

Foto: privat

## ENKÖPINGSTÅGÉ - Enköpingsprofilen

Enköpingsprofilen och mångsysslaren Lars Torsten "Totte" Wallin, född i Enköping, är för många en välkänd sångare, musiker, komiker och programledare. Han är också en av alla dessa profiler för "en stads identitet".

Totte Wallin albumdebuterade 1975 med "När kulorna rullar", slog sedan igenom med låten "Enköpingståg" 1978. Hans bluesinfluerade musik med gitarr och mjuka arrangemang kopplat med ironiska och humoristiska texter blev mycket populära.

Sidan 11

## VÄSTERGÖTLANDSRESAN

Sidan 26

## BRÖD SOM RÄDDAR LIV Möt Enköpings mästerbagare

En av alla Enköpings viktiga profiler är inte minst en av dem som förser staden med dess bröd. Fabian Flink Bageri startades för snart 20 år sedan - 2006 - är sedan dess både utexaminerad konditor och bagare. Han har vid flertal tillfällen uppmärksammats med andra fina utnämningar. Vi fick en trevlig pratstund med Enköpings mästerbagare.



Foto: Ann-Christin Widinghoff

- Forskning och vetenskapliga belägg finns - när som exempel ett par Örebroforskare gjorde en jämförelsen med de tio mest sålda bröden i traditionell butik med just surdegsbröd från ett lokalt bageri.

Möt Fabian Flink på sidorna 6 &amp; 7

### Saxat ur innehållet:

Sid 2 Föreningens Funktionärer

Sid 3 Ordföranden har ordet

Sid 10 Utflykter under sommaren med SPF

Sid 13 Varför och Hur skriva gåvobrev

Sid 14-19 Studie- Rese- och Höstens program

Sid 21 Fångad i tiden - om ålderism

Sid 23 Nytt! Knep &amp; Knåp



“Ditt paket är redo för leverans  
Bekräfta din adress via länken nedan...”

**OBS! Klicka inte på någon länk om du inte är helt säker på avsändaren!**

Sparbanken i Enköping



Läs om fler tips för att undvika att bli lurad sparbankenenkoping.se /bedragerier

## Redaktionskommittén

Lena Jensen	Ansvarig utgivare	079 335 04 83	jlina2958@gmail.com
Ann-Christin Widinghoff	Redaktör/Annonsförs.	070 770 00 22	a.widinghoff@ettoco.se
Monica Bauer	Krönikör/Samordnare	070 277 68 86	krakan25.mb@gmail.com
Irene Lötegård	Krönikör/Samordnare	070 926 62 06	irene@lothegard.nu

Repr. kommittéerna: Pia Rosenberg 073 680 47 27, Anita Nehler 070 660 17 57, A-M Lindström 070 770 66 09

## Funktionärer

<b>Bordtennis</b>	Peter Öberg	072 556 22 37
<b>Boule</b>	Pia Rosenberg	073 680 47 27
<b>Bowling</b>	Anita Lund	072 330 30 97
<b>Bridge</b>	Barbro Sandberg	073 681 55 23
<b>Friskvård</b>	Vakant	
<b>Hälsoombud</b>	Lena Jensen	079 335 04 83
<b>Medlemsvård</b>	Eva Armholt	070 238 26 28
<b>Programkommitté</b>	Anita Nehler	070 660 17 57
<b>Redaktör/Annons mm</b>	Ann-Chr. Widinghoff	070 770 00 22
<b>Resekommitté</b>	A-M Lindström	070 770 66 09
<b>Studiekommitté</b>	Pia Rosenberg	073 680 47 27
<b>Valberedning</b>	Elisabeth Andersson	072 738 67 60
<b>Västanvind</b>	Heidemarie Rosén	070 299 31 99
<b>Webbansvarig</b>	Monica Bauer	070 277 68 86
<b>KPR- RPR-repres.</b>	Kommunala Pensionärsrådet	
	Inger Rosén Hansson	070 523 14 58
	Lena Jensen	070 330 55 32

**Expeditionen, Kryddgården, Källgatan 1 B**  
bemannad varje tisdag mellan kl. 11-13.00. Ej jul/Nyår  
Månadsmötesavgift är 100 kr inkl. underhållning,  
förtäring o övrig info. Betalas av samtliga närvarande.

Varje måndag mellan kl. 14-16.00 välkomna till  
Walters Café och diskutera nya aktivitetsidéer.

### Enabygdens Swish:

123 230 89 06

### BG:

5947-0559

### Enabygdens org.nr:

802 447 - 9597

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

### SPF Seniorerna Enabygden

Källgatan 1 B, 749 35 Enköping

### Namn- tel och/eller adressändring görs till Monica Bauer

tel. 070 277 68 86 el. mejl till  
krakan25.mb@gmail.com

### Kontaktpersoner "Enabygden":

#### Ann-Christin J:son-Widinghoff

a.widinghoff@ettoco.se

#### Webb/Hemsida:

#### Monica Bauer

krakan25.mb@gmail.com

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

/distrikt/upsaladistriktet/enabygden

**Medlemsavgift: 310 skr/år**

## Styrelsen

<b>Ordinarie:</b>	<b>Lena Jensen</b>	Ordförande	079 335 04 83	jlina2958@gmail.com
	<b>Pia Rosenberg</b>	Vice ordf.	073 680 47 27	pia.rosenberg52@gmail.com
	<b>Irene Lötegård</b>	Sekreterare	070 926 62 06	irene@lothegard.nu
	<b>Anita Nehler</b>	Vice sekr.	070 660 17 57	anita.nehler@hotmail.com
	<b>Reine Fredengrener</b>	Kassör	070 540 36 30	reine@elstop.se
	<b>Monica Bauer</b>	Medl.regist.	070 277 68 86	krakan25.mb@gmail.com
	<b>Eva Armholt</b>	Medl.vård	070 238 26 28	eva.armholt@gmail.com
	<b>Ann-Chr. Widinghoff</b>	Ledamot	070 770 00 22	a.widinghoff@ettoco.se
	<b>Stig Forshult</b>	Ledamot		

### Ersättare:

**Martin Ancons** 070 854 06 70 martin@ventcentrum.se

**Ann-Marie Lindström** 070 770 66 09 ammili48@gmail.com

**Solveig Zander** 070 241 02 27 solveig.zander@outlook.com

**Revisorer:** Magnus Hurulund och Hans Gustavsson och Monica Sahlén (ers.)

**PÅ FÖRSTA  
RADEN**

## ORDFÖRANDE HAR ORDET:

### Vi vill väl egentligen bara få vara dom vi är....

Sommaren närmar sig sitt slut...oj vad det lät deppigt...men det är det inte tycker jag.

Hösten som kommer har så mycket att erbjuda både naturmässigt och programmässigt hos oss i SPF.

Men, några saker jag tänker ta upp som särskilt händerrika och betydelsefulla från sommaren är:

Aktiviteter har pågått; tipspromenader, boulevards, fika på Walters, utflykter och resor med resekommittén bland annat.

Det är positivt anser jag, för många verksamheter stänger och tar sommaruppehåll vilket vi inte gjort. Sommaren kan vara både en härligt avkopplande tid men också en påminnelse om hur ensam man är.

Därför ett stort tack till alla er i vår förening som skapat förutsättningar för en fin sommar för alla!

Dessutom, 11 OS-medaljer, bara det är ju stort i sig, oavsett om vi gillar att se sport på TV eller inte.

Själv såg jag handbollsmatchen Sverige-Frankrike, hur våra tjejer var så starka med ledning ända in i förlängningen då vi tyvärr blev besegrade.

När frågan om varför man ska gå med i SPF kommer upp så vill jag gärna att man blir medveten om det samhällsengagemang som driver oss i föreningen.

Förutom att vi har fantastiska aktiviteter för våra medlemmar så arbetar vi på olika nivåer för äldres rättigheter till en god hälsa, ett fungerande boende och andra viktiga frågor för oss. På förbundets hemsida kan man bland annat läsa att vi är remissinstans för regeringens förslag som rör äldre i samhället och att vi även vill lagstadga om pensionsråd i alla svenska kommuner och regioner.

Så vi är en viktig faktor att räkna med, eller hur?

I sammanhanget vill jag lyfta en person som brutit mark och utmanat. Det är Barbro Westerholm som myntade begreppet "Ålderismen". Hon hade en lång karriär och engagerade sig i många olika frågor och satt under en period som ledamot i riksdagen för liberalerna. Innan hon gick bort hann hon tillsammans med Ingrid Kinne Lindgren skriva boken "Bort med ålderismen – så får vi ett Sverige för alla åldrar".

Barbros plattform för denna fråga blev SPF där hon även varit ordförande. Istället för begreppet äldre använde hon årsrik för att betona den erfarenhetsbank vi årsrika bär på. Detta är viktigt att ha en pågående diskussion kring anser jag. I höst finns tillfälle att ta del av ett tidigare seminarium om ålderismen.

Håll utkik efter föreläsningen med tillhörande diskussion på ett Berättarcafé i oktober!

Hösten närmar sig alltså. Med den ett späckat program för oss i SPF Seniorer-na Enabygden. Är man dessutom även medlem i någon annan pensionärsorganisation så kan man riktigt frossa i aktiviteter, studiecirkel, teaterföreställningar, julkonserter och julbord. Mycket kommer att erbjudas, det gäller bara att hinna med allt. Se över era almanackor och pricka in det ni vill vara med i!

När allt kommer omkring vill man ju egentligen bara vara den man är, i olika sammanhang. Och det kan man och får man hos oss, alltså vara den man är. Men, att vara den man är kan vara att man tror att man är på ett visst sätt..."Jag kan inte...jag vågar inte...inte ska jag ta plats..."

Vad sägs om att vara pionjären i ditt eget liv, våga något nytt? Utmana dig själv, våga ta plats, våga sitta på en annan plats än den du är van vid på bussen, eller på möten. Våga prata med någon du kanske bara sett och inte känner. Speed-dating kan vara ett tillfälle för detta. För oss kommer det att innebära en trevlig och förhoppningsvis rolig timme med tillfälle att göra just detta, att prata lite mer med någon/några du inte känner – för att få fler bekanta helt enkelt. Du hittar datum och tid för detta i programmet.

Ett annat sätt att utmana sig själv och det man tror man kan/inte kan, det är att ta på sig en uppgift i föreningen. Som jag påpekat förr, vi behöver fler som är studiecirkelledare och vi behöver tillskott i programkommittén bland annat. Det har också startat en sakpolitisk diskussionsgrupp som gärna vill ha fler intresserade, information om denna finns i ett inlägg i vår app.

Med nyfikenhet och förundran vill jag välkomna hösten och lära mig nytt, om mig själv och andra.

Välkomna att dela detta med mig och varandra!

PS. I våra stadgar kan man läsa på sista raden att vi i övrigt ska bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Jag skickar med en fråga till er; hur tolkar ni denna mening?

Skriv gärna och berätta!

*På SPF Enabygdens hemsida finns "Reflektioner från ordföranden".*

*Lena Jensen  
Ordförande SPFEnabygden*



## **SENASTE NYTT!**

### **Ändrade regler samt höjda taxor o avgifter**

#### **Bakgrund**

Pensionärsföreningar hyr lokaler av kommunen för sina verksamheter. Verksamheter kan vara studiecirklar, dans, möten, underhållning tex.

Verksamheter som ovan beskrivna ger möjlighet för medlemmar i de olika pensionärsföreningarna att bibehålla sin fysiska, psykiska och sociala hälsa och på så vis fördröja ohälsa eller åtminstone lindra en sådan.

Vi vet alla att äldreomsorg och ohälsa hos äldre kostar pengar och ju mer hälsoproblem desto mer insatser från hälso- sjukvård och social omsorg från kommun och regioner.

Den största gemensamma nämnaren för att bibehålla hälsan är att förebygga den ofrivilliga ensamheten som många äldre lätt hamnar i och har svårt att bryta.

Numer är det uppe på regeringsnivå att denna ofrivilliga ensamhet kostar pengar och lidande och ska därför prioriteras ute i kommunerna. Öronmärkta pengar ska ha hamnat hos kommunerna för ett förebyggande arbete.

Vad är då ett förebyggande arbete om inte det som redan nämnts ovan?

#### **Aktuellt**

Varje vår och höst görs bokningar för kommande säsong vad gäller lokaler för de olika verksamheterna. Våren 2024 gjordes bokningar utifrån de taxor och avgifter som står beskrivna i det samlade styrdokumentet som är daterat 2024-01-01-2024-12-31. Dessa bokningar finns det bokningsbekräftelser på, svart på vitt vad vi utgick ifrån för pris när vi bokade. I juli kom nya bokningsbekräftelser på de tidigare gjorda bokningarna med avgiftshöjningar fr o m 1 augusti 2024.

