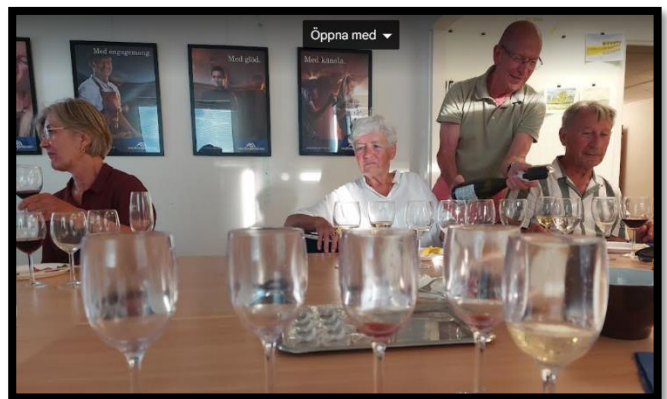


HÖSTEN 2024

AKTIVA SENIORER
ENKÖPING | 2024





Hösten närmar sig och med den ett nytt programhäfte!

Under våren provade vi Kompassens välkomnande och moderna lokaler. Det blev en uppskattad förbättring som fortsätter även i höst.

Boka in våra månatliga träffar redan nu! Vi vågar utlova ett riktigt intressant utbud av föreläsare och musiker. Under hösten erbjuds även ett par spännande musikarrangemang i Kompassens regi som du kan läsa om under avsnittet Teater och musik.

Utbudet av studiecirkelar blir som vanligt omfattande. All cirkelverksamhet bygger på att vi medlemmar ställer upp som ledare. Vi är medvetna om vissa cirkelar snabbt blir fullbokade. Därför går vi åter igen ut med en önskan om nya cirkelledare. **Är du intresserad?** Hör av dig till styrelsen, vi lovar hjälpa dig att komma igång.

Anmälan till de olika aktiviteterna sker på hemsidan (helst) eller till expeditionen. Aktivitetsansvariga kontaktar du enbart för ytterligare information eller sena återbud.

Årets lottning sker den 22 augusti. Lottningen omfattar *resor/utflykter och teater/musik*. Anmäl dig senast 21/8 för att vara med i lottningen och tänk på att först anmäla dig till den aktivitet du helst vill vara med på och sedan i angelägenhetsordning.

*Vi önskar dig trevlig läsning och
varmt välkommen till höstens aktiviteter!*



MÅNADSMÖTEN

**Onsdag
25/9**

Pelle Törnberg – Hur Sverige fick ett nytt medielandskap

De som kände Pelle under gymnasietiden i Enköping beskriver honom som karismatisk, intellektuell och outtröttlig. Bland ungdomsvännerna återfinns bland andra Leif Käck, vice vd på Sony Music och utrikesministern Anna Lindh. I slutet av 80-talet startade Törnberg och Robert Aschberg tv-produktionsbolaget Strix tillsammans. Sex år efter grundandet av Strix tog Törnberg över Kinneviks mediagren där han blev känd för sina snabba beslut och öppenhet för nya idéer.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 80 kr
Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-279 47 45

**Onsdag
23/10**

Swedish Swing Society

För er som uppskattar klassisk swing i världsklass – upplev Swedish Swing Society live! Trion förvaltar swingtraditionen på ett sätt som givit genklang världen över.

Antti Sarpila – klarinett, piano, **Björn Sjödin** – trummor och **Ulf Johansson Werre** – piano, trombon, sång.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 170 kr
Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95

**Torsdag
28/11**

Jan Guillou

Vi har den stora glädjen att välkomna Jan Guillou som föredragshållare. Han kommer att prata om sin aktuella bokserie Firma Hamilton & Ponti. I oktober kommer den tredje delen: Anteckningar från aftonsången. *Det kan ju vara en bra idé att läsa boken som förberedelse.* Mötet är öppet även för icke medlemmar. Vi förväntar oss stor publik, därför har medlemmar förtur tom 21 november. Därefter antar vi även icke medlemmar till eventuellt resterande platser.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 80 kr
Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-279 47 45

**Torsdag
19/12**

Jullunch med underhållning av Spencer Strandh

Vi startar med glögg och jullunch i form av en kall och en varm jultallrik på Kompassen. Efter lunch och kaffe får vi sedan njuta av underhållning av Spencer Strandh som spelar och sjunger in julen.



