsert i Vårfrukyrkan under ledning av dirigenten Peter Melin. Fyra dagar senare fylls Kompassen av engelsk och irländsk folkmusik i konserten Celtic Christmas.

På Luciadagen blir det tre föreställningar i Vårfrukyrkan med Enköpings Lucia. Nu i ny regi av föreningen Ljus i Enköping.

För den som vill uppleva drama kan man dagen efter på Joar Blå se det klassiska Strindbergsdramat "Dödsdansen".

Saxat ur "Enköping"



Sveriges Närmaste Pyssel...

PUSSEL

Roligt Julklappstips!
Pussel med foto över
Enköping. 1.000 bitar
Köp direkt hos Aero-Bilder.

350kr

SVENSKA
AERO-BILDER
aerobilder.se

Sandgatan 9 Enköping 0171-241 00 aerobilder.se

Bästa ge-bort-presenten!
**Vas med lokal
runskriftsetsning**

Bild: Vasen "Veckholm"
Höjd 15 cm
Beställ redan nu - klar till jul

350kr

MARTIN ANCONS
070854 06 70

AMARYLLIS
129 KR/ST

JUMBO AMARYLLIS

Priset 129 kr gäller
så länge lagret
räcker.

Välkommen
till oss!

FLORA
BLOMSTERHANDEL
0171-305 51 ENKÖPING

KLIPPET - 3 VALFRIA MATBRÖD/LIMPOR

Endast 120.-
för alla 3

Erbjudandet gäller t.o.m 31 jan-26
Klipp och ta med denna kupong.

OBS! Gäller endast mot uppvisande av ditt
SPF-Enabygdens medlemskort vid köpet.

Fabian Flink's
BRÖDBOD
Torggatan 28C • Enköping • Tel 0171-305 75

Nr4/25

- Men sen kan folk hälsa på mig för att de känner igen mig sen jag var liten. Jag var ju tandläkarsson. Men det kan vara lite olika.

- Men mina barn kan ju tycka att det tar lång tid. ”Pappa får inte gå in och handla för då kommer vi aldrig ut härifrån” kan döttrarna säga.

- Är ni fler som är delaktiga i besluten när ni jobbar med konserterna? Och hur har ni jobbat?

- Ja, alltså jag har ju mycket mandat i produktionen. Oftast har jag tagit fram att nu ska vi göra en show med amerikanska låtar. Jag gallrar vilket låt det ska vara. Jag kapar ner låtarna så att de i stället för fem minuter kanske blir tre minuter, allt för att vi ska få in flera. Med hjälp av Emilia bygger jag upp allt ifrån det här - till visuellt.

Jag är ju även med i grafiska idéer men att någon annan gör exempelvis våra affischer.

Det ska ju vara så bra det bara går utifrån de förutsättningar som finns.

Hur mycket tid lägger du ner på själva körverksamheten?

- Jag har ju en kör till nu då. Jag har ju återigen den här Vox-kören. Dels har jag ”Återsken” på torsdagkvällen. Sen Vox-kören på tisdagkvällar. Och de tar ju tid båda två. Jag gör ju alltid skräddarsydda arrangemang för båda grupperna.

Jag skriver för att det ska bli så optimalt för deras röster som möjligt. För då låter det ju bäst och blir roligast för dem också. När de känner att det ligger i bekvämt läge. Jo men i snitt så ligger jag nog på kanske tjugo timmar i veckan på körarbete.

- Så det rullar ju på hela tiden. Sen har jag skolarbete och min familj och så vidare, ler Marcus.

Hur många timmar har din vecka?

- Det låter ju sjukt, ler Marcus och fortsätter:

- För att hålla igång så tränar jag ju också. Jag är på gymmet ibland kvart i fem på morgonen, tre dagar i veckan. Sen så blir det kanske fyra-fem timmar arbete på helgen.

- Det betyder att du har alltså 50 procent av veckans timmar. arbetsföra timmar på kören. Du har ju två döttrar. Är de eller kommer de bli med i kören framöver? Eller har de helt andra intressen?



- Nej. De har andra intressen, och jag tror inte att de kommer börja i kören. Båda målar och en spelar gitarr. De är nog lite mer breda i sitt estetiska uttryck.

- I år blir det väl första året på alla år som det i så fall inte blir en traditionell julshow. Eller kommer det en överraskning framöver?

- Nej, men det blir nog inga överraskningar så, utan det blir mer som musikcaféer framöver. Ibland måste man liksom bara pausa. Med showerna blir det inte så mycket nytt för oss, och det blir inte nytt för publiken heller. Jag är ju äldre och har också börjat bygga upp en annan verksamhet.

Sedan har allas livssituationer förändrats också. Så ja, vi har pausat och försöker stabilisera oss.

Vi får se vad som händer framöver. Gissar att det iaf inte kommer vara tyst så länge från ”Återsken”.

- Stort tack för en riktigt trevlig pratstund, och säkert har några fått veta lite mer om dig och din musikaliska gärning som alltså sträcker sig mer än 30-35 år tillbaks i tiden. Lång tid och med många härliga minnen.

Text/Foto: Ann-Christin Widinghoff

Hjälper dig till en enklare vardag!

AVKALKNINGSMEDEL

KALCINEX ord. pris 119:-

SPF medlemspris!
Visa medl.kort

Koncentrerat kraftfullt och effektivt avkalkningsmedel som smidigt rengör och avlägsnar lätt kalkavlagringar.

Erbj. gäller från 17:e till 31 december

ENKÖPINGS KONTORSVARUHUS

Ö. Järnvägsгатan 1, Enköping - Tel: 0171-271 40

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

TORSDAG 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.
BILJETTPRIS: 350 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00.
JULBUFFÉ ERBJUDS MELLAN 17-18.45.

TORSDAG 15 JANUARI 19.00
ELVIS PRESLEY
BIRTHDAY CONCERT
Kent Wennman Band. Gästartister: Rockabilly Fabulous & Marcus Wallin.
BILJETTPRIS: 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.

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!**

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. Kryddg. 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 Hans 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	070 770 00 22	Lena Jensen	079 335 04 83

PROGRAM VINTER & VÅREN 2026

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

RESOR, 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
Webb/Bokn.ansvarig



Eva
Johansson
070 254 45 42
Resor/Utflykter



Mats
Brunberg
070-5119436
Motor

NYHETSKAFÉ "SYSTRAR TVÅ"

Start 15/1 torsdag ojämna veckor t.o.m
12/3 - kl. 14.30-16.00

Nyhetscafé med Lars-Olof Eklund,
där ämnen och innehåll kan skifta.
Fokus på aktuella frågor och nyheter,
men kan också bli helt fritt.
Välkommen att delta i samtalen.



