

# HÖSTPROGRAM



## AKTIVA SENIORER ENKÖPING 2021





## Vi hoppas komma igång i normal omfattning i höst

I slutet av februari förra året slog pandemin till på allvar. Jag minns så väl att vi efter viss tvekan reste till Mallorca och kom hem den 7 mars. Just i den veckan kom riktlinjer om att hålla avstånd och undvika folksamlingar. Det hade vi missat och förstod inte riktigt varför ingen plötsligt ville hälsa med kram eller ta i hand. Nästan alla aktiviteter i vår förening ställdes in, men vi räknade med att komma igång igen till hösten. Tji vad vi bedrog oss. Bortsett från månadmötet i september, då smittläget tycktes lätta, har vi bara kunnat genomföra utomhusaktiviteter och några digitala träffar. Men nu hoppas vi komma igång igen! Detta dock sagt med viss reservation; **vi planerar för fullt program i höst, men pandemiutvecklingen kan naturligtvis sätta käppar i hjulet**. I några fall hittar ni aktiviteter som ännu inte är bokade, eftersom datum inte är bestämt. I vilket fall som helst vill vi upprepa de allmänna förmaningarna: ***håll er hemma vid minsta sjukdomssymptom, håll avstånd och tvätta händerna***.

En reflektion är att pandemin i alla fall givit oss nya samtalsämnen och kunskaper. Först var det sjukdomsläget i stort, sedan kunde man inte träffas utan att fråga om antalet sprutor, och i skrivande stund har oron för deltavarianten tagit över. Jag ser fram emot den dag då det inte står en rad i tidningen om pandemin. Och så har vi lärt oss att umgås digitalt som kompensation för all den tid vi förlorat med nära och kära.

När omständigheterna så medger kommer vi att fira en återgång till det normala med en rejäl Coronafest. Vi återkommer till det.

## Anmälan till månadmöten och enstaka händelser

Anmälan görs på [hemsidan www.enkoping.aktivaseniorer.com](http://www.enkoping.aktivaseniorer.com). Det är enkelt, 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](tel:070-6920295). Dessa är de enda två alternativen. Man kan alltså [inte anmäla sig per e-post eller sms](#).

För [månadmöten](#) gäller ”**först till kvarn**”. För [enstaka händelser](#) tillämnar vi vid överteckning däremot **lottning, som sker en vecka efter det att programmet kommit**. Anmäl er till aktiviteterna i ”angelägenhetsordning”, alltså först till den aktivitet ni helst vill delta i, då är chansen störst att komma med. 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**. Med tanke på pandemiförmaningen: håll er hemma vid minsta sjukdomssymptom, återbetalas erlagd avgift vid sjukdom. **Avanmälan sker till föreningens telefon och är ett krav för återbetalning**.

## Anmälan till studiecirklar

Även [anmälan till studiecirklar görs på hemsidan](#). Här är **alternativet att ringa cirkelledaren**. De flesta cirkelarna tar in nya medlemmar endast i den utsträckning någon har lämnat gruppen. Ring cirkelledaren för information.

## Anmälan till studiebesök

**Hemsidan** är förstahandsalternativ.

Annars kan ni **ringa Jan Clasenius, tel. 073-3356577**

## Så betalar du

Betalning sker *via faktura som skickas till din e-post* någon vecka innan sista betalningsdag. Detta gäller alla typer av aktiviteter om annat inte anges. 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. *Avanmälan ska ske senast fredag (gäller ej vid akut sjukdom).*

**Håll er uppdaterade på hemsidan!**

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

Vi hoppas programmet ska innehålla något för varje smak och att vi får tillfälle att ses i höst.

