

Vad händer med seniorgymmet?



Nytt år och årsmöte

Profilen

Blekingeresan

Märtas klurigheter

En bildgåta

Äventyr på savannen

m.m.



Presidiet i full aktion

Redaktions- kommittén

Inger Rosén Hansson, ansvarig utgivare.

Stig E. Forshult, redaktör, 070-531 53 88

Maj Kinnbo 073-949 1551, Carl-Erik Lind, 070-735 2274

Funktionärer

Rekrytering, Karin Berkö	072-240 1002
Rekrytering, Ulla Hedin	070-569 2534
Studiekommittén, Bo Holmgren	070-832 8345
Resor, Torbjörn From	0171-47 76 65
Programgrupp, Anita Nehler	070-660 1757
Västanvind, Heidi Rosén	0171-388 36
Friskvård, Sven-Olof Johansson	070-211 5076
Boule, Bo Johansson	070 476 4165
Bowling, Anita Lund	0171-41 30 97
Bridge, Barbro Sandberg	0171-362 86
Bordtennis, Lennart Andersson	070-327 9707
Webbansvarig, Gunnar Tallnäs	076-817 0191
Pressombud, Gerth Blomberg	070-768 8061

Kommunala Pensionärsrådet, KPR

Carl-Erik Lind	070-735 2274
----------------	--------------

Enabygdens bankgiro nr

5947-0559

Swish nr

123 230 8906

Avgiften vid månadsmöten 70 kr, inkluderar underhållning, förtäring och information. Betalas av samtliga närvarande.

Ändrar du adress, namn, telefonnummer eller e-postadress meddelas detta till Inger Rosén Hansson, tel 070-523 14 58 alt. inger.rosenhansson@telia.com

Adress och tel och mail:

SPF Seniorerna Enabygden

Källgatan 1, 745 35 Enköping

Tel. 0171-295 40 (vidarekopplad till ordf.)

Enabygden: stigforshult@gmail.com

Hemsidan: gunnar.tallnas@gmail.com

Enabygdens hemsida

www.spfseniorerna.se/enabygden

Styrelsen, ordinarie

tel

mail

Inger Rosén Hansson, ordf.	070-523 14 58	inger.rosenhansson@telia.com
Gerth Blomberg	070-768 80 61	gerthblomberg@hotmail.com
Stig Hallgren, sekreterare	070-394 72 81	stighallgren123@gmail.com
Anita Nehler, vice sekr.	070-660 17 57	anita.nehler@hotmail.com
Kenneth Löthegård, kassör	070-471 16 03	kenneth@lothegard.nu
Jan-Olov Andersson	070-844 51 19	janne.joa@telia.com
John Bergström	070-514 24 71	john.lonsaker@gmail.com
Ulla Hedin	070-569 25 34	hedin.ullabritta@gmail.com
Karin Berkö	072-240 10 02	karinb.berk6@gmail.com

Ersättare

Bruno Edvinsson	073-081 40 33	bruno.edvinsson@telia.com
Gudrun Hagdahl	070-574 55 25	gudrun.hagdahl@gmail.com
Sven-Olof Johansson	070-211 50 76	johansson85@hotmail.com

Styrelsemöten hålls: på måndag kl 10 den 4/2, 4/3, 8/4, 6/5 och den 10/6 i Studierum 1



INGER HAR ORDET

Tiden går så fort! Nu har vi haft årsmöte i föreningen igen, och jag har valts till ordförande för ytterligare ett år! Jag tackar för förtroendet

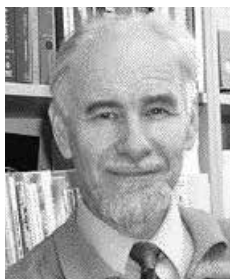
att tillsammans med styrelsen leda arbetet i SPF Seniorerna Enabygden. Det är ett mycket intressant, trevligt och roligt uppdrag, som jag nu kommer att ha för femte året i följd. Jag vill rikta ett stort tack till alla medlemmar, som bidrar med sin tid och sitt engagemang i olika sammanhang för föreningen. Många finns med i arbetet i kommittéer, i arbetsgrupper och studiecirklar. Vi har områdesgruppsledare och s.k. brevdovor, som delar ut medlemstidningar. Några representerar vår förening i pensionärsråd t.ex. i kommunen.

I den Verksamhetsplan för 2019, som presenterades vid årsmötet, har vi angett inriktningen för vårt arbete. Vi ska intensifiera de åtgärder, som handlar om rekrytering av nya medlemmar och att i möjligaste mån behålla dem som tillhör föreningen. Även förbund och distrikt kommer att under året förstärka det arbetet. Vi måste göra detta på olika sätt, men alla medlemmar kan bidra genom att informera vänner och bekanta om SPF Seniorerna. Man kan t.ex. ta med den som är intresserad till någon aktivitet. Liksom tidigare kommer vi att vara representerade vid Enköpingsmässan och Trädgårdsdagen för att sprida information.

Så skönt att ljuset kommer tillbaka och att dagarna blir allt längre! Våren kommer så småningom – något att se fram mot!

Inger Rosén Hansson

Redaktören



Så har vi trätt in i ett nytt verksamhetsår i och med årsmötet den 8 februari 2019. Ett referat och annan information från detta finns på annan plats i tidningen. Det känns tryggt att Inger fortsätter

som ordförande. Värre är att vår fleråriga och kunnige redaktör har slutat sitt uppdrag och lämnat över till undertecknad. Hur detta ska gå står möjligen skrivet i stjärnorna och får framtiden utvisa. Efter två redaktörer med bakgrund i tidningsbranschen blir det nu en amatör som tar över. I sin visdom har styrelsen insett dilemmat och skapat en redaktionskommitté bestående av Maj Kinnbo och Carl-Erik Lind som säkerligen kommer att se till att redaktören sköter sig. Tack för det och tack till Lars-Erik för ett gott jobb.