MÅNDAGSKAFÉ PÅ WALTER KAFFEBAR

Varje måndag kl. 14.00

Kungsgatan 31, Enköping
Medlemmar erbjuds 20% rabatt
på valfri fika.
Välkommen att träffas för en fika!



December -25

Onsdag 10 december LUCIAKONSERT

Hedvig Eleonora Kyrka i Stockholm

Avresa: Kl. 12.45 från Gustav Adolfsplan.

I den vackra Hedvig Eleonora kyrkan vid Östermalm
- en stämningsfull luciakonsert. Traditionellt luciatåg
med välkända luciasånger. Ca 1 Tim

Pris: 595 kr.

Fika på hemvägen i bussen

Anmälan behövs. Mejla ammili48@gmail.com



Torsdag 11 december "CELTIC CHRISTMAS"

Kaptensgatan 4, Enköping.

Kl. 19.00

Entré: 315 kr för SPF-medlemmar (ord. 350 kr)

Förköp Kompassens reception. Visa medlemskort.

Insläpp sker från kl. 18.00.

Arr: Kompassen i samarbete med SPF Enabygden.



Tisdag 16 december kl. 13.00

MOTORPRAT & FIKA

på MEL'S GARAGE

Mel's Garage

Åkerbygatan 4, Enköping. Ingen föranmälan behövs!
Olika motortema varje gång. Fika till självkostnadspris.



Onsdag 17 december kl. 14.00

MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN

Kaptensgatan 4, Enköping.

Julnötter & Tomtefötter. Julsånger
tillsammans med 40-årsfirande "VÄSTANVIND"



Sångkören "Västanvind" underhåller under
ledning av Heidemarie Rosén och Lena Westberg.
"Tomten" kommer med lite klappar i lotteriet!
"Ris-á la Malta", pepparkakshjärta och kaffe.

Pris: 100 kr

Anmälan behövs senast 11/12.

Grupp 1 tjänstgör och grupp 3 träffas 1 timme innan.

Lördag 20 december kl. 15.00 *Obs. Ny tid!*

JULBRUNCH PÅ PANE e ZIO

Kammakartorget, centala Enköping

Pris: 350 kr. Betalning sker på plats.

Anmälan behövs. Begränsat antal platser.

Mejla ammili48@gmail.com

Nästa uppslag 2026

Januari

Onsdag 14 januari kl. 14.00 **BERÄTTARKAFÉ Kyrkans Hus/Mariasalen**

Västra Ringgatan 9, Enköping

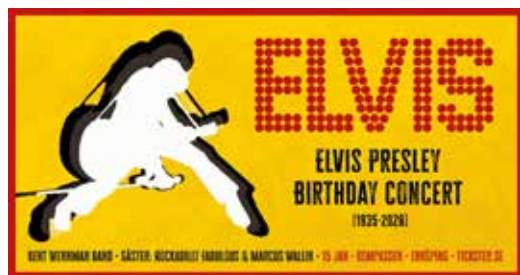
Författare och trubadur **HÅKAN MATSSON**

Entré: 80 kr inkl. fika.

Anmälan se inforutan nästa sida.

Torsdag 15 januari kl. 19.00 **KOMPASSENS Kongresshallen** **"ELVIS PRESLEY BIRTHDAY CONCERT!"**

8 januari 2026 skulle Elvis Presley ha fyllt 91 år.
Givetvis firar Kompassen det helt traditionsenligt med
Elvis Birthday Concert nu för 6:e året.



Entré: 295 kr för SPF-medlemmar (ord. 325 kr)
Förköp Kompassens reception. Visa medlemskort.
Insläpp sker från kl. 18.00.
Arr: Kompassen, Kulturhjältarna, Elvis i Norden & Studieförbundet Uppsala samt SPF Enabygden.

Tisdag 20 januari kl. 13.00 **MOTORPRAT & FIKA** **på MEL'S GARAGE**

Mel's Garage

Åkerbygatan 4, Enköping.

Ingen föranmälan behövs! Olika motortema varje gång. Fika till självkostnadspris.

Onsdag 21 januari kl. 12.45 **BAHCOMUSEET & FIKA PÅ MEL'S GARAGE** Samåkning/Samling Coop-parkering/pumpen kl. 12.45

Guidning av Stig Lund på museet om J.P. Johansson.
Därefter vidare för gemensam fika på Mel's Garage.

Entré: Alla betalar på plats.

Anmälan och mer info se inforutan nästa sida.

Onsdag 28 januari kl. 14.00 **MÅNADSMÖTE PÅ KOMPASSEN**

Kaptensgatan 4, Enköping.

KLASSE MÖLLBERG

Publikanpassad underhållning
med mångsidig musik från bl.a
Taube till Beatles, som lockar till allsång

Entré: 100 kr inkl. fika.

Läs mer på sidan 17 om inslaget.

Anmälan se inforutan nästa sida.

Grupp 3 tjänstgör och grupp 4 träffas 1 timme innan.



Februari

Lördag 7 februari kl. 14.00 **HANSER FILM - Westerlundska Gymnasiet** Mer info kommer på vår webb inom kort.

Tisdag 17 februari kl. 13.00 **MOTORPRAT & FIKA på MEL'S GARAGE** Mel's Garage Åkerbygatan 4, Enköping. Ingen föranmälan behövs! Olika motortema varje gång. Fika till självkostnadspris.

Onsdag 18 februari kl. 14.00 **ENABYGDENS ÅRSMÖTE** **KOMPASSEN Kongresshallen** Kaptensgatan 4, Enköping. *Anmälan se inforutan nästa sida.* *Grupp 4 tjänstgör och grupp 6 träffas 1 timme innan.*

Söndag 22 februari kl. 13.15 **"FRÖKEN JULIE"** **Västerås Teater** Ett av August Strindbergs mest populära verk. Verkligen värd att ses. Föreställningen har ingen paus. Innan föreställningen serveras i Bistron kaffe/te, räksnitt och pralin. Föreställningen börjar kl. 15.00. **Pris: 595 kr** inkluderar buss, entré samt fika. **Buss avgår från Gustav Adolfsplan kl. 13.15** **Anmälan sker till: Eva Johansson 070 254 45 42** **eller mejla: mollyollefindus@gmail.com**

Onsdag 25 februari kl. 13.30 (obs tiden!) **MÅNADSMÖTE - INFÖR VALET** **- "POLITIKERSOFFAN" GER SVAR** **KOMPASSEN Kongresshallen** Kaptensgatan 4, Enköping. Nu har ni möjlighet möta Enköpings politiker i en

Forts: Politikersoffan

frågestund med aktuella ämnen under ledning av vår moderator **NICLAS BUSKENSTRÖM**.



