

HÖSTPROGRAM



AKTIVA SENIORER ENKÖPING 2022



Förändringens vindar

Vi håller på att stöpa om föreningens organisation så att en del av styrelsens arbete fördelas på **"fokusgrupper"** med flera medlemmar som inte ingår i styrelsen. Därigenom engageras fler medlemmar i föreningens arbete, och viktig kunskap fördelas på flera. Vidare **ändras programindelningen** så att **cirklar** delas upp på **cirklar** och **fysiska aktiviteter**, **resor och enstaka händelser** delas upp på **resor och utflykter** samt **teater och musik**. Dessutom tillkommer kategorin **socialt**. En **expedition** inrättas i Medborgarskolans lokaler med uppgift att hjälpa medlemmar som inte använder internet tillräta. **Expeditionen är bemannad måndag och fredag kl.10.00-12.00 samt onsdag kl.13.00-15.00** och nås per telefon, e-post eller kan besökas (efter föransökan för att få portkod).

Medlemsenkät

Den nyligen genomförda medlemsenkäten som gick ut till alla medlemmar med e-postadress besvarades av hela 72% av mottagarna. Resultatet var uppmuntrande för oss som jobbar i föreningen. 72% tyckte att det är bra som det är i föreningen, 94% skulle rekommendera en vän att gå med, 6% skulle kanske göra det. Att 47% tycker att det bästa med föreningen är möjligheten att träffa andra seniorer tycker vi stärker oss i vår uppfattning att vi gör något bra. Flera bra tips om utveckling och förbättringar kom in. Ett antal kommentarer om svårigheten att komma med på olika aktiviteter fick vi också. Detta gäller i första hand cirklarna och de olika fysiska aktiviteterna. **Vi behöver fler cirkelledare för att öka utbudet!** Av övriga aktiviteter under våren var det bara utflykten till Österby Bruk som var övertecknad.

Anmälan och fördelning av platser

För varje aktivitet finns anvisningar om hur du anmäler dig. Med få undantag gäller att anmälan till cirklar och fysiska aktiviteter sker till **ledaren** (kontaktuppgifter finns i programmet), anmälan till andra aktiviteter på **hemsidan** (helst), till **expeditionens två telefoner 070-692 01 35 och 070-692 03 60 på ovan angivna tider** eller till föreningens e-post **fas.enkoping@outlook.com**. Undantagen anges vid resp. aktivitet.

För avanmälan eller andra akuta frågor under helger finns en **jourtelefon 070-692 02 95**. **OBS!** Detta nummer **ska bara användas under helger och då för akuta ärenden**.

För månadsmöten och studiebesök gäller "först till kvarn" vid fördelning av platser. För cirklar och vissa fysiska aktiviteter har tidigare deltagare förtur (under förutsättning att de deltagit och att de gör förnyad anmälan). För enstaka händelser tillämpas **lottningsförfarande** för att få rättvis fördelning. **Lottningen genomförs 1/9**, så du måste **anmäla dig senast 31/8** för att delta i utlottningen. Alla anmälningar lottas samtidigt, så du har ingen fördel av att anmäla dig tidigt. Däremot ska du tänka på att anmäla dig till den aktivitet du helst vill vara med på först, sedan angelägenhetsordning. Lottningen fungerar nämligen så att om man inte får sitt förstahandsval, har man alla chanser att få andrahandsvalet uppfyllt. Lottningen ger också ett köplatsnummer vid återbud. **Överblivna platser fördelas sedan i den ordning anmälningarna kommer in.**

Avanmälan och återbetalning

Avanmäl dig om du får förhinder. Avanmälan ska också göras om du inte vill utnyttja din köplats. Avanmälan sker på mejlet du fått med bekräftelse på anmälan (helst) eller till expeditionen. Obs för att **avanmäla ett par måste båda avanmäla sig**.

Återbetalning

Vid avanmälan före sista betalningsdag får du inbetald avgift tillgodo, som avräknas vid nästa anmälan. Efter sista anmälningsdag är anmälan bindande. Betald avgift betalas ej tillbaka och ej betald avgift kommer att krävas in om inte någon annan tar platsen.

Vid sjukdom sker ingen återbetalning (om inte platsen kan fyllas). Till bankkort eller hemförsäkring är ofta en försäkring knuten som mot sjukintyg täcker (del av) dessa kostnader.

Betalningsinstruktioner

1. Använd det OCR-nummer du fått i mejl med betalningsinstruktioner
2. Betala exakt det belopp som anges även om du vet att du har ett tillgodo som inte är avdraget
3. Betala bara för en person på ett OCR-nummer
4. Om du betalar utan OCR-nummer, ange tydligt namn, adress och aktivitet

Nu återstår bara att hoppas att du ska hitta mycket i programmet som intresserar.

Styrelsen/ Åke Sundby, ordf.