**Väl mött!** Styrelsen/ Åke Sundby, ordf.



## MÅNADSMÖTEN

**Anmälan** till våra månadsmöten kan du göra antingen **via föreningens hemsida** till [www.enkoping.aktivaseniorer.com](http://www.enkoping.aktivaseniorer.com) **eller** till föreningens **telefon 070 - 6920295**

**Bindande anmälan** ska göras **senast fredag innan mötet.**

**OBS! Man kan alltså inte anmäla sig per e-post eller sms!**

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

**Uteblir man utan avanmälan när sista betalningsdag nåtts kommer mötesavgiften att debiteras!**

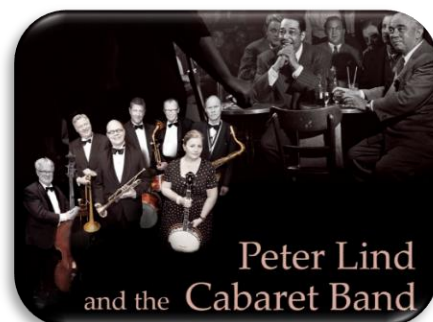
**Avgift:** för underhållning/föredrag samt kaffe och kaka betalas i förväg.

**Månadsmöten på Kryddgårdens A-sal i höst blir torsdagar kl.14.00 som regel.**

**Torsdag**  
**23/9**  
**kl. 14.00**  
Den kände dokumentärfilmaren **Tom Alandh** och klipparen **Heleen Rebel** besöker Enköping igen och berättar om sitt samarbete med olika dokumentärer.  
**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150  
**Kostnad:** 60 kr **Betalning** senast 19/9



**Torsdag**  
**28/10**  
**kl. 14.00**  
"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.  
**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150  
**Kostnad:** 150 kr **Betalning** senast 24/10



**Torsdag**  
**18/11**  
**kl. 14.00**  
"Min tid på SVT" Nyhetsankaret **Claes Elfsberg** med 45 år på Sveriges Television berättar om sin tid där och tittar även framåt i medievärlden.  
**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150  
**Kostnad:** 120 kr **Betalning** senast 14/11



**Måndag**  
**13/12**  
**kl.13.30**  
**Julavslutning**  
Även denna gång får vi besök av Enköpings Lucia. **Lisen Brunsberg** och **Anna Bäcklund** med musiker underhåller med julsånger. Vi bjuder på **kaffe med lussebulle och pepparkaka.**  
Vi inleder med sedvanligt glöggmingel.  
**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 150  
**Kostnad:** 115 kr **Betalning** senast 6/12



**OBS! OBS! Veckodag måndag och plats Kryddgården!**



**Torsdag**  
**27/1**  
**kl. 14.00**  
**Vårens första månadsmöte** blir tillsammans med **Justus Wahlström** från Carlsson Ring Fastighetsmäklare AB.  
*Mer om detta i senare program och på hemsidan.*

## CIRKLAR

**Anmälan** till studiecirkel görs **direkt på hemsidan** [www.enkoping.aktivaseniorer.com](http://www.enkoping.aktivaseniorer.com) **alternativt till respektive cirkelledare**

En del av cirkelarna 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 20/9 kl.14.00-15.30

Därefter varannan måndag samma tid

**Lokal:** Medborgarskolan rum 1

**Ledare:** *Inger Jernberg* tel. 070 - 2308788



### 2. Jazzcirkel "Jazzens mästare" fortsätter i vår med Göran Sjögren och Anders Björkman som alternerande ledare

**Tid:** Start tisdag 5/10 kl. 10.00-11.45 sedan 19/10, 2/11, 16/11, 30/11, och 14/12

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2      **Antal:** 15 deltagare

**Ledare:** *Göran Sjögren* tel. 070-5275505



### 3. Vi målar akvarell Släpp fram konstnären i dig - börja måla akvarell!

**Tid:** Start torsdag 9/9 kl. 9.30-11.45 sedan varje torsdag, 15 ggr

**Lokal:** Medborgarskolan rum 3

**Ledare:** *Monica Forsling* tel. 070-1440285

**Övrigt:** Material får man själv hålla med.



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

**Tid:** Start måndag 13/9 kl.14.00-16.15, därefter varje måndag samma tid 14 ggr

**Lokal:** Medborgarskolan rum 4

**Ledare:** *Ulla Lindgren* tel. 0171-811 88

**Antal:** min. 4 max 12 deltagare



**5. Vinprovning för nybörjare** I höst fortsätter vi den **nybörjarcirkel i vinkunskap**, som avbröts förra våren, med information om framställningsmetoder, de vanligaste druvorna, vinprovningens grunder och vin och mat i kombination. Vi **träffas fyra gånger** under hösten. **Fyra glas medtas till provningarna.** De medlemmar som var med senast har företräde men måste anmäla sig. Intresseanmälan kan göras för det fall någon tidigare deltagare hoppar av.