Viktiga frågor som våra folkvalda politiker kommer ställas inför. Frågor som berör vår åldersgrupp där alla partier kommer medverka. Din chans med tillfälle att göra din röst hörd inför valet i höst.

Det kommer garanterat bli en eftermiddag med "högt i tak" där viktiga frågor kräver svar.

Entré: 100 kr inkl. fika. *Boka tidigt för att få din plats.*

Anmälan se inforutan nedan.

Grupp 7 tjänstgör och grupp 1 träffas 1 timme innan.

Mars

Tisdag 17 mars kl. 13.00

MOTORPRAT & FIKA på MEL'S GARAGE

Mel's Garage

Åkerbygatan 4, Enköping. Ingen föranmälan behövs!
Olika motortema varje gång. Fika till självkostnadspris.

Onsdag 25 mars kl. 14.00

Månadsmöte KOMPASSEN Kongresshallen

Kaptensgatan 4, Enköping.

FÅGLAR - Upplands Ornitologiska Förening

Föreningen har många projekt inom naturvården, dels ett projekt där man arbetar med bevarandet av berguv i Uppland. Kom och lyssna till föreningens framgångsrika arbete för att öka fågelintresset, stärka fågelskyddet och främja fågelforskningen.

Entré: 100 kr inkl. fika.

Anmälan se inforutan nedan.

Grupp 1 tjänstgör och grupp 3 träffas 1 timme innan.

Fredag 27 mars kl. 19.00

Unik konsertafton med erkänd världsartist!



**Klassisk
Konsert på flygel med
PATRIK JABLONSKI**

**Medverkar gör även
lokala musiker &
sångare**

**KOMPASSEN
Kongresshall**

Kaptensgatan 4, Enköping

Kompassen gästas av en världsartist som redan vid 8 års ålder spelade på bl.a Stockholms Konserthus och gjorde sin första konsert utomlands, i 10-årsåldern. Patrik Jablonskis repertoar sträcker sig från Mozart, Chopin, Bernstein och Beethoven men också med egna kompositioner. Det kommer bli en speciell och njutbar afton i tre akter, blandat med lite nutida kompositioner. Tillsammans med sin bror Peter har Patrik givit konserter och masterclasses över hela världen.

Nu har turen kommit till att gästa oss i Enköping!

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

Kvällen sker i tre akter där lokala musiker och sångare medverkar i mellanakten. En kväll för alla sinnen!

Obs! Begränsat antal. Boka tidigt gäller.

Boka redan nu - se nedan - för att säkra din plats.

Entré: 225 kr ink. ett glas bubblande dryck i foajén.

Arr: SPF Enabygden

*Alla besökare serveras ett glas bubbel i foajén
kl 18.45-19.15. Konserten startar kl 19.30 till 21.00.
Ingen paus. Icke SPF-medlemmar är också välkomna.*

SÅ HÄR ANMÄLER DU DIG TILL ETT EVENEMANG:

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- eller swishbetalning kan i vissa fall även ske på plats. Dock måste bokningen vara gjord.

STUDIEPROGRAM

för SPF Seniorerna Enabygden våren 2026

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 **Jackie Widlund** 070 569 52 50 jackiewidlund@hotmail.com
Grylot Eklund 070 433 25 08 gryloteklund@gmail.com **Lars-Olof Eklund** 0733 301 968 larsolofeklund@msn.com

FRAMSTÅENDE KVINNOR



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

GOTT ÅLDRANDE - det vill vi ha!



Ledare: Lena Jensen
Sonja Norelius
Kontakt: Lena Jensen
079 335 04 83 jlenna2958@gmail.com
Sonja Norelius 073 959 42 02
Dag: Torsdag udda v. 13.15-15.30
Start: 26/3-21/5
Plats: Vuxenskolan Kyrkogatan 18

KLIMAT/ MILJÖGRUPP



Hållbara Seniorer
Ledare: Ingrid Åkerberg
Marianne Björkhagen
Kontakt: Ingrid Åkerberg
070 585 99 14
Dag: Tisd. udda veckor kl. 13-15.15
Start: 27/1-24/3
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogatan 18

LYSSNA (ljudböcker) eller LÄS



Ledare: Sonja Norelius
Kontakt: 073-959 42 02
sonjanorelius4@gmail.com
Dag: Tors jämna veckor 13.15-15.30
Start: 22/1-19/3
Plats: Vuxenskolan Kyrkogat. 18

LÄSECIRKEL 1



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

LÄSECIRKEL 2



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

METEOROLOGI Grundläggande



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

RUNSTENAR I TRÖGDEN



Ledare: Martin Ancons
Kontakt: 070 854 06 70
martin@envengi.com
Dag: Torsdagar kl. 14-16.45
Start: Vecka 6-Vecka 11 (ej V. 8)
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18
Ring eller mejla ditt intresse!

SAMTAL KOST RÖRELSE



Ledare: Lena Jensen
Kontakt: 079 335 04 83
jlenna2958@gmail.com
Dag: Torsdag 10-12.30
Start: 15/1-12/2
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

STUDIEPROGRAM för SPF Seniorerna Enabygden våren 2026

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

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



ÖSTER- GÖTLAND

Ledare: Reine Fredengrener

Kontakt: 070 540 36 30

reine@elstop.se

Dag: Måndag ojämna veckor

Start: 26/1-23/3 kl. 13.30-16.00

Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18



ANMÄLAN

skall ske **DIREKT TILL VARJE** enskild cirkel/aktivitetsledare på telefon el. 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. Vänligen se i respektiva cirkelinformation.

KOSTNAD 100 kr per termin.

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

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



KLASSE MÖLLBERG TILL KOMPASSEN I JANUARI

I januarimötet på Kompassen gästas vi av Klasse Möllberg, som kommer bjuda på en publikanpassad underhållning med bland annat allsång, melodier av Evert Taube, Povel Ramel, Olle Adolfson m.fl.

- Kanske även några välkända Swinglåtar eller varför inte en och annan "Trazan & Banarne"-låt.

- Dessutom kommer jag bjuda på lite anekdoter från mitt 59-åriga spelande runt om i Sverige, säger Klasse Möllberg.

Det kommer garanterat svänga ordentligt i månadsmötet på Kompassen den 28 januari!