Styrelsen för Aktiva Seniorer Enköping

Ordförande Åke Sundby	mob. 070-279 47 45
Sekreterare Kerstin Lindgren	mob. 070-783 23 29
Kassör Ulla Åkerdahl	mob. 070-281 37 55
Ledamot Göran Wesström biträdande kassör och IT, medlemsregister	mob. 070-308 65 06
Ledamot Yvonne Sollenberg	mob. 070-496 93 11
Ledamot Lena Haag	mob. 070-749 36 04
Ledamot Jan Clasenius Webmaster, personuppgiftsbiträde	mob. 073-335 65 77
Ledamot Barbro Hedström bokningar, anmälningar m.m.	mob. 070-692 02 95
Ledamot Svante Moberg cirkelverksamheten	mob. 070-514 25 02



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



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

Välkommen in i gemenskapen!

MÅNADSMÖTEN

Anmälan till våra månadsmöten kan du göra antingen **via föreningens hemsida** till www.enkoping.aktivaseniorer.com **eller** till **expeditionens två mobilnummer; 070-692 01 35 och 070-692 03 60.** **Bindande anmälan** ska göras **senast fredag innan mötet.** **OBS! Man kan alltså inte anmäla sig per sms!**

Avanmälan vid **akut förhinder** görs till **jourtelefon 070 – 692 02 95**

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

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

Torsdag
29/9
kl.14.00

Fabian Flink berättar om sin etablering i Enköping. Hur och varför det blev just Enköping. Idag bakar tre bagare bröd och konditoriprodukter i skift på övervåningen i stenugnen.

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

Kostnad: 60 kr **Betalning** senast 23/9



Torsdag
27/10
kl.14.00

”ako minns Monica Z”

Sångerskan **Anna-Karin Oldeberg**, med artistnamnet ako, ger oss ett program med sånger ur Monica Zetterlunds repertoar. Tillsammans med gitarristen **Bobbo Andersson**, basisten **Grosse Grotherus** och trummisen **Björn Sjödin** får publiken uppleva de underbara visorna och jazzlåtarna på svenska. Monica Zetterlund gav oss en fantastisk sångskatt.

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

Kostnad: 150 kr **Betalning** senast 21/10



Torsdag
24/11
kl.14.00

Fjärdhundraland - utveckling i samarbete

Fjärdhundraland ekonomiska förening har vuxit från 20 medlemmar 2011 till 150 idag och från Fjärdhundra till nio kommuner och fyra län. **Mats Thorburn**, vice ordförande, berättar om destinationen Fjärdhundraland och om hur man byggt upp den.

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

Kostnad: 60 kr **Betalning** senast 18/11



Tisdag
13/12
kl.14.00

Julavslutning Även denna gång får vi besök av Enköpings Lucia.

Lisen Brunsberg och **Anna Bäcklund** med **musiker** underhåller med julsånger. Vi serverar **kaffe med lussebulle och pepparkaka.**

Vi inleder med sedvanligt glöggmingel.

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

Kostnad: 115 kr **Betalning** senast 9/12



OBS! OBS! Veckodag tisdag



CIRKLAR

Anmälan till studiecirkel görs **direkt till respektive cirkelledare. OBS!!**

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 cirkel / grupper så snart vi hittar ledare.

Har du intresse av att leda en cirkel eller har förslag på nya cirkel så ta kontakt med någon i FAS styrelse. Max 12 deltagare i varje cirkel om inte annat anges.

OBS!! Avgifter för deltagande i **vincirkel, franska, vattengympan, pilates, dansglädje** betalas in på föreningens **bankgiro 586 - 2453** först när man **fått klartecken från resp. cirkelledare.** Övriga se respektive cirkel.

OBS! tider och datum kan ändras pga. sen planering från kommunens lokalbokning

1. Vi läser spansk litteratur - Fortsättningscirkel

Tid: Start måndag 5/9 kl. 14.00-15.30. Därefter varannan måndag samma tid 8 gånger.

Lokal: Medborgarskolan rum 1

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

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



2. Franska för nybörjare

Vi börjar från början och du behöver inga förkunskaper.

Franska är ett kulturspråk som talas i hela världen. Välkommen - bienvenue!

Tid: Start torsdag 22/9 kl.13.00-14.30 sedan 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12

Lokal: Medborgarskolan rum 1

Ledare: **Diana Norrström** tel. 070-3593619 och mail norrstrom.diana@telia.com

Avgift: 50 kr för material som utdelas. **Betalas till föreningens bankgiro.**

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



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

Tid: Start torsdag 8/9 kl. 9.30-11.45 sedan varje torsdag, 17 gånger

Lokal: Medborgarskolan rum 2 och 4

Ledare: **Monica Forsling** tel. 070-1440285. **Övrigt:** Material får man själv hålla med.

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



3. Släktforskning

Till cirkeln i släktforskning kommer programmet "Arkiv Digital" att användas.

Tid: Start tisdag 11/10 kl.14.00-16.15 därefter varje tisdag samma tid 10 veckor.

