



AKTIVA SENIORER VÄSTERÅS

VÅRPROGRAMMET

2026



Kalendarium

Januari		Sid	Mars		Sid
13	ASEA:s historiska samlingar	8	06	Teater: Fröken Julie	16
00	Kom och dansa linedance med oss	23	07	Kurs i självförsvar	25
12	Motionspromenader i lugnare tempo	19	10	Aktiva Seniorer Västerås årsstämma	6
12	Motionspromenader i snabbare takt	19	11	Pubafton	12
12	Spela bowling med oss	20	11	Soppteater Stig Dagerman – En musikkabaré	17
13	ASEA:s historiska samlingar	8	14	Simson och Delila, Hämnad i kärlekens tecken, Cassels konserthus	14
14	Mervetarna 1	24	17	Mordgåta på Bryggan	14
14	Mervetarna 2	24	19	Afternoon tea	14
14	Pubafton	12	25	Dagens och framtidens Robotics	9
19	Musikcirkel	21	31	Månadsmöte: Ted Gärdestad: Sol, vind och vatten – Carl Magnus Palm	7
19	Medeltid, arsenik och modernism i Västerås domkyrka	8	April		
19	Musikquiz på Bryggans Bistro	12	08	Pubafton	12
19	Målarkurs för seniorer	23	09	Fickparkera på första försöket	25
20	ASEA:s historiska samlingar	8	16	Teater: Yerma	17
26	Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta	22	18	Vårkonsert Orphei Drängar i Uppsala	18
27	Månadsmöte: Samtal om journalistens arbete – Lena Mellin	7	19	Musikalen & Julia på Cirkus	18
Februari			20	Musikquiz på Bryggans Bistro	15
02	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera	22	24	Frändesta – en butik i lantlig miljö	15
03	Qi-Gong	20	26	Visning av Fiholms säteri Rytterne	10
03	Besök på butik Varsam och lunch på Brasseriet	8	28	Månadsmöte: Människan är liten på jorden – Jan Gustafsson	7
03	Ost och vinprovning på Bryggans Bistro	13	Maj		
04	Mälarporten kommer att förändra Västerås Centrum	9	07	Pizzakväll	15
05	Telefon och padda – användning av iPhone och iPad i vardagen	25	08	Teater: Yerma	17
09	Bokcirkel – läsupplevelse tillsammans	22	09	Herrgårdsbuffé och mannekänguppvisning i Smedjebacken	16
10	Bubbel och champagneprovning	13	13	Pubafton	12
11	Pubafton	12	19	En dag i Örebro – guidning i Wadköping, och ölprovning	10
11	Teater: Fröken Julie	16	26	Månadsmöte: Väder och klimat, mer aktuellt än någonsin – Madeleine Westin	7
12	Vem tror du att du är? Släktforskning för nybörjare	24	27	En tur till Vinön i Hjälmarens	10
12	Ginprovning på Västerås destilleri	13	Juni		
16	Danskurs, fortsättningskurs	21	03	Vandring i Frösåker med lunch i Vikingabyn	19
16	Danskurs, nybörjarkurs	21			
17	Vi ser på film	23			
18	Mälarporten kommer att förändra Västerås Centrum	9			
20	Navet – guidning av en spännande kontorsbyggnad	9			
21	Musikalen Bonnie & Clyde i Uppsala	18			
22	Teater: Fröken Julie	16			
24	Månadsmöte: Västerås stads arbete med Kris och beredskap – Alexander Forsberg	7			

Innehållsförteckning

Kalendarium	2	Afternoon tea	14
Aktiva Seniorer Västerås	4	Simson och Delila – Hämnd i kärlekens tecken på Cassels konserthus	14
Skapa ditt eget konto i Mina Aktiviteter:.....	5	Musikquiz på Bryggans Bistro	15
Så anmäler du dig till våra aktiviteter	5	Frändesta – en butik i lantlig miljö	15
Aktiva Seniorer Västerås årsstämma 2026-03-10.....	6	Pizzakväll	15
Månadsmöten våren 2026.....	6	Herrgårdsbuffé och mannekånguppvisning i Smedjebacken.....	16
Samtal om journalistens arbete – Lena Mellin... 7	7	Teater och konserter	16
Västerås stads arbete med Kris och beredskap – Alexander Forsberg	7	Fröken Julie	16
Ted Gärdestad: Sol, vind och vatten – Carl Magnus Palm	7	Soppteater Stig Dagerman – en musikkabaré.. 17	17
Människan är liten på jorden – Jan Gustafsson.. 7	7	Yerma	17
Väder och klimat, mer aktuellt än någonsin – Madeleine Westin	7	Vårkonsert Orphei Drängar i Uppsala	18
Aktiva Seniorers tävling “Konst, Kultur och Motion”.....	7	Musikalen & Julia på Cirkus	18
Studiebesök och föreläsningar.....	8	Musikalen Bonnie & Clyde på Uppsala Stadtsteater.....	18
ASEA:s historiska samlingar	8	Motion, friluftsliv och hälsa	19
Medeltid, arsenik och modernism i Västerås domkyrka.....	8	Vandring i Frösåker med lunch i Vikingaby.. 19	19
Besök på butik Varsam och lunch på Brasseriet	8	Motionspromenader i lugnare tempo	19
Målarporten kommer att förändra Västerås centrum	9	Motionspromenader i snabbare takt.....	19
Navet – guidning av en spännande kontorsbyggnad	9	Spela bowling med oss	20
Dagens och framtidens Robotics	9	Qi-Gong.....	20
Visning av Fiholms säteri Rytterne.....	10	Kurser och studiecirklar.....	21
Resor	10	Musikcirkel.....	21
En dag i Örebro – guidning i Wadköping och ölprovning.....	10	Danskurs	21
En tur till Vinön i Hjälmaran	10	Danskurs	21
Resor under planering	11	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera.....	22
Vättern runt i början av maj.....	11	Bokcirkel – läsupplevelse tillsammans.....	22
Kultur- och naturresa till Köpenhamn, Louisiana, Sofiero mm.....	11	Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta... 22	22
En dag i Stockholm – Hallwylska palatset och Livrustkammaren	12	Målarkurs för seniorer – skapa med färg, form och glädje.....	23
Trivselaktiviteter	12	Vi ser på film	23
Vårens pubaftnar.....	12	Kom och dansa linedance med oss	23
Musikquiz på Bryggans Bistro	12	Mervetarna 1.....	24
Ost och vinprovning på Bryggans Bistro.....	13	Mervetarna 2.....	24
Bubbel och champagneprovning	13	Vem tror du att du är? Släktforskning för nybörjare.....	24
Ginprovning på Västerås destilleri.....	13	Telefon och padda – användning av iPhone och iPad i vardagen.....	25
Mordgåta på Bryggan	14	Kurs i självförsvar	25
		Fickparkera på första försöket	25
		Så anmäler du dig till våra aktiviteter	26
		Egna anteckningar	27

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 kunnande 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. För att få information via e-post om nya aktiviteter efter årsskiftet, måste årsavgiften vara betald senast 31/12.