FLER AKTIVITETER:

BOULE

Ledare: Pia Rosenberg
Kontakt: 073 680 47 27
pia.rosenberg52@gmail.com
Dag: Onsdag o Söndag varje vecka kl 9-12.00
Start: Startar 7/5-21/9
Plats: Hökens grusplan/Bodavägen



KORTSPEL (Canasta)

Ledare: Zsuzsanna Ström
Kontakt: 076 255 84 19
zsuzsanna.strom@gmail.com
Dag: Tisdag 9.30-12.30
Start: 6/1-26/5
Plats: DHR:s lokal, Östra Ringgatan 26



BOWLING

Ledare: Anita Lund
Kontakt: 072 330 30 97
lundanita44@gmail.com
Dag: Måndag 14-15.00
Start: 13/1-13/4 Kom när det passar. Ring först.
Plats: Bowlinghallen, Idrottshuset Torggatan 2



KÖRSÅNG "Västanvind"

Ledare: Heidemarie Rosén
Kontakt: Heidemarie Rosén 070 299 31 99
Körledare: Lena Westberg 076 235 03 60
Dag: Onsdagar kl. 10.30-12.00
Start: Ej bestämt i dagsläget. Ring för info.
Plats: Västerledskyrkan, Enöglavägen



BRIDGE

Ledare: Barbro Sandberg/Per Kjellin
Kontakt: 073 681 55 23 Barbro
barbro_sandberg@hotmail.com
Per Kjellin 070 517 77 24
Dag: Onsdag kl. 9-12.00
Start: 7/1
Plats: Bridgeklubben Eriksgatan 12
Alla intresserade är välkomna!



NATUREN RUNT HÖRNET

Promenader i närområdet, parkerna
el nära friluftsområden.
Ledare: Lena Jensen
Kontakt: Lena 079 335 04 83
Dag: Tisdag kl 13-15.00
Start: 5/5-2/6
Plats: Hökens grusplan/Bodavägen



YOGA & Annan Rörelse

Aktivitet - Ej cirkel

Ledare: Ann Hageus
Kontakt: 070 678 02 29
Dag: Tisdagar kl. 10-11.00
Start: 3/3-31/3
Plats: Vuxenskolan, Kyrkogat. 18



INTRESSERAD AV VATTENGYMPA?

Aktivitet - Ej cirkel. Samarbete med Korpen
Plats: Pepparrottsbadets rehabbassäng
Dag: Söndagar kl. 15.30-16.30
Minst 12 och max 15 personer får plats.
Plats: Lasarettets rehabbassäng
Dag: Måndagar kl. 16-17.00
Minst 7 och max 10 personer får plats
Kostnad för VT-26 (17 ggr) 410 kr/p.p
Kontakta Eva Armholt eva.armholt@gmail.com

VÅRENS PROGRAM & AKTIVITETER
Se sidorna 14, 15, 16 & 17

Dags för Yoga!

Den 3 mars startar vårens Yogapass på Vuxenskolan. Ledare Ann Hageus återkommer under våren och under hösten medverkade en handfull av våra medlemmar. Dock finns utrymme för fler deltagare.

Tänk på att rörelse i olika former är viktigt för vår hälsa och välmående. Yogan är en mjuk rörelse som alla kan delta i. Boka in den 3 mars då startar vårens tillfällen och tisdagar fram till 31 mars. Boka in dig till Yogan redan nu för att vara säker på plats. Allt sker på Vuxenskolan på Kyrkogatan.



Har du intresse att medverka i vår **DISKUSSIONSGRUPP** **Klimat, Miljö & Hållbara Seniorer**

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 27/1 - 24/3.

Se sidan 16 med våra studie-
cirklar för mer information.

Gruppen leds av Enabygdens Ingrid Åkerberg
och Marianne Björkhagen

Information och anmälan till:

ingridakerberg@hotmail.com alt. tel. 070 585 99 14



Ni har väl laddat ner SPF-appen!

Nu kan ni ladda ner SPF-appen till era mobiler. På webben spfenabygden finns klickbar intruktion 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.

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:

Yogaseminarium 28 oktober

Tisdagen den 28 oktober hade vi ett webinarium från SPF:s folkhälsovecka i maj i år: Yoga med Göran Boll. Först fick vi en bakgrund till Görans intresse för yoga som väcktes när han var ung och som sedan utvecklades till att bli en förgrundsfigur för yogan i Sverige.

Han har haft kurser på 90-talet för stressade människor inom näringslivet, bland annat och så småningom blev forskare intresserade av att göra studier på yogans effekter på olika hälsotillstånd. Goda effekter visade det sig, studier har innefattat tillstånd som högt blodtryck, hjärtflimmer, hjärtsvikt, smärta i ländryggen, psykisk ohälsa mm.

Vi blev instruerade i hur man djupandas och fick göra jämförande test mellan att räkna antalet andetag in-ut under en minut med "vanlig andning" och sedan djupandas under en minut. För min del halverades antalet andetag.

Viktig kunskap att tillämpa i stressade situationer såsom köer eller när man har mycket att göra. Sista delen av webinariet, ca 15 min, fick vi prova på fyra olika övningar sittande.

Webinariet var mycket pedagogiskt upplagt och vi fick också med en "verktyglåda" som innehåller övningar och meditationer som man kan göra hemma eller i grupp.

Webinariet finns att se på SPF:s hemsida och där kan man då även få med sig denna verktyglåda för att fortsätta göra yoga.

Ett tips till er som gärna vill prova detta är att gå med i cirkeln "Gott åldrande, det vill vi ha" med Sonja Norelius och Lena Jensen, yogaövningarna kommer med i övriga cirkelmaterialet.

Lena Jensen, Hälsogruppen

Livsstilsverktyget

Detta är ett annorlunda sätt att göra förändringar för sin hälsa. Livsstilsverktyget är en studie som Göteborgs Universitet driver i samarbete med SPF Seniorerna och vem som helst kan gå med i studien.

Fokus är den existensiella hälsan som enligt forskning har visat sig vara en absolut viktig faktor att ta hänsyn till om man behöver göra livsstilsförändringar som håller.

Verktyget handlar om stress, sömn och oro. Om relationer och ensamhet. Om mat, motion och mikrovanor. Allt med utgångspunkt i den existentiella hälsan.

Verktyget stimulerar tankar och ger aha-upplevelser om både stora livsfrågor och konkreta vardagstips som hjälper dig hantera livets upp- och nergångar.

Gå gärna in på länken nedan och läs mer om studien och kanske du vill delta eller bara använda verktyget? Livsstilsverktyget - Frågor som skapar hälsa.

Webinarium om livsstilsverktyget

12 januari kl 13.00-14.00 på Vuxenskolan.



Foto: Pixabay.com

Gott åldrande - det vill vi ha!