Tid: 12.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 295 kr
Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-27 947 45

CIRKLAR

1. Franska

Ett kulturspråk som talas i hela världen. För dig med grundläggande förkunskaper

Tid: torsdag 19/9 kl. 13.00-14.30 sedan 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11 och 12/12

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Diana Norrström* tel. 070-359 36 19

Pris: 50 kr för material som utdelas.



2. Engelsk konversation

Vi tränar engelska och pratar om vardagssituationer

Tid: onsdag 18/9 kl. 10-12, därefter 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10 och 30/10 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Bertil Grenströmer* tel. 070-922 18 80

3. Vi målar akvarell *Släpp fram konstnären i dig - måla akvarell! Ta med material.*

Tid: torsdag 19/9 kl. 9.30-11.45 sedan varje torsdag samma tid 13 ggr (t.o.m. 12/12)

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Monica Forsling* tel. 070-144 02 85

4. Släktforskning

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

Tid: tisdag 10/9 kl. 14.00-16.15. Därefter 9 tisdagar framåt samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Hans Hellqvist* tel. 0171-316 82 / 070-658 99 30 och *Håkan Palm*

Pris: Endast för "Arkiv Digital" 395 kr. *Betalas efter start till Medborgarskolan.*

5. Samtalsgrupp

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

Tid: måndag 9/9 kl. 14.00-16.15, sedan 30/9, 21/10, 11/11 och 2/12

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Ulla Lindgren* tel. 070-641 42 61 eller 0171-811 88



6. Jazzcirkeln "Jazzens mästare"

fortsätter även i höst med Göran Sjögren och Anders Björkman

Tid: tisdag 17/9 kl. 10.00-11.45 sedan 1/10, 15/10, 29/10, 12/11 och 26/11 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Göran Sjögren* tel. 070-527 55 05 och *Anders Björkman* tel. 073-848 85 20

7. Sticka tillsammans

Vi som gillar stickning träffas och både vana och ovana välkomnas Vi inspirerar och lär av varandra. Medtag egen stickning och kaffekorg.

Tid: onsdag 2/10 kl. 9.30-12.00, därefter 16/10, 6/11, 20/11 och 4/12 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: *Inger Reuterwall* tel. 070-467 00 23



8. Bokprat

*Bokpratet fortsätter i **grupper** där man läser en bok eller novell och sedan diskuterar innehållet utifrån intressen och erfarenheter*

Grupp 1 Tid: torsdag 29/8 kl. 10.00-11.45, sedan 12/9, 10/10, 7/11 och 5/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek, Joarbyggnaden (hörslingor finns)

Ledare: **BrittMari Hansson** tel. 073-675 77 52 alt. mail brittmari.hansson@gmail.com

Grupp 2 Tid: tisdag 3/9 kl. 10.15-12.00 sedan 1/10, 5/11 och 10/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: **Birgitta Nyberg** tel. 076-106 46 12 alt. mail: birny0307@gmail.com

Grupp 3 Tid: tisdag 10/9 kl. 14.00, därefter 8/10, 12/11 och 10/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: **Lena Sundby** tel. 073-749 05 80

Grupp 4 Bokprat för herrar

Tid: onsdag 18/9 kl. kl. 10.00-11.30, sedan 16/10, 13/11 och 11/12

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: **Svante Moberg** tel. 070-514 25 02

Grupp 5 Tid: måndag 16/9 kl. 16.00-17.30, sedan 14/10, 11/11 och 9/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: **Ulla Pettersson** tel. 070-836 84 50 och **Margareta Sjögren** tel. 073-986 40 96

Grupp 6 Tid: onsdag 28/8 kl.10.00-12:00, sedan 25/9, 23/10, 20/11 och 18/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: **Eva Nordanstig** tel. 073-246 78 99



9. Dokumentärfilmer

Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärer och diskuterar efteråt.

