

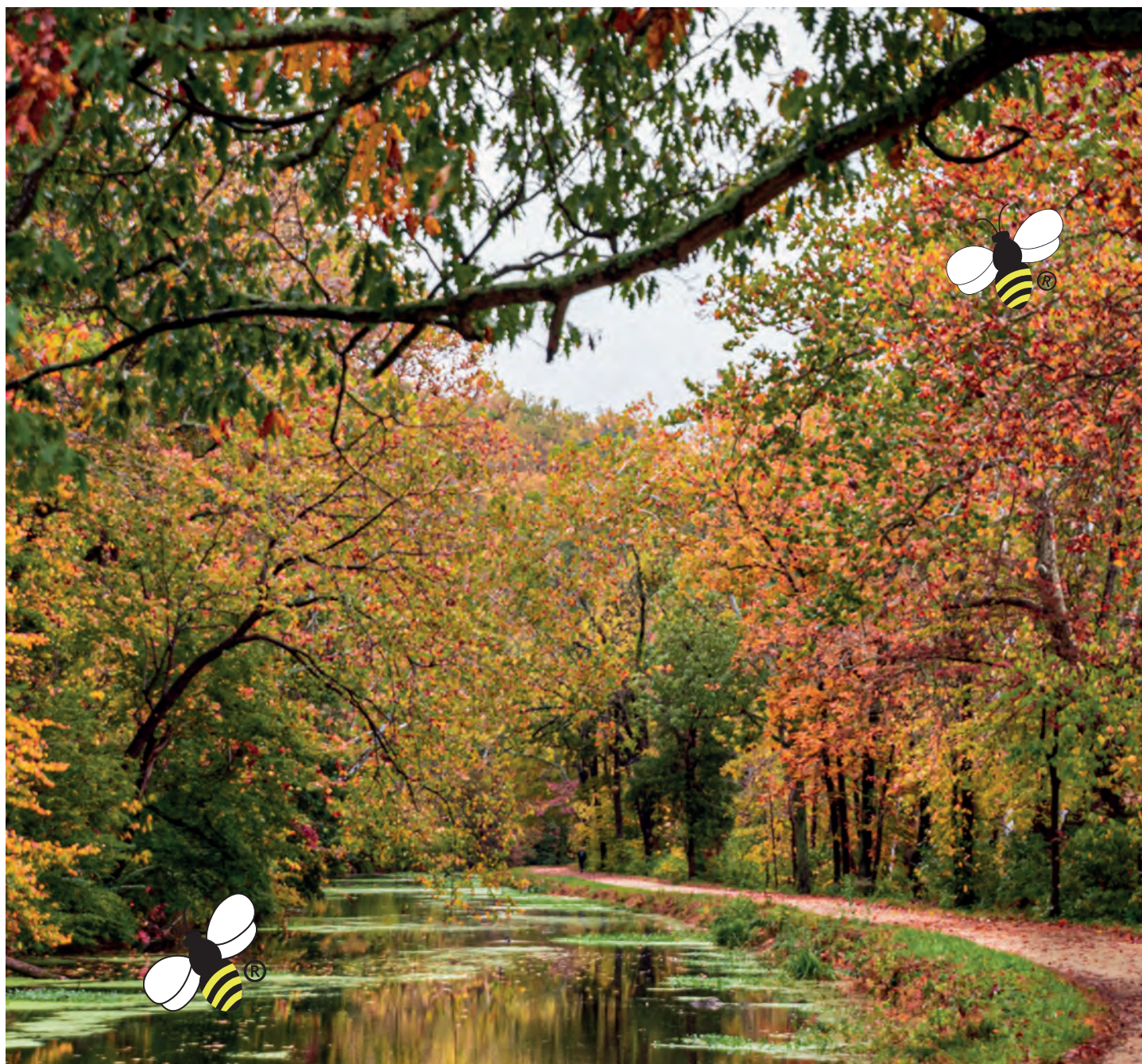


---

AKTIVA SENIORER VÄSTERÅS

---

# HÖSTPROGRAMMET 2026



# Kalendarium

<b>Augusti</b>		<b>Sid</b>	<b>Oktober</b>		<b>Sid</b>
10	Spela bowling med oss	23	01	Musikal: Från Broadway till Duvemåla	19
13	Miniature Kingdom i Kungsör samt Arboga museum	12	03	Operett: Vårdshuset Vita Hästen	19
18	Kom och dansa linedance med oss	25	04	Teater: Galileis liv	19
24	Motionspromenader i lugnare tempo	22	06	Frivoliteter för nybörjare	25
24	Motionspromenader i snabbare takt	23	06	Uppsala – en resa i tid och rum	14
24	Danskurs, nybörjarkurs	24	06	Cullberg – modern dans	20
24	Danskurs, fortsättningskurs	25	07	Chokladprovning med Mälarchocolaterie	16
25	Månadsmöte: Att fixa vardagssnacket	6	13	Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt yrke	9
25	Yogakurs	23	14	Nostalgimiddag – 50-talet på Hässlö Werdshus	16
26	Djäkneberget i Sam Lidmans fotspår	7	15	Teater: Galileis liv	19
31	En dag på Skansen i Stockholm	12	15	Generalrepetition Västerås Sinfonietta	20
31	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera	25	16	Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås Domkyrka	9
<b>September</b>			21	Dagens och framtidens Robotics	9
07	Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta	25	22	Västerås polismuseum	10
08	Vi ser på film	26	23	Folkhemsturen med Niklas Ulfvebrand	10
08	Kärrbo Prästgård och kyrka	8	26	Musikquiz på Bryggans Bistro	17
09	Riddarholmskyrkan och Riddarhuset i Stockholm	13	27	Månadsmöte: Ålderism och förlorad kompetens	7
10	Vandring i Östa Naturresevat	22	<b>November</b>		
10	En spännande dag i en liten del av Västmanland	13	03	I våra kvarter – fikastund med föreläsning på K2	10
14	Musikcirkel	24	03	Vad händer med avfallet på VafabMiljö	11
14	Vattengymnastik grupp 1	22	04	Teater: Galileis liv	19
14	Musikquiz på Bryggans Bistro	15	05	Västerås Stadshus med lunch på restaurangen	11
16	Mervetarna 1	26	06	Soppkonsert med musiker ur Västerås Sinfonietta	21
16	Mervetarna 2	26	11	Nostalgimiddag – 60-talet	17
16	Qi-gong	24	16	Killkväll på Nya Thulins – keps eller luva i höst?	16
16	Konsert med Mikael Samuelsson och Västerås Sinfonietta	19	17	Roligt och oroligt som aseater – fikastund med föreläsning på K2	11
17	Vattengymnastik grupp 2	22	19	Västerås polismuseum	10
17	Telefon och padda – användning av iPhone och iPad i vardagen	26	22	Musikalen Chicago	21
17	Specialisttandvården på Västmanlands sjukhus	8	22	Konsert med middag i Rikssalen på Västerås Slott	21
22	Komma igång på Gym	24	24	Månadsmöte: Matens roll i historien, samtiden och framtiden	7
22	Bryggt, bränt och Bratt – en tur bland gamla Västerås bryggerier	8	24	Navet – guidning av en spännande kontorsbyggnad	11
23	Blacksta vingård Flen	13	29	Föredrag om Selma Lagerlöf och adventskonsert i Blå Hallen	15
24	Specialisttandvården på Västmanlands sjukhus	8	<b>December</b>		
29	Månadsmöte: Ingen ska försvinna utan att hittas	7	05	Julmarknad i Uppsala	15
29	Ost och vinprovning på Bryggans Bistro	16	07	Musikquiz på Bryggans Bistro	17
30	Stockholm – Gamla stan och Stadshuset	14	08	Bubbel och champagneprovning	18
			10	Nobelmiddag på Hässlö Werdshus	18
			30	Fira nyårshelg på Sätra Brunn med festliga middagar och spamys	18

