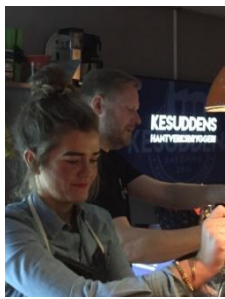


VÅRPROGRAM


AKTIVA SENIORER
ENKÖPING
2020





Förändringens vindar

Sedan jag gick med i vår förening 2014 har vi sett *medlemsantalet tredubblas*. Även utbudet av aktiviteter har blivit väsentligt större. Det populära gymmet har kommit till, flera nya cirklar har startats, studiebesöken är ett nytt inslag sedan några år och ”teaterresorna” har blivit fler. Allt detta ställer nya och större krav på vår organisation. Att hantera ett medlemsregister på **1100 medlemmar** är naturligtvis mer komplicerat än ett register med 350 medlemmar. Antalet anmälningar till olika aktiviteter har ökat i motsvarande grad och därmed även kassörens arbete. Vi har nu kommit till en punkt där vi måste söka datorstöd för att klara av uppgiften. Vi introducerar därför *ett verktyg som tar emot bokningar, skickar ut fakturor, registrerar betalningar, skickar betalningspåminnelser och även påminnelser om kommande aktiviteter*. För er som medlemmar innebär det att ni ***gör era anmälningar på vår hemsida***. Den som absolut inte kan göra detta kan fortfarande anmäla sig på föreningens telefon. Mer om detta längre ner på sidan.

Föreningsstämma 27 februari kl. 14.00

Med detta program kallas medlemmarna till *föreningsstämma* på Kryddgården. *Årsavgiften* för medlemskap är **100kr/person**. Olycksfallsförsäkring som gäller vid resor och sammankomster anordnade av föreningen ingår. *Avgiften gäller per kalenderår* och ska vara *betald före stämman* för att berättiga till deltagande. *Motioner* till årsmötet ska vara inkomna *till styrelsen senast 30 januari*. Handlingar till stämman publiceras på vår hemsida senast 13 februari.

Så anmäler du dig till månadsmöten och enstaka händelser

Anmälan görs på hemsidan www.enkoping.aktivaseniorer.com. Det är väldigt enkelt att göra anmälan på hemsidan, så vi ber alla som har möjlighet att använda detta alternativ. Kan man inte det finns fortfarande möjligheten att anmäla sig på *föreningens telefon 070-6920295* eller med den *bifogade anmälningsblanketten* (endast enstaka händelser). Blanketten lämnas eller skickas då till Barbro Hedström, S:t Larsgatan 17, 74534 Enköping. Dessa är de *enda tre alternativen*. Är ni två som vill delta tillsammans gör ni paranmälan. Man kan alltså inte anmäla sig per e-post eller sms.

För *studiebesök och månadsmöten gäller ”först till kvarn”*. För *enstaka händelser* tillämnar vi vid övertäckning däremot *lottning*, som sker en vecka efter det att programmet kommit. Meddelande om ni fått plats sker snarast efter lottningen. Därefter sker fördelning av platserna i den ordning anmälningarna kommer in.

Anmälan till aktiviteterna är *bindande när sista betalningsdag nåtts*. Därefter debiteras avgiften om reserv inte kan sättas in. Detta *gäller även månadsmöten*. *Avanmälan* sker till *föreningens telefon 070-6920295*.

Så betalar du

Betalning sker via faktura som skickas till din e-post någon vecka innan sista betalningsdag. Det är viktigt att betala till Bg 586-2453 och ange det OCR-nummer som finns angivet på fakturan. OCR-numret är unikt för dig som person och aktivitet, så det går inte att använda numret för andra betalningar. Den som inte har tillgång till e-post betalar som vanligt till föreningens bankgiro. Uppge namn och aktivitet på inbetalningsblanketten. Sista betalningsdag för enstaka händelser är vanligen två veckor före aktiviteten.

Observera att *även månadsmötena ska betalas i förväg*. Sista betalningsdag är i detta fall *fredagen i veckan före mötet*. Möjligheten att betala kontant kommer att finnas ytterligare en tid men ska helst undvikas. *Uteblir man utan avanmälan senast fredag kommer mötesavgiften att debiteras*.

Håll er uppdaterade på hemsidan!

Information om våra aktiviteter hittar du också i EP under ”FÖRENINGAR”.

Åke Sundby, ordf.

MÅNADSMÖTEN

Anmälan till våra månadsmöten kan du göra antingen **via föreningens hemsida** till www.enkoping.aktivaseniorer.se **eller** till föreningens **telefon 070 - 6920295** (ej SMS) **Bindande anmälan** ska göras **senast fredag innan mötet**.

OBS! Avanmälan vid **akut förhinder** görs till **telefon 070 - 6920295**.

Uteblir man utan avanmälan senast fredag kommer mötesavgiften att debiteras.

Avgift: för underhållning/föredrag samt kaffe och kaka betalas i förväg.

OBS! *Månadsmöten på Kryddgårdens A-sal i höst blir torsdagar kl.14.00.*

Torsdag **"Från globalt till lokalt"** – **Jonas Nyström** berättar om erfarenheter av att arbeta med samhälle och utvecklingsfrågor med olika perspektiv och från olika miljöer. "Från FN:s multilaterala till kommunens lokala."

30/1
kl.14.00

Lokal: Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150

Kostnad: 60 kr



Torsdag **Föreningsstämma** följt av föreläsning av **Folke Tersman** under rubriken **"Filosofins nytta"**. "Den västerländska filosofin uppstod i antikens Grekland och inkluderade då ämnen som senare utvecklats till egna vetenskaper, såsom fysik, psykologi och sociologi. Vad finns kvar efter att dessa ämnen spjälkats av och vad kan filosofin bidra med idag, inom vetenskaperna och samhället i stort?" Det är sådana frågor Folke Tersman tänker komma in på. Folke är professor och innehavare av lärostolen i praktisk filosofi i Uppsala och blev nyligen invald i Kungl. Vetenskapsakademien.