Styrelsen



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

Rad två från vänster
Siw Andersson *ledamot*
Anita Olsson *ledamot*

Rad tre från vänster
Kerstin Åman *sekreterare*
Agneta Björs *kassör*
Kent Johansson *vice ordförande*

Rad fyra från vänster
Anders Karlsson *ledamot*
Gunnar Dahlberg *ledamot*

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

Marie Tilly marie.tillyx@outlook.com

Aktiva Seniorer Västerås har en expedition i Växhuset

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

Expeditionen är stängd under perioden 19 december – 8 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 e-post
- Följ oss på hemsidan vasteras.aktivaseniorer.com
- Anmäl ändring av ny adress, telefon och e-post 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. För dessa gäller ”först till kvarn”.

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, i det här programmet, sker genom lottning 12 december.

Information om vilka aktiviteter som du har antagits till kommer därefter att bekräftas via e-post. 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. Boka dina önskemål i den ordning som du prioriterar.
3. Anmälan till aktiviteterna blir bindande 21 dagar innan start såvida inte annat anges i programmet.
4. Var och en ska betala med sitt unika OCR nummer om man använder bankgiro.
5. Vill du avboka så gör du det enklast genom att klicka på avbokning i bekräftelsen du fått via e-post eller i ditt eget konto. Du kan också få hjälp via vår expedition. 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.
6. När någon avbokar sin plats går den automatiskt vidare till den som står först i kön. Det är viktigt att du avbokar oavsett om du har fått en plats eller står i kö.
7. 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 e-post (vanlig post om du inte har e-post).
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 2026-03-10

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 2026-03-04, sker via hemsidan. Om du inte kan anmäla dig via hemsidan kan du ringa vår expedition.

Månadsmöten våren 2026

Månadsmöten hålls vanligen sista tisdagen i månaden.

Lokal är Syrianska kulturcentret Narvavägen 90. Det är ingen parkeringsavgift under våra möten

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

Anmälan stängs fredagen före respektive månadsmöte

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

Programmet börjar klockan 10:00 och avslutas ca 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 egen anmälan via vår hemsida. Vännen betalar på plats.

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

Samtal om journalistens arbete – Lena Mellin

Tisdag 27 januari

Lena Mellin är idag en fristående kolumnist på Aftonbladet. Tidigare har hon jobbat 45 år på tidningen som bland annat nyhetschef, chef för samhällsredaktionen, ställföreträdande utgivare i 13 år och politisk kommentator under drygt tre decennier. I våras gavs hennes bok ”Det nya landet” ut, som handlar om Sverige i förändring sedan 1985 med tyngdpunkt på politikens tunga frågor och hennes eget förhållande till åtta statsministrar.

Mellin, som har belönats med Lukas Bonniers stora journalistpris för bestående insatser för journalistiken och Publicistklubbens stora pris.

Västerås stads arbete med Kris och beredskap – Alexander Forsberg

Tisdag 24 februari

Alexander Forsberg arbetar med kommunens beredskap inför kris och krig. Han kommer att tala om samhällets beredskap, inledningsvis om Sveriges centrala beredskapssystem för att sedan övergå till Västerås stads beredskap. Hur ser stadens ansvar ut och vad krävs av den enskilde?

Ted Gärdestad: Sol, vind och vatten – Carl Magnus Palm

Tisdag 31 mars

Ted Gärdestad var det musikaliska underbarnet som efter genombrottet med ”Jag vill ha en egen måne” blev en av Sveriges populäraste artister. Ett drag av svärta fanns i botten på mycket av Teds livsbejakande musik. Efter hans alltför tidiga bortgång har hans odödliga låtskatt bara vuxit i betydelse hos svenska folket. I föredraget berättar Carl Magnus Palm, musikköksförfattare, historien om en av 1900-talets stora melodibegåvningar.

Människan är liten på jorden – Jan Gustafsson

Tisdag 28 april

Jan Gustafsson, som varit dekan på Mälardalens universitet, tar oss med på en resa från här och nu på jorden, via planeterna, stjärnorna, vintergatan och galaxerna tillbaka till universums födelse och Big Bang.

Vad har vi trott om universum tidigare och var står vetenskapen idag? Finns det liv därute? Föredraget illustreras med bilder och filmer från vårt fantastiska universum.

Väder och klimat, mer aktuellt än någonsin – Madeleine Westin

Tisdag 26 maj

Madeleine Westin har jobbat som meteorolog i över 20 år och har skrivit flera böcker, artiklar och krönikor om klimat.

Väder och klimat påverkar oss på alla plan. Under föreläsningen pratar Madeleine väder ur flera tänkbara perspektiv, från det lilla till det stora. Oavsett om det gäller klimatförändringar och naturkatastrofer, hur miljömedvetenhet och konkurrenskraft hänger ihop eller hur vi kan göra egna väderprognoser bjuder Madeleine på en massa fakta blandat med intressanta anekdoter.

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.

Häftet kommer att kunna köpas på expeditionen och av Åsa Högström

Priset är 50 kronor som swishas till Åsa tel: 070-627 60 69, skriv ”Tävling” i meddelanderutan.

Studiebesök och föreläsningar

ASEA:s historiska samlingar

Tisdag 13 januari, 20 januari

I Melkerhusets källare ligger ASEA:s historiska samlingar. Där får vi en guidad tur bland gamla industriföremål som beskriver företagets historia.