Tid: måndag 7/10 kl.14.00-15.30, sedan 4/11 och 2/12 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: **Lena Sundby** tel. 073-749 05 80 och **Ann-Mari Moberg** tel. 073-054 06 07



10. Dokumentärfilmer – en cirkel till

Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärer och diskuterar efteråt.

Tid: måndag 16/9 kl. 10.30-12.00 och därefter 14/10 och 11/11 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: **Gunilla** och **Lars Lindeberg** tel. 073-954 62 24 mail: gun.linde@gmail.com

11. Våra favoritviner

Under cirkeln presenterar varje deltagare ett vin som man tycker mycket om. Vid varje träff presenterar även cirkelledaren sina favoriter för tillfället. Varifrån kommer vinet, om producenten, druvan m m. Fem glas medtas till provningarna. Kostnad och inköp av "sitt" vin står respektive deltagare för. Avgiften går till kursledarens provningsviner.

Tid: tisdag 10/9 kl. 17-19, sedan 8/10, 12/11 och 10/12 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 125 kr

Ledare: **Per Thunberg** 070-677 03 00



12. NY Vin och ost

Vid varje cirkeltillfälle tar fyra deltagare med sig var sin ost att räcka till 14 deltagare. Noggrannare instruktioner kommer när deltagarlistan är klar. Cirkelledaren tar med fyra-fem passande viner. Sedan får vi se hur ostarna och vinerna matchar varandra.

Tid: onsdag 25/9 kl. 19-21, sedan onsdag 23/10 och torsdag 28/11 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 300 kr

Ledare: Åke Sundby 070-2794745

13. Akvarellmålning, landskap för nybörjare 2.0

Vi lär oss landskapsmålning från grunden med hjälp av en strukturerad kursplan. Med hjälp av bildspel, demonstrationer och egna övningar lär vi oss att måla himlar, vatten, träd, skog, stenar, klippor, berg och gräs. I landskapen placerar vi ut exempelvis fåglar, staket, vägar enkla byggnader och figurer för att ge liv åt konstverken. Vi kommer också att lära oss om färger, komposition och perspektiv. Material ingår ej, men råd om lämpliga papper, färger, penslar m.m. ingår. Platserna lottas om cirkeln blir fullbokad.

Tid: torsdag 5/9 kl. 13.45-16.30, därefter torsdagar med avslutning 28/11.

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: Anders Geerd tel. 076-853 73 29, anders.geerd@ramboll.se

14. IT Grund- lär dig använda din mobil/surfplatta

För dig som inte kommit igång att använda Bank ID, Swish, internetbank, wifi, e-post och SMS på smartphone/surfplatta.

Tid: onsdag 11/9 13.00-15.00, därefter 18/9, 25/9, 2/10, 9/10 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: Johnny Eklund 070-299 08 89, Kent Åkerdahl 070-839 02 05

15. IT CAFÉ- träna vidare på din mobil /surfplatta

*För dig som **har** kommit igång och behöver utveckla användandet vidare. Kom till lokalen där du får svar på dina IT-frågor samtidigt som du fikar, det är ju ett IT-café!*

Tid: onsdag 23/10 13.00-15.00, därefter 30/10, 6/11, 13/11, 20/11 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: Kent Åkerdahl 070-839 02 05

16. Samtal om det okända

Samtal om det vi inte alltid kan förklara. Dela egna upplevelser eller vad andra berättat om händelser och situationer som fått betydelse, som påverkat och fascinerat utan att vi till fullo förstod vad som pågick eller låg under. Vi ska inte lära oss något. Det finns inget rätt eller fel. Målet är trivsamt samvaro kring ett ämne som intresserar. Kom för att berätta eller bara lyssna.

Tid: Fredag 13/9 kl. 10-13, därefter 27/9, 11/10, 25/10, 8/11 och 22/11

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: Ingvar Sjögerås 079-339 96 80, Gurli Sjögerås

17. Historiska händelser grupp 1

Vi väljer ut en viktig händelse i världshistorien, beskriver orsaker, förlopp och konsekvenser för den fortsatta historien.