# Innehållsförteckning

---

Kalendarium.....	2	Ost och vinprovning på Bryggans Bistro.....	16
Aktiva Seniorer Västerås.....	4	Chokladprovning med Mälarchocolaterie.....	16
Skapa ditt eget konto i Mina Aktiviteter:.....	5	Nostalgimiddag – 50-talet på Hässlö	
Så anmäler du dig till våra aktiviteter .....	5	Werdshus .....	16
Månadsmöten hösten 2026.....	6	Musikquiz på Bryggans Bistro .....	17
Att fixa vardagssnacket.....	6	Nostalgimiddag – 60-talet i på Hässlö	
Ingen ska försvinna utan att hittas .....	7	Werdshus .....	17
Ålderism och förlorad kompetens.....	7	Musikquiz på Bryggans Bistro .....	17
Matens roll i historien, samtiden och framtiden	7	Bubbel och champagneprovning .....	18
Studiebesök och föreläsningar .....	7	Nobelmiddag på Hässlö Werdshus .....	18
Djäkneberget i Sam Lidmans fotspår.....	7	Fira nyårshelg på Sätra Brunn med festliga	
Kärrbo Prästgård och kyrka .....	8	middagar och spamys .....	18
Specialisttandvården på Västmanlands sjukhus.	8	Teater och konserter .....	19
Bryggt, bränt och Bratt – en tur bland gamla		Konsert med Mikael Samuelsson och	
Västerås bryggerier.....	8	Västerås Sinfonietta.....	19
Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt		Från Broadway till Duvemåla.....	19
yrke .....	9	Värdshuset Vita Hästen .....	19
Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås		Galileis liv .....	19
Domkyrka .....	9	Cullberg – modern dans.....	20
Dagens och framtidens Robotics .....	9	Generalrepetition Västerås Sinfonietta .....	20
Västerås polismuseum .....	10	Soppkonsert med musiker ur Västerås	
Folkhemsturen med Niklas Ulvvebrand .....	10	Sinfonietta.....	21
I våra kvarter – fikastund med föreläsning		Musikalen Chicago .....	21
på K2 .....	10	Konsert med middag i Rikssalen på Västerås	
Vad händer med avfallet på VafabMiljös		Slott .....	21
återvinningsstationer? .....	11	Motion, friluftsliv och hälsa .....	22
Västerås Stadshus med lunch på restaurangen.	11	Vandring i Östa Naturreservat .....	22
Roligt och oroligt som aseater – fikastund		Vattengymnastik.....	22
med föreläsning på K2.....	11	Motionspromenader i lugnare tempo .....	22
Navet – guidning av en spännande		Motionspromenader i snabbare takt.....	23
kontorsbyggnad .....	11	Spela bowling med oss .....	23
Resor.....	12	Yogakurs.....	23
Miniature Kingdom i Kungsör samt Arboga		Komma igång på Gym.....	24
museum.....	12	Qi-gong.....	24
En dag på Skansen i Stockholm.....	12	Kurser och studiecirklar .....	24
Riddarholmskyrkan och Riddarhuset i		Danskurs .....	24
Stockholm.....	13	Danskurs .....	25
En spännande dag i en liten del av		Musikcirkel.....	25
Västmanland .....	13	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera.....	25
Blacksta vingård Flen .....	13	Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta...	25
Stockholm – Gamla stan och Stadshuset .....	14	Vi ser på film .....	26
Uppsala – en resa i tid och rum.....	14	Frivoliteter för nybörjare .....	26
Föredrag om Selma Lagerlöf och		Kom och dansa linedance med oss .....	26
adventskonsert i Blå Hallen .....	15	Mervetarna 1 .....	26
Julmarknad i Uppsala .....	15	Mervetarna 2.....	27
Trivselaktiviteter.....	15	Telefon och padda – användning av iPhone	
Musikquiz på Bryggans Bistro .....	15	och iPad i vardagen.....	27
Killkväll på Nya Thulins – keps eller		Så anmäler du dig till våra aktiviteter .....	27
luva i höst?.....	16		

# 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



Vänster sida nerifrån och upp:

Agneta Björs  
Anita Olsson  
Kenth Larsudd  
Åsa Thelander  
Gunnar Dahlberg

Höger sid nerifrån och upp:

Kent Johansson  
Barbro Ridman  
Siv Andersson  
Anders Karlsson

Söker du kontakt med någon i styrelsen är du välkommen att e-posta [vasteras@aktivaseniorer.com](mailto: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](mailto:bertil.w@outlook.com)

Marie Tilly [marie.tillyx@outlook.com](mailto:marie.tillyx@outlook.com)

## Aktiva Seniorer Västerås har en expedition i Växhuset

Expeditionen är öppen tisdag och torsdag 10:00–12:00 utom sista tisdagen i månaden då öppettiden är 12:00-14:00.

Expeditionen är stängd under perioden 19/6 – 18/8

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

**E-post:** [vasteras@aktivaseniorer.com](mailto: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](https://vasteras.aktivaseniorer.com)
- Anmäl ändring av ny adress, telefon och e-post till [vasteras@aktivaseniorer.com](mailto: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 e-post 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](http://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 juni.

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. Ange det OCR-nummer som du fått med bekräftelsen. Du kan också betala med swish.

## 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](http://vasteras.aktivaseniorer.com)).

# Månadsmöten hösten 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.

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

Ansvariga är Siw Andersson 070-687 41 99, Kent Johansson 076-104 05 66 och Kenth Larsudd 0705-34 31 41

## Att fixa vardagssnacket

### Tisdag 25 augusti

Elaine Eksvärd, känd retorikexpert från TV, pratar om hur vi möter andra människor i vardagen.

Många av oss har under våra yrkesliv haft roller där vi varit trygga i att tala, leda, informera och ta plats. Men när sammanhangen förändras kan det plötsligt kännas svårare att ta ordet, uttrycka sig eller känna sig lika självklar i mötet med andra.

Elaine delar med sig av konkreta verktyg och insikter kring hur du kan känna dig tryggare i olika sociala situationer. Med värme, humor och hög igenkänning visar hon hur du kan ta plats, utan att känna dig påträngande, skapa kontakt och trygghet i samtal med andra.