Lokal: Medborgarskolan rum 2+1

Ledare: **Håkan Palm** tillsammans med **Hans Hellqvist**

Kostnad: Endast för "Arkiv Digital", 395: - för 11 veckor. **Betalas efter kursstart till Medborgarskolan.** **Antal deltagare:** 15 *Nya medlemmar kan antas.*

Anmälan: direkt till cirkelledaren Hans H (endast) tel. 0171-31682 eller 070-6589930



4. Samtalsgrupp

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

Tid: Start måndag 12/9 kl.14.00-16.00 därefter var tredje måndag, terminen ut t.o.m. 19/12

Lokal Medborgarskolan fikarummet

Ledare: **Ulla Lindgren** tel. 070-6414261 eller 0171-811 88

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast).



5. Bokprat

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

Anmälan: [direkt till respektive cirkelledare](#)



Grupp 1 Tid: Start torsdag 18/8 kl.10.00-12.15 sedan 15/9, 13/10, 10/11, 8/12 samma tid

Lokal: Enköpings bibliotek, Joarbyggnaden (hörselslinga finns). **Antal deltagare:** 12

Ledare: *Brittmari Hansson* tel. 073-6757752 alt. mail brittmari.hansson@gmail.com

Grupp 2 Tid: Start tisdag 6/9 kl.14.00 därefter 4/10, 1/11, 29/11 samma tid

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

Ledare: *Birgitta Nyberg* tel. 076-1064612 alt. mail: birny0307@gmail.com

Grupp 3 Tid: Start tisdag 13/9 kl.14.00 därefter 11/10, 8/11, 13/12 samma tid.

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

Ledare: *Katarina Häggström* tel. 070-2901150



Grupp 4 Bokprat för herrar med Svante

Tid: Start onsdag 14/9 kl.10.00-11.30 därefter 12/10, 9/11 och 14/12 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan rum 1 **Antal deltagare:** 10

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

Grupp 5 Tid: Start måndag 19/9 kl.14.00-15/30 därefter 17/10, 14/11, 12/12 samma tid

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

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

Grupp 6 Tid: Start onsdag 17/8 kl.10.15-12.00 därefter 14/9, 12/10, 9/11 och 7/12

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

Ledare: *Eva Nordanstig* tel. 073-2467899

Grupp 7 Bokcirkel "Sjögerås" Med inriktning mot ämnen behandlade av Neal Donald Walsch, Deepak Chopra, Sylvia Browne, Shirley Mc Laine, James Redfield, eller andra tänkare.

Tid: Start onsdag 7/9 kl.14.00-16.00 därefter 21/9, 5/10,19/10, 2/11,16/11,30/11, 14/12

Lokal: Medborgarskolan rum 1 **Antal deltagare:** 10

Ledare: *Ingvar Sjögerås* tel. 079-3399680



6. Dokumentärfilmer

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

Tid: Start måndag 3/10 kl.16.00-17.30 (*obs! tiden*) sedan 7/11 och 5/12 kl.14.00-15.30

Tidigare deltagare har förtur. Det finns en ledig plats. Om någon vill vara cirkelledare kan vi starta ytterligare en cirkel.

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

Ledare: *Lena Sundby* tel. 073-7490580 och *Ann-Mari Moberg* tel. 073-0540607

Anmälan: direkt till cirkelledare (endast)

7. Efterkrigstiden - historiska teman

I höst talar vi om Sveriges rekordår och den offentliga sektorns tillväxt, om avkolonialiseringen och kanske Japan/Korea.

Tid: Start tisdag 6/9 kl.10.00-11.30 därefter 18/10 och 29/11 samma tid

Lokal: Medborgarskolan rum 2

Antal deltagare: max 8

Ledare: *Rolf Zenker* tel. 070-5251855

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



13. 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. Vi hjälps åt efter var och ens kunskaper. Eget arbetsmaterial kan inte förvaras i lokalen.

Tid: Start tisdag 6/9 kl.16.00-20.00 sedan varje tisdag fram t.o.m. 20/12 (16 ggr)

Gruppen har också tillgång till slöjdsalen lördagar 9.00-12.00

Lokal: Korsängsskolans slöjdsal **Antal deltagare:** max 6

staffan.forsell@gmail.com **Anmälan:** direkt till cirkelledaren (endast)



14. Vincirkel Nya Världen Måndagsgruppen

I höst utforskar vi viner från USA, Sydamerika, Sydafrika och Australien/Nya Zeeland.

Vi provar **endast röda viner** med speciell uppmärksamhet på respektive områdes

"nationaldruvor". Vinerna kommer att ligga på en något högre prisnivå än vad de flesta normalt unnar sig. Druva, vin, vingård, region och land kommer att presenteras.

Vi träffas fyra gånger under hösten. **Fyra glas** medtas till provningarna. Deltagare i vårens vincirkel har förtur. Lediga platser fördelas i anmälningsordning.

Tid: Start måndag 26/9 kl.17.00-19.00 sedan 24/10, 21/11, 12/12 samma tid.

