

HÖSTPROGRAM 2026

AKTIVA SENIORER ENKÖPING



Foto: Per Thunberg

Välkommen till hösten 2026

Efter sommaruppehållet är det äntligen dags för höstens aktiviteter. Programmet visar vårt samarbete med Kompassen, Enköpings Riksteaterförening och Enköpings Konstförening, som ger oss möjligheter att erbjuda ett stort utbud av underhållning och kultur. Tillsammans med intressanta resor, studiebesök samt cirklar och fysiska aktiviteter hoppas vi att alla kan hitta något av intresse.

- Med **Resor och utflykter** bär det av till Grythyttan, till Sven-Harrys konstmuseum och på konstresa till Norrköping.
- **Teater och musik** har skapat sitt fylligaste program hitintills. Chicago på Oscars, Tio-i topp på Krydda, ”opera på buss” och Tomas Ledin i Västerås mm.
- På höstens meny för **Festligt** finns österrikisk afton och ”förstås” serveras wienerschnitzel. Till det, vad sägs om sedvanlig jullunch med underhållning?
- **Månadens gäst** bjuder som vanligt på spännande gäster. Vi njuter av skönsång, tar del av spännande möten samt roas och skratta åt underhållning av rang.
- **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!
- **Cirklar** Erbjuder en ny cirkel om vintillverkningens påverkan på vinerna, lär, smaka och bestäm vad du gillar bäst.

Tänk på att anmäla dig om du är intresserad så du får en köplats. Det rör på sig i de flesta aktiviteter och rätt som det är kommer du med!

Anmälan och lottning

Den 14 augusti öppnar anmälan som bäst görs via föreningens hemsida, [Program – Aktiva Seniorer Enköping](#). Lottning görs 22 augusti för ”resor/utflykter”, ”teater/musik” samt ”festligt”. För att delta i lottningen behöver du vara anmäld senast **21 augusti**. Anmäl dig först till den aktivitet du **helst** vill delta i och sedan till andra aktiviteter i den ordning du prioriterar. Det går även att kontakta expeditionen vid behov.

Aktuell styrelse

Vid föreningsstämman i februari 2026 valdes nya styrelsemedlemmar. Yvonne Sollenberg valdes till ordförande (ansvarar även för cirklar, fysiska aktiviteter och programhäftet). Till ledamöter valdes Gunilla Fröman Uhlander, Christina Lundman Lagerstedt samt Bo Öhrngren (sekreterare). Kvar i styrelsen sedan tidigare är Monica Dahlén (kassör), Stefan Edström (vice ordförande samt teater/ musik) och Per Thunberg (studiebesök, hemsidan).

Välkommen till en spännande höst!

MÅNADENS GÄST

Torsdag *Malena Ehrnman och Lotta Hasselquist Nilsson*

24/9

Den internationellt kända operasångerskan **Malena Ernman** är vår gäst i september. Malena fick sitt svenska genombrott som operasångerska 1998 och internationellt året därefter. Under senare år framträder hon som konsertsångerska och 2009 vann hon Melodifestivalen. Malena ackompanjeras på flygel av **Lotta Hasselquist Nilsson** som vi hade som gäst våren 2025. Vi utlovar en härlig konsert med idel kända örhängen.

Arrangemanget sker med stöd av Enköpings Kommun.

Tid: 14.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 295 kr



Torsdag *Mona Sahlin*

29/10

Mona Sahlin hade en lång och framgångsrik karriär inom Socialdemokraterna innan hon avgick som partiledare 2011. Nästa år fyller hon 70 – en milstolpe som får henne att reflektera över livet, tiden och familjen. I ett samtal med biskop emeritus Esbjörn Hagberg berättar hon om både glädje och sorg, och om de kriser hon har tagit sig igenom, såväl i politiken som privat. Just nu är Mona Sahlin aktuell i TV4:s populära realityserie Förrädarna.

Arrangemanget sker med stöd av Enköpings Kommun.