## Ingen ska försvinna utan att hittas

### Tisdag 29 september

Kent Möller Andersen, insatsledare och hundförare inom Missing People Västmanland och Uppsala, berättar om Missing Peoples arbete med att hjälpa anhöriga och polis vid ett försvinnande. Vi får en allmän information om Missing People och en beskrivning av arbetet från anmälan till sökinsats. Vilka sökmetoder och vilken utrustning används i arbetet och vilka samarbetspartners kan man ta hjälp av?

## Ålderism och förlorad kompetens

### Tisdag 27 oktober

Claes Elfsberg, en av Sveriges mest kända nyhetsprofiler gästar oss och talar om ålderism. Han menar att äldre personer ofta möts av diskriminerande attityder som gör att deras erfarenhet inte tas tillvara. Därför går samhället miste om de äldres kompetens.

## Matens roll i historien, samtiden och framtiden

### Tisdag 24 november

Richard Tellström, etnolog och måltidsforskare, gästar oss. Genom historiska exempel synliggör han hur ideal, normer och matstrukturer har påverkat vad som hamnat på tallriken genom århundradena. Han förklarar varför vi följer dieter, hur måltider skapar gemenskap och hur våra matvanor förändras genom livets olika skeden.

# Studiebesök och föreläsningar

---

## Djäkneberget i Sam Lidmans fotspår

### Onsdag 26 augusti

Nina Deila tar oss på en promenad på Djäkneberget. Vi får höra historien om Sam Lidman och om en av Västerås största parker. Under vandringen tittar vi på olika minnesmärken och får veta lite mer om bakgrunden.

Kombineras med fördel med lunch på Djäknebergsrestaurangen kl 13:00. Anmälan till lunchen gör du i en särskild ruta när du anmäler dig till promenaden. Lunchen, som kostar 180 kr, betalas sedan av var och en på restaurangen.

<b>Pris:</b>	140 kr
<b>Tid:</b>	11:30–12:45
<b>Antal deltagare:</b>	max 42
<b>Samlingsplats:</b>	Sam Lidmans statyn vid gångvägen ner mot Kristinabacken
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Kerstin Åman 070-233 01 21, Inger Karlsson 073-142 56 54

## Kärrbo Prästgård och kyrka

### Tisdag 8 september

Kärrbo Prästgård är en ekologisk levande gård med mångfald av växter, djur och människor. På gården med kor, får och hästar strävar man efter hållbar livsmedelsproduktion och omhändertagande av landskapet. Under vår rundvandring kommer ägarna av gården att berätta och visa sina verksamheter. Vi får bl a en visning av mejeriet, stycklokalen, musteriet och Sveriges första agrivoltaiska (jordbruk och solenergi i samverkan) solcellspark med ett vätgasprojekt. Vi serveras efter rundvandringen en lunch baserad på gårdens råvaror. Efter lunchen delas vi in i två grupper, där den ena gruppen åker på lamm/fårsafari och den andra på egen hand får besöka gårdsbutik och skinnbod. Därefter skiftar grupperna och ungefär kl 13:30 får alla en guidning i Kärrbo kyrka som har anor från 1200-talet. Dagen avslutas med kaffe/te och kaka, innan bussen hämtar kl 15:00.

<b>Pris:</b>	450 kr
<b>Tid:</b>	09:20– ca 15:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:20 och ABB Arena vid restaurangen 09:30
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Ulla Jerregård 073-951 58 77, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Specialisttandvården på Västmanlands sjukhus

### Torsdag 17 september, 24 september

Anna-Karin Wagner, chef på specialisttandvården, kommer att berätta om sitt arbete och om den nya Tio-tandvårdsreformen. Vi får också gå runt på olika avdelningar och se hur det ser ut. Under fiket, som ingår, kan vi ställa frågor.

**OBS! Du kan endast anmäla dig till ett datum.**

<b>Pris:</b>	60 kr
<b>Tid:</b>	10:00–12:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 20
<b>Samlingsplats:</b>	Västmanlands sjukhus, entrén vid ingång 27 Adelsögatan 34. Det är ont om parkeringar så ta gärna bussen (nr 1 eller 14)
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	17 september: Inger Karlsson 073-142 56 54 Gudrun Stengard 076-884 63 30 24 september: Inger Karlsson 073-142 56 54 Louise Moselius 076-025 66 93

## Bryggt, bränt och Bratt – en tur bland gamla Västerås bryggerier

### Tisdag 22 september

Följ med på en promenad med Nina Deila, där hon berättar om de gamla Västerås bryggerierna som grundades i slutet av 1800-talet. Vi får höra om brännvinstillverkning och spritförbud i staden, om Brattsystemet med motboken och nykterhetsrörelserna. Turen börjar vid Probanparken bakom Stadshotellet och går över Rudbeckianska skolan upp mot Kyrkbacken, vidare till ”Bryggis” och sedan tillbaka till Stadshotellet.

<b>Pris:</b>	155 kr
<b>Tid:</b>	14:00– ca 15:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 30
<b>Samlingsplats:</b>	Probanparken, bakom Stadshotellet
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Åsa Högström 070-627 60 69

## Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt yrke

### Tisdag 13 oktober

Ann-Sofie Trossing verkar som senior åklagare i Västerås där hon arbetar med inriktning på relations- och sexualbrott. Som kammaråklagare har Ann-Sofie haft en stark roll i rättsväsendet genom att utreda brott och fatta beslut om åtal ska väckas. Hon har också kommenterat domar i flera fall inklusive en dom i gruvhålsfallet där en man dömdes till livstids fängelse och utvisning för grov våldtäkt och försök till mord. Vi får höra om hennes arbete och om åklagarämbetet. Vi tar en liten paus i berättandet, fikar och äter en smörgås. Hiss finns i lokalen.

<b>Pris:</b>	125 kr
<b>Tid:</b>	09:30–11:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 50
<b>Plats:</b>	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Louise Moselius 076-025 66 93, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås Domkyrka

### Fredag 16 oktober

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. Den intresserade kan även titta 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 klockan 11:30 på restaurang Stigen på gångavstånd från kyrkan.

<b>Pris:</b>	230 kr
<b>Tid:</b>	10:00–13:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 50
<b>Samlingsplats:</b>	Utanför entrén till Västerås Domkyrka
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Kenth Larsudd 070-534 31 41, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Dagens och framtidens Robotics

### Onsdag 21 oktober

Ännu en gång har vi nöjet att inbjuda till föredrag om Robotics som är en av världens ledande leverantörer av robotteknik. Produktfloran är bred, allt från industrirobotar mot tyngre industri till applikationer inom det nya applikationsområdet Life Sciences med stort fokus på hälsa, medicin, biologi och teknik. Det startade för 50 år sedan inom ASEA Västerås. Idag går Softbank Group in som ny ägare. Första spadtaget för framtiden med Campus Robotics är taget och under framväxt på Finnsletten. Här samlas allt i ett modernt industri- och kontorslandskap som täcker en yta stor som 10 fotbollsplaner. Från 14:45 dukas fika upp med smörgås och en godbit, föredraget börjar 15:00. Hiss finns i lokalen.

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

## Västerås polismuseum

**Torsdag 22 oktober, torsdag 19 november**

Vi träffas utanför polishuset i Västerås där vår guide Hans Schenning, tidigare polis, möter oss. På museet berättar han om sitt arbete inom polisen och om en del mord som inträffat i Västmanland. Vi får se attiraljer som polisen använt, och en del foton. Det finns hiss upp till muséet.

