



VÅREN 2026



AKTIVA SENIORER ENKÖPING | 2026



Aktiva Seniorer i samarbete med



Välkommen till våren 2026

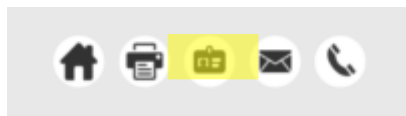
Nu går vi mot ljusare tider och våren är inte långt borta. Vi vill tacka för ert engagemang under hösten och hoppas att se många av er även i vår. Programmet är fyllt med aktiviteter där samarbetet med Enköpings Riksteaterförening, Konstföreningen och Kompassen ger oss goda möjligheter att presentera ett stort utbud av underhållning och kultur. Tillsammans med en mångfald cirklar, intressanta resor och studiebesök tror vi att alla kan hitta något av intresse.

Nyheter och godbitar ur vårens program:

- Fokusgruppen **Teater och musik** har skapat ett programinnehåll för alla smaker t.ex. Bonnie and Clyde och Stora dialektshowen med Fredrik Lindström.
- På vårens meny för **Festligt** finns ”go’biten” Novisen som inte ska missas. Finsk afton går av stapeln på restaurang Krydda där en tre-rätters erbjuds.
- Med **Resor och utflykter** bär det bland annat av till Nationalmuseum, Fotografiska och Slottsträdgården Ulriksdal.
- **Månadens gäst** bjuder på kultur, kriget i Ukraina, underhållning och en hemlig spännande gäst som både sjunger och berättar.
- **Cirklar** erbjuder några nya cirklar såsom ”Lite mat och mycket musik”- en kulturell salong, ”Röda viner från Italien”, akvarellmålning med tema ”tänk stort och testa” samt introduktionsträffar om glasgravyr och glasetstning, spännande så det förslår.
- **FYS aktiviteter** Såklart har vi som tidigare ett seniorgym och annan bra fysisk träning bland annat Pilates, Dansglädje och Gympa till musik på schemat, passa på!

Hitta ditt medlemskort

För att ta del av en medlemsförmån ska ett giltigt medlemskort visas upp. Längst ner på mejl från föreningen finns fem ikoner. Klicka på den mittersta ikonen så visas medlemskortet som antingen kan skrivas ut eller skärmdumpas. Kontakta expeditionen om du behöver hjälp.



Anmälan och lottning

Den 14 januari öppnar anmälan som görs via hemsidan. Det går även att kontakta expeditionen vid behov. Vårens lottning omfattar resor/utflykter, teater/musik samt festligt. Lottningen genomförs den 21 januari så anmäl dig senast den 20 januari för att delta i lottningen. Kom ihåg att **först** anmäla dig till den aktivitet du helst vill delta i och sedan till andra aktiviteter i den ordning du prioriterar.

Välkommen till en spännande vår önskar styrelsen!

MÅNADENS GÄST

Torsdag 29/1 ***Göran Rosenberg - I lögnens tid***
Göran Rosenberg är journalist och författare. Han är en av våra skarpaste samhällskritiker och debattörer. Sedan 1999 är han fristående journalist och författare.
År 2000 blev Göran även Rosenberg hedersdoktor vid Göteborgs universitet. Han har tilldelats ett flertal stora priser. Hans senaste bok "I lögnens tid" är en reflektion över en samtid där det blivit allt svårare att skilja trovärdigt från oärligt, äkta från falskt, verkligt från påhittat, och propaganda från journalistik.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 150 kr

Torsdag 19/2 ***Föreningsstämma och "Ukrainas sak är vår"***
Vi inleder med årets föreningsstämma. Därefter berättar Mats Alvemark om sitt arbete för Ukrainas sak. För knappt två år sedan startade han Måndagsrörelsen för Ukraina. Fyra år efter den ryska invasionen kommer Mats att berätta om insamlingen till ambulanser och en resa till Ukraina i höstas.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 0 kr

Torsdag 26/3 ***Babben Larsson - lite smått och gott***
Babben Larsson behöver kanske ingen närmare presentation. Hon har roat oss sedan slutet av 80-talet på landets scener och i tv och jobbar med det hon tycker är roligt. Hon kommer till oss och berättar om sitt privata liv och vägen fram till den hon är idag.



