



AKTIVA SENIORER VÄSTERÅS

VÅRPROGRAMMET

2025



Kalendarium

Januari		Sid	Mars		Sid
13	Motionspromenader	17	04	Sy en väska – återbruk med Tant Gul	23
13	Motionspromenader i snabbare takt	17	10	Allsång i Västerås	15
13	Spela bowling med oss	17	11	Aktiva Seniorer Västerås årsstämma	6
13	Medicinsk yoga	18	20	Modevisning – vårens nyheter 2025	13
14	Det stora vattenkriget – öppen repetition	14	25	Månadsmöte: AI – vad är det	7
15	Mervetarna 1	22	25	Teater: Kung Lear – öppen repetition	16
15	Mervetarna 2	22			
16	Yogakurs	19			
21	Vattenjympa grupp 1	18	April		
23	Vattenjympa grupp 2	18	09	Kvinnfolk och kjoltyg	9
21	Chokladprovning med Mälarchokladeriet	13	13	Teater: Kung Lear	16
22	Qi-Gong	18	23	Strandbron till Skerikebron	9
23	Hur vi skyddar oss vid brand	8	26	Teater: Kung Lear	16
28	Månadsmöte: Lill-Babs Forever	7	28	Strandbron till Skerikebron	9
29	Bokcirkel – mötesplatsen för oss som gillar att läsa	22	29	Månadsmöte: Gängkriminalitet & brottsprevention	7
30	Navet – Industribyggnad till modern Kontorsbyggnad	8			
			Maj		
			06	Tidö slott med MC Collection	10
			07	Teater: Kung Lear	16
			08	Bakom-scenen-besök och genrep på Västerås Konserthus	10
			10	Herrgårdsbuffé och mannekäng-uppvisning i Smedjebacken	13
			12	Erik Hahrs Hovdestalund	10
			13	Kopparlunden – en guidad vandring Skärgårdskryssning (under planering)	12
			19-22	Följ med oss till Öland (under planering)	12
			22	Vandring i Frösåker med lunch i Vikingaby	19
			27	Månadsmöte: Strömsholms kanal	7
			Juni		
			02	Siljan runt när Dalarna är som vackrast	11
			15-18	Gör en resa till Skagern (under planering)	12

Innehållsförteckning

Kalendarium	2	Herrgårdsbuffé och mannekänguppvisning i Smedjebacken.....	13
Aktiva Seniorer Västerås	4	Teater och konserter.....	14
Skapa ditt eget konto i Mina Aktiviteter:.....	5	Det stora vattenkriget – öppen repetition.....	14
Så anmäler du dig till våra aktiviteter	5	Det stora vattenkriget.....	14
Aktiva Seniorer Västerås årsstämma 2025-03-11.....	6	Hon är som havet.....	14
Månadsmöten våren 2025.....	6	Lyxig lördag på Konserthuset – favorit i repris	15
Lill-Babs Forever.....	7	Svenska Revyn med Dorsin – en nationell angelägenhet	15
Skratt – inget man skojar bort.....	7	Allsång i Västerås	15
AI – vad är det och hur påverkar det vår vardag?	7	Kung Lear – öppen repetition	16
Gängkriminalitet & brottsprevention.....	7	Kung Lear.....	16
Strömsholms kanal – en upplevelse från Dalaskog till Mälardal	7	Kung Lear.....	16
Aktiva Seniorers tävling “Konst, Kultur och Motion”.....	7	Motion, friluftsliv och hälsa	17
Studiebesök och föreläsningar.....	8	Motionspromenader.....	17
Hur vi skyddar oss vid brand	8	Motionspromenader i snabbare takt.....	17
Navet - Industribyggnad till modern kontorsbyggnad	8	Spela bowling med oss	17
Zooma in Emma och Anders Zorn	9	Medicinsk yoga.....	18
Kvinnfolk och kjoltyg.....	9	Vattengympa.....	18
Strandbron till Skerikebron – en vandring över Svartåns broar.....	9	Qi-Gong.....	18
Tidö slott och MC Collection	10	Yogakurs.....	19
Bakom-scenen-besök och genrep på Västerås Konserthus	10	Vandring i Frösåker med lunch i Vikingabyrn	19
Erik Hahrs Hovdestalund.....	10	Kurser och studiecirklar.....	20
Kopparlunden – guidad vandring	11	Musikcirkel.....	20
Resor	11	Danskurs	20
Siljan runt när Dalarna är som vackrast.....	11	Danskurs	20
Resor under planering.....	12	Bokcirkel – läsupplevelse tillsammans.....	21
Skärgårdskryssning i mitten av maj.....	12	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera.....	21
Följ med oss till Öland 19–22 maj 2025.....	12	Vi ser på film	21
Gör en resa till Skagen 15–18 juni 2025	12	Kom och dansa linedance med oss	21
Trivselaktiviteter	13	Bokcirkel: mötesplatsen för oss som gillar att läsa.....	22
Chokladprovning med Mälarchocolaterie – favorit i repris	13	Mervetarna 1.....	22
Modevisning – vårens nyheter 2025	13	Mervetarna 2.....	22
		Endagskurser	23
		Asiatisk matlagning.....	23
		Sy en väska – återbruk med Tant Gul.....	23

Aktiva Seniorer Västerås

Aktiva Seniorer är en ideell förening som är politiskt, religiöst och pensionärsfackligt oberoende. Biet i vår logga symboliserar värdet av flit, bra organisation och sökande efter livets goda. Vår verksamhet bygger på att medlemmar utan ekonomisk ersättning bidrar med sitt kunskande och sin tid, så att vi till en rimlig kostnad kan erbjuda aktiviteter som passar alla. Aktiviteterna erbjuds våra medlemmar.

Om du inte är medlem redan är du välkommen att anmäla dig på vår hemsida

<https://vasteras.aktivaseniorer.com/>

Medlemsavgiften är 150 kronor per år. Inbetald medlemsavgift från och med oktober gäller även för nästkommande år.