Tid: Tisdag 3/9, 1/10, 29/10 och 26/11 kl 10.00-11.30

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: **Rolf Zenker** 070-525 18 55

18. Historiska händelser grupp 2

Se beskrivning ovan

Tid: Onsdag 4/9, 2/10, 30/10 och 27/11 kl 15.00-16.30

Lokal: Kungsgatan 38

Ledare: **Rolf Zenker** 070-525 18 55

19. Träslöjd

Deltagarna bestämmer själva vad de vill tillverka. Det kan förutom träföremål t.ex. röra sig om knivar eller läderprodukter. Vi hjälps åt efter vars och ens kunskaper. Alla står själva för arbetsmaterial som krävs, materialet kan förvaras i lokalen.

Tid: Tisdag 27/8 kl.16-19 sedan varje tisdag t.o.m 17/12 samma tid.

Gruppen har även tillgång till slöjdsalen **lördagar 31/8-21/12 kl. 9-12**

Lokal: Korsängsskolans slöjdsal

Information via ledaren **Svante Moberg** tel. 070 514 25 02



20. Grunden för vår västerländska kultur

Vad står det egentligen i Gamla Testamentet? Hur ska vi se på de här urgamla texterna idag? De har påverkat vår kultur i årtusenden och är ibland ganska problematiska. Vi tar del av en nytolkning och funderar tillsammans.

Tid: onsdag 4/9 kl 10.00-11.30, därefter 9/10, 6/11 och 4/12 samma tid

Lokal: Medborgarskolan

Ledare: Birgitta Zenker 070-577 62 41

FYSISKA AKTIVITETER



1. Senioregym på Kryddgården

Föreningen driver ett gym på Kryddgården där du kan använda olika träningsredskap för styrke- och balansträning. För att få träna på gymmet krävs att du kan hantera de redskap/maskiner som används. **Föreningen har i undantagsfall möjlighet att utbilda nybörjare.** Tag i så fall kontakt med Lars Widegren. **Observera att träningen sker på egen risk!**

Anmäl dig bara om du avser att träna åtminstone 1–2 ggr/vecka i genomsnitt.

Tid: måndag-torsdag kl.16-18, lördag kl. 9-11. Stängt helgdagar och helgdagsaftnar.

Samordnare: Lars Widegren, lars.widegren@tyfonmail.se

2. Cirkelträning

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

Tid: måndag 26/8 kl.10.00-11.00 sedan varje måndag t.o.m. 25/11

Lokal: Kryddgårdens A-sal

Ledare: *Yvonne Bärghård* tel. 070-336 61 62 **Pris:** 50 kr



3. Gymnastik till musik utan redskap Kryddgårdens A-sal

Gymnastiken är inriktad på rörlighet, styrka och avslappning.

Ledare: *Görel Ulmstedt* tel. 070-655 20 66 **Pris:** 50 kr

Tid: *Tisdagsgruppen* Start tisdag 20/8 kl.16.30-17.30 sedan **varje tisdag** 15 ggr

Tid: *Torsdagsgruppen* Start torsdag 22/8 kl.16.30-17.30 sedan **varje torsdag** 15 ggr

4. Pilatesträning Kryddgårdens A-sal

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

Ledare: *Görel Ulmstedt* tel. 070-655 20 66 **Pris:** 50 kr

Grupp 1: tisdag 20/8 kl. **10.00-11.00** 10 ggr

Grupp 2: tisdag 20/8 kl. **11.00-12.00** 10 ggr



5. Dansglädje för aktiva seniorer

Cirkeln med zumba-liknande dans är inriktad på att du ska ha roligt samtidigt som du tränar hela kroppen.

Tid: fredag 6/9 kl.11.00 -12.00 därefter varje fredag t.o.m. 29/11

Lokal: Kryddgårdens A-sal.

Ledare: *Li Westman* tel. 070-885 39 56 **Pris:** 50 kr

6. Vattengymnastik i Rehabbassängen i Pepparrottsbadet

Tid: *Måndagsgruppen* Start måndag 19/8 kl. 14.00-15.00

Ledare: *Görel Ulmstedt* tel. 070-655 20 66

Pris: 350 kr för 12 ggr.