Ledare: Åke Sundby tel. 070-279 47 45 **Lokal:** Medborgarskolan rum 2

Avgift: 400 kr *betalas till föreningens bankgiro före första tillfället.*

Anmälan: via hemsidan (helst) eller direkt till cirkelledaren



15. Vincirkel Nya Världen Torsdagsgruppen

För mer information om cirkelns upplägg och innehåll se text under "Måndagsgruppen"

Tid: Start torsdag 29/9 kl.16.30-18.30 sedan 27/10, 24/11 och tisdag 13/12

Ledare: Åke Sundby tel. 070-2794745 **Lokal:** Medborgarskolan rum 2

Avgift: 400 kr *betalas till föreningens bankgiro före första tillfället.*

Anmälan: via hemsidan (helst) eller direkt till cirkelledaren



16. Grundläggande kapitalförvaltning/aktier

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

Tid: Start tisdag 4/10 kl. 9.00-10.30 därefter 18/10, 1/11, 15/11 samma tid.

Lokal: Medborgarskolan rum 4 **Antal deltagare:** max 8

Ledare: **Lennart Thorstensson** tel. 070-588 88 35

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



17. Lär dig mer om svampar Har Du tröttnat på att bara plocka kantareller?

I denna studiecirkel lär du dig känna igen några bra svampar för nybörjare.

Tid: Start torsdag 8/9 kl. 13.00-15.00

Lokal: Medborgarskolan rum 2. Därefter gör vi två utflykter i svampskogen (tid och plats bestämmer vi tillsammans vid första mötet).

Material: Cirkelledarna rekommenderar några böcker.

Ledare: **Ruth Hobro** och **Gunnar Sjödin** tel. 073-2294085 **Anmälan:** direkt till ledarna



18. Jazzcirkeln "Jazzens mästare" fortsätter även i höst.

Tid: Start onsdag 14/9 kl.10.00-11.45 sedan tisdagar 27/9, 11/10, 25/10, 8/11 och 22/11

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

Ledare: **Göran Sjögren** tel. 070-527 55 05 alternnerande med **Anders Björkman**

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



19. Fortsättningskurs-Androidtelefoner (undantag Doro)

Denna kurs är för er som kommit igång men vill lära er mer om era telefoner. Mobilerna ska ha systemet Android. Ni kommer att få lära er det som ni själva har behov av. Ni bör ha kunskap om mobilens grundläggande funktioner. Ni får lära er att hantera mobilerna så att de blir praktiska hjälpmedel. Kameran och bildbehandling kommer att få en ingående genomgång. Alla kommer att få ett tillfälle till enskild undervisning där ni får hjälp med era egna telefoner.

Tid: Start onsdag 5/10 kl. 09.00-11.00 därefter, varje onsdag samma tid t.o.m. 26/10

Lokal: Medborgarskolan rum 2 **Antal deltagare:** max 8

Ledare: Jan och Birgitta Nyberg

Anmälan: till Jan Nyberg, tel. 070-6325716 alt. jan0225@gmail.com



20. Det gamla Enköping

Vi träffas 11 gånger och fördjupar oss i Enköpings gamla historia. Följande ämnen avses att gå igenom: Staden växer fram, Kyrkorna och klostret, Staden brinner, Hamnstaden, Pepparrotsodlingarna, Dr Westerlund, Industrialiseringen och JP Johansson, Innan grävskoporna kom till staden m.m.

OBS! Detta är en ny cirkel.

Tid: Start onsdagen 5/10 kl. 13.30-15.00. Sedan 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 och 14/12

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

Ledare: Anna-Lena Eriksson, tel. 0171-20723 eller mail annalenae90@gmail.com

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



21. Hjärt - Lungräddning (HLR) och Hjärtstartare

Välkommen till gratis grundutbildning eller repetitionsutbildning i HLR.

Du kan rädda liv med denna utbildning!

Tid: Grundutbildning: onsdag 21/9 eller torsdag 29/9 kl. 09.30 - 12.00.

Denna utbildning riktar sig till Dig **utan tidigare utbildning**

Omfattning: Gemensam teori och förevisning

Lokal: Medborgarskolan rum 1. **Antal:** max 10, min 5 deltagare.

Tid: Repetition: onsdag 21/9 eller torsdag 29/9 kl. 14.00 - 15.30

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

Lokal: Medborgarskolan rum 1. **Antal:** max 10, min 5 deltagare.

Ledare: Lars Widegren tel. 076-106 98 37 alt. lars.widegren@tyfonmail.se

Vi övar HLR på dockor och med hjärtstartare.

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast) till epost senast 1 vecka före.



22. La Traviata från Metropolitan Opera

La Traviata är en tämligen normal, passionerad kärlekshistoria – med vissa förhinder. Operan skrevs av **Verdi** under hans mogna period, d.v.s. då han stod på toppen av sitt konstnärskap. Premiären ägde rum 1853.

Bertil Grenströmer kommer att presentera **La Traviata** – bakgrund, handling och musikaliska exempel, vid två seminarier i oktober.

Tid: den 10/10 och 24/10, kl. 15.00 - 17.00. **Avgift:** 55 kr betalas till föreningens bankgiro.