Är detta att likna vid ett avtalsbrott eller vad handlar det om?

#### **Ändrade förutsättningar**

Vi anser att Upplevelsenämnden och Kommunfullmäktige har ändrat förutsättningarna för oss att bedriva en ansvarsfull verksamhet som främjar hälsa för våra medlemmar. Prishöjningen medför att vi måste se över planerade aktiviteter och göra förändringar. Hur kan man till exempel ha en Pub-eftermiddag med lokalhyra på 3360 kr! Tid behövs alltid både före och efter själva puben. Eller, ett annat exempel som drabbar en grupp kvinnor som spelar Canasta

1 gång/veckan, och som är oerhört värdefullt för dem, med höjd avgift får vi en utgift på över 17 000 kr för hösten!

Hur ska vi kunna hantera så stora utgifter? Höja avgiften för kvinnorna? Ställa in? Ha varannan vecka?

Inga bra lösningar alls, vi måste se oss om efter annan lokal helt enkelt.

Ett tillägg, när man hyr A-salen på Kryddgården som har ljudanläggning att användas vid möten och underhållning, så förväntar man sig att detta skall fungera. Vi har upprepade gånger förmedlat vår irritation över den bristande tekniken.

Det finns även en skada i golvet som kan ge upphov till fallskador. Att vi dessutom skall betala mer för detta är väl nästan att beskriva som skamligt?

Till sist, hittills har aktiviteter för personer med funktionsnedsättning och övriga aktiviteter som främjar hälsa inte betalat avgift för lokal. Detta ser ut att ändras from 1 januari 2025 enligt det nya styrdokumentet från Upplevelsenämnden. Vad kommer det innebära i förlängningen?

Frågan måste ställas till ansvariga om de har funderat på detta.

*Lena Jensen ordförande*

**Som medlem i SPF erbjuder dessa lokala företag generösa rabatter när du handlar.**

**Visa upp ditt medlemskort så erbjuder dessa företag rabatt, förutom de rikstäckande företag som du hittar på webben [spfseniorerna.se/distrikt/upsaladistriktet](https://spfseniorerna.se/distrikt/upsaladistriktet)**

**Är du inte medlem - bli det! Förutom dessa butikers rabatter ges även en hel del både av evenemang, kurser, resor och mycket mer att ta del av och förkovra sig i.**

**Som medlem träffar du också många likasinnade och intressanta människor vilka ger ett fint utbyte både vardag som helg. Bli medlem redan idag. Kontakta oss!**



10% rabatt för seniorer



10% rabatt (ej läkemedel)



10% rabatt



Flora Blomsterhandel

10% rabatt



10% på fika/20% på matbröd

# Välkommen till en **FLÄRDFULL MODEVISNING**

**TORSDAG 31 OKTOBER kl. 13.30**  
**KOMPASSEN, ENKÖPING**



Välkommen till ett härligt evenemang där **Selma & Fridolf** samt **Karin Sömmare** visar hösten & vinterns nyheter i en annorlunda framförd modevisning på Kompassen.

Modeller är bl.a några SPF-medlemmar.

En visning som skapar närhet, personlighet och inte minst sker i sann glädje med några överraskande inslag.

Flärdfullt och färgstarkt. Visningen avslutas med ett hejdundrande härligt kafferep med go'fika, allt under trubaduren och entertainern **Jocke Göranssons ledning** vilken underhåller - men också uppmuntrar till skön allsång!

*Lotteri med fina priser skänkta av medverkande företagen:*



**Biljettpris: 175 kr**

**Evenemanget pågår kl. 13.30-16.00**

**Kompassen, Kaptensgatan 4, Enköping**

Anmäl ditt intresse och boka plats - ring Anita Nehler tel. 070-660 175  
alt. mejla [anita.nehler@hotmail.com](mailto:anita.nehler@hotmail.com). Boka din biljett senast 21 oktober.  
*OBS! Begränsat antal biljetter, var ute i god tid.*  
*Kompassen & Kongressen handikappanpassad.*

Ett arrangemang skapat av  
SPF Enabygden/[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)



**Enabygden**

*Stort tack till Kompassen.*

# Surdegens mikroorganismer - KAN RÄDDA LIV

*En av alla Enköpings viktiga profiler är inte minst en av dem som förser staden med dess bröd.*

*Fabian Flink Bageri, som startade för snart 20 år sedan 2006 som rätt nybliven och utexaminerad konditor och bagare. Han har uppmärksammats genom åren med fler titlar och utnämningar.*



Fabian Flink själv, är i ständig utveckling och lägger stor vikt på när det gäller folkhälsonyttigt sammanhang. Med sin vision om rågbrödets kvalitet och surdegens mikroorganismer vilket understöds av forskning av bl.a professor i kostvetenskap Ingela Marklin-der vid Uppsala Universitet, får vi en väl dokumenterad berättelse om brödets in- och påverkan på vår livskvalitet.

I sin lilla trivsamma bageributik som innehåller både bageri och caféservering får Enabygden en pratstund med Fabian Flink själv, om vikten av bröds nyttigheter.

Vi slår oss ned mitt bland alla härliga godsaker som frestar, och framförallt det som Fabian lägger stor vikt vid. Det bröd som bakas i hans bageri ska vara hälsonyttigt, men också skapa en större medvetenhet hos kunderna.



Fabian berättar:

- När jag startade mitt lilla bageri här i Enköping hade jag redan då klart för mig att surdeg, eller långjäst bröd som vi säger, ger nyttigare bröd som också är viktigt för kroppen, med större mineralupptagning.

-Då 2006 visste nog ingen - att det som då mer var en trend - skulle stanna och även få ett ökat intresse inte minst för fullkorn.

- Jag ville ta fram en produkt och även ta ansvar gent-

emot konsumenten och öka gränsvärdet av det bröd vi äter, inte minst till frukost. Brödet ska tillföra ett bättre välmående och ge rätt mättnadskänsla. Viktigt då vad det innehåller säger Fabian och fortsätter:

- Som till exempel Enköpingslimpan, som jag tog fram tillsammans med Arne Wählstedt som hade en idé om hur baka ännu nyttigare bröd. Den har sedan dess blivit en klassiker och är så uppskattad, ler Fabian och fortsätter:

- Brödet är också ett mervärde ur kostens betydelse i hälso-medveten aspekt. Lite av tidens tand när vi mer och mer pratar om att äta ekologiskt – att verkligen titta på innehållet i det vi äter, inte minst för att vi ska må bra. Som exempel får industri-bakat bröd kortare jästider, innehåller oftast också rent

mjöl, inte så mycket fibrer, vilket gör att när du äter mer utav industribakat bröd så blir du dessutom fortare hungrig!

- När tarmfloran får jobba med fiberrikt bröd så sker en långsam process och mättar på så vis bättre. Dessutom är det nyttigare.

- Jag tycker att konsumenten ska ha höga krav på brödbranschen och jag är intresserad av hur det påverkar oss i längden av vad vi äter – och då pratar jag om bröd i olika former, säger Fabian med eftertryck.

## Viktigt att äta rätt

- När man blir äldre så är det ännu viktigare att äta rätt, i alla avseenden, fortsätter Fabian.

Det finns också forskning och vetenskapliga belägg för att som exempel gjorde ett par Örebroforskare en jämförelse med de tio mest sålda bröden i traditionell butik med just surdegsbröd från ett lokalt bageri.

Resultaten visar att mineralerna i butiksbrödet passerar rakt igenom oss – medan nästan all näring från bageriets bröd kan tas upp av kroppen tack vare den långa jäsningsen.

Man ville bl.a veta vad man kunde säga till sina kunder. Om det verkligen är och var så att surdegsbröd är nyttigare, vilket resultatet visade.

- Man undersökte vad som händer när brödet passerar magsäck och tarmar genom att återskapa processen i laboratoriet

och speciellt tittat på mineraler, säger en forskare i biologi vid Örebro universitet.



- Jämförelsen visade att industritillverkade bröden innehåller också surdeg men i små mängder. De bakas snabbt med industrijäst – från mjöl till limpa på straxt över en timma - där surdegen är en tillsats för smakens skull och fungerar också som konserveringsmedel, fortsätter Fabian och jämför med att jäsa och baka surdegsbröd hos oss tar 16-18 timmar.

Forskningen visar också att det är tiden som gör skillnad eftersom fytinsyran hinner brytas ned, eller om jag ska förklara det från början, säger Fabian:

- Mjölet innehåller mineraler som magnesium, kalcium, järn, koppar, zink och kadmium. Fytinsyran i mjölet hindrar kroppen från att ta upp denna näring. De är ”inlåsta” och nyckeln är den långa jäsningsen som bryter ner fytinsyran och frigör mineralerna. Detta är min mission, ler Fabian och fortsätter:

- Förutom tid är även pH-nivån viktig för att bryta ner fytinsyra. Den bryts ner snabbare i en sur miljö. I det industribakade brödet finns det i stort sett fytinsyra kvar, så den tid jag lägger ner på brödet lönar sig alltså, säger Fabian Flink.

## Lite vilseledande

- Det är också lite vilseledande att industribakat bröd märks upp som surdegsbröd, fast man bara tillsatt surdeg. Det borde stå att de har tillsatt surdeg snarare än att det är surdegsbröd, säger Fabian.

- Att konsumera fullkorn, dvs hela sädeskornet inklusive kli, frövit och grodd, har en stor hälsopotential. Faktum är att fullkorn är den kostfaktor som rankas

högst av alla hälsofrämjande livsmedel. Allt enligt Global Burden of Disease.

Fullkorn har alltså visat sig vara av större betydelse för hälsan än både en minskning av rött kött och en ökning av frukt och grönt.

Beräkningar visar att vi varje år kan spara uppemot 60.000 friska levnadsår i Sverige om vi ökade vår konsumtion av fullkorn.

Fullkorn finns bara i spannmål. Till dessa spannmål räknas våra så kallade fyra sädeslag; vete, råg, korn och havre och även majs, ris, hirs och durra. Fullkorn finns i olika slags mat. Den största källan till fullkorn i Sverige är i grovt bröd, inklusive knäckebröd som är bakat på dessa fyra sädeslag. Lite drygt hälften av vårt fullkornsintag kommer alltså härifrån. Andra källor kan vara müsli, flingor, gryn, gröt, pasta, bulgur, couscous, majs och ris.

De som är äldre bör titta på vad de äter, och det finns näringsrekommendationer på att vi bör äta 90 gram fullkorn per dag för att tillgodogöra kroppen för att må bra. Det innebär ca 7 skivor av fullkornsbröd per dag, men fullkorn finns även i annan kost. Viktigt däremot att titta efter märkningen ”rikt på fullkorn”, ”Fullkornsbröd” samt det s.k Nyckelhålet som visar på bröd med högre mängd fullkorn.

Mer om allt detta finns att läsa på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) hemsida ni som vill veta mer.

- Idag är vi så mycket mer upplysta om just vikten av att äta rätt, och då inte minst vad ditt frukostbröd ska innehålla för att ge dig både mättnadskänsla och kroppens viktiga intag av mineraler, säger Fabian, som alltid är den där genuint glade bagaren här i Enköping.

Under vårt trevliga samtal blir vi ibland avbrutna av cafébesökare som både kan och är intresserad av vad hen äter, liksom en strid kö av kunder för att köpa sitt frukostbröd - eller för den delen lite godsaker till 11-kaffet.

Vår pratstund sker tidigt en fredagsmorgon. Många förbeställningar hämtas, framförallt tårtor kanske till det vi numera kallar ”fredagsmyset”.

Fabian är både trivsamt och tacksamt att intervjuas med stor kunskap, stor nyfikenhet och en härlig livssyn av omtanke om vad hans kunder stoppar i sig. Både av nyttigheter som av lyst – båda komponenterna lika viktiga, avslutar Fabian vår intressanta och informativa dialog. Fabian avslutar vårt samtal och säger att ”rätt innehåll i bröd kan rädda liv” lite med glimten i ögat!



Har du frågor om din hälsa, eller undrar över någon specifik fråga - skriv till oss.

**Allmänläkare Lars Westman** svarar här på dina frågor. Mejla din fråga till [a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se).

**Fråga: Det har skrivits om virussjukdomen mpox sista halvåret. Är det något att oroa sig för inför en planerad utlandsresa?**

*Fundersam 74-åring*

Under försommaren fanns flera artiklar i dagspressen om en ny virussjukdom i Sverige. Det lät ju oroande med tanke på att covid utbrottet fortfarande var ganska färskt. Och på radionyheterna 4 september kom en rapport om att beställt vaccin mot mpox ännu inte kommit fram till drabbade i Kongo Kinshasa i Central-Afrika.