27/2
kl.14.00

Lokal: Kryddgårdens A-sal

Kostnad: Ingen

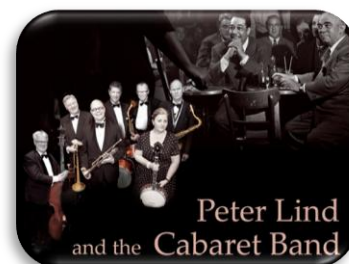


Torsdag **"Från Harlem till Nalen"** I denna föreställning bjuder **Peter Lind and the Cabaret Band** på låtar och skrönor från en tid när USA var en romantisk dröm för många och en lastens och lustans högborg för andra. Så bered er på en nostalgitripp där vi besöker lönnkrogar, folkparker och danspalats – varmt välkomna på vår resa från Harlem till Nalen!

26/3
kl.14.00

Lokal: Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150

Kostnad: 150 kr



Torsdag **"Glimtar ur Enköpings historia"** **Eva Wrede**, kulturvetare och guide, har stadsvandringar i Enköping och även visningar i andra delar av Uppland, framför allt vallonbruken. Hon kommer att göra nedslag i Enköpings historia från medeltid till 1800-tal.

23/4
kl.14.00

Lokal: Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150

Kostnad: 70 kr



CIRKLAR

Anmälningar till cirklar görs snarast **direkt till respektive cirkelledare**.

En del av cirklarna är mycket populära och därför fulltecknade, men **anmäl ändå om du är intresserad så står du på kölista om det blir några platser lediga**.

Vi försöker ordna nya cirklar/ grupper så snart vi hittar ledare.

Har du intresse av att leda en cirkel eller har förslag på nya cirklar så ta kontakt med någon i FAS styrelse.

OBS!! Avgifter för deltagande i *vattengympan* och *pilates* betalas in på föreningens **bankgiro 586-2453 i anslutning till anmälan**. Övriga se resp. cirkel.

Max **12 deltagare** i varje cirkel om inte annat anges.

1. Vi läser spansk litteratur - Fortsättningscirkel

Tid: Start måndag 20/1 kl. 14.00 - 15.30

Därefter varannan måndag samma tid.

Lokal: Medborgarskolan rum 3

Ledare: Inger Jernberg tel. 070 - 2308788



2. Jazzcirkel

Jazzcirkeln fortsätter i vår med Göran och Anders som alternerande ledare.

Tid: Start tisdag 21/1 kl.10.00 - 11.45, därefter 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 31/3

Lokal: Medborgarskolan rum 3

Ledare: Göran Sjögren tel. 070-5275505, Anders Björkman



3. Vi målar akvarell

Släpp fram konstnären i dig - börja måla akvarell!

Tid: Start torsdag 16/1 kl. 9.30-11.45 därefter 23/1, 30/1, 6/2,13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4.

Lokal: Medborgarskolan sal 2 **Ledare:** Monica Forsling tel. 070-1440285

Anmälan: senast 13/1 till Monica. **Material** får man själv hålla med.



4. Samtalsgrupp

En cirkel för livsnära samtal kring "tankar och funderingar om stort och smått".

Tid: start måndag 20/1 kl.14.00 - 16.15 och därefter 3/2, 17/2, 9/3, 30/3, 20/4, 11/5.

Lokal: Medborgarskolan rum 4

Ledare: Ulla Lindgren tel. 0171-811 88 **Antal:** min. 4 max 12 deltagare



5. Vinprovning för nybörjare

I vår startar vi en *nybörjarcirkel i vinkunskap*

med information om framställningsmetoder, de vanligaste druvorna, vinprovningens grunder och vin och mat i kombination. Vi träffas fem gånger under våren.

Fyra glas medtas till provningarna. Till denna cirkel har medlemmar som tidigare inte deltagit företräde. Det finns plats för **max 12** deltagare.

Tid: måndagar kl.17.00-19.00 den 27/1, 24/2, 30/3, 20/4 och 25/5

Lokal: Medborgarskolan rum 3 **Ledare:** Åke Sundby

Anmälan: senast 16 januari till ake.sundby@web.de

Kostnad: **400 kr betalas till cirkelledaren vid första provningstillfället.**



6. Pilatesträning.

Pilates stärker dina muskler i bålen, dvs. rygg, mage och sätet – våra djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. Vi börjar med vår Pilates den 16/1 i **samma lokaler som under höstterminen**. Vi kommer troligtvis att flytta med Magasinet till deras nya lokaler i slutet av februari, men det meddelar vi deltagarna när vi vet säkert.



Tid: Start torsdag den 16/1 **Grupp 1** kl.10.00 -11.00 **Grupp 2** kl.11.00 -12.00

Lokal: Magasinet/Friskvårdarna Eriksgatan 39 **Ledare:** Görel Ulmstedt tel. 0171-39749

Kostnad: 350 kr för 10 tillfällen, betalas före start. **Antal:** max 12 deltagare

7. Vattengymnastik i Rehabassängen på Idrottshuset

Vattengymnastiken fortsätter som tidigare med fyra grupper.

Tid: **Måndagsgruppen** startar den 13/1 kl.12.00-13.00

Tisdagsgrupperna startar den 14/1 med **två pass** kl. 9.00-10.00

och 10.00-11.00 **Fredagsgruppen** startar den 17/1 kl.11.00-12.00

Lokal: Idrottshuset, ingång Rehabassängen

Ledare: Gudrun Lundholm (tisdagar) och Görel Ulmstedt (måndag, fredag)

Anmälan till Gudrun tel. 0171-369 03 resp. Görel tel. 0171-397 49

Avgift: 300 kr för 12 tillfällen.