Om man hellre vill gå en studiecirkel som utgår från Livsstilsverktyget och dessutom få med sig yogaövningar varje tillfälle, då anmäler man sig till studiecirkeln "Gott åldrande – det vill vi ha!"

Cirkeln leds av Sonja Norelius och Lena Jensen med start 26 mars 2026 kl 13.15-15.30, varannan vecka, fem tillfällen. Välkommen med din anmälan till: Sonja på mejl: sonjanorelius4@gmail.com eller Lena på mejl: jlana2958@gmail.com

Viktigt om hörsel, av hörselombud Lena Thorén

Mer än hälften av alla 65-plussare har en hörselnedsättning. Nu har vi i min förening (HRF) testat hörseln på ett fyrtiotal personer under hösten. Flera av dem hade en hörselnedsättning och de rekommenderades att söka hörselvården.

Tråkigt nog är det fortfarande långa väntetider men då automatiserade hörseltester börjar användas nästa år räknar vi med att köerna minskar.

Några kom in och sa att de redan hade hörapparat men att den "ligger i byrålådan". Man tycker det är jobbigt att plötsligt höra många ljud som kanske upplevs som starka eller obehagliga. Det kan vara t ex vatten som spol, tidningsprassel, hanteringen av porslin och bestick o s v. Vi fick argumentera en hel del för att få dem att förstå att hjärnan måste tränas i att höra normala bakgrundsljud. Det kommer efter ett tag låta mycket mindre, under förutsättning att hörapparaten används hela tiden.



Foto: Pixabay.com

Hjärnan behöver också tränas i att höra vanligt tal, annars kommer den förmågan att minska. Ett bra sätt att träna är att lyssna på radio, för nu kan vi tack vare blåtandtekniken få ljudet direkt in i hörapparaten via mobiltelefonen.

Genom att vi hjälps åt med att visa hänsyn och skapa bra hörmiljöer i olika sammanhang kan personer med hörselnedsättning lättare delta i samtal.

En enkel åtgärd är att alltid ha ögonkontakt med den man pratar med. Är man flera som träffas ska man också se till att prata en i taget och undvika störande bakgrundsljud. I annat fall blir det lätt så att man börjar undvika sociala aktiviteter och umgänge med nära

och kära. Livet blir tråkigare och ensamheten påtaglig. Kanske är det risk för depression och kognitiv svikt. Det är så onödigt när det behövs så lite för att förbättra tillvaron för personer med hörselnedsättning.

Lena Thorén, Hörselombud Enköping

Rapport från SPF Seniorerna i Uppsala distrikts hälsodag 2025-10-22

Denna hälsodag var som de tidigare mycket intressant med flera viktiga och informationsrika föredrag. Här följer bara en kort resumé, medan en mer fullständig rapport går att finna på Hälsogruppens hemsida. Första föredraget handlade om **bröstcancer**, som ca 2000 kvinnor, men även några män, drabbas av i Uppsala län varje år.

Här erbjuder Samariterhemmet, 018 611 7210, en alternativ ingång. Normalt får man en besökstid inom 10 dagar, vilken följs av diagnos och behandling.

Den senare kan vara kirurgi, där numera det mesta av bröstet sparas, men effektiv hormonbehandling blir allt vanligare. Numera överlever runt 90 % av alla som drabbas.

Andra föredraget av professor Dag Nyholm handlade om **Restless legs** som är en mycket besvärande neurologisk sjukdom. Den slår ofta till på natten med smärta och krypningar i benen. Sjukdomens djupare orsak är inte känd och tyvärr finns ingen bra bot, men symtomen kan lindras med läkemedel mot epilepsi.

Tredje föredraget handlade om **demens** och den vård som bedrivs av stiftelsen Samariterhemmet.

Maria Simas-Nordberg berättade om att all personal där har en specialdesignad utbildning i ämnet och är Silviacertifierade för att kunna möta patienterna på ett professionellt och respektfullt sätt. Målet är att ge dem bästa möjliga livskvalitet trots deras kognitiva svikt.

Sista föredraget hölls av läkaren Christina Mörk som berättade om diabetes II som drabbar många äldre.

Det är en sjukdom som beror på allt sämre funktion av bukspottkörteln. Då bildas för lite insulin. Detta gör att blodsockerhalten stiger, vilket kan få besvärliga konsekvenser. Risk finns att synen skadas men även andra följsjukdomar kan uppträda. Idag finns åtskilliga läkemedel som kan hjälpa till som ozempic eller jardiance med olika funktionssätt. Emellertid kan motion och en anpassad diet vara väl så bra som mediciner.

Vid pennan / StigF

Julens Goda Mat

Boka julbord, beställ julcatering eller gör det enkelt, köp med julmatlåda. Se vad dessa restauranger erbjuder när det lackar mot jul!



JULTALLRIK 2025
1-23 december

255 KR

RUM 35A
Bokas på mail: rum35a@telia.com
eller 0709-221602
www.rum35a.se



HOTEL

PARK ASTORIA

Julbord
2025

www.parkastoria.se
0171- 478085



Boka årets klassiska julbord
Serveras mellan 25/11 - 23/12

Harmoni

Harmoni Rest. & Bar Ö. Ringgatan 27
harmonibar.se - Boka på 0171-300 02

Kalla bordet
Flera smaker av sill
Gravad-, kallrökt lax
Ägghalvor/räkor
Julskinka, Kalkon
Rostbiff, Julkorv
Olika röror/sallader
Bröd, Ost & Kex
Frukt
Julmust

Värma bordet
Varmrökt lax
Köttbullar, Prinskorv
Revbensspjäll
Janssons Frestelse
m.m.
Frukt & Julmust

Söta bordet
Ris à la Malta
Pepparkakor
Lussekatter
Julgodis
Glögg, russin
och mandel

Julstämning - på riktigt!

525.-
per person

KÄNDA PERSONER - en stads identitet. Har ni tips på någon ni är nyfiken på?

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!



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

A) Medel

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

B) Svår

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

Lite fler klurigheter **KAN DU DET** - säkert har du hört det någon gång. Pricka in ditt svar - kolla sedan på sidan 30, där finner du de rätta svaren. Men svara först! Lycka till med vårt JulQuiz...