Jag gör en kort summering av denna nya virussjukdom och det finns gott om material på internet för den som är intresserad.

Mpox är en virus sjukdom som upptäcktes hos mänskliga första gången 1970. Sjukdomen var dock redan identifierad hos apor och vissa gnagare i Central- och Västafrika och hade fått namnet apkoppor.

Den vanligaste beskrivna smittvägen var före 2022 mellan djur och människa. Sedan 2022 har sjukdomen även upptäckts utanför Afrika och har då drabbat framför allt män som har sex med män.

Idag vet man att mpox smittar framför allt vid nära fysisk kontakt med en person som är infekterad. Man kan både smittas sexuellt och via nära kontakt i till exempel ett hushåll. Trångboddhet är mycket vanligt i stora delar av Afrikas storstäder.

Märkligt är att i de data som finns tillgängliga har vård- och laboratoriepersonal mycket låg risk att smittas med apkoppsvirus i sin yrkesutövning. I de enstaka fall av smitta i vården som rapporterats, rör det sig om tydliga incidenter som exempelvis stickskador.

De vanligaste symtomen vid icke- sexuell smitta är blåsor på bålén, armar, ben, händer och fötter. Feber förekommer liksom huvud- och muskelvärk samt ibland svullna lymfkörtlar.

Man är sjuk i två till fyra veckor och sjukdomen läker oftast ut av sig själv. Sjukdomstiden kan var plågsam med smärta i muskler och allmänt obehag. De flesta kan vårdas i hemmet med strikta isoleringsråd.

Det går att förebygga smitta genom att undvika närkontakt med infekterade personer. Många sexuella kontakter utgör förstås en särskilt hög smittrisk.

Det vaccin mot mpox och som finns tillgängligt ger ett bra skydd. Vaccination rekommenderas till personer som exponerats för viruset eller har en ökad risk att utsättas för apkoppsvirus t.ex resor i misstänkta områden.

Under april och maj 2024 pågick ett mindre utbrott av mpox i Sverige. Utbrottet skedde efter en längre tid utan spridning inom Sverige. Under juni har utbrottet stannat av.

Sedan utbrottets start i april 2024 har hittills 27 fall av mpox rapporterats, majoriteten i region Stockholm. Samtliga fall är vuxna män som insjuknat under perioden 7 april – 2 juni och är smittade i Sverige. Majoriteten av fallen är ovaccinerade.

Idag anser man att utbrottet är över.

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns tydliga rekommendationer till resenärer för t.ex. Afrika med anledning av mpox.

Jag anser inte att det finns skäl att oroa sig för att bli smittad i vårt dagliga umgängesliv men man skall hålla sig uppdaterad via media.

*Allmänläkare Lars Westman*



**Nästa nummer av Enabygden utkommer vecka 48/49**

*Skriv till oss och berätta om något du vill dela med dig av. Gärna med foto. Vi vill ha din berättelse - ditt inlägg till oss senast 8 november - på mejl: [a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se) Vi förbehåller oss rätten att korta ned om det är för långt, men tar i övrigt inget ansvar för innehållet. Välkommen med ditt inlägg!*



## Sammanfattning av SPF Seniorernas 80-åriga historia

### 1930-talet

SPF Seniorerna bildades officiellt den 5 september 1939 då det första protokollförda styrelsemötet hölls i Göteborg.

### 1940-talet

I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år.

62 procent av dem hade så låga inkomster att de fick behovsprövade bidrag främst så kallat fattigvårdsunderstöd.

### 1950-talet

Den 1 januari 1955 var en stor dag för de flesta folkpensionärer. De ansluts då till de allmänna sjukkassorna och får del av sjukförsäkringens förmåner.

### 1960-talet

Under första hälften av 60-talet präglades förbundet av ekonomiska svårigheter och ett lågt medlemsantal.

### 1970-talet

Förbundet blev remissorgan i äldrefrågor. Bland annat uppmärksammade förbundet missförhållanden inom långvården.

### 1980-talet

Under 1980-talet skedde stora förändringar inom det äldrepolitiska området. Den nya socialtjänstlagen innebar att de gamla ålderdomshemmen avvecklades.

### 1990-talet

Sverige drabbades av en rad krisår under 90-talet då SPF kämpade för att pensionärernas villkor inte skulle försämrats.

### 2000-talet

På kongressen 2014 togs beslut om att ändra namn till SPF Seniorerna.

Idag har SPF Seniorerna cirka 260 000 medlemmar fördelade på cirka 800 föreningar runt om i landet.

Nuvarande förbundsordförande Eva Eriksson debatterar ofta frågor som låga pensioner och åldersdiskriminering i både radio, tv och tidningar.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka två miljoner människor och ungefär var fjärde röstande svensk är numera pensionär.



Res med oss

Sverige

Norden

Europa



**SKRIV ETT RESEREPORTAGE...**

**... och mejla det till oss. Bifoga minst 2-3 foton och max 2 A4-sidor i Word, senast 11 november. Välkommen med ditt bidrag - och välkomna att medverka i vår egna tidning - SPF Enabygden. Mejla till oss på: [a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se)**

SPF Seniorerna har en viktig roll att spela även i framtiden. Om drygt 20 år, år 2040, kommer runt 2,7 miljoner människor i Sverige att vara över 65 år.

Vill du läsa mer hittar du ännu mer fakta om SPF:s 80-åriga historia på hemsidan [spf.se](http://spf.se)

På SPF Seniorernas kongress den 14 juni har Eva Eriksson omvalts som förbundsordförande för SPF Seniorerna. Flera nya ledamöter och en ny vice ordförande har valts in i styrelsen.

Tidigare ordföranden för SPF Enabygden Solveig Zander, Enköping valdes den 14 juni in som 1:a vice ordförande med Eva Eriksson som förbundsordförande.

Eva Eriksson har lett förbundet sedan juni 2017. Återvaldes i juni som förbundsordförande för perioden 2023-2025.

**Saxat ur [spfseniorerna.se](http://spfseniorerna.se)**

# VÅRENS UTFLYKTER

- båt färder, trav & ostprovningar



## Eckeröresan 19 juli

I strålände sommarväder begav sig 29 förväntansfulla medlemmar ut på bøljan den blå. Mat, friska vindar och en trevlig resa.

**Den 24 juni** var vi 9 personer som åkte med gemensamma bilar för lunch & trav på Sundbyholms travbana i Eskilstuna.

Först blev det information på stallbacken om hur träning m.m. fungerade. Efter det serverades det lunch



**Hemliga resan 2024** blev en heldag med Västanheds buss samt båtresa på Göta Kanal mellan Töreboda och Sjötorp. Vi passerade hela 16 slussar. En upplevelse!

Dagen bjöd på ett härligt väder och god mat serverades under trivsamma färden.



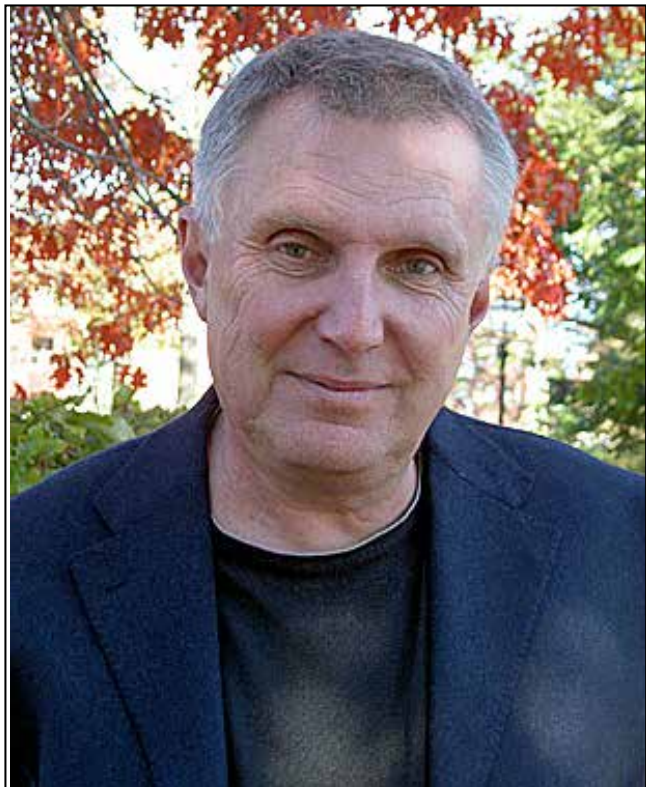
## Skogsbackens osteria 3 juli 2024

En trevlig dag med besök på på Skogsbackens ostgårdsbutik. Information från Marih Jonsson som är en av de drivande och vi fick en fin rundvandring på det lilla mejeriet. Vi fick också smaka på fantastiskt goda ostar. Vi kan verkligen rekommendera ett besök. Fika blev det därefter på Härnevi café. Alla var nöjda med dagen, trots några regndroppar.



och i samband med den kunde vi som ville sätta igång att spela. Mobil och bankid var ett måste och det fanns spelvärdar som hjälpte till. Alla som deltog hade en fin dag.

*Eva Resekommitten*



**Hej "Totte" Torsten Wallin – många "känner" dig – inte minst känner till dig genom bl.a låtarna "Enköpingståge" och "När kulorna rullar".**

Det är i alla fall två av alla de låtar som du både skrivit och framfört som folk förknippar dig med. Många av dina lyssnare har ju kommit till den gyllene medelåldern och säkert följt dig genom åren i din breda repertoar som krönikör, programledare, musiker, låtskrivare, underhållare, radiopratare. Oj, det blir väldigt många olika infallsvinklar. Vad har varit absolut roligast av allt detta du gjort genom åren?  
- Den breda palett av människor och platser jag mött samt att jag levt "fritt" på mina egna idéer. Jag behöver ingen GPS jag hittar ändå och jag har sett Taberg, kört över Billingen, Skånes åsar samt en luciamorgon mellan Orsa och Sveg !

**Du är född i Enköping har jag förstått i början på 50-talet, eller hur?**

**Har du alltid varit en "trogen" Enköpingsbo?**

- Nej . Visserligen alltid skriven här men bott i Uppsala, Stockholm, Lund och fyra år i Göteborg. Nu är vi sedan fem år hälften hälften "helsingborgare" .

**Var i bygden bodde du som barn och var växte du upp?**

- Vi bodde på Tullgatan 7 och sedan på Vinkelgatan, Örtagårdarna, det som nu ligger på Bergsgatan . Vi var även ofta i Ekolsund .

**Hur gammal var du när du började inse det som sedan blev din utstakade breda bana?**

- 27-28 år.

## Mångsysslaren

# TOTTE WALLIN

**- albumsdebuterade redan 1975 med "När kulorna rullar" ...**

**Hur började det här med skrivandet, inte minst dina samhällsinriktade texter?**

- Det låg i tidsandan, allt var politik, det gick inte att undgå .

**När och hur vaknade ditt samhällsengagemang?**

- Det tog fart när jag sommaren 1976 jobbade på Eknäs och ett år innan Peter Bratt avslöjade "bordellhärvan" så hade jag fått alla detaljer där samhällets "parnass" utnyttjade minderåriga tjejer! Se filmen Call Girl .

**Epitetet som jag vill lyfta fram i SPF Enabygden är "kända personer viktiga för städers identitet" – håller du med om det?**

- Kanske var det större förr med urbaniseringen typ Charlie Norman från Ludvika, Lill Babs med sitt Järvsö. Riksdagsmän hade ofta sin ort som "andranamn" . idag verkar artister och idrottsmän vara mer urbana.

För i varje liten småstad, som Enköping ändå är, har det synt, syns och verkat personer - några i det fördolda - som på olika sätt banat väg för en stads uppmärksamhet. En slags ambassadör kan man väl säga. Tänker då självklart på din låt "Enköpingståge" den blev ju – och är - starkt förknippad med staden. En låt som dessutom hållit genom generationer.

**Hur känns den symbiosen?**

- Helt Ok eftersom den är skriven 1977 till Kjell Alinges radioprogram "Café Midnatt" är det ju helt otroligt.