8. Zumba – dansglädje för alla åldrar

Den populära Zumba-cirkeln fortsätter även under våren.

"Passet kan passa alla och är inriktat på att du ska ha roligt samtidigt som du tränar hela kroppen".

Tid: Start tisdag den 21/1 kl.11.00 -12.00 **Lokal:** Kryddgårdens A-sal

Ledare: Sif Lindqvist tel.070-3285078 **Anmälan:** snarast till Sif L.

Avgift: 50 kr **Betalas kontant till Ulla Reuterskiöld vid första tillfället.**



9. Padel – en racketsport för alla

Vi fortsätter med padel i vår! Nya spelare är välkomna.

Padel är en mycket populär racketsport i Argentina och Spanien, numera på stark frammarsch i Sverige. Den har likheter med tennis och squash och spelas endast som dubbel. Den är betydligt mindre fysiskt krävande än squash och enklare än tennis. Fyra banor finns i gamla Coop Bygg och anläggningen är riktigt bra. Racket finns att hyra och kostnaden per timme för en bana är 240 kr (60 kr per person). Beläggningen är låg på vardagsförmiddagar och vi träffas **tisdagar kl.10.00 - 11.00**. För mer information se <https://www.enkopingspadel.se/>

Tid: Start tisdag 7/1 kl.10.00 -11.00. Samling kl.09:45 **Ledare:** Ann-Britt Almqvist

Lokal: F.d. Coop Bygg **Anmälan:** Till Ann-Britt per SMS (079-3488353) till varje speldag

senast kl.18.00 söndagen före. Sena anmälningar tas emot endast för att fylla upp till ett antal delbart med fyra. **För senare avanmälningar än kl.18.00 måndag betalar man sin andel.**



10. Släktforskning

Vi fortsätter cirkeln i släktforskning. Programmet "Arkiv Digital" kommer att användas.

Tid: Start tisdag 14/1 kl. 14.00-16.15 därefter 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3,

Lokal: Medborgarskolan rum 2+3 **utom** 14/1, 4/2, 3/3 då rum 2+4 används.

Ledare: Håkan Palm tillsammans med Hans Hellqvist tel. 0171- 316 82

Avgift: Endast för "Arkiv Digital", 395 kr för 13 veckor.

Betalas efter kursstart till Medborgarskolan. **Antal:** max 9 deltagare



11. Operacirkel

"Porgy and Bess" - Den Amerikanska Nationaloperan. George Gershwin var den framgångsrikaste kompositören under sin tid. Han skrev musicals, mängder av svängiga evergreens och filmmusik. Han var också framgångsrik inom den klassiska musiken. Den 22/1 och 29/1 presenterar vi Gershwin och hans musik, där operan Porgy and Bess är höjdpunkten. Avslutningen blir föreställningen i Heby.

Tid: tisdag 21/1 kl.15.00-17.00 och onsdag 29/1 kl.15.00-17.00

Avslutning söndag 2/2 kl.13.00 i Heby Folkets Hus

Lokal: Ceciliasalen, Kyrkans Hus **Ledare:** Bertil Grenströmer tel. 070-9221880

Anmälan: *separat till avslutningen i Heby den 2/2* . Se vidare *"Enstaka händelser"*.

Antal: max 70 **Avgift:** 50 kr *Betalas kontant till U Reuterskiöld vid första träffen.*



12. Nybörjarkurs - Lär dig din mobil (Undantag: Mobiler av märket Doro)

Denna kurs är för er som är nybörjare eller som vill lära er mer om era telefoner. Mobilerna skall ha systemet Android. Ni kommer att få lära er det som ni själva har behov av. Kursen inleds med en allmän genomgång av mobilens många funktioner. Ni får lära er installera nyttiga appar och att hantera mobilerna så att de blir välbekanta som praktiska hjälpmedel. Kameran kommer att få en särskild genomgång. Alla kommer att få tillfälle till enskild undervisning där var och en får hjälp med sina egna telefoner.

Lokal: Medborgarskolan sal 3, Kungsgatan 13 **Ledare:** Jan och Birgitta Nyberg.

Anmälan till Jan Nyberg 070-632 57 16 eller e-post jan0225@gmail.com.

Kursdagar: 4/3, 11/3, 25/3, 1/4 och 29/4 **Antal:** max 8 deltagare.



13. Hjärt - Lungräddning (HLR) och Hjärtstartare

Lär dig/repetera Hjärt-Lungräddning /Hjärtstartare/ stabilt sidoläge

Varje år dör ca 5 000 människor i Sverige av plötsligt hjärtstopp!

Du kan rädda liv med denna utbildning!

Tid: Grundutbildning: fredag 24/1 kl.10.00 - 12.00 eller

tisdag 28/1 kl. 10.00-12.00 (välj den dag som passar dig bäst).

Tid: Repetition: fredag 24/1 kl. 09.00 - 9.45 eller tisdag 28/1 kl.09.00 - 9.45 (välj dag).

Lokal: Medborgarskolan Kungsgatan 13, rum 2+3 **Ledare:** Lars Widegren

Anmälan: senast en vecka före tillfället till lars.widegren@tyfonmail.se eller i andra hand tel. 0171-33756).

Antal deltagare/ gång: max 10 och min 5 deltagare

Övrigt: medtag gärna något mjukt att lägga under knäna.



14. Aktiekunskap - Grundläggande kapitalförvaltning/aktier

Här diskuterar vi vad man skall överväga med medel man har till förfogande, speciellt med inriktning på aktier av olika slag. En speciell del avser riskhantering.