Tid: *Fredagsgruppen* Start fredag 23/8 kl.11.00-12.00

Ledare: *Görel Ulmstedt* tel. 070-655 20 66

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 1* Start tisdag 10/9 kl. 9.00 -10 .00

Ledare: *Gudrun Lundholm* tel. 070-431 20 70

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 2* Start tisdag 10/9 kl.10.00 -11.00

Ledare: *Marita Forsström* tel.070-317 96 44

Pris: 350 kr för 12 ggr



7. Squaredans

Squaredans är en rolig och lättsam motionsform. Kom och prova på!

Tid: tisdag 3/9 kl. 18.30 - 20.30 därefter varje tisdag t.o.m 3/12

Lokal: Kryddgårdens A-sal **Ledare:** caller Leif Ericsson.

Pris: 300 kr för 14 ggr, betalas till ledaren vid första träffen.

Information: **Viola Norrbin**, viola.norrbin@hotmail.com tel. 072-514 44 45



8. Utflykter med elcykel

När vädret så tillåter gör vi utflykter med elcykel och träffas måndagar kl 10.30 på Kammakartorget med fikakorg. Vi använder en facebookgrupp för att kommunicera.

Tid: måndag 17/6 kl. 10.30 till ca kl.14, därefter varje måndag så länge vädret tillåter

Antal: Vi kan vara hur många som helst!

Aktivitetsansvarig: **Birgitta Westerlund** 070-486 48 96

9. Bangolf

Från och med den 15:e maj spelar vi bangolf kl. 10-13 på onsdagar. Sedan fortsätter vi tills banan stänger någon gång i september. Anmäl intresse på hemsidan.

Pris: 50 kr per gång **Antal:** Max 20 deltagare per gång

Aktivitetsansvarig: **Kersti Leijon** 072-300 06 26

10. Bowling i Idrottshuset- två grupper i höst!

Välkommen att bowla på tisdagar! Klot och skor finns att låna i bowlinghallen. Vill du inte tävla, kom och bowla. Vill du tävla anordnas en säsongstävling i tre kategorier: Bästa serie, bästa poängsnitt, flitigaste deltagaren. 300 kr i startavgift. Hela tävlingsavgiften går till priser.

Bowling 1: tisdag 3/9 kl. 12.30-14.00 varje tisdag t.o.m 10/12

Bowling 2: tisdag 3/9 kl. 14.30-16.00 varje tisdag t.o.m 10/12

Ledare: **Ann-Britt Lindgren** tel. 070-286 28 37

Avgift: 20 kr/serie. Betalas på plats varje gång.



11. Föreningsmästerskap i golf på Enköpings GK

Välkomna till en trevlig golfdag på Enköpings golfklubb!

Tid: Onsdag 4/9. Första boll slår ut kl. 9.00

Tävlingsform: Slaggolf, damer och herrar i samma klass

Hcp: Högsta officiellt hcp som får tillgodoräknas är 36.

Startavgift: 50 kr betalas till tävlingsledaren före start (swish 070-279 47 45)

Greenfee: 400 kr för icke medlemmar i Enköpings GK

Sista anmälningsdag: 30 augusti Ange golf-id och önskad tee.

Aktivitetsansvarig: **Åke Sundby** 070-27 94 745



SOCIALT

3/9 Pubkvällar på Players´

Vi träffas första tisdagen i varje månad från kl. 16. Det är bara att komma, ingen föranmälan krävs. Ett trevligt sätt att tillbringa någon timme tillsammans med andra aktiva seniorer.

Tid: 3 september kl.16. Därefter första tisdagen varje månad.

Lokal: Players´ Inn **Aktivitetsansvarig:** Åke Sundby 070-279 47 45



15/11 Sommarpartaj

När hösten är som regnigast och tråkigast är det dags att tänka tillbaka på sommarens soliga dagar. Vi ordnar sommarpartaj med somrig mat och dryck. Naturligtvis klär vi oss därefter. Tunn bomullsklänning för damerna, shorts och hawaiiiskjorta för herrarna eller liknande efter egen smak. Priset inkluderar trerätters middag, sommardrink och två glas vin. Ingen dans denna gång.