**I slutet på 70-talet skrev du bl.a en vacker sång om en tid där människor fått smak på frihet och om minnet av ett liv som gått förlorat i protesten mot Sovjets ockupation av Tjeckoslovakien.**

Jag citerar:

**"Våren dör aldrig i Prag.**

**Se blommorna på Jan Palachs grav.**

**Nej, våren dör aldrig i Prag.**

**Den lever i hjärtan och hjärnor än."**



## PASTOR SPAKS PARK

- Enköpings trekantiga park

*Den kallades från början Trekanten vid Prästgården eftersom byggnaden intill är just den gamla Prästgården från 1700-talet.*

Pastor Spak levde i Enköping vid sekelskiftet. Parken har en cirkelrund rosengård som omges av en klippt, böljande, idegranshäck. Här finns många olika sorters rosor som har blandats med finstämda perenner.

Om våren kan du uppleva Magnolia och Prydnadskörsbär av olika sorter och arter, som alla blommor på bar kvist, och sveper in hela parken i skyar av vitt och rosa. På sommaren tar rosor och klematis över föreställningen tillsammans med de aromatiska perennerna. I september-oktober förvandlas parken av glödande röda färger. Då är det bland annat katsura och prydnadskörsbär som står för höstfägnaden.

Klätterpelarna är gjorda av smideskonstnären Sven-Olof Sundberg.

**Adress: Vårfrugatan/Drottninggatan.**

*Källa: Enköpings Kommun*



## ÖKAD SPRIDNING

- av covid19

*Hösten är här och med den starka rekommendationer till seniorer att vaccinera sig mot covid-19.*

Smittspridningen av covid-19 har ökat sedan i början av sommaren, om än från låga nivåer, konstaterar Folkhälsomyndigheten i ett pressmeddelande.

– Smittspridningen av covid-19 pågår under hela året men en ökning är att vänta under hösten, säger Magnus Gisslén, statsepidemiolog.

Myndigheten vill också se att vaccinationsinsatsen mot covid-19 och influensa sker samordnat och

## SE HÖSTENS PROGRAM!

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

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

**Välkommen!**



med start i mitten av oktober.

Rekommendationer innebär att personer 65 år och äldre med ökad risk för allvarlig covid-19 nu bör vaccinera sig. Det är viktigt att regionerna verkar för en hög och jämlik vaccinationstäckning i de rekommenderade grupperna, säger Magnus Gisslén.

# GÅVOBREV

## - vad är & hur skrivs ett gåvobrev



### *Varför skriva gåvobrev? En viktig säkerhet för både givare och mottagare*

Att ge bort en gåva, oavsett om det rör sig om en summa pengar, en fastighet eller en värdefull ägodel, är en handling som ofta är fylld av omtanke och generositet. Men när det gäller mer betydande gåvor, särskilt sådana som kan ha ekonomiska eller juridiska konsekvenser, är det viktigt att säkra gåvans överlåtelse på ett formellt och rättssäkert sätt. Här kommer gåvobrevet in i bilden. Ett gåvobrev är ett dokument som reglerar villkoren för en gåva och är av stor betydelse för både givaren och mottagaren. Här är några skäl till varför det är viktigt att skriva ett gåvobrev.

### 1. Klart och Tydligt Avtal

Ett gåvobrev fungerar som ett officiellt dokument som tydligt anger att en gåva har överlämnats och under vilka villkor detta har skett. Genom att skriva ett gåvobrev säkerställer givaren att det inte råder några missförstånd kring gåvan. Dokumentet specificerar vad som ges bort, vem som är mottagaren, och om det finns några särskilda villkor knutna till gåvan, exempelvis om det är ett förskottsarv eller om det ska vara enskild egendom.

### 2. Juridisk Säkerhet

I vissa fall kan en gåva leda till framtida juridiska frågor, exempelvis vid en skilsmässa eller vid dödsfall. Om gåvan är en fastighet eller en större penninggåva kan det finnas risk för att gåvan blir ifrågasatt, exempelvis av arvingar eller andra intressenter. Ett korrekt utformat gåvobrev mins-

kar risken för sådana konflikter genom att det juridiskt binder både givaren och mottagaren vid de villkor som ställts upp.

### 3. Skattefrågor

Gåvor är i Sverige i regel skattefria, men om gåvan är av betydande värde kan



den ändå ha skattemässiga konsekvenser, exempelvis om gåvan är en fastighet och mottagaren senare säljer denna. Ett gåvobrev kan klargöra sådana aspekter och underlätta hanteringen av eventuella skattefrågor.

### 4. Skydd för Givaren

I vissa fall kan givaren vilja ställa upp särskilda villkor för gåvan, exempelvis att den ska återgå till givaren om vissa förutsättningar inte uppfylls, eller att mottagaren inte får sälja en given fastighet inom en viss tidsram. Ett gåvobrev ger givaren möjlighet att reglera sådana villkor och därigenom skydda sina intentioner.

### 5. Skydd för Mottagaren

För mottagaren är ett gåvobrev en säkerhet som garanterar att gåvan verkligen är deras och att inga andra krav kan ställas på den i efterhand. Om givaren exempelvis skulle

avlider eller hamna i ekonomiska svårigheter, är gåvobrevet ett skydd för mottagaren mot eventuella krav från tredje part.

### 6. Förebyggande av Konflikter

Gåvor, särskilt inom familjen, kan ibland leda till konflikter. Andra familjemedlemmar kan känna sig förfördelade eller orättvist behandlade. Ett gåvobrev, som tydligt redogör för givandets omständigheter och eventuella kompensationer till andra arvingar, kan minska risken för framtida tvister och skapa tydlighet kring fördelningen av gåvor.

### 7. Dokumentation för Framtiden

Ett gåvobrev blir en viktig del av familjens dokumentation, särskilt vid större gåvor som fastigheter eller betydande pengar.

Det blir en referenspunkt för framtida generationer och kan fungera som bevis på givmildhet och omtanke från tidigare generationer.

### Sammanfattning

Att skriva ett gåvobrev kan kännas som en formell och kanske till och med onödig åtgärd i en situation där givandet grundar sig på kärlek och omtanke.

Men att säkerställa att alla juridiska och praktiska aspekter är hanterade på rätt sätt är en klok investering i framtida trygghet och frid för både givare och mottagare.

Gåvobrevet blir på så sätt ett viktigt verktyg för att skydda gåvans intention och undvika onödiga komplikationer längre fram.

*Vid pennan Ann-Christin Widinghoff*

# HÖST- & VINTERPROGRAM 2024

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

**OBS! Anmälningar skall ske senast en vecka i förväg till Programkommittén:**

Anita Nehler 070 660 17 57 mejl: anita.nehler@hotmail.com

Håkan Pilqvist 070 526 87 77 mejl: hpilqvist@gmail.com

Lena Jensen 079 335 04 83 mejl: jlana2958@gmail.com. Gunilla Sellin 073 981 37 02 mejl: gshi@live.se

**Betalning i förväg kan ske med swish 123 230 89 06 eller till bg 5947-0559.**

**Kom ihåg att skriva meddelande om vad du betalar för och ditt namn. Kontant- eller swishbetaln. kan ske på plats.**

## TRÄFF PÅ WALTERS KAFFEBAR

Måndagar kl. 14.00 varje vecka

Kungsgatan 31, Enköping

Specialpris för medlem med kaffe & bulle.



## GYMMET KRYDDGÅRDEN

Tisdagar kl. 9.00-12.00

Alla välkomna. Ingen avgift



## Oktober

### BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 2 oktober kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

**Tema hörsel. Lena Thorén,**

kontaktperson för Hörselskadades Riksförbund (HRF) informerar om hjälpmedel samt vart man vänder sig vid hörselproblem.

**Entré: 80 kr inkl. fika. Anmälan enligt ovan.**

### PREMIÄRVISNING FÖR SENIORER

Dalarna - Sverige i miniatyr

Lördag 5 oktober kl. 14.00

Nya Westerlundiska Gymnasiet, Sandbrogatan 2

**Program: Anders Hanser visar 2 filmer om**

**Dalarna. Läs mer om detta på sidan 20**

**Entré: 185 kr. Anmälan se ovan.**

**Förköp biljett via SPF:s Swish eller BG**

**Swish: 123 230 8906 eller till bg 5947-0559**

**Glöm ej skriva ditt namn och tel.nr vid köpet.**

**Insläpp kl. 13.30 för avprickning/betalning.**

### MÅNADSMÖTE OKTOBER PÅ KOMPASSEN

Torsdag 10 oktober kl. 14.00

Kaptensgtan 4, Enköping. **Obs! ändrad lokal o dag!**

**Med. Dr. Lars-Göran Westman föreläser om "Bland lepra och tbc-patienter i Sierra Leone".**

**Entré: 100 kr inkl fika. Anmälan enligt ovan.**

**Grupp 1 tjänstgör. Grupp 3 träffas en timme innan.**

### FÖRFATTARBESÖK WALLINSKA GÅRDEN

Torsdag 17 oktober kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

**Stig Hammarstedt, författare till**

**Enköpingsböckerna, berättar om**

**böckernas tillkomst och visar**

**tidigare ej publicerade bilder.**

**Entré: 80 kr inkl fika.**

*Anmälan enligt ovan.*



### TRUBADURAFTON MED QUIZ PÅ ODD FELLOW

Fredag 18 oktober kl. 15-17.30

Källgatan 23, Enköping

**Jocke Göransson spelar och**

**sjunger.**

**Entré: 200 kr inkl förtäring,**

**alkoholfri dryck, kaffe o kaka.**

**Övrig dryck kan medföras.**

*Anmälan enligt ovan.*



### BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

Onsdag 23 oktober kl. 14.00

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

**Arkeolog Louise Evanni berättar**

**i ord och bild om "Utgrävningarna i Enköping 2016".**

**Entré: 80 kr inkl. fika. Anmälan enligt ovan.**

### SPEED-DATING PÅ KRYDDGÅRDEN

Lördag 26 oktober kl. 11-13.00

Källgatan 1 A, Enköping.

Ett tillfälle att hitta nya vänner

och knyta kontakter. Max 40 platser.

**Gratis entré. Anmälan till Lena Jensen, se ovan.**

Möjligheter till gemensam lunch efteråt till rabatterat pris på Kryddan.



# HÖST- & VINTERPROGRAM 2024

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Anita Nehler  
070 660 17 57



Håkan Pilqvist  
070 526 87 77



Lena Jensen  
079 335 04 83



Gunilla Sellin  
073 981 37 02

## BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

**"70 ÅR DET NYA 50" med Stig Forshult**

**Onsdag 30 oktober kl. 14-16.00**

**Entré: 80 kr** inkl fika med efterföljande diskussion om Ålderism med Lena Jensen.

*Anmälan enligt ovan.*

## MODEVISNING AV & MED SPF PÅ KOMPASSEN

**Torsdag 31 oktober kl. 14-16.00**

**Entré: 175 kr** inkl fika & sångunderhållning av Jocke Göransson.

Läs mer om detta på annan sida i tidningen.

Anmäl ditt intresse och boka plats - ring Anita Nehler tel. 070-660 175

alt. mejla [anita.nehler@hotmail.com](mailto:anita.nehler@hotmail.com).

*Boka din biljett senast 21 oktober.*



## November

### MÅNADSMÖTE NOVEMBER

#### PÅ KOMPASSEN

**Fredag 8 november kl. 14.00**

Kaptensgatan 4, Enköping.

#### Trubadur Anders Johansson

spelar gitarr och sjunger visor ur den svenska både lite äldre som den modernare visskatten.

**Entré: 100 kr** inkl fika. *Anmälan enligt ovan.*

*Grupp 3 tjänstgör. Grupp 4 träffas en timme innan.*



### BERÄTTARCAFÉ WALLINSKA GÅRDEN

**Onsdag 13 november kl. 14.00**

Kryddgårdsgatan 8 B, Enköping

#### Konstnär Olof Bendz

berättar och visar bilder om **"Västerlandets konsthistoria - en översikt"**.

**Entré: 80 kr** inkl. fika.

*Anmälan enligt ovan.*



## HÄLSODAG PÅ KOMPASSEN

**Torsdag 14 november kl. 9-16.00**

Kaptensgatan 4, Enköping.

Start med kaffe och smörgås. Därefter föreläsningar. Två före och två efter lunch. Subventionerad lunch på plats i Kompassen. 115 kr.

**Entré: 100 kr** inkl fika. Gärna förbetalning. Se sid 14. Anmälan till Lena Jensen se ovan.

*Program för dagen kommer att finnas på SPF:s hemsida under "Hälsovård".*

## TRUBADURAFTON MED QUIZ PÅ ODD FELLOW

**Fredag 29 november kl. 15-17.30**

Källgatan 23, Enköping

#### Trubadurerna Silén/Lull

sjunger och spelar.

**Entré: 200 kr** inkl förtäring, alkoholfri dryck, kaffe o kaka.

Övrig dryck kan medföras.