Tid: Start tisdag 18/2 kl. 9.00-10.30 därefter 25/2, 3/3, 10/3 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan rum 2

Ledare: Lennart Thorstensson tel. 070-5888835

Anmälan till Lennart Thorstensson



15. Bokprat

Bokpratet fortsätter med sex grupper där man läser en bok/novell etc. och sedan diskuterar innehållet utifrån intressen och erfarenheter.

Grupp 1 - Start torsdag 16/1 kl.10.15 därefter 13/2, 12/3, 9/4 och 7/5

Lokal: Enköpings bibliotek **Ledare:** Brittmari Hansson tel. 073 - 6757752

Grupp 2 - Start tisdag 14/1 kl.10.15 därefter 11/2, 10/3, 7/4 och 19/5

Lokal: Enköpings bibliotek **Ledare:** Birgitta Nyberg tel. 076-1064612

Grupp 3 - Start tisdag 14/1 kl 13.30 därefter 11/2, 10/3, 14/4 och 12/5

Lokal: Enköpings bibliotek **Ledare:** Jan Hannebo tel. 070-8737445

Grupp 4 - Bokprat för herrar med Göran och Svante

Start måndag 20/1 kl.10.15-12.00 därefter 19/2, 18/3, 22/4 20/5 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: Göran Sjögren tel. 070-5275505, Svante Moberg tel. 070-514 25 02

Grupp 5 - Start måndag 27/1 kl.14:00-16:00 därefter 24/2, 23/3, 20/4 och 25/5 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek **Ledare:** Ulla Pettersson tel. 070-8368450

Grupp 6 - Start onsdag 15/1 kl.10:15-12:00 sedan 12/2, 11/3, 15/4 samma tid.

Lokal: Enköpings bibliotek **Ledare:** Eva Nordanstig tel. 073-2467899



16. Dokumentärfilmer - Måndagsgruppen - fortsättning

Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärfilmer och diskuterar efteråt. Tyvärr finns ej plats för nya deltagare. Om intresse finns kan en ny cirkel eventuellt startas till hösten.

Tid: start må 13/1 kl. 14.30 - 16.15. Därefter 3/2 och 2/3.

Lokal: Medborgarskolan sal 3 **Anmälan:** till Gerd Ferger tel. 070-2580122

Ledare: Gerd Ferger, Lena Sundby och Ami Moberg



17. Dokumentärfilmer - Tisdagsgruppen - fortsättning

Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärfilmer och diskuterar efteråt. Tyvärr finns ej plats för nya deltagare. Om intresse finns kan en ny cirkel eventuellt startas till hösten.

Tid: start ti 14/1 kl. 14.30 - 16.15. Därefter 4/2 och 3/3.

Lokal: Medborgarskolan sal 3 **Anmälan:** till Gerd Ferger tel. 070-2580122

Ledare: Gerd Ferger, Lena Sundby och Ami Moberg

18. J.P. Johansson och Bahcos historia

Vi lär oss om J.P. Johanssons liv, Bahcos tillkomst och utveckling till ett internationellt företag.

Tid: start tisdagen den 21/1 kl 10:00-12:00 därefter 11/2 och 17/3 samma tid

Lokal: Medborgarskolan sal 2. Antal: max 12 deltagare

Ledare: Stig Lundh **Anmälan** till Stig Lundh tel. 073-8295875



19. Ernst Westerlund "Enköpingsdoktor" en läkekonstens storman

Vi läser ur Stina Palmborgs bok om Ernst Westerlund och lär oss mer om hans liv och gärning.

Tid: start måndagen 20/1 kl 13:00-15:15 och där efter 27/1, 3/2, 10/2 och den sista gången vid Westerlundska gården den 17/2

Lokal: Medborgarskolan sal 2. **Antal:** Max 10 deltagare

Ledare: Berit Lindström tel., 070-7364763 och

Inga-Lena Boman tel., 070-5923540



20. Fågelskådning

Efter ett inledande teoriavsnitt tar Inger Strid Andersson oss med i naturen för att skåda fåglar vid fyra tillfällen.

Tid start torsdag den 26/3 kl. 9.30-11.30 Vid det första teoritillfället bestämmer vi datum för 4 exkursioner.

Handkikare och fågelbok är bra att ha.

Lokal: Medborgarskolan rum 3. **Ledare:** Inger Strid Andersson tel. 073-0464058.

Anmälan senast den 15/3.

Kostnad: ingen för utom eventuell fågelbok.

Deltagarna förväntas samåka vid exkursionerna. **Antal:** max 15 deltagare.



21. Senioregymmet på Kryddgården, under våren och sommaren 2020.

Eftermiddagsträning; måndagar, tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 16.00-18.00.

Lördagsträning; kl. 09.00-11.00.

Sommarträning; under perioden **juni, juli och augusti 2020**, kommer Gymmet att vara öppet endast **måndagar och torsdagar** för **morgonträning** och **eftermiddagsträning**.

Vi håller stängt; 1/1, Nyårsdagen, 6/1 Trettondag jul, 11/4 Påskafton (lördag), 13/4 Annandag Påsk (måndag), 30/4 Valborgsmässoafton (torsdag), 21/5 Kristi Himmelfärds dag (torsdag),



Aktiva Seniorer har ett avtal med Enköpings Kommun som avser kvalifikation för träning.

- För att få träna på Aktiva Seniorers tider i Gymmet på Kryddgården krävs medlemskap samt att vederbörande har introducerats av Enköpings kommuns fysioterapeuter under en längre tid.
- De medlemmar i Aktiva Seniorer som vill börja träna måste först introduceras av Enköpings kommun under 1 år för att få behörighet. Denna träning sker på dagtid, kontakt tas med tjänstgörande fysioterapeut i Kryddgårdens gym.
- Styrketräningen genomförs med särskilda träningsredskap och maskiner där muskulaturen belastas på olika sätt. För att ernå en säker träning som är individanpassad krävs denna introduktion som specialister leder.
- Aktiva Seniorers träningspass övervakas av Gymanvariga som erhållit särskild utbildning för detta av Kommunens fysioterapeuter.
- Medlemmar som har erfarenhet från styrketräning och är villiga att ställa upp som Gymanvariga kan anmäla detta till Aktiva Seniorers samordnare Sven-Erik Meyerson.