1. Vad hette staden där Jesus föddes?

- 1) Nasaret
- 2) Jerusalem
- 3) Betlehem

2. Vilken julsång sjunger vi så här: "Stora stund, heliga stund, änglars här slår sin rund..."?

- 1) Stilla Natt
- 2) Gläns över sjö och strand
- 3) När juldagsmorgon glimmar

3. Vad sjön änglarna för herdarna, när de berättade att Jesus hade fötts?

- 1) Ära vare gud i höjden
- 2) O, helga natt
- 3) Halleluja, halleluja

4. Vem har namndag på julafton?

- 1) Jesus
- 2) Adam
- 3) Eva

5. Hur många gånger nämns ordet "jul" i bibeln?

- 1) Ingen
- 2) Fjorton
- 3) Tjugofyra

6. Vem illustrerade Viktor Rydbergs dikt "Tomten" när den publicerades för första ggn 1881?

- 1) John Bauer
- 2) Karin Larsson
- 3) Jenny Nyström

7. Vem blir årets julvärd på SVT på julafton?

- 1) Tova Carsson
- 2) Mark Levengood
- 3) Siw Malmqvist

8. Från vilket land kommer traditonen med pepparkakshus?

- 1) Tyskland
- 2) Finland
- 3) Spanien

9. Bakom julen ligger även icke kristna traditioner. Långt före man började fira Jesus födelse. Vad var det?

- 1) Odens tillblivelse
- 2) Vintersolståndet
- 3) Skepps-sejden

10. Att kyssas under en mistel var förr i tiden ett sätt för kvinnan att skydda sig från något. Vad?

- 1) Satan
- 2) Olycka
- 2) Ett liv som ogift

Det har
hänt...

SPF Enabygdens

45-ÅRSJUBILEUM

**gick av stapeln den 16 oktober
på Restaurang Harmoni & Bar**



Festligt och fullsatt på restaurang Harmoni blev det torsdagen den 16 oktober då föreningen Enabygden firade sin 45-åriga tillblivelse.

Kvällen började med ett glas bubbel där kvällens värdar hälsade alla välkomna.

Nästintill 90 medlemmar bänkade sig vid fint dukade långbord som iordningställts så fint av George med personal på Harmoni restaurang.

Till förrätt bjöds det på en krustad med Skagenröra, därefter följde helstekt fläskfilé, svampsås, grönsaker med potatisbakelse eller fiskrullader med örtsås, grönsaker och potatisbakelse.

Det smakade väldigt fint, och till kaffet blev det dessert - äppelkaka med vaniljsås.

Allt medan orkestern ackompanjerade lite försiktigt i bakgrunden, för att sedan dra på lite mer välbekanta toner från både 60- och 70-talet.

Tremannabandet ”TrubB’Z” inledde kvällens Quiz första avdelning, samtidigt med kaffet. Frågorna berörde föreningens historia och kanske en del lite kluriga.

Det blev många lag om fyra i varje, och det viskades och tjoades lite här och där.

Under kvällen bjöds öppen bar av George och det var gemytlig stämning och trivsamt.

Under kvällen hölls information och lite anekdoter utav både Eva Armholt, vad som kommer nästa år, och när det gäller resor av Eva Johansson, förutom lite historia och nutid av ordföranden Inger Rosén Hansson.

Pratet däremellan höll redaktören Ann-Christin Widinghoff i och presenterade både kvällens band men också kvällens kock, George på Harmoni restaurang, som med sin personal såg till att vi fick en välsmakande och gemytlig upplevelse.

Quizen fortsatte med sin andra avdelning, nu blev det lite mer fart på musikerna och med mer allmänna frågor.

Efter rättningen delades välfyllda godispåsar ut till de fem vinnande lagen.

Därefter vidtog lottdragningen med de fina sponsrade priserna från några företag i Enköping. Alla gäster fick varsin lott vid ankomsten, och det blev fyra glada vinnare - se bilder till höger.

Lite senare på kvällen blev det allsång och musiken lockade även till dans, i något friare stil. Det blev ett fint jubileum för vår förening, som i skrivande stund nästintill har 700 medlemmar.

Det blev också en bra kväll då det var restaurangens debut - den första med en stor middag. En middag som vi tillsammans gjorde till en minnesvärd och gemytlig afton.

Nu laddar vi och ser fram emot Enabygdens 50-årsjubileum - och en förhoppning om att vi blivit många, många fler glada pensionärer i vår fina förening tills dess.

Text/Foto: Ann-Christin Widinghoff



En vas med etsad runsten på, i lotteriet som var skänkt av Martin Ancons.

Enköpingspussel med 1.000 bitar hade skänkts av Svenska Aerobilder.



Blomstercheck skänktes av Flora Blomsterhandel



... och en stor tårtcheck förädrades lotteriet utav Fabian Flinks Brödbod.



Vi tackar alla sponsorer för ett fint samarbete för vårt jubileum.



En minnesvärd "La Bohème"

Åtta nyfikna och förväntansfulla SPF:are från Enköping åkte till Heby Folkets Park för att uppleva livesändningen av operan "La Bohème" från Metropolitan Opera i New York.

La Bohème är en opera med musik av italienaren Puccini och är ett kärleksdrama som utspelar sig i de fattiga kvarteren i Paris mellan författare Marcello och den vackra kvinnan Mimi.

Operan var 3,5 timmar lång med två pauser.

I pausen sändes även live hur man byggde om scenen för nästa akt samt flera interjuver med skådespelare och dirigent.

I pausen fanns möjlighet att köpa förtäring så som kaffe, smörgås och övrig dryck.

Vi åkte hem efter en minnesvärd upplevelse.

Ett stort tack till initiativtagare Lena Jensen.

Eva Johansson

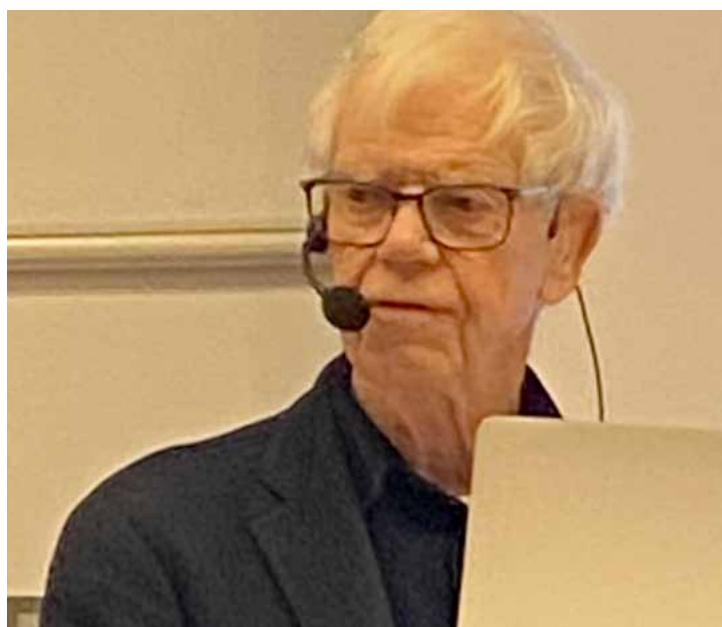


EHBs Trygghetsboende

På månadsmötet den 29 oktober informerade EHBs förvaltningschef Irene Starborg om hyresbostäder med fokus på senior- och trygghetsbostäder.