**Tid:** Torsdagar 23/9, 28/10, 11/11 och 16/12 kl.17.00 - 19.00

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2      **Antal:** max 12 deltagare

**Ledare:** *Åke Sundby* tel. 0702794745

**Kostnad:** **300 kr betalas till ledaren före första tillfället.**



## 6. Pilatesträning Grupp 1 och Grupp 2

*Pilates stärker dina muskler i bålen, dvs. rygg, mage och sätet – våra djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen.*

**Tid:** Start torsdag 2/9 **Grupp 1** kl.10.00-11.00

**Grupp 2** kl.11.00 -12.00

**Ledare:** **Görel Ulmstedt** tel. 0171-39749. **Antal:** max 15 deltagare

**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Avgift:** 350 kr för 10 ggr betalas före start.



## 7. Vattengymnastik i Rehabbassängen i Pepparrottsbadet

*Vattengymnastiken fortsätter som tidigare med fyra grupper.*

**Tid:** **Måndagsgruppen** start måndag 23/8 kl. 12.00 -13.00

**Ledare:** **Görel Ulmstedt**, tel. 0171-39749

**Antal :** 19 deltagare **Avgift:** 300 kr för 12 ggr

**Tid:** **Fredagsgruppen** start fredag 27/8 kl.11.00 -12.00

**Ledare:** **Görel Ulmstedt**, tel. 0171-39749 alt [gorel.ulmstedt@gmail.com](mailto:gorel.ulmstedt@gmail.com)

**Antal** 19 deltagare **Avgift:** 300 kr för 12 ggr



**Tid:** **Tisdagsgruppen 1** start tisdag 7/9 kl. 9.00 -10.00 sedan tisdagar samma tid.

**Ledare:** **Gudrun Lundholm** tel. 0704312070

**Antal:** 17 deltagare **Avgift:** 300 kr för 12 ggr

**Tid:** **Tisdagsgruppen 2** start tisdag 7/9 kl.10.00 -11.00 sedan tisdagar samma tid.

**Ledare:** **Gudrun Lundholm** tel. 0704312070

**Antal:** 17 deltagare **Avgift:** 300 kr för 12 ggr

## 8. Zumba – dansglädje för alla åldrar

*Den populära Zumba-cirkeln fortsätter även under hösten. Passet kan passa alla och är inriktat på att du ska ha roligt samtidigt som du tränar hela kroppen.*

**Tid:** Start tisdag den 7/9 kl. 11.00 -12.00 sedan tisdagar samma tid tom. 7/12

**Ledare:** **Sif Lindqvist** tel. 070-3285078

**Lokal:** Kryddgårdens A-sal **Antal:** max 25 deltagare

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



## 9. Släktforskning

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

**Tid:** Start tisdag 14/9 kl.14.00 -16.15 . Därefter 10 veckor samma tid.

**Lokal:** Medborgarskolan rum 3

**Ledare :** **Håkan Palm** tillsammans med **Hans Hellqvist** tel. 0171-31682

**Avgift:** Endast för "Arkiv Digital", 395 kr för 11 veckor.

**Betalas efter kursstart till Medborgarskolan.**

**Antal deltagare:** max 15 deltagare Nya medlemmar kan antas.



## 10. 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 28/9 kl. 9.00 -10.30 därefter 12/10, 26/10, 9/11 samma tid.

**Lokal:** Medborgarskolan rum 1

**Ledare:** **Lennart Thorstensson** tel. 070-5888835 **Antal:** max 8 deltagare



## 11. Operacirkel - Rigoletto av Giuseppe Verdi

Äntligen, kan vi dra igång vår operacirkel igen. Det har varit så tyst det senaste året! Som tidigare förbereder **Bertil Grenströmer** oss inför besöket på **Folkets Hus i Heby**, som sänder operan **Rigoletto av Giuseppe Verdi** **söndagen den 30/1 år 2022**. Mer info om detta i vårens program och hemsidan.