Detta nummer av Enabygden innehåller rätt

mycket information från årsmötet och en del andra föreningsaktiviteter. I övrigt hoppas jag att de flesta läsare känner igen sig i Profilen, Märta's klurigheter, Det gamla Enköping m.m. Samtidigt är det så att detta är en tidning, medlemmarnas tidning. Hör därför av er med texter eller idéer. Jag eller någon annan i redaktionskommittén kommer gärna och intervjuar och tar några bilder. Vi är tacksamma för alla uppslag per telefon (våra nummer finns på sidan 2) eller till stigforshult@gmail.com.

Nu är det bara att hoppas att våren snart är på väg. Vårdagjämningen inträffar i år den 20 mars och sommartiden, som vi haft sedan 1980, drabbar oss, kanske för sista gången, den 31 mars. Och sedan är det Europaval och Mors dag den 26 maj.

En skön vår önskas alla SPF-are av

Stig E. Forshult

SPF Seniorerna Enabygden.

Resekommittés program 2019

24 april Vi gör ett återbesök inom brand-området i Västmanland för att se hur det ser ut idag 5 år senare. Länsstyrelsen i Västmanland har byggt upp ett visningsområde för alla. Du kommer fram med ex.vis rollator och man kan se området från ett uppbyggt torn. Därefter äter vi lunch på Sättra brunn och får en stund att gå runt där innan vi avslutar dagen i Sala för egen tid med besök på bl.a. Gallerian, Linneskåpet, Ekenbergs och Mellansveriges bästa lampaffär eller varför inte en eftermiddagskaffe på Johanssons konditori.
Pris 400 kr inkl. lunch (2-rätters meny), kl 9.00-ca 16.30

11 maj Båtresa från Nybrokajen till Artipelag Vi reser genom Stockholms vackra skärgård ut till Artipelag. Där ser vi oss kring på egen hand samt äter lunch. Artipelag är en internationell mötesplats för konst, events och aktiviteter – vackert belägen i Stockholms skärgård.
Pris 600 kr inkl. lunch. Max 40 personer, kl 9.00 – ca 16.00

27-31 maj Landskapsresa till Dalsland och norra Bohuslän som avslutning på landskapscirklarna. Vi bor i Åmål och Uddevalla, två nätter på varje ställe, och besöker diverse turistmål och annat under dagarna. Resan är främst avsedd för cirkeldeltagarna med partner, men i mån av plats är den även öppen för övriga. Anmälan senast den 22 mars.
Pris 6700 kr. Då ingår fyra middagar, tre luncher, fm- och em-kaffe alla dagar samt alla inträden och guidningar.

15 aug Hemliga resan går i år till två platser i Södermanland. I resan ingår förmiddagsfika, guidad tur, lunch och efter förflyttning även eftermiddagsfika.
Pris 635 kr inkl. guidning, två fika och lunch.
Max 40 personer, kl 9.00 – 16.30

Bevaka information vid föreningens månadsmöten och på hemsidan samt i EP under rubriken föreningar. Det går bra att boka sig på reservlista, det händer ibland avbokningar av olika anledningar. Anmälningar till Lisbeth Broström tfn. 070 287 48 94, May-Britt Waghorn tfn. 070 277 03 53, Torbjörn From tfn. 070 240 75 78.

Medlemmar i SPF ENKÖPING

HAR ALLTID RABATT:

300 kr på flerdagsresor

50 kr på teaterresor

ALLTID påstigning i

ENKÖPING

Bålsta Västerås

Läs om våra resor/boka på:

www.nordsydneyresor.se



Box 875, 751 08 Uppsala

Tel 08 247100 0171 35663

må-fre 09.00-12.00 & 13.00-18.00

e-post: info@nordsydneyresor.se

MÅNADSMÖTEN

Fredag 8 Mars kl 14.00. Västerledskyrkan.
Jonas Marmbrandt spelar vacker musik på piano, bl.a. Chopin.

Entré 70 kr. Fika ingår.

Ansvariga är Arbetsgrupp 3.

Arbetsgrupp 4 samlas 1 timme före.

Fredag 12 April kl 14.00.

Västerledskyrkan.

Polis Maria Arosenius informerar om **Brott mot äldre.**

Entré 70 kr. Fika ingår.

Ansvariga är Arbetsgrupp 4.

Arbetsgrupp 5 samlas 1 timme före.

Fredag 10 Maj kl 14.00. Kryddgården.

Helen Tronstad, f.d. meteorolog på SVT1 berättar om och visar bilder från sin resa med Transsibiriska Järnvägen.

Entré 70 kr. Fika ingår.

Ansvariga är arbetsgrupp 5.

Arbetsgrupp 6 samlas 1 timme före.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Ingen anmälan behövs till månadsmötena.

Alla välkomna!

Fler programpunkter kommer i nästa nummer!

Vårens program 2019

Fredag 22 februari, kl 13.30. Wallinska Gården.

THE- OCH HATTPARTY FÖR KVIN- NOR.

Vi diskuterar saker som särskilt berör kvinnor. Entré 70 kr. Anmälan se nedan!

Onsdag 13 mars, kl 14.00. Wallinska Gården.

Afternoon Tea. Lite social samvaro under tiden vi dricker the/kaffe med många goda tillbehör. Kostnad 100 kr. Anmälan se nedan!

Fredag 22 mars, kl 15.00-18.00. Rugbylokalen, Sandbrogatan 2.

PUB med sång- och musikunderhållning med trubaduren Jocke Göransson

Kostnad 140 kr. Underhållning, förtäring samt en lättöl/Loka/läsk ingår.

Medtag egen övrig dryck! Anmälan se nedan!