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 120 kr

Torsdag 23/4 ***Jackie Sjodin - Vi låter oss överraskas***
Inriktningen på framträdandet bestäms säkerligen av dagsaktuella händelser. Vill du veta mer kan du besöka Hemsidan: <https://www.jackesjodin.se/> eller facebook: <https://www.facebook.com/jackesjodin.se>



Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 160 kr

Torsdag 21/5 ***Hemlig Månadens gäst***
... som kommer att vara en väl förborgad hemlighet till 21 maj. Vacker sång och en gripande berättelse utlovas.

Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 120 kr



RESOR OCH UTFLYKTER

20/1 Vårfrukyrkan +900 år

Förra året - 2025 - firade Vårfrukyrkan 900 år. Lär mer om historien och följ med på en intressant visning av kyrkan som är en av de äldsta i Sverige.

Tid: tisdag kl. 11.00. Samling utanför kyrkan 10.50 **Pris:** 0 kr

18/2 Nationalmuseum

Nationalmuseum är Sveriges konst- och designmuseum som grundades 1792 vilket gör det till ett av Europas äldsta konstmuseer. I samlingarna finns måleri, skulptur, teckningar och grafik från 1500-talet till sekelskiftet 1900. Samlingarna av konsthantverk och design sträcker sig fram till idag. Vi startar med lunch i museets restaurang. Därefter guidning och egen tid att se sig om eller ta en fika.

OBS! Långa sträckor att gå i museet. Många trappor men hiss finns.

Avresa: onsdag kl. 10.00 Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca 17.00

Pris: 650 kr (buss, lunch, guidning ingår)



25/2 Fotografiska och Guldföajén

Vi startar dagen i Guldföajén på Operan med lunch och musik av Wilhelm Petterson-Berger: Sångers från sommarhagen. Därefter åker vi till Fotografiska för en guidning under 45 minuter. Efter det finns tid att själv gå runt i museet och i shoppen.

Avresa: onsdag kl. 10.00. Buss från Gustav Adolfs plan.

Åter ca kl. 17.30 **Pris:** 860 kr (buss, lunch, konsert, inträde och guidning ingår)



4/3 Konstresa till Stockholm i samverkan med konstföreningen

Besök på Millesgården på Lidingö. Guidad visning av Millesgården med konstnärshemmet och skulpturparken samt Jubileumsutställningen "Aalto – Aino & Alvar". Lunch på Villa Foresta i närheten av Millesgården. Vidare till Sven-Harrys Konstmuseum och utställningen "Livet och trasornas väv" där vi också får en guidad visning.

Avresa: onsdag kl. 08.30 från Lillebergsgatan. **Åter** ca kl. 17.15

Pris: 895 kr (buss, entré, lunch och guide visningar ingår)

22/4 Landsberga gård

Vid ankomsten kl 11:30 börjar vi med lunch; ost-/skinkpaj alternativt vegetarisk paj med kaffe och kaka till. Därefter följer ett föredrag med filmvisning som berättar om verksamheten på gården. Som avslutning följer en guidning av den åttkantiga festsalen i huvudbyggnaden, som också benämns CDL, dvs franskans corps de logi. Därefter finns tid för shopping och rundvandring på gården. Samåkning i egna bilar. Notera i anmälan om du har bil alternativt behöver skjuts (då betalar du 10 kr per mil till chauffören).

Avresa: onsdag kl. 11.00. Samling på gamla traktorparkeringen.

Åter ca kl. 14.30 **Pris:** 260 kr (lunch och guidning ingår).

27/5 Slottsträdgården Ulriksdal

Sedan 1953 har familjen Rappne drivit Slottsträdgården på Ulriksdal. Bosse Rappne möter upp oss vid huvudentrén för en guidad visning av växthus och utomhusmiljö. En specialbuffé (vegetarisk) dukas upp för oss i Ladan ca 11.30. Därefter egen tid i Slottsträdgården med möjlighet att handla växter.



Avresa: onsdag kl. 08.30. Buss från Gustav Adolfs plan.

Åter ca kl. 16.30 **Pris:** 695 kr (buss, visning och lunch ingår)

Notera upptaktsmöte 13 augusti 2026 i Främjarstugan.