**Tid:** Start onsdag 19/1 kl.15.00 -17.00 och onsdag 26/1 kl.15.00-17.00

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

**Avslutning** söndag 30/1 kl.13.00 i Heby Folkets Hus

**Anmälan:** **separat till avslutningen i Heby den 30/1** .

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



## 12. Hjärt-Lungräddning (HLR) och Hjärtstartare

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

*Varje år dör ca 10 000 människor i Sverige av plötslig hjärtstopp*

**Vill du kunna rädda liv på vuxen eller barn? Du kan rädda liv med denna utbildning!**

**Omfattning:** Gemensam teori och förevisning

**Grundutbildning** (för Dig utan tidigare utbildning / ingen förkunskap)

**Tid:** Start: måndag 18/10, kl 13.00 -15.00 (inkl tid för fika).

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2 **Antal:** Max/min antal deltagare 15/5

**Ledare:** **Lars Widegren** tfn 0171-33756 , lars.widegren@tyfonmail.se

**Övrigt:** medtag gärna något mjukt att lägga under knäna (vi övar HLR på dockor och med hjärtstartare).



**Repetitionsutbildning** Denna utbildning riktar sig till Dig med tidigare utbildning.

**Tid:** Start måndag 18/10, kl 10.00 -11.00 (inkl. tid för fika)

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2

**Ledare:** **Lars Widegren** (eller tfn 0171-33756). lars.widegren@tyfonmail.se

**Övrigt:** Medtag gärna något mjukt att lägga under knäna.



## 13. Dokumentärfilmer

*Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärfilmer och diskuterar efteråt.*

**Tid:** Start måndag 11/10 kl. 14.00 -15.30 och därefter 8/11 och 6/12 samma tid.

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2

**Ledare:** **Lena Sundby** tel. 0737490580 och **Ann-Mari Moberg** tel. 0730540607



## 15. Bokprat

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

**Grupp 1 - Tid:** Start torsdag 19/8 kl 10.00 sedan 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12.

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

**Grupp 2 - Tid:** Start tisdag 7/9, sedan 5/10, 2/11 och 30/11 kl 10.00-12.00

**Lokal:** Enköpings bibliotek **Antal deltagare:** 11-12

**Ledare:** **Birgitta Nyberg** tel. 0761064612 eller mail: birny0307@gmail.com

**Grupp 3 - Tid:** Start tisdag 14/9 kl 13.00 därefter 12/10, 9/11, 14/12 samma tid.

**Lokal:** Enköpings bibliotek **Ledare:** **Jan Hannebo** tel. 070-8737445.30

**Grupp 4 - Bokprat för herrar med Göran och Svante**

**Tid:** Start onsdag 8/9 klockan 14.00 sedan onsdag 13/10, 10/11 och 8/12 samma tid.

**Lokal:** Enköpings bibliotek **Antal:** max 10 deltagare

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

**Grupp 5 - Tid:** Start måndag 13/9 kl. 14.00 på sedan 11/10, 8/11 och 6/12 samma tid

**Lokal:** Enköpings bibliotek

**Ledare:** **Ulla Pettersson** tel. 070-8368450 och **Margareta Sjögren** tel. 073-9864096

**Grupp 6 - Tid:** Start onsdag 15/9 kl.10.00-12.00 sedan den 13/10, 17/11 och 15/12 samma tid. **Lokal:** Enköpings bibliotek

**Ledare:** **Eva Nordanstig** tel. 073-2467899

## 16. Cirkelträning

Träningen baseras på enkla, funktionella övningar som ger såväl styrka, kondition, balans, som explosivitet och uthållighet. Och resultatet kommer snabbt

**Tid:** Start måndag 30/8 kl. 10 -11. sedan varje måndag tom 6/12.

**Lokal:** Kryddgårdens A-sal

**Ledare** **Yvonne Bårgård** tel. 0703366162



## 17. Franska sånger - sångare som sjunger på franska

Vi lyssnar på Edith Piaf, Gilbert Bécaud, Jacques Brel, Céline Dion .... och tolkar texterna. Vi tränar franska. *Bienvenus!*