*Anmälan enligt ovan.*



## December

### JULBORD PÅ HAMNMAGASINET

**Söndag 8 december kl. 17.00**

Hamnmagasinet, Hamngatan

Rabatterat pris för pensionärer 500 kr.

*Anmälan till [ammili48@gmail.com](mailto:ammili48@gmail.com)*

### MÅNADSMÖTE, VÄSTERLEDSKYRKAN

**Fredag 13 december kl. 14.00**

Enöglavägen 41, Enköping

#### Luciatåg från förskolan Utforskaren.

**Entré: 100 kr** inkl fika.

*Anmälan enligt ovan.*











*Grupp 4 tjänstgör och grupp 5 träffas en timme innan.*



# STUDIEPROGRAM

## för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2024

Cirklar på Studieförbundets Vuxenskolan för SPF Seniorer Enabygden hösten 2024.  
Nedanstående cirklar sker i Vuxenskolan lokaler på Kyrkogatan 18. Se också nästa sida.

<p><b>BOULE</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Pia Rosenberg <b>Kontakt:</b> 073 680 47 27 pia.rosenberg52@gmail.com <b>Dag:</b> Startar 24/4 resp. 28/4 Onsdar o Söndagar varje vecka <b>Start:</b> Pågår kl. 9.30-12.00 <b>Plats:</b> Hökens grusplan/Bodavägen</p>	<p><b>BOWLING</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Anita Lund <b>Kontakt:</b> 072 330 30 97 lundanita44@gmail.com <b>Dag:</b> Måndag varje vecka kl. 14-15 <b>Start:</b> Måndag 16 sept. kl. 14 Kom när det passar. Ring först. <b>Plats:</b> Bowlinghallen, Idrottshuset Torggatan 2</p>	<p><b>BRIDGE</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Barbro Sandberg/Per Kjellin <b>Kontakt:</b> 072 681 55 23 Barbro resp. Per 070 517 77 24 barbro_sandberg@hotmail.com <b>Dag:</b> Onsdagar varje vecka <b>Start:</b> Startar 4/9 kl. 9-12.00 <b>Plats:</b> Bridgeklubben Eriksgatan 12</p>
<p><b>BORD-TENNIS</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Peter Örberg <b>Kontakt:</b> 072 556 22 37 piusredaktion@gmail.com <b>Dag:</b> tis/fred resp. månd/torsd <b>Start:</b> 8-9.30 resp. 16.15-17.45 <b>Plats:</b> Kryddgården A-sal resp. Idrottshuset. Ring först.</p>	<p><b>DALARNA</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Reine Fredengrener <b>Kontakt:</b> 070 540 36 30 reine@elstop.se <b>Dag:</b> Måndagar jämna veckor <b>Start:</b> Måndag 16/9 kl. 13.30-15.30 <b>Plats:</b> Vuxenskolan Kyrkog. 18</p>	<p><b>DIGITAL GRUNKURS</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Monica Bauer samt Eva Armholt <b>Kontakt:</b> Monica 070 277 68 86 krakan25.mb@gmail.com Eva 07023726 28 eva.armholt@gmail.com <b>Dag:</b> Måndag ojämn vecka <b>Start:</b> 23/9 kl. 13.30-15.45 <b>Plats:</b> Vuxenskolan Kyrkogatan 18</p> 
<p><b>FRAMSTÅENDE KVINNOR</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Berit Bergman/ Inger Rosén Hansson <b>Kontakt:</b> 070 648 94 56 <b>Dag:</b> Tisdagar jämna veckor <b>Start:</b> 17/9 kl. 9.30-12.30 <b>Plats:</b> Vuxenskolan Kyrkog. 18</p>	<p><b>KORTSPEL</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Zsuzsanna Ström <b>Kontakt:</b> 076 255 84 19 zsuzsanna.strom@gmail.com <b>Dag:</b> Tisdag varje vecka <b>Start:</b> 3/9 tom 17/12 kl. 9.30-12.30 <b>Plats:</b> DHR:s lokal Östra Ringgatan 26</p>	<p><b>KÖRSÅNG "Västanvind"</b></p>  <p><b>Ledare:</b> Heidmarie Rosén <b>Kontakt:</b> 070 299 31 99 heidmarie.rosen@gmail.com <b>Dag:</b> Måndagar, normalt varje vecka <b>Start:</b> Pågår. kl. 13.30-15.30 <b>Plats:</b> Västerledskyrkan, Enöglav. <i>Nya medlemmar välkomnas!</i></p>



### 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.  
Vid problem kontakta Monica Bauer 0702776886 eller email till krakan25.mb@gmail.com.

### LYSSNA PÅ LJUDBÖCKER

**Ledare:** Sonja Norelius  
**Kontakt:** 07023726 28  
**Dag:** Måndagar var 3:e vecka kl. 9.30-11.30  
**Start:** 9/9 / 4 tillfällen  
**Plats:** SPF:s Exped. Kryddgården





# STUDIEPROGRAM

## för SPF Seniorerna Enabygden hösten 2024

Studieprogrammen sker i de flesta fall i samarbete med Vuxenskolan.  
Se respektive aktivitets adress nedan. För info kontakta gärna oss i Studiekommittén.



**Pia Rosenberg**  
Samman kall.  
073 680 47 27  
pia.rosenberg52@gmail.com



**Håkan Palm**  
070 883 08 42  
hakan.palm@teleseum.se



**Reine Fredengrener**  
070 540 36 30  
reine@elstop.se



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

### LÄSECIRKEL 1



**Ledare:** Gunnel Sparrings  
**Kontakt:** 070 531 35 54  
sparringsg@gmail.com  
**Dag:** Tisdagar ojämn vecka  
**Start:** 24/9 kl. 14.30-16.00  
**Plats:** SPF Exp. Kryddgården

### LÄSECIRKEL 2



**Ledare:** Irene Wiklund  
**Kontakt:** 070 653 16 86  
irenewiklund@msn.com  
**Dag:** Onsdagar jämn vecka  
**Start:** 18/9 kl. 13.30-15.45  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogatan 18

### MOBILEN I VARDAGEN



**Ledare:** Gunnar Tallnäs  
**Kontakt:** 076 817 01 91  
gunnar.tallnas@gmail.com  
**Dag:** Måndagar varje vecka  
**Start:** Start 21/10 kl. 9.30-12.00  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogatan 18

### NATUREN RUNT HÖRNET

Promenader med  
olika teman



**Ledare:** Eva Armholt, Lena Jensen  
**Kontakt:** 07023726 28  
**Dag:** Tisdagar kl. 13-15  
**Start:** Tisdag 10/9  
**Plats:** Samling Gånstagården

### NYFIKEN PÅ DALARNA



**Ledare:** Lena Jensen  
**Kontakt:** 079 335 04 83  
jlina2958@gmail.com  
**Dag:** Måndag ojämn vecka t.om 16/12  
**Start:** 7/10 kl. 13-15.30  
**Plats:** Vuxenskolan Kyrkogatan 18

### SAMTAL KOST RÖRELSE



**Ledare:** Lena Jensen  
**Kontakt:** 079 335 04 83  
jlina2958@gmail.com  
**Dag:** 6 torsdagar tiden 26/9-31/10  
**Start:** 26/9 kl. 10-12.30  
**Reservation får ev. ändringar.**  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

### SCHACK



**Ledare:** Berth Johansson, PRO  
**Kontakt:** 070 222 63 99  
berth.johansson@gmail.com  
**Dag:** Måndag varje vecka  
kl. 10-12.30  
**Start:** Kom när det passar.  
Ring först  
**Plats:** Ljunggården, Kraftgatan 14

### SKAPARCAFÉ

Max 15 deltagare



**Ledare:** Elisabeth Andersson  
/Marianne Karlsson  
**Kontakt:** 072 738 67 60  
reisandersson@gmail.com  
**Dag:** Onsdag ojämna veckor  
**Start:** 25/9 kl. 13.15-15.30  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

### SLÄKT- FORSKNING



**Ledare:** Håkan Palm  
**Kontakt:** 070 883 08 42  
hakan.palm@teleseum.se  
**Dag:** Onsdagar 25/9-20/11  
**Start:** Onsdag 25/9 kl. 13.30-15.45  
**Plats:** Vuxenskolan, Kyrkogat. 18

ANMÄLAN skall ske direkt till varje enskild cirkel/aktivitetsledare på telefon el. mejl.

**Plats i resp. aktivitet** reserveras i turordning som anmälningarna kommer in.

Flera av aktiviteterna sker i Vuxenskolan på Kyrkogatan eller i Kryddgården eller andra adresser som ovan.

**KOSTNAD** mestadels 100 kr per termin **BETALAS** till Bg 5947-0559 alt. Swish 123 230 89 06

# OMRÅDESGRUPPER

ansvarar bl.a för månadsmötens 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

Kurt Pettersson  
fram till årsskiftet.  
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.



En dag i maj, blev det  
**BOULE** på Torget  
med Enköpings politiker

*En lördag i maj blev det Boule mellan SPF:arna och Enköpings politiker, däribland Peter Book och Jesper England. Samtidigt hade en tipstävling anordnats där första priset var ett presentkort på Asplunds Blomsterhandel och andra pris en godispåse från Godisgallerian. Tack säger vi till sponsorerna.*

*Vädret var perfekt, stämningen på topp, och hejaropen skallade. En trevlig dag i möte med beslutsfattare i Enköping helt enkelt.*

*Vem som vann - nja, det låter vi vara osagt, det viktigaste var att det blev en trevlig match i bästa vänskap!*

*Efter matchen gick alla till Walter Kaffebaren och fikade tillsammans.*



# RESEKOMMITTÉN - HÖST & VINTER 2024

**RESE-EVENEMANGEN** bokas hos **Anne-Marie Lindström** på mejl: [ammili48@gmail.com](mailto:ammili48@gmail.com).

Gemensamma bussresor avgår **ALLTID** från **Gustav Adolfs Plan**, om inget annat anges.

Vid gemensamma bilutflykter betalar varje passagerare **50 kr** till föraren. Ange vid anmälan om du har bil.

Resekommittén består av:



Anne-Marie  
Lindström  
070 770 66 09  
[ammili48@gmail.com](mailto:ammili48@gmail.com)



Bo Wannberg  
070 343 37 83  
[wannberg49@gmail.com](mailto:wannberg49@gmail.com)



Eva Johansson  
070 254 45 42  
[mollyollefindus@gmail.com](mailto:mollyollefindus@gmail.com)

## Under hösten fler intressanta småutflykter lokal betoning

Håll utik på vår hemsida om vilka mindre aktiviteter som kommer under hösten!



## Söndag 6 oktober "De é det här vi kallar kärlek" Musikal på Göta Lejon, Stockolm

Avresa: kl. 13.00 buss Gustav Adolfsplan  
Konsert startar kl. 15.00 på  
**GÖTA LEJON**, Sthlm.  
Pris: 1.150 kr. Bussfika.  
Anmälan behövs. Se ovan.



## Lördag 9 november "Kameliadamen" i Västerås

Avresa: kl. 12.00 buss Gustav Adolfsplan  
Konsert startar kl. 15.00 på **GÖTA LEJON**, Sthlm.  
Pris: 540 kr.  
Fika och smörgås ingår.  
Anmälan behövs. Se ovan.



## Söndag 1 december Adventskonsert/30-årsjubileum Blå Hallen, Stadshuset Stockholm

Avresa: ca kl. 12.00  
buss från Gustav Adolfsplan  
Konsert startar kl. 15.00  
Pris: 810 kr.  
Bussfika.  
Anmälan behövs. Se ovan.



## Söndag 8 december JULBORD HAMNMAGASINET

Tid : kl. 17.00  
Pris: Rabatterat pris för pensionärer 500 kr  
Anmälan behövs. Boka in datumet.  
Mejla o anmäl till [ammili48@gmail.com](mailto:ammili48@gmail.com)



# Anders Hanser Bio i samarbete med PRO och SPF

Filmvisningar för seniorer startar i nya Westerlundska Gymnasiets aulan WGY, med start

Lördag 5 oktober kl 14.00

**Biljettpris 185 kr.** Fri sittning. Insläpp tidigast 10 min före start. Filmerna är mellan 30-45 min långa.

Förköp biljett via SPFs Swish 123 230 8906 eller BG: 5947-0559

Glöm ej skriva ditt namn och tel.nr vid köpet

Anders Zorn – med egna ord ! Max von Sydow berättar.



Varmt välkommen på premiärvisning i WGY-aulan med Anders Hanser

I Westerlundska gymnasiets supermoderna aula visar vi de första två filmerna, den ena med anknytning till Enköping där Anders Zorn gick i folkskolan men också till Dalarna där såväl Kalle Moreaus som Anders Hanser har sina rötter.