I vanlig ordning presenterar vi höstens program i Främjarstugan då vi också äter en sallad och hoppas på fint väder. Två tillfällen att välja på. Anmälan via hemsidan.

FESTLIGT

6/1 Pubkvällar på Players Inn

Glädjande nog får vi allt större tillströmning på pubkvällarna. Vi träffas första tisdagen i varje månad. Ingen föranmälan krävs, det är bara att dyka upp. Ett trevligt sätt att tillbringa någon timme tillsammans med andra aktiva seniorer.



Tid: start 6/1 från kl.16.00, därefter första tisdagen i varje månad

Lokal: The Players Inn

4/3 Gourmetmiddag på Novisen

Som traditionen kräver erbjuds möjligheten att avnjuta en femrättersmiddag på Restaurang Novisen. I priset ingår mat och bordsvatten. Kostnad för annan dryck tillkommer.

Tid: onsdag, samling mellan kl.18.00 och 18.30 **Lokal:** Novisen **Pris:** 535 kr

22/5 Finsk afton

Vi bjuder in till finsk afton med en trerätters middag och gott vin. Dessutom får du reda på allt värdelöst vetande om Finland.

Låt dig överraskas. I kostnaden ingår välkomstdrink, mat och två glas vin.

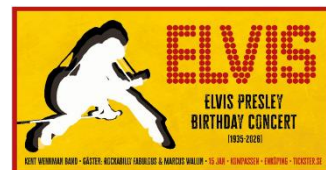
Tid: fredag kl. 18.30 **Lokal:** Restaurang Krydda **Pris:** 450 kr



TEATER OCH MUSIK

15/1 Elvis Presley Birthday Concert

För sjätte året hyllas Elvis med en konsert på Kompassen. På Scen: Kent Wennman Band med Gästartister: Rockabilly Fabulous & Marcus Wallin. Varmt välkomna till en helkväll där vi firar världens största artist. Det blir kända och okända pärlor från Elvis hela karriär, levererade med en stor dos humor och självdistans.



Tid: torsdag kl. 19.00 **Lokal & arrangör:** Kompassen **Pris:** 295 kr
(inläpp från kl. 18.00 onummerade platser. Du prickas av från en lista)

29/1 Stora dialektshowen med Fredrik Lindström

Hur många dialekter finns det egentligen i Sverige? Heter det kex eller tjex? I showen dissekteras frågor som varför dialekter finns, varför de låter som de låter och allt däremellan. Våren 2026 åker den omåttligt hyllade programledaren och språkexperten **Fredrik Lindström** ut igen på Sverigeturné. Med sig på scen är skådespelerskan **Helena Lindegren**, en sidekick som hjälper Fredrik att visualisera och illustrera showen.

Avresa: torsdag kl. 18.00. Buss från Gustav Adolfs plan.
Plats: UKK, Uppsala Konsert och Kongress **Pris:** 830 kr

7/2 Hanser film – Stockholms tunnelbana 75 år

Se Anders Hansers dokumentär: Stockholms tunnelbana 75 år. Konst och arkitektur.

Tid: lördag kl.14.00 **Plats:** Westerlundska gymnasiet's aula. **Pris:**160 kr

22/2 Zarah i samverkan med Riksteatern

Än en gång stiger Zarah fram i strålkastarljuset, med en ängels leende och en lejoninns blick. Divan, ikonen, gåtan. I en nyskriven musikmonolog gestaltar **Katarina Ewerlöf** superstjärnan och människan Zarah under hennes sista dygn i livet. Det blir en känslofylld kväll, där minnen av kärlek, svek och olyckliga livsval flyter in i varandra, medan musiken och whiskeyn flödar.



Tid: söndag kl. 19.00 **Plats:** Joar Blå **Pris:** 265 kr

13/3 Marianne och jag i samverkan med Riksteatern

Ett fartfyllt och akrobatiskt cirkusäventyr för hela familjen.

Det är något som inte stämmer på cirkusen. Direktören Linn försöker hålla ordning på sin påhittiga assistent, men det går sådär. Hur kan hon dyka upp på två platser samtidigt? Publiken hinner knappt blinka innan assistenten – vips! – överraskar igen. Föreställningen passar lika bra för förstagångsbesökare i cirkusens värld som för vuxna som uppskattar skicklighet, humor och en gnutta magi. Så håll i hatten! Barnbiljetter köps på Riksteaterns hemsida.