Styrelsen



Nedre raden från vänster
Åsa Thelander *ledamot*
Siv Andersson *ledamot*
Ylva Almblad *ordförande*

Rad två från vänster
Anders Karlsson *ledamot*
Kerstin Åman *vice ordförande*

Rad tre från vänster
Marie Tilly *ledamot*
Gunnar Dahlberg *ledamot*

Rad fyra från vänster
Tola Jonsson *sekreterare*
Agneta Björs *kassör*

Söker du kontakt med någon i styrelsen är du välkommen att e-posta vasteras@aktivaseniorer.com

Om du har frågor angående en specifik aktivitet vänd dig till respektive aktivitetsansvarig.

Om du är intresserad av att göra en insats i styrelsen ber vi dig kontakta valberedningen

Bertil Wrethag bertil.w@outlook.com
Anita Olsson anita.m.olsson@gmail.com
Elisabeth Rosén rosen180640@gmail.com

Aktiva Seniorer Västerås har en expedition i Växhuset

Expeditionen är öppen tisdag och torsdag 10:00-12:00.

Expeditionen är stängd under jul och nyårsuppehållet 20 december till och med 6 januari.

Telefon: 076-009 30 42 eller 076- 022 43 58

E-post: vasteras@aktivaseniorer.com

Besöksadress: Viktor Larssons plats 1, plan 3, 722 14 Västerås

Du kan alltid läsa in ett telefonmeddelande även om vi inte har öppet.

De telefonnummer som finns i programmet vid aktivitetsansvariga är bara till för frågor om just den aktiviteten. När det gäller övriga frågor ber vi dig kontakta vår expedition.

För att du ska kunna hålla dig uppdaterad:

- Kolla regelbundet skräpposten i din epost
- Följ oss på hemsidan vasteras.aktivaseniorer.com
- Anmäl ändring av ny adress, telefon och epost till vasteras@aktivaseniorer.com

Vår hemsida finner du på: <https://vasteras.aktivaseniorer.com/>

Här kan du även hitta vårt program digitalt visuellt med hänvisning till aktuella aktiviteter och sidor.
<https://vasteras.aktivaseniorer.com/aktuellt-program/>

Nya aktiviteter, som inte finns med i det ursprungliga programmet kommer meddelas via epost till alla medlemmar men också läggas ut på hemsidan.

Anmälan till våra aktiviteter görs alltid på hemsidan under fliken anmälan.

Vi har även en "Förslagssida" på hemsidan där du kan ge förslag på aktiviteter som du tycker fattas i vårt program. Du kan också ge konstruktiv kritik positiv som negativ gällande en aktivitet som du deltagit i.

Skapa ditt eget konto i Mina Aktiviteter:

Anmälningar till aktiviteter hanteras i ett system som kallas "Mina aktiviteter."

Här kan du som medlem skapa ett eget konto. Med det kan du bland annat se en sammanställning av dina bokningar och om du har något kvar att betala. Du kan även ändra din adress – och personuppgifter och avboka en aktivitet.

Så här gör du: Gå in på www.minaaktiviteter.se, eller gå in via hemsidan på [Genväg till "Mina aktiviteter" - Aktiva Seniorer Västerås](#)

- Tryck på: Ny användare? Välkommen att öppna ett konto.
- Fyll i dina personuppgifter och tryck på: Skicka inloggningsnyckel.
- Med den kan du skapa eget användarnamn och lösenord.
- Du loggar in med det och kan sedan använda tjänsterna.

Så anmäler du dig till våra aktiviteter

Du anmäler dig på Västerås Aktiva Seniorers hemsida <https://vasteras.aktivaseniorer.com/anmalan/>
Där har du möjlighet att, vid ett och samma tillfälle, anmäla dig till allt som du vill delta i.

Antagningen till alla aktiviteter, utom månadsmöten, sker genom lottning. Sista anmälningdagen före lottning är 11 december.

Information om vilka aktiviteter som du har antagits eller står på kö till kommer därefter att bekräftas via epost. **Kan du inte boka själv via hemsidan går det att ringa vår expedition för hjälp.**

Viktigt

1. Du kan anmäla max två personer till varje aktivitet.
2. Var och en ska betala med sitt unika OCR nummer.
3. Boka dina önskemål i den ordning som du prioriterar.
Vill du avboka så gör du det enklast genom att klicka på avbokning i bekräftelsen du fått via epost eller i ditt eget konto. Du kan också få hjälp via vår expedition.
4. Anmälan till aktiviteterna blir bindande 21 dagar innan start såvida inte annat anges i programmet.
5. Om du avbokar dig efter sista betalningsdag för en aktivitet kan du få pengarna tillbaka (om det överstiger 100 kr), eller tillgodo, under förutsättning att det finns en kö och att någon annan tar din plats. Kontakta expeditionen om du har några frågor.
6. Står du i kö och någon avbokar sin plats går den automatiskt vidare till den som står först i kön. Därför är det viktigt att du avbokar om du inte kan/vill delta så endast de som kan och vill delta blir antagna. Är du bokad med en partner som också vill bli avbokad är det viktigt att även denna avbokar sig.

Så betalar du

Betalning sker via faktura som skickas till din epost (vanlig post om du inte har epost). Föreningens bankgiro: 5515-7457. Du kan också betala med swish. Ange det OCR-nummer som du fått med bekräftelsen.

Resor/Aktiviteter

Bussarna avgår ifrån respektive hållplats vid angiven tid. Får du förhinder meddela aktivitetsledaren. Då vi åker i egna bilar finns möjlighet till samåkning från angiven samlingsplats. Varje passagerare betalar 10 kronor per mil till bilägaren.

Försäkringsfrågor

Samtliga medlemmar är olycksfallsförsäkrade då de deltar i aktiviteter anordnade av Aktiva Seniorer. Vid skada kontakta närmaste Folksamkontor telefonledes och hänvisa till Aktiva Seniorers försäkringsnummer K 66184 (se vår hemsida vasteras.aktivaseniorer.com).