Efteråt kan de som vill fika tillsammans gå till Karlsgatan 2.

OBS! Du kan endast anmäla dig till ett datum.

Pris:	45 kr
Tid:	12:50–14:30
Antal deltagare:	max 11
Samlingsplats:	Entrén till Västmanlands länsmuseum, Karlsgatan 2
Aktivitetsansvariga:	Inger Karlsson 073-142 56 54, Louise Moselius 076-025 66 93

Medeltid, arsenik och modernism i Västerås domkyrka

Måndag 19 januari

Vi får en guidning av Västerås domkyrka och den levande kulturskatt som kyrkan representerar. Den äldsta, västra delen invigdes vid 1200-talets mitt men har anor redan från 1100-talet. Kyrkan är fylld av religiösa skatter och rena konstskatter som vi får levande beskrivna av kunniga guider. Vi tittar även in i Skattkammaren som uppvisar föremål som berättar om den kristna tron ur både ett historiskt och ett samtida perspektiv. Vi avslutar med en gemensam lunch på restaurang Stigen på gångavstånd från kyrkan.

Pris:	210 kr
Tid:	10:00– ca 11:30
Antal deltagare:	max 50
Samlingsplats:	Utanför entrén till Västerås Domkyrka
Aktivitetsansvariga:	Kenth Larsudd 0705-34 31 41, Gudrun Stengard 0768-84 63 30

Besök på butik Varsam och lunch på Brassieriet

Tisdag 3 februari

Kom med på ett studiebesök till Varsam och upptäck vilka hjälpmedel som finns för att underlätta vardagen. Varsam har som mål att förgylla vardagen för alla genom ett utbud av innovativa produkter och hjälpmedel. Butiken kommer att visa vilka hjälpmedel de har för olika situationer i livet. Det kan handla om hjälpmedel som du redan känner till, men kanske också som du inte vet att du saknar. Efter besöket på Varsam går de som vill gemensamt till restaurang Brassieriet och äter lunch. Lunchen betalar du själv.

Pris:	45 kr
Tid:	10:15– ca 13:30
Antal deltagare:	max 17
Plats:	Varsam, Stora Gatan 50
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Mälarporten kommer att förändra Västerås centrum

Onsdag 4 februari, onsdag 18 februari

Området som kallas Mälarporten består i dag av stora tomma ytor, såsom ödetomter och grusytor. Vi får en presentation av hur dessa ytor kommer att omvandlas, i takt med att staden växer, för att ge plats för människors nya favoritplatser såsom, bostäder, skolor, företag, parker, grönområden, restauranger och service. Planer finns framme och arbetet har redan påbörjats. Man kan se flera aktiviteter i stadsbilden i centrum och nyfikenheten är väckt, hur kommer det att bli? Vi inleder med kaffe och en mjuk kaka.

OBS! Du kan bara anmäla dig till ett tillfälle.

Pris: 110 kr
Tid: 10:00– ca 12:00
Antal deltagare: max 35
Samlingsplats: Entrén till Stadshuset
Aktivitetsansvariga: 4 februari: Kenth Larsudd 0705-34 31 41, Ulla Jerregård 073-951 58 77
18 februari: Kenth Larsudd 0705-34 31 41, Inger Karlsson 073-142 56 54

Navet – guidning av en spännande kontorsbyggnad

Freitag 20 februari

På Björnövägen ligger fastigheten Navet som uppfördes 1955 på uppdrag av ASEA. Här huserade ASEA:s transportkontor ”stans modernaste bilverkstad” med garage, förråd och lager. Under årens lopp har fastigheten inhyst flera aktörer. Idag finns här Mimer, Mälarenergi, Trafikverket, Riksbyggen och VafabMiljö. En hemtrevlig mötesplats och en användarvänlig arbetsplats med modern teknik möter oss på visningen. Vi avslutar med en matbit eller en fika, vi återkommer om detta.

Pris: 160 kr
Tid: 09:30–12:30
Antal deltagare: max 42
Plats: Navet, Gasverksgatan 7, vid Björnövägen
Aktivitetsansvariga: Louise Moselius 076-025 66 93, Kenth Larsudd 070-534 34 41

Dagens och framtidens Robotics

Onsdag 25 mars

ABB Robotics är en av världens ledande leverantörer av robotteknik. Man levererar produkter och lösningar till företag av alla storlekar och många sektorer – från fordonsindustri till elektronik och logistik. Nyligen togs det första spadtaget för nya Robotics Campus på Finnsletten i Västerås som stärker Sveriges roll som ledande industrination och Västerås som nav för robotik i Europa. Vi börjar med fika och en smörgås/godbit och därefter får vi ett föredrag på ca en timme. Hiss finns till lokalen.

Pris: 150 kr
Tid: 15:00–17:00
Antal deltagare: max 60
Plats: Bryggans Bistro, Öster Mälarstrand, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga: Kenth Larsudd 070-534 31 41, Louise Moselius 076-025 66 93

Visning av Fiholms säteri Rytterne

Söndag 26 april

Följ med på en visning av det vackra säteriet Fiholm i Rytterne socken. Fiholm ligger naturskönt vid Mälaren och har en rik historia. Huvudbyggnaden är till stora delar oförändrad sedan byggtiden på 1700-talet. Nuvarande ägaren Greve Gustaf Ridderstolpe kommer att visa oss runt och berätta om gården och dess historia. Visningen tar mellan 1,5–2 timmar. Efter visningen njuter vi av den egna matsäcken. Om vädret tillåter sitter vi utomhus, annars finns plats i en vacker källarlokal.

Pris: 160 kr
Tid: 12:20– ca 16:00
Antal deltagare: max 30
Samlingsplats: Rocklunda ABB Arena vid restaurangen för **samåkning i egna bilar**
Aktivitetsledare: Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Åsa Högström 070-627 60 69

Resor

En dag i Örebro – guidning i Wadköping och ölprovning

Tisdag 19 maj

Vi anländer till Wadköping och där serveras vi kaffe och smörgås vid bussen. Vidare kommer vår guide att ta oss på en vandring i en levande stadsdel där dåtid möter nutid. Med sina trähus och gårdar skildrar Wadköping Örebros äldre bebyggelse, stadsmiljö och invånare.

Efter guidningen och egen tid i Wadköping tar vår buss oss till Svampen för en Buffélunch.