Tid: fredag kl.18.00 **Lokal:** Westerlundska gymnasiet's aula **Pris:** 100 kr

28/3 Veteranerna i samverkan med Riksteatern

Om svenska soldaters erfarenheter från krigets Afghanistan.

De finns mitt ibland oss, men få har hört deras berättelser. I Veteranerna möter vi de svenska soldaterna som tjänstgjort i krigets Afghanistan.

Det handlar om att kunna lita på varandra, om att ställa upp och jobba hårt. Det handlar om viljan att göra skillnad och om ögonblick man aldrig glömmer. Men också om vad vi är beredda att göra för att ingå i gruppen, och hur vi måste leva med våra beslut – samt om att hantera den stora utmaningen efteråt – att bli en ”civil” bland andra.

Tid: lördag kl.19.00 **Plats:** Westerlundska gymnasiet's aula **Pris:** 225 kr

5/4 Medborgare Nûjen

I standupföreläsningen ”Medborgare Nûjen” tar Özz Nûjen sig an frågan vad det egentligen betyder att vara medborgare i dagens Sverige. Vilka är våra rättigheter och vad har vi för skyldigheter?

Med sin unika kombination av smittande humor och skarp politisk satir tar Özz sig an det politiska läget inför det kommande svenska valet.



Tid: söndag kl. 18.00 **Plats:** Kompassen **Pris:** 355 kr

11/4 Hanser film – Abba, Beatles och Bäckman

Se Anders Hansers dokumentär som den här gången handlar om Abba, Beatles och Bäckman.

Tid: lördag kl.14.00 **Plats:** Westerlundska gymnasiet's aula **Pris:** 160 kr

21/4 Bonny & Clyde

Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödligt. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspar.

Efter premiären på Broadway 2011 har musikalen om Bonnie & Clyde spelats runtom i världen – nu sätts den upp på Uppsala Stadsteater. I en unik iscensättning, regisserad av Niklas Riesbeck, skildras parets passionerade kärlekshistoria, spirande uppror och desperata flykt från lagen.

Avresa: tisdag kl.17.30. Buss från Gustav Adolfs plan.

Plats: Uppsala Stadsteater **Pris:** 650 kr



8/5 Pop, soul & psykedeliskt 60-talets bästa hits

- i samverkan med Riksteatern

Sextiotalet var en tid då popen förändrades drastiskt. Runt 1960 framfördes den av artister som var kortklippta, nyrakade och prydliga, men bara tio år senare var artisterna skäggiga, långhåriga och hade jeans och batikfärgade tröjor.

Gruppen Five Shades of Grey bjuder en kavalkad av hits från det omvälvande sextiotalets första till dess sista år.

Tid: fredag 8 maj. **Plats:** Restaurang Krydda.

- 18:00 - 18.30 Insläpp för matgäster. Boka bord på telefon 070-543 55 22.
- 18:30 Insläpp av konsertgäster som inte bokat bord.
- 19:30 Showtime, bandet drar igång på scenen

Pris: 250 kr. **Biljetten omfattar** entré till konserten (mat och dryck ingår ej). Vill du äta, boka bord på telefon 070-543 55 22.

FÖRETAGSBESÖK

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| • 21 januari kl. 14.00 | Plats: Lindströms husbilar |
| • 18 februari kl. 14.00 | Plats: KG Knutsson |
| • 18 mars kl. 14.00 | Plats: Ambulansen Enköping |

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.

Hotell Astoria erbjuder 10 % på frukost, lunch och middag.

Cirklar

1. Franska

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

Tid: torsdag 5/2 kl.13.00-14.30, därefter 19/2, 5/3, 19/3, 2/4 samt 16/4. Ändringar kan förekomma, deltagare får information.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Diana Norrström* 070-359 36 19



2. Vi målar akvarell

Släpp fram konstnären i dig - måla akvarell! Ta med material.