Lokal: Kryddgårdens gym. **Ledare:** Utbildade gymanvariga ur Aktiva Seniorer.

Information och samordning: Sven-Erik Meyerson, tel. 070-2727100

Armar uppåt sträck!!



ENSTAKA HÄNDELSER

Anmälningar till resor, utflykter, konserter görs på **föreningens hemsida** till www.enkoping.aktivaseniorer.se eller till föreningens **telefon 070 - 6920295** (ej SMS). Ni kan också anmäla er på den **bifogade anmälningsblanketten**. Anmäl dig så snart som möjligt eftersom platserna är begränsade! Ange ditt namn, din mailadress och telefonnummer (helst mobil)!

Inbetalningar görs på föreningens **bankgiro 586-2453** senast två veckor innan evenemanget om inte annat anges.

Vid förhinder att delta i redan betald aktivitet t.ex. ett teaterbesök, återbetalas inte pengarna efter sista inbetalningsdag. Kolla om det finns en kölista - om inte får ni själva ordna ersättare.

2/2 "Porgy and Bess" - Digital Opera på Heby Folkets Hus

Missa inte George Gershwins älskade folkopera "Porgy and Bess"!

Operan är tillbaka på Metropolitan för första gången sedan 1990

i en ny uppsättning regisserad av James Robinson. Denna "folkopera",

som upphovsmännen beskrev den 1935, är historien om den handikappade tiggaren, Porgy (Eric Owens) och hans kärlek till narkomanen Bess (Angel Blue). Operan är fylld av älskade klassiker som Summertime, It Ain't Necessarily So, Bess, You Is My Woman Now.

Tid: Söndag 2 februari kl.13.00

Avresa: Samåkning med egna bilar kl.11.30 från Gustav Adolfs plan Åter ca 17.00

Kostnad: 390 kr inklusive inträde samt kaffe och smörgås i pausen.

Anmälan: snarast, **betalning** senast 17 januari **Antal:** max 70 deltagare

OBS! Deltagare i operacirkeln har förtur men måste anmäla sig! Ange vid anmälan om du kan ställa upp med bil. Medpassagerare betalar 40 kr/pers.



21/2 Svenska stjärnor; P4 Plusgala på Berwaldhallen

Årets konsert gästas av Lill Lindfors, Molly Hammar, Magnus Carlsson och Mikael Rickfors som tillsammans med Sveriges Radios Symfoniorkester och dirigent Anders Berglund tar dig med på en stjärnspäckad musikalisk nostalgitripp värd att minnas.

Tid: Fredag 21 februari kl.19.00

Avresa: kl.16.30 från Gustav Adolfs plan. **Kostnad:** 535 kr

Anmälan: snarast, **betalning** senast 7 februari. **Antal:** max 74 deltagare



Pubkvällar på Players Inn. Pubkvällarna fortsätter även i vår, **tisdagar en gång i månaden**. Det är bara att komma. Ingen föranmälan krävs.

Ett trevligt sätt att tillbringa någon timme tillsammans med andra aktiva seniorer.

Tid: första tisdagen i månaden, med början **4/2, 3/3, 7/4 och 5/5** kl.18.00.



Golfresa till Mallorca söndag-torsdag OBS! OBS!

Om tillräckligt intresse finns planerar vi en golfresa till Mallorca.

*Pris och övriga villkor får vi återkomma till. För att komma vidare behöver vi få in **intresseanmälningar** (ej bindande) senast 20 januari till ake.sundby@web.de*



11/3 Figaros bröllop på Kungliga Operan

När Mozart och Da Ponte skapade sin opera ur en förbjuden pjäs var det revolutionerande att betjänten Figaro skulle vinna konflikten med Greven. Ole Anders Tandbergs uppsättning handlar om begärets mekanismer.

Vem begär jag och varför? **Medverkande:** Christina Nilsson, Vivianne Holmberg, Jens Persson Denis Milo m.fl.

Kungliga Operans Kör & Kungliga Hovkapellet

Föreställningen ges på italienska med svensk text på textmaskin.

Total föreställningslängd ca 3 timmar 15 minuter.

Tid: Onsdag 11 mars kl.19.00 **Kostnad:** 660 kr

Avresa: kl. 16.30 från Gustav Adolfs plan. Åter ca kl. 23.00

Anmälan: snarast, **betalning** senast 26 februari. **Antal:** max 54 deltagare



12/3 Gourmetmiddag på Novisen

Restaurang Novisen slår åter upp portarna för oss och låter oss avnjuta en femrätters gourmetmiddag.

Tid: onsdag 12 mars med samling från 18:00 till 18:30

Kostnad: 405 kr för mat, måltidsdryck och kaffe

Antal: max 75 deltagare **Anmälan:** snarast **Betalning:** senast 27 februari



18/3 Thank You For The Music – En hyllning till Björn och Benny

I vår gästlistan Gunilla Backman, Kalle Moraeus och Johan Boding 20 städer runt om i landet med "Thank You For the Music".

Det är hyllning till Björn & Benny och deras unika låtskatt från stjärnor som står dem nära. Publiken bjuds på det bästa från BAO, Chess, Kristina från Duvemåla, Mamma Mia och ännu fler hits. Det kommer att bli svårt att sitta still...