Därefter åker vi till Örebro Brygghus. Vi blir presenterade för deras öl, process och företag. Under tiden får vi provsmaka flera av deras produkter. OBS! Det finns en ”halvtrappa” upp till lastkajen som måste bestigas.

Pris: 950 kr
Tid: 08:30– ca 17:45
Antal deltagare: max 40
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 08:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:40
Aktivitetsansvariga: Inger Furubom Eriksson 070-886 14 04,
Rossella Carlström Galante 073-330 79 70

En tur till Vinön i Hjälmarén

Onsdag 27 maj

Följ med på en tur till Vinön, den största ön i Hjälmarén. Här finns en mix av både historia och tradition, vilket gör ön intressant att besöka. I Hampetorp dricker vi vårt förmiddagskaffe innan överfart till ön. Vinöguiden Eva Widlund möter oss vid färjeläget och kommer bland annat att berätta om öns historia, Hjälmarén, fisket och hur det är att leva på ön året om. Vi besöker bland annat handelsboden med rökeri och bageri, Hembygdsföreningens hus, skolhuset och missionshuset. Lunchen serveras på Café Bakfickan. Det kommer att ges tillfälle till kortare promenader i den vackra naturen i ett förhoppningsvis vackert majväder.

Pris: 550 kr
Tid: 07:20– ca 18:45
Antal deltagare: max 49
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 07:20 och ABB Arena vid restaurangen kl 07:30
Aktivitetsansvariga: Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Eva Ulegård 072- 212 02 01

Resor under planering

Vättern runt i början av maj

Tisdag 5 maj – torsdag 7 maj

Dag 1: Vår resa runt Vättern börjar med ett besök på Ellen Keys strand vid Omberg. Vi besöker därefter Gränna där du kan välja om du vill besöka museet med information och bilder från Andréés polarexpedition eller om du vill strosa runt i den fina staden. På hotell Gyllene Uttern äter vi middag och övernattar.

Dag 2: Vi åker söderut till Vandalorum, ett museum för konst och design i Värnamo. Där finns också en trädgård skapad av Piet Oudolf, en av världens främsta trädgårdsdesigners. När vi njutit av konst, trädgård och lunch åker vi vidare till ”trästaden” Hjo. Där går vi en promenad och besöker även utställningen om Estrid Eriksson, grundare av Svenskt Tenn. Middag och övernattnings på hotell Billingeus.

Dag 3: Vi åker till Falbygdens Ost i Falköping och äter sen lunch i Sjötorp där Göta kanal går ut i Vänern. Efter lunchen vänder vi hemåt mot Västerås.

Aktivitetsansvariga: Barbro Ridman 073-464 06 44, Rossella Carlström Galante 073-330 79 70

Kultur- och naturresa till Köpenhamn, Louisiana, Sofiero mm.

Tisdag den 19/5 – fredag 22/5

I samarbete med Koboltresor gör vi denna resa.

Dag 1: Vi börjar vår resa med fika på Svampen i Örebro. Resan fortsätter via Hjo där vi äter lunch vid hamnen. Vi får vidare mot Laholm, ”den lilla staden med dom stora konstverken”, och Hishult som också kallas för ”Lilla Louisiana”. Där får vi en visning och avslutar sedan med fika. Via Malmö och Öresundsbron närmar vi oss Köpenhamn och vårt hotell, äter middag på en av stadens restauranger och sover sedan gott efter en lång dag.

Dag 2: Under förmiddagen ansluter vår guide som visar den nya arkitekturen i olika områden. Vi tar oss sedan till Ordrupgaard konstmuseum med en av Nordeuropas finaste samlingar av fransk konst. Här kan vi också se Zaha Hadids fantastiska byggnadskonstruktioner. Hon var ”drottningen av arkitekturens böjda drömlandskap”. På kvällen blir det en 3-rätters middag på operan, därefter ser vi Mozarts första opera IDOMENEO i Robert Carsens kritikerrosade uppsättning.

Dag 3: Nu lämnar vi hotellet och åker till Karen Blixens hem Rungstedlund, där vi får höra om hennes liv och författarskap. Vi åker vidare längs den vackra kustvägen till Louisiana och får en visning av den franska konstnärinnan Sophie Calle. Efteråt tid på egen hand, tex för lunch, strosa i den vackra parken eller kolla på mer konst. Därefter bär det av till Sverige med färjan och vi landar till slut på vackra Villa Thalassa i Helsingborg med middag och övernattnings.

Dag 4: Efter en god frukost åker vi till Sofiero slott för att njuta av rododendronparken. Sofiero slott och slottsträdgård får Kulturarvspriset för 2025. Efter en guidad tur intar vi vår lunch i slottsrestaurangen. På hemvägen gör vi ett stopp med visning av Tändsticksmuseet i Jönköping. På Vätterns östra strand gör vi ett uppehåll för en kvällsbuffé.

Aktivitetsansvarig: Gudrun Stengard 076 884 63 30

En dag i Stockholm – Hallwylska palatset och Livrustkammaren

Tisdag 26 maj

Den 26 maj gör vi en resa till Stockholm och börjar med att besöka Hallwylska palatset där vi får en guidad visning. Palatset är ett privatpalats från sekelskiftet 1900. Det beboddes fram till 1930 av makarna von Hallwyl och är idag ett kulturhistoriskt museum.

Efter lunch besöker vi Livrustkammaren i Stockholms slott, ett av Sveriges äldsta muséer. Vi får en guidad visning av paradrustningar, vapen och dräkter ur vår kungliga historia. Efter besöket går resan direkt tillbaka till Västerås.

Aktivitetsansvariga: Barbro Ridman 073-464 06 44, Rossella Carlström Galante 073-330 79 70

Trivselaktiviteter

Vårens pubaftnar

Onsdagar 14 januari, 11 februari, 11 mars, 8 april och 13 maj

Välkommen till en trevlig samvaro i mysig pubmiljö andra onsdagskvällen i månaden fram till och med maj.

I priset ingår en rätt som du väljer när du anmäler dig. Till det väljer du, på plats ett glas vin/öl, med eller utan alkohol, som också ingår i priset. Puben byter regelbundet meny och därför kan du bara anmäla dig till ett tillfälle i taget.