OBS! Separat anmälan till "operan" i Heby 6/11 2022 Se under Resor och utflykter!

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

Anmälan: på föreningens hemsida (helst) eller till cirkelledaren.



FYSISKA AKTIVITETER

1. Cirkel motion, Senioregym på Kryddgården

Aktiviteten är styrkegymnastik, där man belastar kroppens olika muskelgrupper genom att använda olika redskap, exempelvis cykel, roddmaskiner, redskap för träning av benmuskler, hantlar, m.fl. redskap. Verksamheten leds av frivilliga medlemmar som arbetar helt ideellt. Träningen genomförs på egen risk. De medlemmar som har allvarligare krämpor bör fråga efter träningsprogram från en fysioterapeut.

Kraven för att få träna på Senioregymmet är:

- Medlemskap i Aktiva Seniorer Medlemmen skall vara vaccinerad mot COVID-19.
- Vana från träning på Gym, man skall kunna redskapen.
- Medlemmar som aldrig tidigare tränat med denna typ av redskap måste anmäla detta för att erbjudas särskild introduktion.
- Medlemmen måste följa de ordningsregler som finns anslagna i lokalen.
- De medlemmar som vill avsluta sin träning måste anmäla detta.
- De medlemmar som är anmälda till Gymmet och som inte kommer att utnyttja träningen måste anmäla detta. **OBS! Ny anmälan krävs för ny termin**

Öppettider:

Måndagar till och med torsdagar, kl. 16.00-18.00. Lördagar, kl. 09.00-11.00

Under juni, juli och augusti, är det öppet endast måndagar och torsdagar.

Anmälan till träning på Senioregymmet genomförs på hemsidan Aktiva Seniorer Enköping under rubriken, motion.

Det går också att ringa föreningens telefon [070-692 01 35](tel:070-6920135) alt. [070-692 03 60](tel:070-6920360)

Samordnare: Sven-Erik Meyerson, svenerik.meyerson@gmail.com

2. Pilatesträning

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

Tid: Start torsdag 25/8 kl.10.00 -11.00

Lokal: Kryddgårdens A-sal

Ledare: **Görel Ulmstedt** tel. 070-6552066

Kostnad: 50 kr betalas till föreningens bankgiro när man fått klartecken från ledaren.

Antal deltagare: max 15 Vid fler anmälningar bildas en ny grupp mellan k.11.00-12.00

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast).

3. Dansglädje för aktiva seniorer

Den populära cirkeln med zumba-liknande dans fortsätter även under våren. Den är inriktad på att du ska ha roligt samtidigt som du tränar hela kroppen med Sif som inspirerande ledare.

Tid: Start tisdag 6/9 kl.12.00 -13.00 därefter tisdagar fram till och med 22/11.

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

Lokal: Kryddgårdens A-sal. **Antal deltagare:** max 30

Kostnad: 50 kr betalas till föreningens bankgiro. **Anmälan:** direkt till cirkelledaren

4. Bangolf

Bangolfen fortsätter i augusti vid fyra tillfällen. Ev. fortsättning i september.

Tid: Start onsdag 10/8 kl.10.00-12.00 därefter 17/8, 24/8 och 31/8 samma tid.

Ingen speciell anmälan – det är bara att komma!

Plats: Enköpings BGK Idrottsallén **Samordnare:** **Kersti Leijon**



5. Cirkelträning

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

Tid: Start måndag 29/8 kl.12.00-13.00 sedan varje måndag t.o.m. 5/12.

Lokal: Kryddgårdens A-sal

Ledare: *Yvonne Bårgård* tel. 070-3366162

Anmälan: direkt till cirkelledaren (endast)



6. Vattengymnastik i Rehabassängen i Pepparrottsbadet

Vattengymnastiken fortsätter som tidigare med *fyra grupper*.

Tid: *Måndagsgruppen*, Start måndag 22/8 kl.14.00-15.00

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

Antal: 17 deltagare. **Kostnad:** 350 kr för 12 ggr.

Tid: *Fredagsgruppen*, Start fredag 19/8 kl.12.00-13.00.

Ledare: *Görel Ulmstedt*, tel. 070-655 20 66 alt. mail gorelulmstedt@icloud.com

Antal: 19 deltagare. **Kostnad:** 350 kr för 12 ggr betalas till föreningens bankgiro.

Tid: *Tisdagsgruppen 1*, Start tisdag 6/9 kl. 9.00 -10.00 sedan tisdagar samma tid.

Ledare: *Gudrun Lundholm* tel. 070-4312070

Antal: 18 deltagare. **Kostnad:** 350 kr för 12 ggr betalas till föreningens bankgiro.

Tid: *Tisdagsgruppen 2*, Start tisdag 6/9 kl. 10.00 -11.00 sedan tisdagar samma tid.

Ledare: *Gudrun Lundholm* tel. 070-4312070

Antal: 18 deltagare. **Kostnad:** 350 kr för 12 ggr



7. Nybörjarkurs i squaredans

Vi planerar återigen en nybörjarkurs i squaredans. Kom och prova på!
Inga förkunskaper krävs. Squaredans är en rolig och nyttig motionsform.