Bl.a satsningen på Trygghetsboendet i Hummelsta men också kommande satsningar för ett tryggare och säkrare men också trivsammare boende för äldre i Enköping.

En uppskattad information som hade en del frågor som besvarades av Irene Starborg.



En underhållande föreläsning om hjärta, hjärna & kärlek!

Den 29 oktober fick vi lyssna till allvarsamt ämne om hjärna och hjärta och dess viktiga kopplingar - allt med både humor och klurigheter.

En rolig insikt om vad kärlek gör med våra sinnen och vem av dessa som styr.

Det blev många skratt och en hel del visdom om hur det går till när man blir kär, eller när man inte blir det... vad är det som styr...

Det bev en stunds underhållning av professorn och neuropsykologen Åke Pålshammar från Uppsala universitet om forskning och verklighet.

EN VIRTUOS VÄRLDSARTIST intar Kompassens scen



Med en repertoar som kommer innehålla Mozart, Chopin, Bernstein och Beethoven samt inte minst egna kompositioner, gästtar pianisten, virtuosen och världsartisten Patrik Jablonski Kompassen i mars månad.

Patrik Jablonski, född i Lyckeby i södra Sverige 1974, fick sina första pianolektioner av sin far när han var 5 år. Han gav sitt första offentliga framförande ett år senare. Vid 8 års ålder spelade Patrik på Stockholms Konserthus och på Skansen följande året. När han var 10 år gammal gjorde han sin första konsertresa utomlands, spelade på Pori Jazz Festival i Finland.

Patrik hade också ett mycket brinnande intresse som junior i tennis vilket kulminerade i bl.a 2 professionella säsonger med "Team Mats Wilander" med spel i tyska Bremen.

Under tiden fortsatte han även att framträda som solist med flertalet orkestrar i Sverige, däribland med Stockholms Filharmoniker och Malmö Symfoniorkester.

När Patrik var 17 år fick han möjlighet att flytta till London och studera på Royal College of Music för den legendariska pianoprofessorn Irina Zaritskaya. Där och då blev det uppenbart att han skulle ägna sin framtid åt musiken och sitt pianospel.

Alltsedan sin examen har Patrik spelat med många internationella orkestrar världen över som i Berlin, Warszawa, Sankt Petersburg, London, Tokyo, Prag och Köpenhamn för att nämna några.

Patrik har även hunnit släppa ett 10-tal CD med flera nationella och internationella utmärkelser, t.ex Diapason d'Or och Grammis.

Patrik har haft förmånen att lära känna flera moderna kompositörer som Poul Ruders och Wojciech Kilar och det har resulterat i flertalet uruppföranden.

Patrik uppträder ofta med sin bror Peter Jablonski och tillsammans utforskar de gärna den 4-händiga pianiolitteraturen.

Peter och Patrik har givit konserter och masterclasses över hela världen.

Fredagen den 27 mars är det så dags för Patrik Jablonski att äntra Kompassens scen och att framföra vacker klassisk musik blandat med några egna kompositioner.

Kvällen kommer avnjutas i tre akter, där Patrik både inleder och avslutar. Däremellan kommer solist och kör att framföra välkända och mest älskade låtar.

Kvällen sker utan paus, och varför inte glänsa lite extra genom att klä upp sig lite som till fest!

För festligt och njutbart blir det. En kväll som redan i foajen vid ankomst bjuder på ett glas bubblande dryck från Grönsöo Musteri, innan ni intar era platser.

Det finns endast ett begränsat antal platser, så boka tidigt är ett hett tips. Bokar gör du som alltid via hemsidan eller mejl eller ringa. Mer info hittar du på programsidorna för 2026, 14 och 15.

Vi är glada att kunna erbjuda våra medlemmar, men också ickemedlemmar till en färgstark och njutningsbar musikafton av sällan skådat slag.

Foto: Patrik Jablonski Text: Ann-Christin Widinghoff

KONSERT & FÖRESTÄLLNINGSPROGRAM KOMPASSEN HÖST & VINTER 2025/26

TORSDAG 11 DECEMBER 19.00

WEST OF EDEN

CELTIC CHRISTMAS

En julkonsert med West of Eden. Keltiskt julfrande där irländsk och engelsk folkmusik står i centrum.
BILJETTSPRIS: 350 KR. ONUMRERADE PLATSER, INSLÄPP 18.00.
JULBUFFÉ ERBJUDS MELLAN 17-18.45.



TORSDAG 15 JANUARI 19.00

ELVIS PRESLEY

BIRTHDAY CONCERT

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



KOMPASSEN

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.


KOMPASSEN

- vår mötesplats!

SPF
SENIORERNA

Enabygden

POLITIKER-SOFFAN

2026 har SPF Seniorerna Enabygden bjudit in alla Enköpings politiska partier till en frågestund på Kompassen.

Onsdag 25 februari 2026 kl. 13.30

Moderator:

Niclas Buskenström



Ett spännande valår 2026 väntar där vi redan nu i föreningen Enabygden ges dialog om en hel del viktiga frågor, såsom bl.a äldreomsorgen, trygghetsboende, föreningslokaler.

Ni ges möjlighet möta Enköpings politiker inte minst i "Heta Stolen".

Lokal: Kompassen, Kongressen

Läs mer på programsidorna 14-16 och anmäl dig.



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 en drygt 80 årig man som alltid varit fysiskt aktiv med löpning, promenader och cykling. Enligt BMI skalan som visar 27 har jag haft några kilos övervikt utan att det varit något besvär.

Ett långvarigt äktenskap avslutades plötsligt 2024 när min hustru avled i en hjärtinfarkt. Vi har två barn men de bor på annan ort. Det senaste året har varit tungt och ensamt.

Min aptit är fortfarande bra och jag äter ofta lunch ute medan övriga måltider tillagar jag själv. Men jag måste erkänna: kylskåpet är ganska tomt jämfört med när min hustru levde.

Det som oroar mig är att sista halvåret har jag tappat nästan 6 kg vilket är drygt 7 % av min kroppsvikt. Bör jag söka läkare?

Arvid

Svar:

Vikttnedgång är en vanlig sökorsak inom primärvården. Den kan vara både avsiktlig eller ofrivillig. Avsiktlig vikttnedgång är medveten. Man ändrar kosten, försöker hålla en diet pga övervikt, blir mer aktiv. Det verkar inte vara aktuellt i ditt fall. Riskfaktorer för ofrivillig vikttnedgång är fr a hög ålder och rökning.