Tid: fredag 15/11 kl.18.00 **Lokal:** Restaurang Krydda **Pris:** 450 kr

Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-279 47 45



Gourmetmiddag på Novisen

Vi avnjuter en femrättersmiddag på Restaurang Novisen. Datum och kostnad för aktiviteten ligger ännu ej fast utan meddelas så snart vi fått besked från Novisen. När detta är klart öppnas anmälan.

Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95

21/11 Introduktionsmöte för nya medlemmar

Föreningen Aktiva Seniorer har en mångsidig verksamhet. Den vill vi gärna berätta om för nyblivna medlemmar. Medlemsantalet stiger ständigt och vi vill gärna lära känna er närmare. Kom och träffa några ur föreningens styrelse och ett antal cirkelledare, ställ frågor och kom med idéer. Efter presentationen bjuder föreningen på kaffe och wienerbröd.

Tid och plats: torsdag 21/11 kl. 14.00, Kryddgårdens A-sal

Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-27 94 745

FÖRETAGSBESÖK / STUDIEBESÖK

Under hösten planeras fyra företagsbesök / studiebesök.

I dagsläget är det inte klart var besöken ska genomföras men så snart vi får klartecken från respektive företag läggs information ut på hemsidan och skickas via mejl. Normalt erbjuds ca 20 platser så det gäller att vara snabb när informationen kommer.

Ansvarig: Jan Clasénus, tel. 073-335 65 77

RESOR OCH UTFLYKTER

18/9 Zetas handelsträdgård och Långbro Vårdshus

Vi börjar med att äta en tvårätters affärslunch (det var länge sedan) på välkända Långbro Vårdshus och besöker därefter Zeta Handelsträdgård. Läs mer om de två besöksmålen på [Långbro vårdshus \(langbrovardshus.se\)](http://langbrovardshus.se) och [Zetas Handelsträdgård & Café i Segeltorp](#) | [Besök oss – Zetas Trädgård](#)

Avresa: onsdag 18/9 kl. 10.15 från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca kl. 17.
Pris: 495 kr. **Aktivitetsansvarig:** Barbro Hedström 070-692 02 95



24/9 Mat från Uppland förr och idag - Mats Thorburn

Finns det någon uppländsk mat? Vad har det blivit för mat av det som odlats genom tiderna? Välkommen på en intressant föreläsning i Nysätra Gamla Kyrkskola där Mats Thorburn (Fjärdhundraland) tar oss med på en resa genom den uppländska mathistorien fram till dagens Reko-ringar och gårdsbutiker. Därefter lunch med smör/bröd samt kaffe och kaka. Birgitta Lindell tar oss sedan med på en trevlig visning av skolmuseet.

Avresa: tisdag 24/9 kl. 09.30 från Gustav Adolfs plan. Samåkning i bil.
Åter ca kl.15. **Pris:** 320 kr.
Aktivitetsansvarig: Yvonne Sollenberg 070-496 93 11.



7/10 Danskryssning till Mariehamn- välj enkel- eller dubbelhytt

Före dansen avnjuter vi en tre-rätters Skärgårdsmeny i **Restaurang Seaview**. **Black Jack och Micke Ahlgrens** spelar upp till dans. Vi har förbokat 30 seasidehytter. I priset nedan ingår vald hyttkategori, anslutningsbuss t o r, Skärgårdsmeny och frukostbuffé.

Avresa: måndag 7/10 kl. 14.45 från Resecentrum. **Åter:** 8/10 ca kl 16.25
Pris: 1695 kr plats i enkelhytt, 1395 kr plats i dubbelhytt (paranmälan)
Anmälan senast 5/9, är bindande samma dag.
Aktivitetsansvarig: Åke Sundby 070-27 94 745

17 oktober - Konstresa Thielska Galleriet

Konstföreningen har bjudit in oss att följa med på utställningen *Det är vackrast när det skymmer* med bl. a Bruno Liljefors, Carl Larsson, Eugene Jansson, Nils Kreuger.