Tid: Start tisdag 6/9 kl.18.30-20.00, sedan påföljande tisdagar

Lokal: Kryddgårdens A-sal. **Antal:** minst 14 deltagare för kursstart

Ledare: caller Leif Snuffe Ericsson.

Avgift: 300 kr för 10 ggr. betalas till ledaren vid första träffen

Kontaktperson: Vid frågor och *intresseanmälan* kontakta

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



8. Föreningsmästerskap i Golf på Enköpings GK

Tid: onsdag 14 september. Första boll slår ut kl.12.08

Tävlingsform: Slaggolf

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

Greenfee: 350 kr för icke medlemmar i Enköpings GK.

Anmälan: på hemsidan (helst) eller expeditionens telefoner telefon

Ange golf-id och önskad tee

Sista anmälningsdag: 7 september

Tävlingsledare: Anders Wasberg



Välkomna till en trevlig golfdag!

RESOR OCH UTFLYKTER

Anmälningar till resor och utflykter görs på **föreningens hemsida** till www.enkoping.aktivaseniorer.com **eller** till föreningens **expeditionstelefoner**

Anmälan: senast 31 aug för att delta i utlottning av det begränsade antalet platser.

Ange ditt namn, din mailadress och telefonnummer (helst mobil)!

Ej bokade platser fördelas i turordning. **OBS! Man kan alltså inte anmäla sig per 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, återbetalas inte pengarna efter sista inbetalningsdag. Kolla om det finns en kölista - om inte får ni själva ordna ersättare.

9/9 Utflykt till Avesta

Vi besöker **industrimuseet Verket och konstutställningen Avesta Art** på förmiddagen och **Avesta Visentpark** på eftermiddagen.

De ståtliga gamla järnverksbyggnaderna i Avesta är idag museum och kulturarena fyllt med unika upplevelser. Verket bjuder på en mix av historia, teknik, konst och kultur i den ovanligt välbevarade industrimiljön. I år visas glaskonstnären Kjell Engmans vackra verk samt underbara fotografier av Lena Granefeldt

Bruket i Avesta är ett industriarv av riksintresse, en ovanligt komplett järnbruksanläggning, även i internationellt perspektiv.

Visenterna levde under bronsåldern i de svenska lövskogarna i hela södra Sverige ända upp till de väldiga skogarna i Tiveden och Kolmården. **I stora hägn** omgärdat en bondgård från förra sekelskiftet **finns de utrotningshotade djuren att beskåda. Avesta Visentpark** har 30-talet djur som går i två flockar i varsitt stort naturhägn.

Tid: fredag 9/9 **Avresa:** kl.08:45 från Gustav Adolfs plan. **Åter:** ca kl.17:00

Kostnad: 545 kr med förmiddagskaffe, entré och guidad visning av Avesta Art och Visentparken samt buffélunch på restaurang Koppardalen.

Anmälan: senast 31/8 för att delta i lottningen. **Resan ställs in vid färre än 35 anmälda.**

11/10 Dags för danskryssning till Mariehamn igen - (paramälan)

Före dansen avnjuter vi en *trerätters Skärgårdsmeny* i

Restaurang Seaview bestående av: **Ansjovisgravad lax med blomkål** på två sätt: *puré och confiterad samt fiterad svartrot, dill och olja*

Pocherad torsk med ägg, räkor, pepparrot och brynt smör, serveras med färsk potatis eller **Kryddstekt kalv** med svamp, rotfrukter, timjanemulsion och potatisstomp

Till kaffet Gammaldags äppelpaj med honung, kanel, havre och vaniljkräm **Två glas vin eller öl ingår.**

Titanix och Brogrens spelar upp till dans.

Tid: tisdag 11/10 Båten avgår kl.17.00 - åter till Stockholm kl.14.00 nästa dag.

Avresa: från Gustav Adolfs plan kl.14.15 och Resecentrum kl. 14.20

Kostnad: Priset för två i hytten är **920 kr per person**. Detta inkluderar anslutningsbuss t o r, Skärgårdsmeny och frukostbuffé.

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



11/10 Dags för danskryssning till Mariehamn igen - (enkelhytt)

Tid: tisdag 11/10 Båten avgår kl.17.00 - åter till Stockholm kl.14.00 nästa dag.

Avresa: från Gustav Adolfs plan kl.14.15 och Resecentrum kl.14.20

Kostnad: Priset i *enkelhytt är 1210* kr. Detta inkluderar anslutningsbuss t o r, Skärgårdsmeny och frukostbuffé.

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



Vi har förbokat 40 seaside hytter.

För övrig information om danskryssningen - se texten föregående sida!

Vi (ni) måste betala biljetterna senast 9 september.

OBS! Vid färre än 30 anmälda ställer vi in resan

I anmälan ska födelsedatum, enkel/dubbelhytt, vem ni delar hytt med, upphämningsplats samt val av huvudrätt (fisk eller kött) anges.