Aktiva Seniorer Västerås årsstämma 2025-03-11

Plats: Syrianska kulturcentret Narvavägen 90. Västerås

Tid 10:00– ca 12:00

Vi bjuder på en matig smörgås

Handlingar till stämman kommer att finnas tillgängliga på Västerås Aktiva seniorers hemsida.

Motioner till årsstämman ska vara styrelsen tillhanda fyra veckor före stämman.

Anmälan, senast 2025-03-04, sker via hemsidan. Om du inte kan anmäla dig via hemsidan kan du ringa vår expedition.

Månadsmöten våren 2025

Månadsmöten hålls vanligen sista tisdagen i månaden.

Lokal är Syrianska kulturcentret Narvavägen 90.

Anmäl dig via hemsidan men kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder.

Du är välkommen från klockan 09:00 då kaffe/te och smörgås serveras.

Programmet börjar klockan 10:00 och avslutas 11:00–11:30

Kostnaden för programmet och förtäring är 75 kronor som betalas **innan** mötet.

Anmälan sker via hemsidan.

Tag gärna med en vän som ännu inte är medlem. Vännen anmäler du i kommentarrutan när du gör din anmälan via vår hemsida. Vännen betalar på plats.

Ansvariga Siw Andersson 070-687 41 99 och Kerstin Åman 070-233 01 21

Lill-Babs Forever

Tisdag 28 januari

I denna föreställning skapar artisten Lena Nilsson och pianisten Carina E Nilsson en såväl ömsint som energifylld stämning när de berättar historien om en av våra mest folkkära artister. Med värme och kärlek sätter de sin egen prägel på en älskad låtskatt.

Skratt – inget man skojar bort

Tisdag 25 februari

Kom och lyssna på **Henrik Widegren**, läkare med expertis inom öron-näsa-hals. Henrik talar om effekten av att skratta.

Hans föreläsning bygger på forskning och studier blandat med hans egna erfarenheter som läkare. Henrik Widegren är även känd för sin medverkan i SVT:s program "Fråga Lund".

AI – vad är det och hur påverkar det vår vardag?

Tisdag 25 mars

Christer Norström ger oss en grundläggande förståelse för AI och hur AI påverkar och kommer att påverka samhället, näringslivet och vardagslivet.

Christer har lång erfarenhet av både forskning och arbete inom AI-området, bland annat som professor i datavetenskap vid KTH och Mälardalens universitet samt som vd för SICS - Swedish Institute of Computer Science (RISE). Han har också varit med och grundat flera företag som baseras på användandet av AI inom hälsoområdet.

Gängkriminalitet & brottsprevention

Tisdag 29 april

Nadim Ghazale, föreläsare och debattör.

Från en ungdom fylld med utmaningar, från slagsmål till diskriminering leder hans erfarenheter honom till en bana som polis. Med nästan två decenniers erfarenhet av polisarbete har Nadim en djupgående förståelse för vad som driver kriminalitet och hur den effektivt kan förebyggas. Nadim tar upp den aktuella situationen i Sverige och utforskar lösningar för att vända den negativa trenden.

Strömsholms kanal – en upplevelse från Dalaskog till Mälardal

Tisdag 27 maj

Naturfotografen och författaren Anders Geidemark tar oss med på en "rivermovie" utefter Strömsholms kanal, från Smedjebacken i norr till Borgåsund och Västerås Mälarlandskap i söder. Kåseriprogrammet bygger på Geidemarks nyutkomna bok med samma namn.

Efter programmet finns möjlighet till frågestund och boksigtering.

Aktiva Seniorers tävling "Konst, Kultur och Motion"

Ta en promenad i Västerås och leta efter konst och kultur utifrån bilder i vårt tävlingshäfte.

Tävlingshäftet börjar säljas på månadsmötet i februari. Tävlingen pågår till sista april.

Häften kommer att kunna köpas på expeditionen och av Åsa Högström

Priset är 40 kronor som swishas till Åsa tel: 070 - 627 60 69, skriv "Tävling" i meddelanderutan.

Studiebesök och föreläsningar

Hur vi skyddar oss vid brand

Torsdag 23 januari

En brandingenjör från räddningstjänsten håller ett föredrag i ord och bild om hur vi ska tänka vid brand, även någon praktisk övning ingår i mån av tid.

Du kommer att få lära dig:

- Lagen om skydd mot olyckor
- Hur det systematiska brandskyddsarbetet organiseras
- Vanliga brandrisker och hur de kan förebyggas, hanteras och begränsas
- Organisation för utrymning
- Brandskyddsorganisationens uppgift
- Beskrivning av brandskyddsutrustning
- Mänskliga beteenden vid utrymning
- Genomgång av släckmedel (pulver, skum, kolsyra/koldioxid)

Pris: 135 kr, inkl kaffe/te och bulle
Tid: 13:30–15:30
Antal deltagare: max 70
Plats: IOGT-NTO Lovisagården, Slottsgatan 6 en trappa upp, hiss finns
Aktivitetsansvariga: Inger Karlsson 073-142 56, Marie Tilly 073-505 75 94

Navet - Industribyggnad till modern kontorsbyggnad

Torsdag 30 januari

Navet uppfördes 1955 på uppdrag av Asea. Här huserade Aseas transportkontor ”stans modernaste bilverkstad” med garage förråd och kontor. Under årens lopp har fastigheten inhyst flera olika aktörer. Idag finns här Mimer, Mälarenergi, Fibra, VafabMiljö och Trafikverket. Navet är en smart, hållbar och hemtrevlig mötesplats. Här arbetas det för att på bästa sätt bidra till ett hållbart samhälle för Västeråsarnas bästa. Det är en användarvänlig arbetsplats med modern teknik som stöd. Vi får en guidad tur som vi sedan avslutar på restaurang Le Central par Marcel P som ligger i fastigheten.