**Tid:** Start onsdagen den 6/10 klockan 15.00-16.30 sedan onsdagar 20/10, 3/11 och 1/12 samma tid.

**Lokal:** Medborgarskolan rum 2 **Antal deltagare:** max 10

**Ledare:** **Ann-Mari Moberg** tel. 0730540607



Aktiva   
Seniorer®

**Föreningen Aktiva Seniorer, FAS, vill skapa: Social gemenskap –  
Friluftaktiviteter – Resor och studiebesök – Kultur, musik, konst och litteratur.**

**Välkommen in i gemenskapen!!**

## ENSTAKA HÄNDELSE och RESOR

**Anmälningar** till resor, utflykter, konserter görs på **föreningens hemsida** till [www.enkoping.aktivaseniorer.com](http://www.enkoping.aktivaseniorer.com) eller till föreningens **telefon 070 - 6920295**  
Anmäl dig så snart som möjligt eftersom platserna är begränsade! Ange ditt namn, din mailadress och telefonnummer (helst mobil)!

**OBS! Man kan alltså *inte* anmäla sig per e-post eller sms!**

**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.*

### 31/8 Speedway i Eskilstuna

*Det har numera blivit en tradition att vi åker till Eskilstuna för att se speedway. Denna gång möter Smederna Indianerna från Kumla. Det måste väl vara en säker hemmaseger med tanke på Smedernas framfart hittills i år. I vanlig ordning informerar oss speedwayfantasten **Göran Sjögren** om speedway i allmänhet, Smedernas laguppställning och kvällens match i synnerhet.*

**Tid:** Tisdag den 31/8

**Avresa:** Avresa Gustav Adolfs plan kl.17.15. Åter ca kl. 22.30

**Kostnad:** 395 kr för bussresa, inträde och läktarplats.

**Anmälan:** **snarast!**

**Antal:** min 40.



### 2/9 Guidad visning av Bodatomtens hantverksby, Eriksund

*en dröm om en svunnen tid med smeden i fokus.*

Visningen tar ca 2–2,5 tim inklusive kaffe och kaka.

**Tid:** Torsdag 2/9 kl.13.30

**Avresa:** Samåkning med egna bilar kl.12.45 från

Gustav Adolfs plan Åter Enköping ca kl.17.00

**Kostnad:** 175 kr inklusive inträde samt kaffe och kaka

**Anmälan:** **snarast** **Antal:** max 50 deltagare



### 7/9 Pubkvällarna fortsätter i höst första *tisdagen i månaden*

*Det är bara att komma. Ingen föransmälan krävs. Ett trevligt sätt att tillbringa en timme tillsammans med andra aktiva seniorer.*

**Tid:** Start tisdag den 7/9 från kl.18.00

**Plats:** Players Inn , Källgatan 15D



## 7/9 samt 8/9 Dagsutflykt till Stallarholmen och Strängnäs

I Stallarholmen har **Lena Linderholm** sin butik, lager och utställning. *Lena berättar där om sin konst, vilken präglas av stor fantasi och färgrikedom med inspiration från Provence.*

*Självklart finns möjlighet till inköp för de som så önskar.*

Färden går vidare till **Malmbym** och **Megs Kök och Trevligt**, där en sittande lunch med doft och smak av Provence väntar.

Här möter vi **Classe Möllberg**, som bidrar med sång och musik till kaffet.

Efter lunch åker vi vidare till Strängnäs där vi avslutar dagen

i Lenas stora 1800-tals hus och trädgård där vi bjuds på en "hemma hos" visning.

**Tid:** tisdag 7/9 samt onsdag 8/9 **Avresa:** Gustav Adolfs plan kl. 9.00. Åter ca 17.00

**Kostnad:** 660 kr inkl. bussresa och lunch



## 9/9 En trevlig upplevelse i park- och trädgårdskommunen Enköping

med kommunens nya parktåg (med reservation för att tåget levererats). Den guideade visningen tar ca 1 tim.

**Tid:** torsdag 9/9 **kl.13.00** samt **kl.15.00**. *Samling vid turistbyrån*, som ligger på Rådhusgatan i Enköpings museum.