Tisdag 7 maj, kl 14.00. Västerledskyrkan.
CAPRICE OCH KAKBUFFÉ

SPF-körerna Västansvind och Seniorklang, Avesta

sjunger välkända vårvisor. Kaffe och mumsig kakbuffé serveras. Entré 70 kr. Ingen anmälan behövs. Alla välkomna!

Fredag 26 april, kl 11.30 – 17.30

Lördag 27 april, kl 10.00 – 16.00

ENKÖPINGSMÄSSAN PÅ IDROTTHUSET

Varmt välkomna att besöka SPF Seniorerna Enabygdens monter!

Torsdag 2 maj, kl 10.00. Mel's Garage, Åkerbygatan 4.

Vi gör en nostalgitripp 50-60 år tillbaka i tiden vid besöket, då ägarna berättar om sin verksamhet och visar sin fantastiska bilpark av amerikanska och europeiska entusiastbilar. Fika till självkostnadspris. Anmälan se nedan!

Programmen sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Fler programpunkter kommer i nästa nummer!

Anmälan skall ske i god tid till någon av oss i programkommittén:

Jan-Olov Andersson, tel 0171-44 51 19, mobil 070-844 51 19 eller janne.joa@telia.com, Pia Rosenberg, mobil 073-680 47 27 eller pr.fs@mbox.lidnet.se, Gerth Blomberg, mobil 070-768 80 61 eller gerthblomberg@hotmail.com eller till Anita Nehler, tel 0171-33 550, mobil 070- 660 17 57 eller anita.nehler@hotmail.com

AKTUELLA OMRÅDESGRUPPER

Områdesgrupp 1.

Gruppansvarig: Bertil Larsson,
tel 070-428 06 39,
e-post: bertil.risberga@gmail.com.
Området omfattar medlemmar boende på
landsbygden söder om Enköping.

Områdesgrupp 3.

Gruppansvarig: Sören Sagström,
tel 070-671 4804,
e-post: sorensagstrom@hotmail.com.
Fanna (Svampgatorna uppe i Fanna), Kor-
sängen, Bergvreten, Husberg, Gånsta, Stenv-
reten, Bredsand, Åkersberg.

Områdesgrupp 4.

Gruppansvarig: Rune Gusén,
tel 070-638 0043, e-post:
Centrala Enköping, Kungsgatan, Ö. Ring-
gatan, Lilla Vägen, Sandgatan, Tullgatan,
Munksundsgatan, Kryddgårdsgatan, Kor-
sängsgatan och gator som korsar dessa.

Områdesgrupp 5.

Gruppansvarig: Monica Sahlén,
tel 070-547 6544, e-post: monica@sahlen.se
Gröngarn, Munksundet, Lillsidan, Västerle-
den, Galgvreten.



Områdesgrupp 6.

Gruppansvarig: Evy Johansson,
tel 073-562 9676,
e-post: evy.johansson@live.se.
Romberga, Enögla, Drottninggatan, Ban-
gårdsgatan, Linbanegatan, Långgatan norra
delen, Bergsgatan, Fjärdhundragatan norra
delen, Lillängsgatan..

Områdesgrupp 7.

Gruppansvarig: Matz Roberg,
tel 073-554 4455, e-post: roberg@mbox.lidnet.se
Långgatan södra delen, Fjärdhundragatan
södra delen, Hägnadsvägen, Sandgatan,
Torggatan västra delen, V. Ringgatan, Lille-
bergsgatan, Kyrkogatan.

SKOGLUNDS OPTIK

Mot uppvisande av ditt personliga
medlemskort i SPF får du

10% rabatt
på kompletta
glasögon och solglasögon
under hela 2019

**Välkommen in till oss
på Skoglunds Optik!**

Källgatan 17 Enköping
Tel 0171 - 338 15
www.skoglundsoptik.se
Medlem i KlarSynt

Resultat av SPF Seniorernas **DM i Hjärnkoll**.
Kvalificering genomfördes i början på februari var-
vid Enabygdens lag med Bo Holmgren, Sven Gus-
tafsson och Carl-Erik Lind gick vidare till semifinal
den 27 februari och hoppas vi till distriktsfinal i
mars

Enabygdens årsmöte 2019

Fredagen den 8 februari 2019 genomförde SPF Seniorerna Enabygden sitt stadgeenliga årsmöte med cirka 70 närvarande medlemmar i Västerledskyrkan. Vård för dagen var grupp 7, varför Ulla Hedin började med att hälsa alla välkomna och därefter lämna över ord och ton till kören Västanvind (bild nedan). Denna bjöd på tre stämningsfulla sånger innan Berit Bergman förrättade parentation över de 24 medlemmar som avlidit under det gångna året. Så följde ytterligare några sånger av Västanvind, innan Enabygdens ordförande Inger Rosen-Hansson förklarade årsmötet öppnat.

På förslag av valberedningen leddes detta på sedvanligt smidigt sätt av Bengt Wahlberg med Stig Hallgren som sekreterare. Allt fungerade väl under föredragning av verksamhetsberättelse och räkenskaper 2018 samt budget för 2019. Dessemellan beslutade årsmötet att godkänna den oförändrade årsavgiften till Enabygden på 90 kr för år 2020. Till detta kommer avgifterna till distriktet på 30 kr och till förbundet på 160 kr, sammanlagt 280 kr, om inga andra beslut tas vid de senares årsmöten längre fram. Distriktets årsmöte hålls den 3 april, förbundets kongress först 2020.

Efter att den avgående styrelsen fått full och tacksam ansvarsfrihet, vidtog val av funktionärer. Dessa resulterade i omval av Inger som ordförande samt av ledamöterna Gerth Blomberg, Kenneth Löthegård och Ulla Hedin samt nyval av Karin Berkö (bild). Nyval blev det också av styrelseersättarna Gudrun Hagdahl och Sven-Olof Johansson samt omval av den tredje ersättaren Bruno Edvinsson. Båda revisorerna Lars Wallander och Glen Ärnils omvaldes liksom revisorerersättaren Monica Sahlin.