Priset: 600 kr inkluderar buss, entré och lunch.

Anmälan: Senast 7 oktober till May-Britt Waghorn på 0702-770353

TEATER OCH MUSIK

29/9 Company – Stadsteatern Stockholm

En av världens mest älskade musikalerna kommer äntligen till Stockholm. I Stephen Sondheim's "Company" följer vi Bobbies sökande efter kärlek och mening.

I rollerna ser vi Sveriges allra bästa musikalartister som: *Frida Modén Triechl, Helen Sjöholm och Gunilla Backman.*

Avresa söndag 29/9 från Gustav Adolfs plan kl. 10.30

Åter: ca kl. 17 **Pris:** 880 kr inklusive stor räksmörgås till lunch.

Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95



6/10 Hoffmanns äventyr – Heby folkets hus

Efter att ha blivit hyllad för sina komiska operetter bestämde sig Jacques Offenbach för att skapa ett mer seriöst verk. Som inspiration valde han en pjäs baserad på berättelser av den tyska författaren E.T.A. Hoffmann. Tre av dessa berättelser – samtliga djupa, kusliga och roliga – förenades i pjäsen som gjorde Hoffmann till huvudperson. Vi får se en överföring från Metropolitan Opera House i New York.

Kaffe och smörgås ingår och serveras i pausen.

Avresa: söndag 6/10 **Samåkning** från Gustav Adolfs plan kl. 12.00.

Ange om du har/inte har egen bil och om du kan ta passagerare.

Pris: 425 kr **Medpassagerare** betalar 50 kr/person.

Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95



16/10 ABBA allsång samt lunch

I samarbete med Kompassen får vi äntligen gräva guld i ABBA's låtkista. Allsångsledare är Anna-Karin "ako" Nytell Oldeberg och tillsammans med bandet skapas en magisk, oförglömlig upplevelse där publik och artister smälter samman i sång och glädje!

Mamma Mia Vad Vi Ska Sjunga!

Tid: onsdag 16/10 kl.12.00 **Plats:** Kompassen

Pris: 355 kr. **Aktivitetsansvarig:** Lena Haag 070-749 36 04

I priset ingår dagens lunch (kl 12.00), allsång och eftermiddagskaffe.



26/10 Svenska Revyn – Scalateatern

Där Henrik Dorsins förra revy tog avstamp i den gamla svenska revyformen kommer denna nya spektakel istället inspireras av nationalromantik, folkkultur och svenska värderingar.

Föreställningen har i all svensk enkelhet fått namnet "Svenska revyn".

Alla platser är bokade sedan tidigare men ställ dig gärna på kö, det brukar bli återbud.

Avresa: lördag 26/10 kl. 11.30 från Gustav Adolfs Plan

Åter: ca 19.00 **Pris:** 1165 kr

Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95



1/11 West of Eden – Irländsk konsert

West of Eden är bekanta för enköpingspubliken genom sina mycket välbesökta och uppskattade julkonserter, Celtic Christmas. Denna gång återkommer de med en konsert innehållandes alster från den irländska och keltiska musiktraditionen. Konserten arrangeras av Kompassen. Är du intresserad av en bit mat innan konserten så kontakta Kompassen direkt!

Tid: fredag 1 november kl.19.00. **Plats:** Kompassen

Pris: 285 kr **Aktivitetsansvarig:** Lena Haag 070-749 36 04



11/11 Kärleksbrev - Scalateatern

”Kärleksbrev” av A.R. Gurney är ett gripande verk om mänsklig kontakt och tidens gång genom utbyte av kärleksbrev mellan två personer. I centrum står två karaktärer; Andrew och Melissa, vars relation utvecklas genom brev de skriver till varandra. I rollerna ser vi **Krister Henriksson** och **Ulla Skoog**, två av teatersveriges absoluta giganter.