Tid: torsdag 22/1 kl. 9.30-11.45 sedan varje torsdag (ej 2/4) samma tid t.o.m 23/4.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Monica Forsling* 070-144 02 85

3. Släktforskning

Vi fortsätter cirkeln i släktforskning. Programmet "Arkiv Digital" kommer att användas, kostar 395 kr, betalas efter start till Medborgarskolan.

Tid: tisdag 20/1 kl. 14.00-16.15. Därefter tio tisdagar framåt samma tid

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr (plus program Arkiv Digital, se ovan)

Ledare: *Hans Hellqvist* 0171-316 82 / 070-658 99 30 och *Håkan Palm, Stig Sköldberg*

4. Jazzcirkeln "Jazzens mästare"

Välkomna att lyssna och njuta tillsammans till jazzens mästare.

Tid: tisdag 20/1 kl. 10.00-11.45 sedan 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, och 31/3

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Göran Sjögren* 070-527 55 05 och *Staffan Stenvall* 070-376 92 14

5. 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 14/1 kl. 9.30-12.15, udda veckor t.o.m. 22/4

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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



6. Träslöjd

Deltagarna bestämmer själva vad de vill tillverka. Det kan förutom träföremål t.ex. röra sig om knivar eller läderprodukter. Alla står själva för arbetsmaterial som krävs, materialet kan förvaras i lokalen.

Tid: tisdag 13/1 kl. 16-18 sedan varje tisdag t.o.m 9/6

Lokal: Korsängsskolans slöjdsal **Pris:** 350 kr

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



7. Bokprat

Vi läser böcker/noveller och diskuterar innehållet. Deltagaravgift 50 kr.

Grupp 1 Tid: torsdag 29/1 kl. 10.00-12.00, därefter 26/2, 26/3, 23/4 och 21/5

Lokal: Enköpings bibliotek, Bibliotekets Joarsal (hörslinga finns)

Ledare: *Brittmari Hansson* tel. 073-675 77 52

Grupp 2 Tid: tisdag 13/1 kl. 10.15-12.00 därefter 10/2, 10/3, 7/4 och 28/4

Lokal: Enköpings bibliotek

Ledare: *Birgitta Nyberg* tel. 076-106 46 12

Grupp 3 Tid: tisdag 13/1 kl. 14.00-16.00, därefter 10/2, 10/3, 14/4 och 12/5

Lokal: Enköpings bibliotek

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



Grupp 4 Bokprat för herrar

Tid: onsdag 14/1 kl. 10.00-12.00 därefter 11/2, 11/3, 8/4 och 13/5

Lokal: Medborgarskolan

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

Grupp 5 Tid: onsdag 14/1 14.00-15.30 därefter 11/2, 11/3, 8/4 och 6/5

Lokal: Enköpings bibliotek

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

Grupp 6 Tid: onsdag 14/1 kl. 10.15-12:00, därefter 11/2, 11/3, 8/4 och 6/5

Lokal: Enköpings bibliotek

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

8. Dokumentärfilmer

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

Tid: måndag 12/1 kl.13.30-16.00, därefter 9/2 och 9/3 samma tid

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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



9. Dokumentärfilmer - en cirkel till

Vi träffas vid tre tillfällen, ser dokumentärer och pratar och reflekterar om innehållet.

Tid: måndag 26/1 kl.10.30-12.00, därefter 23/2 och 30/3 samma tid

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Gunilla Lindeberg* och *Lars Lindeberg* tel. 073-9546224

10. IT för seniorer - träna vidare på din mobil /surfplatta

För dig som har kommit i gång och behöver utveckla användandet vidare. Kom till lokalen där du får svar på dina IT-frågor.

Tid: onsdag 14/1 kl. 13.00-15.00, sedan 21/1, 28/1, 4/2, 11/2 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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

11. Röda viner från Italien

Vi provar röda viner från Italien, landet där vin odlas i alla regioner. Vi kommer att göra nedslag i Piemonte, Veneto, Toscana, Apulien samt Sicilien och Sardinien. Jag lovar välsmakande viner, 4-6 varje gång beroende på antalet deltagare.