Därmed kunde Bengt Wahlberg efter väl förrättat värv avsluta årsmötet och lämna tillbaka till Ulla Hedin och Inger Rosén Hansson. Dessa avtackade först presidiet samt kören



Västanvinds ledare, Heidi Rosén och till slut de avgående funktionärerna Carl-Erik Lind (bild), Maj Kinnbo och Lars-Erik Lundgren.

Innan vi bjöds till kaffeborden med dess goda semlor, informerade Resekommittén om kommande resor och lottades en mängd vackra blommor ut till lyckliga vinnare.

/ SEF



PROFILEN

Intervju med Bitte Myrsell, Vård och omsorgsnämndens nya ordförande

Intervjun genomfördes 19 02 01 mitt i turbulensen angående sparkrav inom förvaltningarna i kommunen. Tjänstemännen i kommunen har lagt förslag till besparingar men politikerna har inte fattat några beslut.



Bitte Myrsell berättar att hon är 69 år och bosatt utanför Enköping. Bitte representerar Moderaterna. Hon är sjuksköterska till yrket men driver sen många år ett omsorgsboende för dementa

utanför Stockholm så hon känner sig hemma i Vård och Omsorgsnämndens uppgifter. Hon var också vice ordförande i samma nämnd under föregående mandatperiod.

De utmaningar hon ser närmast för Vård och Omsorgsnämnden är förstås ekonomin. Alla nämnder har stora besparingskrav då det visat sig att kommunen riskerar att gå back. Bitte säger att för att klara kraven måste verksamheten renodlas till att göra det man är ålagd enligt lag. Det kan innebära att vissa uppgifter man tagit på sig måste bort eller läggas på någon annan nämnd (eller t.ex. Regionen).

Ytterligare en åtgärd för att klara ekonomin är att ta upp förhandlingar med Region Uppsala för att försöka förhandla om en del gamla avtal som slutits ogynnsamt för Enköpings kommun. Bitte menar att det borde vara möjligt då Enköping fått in fler representanter i regionfullmäktige nu än tidigare.

Lokaler och administration är andra områden som hon anser att det går att göra besparingar

inom. På det sättet tror hon att Enköpingsborna inte ska behöva drabbas av försämringar i den direkta verksamheten.

Jag undrar också hur hon tror att det blir möjligt att driva politiken i den riktning som nämnts då den styrande alliansen inte har egen majoritet i nämnden. Bitte anser att hon haft ett mycket gott samarbete och stor samsyn med den tidigare majoriteten som nu är i opposition och är säker på att detta kommer att fortsätta.

Jag har också några frågor om specifika ärenden och tar upp hur det är med tillgången av platser inom olika former av omsorgsboenden i Enköping. Bitte Myrsell menar att det inte finns någon brist på platser i kommunen för den som behöver och vill bo så. Dock kan man inte fritt välja vilket boende man vill till, eftersom de privata vårdföretagen tecknat bort en stor del av sina nya boenden till andra kommuner. Hennes önskan är att Enköpings kommun blir bättre på att teckna avtal för våra invånare.

Angående Hemtjänst får jag veta att man jobbar för att brukare ska ha så stor kontinuitet i vem som kommer, men att det blir svårt när någon har väldigt många hemtjänsttimmar. Man försöker lösa problematiken bl.a. genom att använda modern teknik t.ex. tillsyn med kamera för den som vill. Bitte menar detta bl.a. frigör resurser för mer kvalitativ vård än tillsyn. Bitte menar att det är viktigt både för brukare och nämnd att personal används för "rätt uppgifter". Enköping ligger dock ganska långt efter många andra kommuner i utvecklingen av digitala tjänster.

Jag tar slutligen upp frågor som den dåliga standarden på trottoarer som är besvärligt för många äldre. Den frågan hänvisar hon till Kommunala Pensionärsrådet liksom frågan om gratis bussresor som ju finns i många andra kommuner och län.

Carl-Erik Lind

Enköpings kommun måste spara

På måndag den 28 januari presenterade de styrande kommunalråden det tjänstemannaförslag på besparingar om upp emot 100 miljoner som måste till för att få budgeten att gå ihop 2020. Förvaltningarna fick uppdraget av det dåvarande kommunstyret redan i maj 2018 och nu har man lagt fram ett antal sparförslag. Dessa kommer att påverka all verksamhet inom kommunen utom den lagstadgade, vilket är det allra mesta.

En betydande del av besparingarna föreslås gå ut över såväl äldre som ungdomar. Det gäller bl.a. det mycket populära seniorgymmet på Kryddgården samt de välbesökta träffpunkterna Kryddgården, Ljunggården och Lillsidan för främst social verksamhet, vilka tillsammans kostar cirka 3 miljoner. Inom pensionärsorganisationerna, PRO, SPF och Aktiva Seniorer tror man inte riktigt på att detta verkligen ger några riktiga besparingar. Den senare organisationen hade därför kallat till ett möte den 5 februari på Träffpunkt Kryddgården. Cirka 20 personer mötte upp och diskuterade vad man skulle kunna göra för att motverka detta svek mot de äldre.

Risken är att besparingar på kort sikt kan bli mycket mer kostnadskrävande längre fram. Både seniorgymmet och träffpunkterna sysslar med friskvård med avsikt att förhindra sjukvård. Gymnastik, balansträning och cirkelträning liksom även dans under sakkunnig ledning m.m. stärker musklerna även hos äldre och minskar riskerna för mycket dyra och handikappande fallskador. Under vecka 44 varje år sker t.o.m. en särskild nationell satsning för att skapa bättre fysisk balans under mottot *Balansera mera*. Dessutom pågår en riksomfattande satsning mot ensamhet, där träffpunkterna är viktiga.