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



Torsdag *Claes Eriksson- Jag vill vara där det är roligt!*

26/11

Claes Eriksson berättar om sitt liv i den lätta underhållningens tjänst. Vi känner alla Claes Eriksson som manusförfattare och komiker i Galenskaparna.

”Det kommer att handla om hur det började, hur det var när det pågick och hur det är nu. Spridda minnen från min barndom kan dyka upp och från mitt liv i övrigt. Sånt som har format mig, eller påverkat mig, eller inte. Vad jag nu vet om det. Det blir mycket av varje helt enkelt. Och lite till. En och annan lustighet kan också dyka upp. Jag skulle inte bli förvånad i så fall”.

Arrangemanget sker med stöd av Enköpings Kommun.

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



RESOR OCH UTFLYKTER

14/10 Grythyttan och Nora

På campus Grythyttan finns Måltidenshus, restaurang och hotellhögskola får vi en guidning av verksamheten och efter det en trevlig lunch. Bussen tar oss sedan till Nora för en guidad stadsvandring. Vi går på gator med tidstypiska hus, kullersten och skvallerspeglar. Eftermiddagskaffe intas på Café Slottspigorna innan vi återvänder till Enköping.

Avresa: onsdag kl. 08.00. Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca 18.30 **Pris:** 695 kr

15/10 Konstresa till Norrköping i samverkan med Konstföreningen

På förmiddagen besöker vi Ståhl Collection där vi guidas i halvgrupp i valda delar medan övriga strövar enskilt i samlingarna.

Lunch på Bistron på Louis De Geer, konsert och kongress.

På eftermiddagen besöker vi Norrköpings Konstmuseum där vi blir guide i utställningarna *En linjär chimär – 300 år av svensk konst* samt Sara-Vide Ericsons *Subterranean Hunger*.

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

Ta gärna med förmiddagsfika att inta i bussen under färd.

Avresa: torsdag kl. 08.00. Buss från Lillebergsgatan. **Åter** ca 18.30 **Pris:** 990 kr

17/11 Stockholms stadshus och Sven-Harrys konstmuseum

Följ med på guidning av vårt fantastiska Stadshus. Lunchen äts på Ragnars skafferi i anslutning till Stadshuset. Därefter besöker vi Sven-Harrys konstmuseum, ett praktfullt guldhuss mitt i Vasaparken, ritat av Gert Wingårdh och Anna Söderberg där vi blir guide i konsthallen samt i Sven-Harrys återskapade lägenhet. *"Vad gör man med en konstsamling när den är komplett? Ger man den till ett museum hamnar den i källaren. Nej, det är bättre att alla får njuta av min konst precis som jag gör."* Detta var idén som fick Sven-Harry att skapa och finansiera museet. Läs mer på sven-harrys.se. **OBS!** Ej rollator

Avresa: tisdag kl. 08.30. Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca 17.00 **Pris:** 925 kr

9/12 Julbord Eckerölinjen

Vi åker på juldagskryssning med Eckerölinjen. Eckerölinjens buss avgår från Gustav Adolfs plan till Grisslehamn där färjan väntar. Julbordet serveras kl. 15.00. Efter det finns tid att handla i taxfree. Åter i hamn ca kl. 19.30 där bussen väntar som tar oss hem till Enköping igen.

Avresa: onsdag kl. 12.20. Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca 22.00 **Pris:** 590 kr.

TEATER OCH MUSIK

19/9 Chicago - the musical, Oscarsteatern

I regi av **Edward af Sillén** och med världsstjärnan Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Lindblad och Ola Forssmed i huvudrollerna bjuds publiken på en glittrande musikalupplevelse fylld av jazz, 1920-talsglamour och spektakulära shownummer. Resultatet är en fartfylld, musikalisk och satirisk berättelse om girighet, makt och jakten på berömmelse – and all that jazz! En glittrande stormusikal du inte vill missa.

Avresa: lördag kl. 13.00. Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca 19. **Pris:** 1 360 kr

26/9 Stråkar ur Uppsala Kammarorkester i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

Utmärkande för Uppsala Kammarorkester är flexibilitet i olika stilar från tidig barock till samtida musik och en ädel orkesterklang med både värme och lyster. I orkestern ingår en rad fina solister som borgar för dess höga kvalitet.