Tid: tisdag 27/1 kl. 19-21, därefter 19/2, 26/3, 23/4 och 21/5 samma tid

Lokal: Meddelas senare **Pris:** 500 kr

Ledare: *Ake Sundby* 070-279 47 45 ake.sundby@web.de

12. Akvarellmålning, tänk stort och testa

Vi målar mestadels landskap som följer årstiderna och provar olika tekniker som utmanar oss och vår kreativitet i form och färg. Varför inte testa att måla vått i vått och mot det abstrakta måleriet. Tänk stort, införskaffa gärna block i A3 format och vattenfärger på tub. Cirkeln är lämplig för dig med viss vana. Material håller man med själv.

Tid: torsdag 5/2 kl. 13.45-16.30, därefter 12/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 9/4 samt 16/4

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Hans Hallgren* 070-764 03 10 hans.hallgren52@telia.com

13. Historiska händelser, grupp 1 och grupp 2

*Vi väljer ut en viktig händelse i världshistorien, beskriver orsaker, förlopp och konsekvenser för den fortsatta historien. **OBS två olika cirklar, se nedan.***

Grupp 1: tisdag 27/1, 3/3, 21/4 och 2/6 kl 10.00-11.30

Grupp 2: onsdag 28/1, 11/3, 22/4 och 3/6 kl 15.00-16.30

Lokal: Kungsgatan 38, hos Rolf Zenker. **Pris:** 50 kr

Ledare: *Rolf Zenker* 070-525 18 55

14. Politiskt café

*Vi träffas månatligen över en kopp kaffe för att diskutera aktuell politik i Sverige och i världen. Vi turas om att svara för kaffet. **OBS två cirklar, se nedan. Anmäl endast till en.***

Grupp 1: kl 10-12 måndag 19/1, 16/2, 16/3 och 13/4. Därefter torsdag 7/5 och 11/6

Grupp 2: kl 14-16 måndag 19/1, 16/2, 16/3 och 13/4. Därefter torsdag 7/5 och 11/6

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr. **Minsta antal för start av cirkel:** 10 st

Ledare: *Percy Westerlund* tel. 070-360 71 12

15. Måla i olja

Vi målar, lär oss teknik och samtidigt har vi trevligt tillsammans. Material håller man med själv, råd om lämpligt material ingår. Måla i olja vare sig du är ny på området eller har kunskap.

Tid: onsdag 14/1 kl. 10-13, därefter varje onsdag samma tid t.o.m. början av juni

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Anders Thörnberg* tel. 070-749 57 90

16. Grunden för vår västerländska kultur

Den kristna kyrkans framväxt. Vi tittar på den ömsesidiga påverkan mellan kyrkan och samhället.

Tid: onsdag 4/2 kl 10.00-11.30, därefter 4/3, 1/4 och 6/5

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Birgitta Zenker* 070-577 62 41

17. Fågelskådning

Vid första teoritillfället bestämmer vi datum för 5 st exkursioner. Ta med almanacka och fågelbok till första träffen. Efter första träffen tar Inger Strid Andersson oss med i naturen för att skåda fåglar. Handkikare och fågelbok är bra att ha med vid exkursionerna.

Deltagarna förväntas samåka.

Tid: Start måndag 23/3 kl. 09.30-11.30

Lokal: Medborgarskolan vid första tillfället, därefter i naturen

Pris: 50 kr

Ledare: *Inger Strid Andersson* 070-046 40 58

18. Glasgravering och glasetsning

Martin visar hantverket glasgravering och glasetsning, hur det går till, vilken utrustning och vilket material som behövs. Planen är att efter dessa två introduktionstillfällen genomföra en cirkel hösten 2026 med Martin som ledare.

Tid: onsdag 4/2 samt 11/2 kl. 18.00-20.00

Lokal: Korsängsskolans slöjdsal

Ledare: *Martin Ancons*

19. Lite mat och mycket musik

Kulturell salong, som inleds med en enkel måltid. Vi vidgar vårt musikkunnande genom att lyssna på deltagarnas favoriter. Poesi och konst kan också förekomma.