Det borde rimligen vara betydligt mer effektivt att förebygga fysisk och psykisk ohälsa,



även om kommunen inte genom lag är ålagd att göra detta, än att senare vårda dem som drabbats av ohälsa.

En annan fråga är varför besparingsförslagen kommer upp nu. De borde varit kända av såväl politiker som tjänstemän redan under valrörelsen. Om inte blir vi mycket oroliga för kommunens framtid.

Aktiva seniorer läste upp ett kritiskt uttalande som man senare avser att överlämna till kommunledningen tillsammans med ett stort antal underskrifter som är under insamling. Besparingsförslagen kommer att diskuteras i de politiska nämnderna i februari och mars och så småningom utmynna i en budget för 2020, vilken ska skrivas fram under maj-juni i år. Fram till dess kommer pensionärsorganisationerna att verka för att de besparingar, som måste ske, inte drabbar de områden där de riskerar att göra mer skada än nytta. Det borde rimligen finnas mycket annat onödigt att spara på.

Vid pennan

StigF och Carl-Erik Lind

Vår hemsida - spfseniorerna.se/enabygden

Redan på tidigt 2000-tal hade vi en egen hemsida med information om vår verksamhet. Vi hade en egen webbserver men så småningom fick vi hyra plats på distriktets webb och var fria att utforma webben som vi ville. Alla var väl inte bekanta med Internet på den tiden och vår information nådde ganska få. Tidningen Enabygden var den huvudsakliga informationskanalen. Det är annorlunda nu. De flesta utgår från att information alltid ska finnas tillgänglig på nätet och SPF Seniorerna Enabygden hänger med.

För några år sedan beslutade SPF centralt att samla alla distrikt och föreningar under samma webb. Detta innebär att alla förenings hemsidor har samma utseende och struktur som vi lokalt inte kan ändra, men vi förser kontinuerligt sidorna med eget innehåll så att medlemmar och andra intresserade kan ta del av vår verksamhet.

Kort beskrivning av startsidans olika delar.

1. Sidhuvud med bl.a. möjlighet att gå in på "Mina sidor". Här kan du som medlem i SPF Seniorerna logga in och ändra egna uppgifter i medlemsregistret. För det krävs att du har registrerat din e-postadress i medlemsregistret.
2. Mörkblå meny med länkar till bland annat
 - a. Styrelse och övriga föreningsfunktionärer
 - b. Referat och reportage från våra aktiviteter
 - c. Nyhetsarkiv – nyheter genom åren
 - d. Dokumentarkiv – protokoll, Enabygden årgång 2018, studiecirkelar och resor.
3. Område med länkar till
 - a. Senaste reseprogrammet
 - b. Aktuella studiecirkelar
 - c. Aktiviteter under säsongen
 - d. Senaste numret av tidningen Enabygden.
4. Aktiviteter i närtid såsom månadsmöten och övriga träffar
5. Senaste Nytt från föreningen
6. Nyheter från distriktet

Gunnar Tallnäs

Susannes Fotvård

Jag sitter i Capio vårdcentrals lokaler

Susanne Johansson

Medicinsk foterapeut

Korsängsgatan 42, 749 49 Enköping
Tel 0171-45 11 35, Mobil 0733-14 48 45
Mejl: susanne@halsokalla.com

The screenshot shows the website for SPF Enabygden. Numbered callouts highlight the following elements:

- 1:** The top navigation bar containing the SPF logo, the name 'Enabygden', and links for 'Lysa', 'Press', 'Webbutik', 'SPF Seniorema', 'Senioren', and 'Seniorbyggarna'.
- 2:** A secondary navigation bar with links for 'Start', 'Om föreningen', 'Bli medlem', 'Referat/Reportage', 'Arkiv', 'Nyhetsarkiv', and 'Dokumentarkiv'.
- 3:** A sidebar on the left with links: 'Välkommen till SPF Enabygden', 'Resekommittén. Aktuella resor', 'Studiecirklar våren 2019', 'Vårprogram 2019', and 'Tidningen Enabygden'.
- 4:** The 'Aktiviteter' (Activities) section, which lists events for February: '08 Årsmöte kl 19.00 i västerledskyrkan', '15 PUB med Pecke polis, kl 15.00-18.00. Rugbylokalen, Sandbrog. 2.', and '22 The- och hattparty för kvinnor. kl 13.30 Wallinska Gården.' Each event has a 'Mer info' button.
- 5:** The 'Senaste Nytt' (Latest News) section, featuring articles like 'Enabygden nr 1 2019' and 'DM Skidor 2019'.
- 6:** The 'Nyheter från Uppsala län' (News from Uppsala County) section, with articles like 'Friskvårdsk...' and 'Viktiga information inför stämman 2019'.



Denna byggnad finns i Enköping.

Vad är det för en byggnad och var ligger den?

Som synes är den röda tegelfasaden svängd. Vad kan det bero på? Den som vet varför kan höra av sig till redaktören eller lägga ett svar i Enabygdens brevlåda på Kryddgården.

Välkommen på promenad med SPF Seniorerna Enabygden

Vi börjar kl 9.00 från entrén på Kryddgården, Källgatan 1 och går gemensamt i sakta mak under cirka en timme. Därefter dricker dem av oss som så vill kaffe tillsammans på något lämpligt ställe.

Vår första promenad genomför vi på torsdag den 4 april, kl 9.00 och vi fortsätter sedan under resten av april och maj, om intresse finns.

Promenaderna är gratis och ingen anmälan behövs.

Ledare är Sven-Olof Johansson, tel 0171 477 487 eller 070 211 5076, Jan-Olov Andersson, tel 070 844 5119, och John Bergström, tel 070 514 2471.