Men det finns många fler orsaker och det är viktigt att säkerställa vikttnedgången objektivt.

I drygt en tredjedel av fallen är malignitet orsaken.

Några exempel är lungcancer, cancer i bukspottkörteln eller njurarna, någon form av blodcancer.

Av icke maligna orsaker kan nämnas svikt i tarmsystemet dvs man kan inte tillgodogöra sig födan pga inflammation i tarmarna, magsår, åldersdiabetes.

En annan inte ovanlig orsak är psykiatrisk. Plötslig ensamhet, nedstämdhet med förlorad aptit som följd. Orsaker man behöver ventilerar med en fackman.

Ofrivillig vikttnedgång skall alltid hänvisas till en allmänläkare och utredas.

När du beställt tid se igenom vilka andra nytillkomna symtom du noterat sista månaderna som hjärtklappning, feber, buksmärtor, förändrade avföringsvanor, hosta, nattliga svettningar, frusenhet.

Vänta inte med att kontakta din vårdcentral.

Vänligen

Allmänläkare Lars Westman

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 16/12 kl. 13-14.00

Tisdag 20/1 kl. 13-14:00

Tisdag 17/2 kl. 13-14:00

Tisdag 17/3 kl. 13-14:00

Mats Brunberg bjuder in till en motorfikaprat.

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 CAFÉ 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 13/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

KONSTHALLEN UTSTÄLLNINGAR

Tina Tombrock - keramik

Vernissage 27/12 kl 12-15

"Jag finner inspiration till mina verk var som helst. I mötet med människor, i en artikel eller från en dröm.



Möte med konstnären 27/12 kl 15

Anmälan senast 23/12

Anmäl om du vill delta i möte med konstnären

Kontakta May-Britt Waghorn på mobil 0702-770353 eller e-post: maybritt.waghorn@hotmail.se

Vid våra "Möte med" ingår alltid ost – bröd – dryck.

Medlem betalar 80 kronor, ej medlem 100 kronor.

KLIMAT & MILJÖGRUPPEN informerar:

Vad kan vi seniorer (och alla andra!) göra för att ta hand om både planeten och oss själva? Vi vill helt enkelt ha en hållbar värld. Vi behöver både ändra vårt beteende och vår livsstil för att uppnå detta.

Vi har under hösten genomfört en studiecirkel kring klimat- och miljöfrågor. Cirkeln har delvis en koppling till SPF Seniorernas treåriga projekt som startats i år och som heter "Hållbara Seniorer", projektet finns beskrivet i referatet om Webinariet Hållbarhet och Lokal påverkan som sändes 23 oktober på vuxenskolan.

Projektet håller på att ta fram ett studiematerial i samarbete med Vuxenskolan, som ska vara färdigt att använda efter årsskiftet – teman som kommer att tas upp är bland annat; hållbar hälsa, ätande, städning, klimat, vatten, textilier, konsumtion, transporter och biologisk mångfald.

Vi i SPF Enabygden fortsätter med studiecirkel kring klimat och miljö och till vårterminen kommer vi att använda studiematerialet som SPF tagit fram i projektet "Hållbara Seniorer". Det blir 5 studietillfällen, tisdagar varannan vecka kl 13.00-15.15. Första träffen blir 27 januari 2026.

Välkommen med din anmälan till Ingrid Åkerberg
ingridakerberg@hotmail.com

Referat från webinariet:

HÅLLBARHET OCH LOKAL PÅVERKAN 2025-10-23



Webinariet, som direktsändes, utgör en del av SPF Seniorernas treåriga projekt Hållbara Seniorer (se mer om projektet nedan). Ett tiotal personer deltog från SPF Seniorerna Enabygden, varav flera från pågående klimat- och miljöstudiecirkel, samt politiker från sju av kommunens nio partier. Även Kommunala Pensionsnämnden och Funktionsrådet i Enköping var representerade.

forts...

Ansvariga och föreläsare var: Helena Olsson från SPF Seniorerna, Caroline Ullman från Studieförbundet Vuxenskolan samt Gunilla Eitrem som genomförde en längre presentation under rubriken Hållbara kommuner.

Syftet var dels att presentera projektet Hållbara Seniorer för de inbjudna och dels, utifrån webinariets rubrik, starta dialog med inbjudna politiker och övriga. Förutom historisk tillbakablick på länders engagemang i miljöfrågor bjöds vi även på exempel från kommuners olika projekt kring miljöarbete, se bilaga, vilket var inspirerande och väckte tankar framåt. Vi fick även förslag på viktiga frågeställningar att ta med oss i fortsatt dialog med bland annat politiker.

Projektet Hållbara Seniorer

Ett treårigt projekt som pågår under tiden december 2024 till november 2027. Projektet har initierats av SPF Seniorerna på förbunds nivå tillsammans med några samarbetsorganisationer samt finansieras av Allmänna Arvsfonden.

Målet med projektet är att

- 1) Engagera och inspirera seniorer i hållbarhetsfrågor samt
 - 2) Skapa metoder och verktyg för individer och föreningar för att ge dessa ökade möjligheter att ställa om till ett mer hållbart liv och en mer hållbar verksamhet.
- Projektet utgår från FN-programmet Agenda 2030, se bild.

Hållbarhet kan indelas i Ekologisk, Ekonomisk och social hållbarhet.

Varje kommun bör presentera hållbarhetsmål för bl.a. vatten & avlopp, vård & omsorg, utbildning, boende, infrastruktur, naturvård och räddningstjänst. F.n. rangordnas Enköping på plats 84 (av 290 kommuner), när det gäller verksamhetens hållbarhet.

Verktyg för detta kommer att bli:

- 1) Ett lättillgängligt digitalt utbildningsmaterial i tio moduler, varav "Hållbar Energi" redan är klar.
 - 2) Generationsöverskridande samtal.
 - 3) En årligen återkommande hållbarhetsvecka.
 - 4) En samtalsmall
 - 5) samt webinarier med olika teman.
- Förutom ovanstående webinarium har tidigare hållits ett motsvarande med rubriken "Mitt kemikaliesmarta hem".

Vid pennan
Lena Jensen / Stig Forshult



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.

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



Foto: SMHI.se

NÄSTA NUMMER - NR 1/2026

UTKOMMER V. 9

Nästa nummer har manusstopp 2 februari.

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,

Rätta svaren från sidan 23s klurigheter:

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

Lösningen Sudoku A & B på sidan 23

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

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

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.