Dirigenten Paul Mägi har tidigare varit verksam som Uppsala Kammarorkesters chefsdirigent i 13 år.

Tid: lördag kl. 16.00. **Plats:** Joar blå **Pris:** 265 kr

7/10 Football dramatics i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

Cirkus möter fotboll i en explosiv teknik- och magishow.

Football Dramatics är en ösig och musikalisk hyllning till fotbollen genom cirkus, teknik och magi. I denna högoktaniga show kokas fotbollskulturen ner till en fartfylld upplevelse. På scen, iklädda glamorös fotbollsmundering, står en av Sirqus Alfons grundare, Erik Rosales, tillsammans med cirkusstjärnan Aaron Hakala, skådespelaren Siri Hamari och mimaren Ana Stanišić.

Tid: onsdag kl. 19.00 **Plats:** Westerlundska gymnasiets aula **Pris:** 265 kr

18/10 Jesus Christ Superstar- Kulturhuset, Stadsteatern

Jesus Christ Superstar skildrar de sista dagarna i Jesu liv, berättade ur Judas perspektiv. Musikalen följer Jesu växande popularitet, lärjungarnas förväntningar och de religiösa ledarnas oro över hur hans inflytande utmanar maktbalansen.

Musikalen skapades av Andrew Lloyd Webber/ Tim Rice och hade urpremiär som konceptalbum 1970 innan den sattes upp på Broadway 1971.

Avresa: söndag kl. 11.00. Buss från Gustav Adolfs torg. **Åter** ca kl. 17. **Pris:** 680 kr

20/10 Violetta tar bussen i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

Följ med på en bussresa med opera ombord.

Vad händer när operavärldens älskade Violetta stiger på bussen – sekunder innan hon faller handlöst för Alfredo? Hon är dödssjuk, men nu vill hon leva. Medan välbekanta platser glider förbi utanför bussfönstret sjunger hon ut sin smärta och sin längtan. Verdis odödliga melodier möter ett samtida elektroniskt pulserande ljudlandskap med nyskriven musik av tonsättaren och arrangören Joel Janson Johansen i ett koncept och nyskrivet libretto av Sanna Strandberg Colling. Föreställningens längd är 1 timme.

Avresa: tisdag kl.15.00 **Plats:** Bussresa från Joar Blå **Pris:** 265 kr

23/10 Tomas Ledin - Symphonia Politropo, Konserthuset, Västerås

Välkomna till en exklusiv och stämningsfull kväll med en av Sveriges mest folkkära artister. I detta unika samarbete med Västerås Sinfonietta under ledning av dirigenten Peter Nordahl får vi höra Ledins tidlösa sångskatt från 70-talet och framåt i helt nya, pampiga och symfoniska arrangemang. Det är inte en vanlig popkonsert, utan en storslagen hyllning till gemenskap, inkludering och bejakandet av livet – en kväll fylld av kraft och kärlekens alla färger.

Avresa: fredag kl. 17.30 Buss från Gustav Adolfs plan. **Åter** ca kl. 22 **Pris:** 995 kr

6/11 Tio i topp – Sveriges hitlista i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

För alla som var med på 60-talet var lördagsändningarna av *Tio i topp* heliga. Här röstades veckans popfavoriter fram av profiler som Kersti Adams-Ray, Klas Burling, Kaj Kindvall och "spökrösten" Carl Eiwar. Gruppen *Five Shades of Grey* bjuder nu på en underhållande nostalgiafton med ett trettiotal oförglömliga hits från Beatles, Stones, Hep Stars och popens guldår – kompletterat med härligt kåserande mellansnack.

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

Tid: fredag kl.18.30. **Plats:** Restaurant Krydda **Pris:** 250 kr (entrébiljett till konserten)

21/11 Blåst på julkonfekten – soppteater i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

Nu är de tillbaka - Kattis och Matte. Sommarsemestern är sedan länge förbi, men nu har de en ny svår nöt att knäcka - hur gör de i jul? Förväntningarna är ännu högre och de dolda agendorna fler än någonsin och de riskerar att sätta käppar i semester-julen! Vi börjar kvällen med en härlig soppa, sedan avnjuts en go' teaterstund!