Anders är nog mest känd som Abbass fotograf men flera av hans filmer har visats på TV och han har vunnit flera priser i dokumentärklassen och erhållit prestige-fulla utmärkelser. Anders kommer själv att introducera filmerna hos oss.

En studiecirkel som SPF arrangerar om Dalarna och som tar avstamp i Hansers filmer kommer att starta den 7 oktober hos SPF och den 14 oktober hos PRO.

Separat anmälan till SPF och PRO.

Var med från början och tyck till om filmval så finns chansen att det blir en av dina önskade filmer som kommer visas framöver.

Titta i HanserBio foldern eller gå in på Hansers hemsida Anders.Hanser Produktion - för alla visualiteter. Ange önskemål till er förening som samordnar med övriga föreningar.

Filmvisningen genomförs av Anders Hanser Bio med PRO oc SPF som medarrangörer. Alla seniorföreningars medlemmar i Enköping är välkomna och anmälan görs till respektive förening.

PRO= [enkoping@pro.se](mailto:enkoping@pro.se), SPF=[anita.nehler@hotmail.com](mailto:anita.nehler@hotmail.com) AS=[fas.enkoping@outlook.com](mailto:fas.enkoping@outlook.com)



## ***Nästa nummer av Enabygden utkommer vecka 48/49***

*Skriv till oss och berätta om något du vill dela med dig av. Gärna med foto. Vi vill ha din berättelse - ditt inlägg till oss senast 8 november - på mejl: [a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se)  
Vi förbehåller oss rätten att korta ned om det är för långt, men tar i övrigt inget ansvar för innehållet. Välkommen med ditt inlägg!*

# FÅNGAD I TIDEN

## - tankeväckande om ålderism

Det var en kylig höstmorgon i den lilla staden Lillvik. Gatorna var kantade med gula och orangea löv, som om naturen själv hade svept in staden i ett mjukt täcke. På en bänk vid torget satt Elsa, en kvinna i åtti-årsåldern, med sin rullator parkerad bredvid sig. Hon hade alltid älskat hösten, men de senaste åren hade hon känt att något förändrats. Inte i naturen, utan i hur människor behandlade henne.

Elsa hade varit lärare i fyrtio år, känd som den stränga men rättvisa läraren som alltid hade en extra smörgås i väskan till de barn som glömt sin lunch. Hon hade rest världen över, från Asiens tempel till Sydamerikas djungler. Hennes liv hade varit fullt av äventyr och visdom. Men nu, när hon blev äldre, kände hon sig mer och mer osynlig.

”Elsa, ska du inte gå in och värma dig?” frågade Clara, en av stadens yngre invånare, när hon gick förbi.

”Jag trivs bra här ute,” svarade Elsa vänligt.

”Du borde vara försiktig, vet du,” sa Clara med en överlägsen ton. ”Vid din ålder kan det vara farligt att sitta ute i kylan.”

Elsa log artigt, men inombords suckade hon. Det var samma visa varje dag. Folk antog att hon inte längre kunde ta hand om sig själv, att hon var skör och bräcklig bara för att hennes hår blivit vitt och hennes gång långsammare.

På eftermiddagen gick Elsa till affären för att handla. Hon plockade noggrant ut sina varor, men när hon kom fram till kassan möttes hon av en ung kassörskan som tittade på henne med ett beklagande leende.

”Behöver du hjälp med att packa ner varorna?” frågade kassörskan i en överdrivet vänlig ton, som om Elsa vore ett barn.

”Nej tack, jag klarar det,” svarade Elsa bestämt, men kassörskan började ändå packa ner varorna åt henne.

”Jag sa att jag klarar det,” upprepade Elsa, lite mer irriterad.

Kassörskan stannade upp och såg förvånad ut. ”För-låt, jag tänkte bara hjälpa till.”

Elsa suckade. Det var inte första gången något liknande hade hänt. Folk trodde alltid att de gjorde henne en tjänst, men egentligen fick de henne att känna sig värdelös, som om hon inte längre kunde göra något själv.



När Elsa kom hem den dagen satte hon sig vid sitt gamla skrivbord, fylld av frustration. Hon tänkte på alla gånger någon hade pratat över hennes huvud, ignorerat hennes åsikter, eller tagit för givet att hon inte förstod vad som pågick runt omkring henne.

Hon bestämde sig för att skriva ett brev till stadens tidning. I brevet beskrev hon hur ålderismen – diskrimineringen av äldre – hade smugit sig in i hennes liv. Hon berättade om hur det kändes att bli behandlad som en skör, gammal kvinna snarare än en person med ett rikt och erfaret liv. Hon avslutade brevet med en uppmaning: att folk skulle börja se äldre människor som de verkligen var – med alla deras erfarenheter, kunskaper och drömmar – snarare än som en ålder på ett papper.

Några dagar senare publicerades brevet. Det fick stor uppmärksamhet i staden. Folk började prata om sina egna erfarenheter och hur de omedvetet kanske hade behandlat äldre med mindre respekt än de förtjänade.

Elsa märkte en förändring i hur människor bemötte henne. När hon satt på torget var det inte längre någon som frågade om hon inte borde gå in och värma sig. I affären frågade kassörskan henne om hon behövde hjälp, men väntade på Elsas svar innan hon agerade.

Det var små förändringar, men för Elsa gjorde de en stor skillnad.

En dag, när hon satt på samma bänk och såg löven dansa i vinden, slog det henne att hon faktiskt hade gjort något viktigt. Hon hade förändrat sin stad, om än bara lite. Hon var inte längre bara ”den gamla damen på torget”. Hon var Elsa, en kvinna som hade levt ett långt och rikt liv, och som fortfarande hade mycket kvar att ge.

Och den insikten fyllde henne med en värme som ingen kylig höstvind kunde rå på.



# En affär för livet

## Få ett **bättre erbjudande** när du köper eller säljer via **Länsförsäkringar Fastighetsförmedling**

Det lönar sig att samla **fastighetsförmedling, bank, försäkring** och **pension** under samma tak.



### 3 månader räntefritt bolån

Som ny kund hos oss får du just nu **3 månader räntefritt bolån** i ditt nya boende.



### 3 månader gratis Bo kvar-försäkring

Du ska kunna bo kvar om det oväntade händer. Därför **bjuder vi på de 3 första månaderna** när du tecknar vår populära Bo kvar-försäkring.



### Rabatt på bolånet

När du samlar sparande och försäkring\* hos oss får du **ränterabatt** på ditt bolån.



**LF Uppsala**

**Ansök om lånelöfte idag**

Eller kontakta din mäklare för mer information.



## NY TANDVÅRDSREFORM - HÖGKOSTNADSSKYDD som bör efterlikna övrig vård



*Högekostnadsskydd för tandläkarbesök och en fast omsorgskontakt inom äldreomsorgen. Det är två av de förbättringar för äldre som regeringen vill satsa på.*

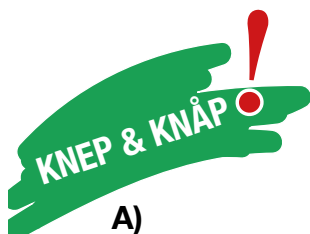
Regeringen aviserar i budgetpropositionen för 2025 den första etappen av en omfattande tandvårdsreform där tandvårdens högekostnadsskydd mer ska efterlikna det som finns i övrig vård.

Det förstärkta högekostnadsskyddet ska omfatta personer som är 67 år eller äldre.

Regeringen avser att från 2026 årligen avsätta cirka 3,4 miljarder kronor för reformen. För att skapa resurser för detta kommer åldersgränsen för dubbelt allmänt tandvårdsbidrag att ändras i enlighet med riktåldern för pension.

– En god munhälsa och ett fungerande anhörigstöd är viktigt för hälsan och för möjligheterna till ett socialt liv i gemenskap med andra.

– Vi genomför nu den största tandvårdsreformen på över 20 år genom ett kraftigt förstärkt högekostnadsskydd för alla som är 67 år och äldre, säger socialminister Jakob Forssmed.



Medelsvår **SUDOKU** - som vi hoppas ni kommer få glädje av och fler knepiga Sudoku'n kommer framöver. När ni löst rutorna, hittar ni lösningen på sidan 30, där ni också hittar fler lösningar av Knep & Knåp. Lycka till!

A)

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

B)

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

Lite fler klurigheter **NÄR VAR DET** - säkert har ni hört det någon gång. Pricka in ditt svar - kolla sedan på sidan 31, där finner du de rätta svaren. Men svara först! Lycka till...

1. För hur många år sedan skedde The Big Bang?

- 1) 10,9 miljarder år
- x) 13,8 miljarder år
- 2) 18 miljarder år

2. Hur många kontinenter finns det på jorden?

- 1) Sex kontinenter
- x) Sju kontinenter
- 2) Åtta kontinenter

3. Vem vann första Karamellodiktstipendiet?

- 1) Håkan Hellström
- x) Björn Skifs
- 2) Torsten Wallin

4. Vilket av antikens sju underverk finns kvar?

- 1) Cheopspyramiden
- x) Artemistemplet i Efesos
- 2) Babylons murar

5. Vem uppfann skiftnyckeln?

- 1) Johan Petter Johansson
- x) Karl Johan Andersson
- 2) Bengt Rasmusson

6. Vilket land vann VM 1994?

- 1) Sverige
- x) Spanien
- 2) Brasilien

7. Hur många ögon har en gräshoppa?

- 1) Två
- x) Fem
- 2) Fyra

8. Vem skrev texten till "Majas Visa" (När lillan kom till jorden)?

- 1) Wilhelm Pettersson Berger
- x) Alice Tegner
- 2) Hjalmar Söderberg

9. Vem myntade begreppet av Enköpings slogan "Sveriges Närmaste stad"?

- 1) Hasse Nordström
- x) Jan Fridegård
- 2) Bertil Danielsson

10. Vilket år bildades SPF föreningen i Sverige?

- 1) 1939
- x) 1945
- 2) 1989

11. Vilket är världsrekordet i stavhopp utomhus?

- 1) 6,26 m
- x) 6,24 m
- 2) 5,95 m

Intervjun fortsätter från sidan 11

### **Hur ser du som samhällskritiker på tidsandan vad som sker idag och som förändrat och förändrar världen?**

- Globaliseringen har ju förändrat allt. Att Muren revs berodde nog mycket på att parabolerna och små videokameror rev upp stora hål i "Järnridån" Reagan betydde mer för detta än Palmes kärnvapenfria zoner.

- Att vi gick med i NATO förändrar vår självbild. 1952 sköt Sovjet ner en svensk DC-3a som signalspanade åt NATO. Vi tvingades sälja / smuggla vapen via DDR för att ha råd med neutraliteten. Christoph Andersson avslöjar detta dubbelspel i boken "Operation Norrskan"

- DC:3an hittades efter 1989 sedan försvaret släppt "rätt koordinater" Nu finns den att se på Flygmuseet i Malmslätt.

### **En bredd och mångsidighet**

Du har ju gjort en hel del sedan dess. Du är låtskrivare, musiker, estradör, gjort radio- och tv-program och mycket, mycket mer. Läste ett kåseri av dig där namnet avslöjar mycket av vilket årtionde man är född i. Något jag själv känner igen. Jag brukar fråga om jag plötsligt pratar med en namne "Är du också 40-talist?" - oftast visar de sig vara 50-talister.

Jag är inte journalist utan grafiker, jobbat nästan hela livet i tidningsbranschen bl.a på Dagens Nyheter. Egenföretagare dock sedan 1992.

På DN hade nästan ingen sitt rätta namn utan många gick under smeknamn som; Tummen (han var rätt kort i rocken), Draget (släpade ofta benen efter sig), Gula Gången (måste ha hänt nå't en sen kväll vid Slussen, där fanns då en tunnel med det namnet).

Det märkliga var att alla med smeknamn bara var killar, ingen av tjejerna hade smeknamn! Hittade förresten på nätet "Wallins Magasin" ett magasin du hade på 80-talet där du bl.a ville avskeda grafiker! Åttiotalet var årtiondet när fackföreningar var starka, inte minst inom den grafiska branschen

### **Hur ser du som 50-talist på hur samhället utvecklats med hur det ser ut idag, då inte minst för kommande generationer?**

- Jag hade förmånen att växa upp i en skördetid där allt var möjligt. Vi flyttade från Tullgatan till centralvärme, varmvatten, badkar och soppedkast och farsan köpte en SAAB. 1970 var skördetiden över.

- Nu ändrar sig vissa förutsättningar sig blixtnabbt medan geopolitiken kvarstår.