Pris: 140 kr
Tid: 10:00–13:00
Antal deltagare: max 42
Plats: Navet Gasverksgatan 7, vid Björnövägen
Aktivitetsansvariga: Louise Moselius 0760-25 66 93, Inger Karlsson 073-142 56 54

Zooma in Emma och Anders Zorn

Torsdag 13 februari

Livet, konsten, sanningar och lögnar – historien bakom Emma och Anders Zorn. Ola Gäverth kommer att föreläsa för oss och illustrera med foton och målningar. Anders och Emma Zorn träffades i Stockholm när Anders målade hennes systersons porträtt. Anders, en bondgrabb från Mora, blev en känd konstnär och porträtterade tre amerikanska presidenter. Emma, från en rik affärsfamilj, blev förälskad i honom och skötte hans affärer efter giftermålet. Familjens vänner var Karin och Carl Larsson och deras barn hade nära kontakt med Zorns under många år. Ola Gäverth är född i Sundborn och hans stora konstintresse väcktes när han guidade på Carl Larssongården. Efter föreläsningen tar vi en promenad till restaurang Stigen på Stora Torget för att äta lunch.

Pris: 280 kr
Tid: 11:00–14:30
Antal deltagare: max 50
Plats: Stadsbibliotekets hörsal
Aktivitetsansvariga: Louise Moselius 0760-25 66 93, Gudrun Stengard 076-884 63 30

Kvinnfolk och kjoityg

Onsdag 9 april

Följ med på en kvinnohistorisk guidad tur och få information om kvinnor från Västerås som gjort stort avtryck både i staden och i landet i stort. Guiden Delia och Dåtiden kommer bland annat att berätta om Nanna Svartz, Pila-Britta och Ruth Randall Edström, men även om andra kvinnor från Västerås som kanske inte är lika kända.

Pris: 170 kr
Tid: 15:00– ca 16:00
Antal deltagare: max 30
Plats: Östra kyrkogården, Västerås
Aktivitetsansvariga: Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Strandbron till Skerikebron – en vandring över Svartåns broar

23 april och 28 april

Vad heter Västerås broar och vad har de för historia? Ja det och mycket annat får du svar på under vår vandring med Rebecca Svensson, historiker.

Vi går längs Svartån, kors och tvärs över de största broarna, en sträcka på ca 3 km. På vår vandring berättar Rebecca om broarna, faunapassagerna och byggnader som vi passerar. Vi avslutar med lunch på Falkenbergsska kvarnen. Därefter fri vandring tillbaka.

Tänk på att vi går och står i över två timmar!

OBS! Du kan enbart anmäla dig till en av grupperna.

Pris: 325 kr
Tid: 10:00– ca 14:00
Antal deltagare: max 30
Samlingsplats: Elbakajen
Aktivitetsansvariga: 23 april: Ulla Jerregård 073-951 58 77
Inger Furubom Eriksson 070-886 14 04
28 april: Ulla Jerregård 073-951 58 77
Gudrun Stengard 076-884 63 30

Tidö slott och MC Collection

Tisdag 6 maj

Dagen börjar med en guidad visning av paradvåningen på Tidö slott. Byggnaden uppfördes 1625-1641 av Axel Oxenstierna. Efter visningen blir det kaffe/te med en matigare smörgås (man väljer smörgåstyp vid anmälan).

På motorcykelmuséet, ett konst- och designmuseum, finns det 120 originalmotorcyklar från 1894 och fram till idag. Dessutom finns en cykelhistorisk utställning. Muséet ligger på promenadavstånd från slottet. Vi går runt i muséet på egen hand, inträdet ingår i priset.

Pris:	390 kr
Tid:	09:30–14:00
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	ABB Arena vid restaurangen 9:30 för samåkning i egna bilar.
Aktivitetsansvariga:	Inger Furubom Eriksson 070-886 14 04, Ulla Jerregård 073-951 58 77

Bakom-scenen-besök och genrep på Västerås Konserthus

Torsdag 8 maj

Eftermiddagen börjar med en guidad tur bakom scenen på konserthuset. Vi får därefter lyssna till genrepet av kvällens konsert. Dirigent är Simon Crawford-Phillips och solist är Malena Ernman samt Magnus Lindgren som spelar saxofon och flöjt. I pausen får vi kaffe och en kaka.

Pris:	80 kr
Tid:	13:00–17:00
Antal deltagare:	max 50
Plats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Erik Hahrs Hovdestalund

Måndag 12 maj, förmiddag eller eftermiddag

Tillsammans med historikern Rebecca Svensson gör vi en rundvandring på den 101-åriga begravningsplatsen Hovdestalund som invigdes 1924 av biskop Einar Billing. Det finns 23 kyrkogårdar inom Västerås kyrkliga samfällighet varav Hovdestalund är den största.

Vi får berättat om Erik Hahrs tankar vid planeringen av begravningsplatsen, om kapellen och om kända gravplatser. **Det blir en lång vandring.**

OBS! Du kan enbart anmäla dig till en av grupperna.

Pris:	45 kr
Tid:	10:00–11:30 eller 13:00–14:30
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	gräsmattan utanför Korsets kapell (till Hovdestalund går flexlinje 92, hållplatsen vid kapellet heter 1707)
Aktivitetsansvariga:	förmiddag 12 maj: Inger Karlsson 073-142 56 54 Gudrun Stengard 076-884 63 30
	eftermiddag 12 maj: Inger Karlsson 073-142 56 54 Ulla Jerregård 073-951 58 77

Kopparlunden – guidad vandring

Tisdag 13 maj

Följ med på en guidad tur i Kopparlunden, en plats i Västerås med en välbevarad industrihistoria. Guiden Delia och Dåtiden kommer att informera oss om Kopparlunden och framför allt om Svenska Metallverkens historia och hur de kompletterade ASEA. Här togs stora kliv mot elektrifieringen av Sverige.