Tid: onsdag den 18 mars kl.19.30

Avresa: kl.18.00 från Gustav Adolfs plan **Åter:** ca kl. 23.00

Kostnad: 750 kr **Antal:** max 54 deltagare **Anmälan:** snarast, **betalning** senast 4 mars



7/4 Lunchmusik i Operans Guldföajé och Märta Måås på Kungliga slottet

Vi besöker först Operans guldföajé för lunch med musikunderhållning som denna gång blir "Beethoven 250 år 2020". Musik för fyrhändigt piano med Julia Koydan, piano/hammarklaver och Dmitri Tyapkin, piano/hammarklaver.

Därefter guidad visning av "Se på mattorna – det är jag" en utställning om textilkonstnären Märta Måås-Fjetterströms vävda värld.

Tid: tisdag den 7 april kl.11.45 resp. kl.14.00 (på Slottet)

Avresa: kl. 10.15 från Gustav Adolfs plan. Åter ca kl.17.00

Kostnad: 645 kr inklusive buss, inträde och bussfika

Anmälan snarast och **betalning** senast 24 mars **Antal:** max 54 deltagare



14/4 Saltsjöbaden, Älgö & Solsidan

Vi upprepar vårens mycket omtyckta dagsutflykt i skärgårdsmiljö. Den börjar med guidning från Stockholm mot Saltsjöbaden och fortsätter med en rundtur i Knut Wallenbergs pärla, lunch på Saltsjö Pir och därefter visning av Grünwaldvillan.

Dagen avslutas med en á capella-konsert i Uppenbarelsekyrkan och kaffe på kyrkbacken.

Tid: tisdag 14 april **Avresa:** kl 8.30 från Gustav Adolfs plan. **Åter:** ca 18.00

Antal: max 53 deltagare **Kostnad:** 775 kr inkl. buss, lunch, eftermiddagskaffe och inträden. **Anmälan** snarast och **betalning** senast 23 mars



19/4 "Katt på hett plåttak" på Maxim

Katt på hett plåttak är ett dramatiskt mästerverk av den amerikanske pjäs-författaren *Tennessee Williams* och Pulitzerbelönades 1955. "Det finns en intensitet, brutalitet och poesi i Williams texter som är enormt stimulerande att vara i. Det är helt oemotståndligt", säger *Stefan Larsson*, regissör.

Ensemblen består av skådespelare både från Dramaten och Kulturhuset Stadsteatern; bland andra ser vi *Marie Göranson, Peter Andersson, Livia Millhagen och Erik Ehn*.

Tid: söndag den 19 april kl.16.00

Avresa: kl.13.30 från Gustav Adolfs plan. Åter ca kl. 20.00 **Kostnad:** 675 kr

Anmälan snarast och **betalning** senast den 6 april **Antal:** max 54 deltagare



25/4 "Cinematic" med Återsken *Filmmelodier vi minns.*

Tid: lördag 25 april kl 15.00 **Plats:** Joar Blå

Anmälan snarast och **betalning** senast 31 januari

Kostnad: 315 kr för reserverade platser



29/4 "Next to Normal" med *Helen Sjöholm* i huvudrollen som Diana

En modern musikal i en raffinerad scenografi med ett känslösamt och kraftfullt tema om en kvinnas kamp och om konsekvensen av att leva nära en person med bipolär sjukdom.

*Högt publiktryck i den prisbelönta musikalen på Uppsala stadsteater som sätts upp i musikalmästaren *Ronny Danielssons* regi.*

Tid : onsdag 29/4 kl. 19.00 **Antal:** max 54 deltagare

Avresa: kl.17.15 från Gustav Adolfs plan Åter ca kl.23.00

Kostnad: 475 kr **Anmälan** snarast och **betalning** senast 15 april



13/5 **Bro Galopp** - Besök på Bro Galopp med stallvisning innan första start kl.12.20. Därefter lunch.

Tid: onsdag 13 maj **Avresa:** kl.10.00 från Gustav Adolfs plan.

Åter ca kl.16.00 **Kostnad:** 390 kr inkl program, spelguide, stallvisning och lunch

Anmälan: snarast och **betalning** senast den 29 april **Antal:** max 53 deltagare



14/5 **Gokart på Enköpings Motorstadion**

Nu får vi utlopp för våra drömmar om att bli racerförare. Vi testar gokart i lättsam tävlingsform.

Vårt valda paket innehåller 10 min träning, 10 min tidskval och 12 varv final.

All nödvändig utrustning tillhandahålls på plats. Oömma kläder rekommenderas.

Läs mer på <http://gokartenkoping.se>

Tid: torsdag 14 maj kl.15.00 Avslutas ca kl.17.00

Plats: Enköpings Motorstadion **Kostnad:** 560 kr/pers

Anmälan: snarast, **betalning** senast 30/4 **Antal:** max 36 / min 6 deltagare



27/5 **Utflykt till Stallarholmen och Strängnäs** där vi träffar

Lena och Gösta Linderholm. I Stallarholmen har Lena Linderholm

sin butik, lager och utställning. Lena berättar där om sin konst,

Självklart finns möjlighet till inköp för de som så önskar. Färden går

vidare till Malmby, där lunch med doft och smak av Provence väntar på

Megs Kök & Trevligt. Här möter vi Gösta Linderholm, som bidrar med sång och musik till

kaffet. Efter lunch åker vi vidare till Strängnäs där vi avslutar dagen i Lena och Göstas stora

*1800-tals hus och trädgård där vi bjuds på en "hemma hos"- visning. **Antal:** max 54 deltagare*

Tid: onsdag 27 maj **Avresa:** kl. 9.15 från Gustav Adolfs torg Åter ca kl.16.15.

Kostnad: 560 kr för resa + lunch. **Anmälan:** snarast, **betalning** senast 13/5



30/5 Räkmiddag med dans

Åter får vi möjlighet att njuta av färska räkor (reservation för tillgänglighet) denna gång kombinerat med dans till inspelad musik. Vi kommer inte att ha någon egentlig vinprovning, men vi får med säkerhet en del tips om lämpliga viner till räkor.