Tid: lördag kl. 17.00 **Plats:** Litslena bygdegård, samåkning i bilar, meddela behov.
Pris: 350 kr. Biljetten omfattar entré till teatern, soppa, bröd, kaffe och kaka.

29/11 Adventskonsert blå hallen

Högklassig körsång, orkester, dans och Skandinavians största orgel i Sveriges mest berömda festsal – några dagar före Nobelfesten.

För många gäster från hela Sverige är Adventskonserten en årlig tradition (32:a årgången) och en självklar inledning till advents- och jultiden.

Festligt – högtidligt – lättsamt – vackert.

Dirigenter är Helene Stureborg och Bo Aurehl. Den senare även programvärd.

Avresa: söndag kl. 12.00. Buss från Gustav Adolfs plan. Åter ca kl. 17 **Pris:** 740 kr.

14/12 Herrelös i samverkan med Enköpings Riksteaterförening

Herrelös är en nära och explosiv berättelse med en lekfull glimt i ögat. Det handlar om gemenskap, lojalitet och om de där avgörande ögonblicken som formar resten av livet. Pjäsen är skriven av den danske dramatikern Frederik Timm (baserad på hans uppmärksammade kortfilm) och regisseras av Farzin Fatih, som med fin precision och nerv tar oss rakt in i en ung människas viktigaste beslut.

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

HANSER FILM

12/9 Sidenvägen

Följ med på en visuell och historisk resa längs den mytomspunna Sidenvägen när filmaren Anders Hanser och författaren Axel Odelberg tar oss med i Sven Hedins fotspår – genom öknar, bergspass, gamla handelsstäder och kulturer som format världshistorien.

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

21/11 Stolta stad

En resa genom Stockholms tusenåriga historia i ord och bild. Stadens siluetter, människor och minnen väcks till liv genom Anders Hansers unika bildberättande.

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

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

FESTLIGT



1/9 Pubkvällar på Players Inn

Pubkvällarna har blivit ett av många uppskattat inslag i vår verksamhet och fortsätter även i höst. Glädjande nog får vi allt större tillströmning. Det är bara att komma. Ingen föranmälan krävs. Ett trevligt sätt att tillbringa någon timme tillsammans med andra aktiva seniorer.

Tid: 1/9 från kl.16.00, därefter första tisdagen i varje månad **Lokal:** The Players Inn

23/9 Gourmetmiddag på "Novisen vid spisen"

Vi är glada att återigen kunna erbjuda möjligheten att avnjuta en femrättersmiddag på Restaurang Novisen. I priset ingår mat och bordsvatten. Kostnad för annan dryck tillkommer.

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

26/10 Österrikisk afton

I raden av landaftnar har turen nu kommit till **Österrike**. Vi bjuder in till puben som nästan har blivit som vårt vardagsrum: Players' Inn. I priset ingår ett glas bubbel, wienerschnitzel, efterrätt och kaffe. Dryck till maten beställer du och betalar på plats. Du kommer i vanlig ordning få reda på en del värdelöst vetande, denna gång om Österrike. Låt dig överraskas. Puben slår upp portarna kl. 18.

Tid: måndag kl. 18.00 **Lokal:** Players' Inn **Pris:** 350 kr

17/12 Jullunch med underhållning av Lasse Holm

Vi börjar med ett glas glögg. Sedan äter vi en läcker julbuffé och avslutar med kaffe. Därefter underhåller Lasse Holm med ackompanjatör Michael Bäck från ca kl. 14. 1986 blev hans "Cannelloni, Macaroni" en landsplåga. 1989 producerade Holm den officiella svenska låten för Ishockey-VM "Nu tar vi dom". 1990 följde en till sportlåt, "Ciao ciao Italia" för det svenska fotbollslandslaget. Han har skrivit sammanlagt 18 bidrag till Melodifestivalen, bland andra musiken till Carolas "Främling" 1983.