Pris:	170 kr
Tid:	15:00– ca 16:00
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Culturen
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Resor

Siljan runt när Dalarna är som vackrast

Måndag 2 juni – tisdag 3 juni

Följ med på en tvådagars resa med buss.

Dag 1: Resans första stopp är i Säters där vi besöker ett Biograf- och TV-museum. Upphovsman till museet är film och TV fotografen Erik Wester. 1994 tilldelades Sätters film och biografmuseum årets guldbagge för dess fina presentation av den rörliga bildens historia. Därifrån går resan vidare till Klockargården i Tällberg där vi äter lunch. Efter lunch åker vi till Nusnäs där vi får se hur man tillverkar dalahästar. Sedan tar vi oss tillbaka till Klockargården för middag och övernattnig.

Dag 2: Efter frukost avgår bussen till Zorn Museet i Mora där var och en får ta del av världens största samling med verk av Zorn. Efter lunch på Café Zorn åker vi vidare till Leksands Knäckebrödsfabrik där vi kan inhandla knäckebröd, ost/korv m.m.

På hemvägen gör vi ett stopp för fika.

Pris:	2500 kr för dubbelrum, enkelrum 2700 kr
Tid:	2 juni 09:00–3 juni ca 19:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Bussterminalen hpl I kl 09:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 09:10
Aktivitetsansvariga:	Rossella Carlström Galante 073-330 79 70, Barbro Ridman 073-464 06 44

Resor under planering

Det här är resor vi planerar men fortfarande inte är riktigt klara med. Boka in dem i almanackan och håll utkik efter våra blänkare.

Skärgårdskryssning i mitten av maj

Vi går ombord på Blidösunsbolagets fartyg Sjöbris. Under resan genom Stockholms skärgård blir vi guidade av Göran Sjödin som också är fartygets kapten. Vi kommer att göra ett par landstigningar på mer eller mindre bebodda öar. Det blir en heldag med god mat, vackra vyer och intressanta berättelser.

Aktivitetsansvariga: Ulla Jerregård och Gudrun Stengard

Följ med oss till Öland 19–22 maj 2025

Under den här resan kommer vi att uppleva både fåglar, orkidéer, kultur och historia, ofta med guidning. Vi reser med buss och gör flera stopp på vägen ner till Öland. Vi har tre övernattningar på Guntorps Herrgård i Borgholm. Under vår vistelse tar bussen oss runt hela Öland. Vi besöker bl.a. Sollidens trädgårdar, Borgholms gamla slottsruin, Ottenby och Capella gården. Vi är måna om att finna trevliga matställen där vi också får prova den öländska matkulturen.

Aktivitetsansvariga: Lars-Bruno Eklund, Ylva Almblad och Kerstin Åman

Gör en resa till Skagen 15–18 juni 2025

Vi åker båt från Göteborg till Frederikshavn och bor på ett fyrstjärnigt hotell där. Du får möta de två haven, se fantastisk konst, uppleva natur och skulptur och smaka på danska specialiteter.

Aktivitetsansvariga: Barbro Ridman och Rossella Carlström Galante

Trivselaktiviteter

Chokladprovning med Mälarchocolaterie – favorit i repris

Tisdag 21 januari

Elaine och Thomas, pralinmakare, konstnärer och hantverkare startade Mälarchocolaterie 2002. Vi får höra dem berätta om sitt arbete med choklad och praliner. Protokoll för egna noteringar och fem olika sorters ren choklad finns framdukat för vår provning. De hoppas på att vi har många frågor. Alla deltagare får en 4-bitars pralinask med sig hem.

Pris: 405 kr
Tid: 16:00–17:30
Antal deltagare: max 30
Plats: Medborgarskolans lokaler på Skivfilargränd 4
Aktivitetsansvariga: Ulla Eriksson 073-080 01 46, Eva Ulegård 072-212 02 01

Modevisning – vårens nyheter 2025

Torsdag 20 mars

Dags att se hur vi ska klä oss våren och sommaren 2025. Välkomna till Sigma Fashion (hörnet Köpmangatan/Hantverkargatan). Vi träffas utanför 17:45, går sedan in och minglar lite bland kläderna och kl 18:00 börjar modevisningen. Då har vi också fått lite dryck och förtäring. I lugn och ro kan du sedan se vad våra mannekänger har att visa. Därefter har du möjlighet att klämma och känna på plaggen och givetvis prova. Om du sedan handlar erhålls 20% rabatt.

Pris: 100 kr
Tid: 17:45
Antal deltagare: max 37
Plats: Sigma Fashion
Aktivitetsansvariga: Louise Moselius 0760-25 66 93, Ulla Jerregård 073-951 58 77

Herrgårdsbuffé och mannekänguppvisning i Smedjebacken

Lördag 10 maj

Vi börjar med lunch på Wanbo Herrgård, som har ett magnifikt läge vid sjön Barken. Den charmiga byggnaden har en spännande historia från 1725. Resan fortsätter sedan till Bröderna Bergströms modehus som grundades 1924. Vi samlas i butiken för mingel med dryck och tilltugg. Här bjuds vi på en mannekänguppvisning med vårens nyheter inom dammode. Efter visningen har du möjlighet att titta på kläderna i lugn och ro. Vi erbjuder 20 % rabatt på det vi handlar.

Pris: 690 kr
Tid: 10:15– ca 18:00
Antal deltagare: max 49
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 10:15, och ABB Arena vid restaurangen kl 10:25
Aktivitetsansvariga: Ulla Eriksson 073-080 01 46, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Teater och konserter

Det stora vattenkriget – öppen repetition

Tisdag 14 januari

Västerås teater sätter upp föreställningen Det stora vattenkriget med premiär i slutet av januari. Sven Olov Karlsson har skrivit en glesbygdskomedi om sjöglimt, grannsämja och kärlek. En lågmäld komedi i Lars Molins anda.