**OBS! Du kan endast anmäla dig till ett datum.**

**Pris:** 45 kr  
**Tid:** 13:30–15:30  
**Antal deltagare:** max 15  
**Samlingsplats:** Utanför polishuset Västgötegatan  
**Aktivitetsansvariga:** 22 oktober: Inger Karlsson 073-142 56 54, Kerstin Åman 070-233 01 21  
19 november: Inger Karlsson 073-142 56 54  
Louise Moselius 076-025 66 93

## Folkhemsturen med Niklas Ulfvebrand

**Fredag 23 oktober**

Följ med på en bussrundtur med fokus på Västerås och dess historia. Den populära och fängslande Niklas Ulfvebrand berättar på denna resa om stadens moderna och industriella historia med avseende på stadsbyggnad, arkitektur, industriell och social utveckling m.m. Niklas är känd för att ha ordnat de populära Folkhemsturerna, då med en veteranbuss. Nu blir det med en buss från Axelssons. Vi avslutar med en gemensam lunch på Stadshusrestaurangen kl 12:00.

**Pris:** 560 kr  
**Tid:** 09:00– ca 13:00  
**Antal deltagare:** max 48  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:00  
**Aktivitetsansvariga:** Kerstin Åman 070-233 01 21, Louise Moselius 076-025 66 93

## I våra kvarter – fikastund med föreläsning på K2

**Tisdag 3 november**

Museipedagog Lena Engström Englin från Västerås Konstmuseum visar bilder och berättar om vad som fanns i Mimerkvarteret innan ASEA startade sin verksamhet. Vidare om kvarteren runt museihuset, Östermalm i Västerås och vilka som är begravda på Östra kyrkogården.

**Pris:** 160 kr  
**Tid:** 14:00–15:30  
**Antal deltagare:** max 40  
**Plats:** Västerås konstmuseum hörsalen, Karlsgatan 2  
**Aktivitetsansvariga:** Roland Frycklund 070-621 26 74, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

## Vad händer med avfallet på VafabMiljös återvinningsstationer?

### Tisdag 3 november

Vi besöker återvinningsföretaget VafabMiljö för en presentation av utvecklingen inom hållbar avfallshantering. Besöket inleds i Återvinnarhuset som är byggt av avfall som annars skulle ha hamnat på ”tippen”. Ett spännande projekt där man utgick från rivningsmassor från Västerås station och även Hakonhuset. Där finns bland annat en gammal kakelugn som bevarades i en räddningsaktion i slit- och slängsamhället. Efter fika med bulle följer en guidad tur i bussen på Gryta avfallsstation där vi får en inblick i de verksamheter som pågår idag och vad som återstår av den gamla deponin.

**Pris:** 155 kr  
**Tid:** 09:00–12:00  
**Antal deltagare:** max 49  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:00 och ABB Arena vid restaurangen 09:10  
**Aktivitetsansvariga:** Kenth Larsudd, 070-534 31 41, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Västerås Stadshus med lunch på restaurangen

### Torsdag 5 november

Västerås Stadshus uppfördes mellan åren 1953-1988 efter ritningar av arkitekt Sven Ahlbom. Den ståtliga byggnaden har fasader av svandalsgranit och ekebergsmarmor. Tornet är 65 meter högt och rymmer Sveriges största klockspel. Vi får en invändig guidning under 1-1.5 timme där vi får se konst såsom väggmålningar, intarsia- och glasväggar samt skulpturer. De fina salarna får vi också se, där beslut tas bland annat om Västerås framtid. Efter guidningen äter vi lunch i Stadshusrestaurangen.

**Pris:** 145 kr  
**Tid:** 10:00–12:30  
**Antal deltagare:** max 25  
**Samlingsplats:** Foajén med ingång från Fiskartorget  
**Aktivitetsansvariga:** Louise Moselius 076-025 66 93, Kenth Larsudd 070-534 31 41

## Roligt och oroligt som aseater – fikastund med föreläsning på K2

### Tisdag 17 november

Museipedagog Lena Engström Englin från Västerås Konstmuseum berättar smått och gott om ASEA och hur det kunde vara att arbeta på det stora ständigt växande företaget. Med hjälp av foton och filmer får vi glimtar av ASEAs skiftande verksamheter både under och efter jobbet.

**Pris:** 160 kr  
**Tid:** 14:00–15:30  
**Antal deltagare:** max 40  
**Plats:** Västerås konstmuseum hörsalen, Karlsgatan 2  
**Aktivitetsansvariga:** Roland Frycklund 070-621 26 74, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

## Navet – guidning av en spännande kontorsbyggnad

### Tisdag 24 november

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.

**Pris:** 155 kr  
**Tid:** 09:30–12:30  
**Antal deltagare:** max 42  
**Samlingsplats:** Navet, Gasverksgatan 7, vid Björnövägen  
**Aktivitetsansvariga:** Kenth Larsudd 070-534 31 41, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Resor

---

### Miniature Kingdom i Kungsör samt Arboga museum

#### Torsdag 13 augusti

Vi anländer till Miniature Kingdom i Kungsör och där serveras vi kaffe och smörgås. Därefter får vi en guidning i minilandet som innehåller byggnader och natur i Sverige från Abisko ner till Norrköping. Det finns också tid för egen rundvandring.

Därefter beger vi oss till Arboga för lunch på Ågården. Därifrån tar vi sedan en 4 minuters promenad till Arboga museum, Örströmska huset. Huset är byggt 1846 av grosshandlare Örström och visas som ett återskapat grosshandlarhem. Det finns hiss mellan våning 1 och 2 men bara trappor till våning 3.

**Pris:** 640 kr  
**Tid:** 09:00– ca 16:00  
**Antal deltagare:** max 45  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 09:10  
**Aktivitetsansvariga:** Inger Furubom Eriksson 070-886 14 04, Margaret McNamara 070-543 49 29

### En dag på Skansen i Stockholm

#### Måndag 31 augusti

På Skansen får vi uppleva ”Sverige genom historien”, titta in i Skansens hus och gårdar, få en bild av levnadsvillkoren på landet och i staden, för fattig och rik, i norr och söder. Zoologiska avdelningen visar ”möt Nordens vilda rovdjur”. Här får vi en lärorik och rolig upplevelse av ekologi, artbevarande och djurvälstånd. Vid besöken, som vardera tar 1 timme, har vi en kunnig guide med oss. Lunch serveras på Restaurang Gubbhyllan, med anor från 1700-talet. Efter sista visningen (13:30-14:30) fikar vi på Stora Gungan. Därefter är det fri tid för att utforska andra delar av Skansen. Hemresa kl 17:00. OBS: Skansen har inga hissar, rulltrappa finns vid entrén. Meddela i bokningen om du har rullator eller andra hjälpmedel.