Välkomna



Vad är detta för ett hus? Var ligger det och vad har det använts till?

Resa till Blekinge med SPF Seniorerna Enabygden den 28 maj-1 juni 2018.

Enabygden har ända sedan 1981 hållit studiecirkelar om svenska landskap och även gjort resor till landskapen ifråga för att lära oss mer om vårt land. Det är åtskilliga personer som varit engagerade som cirkelledare under åren, men nestorn är ändå Björn Liljestrand som höll 15 landskapscirkelar (och några andra) fram till 2010. Han satte standarden som vi som kommit efter har haft god nytta av.



Landskapscirkelarna, ja det var hela fyra grupper under 2017-18, handlade om Blekinge, ett av Sveriges minsta och senaste landskap. Blekinge blev svenskt först 1658 vid *Freden i Roskilde*. Det var sålunda 360 år sedan i fjol, när vi besökte landskapet under fem dagar som avslutning på cirkelarna.

Resan genomförde i samarbete med *RE-SAREN AB* som drivs av Lars Malmström,

tidigare ägare av NordSyd. Vi åkte med Pär Jonson, som körde mjukt men samtidigt effektivt i buss från *GÖTLUNDA* i Arboga och bodde alldeles utmärkt på *Scandic Hotell* i Karlskrona som ligger precis vid vattnet och den tidigare fiskhamnen. Resan söderut gick längs svenska ostkusten. Första stopp efter lunch var vid Brömsebro på gränsen mellan Småland och Blekinge, där det på en ö i den lilla bäcken står en minnessten över freden 1645. Sedan fortsatte vi till den numera pittoreska lilla orten Kristianopel, namngiven efter Kristian IV. Här hade i början på 1600-talet danskarna starka befästningar som delvis fortfarande syns.

Under de tre dagarna i Blekinge höll vi oss på tisdagen i Karlskrona med alla dess marina anläggningar såsom varvet och Marin-

**Välkommen till oss
frisörer.**

**Kickan. Gunilla,
Yvonne o Josefine.**

☆☆☆☆☆
Kickan & Co

vid stora torget

**Vi klipper, färgar,
permanentar mm -
både dam o herr**

**Boka tid
tel. 0171-30805 eller 34510**

museet. På onsdagen guidades vi i klassiska Ronneby Brunnspark med dess sekelskiftesvillor liksom i Karlshamns punschmuseum och Alice Tegnér rummet. På vägen dit hälsade vi på hos konstnären Susanne Demåne som visade oss sin fascinerande trädgård med konstverk av alla de slag. Detta var nog resans höjdpunkt. På kvällen åt vi en god middag hos Wägga fisk & delikatess i Karlshamns Marina.



Rosenbom vid Amiralitetskyrkan

Sista Blekingedagen ägnades åt Mörrums laxar, Jämshögs författarmuseum med Harry Martinson och Sven-Edvin Salje samt en busstur på det bördiga Listerlandet. Där åt vi



Nils Holgersson

hemlagad paj till em-kaffet. Hemresan gick via Växjö och Utvandrarmuseet innan vi for raka vägen hem på E4an. Allt förlöpte



Hos konstnären Susanne Demåne

lyckligtvis utan incidenter och vi kom så småningom hem trötta och nöjda efter en upplevelsefylld resa.

F.n. håller fyra grupper på att studera Dalsland och norra Bohuslän, vilket kommer att avslutas med en ny resa sista veckan i maj i år. Då hoppas vi på nya stimulerande äventyr.
StigF



Utvandrarmonumentet i Karlshamn

Studiekommittén

Studiekommittén har förnyat sig. Stig Fors-
hult har lämnat efter sex år och istället finns
nu Solveig Widgar i kommittén tillsammans
med Bo Holmgren (ordförande), Pia Rosen-
berg och Sven Gustafsson. Inom kort börjar
arbetet med att komponera ett program för
studiecirkelarna 2019/20. Det kommer att
publiceras i *Enabygden* nr 2 som kommer ut
i början på juni.

Hjälp gärna Studiekommittén med att föreslå
nya cirkelämnen eller – ännu bättre – kom
med som cirkelledare. Det är en stimulerande
och rolig uppgift. Det är ingen nackdel om
ledaren kan en del om ämnet för cirkeln, men
det mesta jobbet med att ta fram fakta och
presentera olika ting gör man gemensamt i
gruppen. Ju mer man gör tillsammans, ju ro-
ligare blir det.



*Studiekommittén i arbete. Från vänster
Solveig Widgar, Pia Rosenberg,
Bo Holmgren och Sven Gustafsson*

F.n. behöver vi ledare för minst en landskaps-
cirkel, vilket detta nu blir, och för minst en
läsecirkel liksom gärna för diskussionsgrup-
pen *Aktuella händelser*. Men det finns utrym-
me för fler. Hör av er till Studiekommittén.

Fastighetsbyrån



Dags för ett nytt boende? Fastighetsbyrån i Enköping bjuder på en kostnadsfri värdering
och konsultation. Vänligen fyll i nedanstående uppgifter:

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

Email: _____

Skicka till nedanstående adress (Fastighetsbyrån betalar portot):

Fastighetsbyrån
SVARSPOST
205 62 031
745 20 Enköping

Databedragerier

Alla som har dator och mejl känner säkert igen mängderna av fishing-försök som vi drabbas av allt för ofta. I de flesta fall försöker avsändaren inbilla oss att det blivit fel på bankkontot eller vid något inköp eller också måste man uppdatera sin mejl-adress eller något annat för att den inte ska avslutas. Allt detta är ren bluff, även om loggan ser korrekt ut. Kasta omedelbart sådana mejl och klicka för allt i världen inte på några Internet-länkar (vanligen understrukna och i blått). Se exempel nedan.