Vi öppnar anmälan till varje pubkväll med att skicka ett mail. Boka redan nu in kommande datum för vårens pubar.

Pris: 220 kr (med reservation för ev prisökning)
Tid: 16:00– så länge du har lust att vara kvar
Antal deltagare: max 50
Plats: Smedjan kök och bar (Smedjegatan 13)
Aktivitetsansvariga: Åsa Thelander 073-515 45 44, Ylva Almblad 072-151 39 00

Musikquiz på Bryggans Bistro

Måndag 19 januari

Vi träffas på Bryggans Bistro kl 14:00, där vi äter något från dagens meny, dricker ett glas vin eller öl och till kaffet svarar vi på kluriga frågor. Vi tävlar i lag om max 4 personer, quizen startar kl 15:00. Dagens tema blir 70-tal – nostalgi och härliga minnen. Priser till de två bästa lagen! Marika Strömgren är vår quizpresentatör. Dagens meny kommer att meddelas via e-post i början av januari. Ni blir då tillfrågade om vad ni väljer att få på tallriken.

Pris: 295 kr
Tid: 14:00–17:00
Antal deltagare: max 60
Plats: Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga: Ulla Eriksson 073-080 01 46, Eva Ulegård 072-212 02 01

Ost och vinprovning på Bryggans Bistro

Tisdag 3 februari

Vi träffas på Bryggans Bistro kl 15:00. Chatrine Jakobsson från företaget Blommor och brie leder en provsmakning med viner och ost från fem olika provinser i Italien. Provinserna är Emilia-Romagna, Piemonte, Sicilien, Sardinien och Puglia. Vi sitter i Bryggans nya lokal på andra våningen (hiss finns).

Pris:	460 kr
Tid:	15:00– ca 16:30
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Bubbel och champagneprovning

Tisdag 10 februari

Välkommen att prova Procecco, Cava och Champagne. Sommelier Michel Stetsko guidar oss i den bubbliga världen. Alla får en tallrik med smakbitar som passar till de olika dryckerna.

Pris:	595 kr
Tid:	18:00–20:30
Antal deltagare:	max 50
Plats:	Bistro Gården, Slånärgatan 13, busslinje 2, stig av vid hållplats Apalby
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Ginprovning på Västerås destilleri

Torsdag 12 februari

Nu får du chansen att prova gin från Västerås första hantverksdestilleri. Destilleriet har funnits några år och grundades av Salar och Emelie som båda har erfarenheter från mat och dryckesbranschen. De gör allt själva från att destillera till att tappa på flaskor, etikettera, sätta på korkar, försegla flaskorna och ställa dem i kartonger. Provningsen börjar med en välkomstdrink. Därefter kommer Salar och Emelie berätta om ginets historia och hur tillverkningen går till. Vi får en guidad provning av fyra olika ginsorter som de har tagit fram.

Pris:	450 kr
Tid:	14:30–16:30
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	Slakterigatan 10, Västerås (Buss nr 7 och 22)
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Åsa Högström 070-627 60 69

Mordgåta på Bryggan

Tisdag 17 mars

Följ med på en eftermiddag med mat, spänning och gemenskap på Bryggans Bistro. Där löser vi en interaktiv mordgåta över en måltid. En utredningsledare håller i mordgåtan som är baserad på en verklig händelse. Upplevelsen går ut på att vid bordet lösa ett mysterium med hjälp av ett kriminaltekniskt kit, fysiska bevis samt vittnen att förhöra. Vi kommer att bilda lag om 2-5 personer där minst en måste ha en smartphone med Messenger.

Vi börjar med lunch: kycklingfilé med potatisgratäng och rödvinsås inkl ett glas vin, öl eller alkoholfritt samt salladsbuffé, kaffe och liten kaka. Vegetariskt alternativ finns.

Pris:	650 kr
Tid:	13:00–17:00
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Ulla Jerregård 073-951 58 77, Inger Karlsson 073-142 56 54

Afternoon tea

Torsdag 19 mars

Välkommen till Bistro Gården. Inledningsvis bjuds vi på ett glas mousserande som följs av te med nybakade scones, marmelader, små smörgåsar med mera. Vi kommer också att ha en frågesport där vi tävlar i lag bordsvis. Vi ser framemot en trevlig eftermiddag tillsammans.

Pris:	450 kr
Tid:	15:00–17:30
Antal deltagare:	max 25
Plats:	Bistro Gården, Slånbärgsgatan 13, busslinje 2, stig av vid hållplats Apalby
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Simson och Delila – Hämnad i kärlekens tecken på Cassels konserthus

Lördag 14 mars

Vi tar buss norrut med en mellanlandning för lunchbuffé på Wanbo Herrgård. Efter lunchen fortsätter vi till Grängesberg och Cassels konserthus. Där får vi en guidad visning av konserthuset varefter vi får se en koncentrerad opera, Simson och Delila, komponerad av Camille Saint-Saëns. Operan är ett dramatiskt möte med vackra arior och duetter framsjungen med svensk text. Föreställningen rundas av med stycken ur Verdis och Faurés requiem. Medverkande är Britta Blavier - Delila, mezzo, Anders Håkansson - Simson, tenor och Michael Schmidberger - Överstepräst, bas. Vid flygeln Samuel Skönberg. Det finns servering i pausen och Cassels är handikappanpassat. På hemresan serveras matig smörgås och dryck.

OBS! Resan skall vara betald senast den 20 februari.

Pris:	1050 kr
Tid:	11:00– ca 20:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Bussterminalen hpl I kl 11:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 11:10
Aktivitetsansvariga:	Kenth Larsudd 070-534 31 41, Gudrun Stengard 076-884 63 30

Musikquiz på Bryggans Bistro

Måndag 20 april

Vi träffas på Bryggans Bistro kl 14:00, där vi äter något från dagens meny, dricker ett glas vin eller öl och till kaffet svarar vi på kluriga frågor. Vi tävlar i lag om max 4 personer, quizen startar kl 15:00. Dagens tema blir Beatles. Priser till de två bästa lagen! Marika Strömgren är vår quizpresentatör. Menyn kommer att meddelas via e-post i början av april. Ni blir då tillfrågade om vad ni väljer att få på tallriken.