**Pris:** 1115 kr  
**Tid:** 09:00– ca 18:45  
**Antal deltagare:** max 50  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 09:10  
**Aktivitetsansvariga:** Gudrun Stengard 076-884 63 30, Louise Moselius 076-025 66 93

## Riddarholmskyrkan och Riddarhuset i Stockholm

### Onsdag 9 september

Följ med på en guidad visning av Riddarholmskyrkan och Riddarhuset. Riddarholmskyrkan är de svenska kungarnas gravkyrka och Stockholms enda bevarade medeltida klosterkyrka. Riddarhuset byggdes under 1600-talet och är känt som ett av norra Europas vackraste byggnadsverk. Efter visningen äter vi lunch på restaurang Avi som ligger i Postmuseet, alldeles i närheten. Eftermiddagen spenderas på egen hand. Observera att i Riddarhuset är det många trappor och hiss saknas. På vägen till Stockholm serveras kaffe och bulle.

**Pris:** 680 kr  
**Tid:** 07:30– ca 17:45  
**Antal deltagare:** max 49  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 07:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 07:40  
**Aktivitetsansvariga:** Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Åsa Högström 070-627 60 69

## En spännande dag i en liten del av Västmanland

### Torsdag 10 september

Vi åker till Ängelsberg och tar färjan över till Oljeön. Här får vi höra om oljefabriken som startades 1875, världens äldsta bevarade oljeraffinaderi. I Norberg äter vi lunch på Vårdshuset Engelbrekt, en historisk pärla med anor från 1824. Bussen tar oss till Nya Lapphyttan. Vi promenerar med vår guide som berättar om platsen och gruvorna där järnmalmsbrytningen startade redan på 1100-talet. Eftermiddagsfika får vi på anrika Elsa Andersson i Norberg, naturligtvis med Tangotårta. På hemvägen gör vi en avstickare till Hälleskogsbrännan, ett 6 420 hektar stort naturreservat. OBS: Terrängen kan bitvis vara lite jobbig, dock framkomligt med rullator. I Lapphyttan finns trappsteg in i byggnaderna.

**Pris:** 630 kr  
**Tid:** 08:30– ca 19:00  
**Antal deltagare:** max 49  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:40  
**Aktivitetsansvariga:** Inger Karlsson 073-142 56 54, Gudrun Stengard 076- 884 63 30

## Blacksta vingård Flen

### Onsdag 23 september

Blacksta vingård är en av Sveriges första och nordligaste vingårdar, beläget i närheten av Flen. Bondgården blev vingård för cirka tjugo år sedan och numera tillverkas både vin, öl och sprit på gården. Vi börjar med en guidad rundvandring, där vi får information om vingården och hur tillverkningsprocessen går till. Efter visningen kommer vi att prova två olika sorters vin från gården. Sedan 2025 är det numera möjligt att köpa med sig drycker efter provningen. Efter guidning och provning serveras lunch bestående av varmrätt, dessert och kaffe.

**Pris:** 790 kr  
**Tid:** 08:00– ca 17:00  
**Antal deltagare:** max 49  
**Samlingsplats:** Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:10  
**Aktivitetsansvariga:** Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Roland Frycklund 070-621 26 74

## Stockholm – Gamla stan och Stadshuset

### Onsdag 30 september

På bussen till Stockholm börjar vi med bussfika. I Gamla stan tar sedan Christoffer O'Regan, populärhistoriker känd från radio och tv, med oss på en guidad promenad. Han är stor kännare av 1700-talets Stockholm och gör historia levande genom att fokusera på människorna, vardagen och livet förr. Vi promenerar vidare till Ristorante Rodolfino Stora Nygatan 1, där vi äter lunch. Efter maten är det fri tid i Gamla stan innan vi på egen hand, eller i grupp, tar oss via Centralbron till Stadshuset, en promenad på ca 1 km från restaurangen. Här möter oss nya guider som ska visa oss runt i Stadshuset. Vi får bland annat se festsalar och ta del av byggnadens storslagna miljö. Guiderna berättar om dess historia, politik, arkitektur, Nobelfester mm. Byggnaden ritades av arkitekt Ragnar Östberg och uppfördes 1923. Efter guidningen avslutar vi med fika på Ragnars Skafferi innan bussen kör oss mot Västerås.

<b>Pris:</b>	1120 kr
<b>Tid:</b>	07:50– ca 18:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 07:50 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:00
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Louise Moselius 0760-25 66 93, Ulla Jerregård 073-951 58 77

## Uppsala – en resa i tid och rum

### Tisdag 6 oktober

Vi reser med buss först till Gamla Uppsala där vi får kaffe/te och smörgås på Odinsborg som ligger vid de mäktiga Kungshögarna. Här guidar oss Ingrid Persson, som kommer att vara med oss i bussen hela dagen. Efter hennes guidning och ett kortare besök i Gamla Uppsala kyrka reser vi in mot Uppsala city där vi i bussen får höra om Uppsala slott, Botaniska trädgården, Carolina Rediviva, Universitetshuset och Domkyrkan. Det blir också ett besök i Domkyrkan, varifrån vi promenerar för lunch på restaurang Borgen.

Därefter besöker vi universitetsmuseet Gustavianum som är Uppsala Universitets äldsta bevarade byggnad, nyöppnad efter en omfattande renovering. Vi blir guide i två grupper genom museet och får ta del av bland annat Anatomiska teatern, Augsburgska konstskåpet och Bruno Liljeforsmålningar från en ny donation. Efter avslutad guidning påbörjar vi vår hemfärd.

<b>Pris:</b>	730 kr
<b>Tid:</b>	08:00– ca 17:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:10
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Ulla Jerregård 073-951 58 77, Gudrun Stengard 076-884 63 30

## Föredrag om Selma Lagerlöf och adventskonsert i Blå Hallen

### Söndag 29 november

På Mornington hotell i Stockholm föreläser Ola Gäverth om Selma Lagerlöf. Det blir en biografi som täcker hela hennes fantastiska och märkliga liv och de stora saker hon var med om. Efter föredraget äter vi lunch på hotellet. Vår buss tar oss sedan till Blå Hallen, landets finaste festsal. Här inleder vi julen med en vacker adventskonsert. Stämningsfullt, traditionellt och högtidligt, med några av landets främsta körer med solister, dansare och lite lekfullhet. I mörkret efteråt får vi från bussen uppleva Stockholm i juleljus. Vi stannar till på Söders höjder för att njuta av utsikten och en baguette med dryck.

<b>Pris:</b>	1410 kr
<b>Tid:</b>	10:00– ca 19:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 10:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 10:10
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Gudrun Stengard 076- 884 63 30, Louise Moselius 076-025 66 930

## Julmarknad i Uppsala

### Lördag 5 december

Upplev julstämning i hjärtat av Uppsala när Sankt Eriks torg förvandlas till ett historiskt vintertorg. Den anrika platsen, omgiven av klassisk arkitektur och Domkyrkan, bjuder in till en stämningsfull julmarknad med körsång, aktiviteter och lokalproducerat hantverk. Ett femtiotal marknadsstånd erbjuder unika julklappar samt mat och dryck i en vacker historisk julmiljö. Vi startar dagen med kaffe och smörgås direkt vid ankomst till Uppsala. Lunch på egen hand.