Putin har samma problem som Peter den Store med hamnar och tillgång till hav. Vi i avlänga Sverige, om man väder oss i Trelleborg hamnar "Trekörset" i Rom.

- Att sätta behovet av transporter kontra utsläpp är en ekvation som inte kan lösas. Det "fossilfria" i Norrbotten och Northvolt ser redan nu ut att bli en ny pajalagruva eller ett gigantiskt Stålverk 80!

### **Du har otroligt många strängar på din lyra – eller fler än på din gitarr!**

**Sett också att du läser merparten av Sveriges nyhetstidningar – från norr till söder – varje morgon! Berätta – hur hinner du med?**

- Går upp 05:55 och lyssnar på Sjörapporten som är en intressant tyngd i klimatdebatten - Det ändrar sig inte så mycket. Är våg höjde hög i Kalix beror det på sydvindar och tvärt om. Mellan 6-7 läser jag tidningar på nätet, ledar, kultur och sporten men sällan nöje. Aftonbladet, Expressen, DN, SvD, GP, P1 (lyssnar) HD, Sydsvenskan, Fokus, samt ibland Hufvudstadsbladet i Helsingfors.

### **Karamellodiktstipendiat**

Du var den allra förste i raden av Karamellodiktstipendiater, ett diplom och en strut karameller. En stipendiefond som instiftades av musikeklivibristen själv, Povel Ramel.

1983 fick du visad uppskattning för ditt viskapande i som det står: "viskapande i oförutsägbar riktning" samt en summa pengar som skulle göra mottagaren "ekonomiskt oberoende för resten av dagen".

### **Var Povel Ramel tidigt en inspiratör i ditt text- och låtskrivande?**

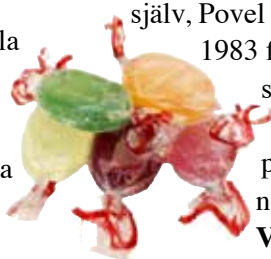
- Nej, han fanns inte inom min radar. Jag visste vem han var men nej.

### **Gissar att du är en hängiven fotbollsentusiast, så vilket lag känner du för?**

- ESK och Djurgården samt HIF i Helsingborg men jag är ingen "fanna-natiker"

### **Finns naturligtvis mycket av det du gjort i din mångsidiga karriär. Något du kan berätta som ingen känner till avslutningsvis, eller något som ligger dig varmt om hjärtat?**

- Just nu skriver jag om en period under 70- och tidigt 80-tal när jag bodde på Västra Ringgatan 18 i ett hus om byggdes av E-postens ägare.





- Där hyrde jag vindsvåningen och under mig bodde Asta Lundin 83 år och längst ner läkaren Bengt Ivar Franck.

- Jag jobbade som lärare med hoppade av, tog språnget eller som Bengt Ivar sa ” Skit i lärarjobbet, det kan du göra sen, ta chansen annars ångrar du dig ” Bengt Ivar och jag hade samma födelsedatum med 30 års skillnad!

- Det samt när jag jobbade med Martin Sarws på Statt skriver jag om, just nu. Ja bankdirektör Bengt Jansson finns med på ett hörn :)

Våra läsare kommer med säkerhet fortsätta följa dina lingvistiska inslag. Jag som nybliven redaktör för SPF Enabygdens medlemstidning tackar för att du ville medverka och svara på mina frågor - den kände ekvilibristen och Enköpingståge-estradören Totte Wallin. Tack för pratstunden!

Vid pennan Ann-Christin Widinghoff

Foto: Privat



Läckö Slott

## Enabygdens resa till Skaraborg

**Måndag morgon den 10 juni reste 31 förväntansfulla SPF-are från Enköping mot Västergötland/Skaraborg där det första inplanerade besöket blev på Karlsborgs fästning.**

Enabygden har i många år genomfört studiecirklar om svenska landskap, ofta åtföljda av resor till just dessa landskap.

Vanligtvis har föreningens resekommitté organiserat resorna, men i år köptes för första gången på länge ett helt resepaket av Högbergs Buss AB i Ramstalund. Vilket fungerade alldeles utmärkt.

Högbergs hade planerat in en välmatad resa över fyra dagar med ett antal studiebesök. Alla nätter tillbringades på det fina Stadshotellet i Skara.

En välkommen första kaffepaus på vägen till Karlsborg hanns med på Björnfallets rastplats.

Framme i Karlsborg inleddes besöket med lunch i den f d värnpliktsmässen. Två kunniga och entusiastiska guider ledde oss med diverse ljudeffekter, dramatiserad och spännande rundvandring genom trånga kaponjärer och skyttegravar. Karlsborgs fästning började byggas 1819 och är verkligen en imponerande anläggning även om den var omodern redan när den stod klar 1909. Fästningen är väl värd att bevara för eftervärlden.

Fortsättning på nästa sida

# VÄSTERGÖTLANDSRESAN

## - med god mat & många intryck



### Hjo - en av Sveriges tre trästäder

Eftermiddagen ägnades åt besök i Hjo. Stadens fina bibliotek med kombinerat museum beläget vid Hjoån bjöd på "Hjo Design 2024". En utställning av mycket vackert från 100-årsjubilerande Svenskt Tenn som grundades av Estrid Ericson 1924. Här kunde vi också se "Granland" som visade 3D-producerade möbler.

Simon Mattson tar tillvara och återbrukar granbarkborre-angripen gran i en ny produktionsmetod. Ikoniska byggnader och landmärken utförda av legobitar fanns att se på utställningen "Lego Architecture".

Från Hjo bar det så av till Skara Stadshotell, beläget i hjärtat av staden.

### Läckö Slott & Läckö teglass

På tisdagen gav vi oss av till Kållandsö och Läckö Slott. Vi lotsades runt i huvudvåningen och på översta våningen, en utställning av Rörstrand.

Konstfotografen Kirsty Mitchell visade också sina fantastiska fotografier. I den väl sorterade slottsboden kunde den som ville köpa bl a böcker, kryddor, te, porslin och textilier. Flera tog också del av receptet på Läckö-te-glass. Provat efter hemkomst, mycket gott!

Vi hade tur med vädret och extra uppskattat var besöket i Spikens fiskeläge vid Vänerns strand. Absolut högsta klass på dagens lunch: Strandstugans Vänerlax med romsås och Pannacotta med rabarber.

Eftermiddagens Kinnekulletur där guide var Ewert Jonsson, en levande uppslagsbok om allt som rör Kinnekulle och dess omgivningar och han delade livfullt med sig av sin kunskap. Därtill kryddade han sin initierade guidning med en och annan västgötahistoria.



Turen avslutades med besök i Sveriges första biskopskyrka, Husaby kyrka. I intilliggande Sankt Sigfrids källa sägs den engelska missionären Sigismund ha döpt Olof Skötkonung år 1008.

I hembygdsgården serverades kaffe och hembakat.

### Hornborgasjön

Tredje dagen var vit många som gjorde ett besök i Skara mäktiga domkyrka innan färden gick till Hornborgasjön. Ett besök i Naturum alldeles vid sjöstranden. Maria, ansvarig för Naturum berättade om sjöns rika fågelliv. Några tranor såg vi dock inte till.

Ateljé Löfving stod nu på programmet. På gården Persberg har en gammal ladugård restaurerats av paret Löfving. Här får måleri och kokkonst mötas i skön förening. Konstnär Göran Löfving med passion för djur och natur ställer ut sina mycket fina målningar. Krögare Linda Löfving erbjuder en meny baserad på närproducerade råvaror.

Dagens sista besök blev i Varnhem med dess mäktiga klosterkyrka från 1100-talet och Svea rikets tillblivelse. Akustiken i kyrkan var inte den bästa så alla lyckades tyvärr inte uppfatta berättelsen om kyrkans historia. Birger Jarl, Stockholms grundare är begravd här liksom några medeltida kungar och furstar. En imponerande röllakansmatta pryder golvet i koret. Designad o vävd av Agda Östergren.

Torsdag blev det utcheckning och hemfärd, men först bar det av till Falköpings museum med en utställning om flertusenåriga stengravar s k gånggrifter som trakten är ovanligt rik på.

Vårt kunniga guide berättade om skelett från en 9000 år gammal hund, om Hallonflickan som offrats till gudarna samt om de mäktiga guldhalskragar som grävts fram kring Billingen.

Efter en kort busstur fick vi ta del av hur livet i Åsle Tå kunde gestalta sig för fattiga från i början på 1700-talet och fram till långt in på 1900-talet. Här levde de egendomslösa "tåarna" som hantverkare och torpare i sina små backstugor längs en smal bygata. Platsen väl värd ett besök.

Ett stopp på Falbygdens Osteria lockade till inköp vid en 25 meter lång ostdisk med 300 ostar! Efter en god avslutningslunch på Mössebergs kurhotell startade återfärden mot Enköping.

Stort tack till chauffören Mats från Högbergs Buss som säkert rattat oss under resan där en bensträckare och kaffe intogs i Brändåsen.

Tack också till medresenärerna från SPF som bidrog till att vi alla fick en riktigt trevlig resa.

*Vid pennan Stig F och Gunnel A*



## Vad är romantik för dig?

Vi gick ut på stan och frågade två par oberoende av varandra vad romantik betydde för dem. Några vi tillfrågade ville inte svara, men tack ni som delade med er av era upplevelser och insikter.



**Anette & Lasse, 60 år**

### Vad är romantik för dig?

**Anette:** Att man visar sina känslor som t.ex att vi har en sport att gömma en liten porslinsfågel för varann.

**Lasse:** Att man gör något tillsammans. Det kan vara något enkelt, men ibland lyxa till det och överraska med blommor.

### Vad gjorde du senast för din vän/partner som var romantiskt?

**Anette:** En liten speciell grej var i påskas, då gömde jag ett påskägg i bilen.

**Lasse:** Vi bodde på hotell i Västerås - man behöver inte åka långt bort. Där njöt vi av bl.a skaldjursplatå. Det var mysigt.

### Något din partner/vän gjorde senast för dig som du tyckte var romantiskt?

**Anette:** Det var när du överraskade med en resa till Leksand och Tällberg och serverade mig en drink vid poolen. Det var helt överraskande.

**Lasse:** Det är när Anette lagar till något extra gott i köket. Kan vara en god macka eller den bästa soppan, så mat är alltid romantiskt!



**Marie & Roger, 68/74 år**

### Vad är romantik för dig?

**Marie:** Det är när Roger tittar på mig, och när han säger godmorgon med "Goodmorning gorgeous"

**Roger:** Det är när man pussas. Det är romantik. Likaså en skön utlandssemester, det är romantiskt.

### Vad gjorde du senast för din vän/partner som var romantiskt?

**Marie:** Ja men det är väl när vi pussas, ja vi pussas ju varje dag.

**Roger:** Det var väl när jag kommer hem med blommor.

### Något din partner/vän gjorde senast för dig som du tyckte var romantiskt?

**Marie:** Ja men han gör något varje dag. Senast fick jag en bukett rosor, det var fint.

**Roger:** Det var väl när Marie köpte mig ett par strumpor i födelsedagspresent. Då blev jag glad.

## Höjning av kommunens föreningslokaler slår i taket!

**LOKALT &  
AKTUELLT**

### Bakgrund

- Pensionärsföreningar hyr lokaler av kommunen för sina verksamheter.
- Verksamheter kan vara studiecirklar, dans, möten, underhållning tex.
- Verksamheter som ovan beskrivna ger möjlighet för medlemmar i de olika pensionärsföreningarna att bibehålla sin fysiska, psykiska och sociala hälsa och på så vis fördröja ohälsa eller åtminstone lindra en sådan.

Vi vet alla att äldreomsorg och ohälsa hos äldre kostar pengar och ju mer hälsoproblem desto mer insatser från hälso- sjukvård och social omsorg från kommun och regioner.

Den största gemensamma nämnaren för att bibehålla hälsan är att förebygga den ofrivilliga ensamheten som många äldre lätt hamnar i och har svårt att bryta. Numer är det uppe på regeringsnivå att denna ofrivilliga ensamhet kostar pengar och lidande och ska därför prioriteras ute i kommunerna. Öronmärkta pengar ska ha hamnat hos kommunerna för ett förebyggande arbete.

Vad är då ett förebyggande arbete om inte det som redan nämnts ovan?

### Aktuellt

Varje vår och höst görs bokningar för kommande säsong vad gäller lokaler för de olika verksamheterna.

Våren 2024 gjordes bokningar utifrån de taxor och avgifter som står beskrivna i det samlade styrdokumentet som är daterat 2024-01-01-2024-12-31.

Dessa bokningar finns det bokningsbekräftelser på, svart på vitt vad vi utgick ifrån för pris när vi bokade.