Maximalt antal begränsas av de 40 hytterna.

Lunchmusik i Operans Guldfoajé

Vi hoppas även i höst kunna *avnjuta lunch och julsånger i Guldfoajén*. Operan har ännu inte lagt fast programmet för Guldfoajén. Vi återkommer med information så snart vi fått besked.

SOCIALT

6/9 Pubkvällar med hits från förr

Pubkvällarna fortsätter i höst. Glädjande nog får vi allt större tillströmning.

Den här gången begränsar vi inte musikvalet till 60-talet utan spelar hits från förr med *början redan klockan 16*. På begäran träffas vi *omväxlande första och andra tisdagen i månaden*

Tid: start tisdag den 6 september från kl.16.00 därefter 11/10, 8/11 samt 6/12

Plats: Players Inn, Källgatan 15D

Det är bara att komma. Ingen föranmälan krävs. Ett trevligt sätt att tillbringa någon timme tillsammans med andra aktiva seniorer.



11/11 Spansk afton med mat och vin

Vi bjuder in till en spansk afton med typisk spansk mat, viner och nedslag i spansk populärkultur. Låt dig överraskas!

Tid: fredag 11 november kl.18.00

Plats: Beckasinen **Antal:** 55 deltagare

Kostnad: 355 kr



Vi planerar också för *Gourmetmiddag på Novisen* med samma trevliga upplägg som tidigare. Vi avnjuter en femrätters middag på Restaurang Novisen.

Samling från kl. 18.00 till 18.30 **OBS!** Datum meddelas senare när bokningen är klar!

Kostnad för mat och bordsvatten. Meddelas när bokningen är klar!

Kostnad för annan dryck tillkommer.

TEATER OCH MUSIK

Anmälningar till teater, musik och konserter görs på [foreningens hemsida](http://foreningens.hemsida) till www.enkoping.aktivaseniorer.com eller expeditionstelefonerna 070-692 01 35 och 070-692 03 60 (Läs info i ordförändens inledning!)

Anmäl dig så snart som möjligt eftersom platserna är begränsade! **Lottning den 1/9.** Ange ditt namn, din mailadress och telefonnummer (helst mobil)!

OBS! Man kan alltså inte anmäla sig per 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.

24/9 The Bodygard The Musical på China Teatern

Supertalangen tillika Idolvinnaren **Nadja Kasanesh Holm** spelar Whitney Houstons legendariska roll som Rachel Marron och Kevin Costners roll som livvakten spelas av **Anastasios Soulis**. Medverkar gör också **Marsha Songcome, Karl Dyall, Rikard Ulvshammar** och **Anton Lundqvist** tillsammans med en stor ensemble och orkester. Den svenska översättningen av dialogen är gjord av **Calle Norlén**.

Tid: lördag 24 september kl.19.30

Avresa: Avresa Gustav Adolfs plan kl. 17.00. Åter ca kl. 23.30

Kostnad: 825 kr inkl. bussresa

Anmälan: senast 31/8 för att delta i utlottningen av biljetter

Antal: 56



22/10 Så enkel är kärleken på Maximteatern

"Lars Noréns text är komik och bråddjup sida vid sida. Rytmen som dunkar fram livet på scen. Kärlek och kamp. Glädje. Död. Mening. Den handlar om skådespelare, och om teatern."

Det är efterfest hos skådespelarparet Alma och Robert. Deras premiär på "Vem är rädd för Virginia Woolf" gick strålande, och nu är det party! Hedda och Jonas är hembjudna till det charmiga värdparet. Men i takt med att baren töms och natten övergår till morgon förvandlas festen till ett slagfält.

Medverkande: Robert: **Mikael Persbrandt**

Alma: **Ingela Olsson** Hedda: **Livia Millhagen** Jonas: **Stefan Larsson**

Tid: lördag 22 oktober kl.15.00

Avresa: Avresa Gustav Adolfs plan kl.12.30. Åter ca kl. 20.30

Kostnad: 880 kr inkl. bussresa

Anmälan: senast 31/8 för att delta i utlottningen av biljetter

Antal: 54



30/10 Tommy Körberg - Grand Finale på Dansens hus

Sveriges största röst tar ton igen och gapar denna gång efter riktigt mycket – nämligen allt! I nya showen *Grand Finale* sammanfattar Tommy Körberg sin unika musikaliska karriär och låter oss följa med bakom kulisserna i sitt omsusade och händelserika liv. Ackompanjerad av 8 virtuosa musiker bjuder Tommy Körberg på sina saftigaste musikaliska milstolpar från mer än ett halvt sekel.

Tid: söndag 30 oktober kl.16.00

Avresa: Avresa Gustav Adolfs plan kl. 13.30. Åter ca kl. 20.00

Kostnad: 885 kr inkl. bussresa

Anmälan: senast 31/8 för att delta i utlottningen av biljetter **Antal:** 56



6/11 La Traviata från Metropolitan Opera i New York på Folkets Hus i Heby

Verdi har med *La Traviata* skapat en av världens vackraste operor – en tämligen normal, passionerad kärlekshistoria – med vissa förhinder. Operan skrevs av **Verdi** under hans mogna period, då han stod på toppen av sitt konstnärskap. Premiären ägde rum 1853. Mer än 250 inspelningar har gjorts av *La Traviata*. Musiken är fantastiskt vacker, krävande för sångarna och bland det bästa Verdi skrivit.