<b>Pris:</b>	300 kr
<b>Tid:</b>	09:30– ca 16:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 09:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 09:40
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Eva Ulegård 072-212 02 01, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

## Trivselaktiviteter

---

### Musikquiz på Bryggans Bistro

#### Måndag 14 september

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

<b>Pris:</b>	300 kr
<b>Tid:</b>	14:00–17:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 60
<b>Plats:</b>	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

## Killkväll på Nya Thulins – keps eller luva i höst?

**Måndag 16 november**

Nu är det dags för killarna att få en egen kväll. Det är på Nya Thulins som vi kommer att få se de kläder som är aktuella för hösten och vintern. Vi bjuds på öl med tilltugg medan vi ser oss om i butiken. Aktiva seniorers killar är modellerna som visar höstens kläder. Du som handlar har chansen att köpa kläder till ett bättre pris, vi har 20 procents rabatt på det vi handlar.

**Pris:** 45 kr  
**Tid:** 18:30–20:30-21:00  
**Antal deltagare:** max 50, endast manliga deltagare  
**Samlingsplats:** utanför Nya Thulins på Stora Gatan 37  
**Aktivitetsansvariga:** Gunnar Dahlberg 070-672 95 61, Kent Johansson 076-104 05 06

## Ost och vinprovning på Bryggans Bistro

**Tisdag 29 september**

Vi träffas på Bryggans Bistro kl 15:00. Chatrine Jakobsson från företaget Blommor och brie leder en provsmakning med 5 utvalda viner och därtill passande ostar. Ett par exempel på viner som kommer att serveras på provningen är Franciacorta Antepima Brut från vingården Bersi Serlini och Stoa från vingården Weger.

**Pris:** 520 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

## Chokladprovning med Mälarchocolaterie

**Onsdag 7 oktober**

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:** 410 kr  
**Tid:** 16:00– ca 17:30  
**Antal deltagare:** max 32  
**Plats:** Medborgarskolans lokaler på Skivfilargränd 4  
**Aktivitetsansvariga:** Ulla Eriksson 073-080 01 46, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

## Nostalgimiddag – 50-talet på Hässlö Werdshus

**Onsdag 14 oktober**

Det var då...möten, mat, musik och minnen från 50-talet. Vad minns vi? Vad har vi fått berättat? Med hjälp av tidsenliga dekordetaljer, musik och klädsel tar oss tillbaka i tiden. Under kvällen tävlar vi bordsvis om att finna rätta svaren på kluriga frågor om händelser och schlagers från 50-talet. När hände det? Hur var texten? Vem var artisten? Kom och tävla med oss. Vi startar med en 50-talare till välkomstdrink och fortsätter med en liten silltallrik, dillkött på kalv och apelsinfromage till dessert. Måltidsdryck och vatten ingår. Dryckespaket till de olika rätterna finns att köpa i baren. Tidsenlig klädsel är inget krav men kommer att uppmärksammas särskilt.

**Pris:** 575 kr  
**Tid:** 16:00– ca 20:00  
**Antal deltagare:** max 60  
**Plats:** Hässlö Werdshus, Flottiljgatan 73, busslinje 2  
**Aktivitetsansvariga:** Eva Ulegård 072-212 02 01, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

## Musikquiz på Bryggans Bistro

### Måndag 26 oktober

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

**Pris:** 300 kr  
**Tid:** 14:00–17:00  
**Antal deltagare:** max 60  
**Plats:** Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3  
**Aktivitetsansvariga:** Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08,  
Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

## Nostalgimiddag – 60-talet i på Hässlö Werdshus

### Onsdag 11 november

Twiggy, Sean Connery, Beatles. Kom och låt oss minnas tillsammans över en god middag. Under kvällen tävlar vi bordsvis om att finna rätta svaren på kluriga frågor om händelser och schlagers från 60-talet. När hände det? Hur var texten? Vem var artisten? Kom och tävla med oss. Vi börjar med en typisk 60-tals drink och fortsätter med en tre rätters meny bestående av sparris med hollandaissås och lufttorkad skinka, rödspätta med remouladsås och som avslutning en fruktcoctail med grädde. Till detta serveras måltidsdryck/vatten. Dryckespaket till de olika rätterna finns att köpa i baren. Tidsenlig klädsel är inget krav men kommer att uppmärksammas särskilt.

**Pris:** 575 kr  
**Tid:** 16:00– ca 20:00  
**Antal deltagare:** max 60  
**Plats:** Hässlö Werdshus, Flottiljgatan 73, busslinje 2  
**Aktivitetsansvariga:** Eva Ulegård 072-212 02 01, Åsa Högström 070-627 60 69

## Musikquiz på Bryggans Bistro

### Måndag 7 december

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

**Pris:** 300 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, Roland Frycklund 070-621 26 74

## Bubbel och champagneprovning

### Tisdag 8 december

Välkommen att inför jul och nyår tillsammans med oss prova ett antal bubbliga drycker som Prosecco, Cava och Champagne. Denna kväll blir vi guidade av Sommelier Michel Stetsko. Till detta serveras en tallrik med smakbitar som passar till de olika dryckerna.

<b>Pris:</b>	595 kr
<b>Tid:</b>	18:00–20:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 50
<b>Plats:</b>	Hässlö Werdshus, Flottiljgatan 73, busslinje 2
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Eva Ulegård 072-212 02 01, Roland Frycklund 070-621 26 74

## Nobelmiddag på Hässlö Werdshus

### Torsdag 10 december

Vi firar Nobeldagen med festlig trerätters middag vid vackert dukade bord. Under kvällen bjuds vi på för tillfället passande underhållning.

Middagen innehåller fisk och/eller kött men du kan välja ett vegetariskt alternativ.

Vinpaketet som, väljs med eller utan alkohol, ger ett glas till samtliga rätter.

Mer information kommer.

<b>Pris:</b>	1100 kr inkluderar ett vinpaket
<b>Tid:</b>	16:30– ca 22:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 52
<b>Plats:</b>	Hässlö Werdshus, Flottiljgatan 73, busslinje 2
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Ylva Almblad 072-151 39 00, Kerstin Åman 070-233 01 21

## Fira nyårshelg på Sätra Brunn med festliga middagar och spamys

### Onsdag 30 december – fredag 1 januari

Fira tillsammans med andra aktiva seniorer, njut av en fantastisk miljö, utomordentlig god mat och tillgång till Spa i två dygn på vackra Sätra Brunn.

Här ges tillfälle till vandringar i Sätra Brunns fina parker som är gjorda för trevliga promenader.

Förutom spaanläggningen finns det möjlighet till olika samkväm med exempelvis kortspel eller om man vill ta med sig eget spel eller bara umgås.

Begränsad möjlighet till massage finns, det bokas var och en på egen hand.

Av hänsyn till djur och natur har Sätra Brunn inga fyrverkerier utan vi njuter av stillsammare inramning. Mot en extra kostnad kan du ta med din hund som får vistas utomhus eller på rummet.

Meddela om du önskar rum där du kan ta med din hund.