**Kostnad:** 55 kr **Antal:** max 40 deltagare/tillfälle



## 16/9 Gokart-utmaning på Enköpings Hyrkart

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:** tisdag 16/9 kl.15.00

**Kostnad:** 560 kr/pers **Anmälan:** snarast

**Antal:** max 36 och min 6 deltagare



## Danskryssning till Mariehamn

*Vi försöker upprepa danskryssningen till Mariehamn för två år sedan, som uppskattades stort av deltagarna. **Just nu vet man inte när danskryssningarna återupptas.***

**Vi återkommer så snart vi får besked.**

Gör gärna en **intresseanmälan** så vi vet hur många som är intresserade.

Vi väljer i år att avnjuta **en trerätters Skeppsmeny i Restaurang Seaview**.

**Kostnad:** Priset för **två i hytten** är 525 kr per person och i **enkelhytt** 695 kr. Detta inkluderar anslutningsbuss t o r, Skeppsmeny och frukostbuffé.

**Avresa:** från Gustav Adolfs plan kl.15.00 och Resecentrum kl. 15:05

Båten avgår kl. 18.00 och kommer åter till Stockholm kl.15:15 nästa dag.

Middagen serveras kl. 18.00 och frukosten kl. 7.00-9.30.

**Antal:** Maximalt antal begränsas av de 40 hytterna.

**OBS!** Vid färre än 30 anmälda ställer vi in resan.



## 6/10 Bro Galopp - Stockholms nya galoppbana

Besök på **Bro Galopp** med stallvisning innan

första start kl 12.20, därefter lunch. **Tid:** onsdag 6/10

**Avresa:** från Gustav Adolfs plan kl.10.00. Åter ca kl.16.00

**Kostnad:** 455 kr inkl bussresa, program, spelguide, stallvisning och lunch. **Antal:** max 54



## 7/10 Från Broadway till Dufvemåla

Sedan starten 2016 har föreställningen som pressen kallat ”musikalernas Diggiloo” samlat ett tjugotal av Sveriges mest meriterade musikalartister för både utsålda och hyllade turnéer som sträckt sig från Luleå i norr till Ystad i söder.

**Tid:** torsdag 7/10 kl. 19.30 i Västerås Konserthus

**Avresa:** kl.18.00 från Gustav Adolfs plan

**Kostnad:** 615 kr inkl. bussresa **Antal:** max 54 deltagare



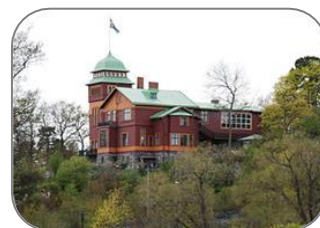
## 11/10 Saltsjöbaden, Älgö och Solsidan med Linnéa Sallay som guide

Vi upprepar vårens 2019 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 Grünewaldvillan. Dagen avslutas med en á capella-konsert i Uppenbarelskyrkan och kaffe på kyrkbacken.

**Tid:** måndag 11/10 **Avresa** kl. 8:15 från Gustav Adolfs plan och vi beräknas komma hem igen ca kl.18:00

**Kostnad:** 830 kr inkl. buss, lunch, eftermiddagsfika och inträden.

**Antal:** max 53 deltagare



## 13/10 Thank you for the music - en hyllning till Björn och Benny

**OBS! Föreställningen var planerad till ett tidigare datum och är redan fullbokad.**

*Gunilla Backman, Kalle Moraeus och Johan Boding* gästar 20 städer runt om i landet med ”Thank You For the Music”. Det är en hyllning till Björn & Benny och deras unika låtskatt från stjärnor som står dem nära. Publiken bjuds på det bästa från BAO, Chess, Kristina från Dufvemåla, Mamma Mia och ännu fler hits. Det kommer att bli svårt att sitta still...

**Tid:** onsdag den 13/10 kl.19.30 i Västerås Konserthus.

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

**Kostnad:** 750 kr inkl. bussresa. **Antal:** 78 deltagare



## 27/10 samt ev. 28/10 Gourmetmiddag på Novisen

Vi avnjuter en femrätters middag på Restaurang Novisen.

**Tid:** onsdag 27/10 samt ev. torsdag 28/10.

Samling från kl. 18.00 till 18.30

**Kostnad:** 405 kr för mat och bordsvatten.

Kostnad för annan dryck tillkommer.