Avresa: måndag 11 november kl.15.30 från Gustav Adolfs plan

Åter: ca 21.00 **Pris:** 555 kr

Aktivitetsansvarig: Barbro Hedström 070-692 02 95



30/11 Adventskonsert i Blå Hallen. I år 30-års jubileum

Några av landets största körer i den unika Blå hallen, någon vecka före Nobelfesten. Orkester, solister, dansare, stor orgel. En tradition sedan 1994.

Från den högtidliga (Hosianna, Bereden väg, O helga natt m fl). *Via det lekfulla* (amerikanska julklassiker, svenska danslekar etc.) *till det storslagna* (Hallelujakören)

Medverkande: Solister: Henriikka Gröndal, Lars Johansson Brissman, flera körer, dansare från balettakademin samt Stockholm Concert Orchestra m fl.

Avresa: lördag 30 november kl.14.00 från Gustav Adolfs plan **Åter:** ca 19.00

Pris: 675 kr **Aktivitetsansvarig:** Lena Haag 070-749 36 04

Ta med egen fikakorg för fika i bussen innan konserten!



MEDLEMSRABATTER - mot uppvisande av medlemskort

Asplunds Blomsterhandel erbjuder 10 %

Flora Blomsterhandel erbjuder 10 %

Ackes Färg erbjuder 20 % på färg och 10 % på Anzas och några andra tillverkares verktyg.

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



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 över 40 föreningar med närmare 20 000 medlemmar.

Förbundet är religiöst, partipolitiskt och pensionärsfackligt obundet.

Trivsel, lärande och upplevelser

Aktiva Seniorer samarbetar med



KONTAKTUPPGIFTER

Hemsida: enkoping.aktivaseniorer.com

E-post: fas.enkoping@outlook.com

Facebookgrupp: Aktiva Seniorer Enköping

Expedition: måndag & fredag kl. 10-12; onsdag kl. 13-15

Telefon: 070-692 01 35 och 070-692 03 60

Adress: Medborgarskolan, Kungsgatan 13, 749 49 Enköping
Vid besök behövs portkod, kontakta expeditionen för info

QR-kod till hemsidan



STYRELSEN

Åke Sundby, Ordförande

070-279 47 45

Yvonne Sollenberg, Vice ordförande

070-496 93 11

Kerstin Lindgren, Sekreterare

070-783 23 29

Ulla Åkerdahl, Kassör

070-281 37 55

Lena Haag, Ledamot

070-749 36 04

Jan Clasénius, Ledamot

073-335 65 77

Barbro Hedström, Ledamot

070-692 02 95

ANMÄLAN GÖRS PÅ:

Hemsidan: enkoping.aktivaseniorer.com

Vid behov: Ring expeditionen eller mejla till fas.enkoping@outlook.com.

Detta gäller:

- Månadsmöten, cirklar och studiebesök: först till kvarn
- Vissa cirklar och fysiska aktiviteter ger tidigare deltagare förtur att fortsätta
- Teater/musik, resor/utflykter, socialt: lottningsförfarande

BETALNING (BG: 586 – 2453)

När du blir antagen till en aktivitet får du en bekräftelse med betalningsinfo till din e-post. Om du väljer **Swish** följ instruktionen. Väljer du **Bankgiro**:

1. Ange det OCR-nummer som är angivet **OBS!** bara en person per OCR-nummer
2. Betala exakt det belopp som anges

Om du betalar utan OCR-nummer måste namn, adress och aktivitet anges tydligt.

AVBOKNING & ÅTERBETALNING

Avbokning före sista betalningsdag:

Görs i bokningsbekräftelsen som skickats till din e-post. Du kan även kontakta expeditionen eller mejla. Ingen debitering sker.

Avbokning efter sista betalningsdag:

Kontakta respektive aktivitetsansvarig. Återbetalning sker **enbart** om ersättare kan sättas in.

Återbetalning/tillgodo: Vid avanmälan före sista betalningsdag får du eventuell inbetald avgift tillgodo. Beloppet avräknas vid anmälan till ny aktivitet.

För återbetalning kontakta föreningens kassör eftersom kontonummer krävs.

GDPR, dataskyddsförordningen, har till syfte att stärka skyddet vid hantering av personuppgifter. På vår hemsida ser du hur vi hanterar detta.