<b>Pris:</b>	Preliminärt 6200 kr. I priset ingår buss, trerätters middag på ankomstdagen, två frukostbufféer, en lunch, bubbel med tilltugg, trerätters nyårsmiddag med vinpaket, musikquiz och champagne vid tolvslaget. Logi i dubbelrum. Enkelrum mot tillägg på preliminärt 300 kr.
<b>Tid:</b>	30 december 14:30, hemfärd den 1 januari kl 13:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 25
<b>Samlingsplats:</b>	Meddelas senare
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Margaret McNamara 070-543 49 29, Ylva Almblad 072-151 39 00

# Teater och konserter

---

## Konsert med Mikael Samuelsson och Västerås Sinfonietta

**Onsdag 16 september**

Vi har ordnat biljetter till en festlig kväll med Mikael Samuelsson och Västerås Sinfonietta. Det blir bland annat allsång och ett lekfullt quiz om klassisk musik. Samuelsson bjuder på älskade sånger av bland annat Taube, Sjöberg och Bellman. Enligt programmet kommer vi att bjudas på en generös och hjärtlig helkväll fylld av värme, humor och orkesterprakt.

**Pris:** 270 kr  
**Tid:** 18:00–20:30  
**Antal deltagare:** max 50  
**Plats:** Västerås Konserthus  
**Aktivitetsansvariga:** Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Åsa Högström 070-627 60 69

## Från Broadway till Duvemåla

**Torsdag 1 oktober**

I år firar ”Från Broadway till Duvemåla” 10-årsjubileum med en storslagen musikalshow. Programmet bjuder på höjdpunkter från kända musikalerna, framförda av etablerade musikalartister som John Martin Bengtsson, Jessica Marberger, Viktoria Tocca, Petter Snive och Emma Stallvik. Vi får höra hits från bland annat Fantomen på Operan, West Side Story, Chess och Grease.

**Pris:** 525 kr  
**Tid:** 19:00–20:30 (ingen paus)  
**Antal deltagare:** max 40  
**Plats:** Västerås Konserthus  
**Aktivitetsansvariga:** Åsa Högström 070-627 60 69, Eva Ulegård 072-212 02 01

## Värdshuset Vita Hästen

**Lördag 3 oktober**

Värdshuset Vita Hästen är en sommardröm med operett i Österrikiska alperna. På Värdshuset möts människor och relationer uppstår i medryckande dans och sång. Musik av Benatzky, Lehár, Kander, Stolz, Bizet, Mozart och Kálmán.

**Pris:** 265 kr  
**Tid:** 16:00– ca 17:45 (inklusive paus)  
**Antal deltagare:** max 40  
**Plats:** Västerås Konserthus  
**Aktivitetsansvariga:** Ulla Eriksson 073-080 01 46, Roland Frycklund 070-621 26 74

## Galileis liv

**Söndag 4 oktober, torsdag 15 oktober eller onsdag 4 november**

Galileo Galilei är vetenskapsmannen som med teleskopet som vapen vågar höja blicken. Hans omvälvande upptäckt befäster det otänkbara: Jorden är inte alltings centrum. Men i en tid där kyrkan och makten äger sanningen är den lärde i den mest utsatta av positioner, och ju längre upp i maktrappan han kliver desto mer ökar risken att Galileis sanning går i graven – med honom. Galileis liv är ett brännande drama om civilkurage, tvivel och konsekvenserna av insikt och kunskap. Det är också en passionerad jakt på svar och ett smärtsamt möte med inkquisitionens kalla logik.

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

**OBS! Du kan bara anmäla dig till en föreställning.**

#### **Söndag 4 oktober**

**Pris:** 390 kr  
**Tid:** 15:00– ca 17:45  
**Antal deltagare:** max 32  
**Plats:** Västmanlands teater  
**Aktivitetsansvariga:** Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundquist 070-313 15 08

#### **Torsdag 15 oktober**

**Pris:** 390 kr  
**Tid:** 18:00– ca 20:45  
**Antal deltagare:** max 32  
**Plats:** Västmanlands teater  
**Aktivitetsansvariga:** Ulla Eriksson 073-080 01 46, Eva Ulegård 072-212 02 01

#### **Onsdag 4 november**

**Pris:** 390 kr  
**Tid:** 18:00– ca 20:45  
**Antal deltagare:** max 32  
**Plats:** Västmanlands teater  
**Aktivitetsansvariga:** Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Roland Frycklund 070-621 26 74

### **Cullberg – modern dans**

#### **Tisdag 6 oktober**

Den prisbelönta koreografen Faye Driscoll med bas i New York, gör sitt första samarbete med Cullberg. Resultatet är en intensiv och fysisk dansföreställning för alla sinnen, med femton dansare på scen. I en tid där mycket av det vi upplever sker via skärmar vill föreställningen ta oss tillbaka till något mer direkt och kroppsligt. Här står det levande mötet i centrum.

**Pris:** 225 kr  
**Tid:** 19:00– ca 20:30  
**Antal deltagare:** max 15  
**Plats:** Västerås Konserthus  
**Aktivitetsansvarig:** Åsa Högström 070-627 60 69

### **Generalrepetition Västerås Sinfonietta**

#### **Torsdag 15 oktober**

Vi får möjlighet att delta i repetitionen av kvällens konsert med Malin Broman som ledare och violinsolist. På programmet står verk av Fanny Mendelssohn Hensel, Wolfgang Amadeus Mozart, Britta Byström och Johannes Brahms. Vilka delar som repeteras kan variera. Besöket inleds med välkomstfika med bakelse. Därefter en introduktion av dirigent eller musiker som ger en ingång till musiken och arbetet på scen.

**Pris:** 160 kr  
**Tid:** 14:00– ca 15:45  
**Antal deltagare:** max 40  
**Plats:** Västerås Konserthus  
**Aktivitetsansvariga:** Åsa Högström 070-627 60 69, Roland Frycklund 070-621 26 74

## Soppkonsert med musiker ur Västerås Sinfonietta

### Fredag 6 november

En inspirerande och intim konsertupplevelse i Lilla foajén. Musiker ur Sinfoniettan bjuder på ett varierat program med både nyskriven musik och klassiska verk i ny tappning. Överraskande möten, nya uttryck och musik som du känner igen – och upptäcker på nytt. Innan konserten serveras en säsongsanpassad vegetarisk soppa med bröd, dryck, kaffe och något sött.

<b>Pris:</b>	285 kr
<b>Tid:</b>	11:15– ca 13:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 30
<b>Plats:</b>	Västerås Konserthus
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Eva Ulegård 072-212 02 01

## Musikalen Chicago

### Söndag 22 november

Den världsberömda musikalen Chicago intar Oscarsteatern i en storslagen, påkostad svensk uppsättning. I regi av Edward af Sillén, med Peter Jöback samt systrarna Hanna och Ellen Lindblad i huvudrollerna. Det blir en glittrande musikalupplevelse fylld med jazz, 1920-talsglamour och spektakulära shownummer. Våra biljetter är kategori A parkett. Showen varar cirka 3 timmar med en paus på 25 minuter. På hemvägen serveras en smörgås med lättöl/vatten.