Tid: lördag 30 maj kl.18.00 **Plats:** Beckasinen **Kostnad:** 310 kr/person
Anmälan: snarast och **betalning** senast 16 maj **Antal:** max 50 personer



2/6 Speedway i Eskilstuna

Det har numera blivit en tradition att vi åker till Eskilstuna för att se speedway. Denna gång möter Smederna Rospiggarna från Hallstavik. Det måste väl vara en säker hemmaseger med tanke på att Smederna är de tre senaste årens mästare. I vanlig ordning informerar oss speedwayfantasten Göran Sjögren om speedway i allmänhet, Smedernas laguppställning och kvällens match i synnerhet. Före tävlingens början gör vi ett depåbesök.

Avresa: kl.16.15 från Gustav Adolfs Plan. Åter ca kl. 22.30

Kostnad: 390 kr för bussresa, inträde, läktarplats, matchprogram och depåbesök.

Anmälan: snarast och **betalning** senast 19 maj **Antal:** max 54 min 45 personer



9/6 Hemlig golfresa 2020

Tid: Tisdag 9 juni åker vi på en hemlig golfresa till en närliggande bana.

Spelform: Slaggolf dam- och herrklass

Anmälan: Senast 26 maj med namn, golf-id och mobilnummer i första hand på hemsidan annars till Christer Johansson per mail ch-jo@telia.com eller tel. 070 – 282 06 85

Betalning: Till föreningens bankgiro **586-2453** senast 26 maj.

Mer information om tider och kostnader kommer senare på vår hemsida och under föreningsnytt i EP. **Välkommen till en trevlig golfdag !**



15/6 Enköpings historia med tåg

Eva Wrede följer upp sitt månadsmöte om Enköpings historia med en tågtur genom Enköping med historiska nedslag. **Plats:** Hörnet Kungsgatan - Rådhusgatan

Tid: Måndag 15 juni kl 14:00 - 15:30 **Anmälan:** snarast **Kostnad:** 100 kr betalas senast 1 juni



FÖRETAGSBESÖK / STUDIEBESÖK Anmälan till resp. besöksansvarig.

22/1 Mariadöttrarna i Vallby som lever klosterliv inom Svenska kyrkan

Adress: Mariagården, Vallby kyrka

Antal: max 50 deltagare. **Samling Coop-parkeringen kl.13.30**

för samåkning. **Ange vid anmälan om du kan ställa upp med bil**

Anmälan snarast och **senast 17/1** till Kerstin Lindgren tel. 070-7832329



12/2 Chiquita Sweden AB Mogningscenter och lager *Adress:* Stenvretsgatan 3

Antal: max 20 deltagare **Samling kl.14.00 utanför företaget.**

Anmälan senast 1/2 till Jan Clasenius tel. 073-335 6577



4/3 Vafab, Gryta avfallsstation och biogasanläggning, Västerås

Adress: Samling vid rött hus **Returvägen 20, Västerås Antal : max 50**

Avresa: Samåkning med egna bilar kl. 13.15 från Gustav Adolfs plan.

Åter ca 17.00 **Meddela på föreningens telefon om du kan ställa upp med bil.**

Medpassagerare betalar 30 kr/person Anmälan: snarast till föreningen tel. 070-6920295



8/4 Lindströms husbilar *Adress:* Gustav Dahléns gata 11

Antal max 30 deltagare **Samling kl.14.00**

Anmälan senast 25/3 till Jan Clasenius tel. 073-335 6577



FÖRETAGSBESÖK / STUDIEBESÖK forts.

20/5 Haga tegelbruk Sveriges enda kvarvarande tegelbruk för fasadtegel. *Adress: Tegelbruksvägen 11*
Antal max 20 deltagare Samling kl.14.00 utanför tegelbruket.
Anmälan senast 6/5 till Jan Clasenius tel. 073-335 6577

Haga tegelbruk
FASADTEGEL FT1
SKORSTENTEGEL
MURTEGEL MT1

16/4 alt. 21/4 alt. 27/4 Lär dig släcka brand och rädda liv och egendom
Räddningstjänsten i Enköping erbjuder Aktiva Seniorer att **gratis** få viktig och intressant information om brandorsak/ bränder/ brandsläckning och praktisk utbildning att släcka brand med handbrandsläckare.



Tid: 2 tim. **Datum:** **Välj ett** av nedanstående datum:

Torsdag 16/4 kl. 09.30-11.00 **Tisdag 21/4** kl.09.30-11.00 **Måndag 27/4** kl.09.30-11.00

Antal deltagare: Max 20 – Min 10/gång

Plats: Brandstationen Västra Ringgatan 6, Enköping **Ledare:** Räddningstjänstens personal

Intresseanmälan till: lars.widegren@tyfonmail.se eller per tfn 0171-33756

Styrelsen för Aktiva Seniorer Enköping

Ordförande **Åke Sundby**

mob. 070-279 47 45

V. ordf. **Ulla Reuterskiöld**

mob. 070-362 18 60

Sekreterare **Kerstin Lindgren**

mob. 070-783 23 29

Kassör **Hans Hellqvist**

mob. 070-658 99 30

Ledamot **Göran Wesström**

mob. 070-308 65 06

biträdande kassör och IT

Ledamot **Jan Clasenius**

mob. 073-335 6577

Webmaster

Ledamot **Barbro Hedström**

mob. 073-039 83 47

bokningar, anmälningar m.m.