Pris:	295 kr
Tid:	14:00–17:00
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Frändesta – en butik i lantlig miljö

Fredag 24 april

Är du hungrig och/eller shoppningsugen så häng med oss till Frändesta kläder vid Schenströmska herrgården i Ramnäs. Vi åker buss och räknar med att vara framme ca 11:00 då vi börjar med smittor och bubbel. Därefter modevisning och lunch. Efter lunchen ges tid till shopping. I butiken hittar du ett brett utbud av kläder av hög kvalitet. Kundservice är högsta prioritet för Frändesta kläder och personalen hjälper dig mer än gärna med val av ett favoritplagg. Med en mix av både trendiga och klassiska plagg är Frändesta kläder det naturliga valet för den som letar efter det lilla extra när det gäller mode. Välkommen att hänga med!

Pris:	330 kr
Tid:	10:30– ca 15:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Bussterminalen hpl I kl 10:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 10:40
Aktivitetsansvariga:	Louise Moselius 0760-25 66 93, Inger Karlsson 073-142 56 54

Pizzakväll

Torsdag 7 maj

Vi inleder kvällen med ett glas bubbel och några ”kluriga frågor” att svara på i väntan på de nybakade pizzorna. De serveras i bitar – du äter så många du orkar och provar fler sorter om du vill. Om kvällen är varm sitter vi utomhus. Vill du dricka något annat än bordsvatten till pizzen finns både öl och vin att köpa i baren.

Pris:	360 kr
Tid:	17:00– 20:00
Antal deltagare:	max 25
Plats:	Bistro Gården, Slånärsgatan 13, busslinje 2, stig av vid hållplats Apalby
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Herrgårdsbuffé och mannekänguppvisning i Smedjebacken

Lördag 9 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 vi möjlighet att titta på kläderna i lugn och ro. Vi erbjuder 20 % rabatt om 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

Fröken Julie

Onsdag 11 februari, söndag 22 februari, fredag 6 mars

Strindbergs mästerverk Fröken Julie hade premiär 1889 och fortsätter att fascinera oss. Är våra sociala normer och hierarkier fortfarande desamma? Fröken Julie (Victoria Dyrstad) förför betjänten Jean (Magnus Krepper) eller är det Jean som förför Julie? Och hur reagerar Jeans fästmo (Bodil Malmberg)?

OBS! Du kan endast anmäla dig till en föreställning.

Onsdag 11 februari

I pausen serveras Hjulströmmare, en klämma med varmrökt lax, pepparrot, crème fraiche och majonnäs i tunnbröd samt mineralvatten/alkoholfri öl.

Pris:	365 kr
Tid:	19:00–21:30
Antal deltagare:	max 32
Plats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Söndag 22 februari

I pausen serveras Räksnitt och kaffe/te

Pris:	355 kr
Tid:	15:00–17:30
Antal deltagare:	max 32
Plats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Eva Ulegård 072-212 02 01

Fredag 6 mars

I pausen serveras Västerbottenostpaj samt mineralvatten/alkoholfri öl.

Pris: 355 kr
Tid: 19:00–21:30
Antal deltagare: max 32
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Inger Karlsson 073-142 56 54

Soppteater Stig Dagerman – en musikkabaré

Onsdag 11 mars

Denna musikkabaré skildrar Stig Dagermans fascinerande liv och dramatiska tid genom texter och brev. Nya tonsättningar av Dagermans texter binds samman med skådespelerskan Inga Landgrés röst. Medverkar gör även Ola Sandström och Bengt Lundström på piano. Vi serveras en ”Hjulströmmare” bestående av en klämma med varmrökt lax. Till detta serveras alkoholfri öl eller mineralvatten.

Pris: 220 kr
Tid: 15:00–16:00
Antal deltagare: max 60
Plats: Västmanlands teater, caféet. Insläpp kl 14:30
Aktivitetsansvariga: Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Eva Ulegård 072-212 02 01

Yerma

Torsdag 16 april, fredag 8 maj

Pjäsen är skriven av den spanske dramatikern Federico García Lorca 1934. Yerma är en kvinna mitt i livet, som har allt man kan önska sig – utom ett barn. Ett ämne som alltid är lika aktuellt.

OBS! Du kan endast anmäla dig till en föreställning.

Torsdag 16 april

I pausen serveras Hjulströmmare, en klämma med varmrökt lax, pepparrot, crème fraiche och majonnäs i tunnbröd samt mineralvatten/alkoholfri öl.

Pris: 365 kr
Tid: 18:00– 20:30
Antal deltagare: max 28
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Fredag 8 maj

I pausen serveras Västerbottenostpaj samt mineralvatten/alkoholfri öl.

Pris: 355 kr
Tid: 18:00– 20:30
Antal deltagare: max 32
Plats: Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga: Ulla Eriksson 073-080 01 46, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Vårkonsert Orphei Drängar i Uppsala

Lördag 18 april

I år har vi åter lyckats boka biljetter till OD:s vårkonsert i Universitetsaulan, Uppsala. Biljetterna är i prisklass 2 vilket innebär rakt framför scen eller på sidorna. Under konserten har vi glädjen att få lyssna till solisterna Sofia Niklasson och Elin Skorup. Båda framträder regelbundet med både svenska och internationella symfoniorkestrar och har även anställning i Radiokörens sopranstämma. Vid konserten får vi höra dem tillsammans med kören, allt under ledning av dirigent Cecilia Rydinger. OD:s repertoar sträcker sig som brukligt vid vårkonserten från den romantiska musiken till 1900-talets portalstycken samt ett knippe vårsånger för att hylla den annalkande våren. På hemresan serveras en smörgås och lättöl/vatten så ät gärna lunch innan avresan från Västerås.

Pris: 595 kr
Tid: 13:15– ca 18:45
Antal deltagare: max 49
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 13:15 och ABB Arena vid restaurangen kl 13:25
Aktivitetsansvariga: Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65,
Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Musikalen & Julia på Cirkus

Söndag 19 april

Vad hände efter Romeo och Julia? Jo en ny musikal, skapad av David West Read, där Julia väljer sitt eget öde i en ny tolkning av världens mest ikoniska kärlekshistoria. Det är en inkluderande och briljant romantisk komedi. Låt dig svepas med på en fantastisk musikalisk resa när Julias öde får en ny vändning. Max Martin & vänner har gjort musik och sångtexter. Det är sångare som Viktor Norén, Oscar Zia, Sussi Eriksson som deltar. Dessutom är det många bra dansare. Regi av Edward af Sillén. Vi åker buss från Västerås till Cirkus i Stockholm. Väl där ser vi musikalen, med bra platser på första parkett. På bussen hem får du en baguette och dryck.