Ofta ser mejlet riktigt proffsigt ut, men om man håller musen över den inkommande mejl-adressen, så syns det nästan alltid att den är falsk, t.ex. "vvtadv@jqcvbssryf.imdb.com". Denna adress försökte lura mig att brevet kom från "gmail". Det trodde jag inte på.

Ett lömskare sätt är när hackaren har kapat mejl-adressen till någon som man känner. Då kan denne skicka mejl som verkar komma från min bekant. Nedanstående brev har jag t.ex. vid flera tillfällen fått från olika vänner, vars mejl-konton blivit hackade. Det ser ganska övertygande ut, men jag tror inte att en svensk skulle skriva "internationella pass" utan bara "pass" och oftast skriver vi bara "i" och sällan "inuti". I Sverige använder vi inte heller komma när vi skriver 22.400 kr utan möjligen punkt. Det gäller att kolla detaljerna.

Allra värst är när man blir uppringd av sin snälla bank som ska hjälpa till med något. Det gör banken aldrig! Varning! Lagg på! Men det tar vi nästa gång. Innan dess får vi emellertid träffa polisen Maria Arosenius den 12 april. Hon har mycket att berätta.
SEF

Klicka inte på falska länkar!



Hi stig.forsshult@telia.com,
An activity alert has been issued for your account. You need to confirm your information and activate your TD EasyWeb. Please sign in to the link below.

Activation link: <https://tdcanada.com/rx-40314L/WM-4LA/>

Comply before date: January 29, 2018

Alert-ID: [40314L](#)

Failure to comply before the above date will result in account termination. This is a normal measure to prevent fraud and protect your funds.

**Lämna aldrig någonsin ut
PIN-koder till bankkort eller
Bank-ID. De är nycklar till Dina
pengar.**

Falskt tiggeribrev

"känd mejl-adress"

Akut hjälp!

Jag hoppas att detta når dig i tid. Jag gjorde en resa till Kiev, Ukraina och min väska blev stulen med mitt internationella pass och mina kreditkort inuti. Ambassaden är villig att hjälpa mig att ta ett flyg utan mitt pass, jag behöver bara betala för biljetten och hotellräkningarna. Till min förfäran kan jag inte få tillgång till mina pengar utan mitt kreditkort och kontakt med min bank, men de behöver mer tid för att kunna ge mig ett nytt kort. I den här olyckliga situationen tänkte jag fråga om ett lån som jag kan betala tillbaka så fort jag kommer tillbaka. Jag behöver verkligen vara med på nästa flyg. Jag behöver 22,400kr. Berätta om du kan hjälpa mig genom RIA penningöverföring eller MoneyGram eftersom det är det bästa alternativet jag har.

Låt mig veta om det är möjligt.

Jag väntar på ditt svar

Med vänlig hälsning, NN

MÄRTAS klurigheter våren 2019

Orter i Enköpingsnejden

Ordet inom parentes skall ersättas med ett annat ord så att det blir den rätta orten.

- 1 (Armé) + ne + (du och jag)
- 2 Lå + (avlida)
- 3 (Åskas) + s + (par) + na
- 4 (Ren) + e + (stenhårt) + a
- 5 (Bladdryck) + (ryske "ja")
- 6 (Vid) + (ör)
- 7 (Träd) + (gårdsplan) + a
- 8 (Orsak) + (ort)
- 9 (Fotbeklädning) + (abbot)
- 10 (Åt) + (ej ut) + (skänka)
- 11 (Oanvänd) + (mölla)
- 12 (Buske) + (samhälle)
- 13 (Skopade) + (klotformade)
- 14 (Bröd) + (frisk) + (och)
- 15 (Rese) + (flicknamn)
- 16 (Nöffnoffar) + ne + (fisknät)
- 17 (Brusande vatten) + ort
- 18 (Hittade) + a
- 19 (Spets) + (träd) + a
- 20 (Oas) + (ort)



Det först inlämnade rätta svaret belönas med en Trisslott

*Lycka till önskar
"kluriga" Märta*

Rätta svar på klurigheter i nr

Rätta svar på klurigheter 4-18.

1. Tomten. 2. Lillan. 3. Gummorna.
4. Åsarna. 5. Dra. 6. Trastens. 7. Julen.
8. Olle. 9. Ystert. 10. Trallande. 11. Hambo.
12. Orden. 13. Grodorna. 14. Tusende.
15. Neapel. 16. Ut. 17. Cecilia Lind.
18. Tomtegubbar. 19. Råven

Något omstuvade blir begynnelsebokstäverna:
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR.

Ett enda korrekt svar kom denna gång. Detta var inlämnat av Krister Andersson i Fanna. Grattis! En trisslott kommer som belöning

Det finns så mycket hemskt i tidningarna, här kommer bara

BRA SAKER

Alla vet att solen tittar in tidigare för var dag. Det kommer blåsippor.

Vi med rollator nickar åt varandra var vi ses i stan, en del har tid att prata lite.

Jag läste i DN 22 jan. att människans hela historia är kortare än en halv millimeter. Av vad? Ett lärarsnöre är 27,6 cm. Leta reda på artikeln den ger ett helt nytt perspektiv på människans plats på jorden. Plötsligt anar jag att vi bara funnits en pyttetid här i världen.

Nu börjar terminen, jag får träffa människor från hela världen som medpratade inom SFI Svenska för invandrare. Västanvindkören luftar lungor och stämband. Vi välkomnar alla kanske män mest, det är ont om dem bland oss.

Här väntas ett barnbarnsbarn i mars, barnbarn som bor i USA kommer ut till landet från Kalifornien, till utedusch och torrtoa, han vet om det men jag funderar på hur fästmon skall reagera.

Nyligen opererad för bröstcancer har jag fyllt i vita arkivet och funderat på slutet.