Tid: torsdag 29/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5 samt 25/6 kl 17.00-20.00

Lokal: Kungsgatan 38, hos Rolf Zenker. **Pris:** 50 kr

Ledare: *Rolf Zenker* 070-525 18 55

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

FYSISKA AKTIVITETER



1. Senioregym på Kryddgården

Där finns olika träningsredskap för styrke- och balansträning. För att få träna på gymmet ska du kunna hantera de redskap/maskiner som används. **Observera att träningen sker på egen risk!**

Start: 7/1. **Tid:** Mån-tor kl.16-18, lör kl. 9-11. Jun-aug endast måndag och torsdag kl. 16-18. Stängt helgdagar och helgdagsaftnar. **Pris:** 50 kr

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

2. Cirkelträning Kryddgårdens A-sal

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

Tid: måndag 12/1 t.o.m. 27/4 kl.10.00-11.00 **Pris:** 150 kr

Ledare: *Yvonne Bårgård* tel. 070-336 61 62



3. Gymnastik till musik utan redskap Kryddgårdens A-sal

Gymnastiken är inriktad på rörlighet, styrka och avslappning.

Grupp 1: tisdag 13/1 kl.16.30-17.30 14 ggr **Pris:** 150 kr

Grupp 2: torsdag 8/1 kl.16.30-17.30 14 ggr **Pris:** 150 kr

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

4. Pilatesträning Kryddgårdens A-sal

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

Grupp 1: tisdag 13/1 kl. 10.00-11.00 10 ggr **Pris:** 150 kr

Grupp 2: tisdag 13/1 kl. 11.00-12.00 10 ggr **Pris:** 150 kr

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



5. Dansglädje för aktiva seniorer Kryddgårdens A-sal

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

Tid: fredag 16/1 kl.11.00 -12.00 därefter fredagar t.o.m. 28/5

Ledare: *Li Westman* tel.070-885 39 56 **Pris:** 150 kr

6. Utflykter med elcykel

När vädret så tillåter gör vi utflykter med elcykel och träffas på Kammakartorget med fikakorg. Trolig start i början av maj. Vi använder en facebook grupp för att kommunicera.

Tid: måndagar kl. 10.30 till ca kl.14.

Antal: Vi kan vara hur många som helst!

Ledare: *Birgitta Westerlund* 070-486 48 96

7. Vattengymnastik i Rehabbassängen i Pepparrotsbadet

Tid: *Måndagsgruppen* Start måndag 12/1 kl. 14.00-15.00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Fredagsgruppen* Start fredag 9/1 kl.11.00-12.00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 1* Start tisdag 13/1 kl. 9.00 -10 .00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 2* Start tisdag 13/1 kl.10.00 -11.00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr



8. Bowling i Idrottshuset

Välkommen att bowla på tisdagar! En frivillig säsongstävling kommer anordnas med 3 olika kategorier: Bästa serie, Bästa poängsnitt, Flitigaste deltagaren. 100% av tävlingsavgiften (300 kr) kommer betalas tillbaka i form av prispengar vid terminens slut. Vill du inte vara med i tävlingen är du välkommen att bara komma och bowla. klot och skor finns att låna i bowlinghallen.

Bowling 1: tisdag 13/1 kl. **13.00-14.30**, sedan varje tisdag t.o.m 28/4

Bowling 2: tisdag 13/1 kl. **14.30-16.00**, sedan varje tisdag t.o.m 28/4

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

Pris: En serie kostar 22,50 kr

9. Matchspel i golf

Tid: Kommer via mailutskick till anmälda

Tävlingsform: Matchspel, damer och herrar i samma klass.

Hcp: Högsta officiellt hcp som får tillgodoräknas är 36. Valfri tee.

Startavgift: 100 kr betalas till tävlingsledaren före start (swish 070-279 47 45)

Anmälan: senast 30 april

Aktivitetsansvarig: *Åke Sundby* 070-27 94 745 (endast info och sent återbud)



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: c/o Medborgarskolan, Kungsgatan 13, 749 49 Enköping

Vid besök behövs portkod, kontakta expeditionen för info

QR-kod till hemsidan



ANMÄLAN GÖRS PÅ:

Hemsidan: enkoping.aktivaseniorer.com

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

Detta gäller:

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

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 *endast* om ersättare kan sättas in.

Återbetalning/tillgodo: Vid avanmälan före sista betalningsdag får du inbetald avgift tillgodo. Beloppet avräknas vid anmälan till ny aktivitet. Vid Swishbetalning sker dock återbetalning direkt via swish.

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.

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