Detta är en repetition (ej genrep) så vi får endast se en del av pjäsen.

Klockan 12:00 serveras vi en soppa i bistron och repetitionen börjar kl 13:00.

Pris: 100 kr
Tid: 12:00– ca 15:00
Antal deltagare: max 20
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Det stora vattenkriget

Lördag 1 februari

Västerås teater sätter upp föreställningen Det stora vattenkriget med premiär i slutet av januari. Sven Olov Karlsson har skrivit en glesbygdskomedi om sjöglimt, grannsämja och kärlek. En lågmäld komedi i Lars Molins anda.

I pausen serveras vi kaffe/the och en godbit.

Pris: 250 kr
Tid: 15:00– ca 17:30
Antal deltagare: max 20
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Hon är som havet

Onsdag 5 februari

Tove Jansson är känd som Muminrollets skapare. Här målar Marie Delleskog tillsammans med Amanda Arnborg, Erik Björksten och Ida Görsch upp en mångbottnad bild av människan – som vill fylla livet med glans och äventyr och som längtar efter en egen plats långt ut till havs där livet är enkelt.

I pausen serveras vi kaffe/the och en snitt med lufttorkad skinka.

Pris: 210 kr
Tid: 15:00–16:30
Antal deltagare: max 60
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Lyxig lördag på Konserthuset – favorit i repris

Lördag 8 februari

Vi startar den lyxiga lördagen med en två rätters lunch och kaffe på maten. Efter lunchen får vi en föreläsning av Dan Linder som berättar om något med musikaliskt tema.

Lördagseftermiddagen avslutas med en fin konsert med Västerås Sinfonietta. Vi får då höra Wolfgang Amadeus Mozarts Violinkonsert 4 och Edvard Griegs Symfoni i c-moll.

Pris:	600 kr
Tid:	13:00–16:00
Antal deltagare:	max 40
Plats:	Konserthuset Västerås
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Svenska Revyn med Dorsin – en nationell angelägenhet

Söndag 16 februari

Nu tar vi bussen till Scala teatern i Stockholm och njuter av Henrik Dorsins nya revy med inspiration från nationalromantik, folkkultur och svenska värderingar. På scenen har Dorsin sällskap av sina trogna vänner Vanna Rosenberg och Johan Ulvesson. Utöver dessa tre har man bildat ”Svenska Sånggruppen AB” med fem fullblodsproffs ur det svenska musikundret med sina bakgrunder inom både jazz, pop och rock plus en sexmannaorkester.

På hemvägen serveras en smörgås och lättöl/vatten.

Pris:	1325 kr
Tid:	11:30– ca 19:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Bussterminal hpl I kl 11:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 11:40
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Allsång i Västerås

Måndag 10 mars

En uppskattad aktivitet från hösten kommer till Västerås!

Det är allsångskonsert för seniorer. Den innehåller schlager, svensktopp, visa, pop, rock, evergreen, som alla känner igen och kan hänga med i.

Arrangör är Ewas allsångsorkester som består av några av Sveriges bästa musiker från bland annat Allsång på Skansen.

OBS! Betalning senast onsdag den 15 januari.

Pris:	280 kr, allsångshäfte ingår
Tid:	14:00–15:30 utan paus
Antal deltagare:	max 50
Plats:	Carlforska gymnasiet, aulan
Kontaktperson:	Marie Tilly 073-505 75 94

Kung Lear – öppen repetition

Tisdag 25 mars

William Shakespeares Kung Lear har trollbundet publik i drygt fyrahundra år och på många sätt är den fortfarande aktuell. Pjäsen handlar om familjerelationer, kärlek och girighet. Regissören Alexander Öberg har tagit ett nytt grepp och har blandat tradition och nyskapande.

Detta är en repetition (ej genrep) så vi får endast se en del av pjäsen.

Klockan 12:00 serveras en soppa i bistron och repetitionen börjar kl 13.00.

Pris: 100 kr
Tid: 12:00– ca 15:00
Antal deltagare: max 20
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Kung Lear

Söndag 13 april, lördag 26 april

William Shakespeares Kung Lear har trollbundet publik i drygt fyrahundra år och på många sätt är den fortfarande aktuell. Pjäsen handlar om familjerelationer, kärlek och girighet. Regissören Alexander Öberg har tagit ett nytt grepp och har blandat tradition och nyskapande.

I pausen serveras vi kaffe/the och en godbit i bistron.

Pris: 310 kr
Tid: 15:00– ca 17:45
Antal deltagare: max 20
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: 13 april: Ulla Eriksson 073-080 01 46
Åsa Högström 070-627 60 69
26 april: Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65
Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Kung Lear

Onsdag 7 maj

William Shakespeares Kung Lear har trollbundet publik i drygt fyrahundra år och på många sätt är den fortfarande aktuell. Pjäsen handlar om familjerelationer, kärlek och girighet. Regissören Alexander Öberg har tagit ett nytt grepp och har blandat tradition och nyskapande.

I pausen serveras kaffe/the och en snitt med lufttorkad skinka i bistron.

Pris: 350 kr
Tid: 18:00– ca 20:45
Antal deltagare: max 20
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Eva Ulegård 072 212 02 01, Gudrun Stengard 076 884 63 30

Motion, friluftsliv och hälsa

Motionspromenader

Måndagar

Promenad i stadsmiljö och natur med eller utan stavar. De båda motionsgrupperna utgår från olika platser. Vi går på stigar och gångbanor i fart som passar alla som vill promenera i grupp och vi försöker hitta nya och trevliga områden varje gång. Vi har en fikarast under promenaden. Vi går oftast 6–7 km. Du går med vid de tillfällen som passar dig.