**Anmälan:** snarast, **betalning** senast 20 oktober

Onsdag den 27/10 är klart bokad - ännu ej besked om den 28/10. Mer info om detta och antal deltagare kommer senare.



## 14/11 Rainman på Oscarsteatern

**Jonas Karlsson** och **Robert Gustafsson**, två av Sveriges mest uppskattade komiker, trollbinder publiken som bröderna Babbitt när de tillsammans gör den Oscarsvinnande filmsuccén "**Rain Man**" till teater. De backas upp av en helt ny och lysande ensemble bestående av **Sofia Ledarp**, **Lars Väringer**, **Gustav Levin**, **Therésè Andersson Lewis** och **Polly Kisch** som alla tar oss med på en generös tidsresa direkt in i 80-talet.

Premiär 10 sep 2021, spelas hela hösten 2021.

**Tid:** söndag den 14/11 kl.15.30 på Oscarsteatern

**Avresa:** kl.13.00 från Gustav Adolfs Plan. Åter ca kl.19.00

**Kostnad:** 655 kr inkl. bussresa

**Betalning:** senast 31/10

**Antal:** max 74 deltagare



## 19/11 Vinprovning – provningsledarens favoriter

Provningsledaren har valt **ut tre röda favoriter**.

Till detta serveras något gott att äta.

**Tid:** fredag den 19/11 kl.18.00 på Beckasinen.

**Kostnad:** 325 kr för vin och mat **Betalning:** senast 5/11

**Antal:** 55 deltagare

**Övrigt:** ta med **tre vinglas** till provningen



## 27/11 Adventskonsert i Blå hallen.

I över 25 år har stora skaror besökare från hela landet inlett jultiden med högklassig körmusik, solister, orkester, dansare och orgel i Blå hallen, några dagar före Nobelfesten. **Medverkande:** solister **Henriika Gröndal**, **Lars Johansson Brissman**, flera körer, dansare från **Balettakademin** samt **Stockholm Concert Orchestra m. fl.**

**Tid:** Lördag 27 november kl.16.00

**Avresa:** 14:00 från Gustav Adolfs plan **Åter:** Ca kl.19.00

**Kostnad:** 565 kr. **Antal:** 54 deltagare



## MOTION

### 14/9 Föreningsmästerskap i Golf på Enköpings GK

**Tid:** tisdag 14 september. Första boll slår ut kl 11.34

**Tävlingsform:** Slaggolf, dam- och herrklass

**Startavgift:** 50 kr betalas till tävlingsledaren före start

**Greenfee:** 350 kr för icke medlemmar i Enköpings GK.

**Anmälan:** på hemsidan (helst) eller föreningens telefon

**Ange** golf-id.

**Sista anmälningsdag:** 7 september *Välkomna till en trevlig golfdag!*



## Styrketräning på Kryddgården.

Aktiva Seniorer erbjuder sedan några år tillbaka en möjlighet för medlemmarna att styrketräna i Kryddgårdens gymnastiksal. Verksamheten ligger för tillfället nere på grund av pandemin. **Medlemmar ur föreningen leder verksamheten.** Förhoppningsvis kan vi starta upp träningsverksamheten **tidigast under 4:e kvartalet 2021**. Mest troligt är att vi **startar under januari 2022**.

**Tider:** måndagar - torsdagar kl.16.00-18.00, lördagar kl.09.00-11.00

**All information om startdatum mm läggs ut på hemsidan.**

**Nya riktlinjer för att få träna:** •Medlemskap i Föreningen Aktiva Seniorer.

- Att medlemmarna har tränat före pandemin och kan alla redskap.
- Att alla som tränar är vaccinerade mot Covid-19.

**Anmälan:** •Intresseanmälan sker på **Hemsidan** under rubriken **Program/Motion**.

- Föreningen godkänner anmälan enligt gängse rutin.
- De medlemmar som inte har tränat i Kryddgården tidigare anmäler detta. Föreningen kommer i dessa fall att erbjuda en utbildning på redskapen.