Tjohej inte nu, allt var borta vid efterkontrollen. Testosteronhormonpiller i fem år, tänk om jag får skägg. Nu ska vi resa till Island hoppas jag, tyvärr inte tölta på små hästar, men bada i varma källor.

Glada Maj

**Presstopp för Enabygden nr 2
är den 10 maj 2019.**

Vägmärken

Här nedan finns ett gammalt och ett nytt vägmärke. Det förra, A, används inte längre. Kommer ni ihåg vad det betydde och vad det nya vägmärket, B, avser?

Båda märkena är gula och röda med svarta symboler ini.



A. _____



B. _____

Albert Einstein hade säkert helt rätt
Det man inte kan förklara i enkla ordalag,
förstår man nog inte riktigt själv.

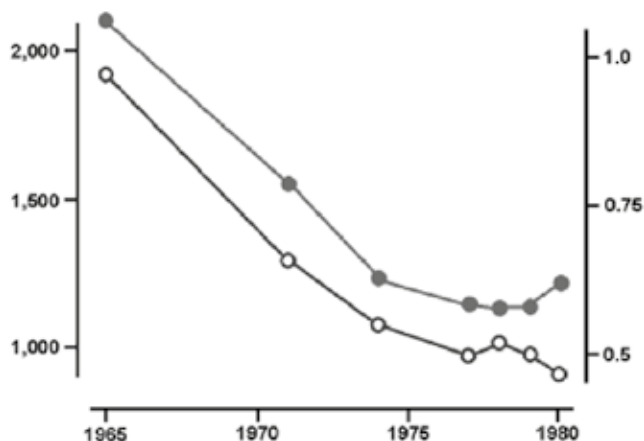
Den mänskliga hjärnan är ett fantastiskt organ. Den fungerar hela livet 24 timmar om dygnet från den dag vi föds och stoppar endast under en examen och när vi blir förälskade.

Rättelse:

Tyvärr smög det sig in ett mindre faktafel i artikeln om Enköpings järnvägar i Enabygden 2018-4. Det gäller de statliga s.k. stambanor som byggdes i Sverige under andra halvan av 1800-talet. Andra järnvägar som SWB ansåg man då skulle byggas med privata medel om än ibland med statsbidrag.

Stambanorna var då: Västra stambanan: Stockholm-Göteborg, Södra stambanan: Falköping-Nässjö-Malmö, Östra stambanan: Katrineholm-Nässjö, Norra stambanan: Uppsala-Bollnäs-Ånge, Stambanan genom övre Norrland: Bräcke-Långsele-Boden och Nordvästra stambanan: Laxå-Karlstad-Charlottenberg-(Oslo). Flera namnbyten har senare skett, men det är inte plats att ta upp dessa här.

Storken kommer med barnen



Vi vet ju alla att bebisarna kommer med storken. Och här ovan är det även vetenskapligt bevisat. Den undre kurvan o visar antalet häckande storkar i Västtyskland under 1960- och 70-talen. De sjönk då från ca 2000 till ca 1000 par om året. Under samma tid sjönk även födelsetalet • från ca 1 miljon till drygt en halv miljon födselar per år. Som syns stämmer inte graferna mot slutet, varför storkarna då måste haft bråda dagar.

Darwin, något missförstådd

Enligt Darwins evolutionsteori är det de starkaste som överlever och för släktet vidare, medan de svagare försvinner.

Detta måste ju innebära att man blir smartare av att dricka öl. Alkoholen förstör ju främst de svagare hjärncellerna medan de smartare överlever!

Semmeldags



Årsmötesmums, försmak på fettisdagen 5 mars

Äventyr på savannen av Lennart och Mia Nordqvist

Onsdagen den 23 januari 2019 på Villa Sandgatan.

Lennart och Mia berättade för över 40 närvarande SPF-are om de fyra resor om 8-9 dagar vardera som de hade gjort till Afrika 2008-15. Två av resorna hade gått till Tanzania och de andra till Botswana och Kenya. Alla resor skedde i mycket små grupper, 3-6 personer i jeep med guide och kock till olika camper med mycket varierande standard. I vissa skedde övernattning i ett enkelt tält på marken medan det i andra fanns riktiga bungalows med en näst intill lyxig miljö. Av de tre länderna hade Botswana bäst turistservice



med väl utbildad personal som syntes bry sig om sina gäster och såg till att de fick ut så mycket som möjligt av resan.

Guiderna var mycket noga med gästernas säkerhet. Normalt fick dessa inte ge sig av på egen hand utanför bevakade områden eller lämna jeepen under safariturerna. Ändå kom man vid många tillfällen mycket nära djuren, även rovdjur som lejon och leoparder, som ofta ser

väldigt loja ut, men är livsfarliga om man är oförsiktig. Farligast lär ändå bufflarna vara. Vissa nattläger på utsatta ställen låg inom en palissad för att främst skydda boskapen mot rovdjur. I Östafrikas södra delar bor ca 1 ½ miljon massajer som bedriver boskapsskötsel och i stort sett lever sitt ursprungliga liv långt från städernas moderniteter.

Vägarna var av mycket varierande kvalitet, särskilt när det var blött och det var inte ovanligt att man körde fast. I Tanzania och Kenya höll man emellertid främst till på den relativt torra savannen. Vid resan till Botswana flög Lennart och Mia mellan camperna i Okavangodeltat som är ett enormt träskland, stort som hela Uppland, i hjärtat av södra Afrika. Det är delvis källområde till Zambesifloden som en bit nedströms bildar de väldiga Victoriafallen som man också besökte.

Bildvisningen avslutades med en imponerande rad fotografier av de mer än 50 djurarter som de mött under safariturerna.

Vid pennan / StigF



På tur i Okavango



Elefant



Giraffer



Leopard