Arrangemanget sker med stöd av Enköpings Kommun

Tid: torsdag kl. 12.00 **Lokal:** Kompassen **Pris:** 395 kr

FÖRETAGSBESÖK

- | | |
|-------------------------|--|
| • 8 september kl. 10.00 | Plats: Nya Kommunhuset |
| • 6 oktober kl. 10.00 | Plats: Räddningstjänsten/Brandkåren V Ringgatan |
| • 6 oktober kl. 14.00 | Plats: Räddningstjänsten/Brandkåren V Ringgatan |
| • 21 oktober kl. 14.00 | Plats: Ena Energi |
| • 18 november kl. 14.00 | Plats: Teleseum (125kr betalas på plats Teleseum) |

MEDLEMSRABATTER- mot uppvisande av medlemskort

Asplunds Blomsterhandel erbjuder 10 %

Flora Blomsterhandel erbjuder 10%

Ackes Färg erbjuder 20% på färg och 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

HITTA DITT MEDLEMSKORT

För att ta del av en medlemsförmån ska ett giltigt medlemskort visas upp. Du hittar ditt medlemskort längst ner i varje e-post från föreningen. Det finns fem ikoner längst ner, den mittersta är medlemskortet som antingen kan skrivas ut eller ”skärm dumpas”.



MEDLEMSFÖRSÄKRING Som medlem är du olycksfallsförsäkrad under tid då du är aktiv i Aktiva Seniorers verksamhet. Vid skada kontakta Folksam och hänvisa till Aktiva Seniorers försäkring nr K 66184

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

Aktiva Seniorer i samarbete med



CIRKLAR

1. Franska

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

Tid: onsdag 23/9 kl.13.00-14.30, därefter torsdagar 8/10, 22/10, 5/11, 19/11 och 3/12

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 3/9 kl. 9.30-11.45 sedan varje torsdag samma tid t.o.m 26/11

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, Medborgarskolan skickar faktura på 495 kr för 13 veckors abonnemang.

Tid: tisdag 8/9 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 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11 och 1/12

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, både vana och ovana välkomnas. Vi inspirerar och lär av varandra. Medtag egen stickning och kaffekorg.

Tid: onsdag 23/9 kl. 9.30-12.15, udda veckor t.o.m. 16/12

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 25/8 kl. 16-18.30 sedan varje tisdag samma tid

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 27/8 kl. 10.00-12.00, därefter 10/9, 8/10, 5/11 och 3/12

Lokal: Enköpings bibliotek, (kan ändras under hösten) Joarsal (hörslinga finns)

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

Grupp 2 Tid: tisdag 8/9 kl. 10.00-12.00, därefter 6/10, 3/11 och 1/12

Lokal: Enköpings bibliotek (kan ändras under hösten)

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

Grupp 3 Tid: tisdag 8/9 kl. 14.00-16.00, därefter 13/10, 10/11 och 8/12

Lokal: Enköpings bibliotek (kan ändras under hösten)

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



Grupp 4 Bokprat för herrar

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

Lokal: Medborgarskolan

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

Grupp 5 Tid: onsdag 16/9 14.00-15.30 därefter 14/10, 11/11 och 9/12

Lokal: Enköpings bibliotek (kan ändras under hösten)

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

Grupp 6 Tid: onsdag 19/8 kl. 10.15-12.00, därefter 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12

Lokal: Enköpings bibliotek (kan ändras under hösten)

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

8. Dokumentärfilmer

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

Tid: måndag 5/10 kl. 13.30-16.00, därefter 2/11 och 7/12 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 14/9 kl. 10.30-12.00, därefter 12/10 och 9/11 samma tid

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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

10. 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, du kan bara delta i en.***

Grupp 1: kl. 10-12 måndag 24/8, 21/9, 19/10, 16/11 och 14/12

Grupp 2: kl. 14-16 måndag 24/8, 21/9, 19/10, 16/11 och 14/12

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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

11. Produktion i "gamla" och "nya" vinområden, vill du lära dig mer?

Vi provar röda, vita och rosé viner från kända och välrenommerade vinländer i Europa, Sydamerika, Sydafrika och Australien/Nya Zeeland och resonerar kring vad vi tycker bäst om.