Ledamot **Kristina Lindblad**

mob. 070-774 74 77

medlemsregister, personuppgiftsbiträde

Ledamot **Svante Moberg**

mob. 070-514 25 02

cirkelverksamheten



Föreningens *hemsida* hittar du på www.enkoping.aktivaseniorer.com

Webmaster Jan Clasenius tel. 073-335 6577 **Programbroschyr** Kerstin Lindgren


Föreningens e-postadress fas.enkoping@outlook.com

Har ni frågor om föreningen och dess verksamhet, tag kontakt med någon i styrelsen.

Vårt samarbete med Medborgarskolan fortsätter som tidigare. Du får 20% rabatt på Medborgarskolan Mälardalens alla kurser, dock ej på kursmateriel eller litteratur. Ange "Aktiva Seniorer" vid anmälan via webben, e-post eller telefon 010-1575200. Detta erbjudande kan inte kombineras med andra erbjudanden.

är en ideell organisation, *partipolitiskt, pensionärsfackligt och religiöst obunden*, med syfte att främja medlemmarnas kulturella intressen och erbjuda meningsfulla och

berikande aktiviteter. *Vi bygger vår verksamhet på medlemmarnas kunskap och engagemang.*

- har ca 50 föreningar i landet med totalt över 20000 medlemmar, alla anslutna till Förbundet Aktiva Seniorer, som startade 1988. Hemsida www.aktivaseniorer.com
- har ingen åldersgräns för medlemskap, men våra aktiviteter är främst avsedda för Dig som är 55+ och som disponerar Din tid. 
- har som symbol ett bi som kontinuerligt samlar in och delar med sig av den egna kunskaps- och erfarenhetsbanken.
- är en medlemsorganisation till Medborgarskolan och får därigenom bl.a. stöd och hjälp med studiecirkel och tillgång till Medborgarskolans lokaler.
- erbjuder social gemenskap och trevlig samvaro genom föreläsningar, studiecirkel, studiebesök och teaterresor m.m.

GDPR (the General Data Protection Regulation), på svenska Dataskyddsförordningen, har till syfte att stärka skyddet för fysiska personer vid hantering av personuppgifter.

- En personuppgift är information som kan identifiera en fysisk person som är i livet. Exempel på personuppgift är namn, telefonnummer, personnummer, postadress, e-postadress mm.
- FAS Enköping för ett medlemsregister med personuppgifter (uppgift om namn, postadress, telefonnummer, e-postadress), inträdesår, matallergier och uppgift om betald medlemsavgift. Dessa uppgifter behöver föreningen för att skicka ut programblad och kontakta deltagare vid olika aktiviteter. Uppgift om inträdesår används för att uppmärksamma nyinträdda och jubilarer och uppgiften om matallergier för att erbjuda rätt mat. Dessutom sker fotografering vid föreningens aktiviteter. Fotona används utan namnuppgift i programbladet och på föreningens hemsida. Observera att inga personnummer eller födelseår registreras.
- Inga personuppgifter lämnas ut till tredje part.
- Personuppgiftsbiträde (PuB) i föreningen är Kristina Lindblad.
- Föreningsregistret uppdateras av PuB och delas av övriga styrelsemedlemmar. I samband med anmälningar till aktiviteter upprättas listor för hand, som sedan förstörs när de ej längre behövs.
- Medlemmarna informeras i programbladet och på hemsidan hur vi hanterar personuppgifterna. Medlemmarna kan vända sig till PuB för att få registerutdrag (avseende egna uppgifter) och för att anmäla förändringar i personuppgifterna. Medlemmarna godkänner föreningens hantering av personuppgifter i och med tecknande och förnyelse av medlemskap.
- Medlemsregistret ska så långt möjligt hållas aktuellt. Medlemmarna ansvarar för att meddela förändringar i personuppgifterna till PuB. Tidigare medlemmar stryks ur registret så snart PuB fått kännedom om utträde. Medlem som ej betalt årsavgift före årsstämman avförs ur registret.

OBS! OBS! Planera redan nu in: 20/8 Höstupptakt

I vanlig ordning presenterar vi höstens program på ett *upptaktsmöte i Främjarstugan*. Vi äter en sallad och hoppas på fint väder. Förra året rymdes inte alla på en gång, därför har vi *två "sittningar" i år*. Av rättviseskäl hoppar vi denna gång över möjligheten att teckna sig för olika evenemang. **För den som har problem att ta sig ut till Främjarstugan kommer vi att ordna transport till andra sittningen. Hör i så fall av er till föreningens telefon i samband med anmälan.** **Anmälan:** snarast och **senast 14 augusti.**

Tid: torsdag 20/8 kl. 11.30 resp. kl.14.00

Kostnad: 140 kr



Medlemsrabatter m.m.

Asplunds blomsterhandel ger 10 % vid köp mot uppvisande av **medlemskort**.

Oves blommor ger 10 % mot uppvisande av **medlemskort**.

Ackes Färg ger 20 % på färg och 10 % på Anzas och några andra tillverkares verktyg mot uppvisande av **medlemskort**.

Fabian Flink erbjuder 10 % på hela sortimentet alla dagar och 20 % på matbröd måndag till onsdag. Visa **medlemskort**!

För **medlemskort** ta kontakt med någon i styrelsen.

Som medlem är du **olycksfallsförsäkrad i Folksam** under tid då du är delaktig i Aktiva Seniorers verksamhet.

Föreningens **mobiltelnummer** är **070- 6920295**

Föreningens **E-postadress** fas.enkoping@outlook.com

Föreningens bankgiro 586-2453

Föreningens **hemsida** www.enkoping.aktivaseniorer.com



Bevaka våra **månatliga annonser i EP** under ”**FÖRENINGAR**” och titta på **vår hemsida**, så du inte missar viktig information eller några ”Enstaka händelser” som kan komma att planeras spontant under säsongen. På vår hemsida finns **aktuell information om våra sammankomster** m.m. och även lite **bilder** från en del av våra aktiviteter samt länk till vår E-post.



Plats för egna anteckningar!