OBS! Sista betalningsdag är 30 december.

Pris: 1650 kr
Tid: 12:30– ca 19:30
Antal deltagare: max 49
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 12:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 12:40
Aktivitetsansvariga: Inger Karlsson 073-142 56 54, Louise Moselius 076-025 66 93

Musikalen Bonnie & Clyde på Uppsala Stadsteater

Tisdag 21 april

Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen och var ständigt på flykt från rättvisan. Båda är unga och hungriga och trötta på att vänta på ett större liv. Deras intensiva jakt på spänning och frihet drar dem allt djupare in i kriminaliteten. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspar. Efter premiären 2011 har musikalen spelats runt om i världen, nu på Uppsala Stadsteater. På hemresan serveras en smörgås med lättöl/vatten.

Pris: 650 kr
Tid: 16:00– ca 00:00
Antal deltagare: max 49
Samlingsplats: Bussterminalen hpl I kl 16:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 16:10
Aktivitetsansvariga: Eva Ulegård 072-212 02 01, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Motion, friluftsliv och hälsa

Kurser i Medborgarskolans lokaler genomförs i samarbete med Medborgarskolan.

Vandring i Frösåker med lunch i Vikingaby

Onsdag 3 juni

Vi samåker från Rocklunda till Frösåkers brygga där vi parkerar bilarna. Här startar vår vandring som är cirka 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. Vandringen som tar cirka 2 timmar genomförs i 2 grupper med 2 ledare per grupp. När vi kommer tillbaka till parkeringen avnjuter vi vår lunch i Vikingaby.

Pris: 275 kr
Tid: 09:30– ca 14:30
Antal deltagare: max 60
Samlingsplats: Rocklunda ABB Arena vid restaurangen för **samåkning i egna bilar**
Aktivitetsledare: Ulla Eriksson 073-080 01 46, Eva Ulegård 072-212 02 01

Motionspromenader i lugnare tempo

Måndagar

Promenad i stads- och naturmiljö med eller utan stavar i lugnt tempo.

Vi fördelar ansvaret i gruppen, en promenad med en eller två ansvariga under någon av vårens 20 veckor. Det medför också att vi får se nya områden och promenadvägar

Omfattar cirka 6–8 km per tillfälle, där vi efter halva vägen tar paus för medhavd matsäck.

Du går med vid de tillfällen som passar och lockar dig.

Pris: 45 kr (gäller för hela terminen)
Tid: 09:30–11:30
Start: 12 januari, sista tillfälle 8 juni
Antal deltagare: ingen begränsning
Samlingsplats: Meddelas via e-post senast på söndagen
Kontaktperson: Marie Tilly 073-505 75 94

Motionspromenader i snabbare takt

Måndagar

Promenad i stads- och naturmiljö med eller utan stavar. Vi går på stigar och gångbanor i fart som passar alla som vill ha motion i grupp. Vi försöker hitta nya och trevliga områden varje gång, med en fikarast under vandringen. Vi går oftast 6–8 km. Du går med vid de tillfällen som passar dig.

Pris: 45 kr (gäller för hela terminen)
Tid: 09:30–11:30
Start: 12 januari, sista tillfälle 8 juni
Antal deltagare: ingen begränsning
Samlingsplats: Meddelas via e-post senast 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 föranmälan behövs bara kom.*

Pris:	70 kr per gång, betalas på plats
Tid:	13:00–14:00
Start:	12 januari (sista gången 25 maj)
Plats:	Bellevue i Västerås
Kontaktperson:	Agneta Björs 070-272 52 33

Qi-Gong

Tisdagar

Qi-Gong är uppbyggt kring tre moment: tanke, rörelse, andning.

Långsamma mjuka rörelse som upprepas och kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ.

Lämpar sig för personer som vill behålla sin rörlighet och smidighet.

Vi tränar stående utan mattor. En ledare och två hjälpledare från Taiji & Qi Gong Föreningen i Västerås håller i kursen.

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

Pris:	740 kr för åtta gånger
Tid:	grupp 1: kl 18–19 grupp 2: kl 19–20
Start:	3 februari (sista tillfället 24 mars)
Antal deltagare:	max 12/grupp
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Dana Sahlin 076-095 06 55

Kurser och studiecirklar

Kurser och cirklar, som vi håller i Medborgarskolans lokaler, genomförs i samarbete med Medborgarskolan.

Musikcirkel

Måndagar

Willhelm Stenhammar och Jean Sibelius. Vi följer upp förra vårens cirkel som handlade om Edward Grieg och Carl Nielsen med de två andra portalgestalterna i nordisk musik. Symfonier, sånger, stråkkvartetter...en skatt att ösa ur.

Pris:	265 kr för sex gånger
Tid:	13:00–15:00 jämna veckor
Start:	19 januari (sista tillfället 30 mars)
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:	16 februari
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:	16 februari
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Restaurang Casa del Fuego, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

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: 50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid: 13:30–15:30 jämna veckor
Start: 2 februari (sista tillfället 27 april)
Antal deltagare: max 9
Plats: Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare: Monica Enberg 073-069 01 96

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 ojämna veckor
Start: 9 februari (sista tillfället 4 maj)
Antal deltagare: max 10
Plats: Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare: Ann-Christin Trossing 076-828 84 58

Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta

Måndagar

Vi väljer tillsammans en bok från olika genre till varje tillfälle och diskuterar handling, språk och karaktärer för att få en djupare förståelse. Allvar och läslust, men skratt och gemenskap med en och annan ny kunskap är fokus för våra träffar.