Det blir välsmakande viner som fått bra betyg i olika provningar. Tag med 6 vinglas till den praktiska provningen som sker efter teorigenomgången vid varje tillfälle.

Christina är diplomerad i Munsänkarnas nivå 2 Fördjupad vinkurs som innefattar viner från både "gamla" och "nya" världen.

Tid: onsdag 23/9 kl. 15-17, därefter 30/9, 14/10, 28/10, 4/11 och 18/11 samma tid

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 550 kr

Ledare: *Christina Lundman Lagerstedt*

12. Akvarellmålning, testa olika tekniker

Vår utmaning denna termin blir att måla landskap/marinmiljö eller ur egen fantasi och från egna foton som fångar djupet, ljuset och kontraster i motivet. Vi provar olika tekniker som utmanar oss och vår kreativitet i form och färg. Varför inte testa att måla ur fantasin och kanske mot det abstrakta måleriet. Tänk stort, införskaffa gärna block i A3 format (gramvikt 300 och fiberfritt) och vattenfärger/ gouachefärg (med mer pigment) på tub. Cirkeln är lämplig för dig med viss vana och mod att anta utmaningar. Material håller man med själv.

Tid: torsdag 3/9 kl. 13.45-16.30, därefter varje torsdag förutom 24/9, 29/10, 26/11, 17/12.

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Hans Hallgren* 070-764 03 10

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 8/9, 6/10, 3/11 och 8/12 kl. 10.00-11.30

Grupp 2: onsdag 9/9, 7/10, 4/11 och 9/12 kl. 15.00-16.30

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

Ledare: *Rolf Zenker* 070-525 18 55

14. 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 26/8 kl. 09.30-12.30, därefter varje onsdag samma tid t.o.m. mitt av december

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

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

15. Grunden för vår västerländska kultur

Den kristna kyrkans framväxt. Vi tittar på den ömsesidiga påverkan mellan kyrkan och vår västerländska civilisation.

Tid: onsdag 2/9 kl. 13.30-15.00, därefter 7/10, och 11/11

Lokal: Medborgarskolan **Pris:** 50 kr

Ledare: *Birgitta Zenker* 070-577 62 41

16. 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 13/8, 17/9, 15/10, 12/11 samt 10/12 kl. 17.00-20.00

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

Ledare: *Rolf Zenker* 070-525 18 55

PARANMÄLAN

Om det är viktigt för dig att delta i en aktivitet tillsammans med en viss person, gör anmälan och anmäl samtidigt den andra som partner. Vid paranmälan blir antingen båda antagna eller ingen av er om bara en plats kan erbjudas.

Om du väljer att även anmäla en partner fyller du först i din egen anmälan. OBS! Låt boken vara kvar i den lilla blå rutan där det står ”Deltagaren är själv kontakt och ansvarig för bokningen”. Om du fortsätter kommer du till en sida som heter Deltagare 2 (eventuell). Där bockar du för den person som kanske redan står där eller trycker på ”Ja, ny person”, fyller i den personens uppgifter (obs viktigt att ange rätt info) och fortsätter sedan.

Ska ni kunna betala var och en för sig och få separata bekräftelsemail ska du låta boken vara kvar i den blå rutan med texten ”Deltagaren är själv kontakt...” Får ni båda förhinder är det viktigt att båda avbokas annars kan en stå kvar och får i värsta fall stå för sin kostnad av aktiviteten.