Pris:	45 kr per termin
Tid:	förmiddag, ca 2–3 timmar per gång
Start:	13 januari (sista tillfället 9 juni)
Antal deltagare:	max 100
Samlingsplats:	Meddelas via epost på söndagen
Kontaktperson:	Marie Tilly 073-505 75 94

Motionspromenader i snabbare takt

Måndagar

Promenad i stadsmiljö och natur med eller utan stavar. De båda motionsgrupperna utgår från olika platser. Vi går på stigar och gångbanor i fart som passar alla som vill ha motion i grupp och vi försöker hitta nya och trevliga områden varje gång. Vi har en fikarast under vandrigen. Vi går oftast 6–7 km. Du går med vid de tillfällen som passar dig.

Pris:	45 kr per termin
Tid:	förmiddag, ca 2–3 timmar per gång
Start:	13 januari (sista tillfället 9 juni)
Antal deltagare:	max 100
Samlingsplats:	Meddelas via epost på söndagen
Kontaktperson:	Berit Werner-Erichsen 070-221 07 71

Spela bowling med oss

Måndagar

Kom och spela bowling med oss i föreningen. Prova dina färdigheter och ha skoj. Alla är välkomna, nybörjare som proffs. *Ingen föransmälan behövs bara kom.*

Pris:	70 kronor per gång, betalas på plats
Tid:	13:00–14:00
Start:	13 januari (sista tillfället 26 maj)
Plats:	Bellevue i Västerås
Kontaktperson:	Agneta Björs 070-272 52 33

Medicinsk yoga

Måndagar

Yoga med fokus på andning och avslappning. Utförs sittande på stol. Övningar för nacke, axlar, skuldror och ländrygg. Passar både den erfarna och nybörjaren.

Pris: 500 kr för 5 gånger
Tid: 16:45–17:30
Start: 13 januari (sista tillfället 10 februari)
Antal deltagare: max 15
Plats: Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare: Anette Jonsson 070-715 84 26

Vattengympa

Tisdagar alternativt torsdagar

Vattengymnastik är en skonsam träningsform som genomförs till fartig musik och i lagom tempererat vatten. Tillsammans med Kokpunkten erbjuder vi vattengympa för två grupper om vardera 30 personer vid tio tillfällen. Efter passet som pågår i 45 minuter får vi kaffe med tilltugg. Vi gör ett uppehåll under veckorna 8 och 9.

OBS! Du kan enbart anmäla dig till en av grupperna.

Pris: 1 350 kr för tio tillfällen inklusive kaffe och smörgås
Tid: grupp 1 tisdagar: 13:30–14:30
grupp 2 torsdagar: 13:30–14:30
Start: grupp 1: 21 januari (sista tillfället 8 april)
grupp 2: 23 januari (sista gången 10 april)
Antal deltagare: max 30
Samlingsplats: Kokpunktens entré
Aktivitetsansvariga: Ylva Almbad 072-151 39 00, Kerstin Åman 070-233 01 21

Qi-Gong

Onsdagar

Qi-gongen är uppbyggd kring tre moment: rörelse-tanke-andning och kan tränas för avslappning, avspänning, stresshantering, koncentration och kroppskänedom samt mental träning. Qi-gong är också utmärkt för att öka rörlighet och smidighet som ett komplement till annan träning.

Varje pass består totalt 60 min med qi-gongrörelser i 45 min. och avspänning och avslappning i 15 min.

OBS! Du kan endast anmäla dig till en av grupperna.

Pris: 1020 kr för 10 gånger
Tid: grupp 1: 09:30–10:30
grupp 2: 11:00–12:00
Start: 22 januari (sista tillfället 26 mars)
Antal deltagare: max 12/grupp
Plats: Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare: Ann-Christin Hermansson 070-774 74 71

Yogakurs

Torsdagar

Obs! 11 och 18 mars tisdagar

Vår yoga är en lugn träningsform där vi tränar rörlighet och styrka samtidigt som vi har uppmärksamhet på olika delar av vår kropp och vår andning.

Vi övar stående och liggande/sittande på golvet.

Medtag yogamatta och filt samt var ledigt klädd, gärna med en extra tröja.

OBS! Du kan endast anmäla dig till en av grupperna.

Pris:	525 kr för 10 gånger
Tid:	grupp 1: 09:30–10:30 grupp 2: 10:45–11:45
Start:	16 januari (sista tillfället 18 mars)
Antal deltagare:	max 30/grupp
Plats:	MaxiHälla-salen, Friskis & Svettis, Rocklunda
Ledare:	Monika Kahande 070-896 33 12

Vandring i Frösåker med lunch i Vikingaby

Torsdag 22 maj

Vi samåker från Rocklunda, ställer sedan bilarna på parkeringen vid Frösåkers brygga. Här startar vår vandring som är ca 7 km. Leden går genom trolsk skog, över stock och sten nära Mälarens vatten.

Eftersom vi går på skogsstigar kan stavar vara till god hjälp. Vandrigen tar ca 2 timmar. När vi kommer tillbaka till parkeringen blir vi serverade en lunch i Vikingabyns restaurang.

Pris:	270 kr
Tid:	09:30– ca 14:30
Antal deltagare:	max 32
Samlingsplats:	Rocklunda ABB Arena vid restaurangen för samåkning i egna bilar
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Eva Ulegård 072-212 02 01

Kurser och studiecirklar

Aktiva Seniorer samarbetar med Medborgarskolan. Som ett led i det får alla våra medlemmar 20% rabatt på Medborgarskolans kurser inom deras region Mitt.
Se hela kursutbudet på www.medborgarskolan.se

Musikcirkel

Måndagar

I vår blir det nordisk musik med Edward Grieg och Carl Nielsen i fokus. Kanske även lite svenskt och finskt.

Pris:	265 kr för sex gånger
Tid:	13:00–15:00 jämna veckor
Start:	3 februari (sista tillfället 14 april)
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Stellan Moberg, f.d. altviolinist i Sinfoniettan, 073-344 09 22

Danskurs

Måndagar

Fortsättningskurs i salsa och bachata. Alla är välkomna med eller utan partner. Såväl kvinnor som män. Vi träffas varje måndag.