I juli kom nya bokningsbekräftelser på de tidigare gjorda bokningarna med avgiftshöjningar from 1 augusti 2024.

Är detta att likna vid ett avtalsbrott eller vad handlar det om?

### Ändrade förutsättningar

Vi anser att Upplevelsenämnden och Kommunfullmäktige har ändrat förutsättningarna för oss att bedriva en ansvarsfull verksamhet som främjar hälsa för våra medlemmar. Prishöjningen medför att vi måste se över planerade aktiviteter och göra förändringar.

Eller, ett annat exempel som drabbar en grupp kvinnor som spelar Canasta 1 gång/veckan, och som är oerhört värdefullt för dem, med höjd avgift får vi en utgift på över 17 000 kr för hösten!

**Hur ska vi kunna hantera så stora utgifter?**

Höja avgiften för kvinnorna? Ställa in? Ha varannan vecka? Inga bra lösningar alls, vi måste se oss om efter annan lokal helt enkelt.

Ett tillägg, när man hyr A-salen på Kryddgården som har ljudanläggning att användas vid möten och underhållning, så förväntar man sig att detta skall fungera. Vi har upprepade gånger förmedlat vår irritation över den bristande tekniken. Det finns även en skada i golvet som kan ge upphov till fallskador. Att vi dessutom skall betala mer för detta är väl nästan att beskriva som skamligt?

Till sist, hittills har aktiviteter för personer med funktionsnedsättning och övriga aktiviteter som främjar hälsa inte betalats avgift för lokal. Detta ser ut att ändras from 1 januari 2025 enligt det nya styrdokumentet från Upplevelsenämnden Vad kommer det innebära i förlängningen? Frågan måste ställas till ansvariga om de har funderat på detta.

Nedan följer ett inlägg från Peter Örberg, (ledaren för bordtennisgänget) som jag anser är viktigt att ha med. Flera forskningsrapporter beskriver hur viktigt det är med hälsobefrämjande aktiviteter i form av motion och social gemenskap för 65+.

Enköpings Pingisveteraner är en sådan förening och en sektion inom SPF Enabygden. EPV (bildades 2010) har idag drygt 60 medlemmar med en medelålder på 73 år.

EPV erbjuder träning och motion för äldre inom 3 bollsporter ; Bordtennis, Padel och Boule. Bordtennis tränar vi 4 ggr i veckan (2 tillfällen på Kryddgården och 2 på Idrottshuset).

Totalt samlar vi en normalvecka inom bt-spelet närmare 50 närvarande. Vi närvaroregistrerar alla våra aktiviteter.

Vår förhoppning är att kommunen förstår vikten av den verksamhet vi bedriver och inser att de kommande taxehöjningar som aviserats för bordtennishallen, är på tok för höga (Kat 2) . Vi tycker att det borde finnas en pensionärskategori i förslaget avseende hyra av lokaler för träningsverksamhet.

Som slutkläm vill jag citera Peter: ”På frågan om vilka mediciner de (pingisherrarna) använder i dagsläget svarade en 93-åring; Inga!! Jag har spelat pingis hela mitt liv och det är det bästa för hälsan” Och, tillade Peter, tänk bara på alla olika rörelser som krävs för att spela pingis, hit och dit med kroppen, nerböjning till golvet för att plocka upp bollar, och inte minst, hjärngympan som blir av fokusering och att hela tiden följa bollen med blicken!

*Lena Jensen, ordförande*

**KÖP & SÄLJ. Annonsera här - 50 kr/rutan (140 tecken). Endast för SPF-medlemmar.**

## KÖPES

### MANGEL I BRA SKICK ÖNSKAS KÖPA

Ring Monica Bauer tel. 0702-77 68 86

Annons 85 x 20 mm

## SÄLJES

### FRIMÄRKSALBUM NORDEN & EUROPA

Album med 100 st frimärken + 100 lösa dito.  
(många fr. Tyskland). 500 kr  
sms/tel. 070 670 17 57 alt. anita.nehler@hotmail.com

Här kan du annonsera om du önskar sälja något  
Varje säljruta kostar 50 kr. Plats för 140 tecken.  
Mejla vad du vill sälja, skriv ditt namn och ditt  
tel.nr i mejlet.

Söker du något eller vill du sälja? Obs! Ej levande djur. Mejla gärna bild o text till a.widinghoff@ettoco.se. Glöm ej namn och ditt telnr. Du kommer få sms om att Swisha din betalningen med 50 kr/annonsruta. Välkommen till en ny köp & säljmarknad!

**FIKA & TRÄFFA  
NYA VÄNNER**



Fikaträffar på Walters Café  
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  
Walters Café på Kungs-  
gatans nedre del mot  
Ågatan. Vi ges special-  
pris på kaffe & bulle för  
59 kr. Alltid trevligt hitta  
nya som tidigare vänner  
över en kopp kaffe...*

*Hoppas vi ses!*

## NÄSTA NUMMER UTKOMMER V. 48/49

Nästa nummer har manusstopp 8 november.

Utgivning av nr 4 sker under vecka 48/49

Vill du skicka bidrag till tidningen - vi är tacksamma för alla bidrag. Berätta fritt och skicka sedan till redaktionen:  
[a.widinghoff@ettoco.se](mailto:a.widinghoff@ettoco.se)

Skriv helst i word och bifoga text och gärna bilder som separata filer. Döp bilderna med beskrivande ord.

Vi ser fram emot ditt bidrag av både upplevelser, roliga och intressanta resmål eller annat du vill dela med dig av.

## JAG HAR FAKTISKT UNNAT MIG

### - att bara sitta och glo´...



***Att sitta och glo är en konst i sig. Det är ett tillstånd av stillhet där tiden verkar sakta in, och världen omkring en blir en skådespelare på en scen som sakta rör sig framåt. I en värld där vi ständigt är uppkopplade och bombarderas med intryck, kan det enkla nöjet att bara sitta och glo kännas nästan subversivt.***

Det är en stund för eftertanke, där tankarna får ströva fritt utan att behöva nå några mål. Kanske är det när vi sitter och glor som vi verkligen låter oss känna nuet, utan krav eller förväntningar. Blicken vandrar utan att fokusera, sinnet får en paus, och i denna tystnad kan nya insikter ibland träda fram, som små stjärnor på en natthimmel.

Att sitta och glo är inte detsamma som att vara sysslolös – det är snarare att ge sig själv tillåtelse att bara vara, i all sin enkelhet.

Sommardagarna virvlade iväg. Mellan regnskurar, solsken, fikastunder med vänner och grannar, där känslan av oändlig ledighet infann sig. Men ändå inte. Funderade - går tiden snabbare när man blir äldre?

Det är något med tiden, något oberäkneligt. Vissa sommardagar kan den stå lika stilla som när man väntar på att maken ska bli klar med sitt pyssel så vi kan göra den där utflykten. Då står tiden stilla!

Annars tycker jag den rusar på. Maken brukar uppdatera mig på att jorden snurrar runt vår egen axel med 1600 km/timmen! Tur att vi inte märker av det. Det skulle bli riktigt, riktigt snurrigt!

Andra dagar gör vi utflykter till trevliga små orter, shoppar, bevisar sommarteatrar. Ett lustspel som roade och gav många skratt. Fikat på mysiga caféer och långa skogspromenader med hunden. Dessa dagar känns som man hunnit med mycket, andra dagar har jag suttit och bara glott. Sitta stilla - en lisa för själen.

Lyssnat till fåglar´s kvitter, hackspettens hackande, fjärilarna och bina cirklade över mina odlade ängsblommor. Tittat på molnens framfart, och funderat över tiden. Var tar den vägen? Ett är iaf säkert, tiden kommer inte tillbaka. Jag lever efter parollen, lev idag, minns gårdagen och se fram emot morgondagen!

Tänker på hur flexibelt begreppet ”snart” används. Kan vara allt från några minuter till några år. Allt beror ju på hur graden av längtan är eller helt enkelt av faktiska behov. Gör något av varje dag. Lev i nuet!

Känner en glädje i att kunna sitta still och titta på hundens loja vilande. En ynnest att få sitta i lugn och ro, med egna tankar och drömma om nya planer, nya platser att upptäcka. Nya insikter. Det är befriande!

I detta nummer av din egen medemstidning hoppas jag att du har haft tid att träna dig i att bara vara,

Suttit stilla och bara glott, men nu drar vi igång med en fullmatad höst/vintersäsong och ett nytt nummer av din tidning. Häng med.... trevlig läsning!

Vid penna Ann-Christin Widinghoff



### ***Nästa nummer av Enabygden utkommer vecka 48/49***

***Skriv till oss och berätta om något du vill dela med dig av. Gärna med foto. Vi vill ha din berättelse - ditt inlägg till oss senast 8 november - på mejl: a.widinghoff@ettoco.se Vi förbehåller oss rätten att korta ned om det är för långt, men tar i övrigt inget ansvar för innehållet. Välkommen med ditt inlägg!***



## SPF undersökning om pensionerna

När SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna frågade sina medlemmar om de kan klara sig enbart på den allmänna pensionen svarade sju av tio: Nej, det går inte. Förutom att den genomsnittliga allmänna pensionen har rasat enligt Folksam siffror, så har även den totala pensionen (allmän pension plus tjänstepension och privat pension) sjunkit från 86 till 70 procent av lönen under åren 2003-2021. Lagstiftarnas motvåpen för att rädda pensionerna när vi lever allt längre är att höja åldersgränserna. De höjda pensionåldrarna räcker inte för att nå 60 procent av lönen som det var tänkt, utan svenskarna kommer trots ett längre arbetsliv att få en allmän pension som är runt 50 procent av slutlönen.

En genomsnittlig allmän pension ligger idag på 13.285 kronor efter skatt, medan Konsumentverkets budget för ett hushåll med en person ligger på 15.990 kronor.

– Det här bekräftar tyvärr det vi länge har sagt – att det inte lönar sig att arbeta ihop sin pension. Det blir faktiskt tvärtom hur det var tänkt.

Allmän pension, grundbulten som alla skulle kunna förlita sig på, sviker medan tjänstepensionen har blivit en absolut nödvändighet och inte en guldkant, säger SPF Seniorernas förbundsordförande Eva Eriksson.

## ”HJÄRNKOLLS”-GENIER Distriktsmästerskapet 2024



Dessa tre herrar på fotot och medlemmar i SPF Enabygden vann distriktsomgången i Hjärnkoll: fr.v. Bo Wannberg, Sven Gustavsson och Bo Holmgren. De är nu kvalificerade till finalen som sker under hösten. Vi återkommer längre fram vilka som vunnit.



## FN-DAGEN 24 OKTOBER

Förenta Nationerna (FN) är en internationell organisation som grundades år 1945 och består idag av 193 medlemsländer. FN:s huvudsyfte inkluderar att upprätthålla internationell fred och säkerhet, skydda mänskliga rättigheter, bistå med humanitärt stöd, främja hållbar utveckling, samt upprätthålla internationell lag.

Den dammiga blå färg som vi har kommit att associera med FN bestämdes som en del av den officiella FN-flaggan som antogs den 20 oktober 1947 i resolution 167 (II). Den blå färgen valdes till att vara ”motsatsen till rött, krigens färg”.

## STOR MODEVISNING 31 OKTOBER

SPF Enabygden arrangerar en annorlunda och överraskande modevisning på Kompassen i Enköping.

Modeller är våra medlemmar i styrelsen. Det blir både sång och musikunderhållning och kaffekalas! Se annons på sidan 5 här i tidningen och anmäl dig redan idag.

## ADVENTSKONSERT I BLÅ HALLEN SÖNDAGEN 1 DECEMBER

Adventskonserten i Blå Hallen i Stockholm firar 30-årsjubileum. Konserten startar kl. 15.00 och anmälan sker som tidigare till ansvarig i god tid. Mer finns att läsa vad som händer i våra kommittéer på sidorna 14 t.o.m 19 i tidningen.

*Rätta svaren från sidan 23s klurigheter:*

(1)(X) 2) 1. 3) 2. 4) 1. 5) 1. 6) 2. 7) X. 8) X. 9) 2. 10) 1. 11) X

*Lösningen Sudoku A & B på sidan 23*

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

**PP** Sverige. Porto betalt

# Sveriges närmaste optiker!



**Synundersökning | Drop-in tider  
Glasögon | Kontaktlinser**

# **SKOGLUNDS**

Optik

ETABL. 1956

Källgatan 17 | Enköping | 0171-338 15 | [info@skoglundsoptik.se](mailto:info@skoglundsoptik.se) | [www.skoglundsoptik.se](http://www.skoglundsoptik.se)