FYSISKA AKTIVITETER



1. Senorgym 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!***

Tid: Höstterminen startar tis 1/9. Mån - tor kl.16-18, lör kl. 9-11. Stängt helgdagar och helgdagsaftnar. **Pris:** 350 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 31/8 kl.10.00-11.00, därefter måndagar t.o.m. 7/12 **Pris:** 150 kr

Ledare: **Yvonne Bärghard** 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 25/8 kl.16.30-17.30 14 ggr **Pris:** 150 kr

Grupp 2: torsdag 27/8 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 8/9 kl. 10.00-11.00 10 ggr **Pris:** 150 kr

Grupp 2: tisdag 8/9 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 28/8 kl.11.00 -12.00 därefter fredagar t.o.m. 4/12

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. 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 31/8 kl. 14.00-15.00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Fredagsgruppen* Start fredag 4/9 kl. 11.00-12.00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 1* Start tisdag 8/9 kl. 9.00 -10 .00

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

Pris: 350 kr för 12 ggr

Tid: *Tisdagsgruppen 2* Start tisdag 8/9 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 anordnas med 3 olika kategorier: Bästa serie, Bästa poängsnitt, Flitigaste deltagaren. 100% av tävlingsavgiften (300 kr) 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 1/9 kl. 13.00-14.30, sedan varje tisdag t.o.m 8/12

Bowling 2: tisdag 1/9 kl. 14.30-16.00, sedan varje tisdag t.o.m 8/12

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

Pris: 50 kr. En serie kostar 22,50 kr, betalas på plats till bowlinghallen

9. Föreningsmästerskap i golf på Enköpings GK

Tid: måndag 21 /9. Första boll slår ut kl 09.10

Tävlingsform: Slaggolf, 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)

Greenfee: 450 kr för icke medlemmar i Enköpings GK

Anmälan: på mingolf.se senast 13/9

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



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

KONTAKTUPPGIFTER

Hemsida: enkoping.aktivaseniorer.com

E-post: fas.enkoping@outlook.com

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

Expedition: Fr.o.m 14 aug och under sept: mån & fre kl. 10-12; ons kl. 13-15, därefter reducerade tider. Ändringar kommer att meddelas.

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

Vid besök behövs portkod, kontakta expeditionen för info.

STYRELSE

Yvonne Sollenberg	ordförande	070-496 93 11
Stefan Edström	vice ordförande	073-043 52 96
Monica Dahlén	kassör	070-696 98 77
Bo Öhrngren	sekreterare	073-964 16 27
Christina Lundman Lagerstedt	ledamot	073-083 46 32
Gunilla Fröman Uhlander	ledamot	070-942 80 39
Per Thunberg	ledamot	070-677 03 00

QR-kod till hemsidan



ANMÄLAN

Hemsidan: enkoping.aktivaseniorer.com vilket är den snabbaste. Det finns möjlighet även via e-post fas.enkoping@outlook.com (innebär viss fördröjning) eller i undantagsfall, kontakt med expeditionen under telefontid.

Antagning sker på följande sätt:

- Månadens gäst, studiebesök, cirklar o fysiska aktiviteter: "först till kvarn"
- Vissa cirklar och fysiska aktiviteter ger tidigare deltagare förtur att fortsätta
- Lottningsförfarande: teater/musik, resor/utflykter, festligt.

BETALNING

Vid antagning kommer en bekräftelse med betalningsinfo till din e-post.

Betala helst via swish enligt instruktion. Belopp blir rätt då ingen ändring kan göras.

Väljer du **Bankgiro (586 – 2453)**

1. Ange det OCR-nummer som är angivet **OBS!** bara **en (1)** 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 & EVENTUELL ÅTERBETALNING

Avbokning: Görs genom att trycka på "Avboka" i bokningsbekräftelsen du fått via e-post. Du kan även kontakta expeditionen via e-post (dock kan det bli viss fördröjning).

Avbokning före sista betalningsdag: Ingen debitering sker om du avbokar i tid. Du får inbetald avgift tillgodo, beloppet avräknas vid nyanmälan till aktivitet.

Avbokning efter sista betalningsdag: Kontakta aktivitetsansvarig. Återbetalning sker **endast** om ersättare kan sättas in.

Återbetalning av tillgodo: För återbetalning kontakta vår kassör. Återbetalning via swish kan göras om aktiviteten är betald med swish. Är aktiviteten betald med bankgiro sker återbetalning via bankkonto. Outnyttjat tillgodohavande förfaller efter 2 år.