Tid: söndag 6 november kl.13.00 Föreställningen är drygt 3 timmar med 2 pauser.

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

Kostnad: 395 kr inkluderar inträde samt kaffe och smörgås i pausen.

OBS! Deltagare i operacirkeln har förtur men måste **anmäla sig snarast till hemsidan eller expeditionens telefoner. Ange vid anmälan om du kan ställa upp med bil.**

Medpassagerare betalar 50 kr/pers.



18/11 SHOW SHOW är en helaftons show med extra allt. 4 sångare och 5 musikanter kommer att kasta sej vilt mellan Manhattan Transfer och Taube, mellan Opera och Rock, mellan skratt och allvar. Jacke Sjödin ligger bakom både idé och manus till en föreställning som han saknar i utbudet. - Jag gör det jag själv vill se och jaaaaädrar vad jag skulle vilja se den här showen!

Tid: fredag 18/11 kl.19.00 på **Reginateatern i Uppsala**

Avresa: kl.17:30 från Gustav Adolfs plan. **Antal:** 57

Kostnad: 545 kr **Anmälan:** senast 31/8 för att delta i lottningen.



26/11 Adventskonsert i Blå Hallen Stockholms konserthus

Adventskonserten är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang. Några av landets främsta körer i den unika Blå hallen, någon vecka före Nobelfesten. Orkester, solister, dansare, stor orgel. Tradition sedan 1994. Från det högtidliga (*Hosianna, Bereden väg, O helga natt m.fl.*) via det lekfulla (amerikanska julklassiker, svenska danslekar etc.) till det storslagna (*Hallelujakören*).

Medverkande: solister **Henriika Gröndal**.

Lars Johansson Brissman, flera körer, dansare från Balettakademin samt Stockholm Concert Orchestra m. fl.

Tid: lördag 26 november kl.16.00

Avresa: kl.13.30 från Gustav Adolfs plan **Åter:** Ca kl.19.00

Kostnad: 595 kr inklusive bussfika. **Antal:** 57



FÖRETAGSBESÖK/STUDIEBESÖK

Hemsidan är förstahandsalternativ vid anmälan till företagsbesök/studiebesök. Alternativt ring Jan Clasenius, tfn 073-3356577.

25/8 Studiebesök med guide på **Bahco Museet**

Tid: torsdag 25/8 kl.14:00 **Kom i tid!** **Plats:** Kvartersgatan 2A

Kostnad: Besöket kostar 50 kr i inträde. *Betalas på plats - kontant eller med Swish.*

(Medlemmar i J P Johansson sällskapet går in gratis.)

Antal: Max 50 deltagare



18/10 Studiebesök hos **Matbryggan** – matutdelning till människor i vårt samhälle som har det ekonomiskt kärvt.

Vi kommer att visas runt och få berättat om deras verksamhet av Päivi Posio.

Det bjuds även på kaffe med bulle.

Tid: tisdag 18/10 kl.14.00 **Plats:** St. Larskyrkan Hornugglegränd 3

Antal: Max 20 deltagare



Ytterligare två studiebesök är planerade.

Tid: onsdag 21/9 kl.14.00 samt onsdag 16/11 kl.14.00

I dagsläget, när detta program skrivs, är det inte klart var besöken ska genomföras, men så snart Clasenius får klartecken från resp. företag så kommer information att läggas ut på föreningens hemsida www.enkoping.aktivaseniorer.com

MEDLEMSRABATTER - mot uppvisande av medlemskort.

Asplunds Blomsterhandel ger 10 % vid köp mot uppvisande av medlemskort.

Flora Blomsterhandel (f.d. "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 - onsdag.

Skoglunds Optik ger 10% vid köp av kompletta glasögon.

Gäller ej synundersökning!



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**.

Aktiva Seniorer®

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, på föreningens hemsida och i social media. Observera att inga personnummer eller födelseår registreras.
- Inga personuppgifter lämnas ut till tredje part.
- **Personuppgiftsbiträde (PuB)** i föreningen är **Jan Clasénius**.
- Föreningsregistret uppdateras av PuB och delas av övriga styrelsemedlemmar. I samband med anmälningar till aktiviteter upprättas listor 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.

Föreningens hemsida www.enkoping.aktivaseniorer.com

e-postadress fas.enkoping@outlook.com **expedition** 070- 692 01 35, 070-692 03 60

jourtelefon 070-692 02 95 **ska bara användas under helger och då för akuta ärenden!**

Betalningar till föreningens bg 586-2453

Webmaster Jan Clasenius tel. 073-335 65 77 **Programbroschyr** Kerstin Lindgren

Plats för egna anteckningar!