### Övriga riktlinjer:

- Vid ankomst till träningslokalen skall **anmälan ske till Gymansvarig**, som prickar av medlemmen i en medlemsförteckning. Vi har tagit bort rutinen med att skriva i en pärm.
- Med hänsyn till smittorisken skall **den som tränar själv torka av handtag och sits med desinfektionsmedel**. Torkpapper och desinfektionsmedel kommer att finnas i lokalen.
- Styrketräningen får bästa effekt om den genomförs under två pass i veckan.
- För att undvika en för hög belastning i lokalen ber vi **alla som tränar att sprida sina tider, den andra timmen från kl. 17.00 är alldeles för lite belastad**.
- En avgift kan komma att tas ut beroende på hur kommunen gör.
- Träningen sker på egen risk**. Föreningens försäkring gäller.

Sven-Erik Meyerson, samordnare, mobil: 070-2727100



## FÖRETAGSBESÖK/STUDIEBESÖK

**Hemsidan** är förstahandsalternativ vid anmälan till företagsbesök/studiebesök.

Alternativt ring Jan Clasenius, tfn 073-3356577.

**15/9 Rundvandring Bahcostaden** med person från PEAB som kommer att berätta vad som byggts och kommer att byggas på gamla Bahco verktygs industritomt.

**Adress:** Fannalundsvägen 10 **Samling kl.14.00**

**17/9 Lär dig släcka brand Grupp 1 och Grupp 2**

Räddningstjänsten i Enköping erbjuder Aktiva Seniorer att få viktig och intressant information om brandorsak/ bränder/ brandsläckning.

**Tid: Grupp 1 kl. 10.00 , Grupp 2 kl. 11.00**

**Adress:** Brandstationen, Västra Ringgatan 6, Enköping

**20/10 Lindströms husbilar** **Adress:** Gustav Dahléns gata 11

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



**LINDSTRÖMS**  
HUSBILAR & HUSVAGNAR

## Fortsättning Företags/studiebesök

### 24/11 Creative Technology fd Begelius

De arbetar med ljud och ljus till större evenemang.

Ola Bigelius har nu även ett företag **Buster Sport**. De erbjuder Paddel, Golfsimulator, Dans/träningssal m.m. Detta kommer Ola Bigelius att berätta om

**Adress:** Gustav Dahléns gata 14 **Samling kl.14.00**

**Antal:** max 30 deltagare



8/12 **Eldmakaren AB** är Sveriges ledande leverantör av gasbrasor, gasdrivna dekorationseldar, flamdekorationer, öppna spisar och gasfacklor.

**Adress:** Kvartsgatan 10 i Enköping Vi träffar vid deras lokal kl 14:00

**Antal:** max 15 deltagare



## 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 **Ulla Åkerdahl**

mob. 070-281 37 55

Ledamot **Göran Wesström**

mob. 070-308 65 06

biträdande kassör och IT

Ledamot **Jan Clasenius**

mob. 073-335 6577

Webmaster

Ledamot **Barbro Hedström**

mob. 070-565 6290

bokningar, anmälningar m.m.

Ledamot **Lena Hallemark**

mob. 070-510 52 54

medlemsregister, personuppgiftsbiträde

Ledamot **Svante Moberg**

mob. 070-514 25 02

cirkelverksamheten



Föreningens hemsida [www.enkoping.aktivaseniorer.com](http://www.enkoping.aktivaseniorer.com)

e-postadress [fas.enkoping@outlook.com](mailto:fas.enkoping@outlook.com) mobilnummer 070- 6920295

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

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

**Medlemsrabatter - mot uppvisande av medlemskort.**

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

**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 tillverkarens verktyg

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

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



- Seniorer®** • Förbundet Aktiva Seniorer (FAS) är en ideell organisation med syfte att främja seniorers kulturella och andra gemensamma intressen. Förbundet är riksomfattande och bygger på lokala föreningar. För närvarande finns det 45 föreningar med tillsammans över 19 000 medlemmar. Vi bygger vår verksamhet på medlemmarnas kunskap och engagemang. Vi är religiöst, partipolitiskt och pensionärsfackligt obundna. Förbundet Aktiva Seniorer, som startade 1988. Hemsida [www.aktivaseniorer.com](http://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 studiecirklar och tillgång till Medborgarskolans lokaler.

**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 Lena Hallemark. 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.

**Plats för egna anteckningar!**