Pris: 50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid: 14:00–16:00 ojämna veckor
Start: 26 januari (sista tillfället 4 maj)
Antal deltagare: max 8
Plats: Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare: Marie Tilly 073-505 75 94

Målarkurs för seniorer – skapa med färg, form och glädje

Måndagar

Välkommen till en inspirerande målarkurs där du får möjlighet att fördjupa dig i akrylmåleriets värld. Inga förkunskaper krävs. Kursen passar dig oavsett om du är nybörjare eller har målat tidigare. Vi träffas i små, grupper och utforskar grunderna i färglära, komposition, ljus och djup – allt för att hjälpa dig skapa personliga och uttrycksfulla verk. Du får lära känna akrylfärgens egenskaper och hur du kan använda detta mångsidiga medium för att uttrycka din kreativitet. Vår kunniga och engagerade kursledare finns med dig hela vägen och anpassar undervisningen efter gruppens behov och önskemål. **Kursmaterial** ingår inte i kursavgiften, utan du tar själv med dig: oömma kläder (akryl går ej bort i tvätten). Penslar och målarpalett.

Minst 1st duk/canvas i valfri storlek och form. Dukens storlek (minst ca 38x46 och max ca 46x55) Akrylfärger startset: gul, blå, röd, svart, vit. Stativ finns på plats.

Pris:	1495 kr för 5 tillfällen
Tid:	14:00–16:15
Start:	19 januari (sista tillfället 16 februari)
Antal deltagare:	max 8
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Gun Lantz 076-007 04 30

Vi ser på film

Tisdagar

Vi ser sex filmer på biografen Elektra. Inledningsvis ges en kort information om filmens skådespelare, regissör med mera. Efter filmen ses vi i Elektras café och samtalar om vad vi tyckte om föreställningen och angelägna frågor som filmen aktualiserar.

Pris:	600 kr för sex gånger
Tid:	13:00– ca 16:00, varannan vecka
Start:	17 februari
Antal deltagare:	max 76
Plats:	Elektra, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

Kom och dansa linedance med oss

Tisdagar

Vi återkommer med vår populära linedancekurs och vänder oss främst till dig, som gått nybörjarkursen tidigare. Föreningen Just4Fun håller i kursen och har förutom sin ledare, Katarina Ryding, flera medlemmar, som ställer upp och stöttar deltagarna vid varje kurstillfälle.

Pris:	510 kr för 10 gånger
Tid:	18:00–19:00
Start:	januari, exakt datum meddelas senare
Antal deltagare:	max 18
Plats:	Studieförbundets lokaler, Pilgatan 8 C
Aktivitetsansvarig:	Gun Lantz 076-007 04 30

Mervetarna 1

Onsdagar

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

Gruppen träffas en gång per vecka.

Pris:	175 kr för hela terminen
Tid:	09:30–11:30
Start:	14 januari (sista tillfället 6 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.

Pris:	175 kr för hela terminen
Tid:	09:30–11:30
Start:	14 januari (sista tillfället 22 april)
Antal deltagare:	max 12
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Kent Olsson 070-302 72 09

Vem tror du att du är? Släktforskning för nybörjare

Torsdagar

Att söka sina rötter kan vara att hitta sig själv lite mer, sägs det.

Denna **nybörjarkurs** kan vara till god hjälp att komma igång med sin släktforskning. Vi kommer att använda oss av Arkiv Digital. Kursen är upplagd så, att alla tränar hemma på gemensamma övningsexempel samtidigt som man tillämpar motsvarande tillvägagångssätt på sin egen forskning.

Förutsättningar: Vana att använda datorn på Internet.

Tag med egen dator (läsplatta inte lika bra).

Pris:	525 kr för sex gånger. I priset ingår abonnemang på Arkiv Digital's "Allt I Ett" under 13 veckor. Om du har ett pågående abonnemang på Arkiv Digital måste du meddela detta vid anmälan.
Tid:	13:00–15:30
Start:	12 februari (sista tillfället 19 mars)
Antal deltagare:	max 10
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Börje Lantz 072-313 74 49, Gun Lantz 076-007 04 30

Telefon och padda – användning av iPhone och iPad i vardagen

Torsdagar

Vi samlas varannan vecka för att utbyta erfarenheter och lära oss mer om hur vi kan använda vår iPhone och/eller iPad. Genomförandet kommer att fokusera på deltagarnas egna önskemål. Vi stödjer oss på material som finns tillgängligt på nätet och på deltagarnas olika egna erfarenheter. Det kan handla om allt från grundinställningar till specifika appar, som kan vara standardappar i telefonen eller favoriter som vi vill dela med oss av. Innan kursstart skickas en enkät till alla deltagare för att se hur kursen kan läggas upp på bästa sätt.

Pris:	100 kr för sex gånger.
Tid:	09:30–11:30
Start:	5 februari (sista tillfället 16 april)
Antal deltagare:	max 12
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Kenth Larsudd 070-534 31 41

Kurs i självförsvar

Lördag 7 mars

Självförsvar handlar inte bara om att försvara sig – det handlar om att känna sig trygg. Den här kursen ger dig verktyg för att möta vardagen med självförtroende, oavsett var du befinner dig i livet. Vi kommer även att prova på olika former av självförsvar. Ööm löst sittande klädsel och skor avsedda för inomhusaktivitet med vit sula. I pausen serveras vatten och frukt.

Pris:	185 kr
Tid:	13:00–15:00
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Västerås Karatecenter, Fältnätargatan 12 Buss 5 mot Hälla, hållplats Tortunavägen (promenad 5 minuter)
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Eva Ulegård 072-212 02 01

Fickparkera på första försöket

Torsdag 9 april

De flesta av oss tog körkort för cirka 50 år sedan. Mycket har hänt sedan dess vad gäller nya regler och trafikmärken. Vi har dessutom fått ett helt nytt tempo i trafiken. Ibland kan det kännas lite stressigt när man misslyckas gång på gång med fickparkeringen. Vi träffas på Mälarstadens Trafikskola där vi får en teoretisk och praktisk genomgång. Det finns gott om tid för egna frågor innan vi beger oss ut och tränar på att fickparkera. Markera på anmälan om du önskar köra med automat eller manuell bil. Efter övningen bjuds vi på fika.

Pris:	250 kr
Tid:	09:30–12:00
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Mälarstadens Trafikskola, Mäster Ahls gata 2 (buss 1,2,3,4,5 plus flera)
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Åsa Högström 070-627 60 69



Aktiva 
Seniorer® Västerås

<https://vasteras.aktivaseniorer.com>

I samarbete med