Pris:	800 kr för åtta gånger
Tid:	14:00–15:15
Start:	17 februari (sista tillfället 7 april)
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Restaurang Casa del Fuego, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

Danskurs

Måndagar

Nybörjarkurs i salsa och bachata. Alla är välkomna med eller utan partner. Såväl kvinnor som män. Vi träffas varje måndag.

Pris:	800 kr för åtta gånger
Tid:	15:30–16:45
Start:	17 februari (sista tillfället 7 april)
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Restaurang Casa del Fuego, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

Bokcirkel – läsupplevelse tillsammans

Måndagar

Det är härligt och spännande men också rogivande att läsa. I bokcirkeln delar du dina skönlitterära upplevelser med andra. Det inspirerar till fortsatt läsning.

Pris:	50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid:	13:30–15:30 jämna veckor
Start:	10 februari (sista tillfället 19 maj)
Antal deltagare:	max 12
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Ann-Christin Trossing 076-828 84 58

Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera

Måndagar

Bokcirkeln för dig som vill läsa, analysera och diskutera samma text med andra. Bokvalen är högt och lågt, vi bestämmer gemensamt i gruppen utifrån förslag. När vi inte enas kanske vi läser två böcker och delger varandra.

Pris:	45 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid:	13:30–15:30 jämna veckor
Start:	3 februari (sista tillfället 28 april)
Antal deltagare:	max 8
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Monica Enberg 073-069 01 96

Vi ser på film

Tisdagar

Vi ser sex filmer på biografen Elektra. Inledningsvis ges en kort information om filmen och efter föreställningen samtalar vi om angelägna frågor som filmen aktualiserar.

Pris:	550 kr för sex gånger
Tid:	13:00–16:00
Start:	18 februari
Antal deltagare:	max 56
Plats:	Elektra, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

Kom och dansa linedance med oss

Tisdagar

Höstens linedancekurs blev så populär att vi fortsätter även till våren. Du kan delta i kursen antingen du är nybörjare eller har deltagit tidigare. Föreningen Just4Fun har förutom sin ledare flera medlemmar, som ställer upp och stöttar deltagarna vid varje kurstillfälle.

Pris:	510 kr för 10 gånger
Tid:	18:00–19:00
Start:	4 februari (sista tillfället 8 april)
Antal deltagare:	max 25
Plats:	Lovisagården, Slottsgatan 6
Kontaktperson:	Gun Lantz 076-007 04 30

Bokcirkel: mötesplatsen för oss som gillar att läsa

Onsdagar

Böcker inspirerar, de engagerar och berör. Varför inte dela läsoplevelsen med andra? Vi diskuterar gamla och nya böcker, företrädesvis skönlitteratur, men även annan genre kan förekomma.

Pris:	45 kr för fem gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid:	13:30–15:30 en gång i månaden
Start:	29 januari (sista tillfället 21 maj)
Antal deltagare:	max 6
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Bodil Lindeman, blvasteras@gmail.com

Mervetarna 1

Onsdagar

Gruppen studerar och diskuterar olika ämnen där varje deltagare väljer ett ämne och sedan ansvarar för programmet om detta ämne. Detta enligt ett schema som deltagarna själva bestämmer. Dagens fika ansvarar gruppen gemensamt för.

Gruppen träffas en gång per vecka under tiden januari till maj.

Pris:	175 kr för hela terminen
Tid:	09:30–11:30
Start:	15 januari (sista tillfället 7 maj)
Antal deltagare:	max 11
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Håkan Brantmark 070-746 33 11

Mervetarna 2

Onsdagar

Gruppen studerar och diskuterar olika ämnen enligt deltagarnas önskemål.

Gruppen träffas en gång per vecka under tiden januari till april.

Pris:	175 kr för hela terminen
Tid:	09:30–11:30
Start:	15 januari (sista tillfället 23 april)
Antal deltagare:	max 11
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Kent Olsson 070-302 72 09

Endagskurser

Asiatisk matlagning

Lördag 1 februari

Höstens kurs blev övertecknad och nu erbjuder vi samma kurs i vår.

Vill du lära dig att laga läckra rätter från Asien med autentiska smaker så är detta något för dig. En matlagningskurs där du får lära dig grunderna i asiatisk matkonst och där kursdeltagarna tillsammans hjälps åt att tillaga och sedan avsmaka vissa av de mest traditionella maträtterna från i första hand det kinesiska, det thailändska och det vietnamesiska köket. Kursen leds av restaurangens personal.

Kurstillfället avslutas med en tre-rätters middag. Efter kursen kommer varje deltagare få möjlighet att handla råvaror med ett prisavdrag på 10%.

Pris:	600 kr
Tid:	18:00–21:00
Antal deltagare:	max 10
Plats:	Restaurang Happy Noodle, Slakterigatan 6-10 (Parkering vid Saluhallen)
Kontaktperson:	Gun Lantz 076-007 04 30

Sy en väska – återbruk med Tant Gul

Tisdag 4 mars

Kom och sy en enkel väska av tyger som haft ett tidigare liv! Denna dag kan gardiner, kläder, dukar eller andra textilier som ej används längre istället bli en väska.

Kursmaterial: Symaskin, linjaler, strykjärn, strykbräda, pennor, saxar samt ett litet lager av textil finns på plats. Förkunskaper: Grundläggande sykunskaper på vanlig symaskin. Men både nybörjare och erfarna deltagare är välkomna.

Kursen leds av Jessica Landberg-Tant Gul, en självlärd återbrukare. Titta gärna in på hennes instagram, så får du se allt härligt återbrukande!

Pris:	495 kr
Tid:	13:00–16:00
Antal deltagare:	max 6
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden, Västerås
Kontaktperson:	Gun Lantz 076-007 04 30



Aktiva 
Seniorer® Västerås

<https://vasteras.aktivaseniorer.com>

I samarbete med