<b>Pris:</b>	1295 kr
<b>Tid:</b>	12:30– ca 19:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) 12:30 och ABB Arena vid restaurangen kl 12:40
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Ulla Eriksson 073-080 01 46

## Konsert med middag i Rikssalen på Västerås Slott

### Söndag 22 november

Arosorkestern med två sångsolister bjuder in till konsert med lättsam klassisk musik. Vi sitter vid dukade bord och konferenciern berättar om musiken som spelas. Vid ankomst står förrätt uppdukad. Under en paus i konserten serveras varmrätt och därefter kaffe/te och kaka. Till maten finns vatten, om man önskar någon annan dryck kan det köpas i baren. I en del av pausen underhåller Arosorkesterns swingband.

<b>Pris:</b>	495 kr
<b>Tid:</b>	16:00– ca 18:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 60
<b>Samlingsplats:</b>	Slottsgården kl 15:45
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Inger Karlsson 073-142 56 54, Ulla Jerregård 073-951 58 77

# Motion, friluftsliv och hälsa

---

*Kurser i Medborgarskolans lokaler genomförs i samarbete med Medborgarskolan.*

## Vandring i Östa Naturreservat

### Torsdag 10 september

Välkommen att vandra i Östa. Vi startar vid campingen och vandrar inledningsvis i kanten av Stormossen och kommer så småningom fram till Ingbo källor. Här bubblar det kristallklara vattnet upp från de underjordiska källorna. Vi pausar en stund, njuter av naturen och äter vår egen medhavda fika. Själva vandringen är 10 km och det krävs grova skor/kängor och vandringsvana. Bussen tar oss vidare till Sala för lunch på Måns Ols vid sjön Långforsen. Innan vi fortsätter hemåt kommer det att finnas tid för en kortare egen promenad längs den vackra sjön.

<b>Pris:</b>	350 kr
<b>Tid:</b>	08:00– ca 17:00
<b>Antal deltagare:</b>	max 49
<b>Samlingsplats:</b>	Nya Bussterminalen hpl 1 B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:10
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

## Vattengymnastik

### Måndagar alternativt torsdagar

Tillsammans med Actic Kristiansborgsbadet, erbjuder vi vattengympa vid 10 tillfällen. Passen leds av erfarna ledare till musik. I vissa övningar används redskap. Efter passet som pågår i 45 minuter samlas vi över en kopp kaffe och smörgås.

OBS Bassängdjupet är 140 cm i hela bassängen. Vattnets temperatur är 28 grader. Viktigt vid anmälan, under noteringar, uppge om du har problem med att gå i trappor. Det finns hiss från omklädningsrummen till bassängen och trappstege med handtag ner i bassängen.

Du kan enbart anmäla dig till en av grupperna. Om du även kan delta i den andra gruppen ange det i kommentarsfältet. I mån av plats kan det bli möjligt att delta i två grupper.

Grupp 1 måndagar	Start 14 september och sista tillfället 23 november
Grupp 2 torsdagar	Start 17 september och sista tillfället 26 november
	Uppehåll V 44 (höstlov)

<b>Pris:</b>	1250 kr för 10 tillfällen inkl kaffe och smörgås
<b>Tid:</b>	Passet börjar 10:45 och slutar 11:30
<b>Antal deltagare:</b>	max 24
<b>Samlingsplats:</b>	Actic Kristiansborgsbadet reception 1 tr
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Ylva Alnblad 072-151 39 00, Monica Gullberg 070-569 56 69

## Motionspromenader i lugnare tempo

### Måndagar

Promenad i stads- och naturmiljö med eller utan stavar i lugnt tempo. Vi fördelar ansvaret mellan deltagarna i gruppen att leda en promenad under någon av höstens veckor. Det medför 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:** 24 augusti, sista tillfälle 14 december  
**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 på stigar och gångbanor i hastighet som passar dem som vill ha motion i grupp, 6–8 km. Vi försöker variera i vilket område vi promenerar och stannar för rast med medhavd matsäck. Vi ser gärna att deltagarna tar hand om en promenad vid lämpligt tillfälle.

Du går med vid de tillfällen som passar dig.

**Pris:** 45 kr (gäller för hela terminen)  
**Tid:** 09:30–11:30  
**Start:** 24 augusti, sista tillfälle 14 december  
**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:** 10 augusti, sista tillfälle 14 december  
**Plats:** Bellevue i Västerås  
**Kontaktperson:** Agneta Björs 070-272 52 33

## Yogakurs

### Tisdagar

Varje pass börjar med en stund av ”Medveten Närvaro”. Vi fortsätter sedan med meditativa yogarörelser i andetagets takt. Därefter fortsätter vi med klassiska yogarörelser (Hatha) som passar alla åldrar följt av mer passiva positioner (Yin) där vi varsamt sträcker ut kropp och leder. Vi avslutar med avslappning. Förhoppningen är att du när du lämnar passet ska känna dig rörlig, smidig, stark – och ta med dig ett djupare lugn. Medtag yogamatta och var bekvämt klädd.

**Pris:** 475 kr för 10 gånger  
**Tid:** grupp 1: 09:30–10:30  
grupp 2: 11:00–12:00

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

**Start:** 25 augusti, sista tillfället 27 oktober  
**Antal deltagare:** max 15/grupp  
**Plats:** Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden  
**Ledare:** Ingrid Stammeler 076-710 60 40

## Komma igång på Gym

### Tisdagar

Tillsammans med Actic Kristiansborgsbadet, erbjuder vi en ”Komma igång på gym” kurs. Kursen leds av en van tränare som anpassar passen för deltagarna. Efter passet som pågår i 45 minuter får vi kaffe och en smörgås.

Du får möjlighet att genomföra ett cirkelträningsspass med varierade övningar och redskap. Styrka, kondition och flexibilitet är några av de saker du får prova på. Passen innehåller övningar som är speciellt utvalda för åldern 65+.

<b>Pris:</b>	1250 kr för 10 gånger inkl. kaffe och smörgås
<b>Tid:</b>	13:30–15:15 (Passet börjar 14:00 slutar 14:45)
<b>Start:</b>	22 september, sista tillfället 24 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 24
<b>Samlingsplats:</b>	Actic Kristiansborgsbadet reception 1 tr
<b>Aktivitetsansvariga:</b>	Margaret McNamara 070-543 49 29, Frank McNamara 070-710 03 73

### Qi-gong

#### Onsdagar

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

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

<b>Pris:</b>	1020 kr för 10 gånger
<b>Tid:</b>	10:30–11:30
<b>Start:</b>	16 september, sista tillfället 18 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 16
<b>Plats:</b>	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
<b>Ledare:</b>	Ann-Christin Hermansson 070-774 74 71

## Kurser och studiecirklar

---

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

### Danskurs

#### Måndagar

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

<b>Pris:</b>	800 kr för åtta gånger
<b>Tid:</b>	15:30–16:45
<b>Start:</b>	24 augusti
<b>Antal deltagare:</b>	max 20
<b>Plats:</b>	Restaurang Casa del Fuego, Sintervägen 6, Kopparlunden
<b>Aktivitetsansvarig:</b>	Åsa Högström 070-627 60 69

## Danskurs

### Måndagar

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

<b>Pris:</b>	800 kr för åtta gånger
<b>Tid:</b>	14:00–15:15
<b>Start:</b>	24 augusti
<b>Antal deltagare:</b>	max 20
<b>Plats:</b>	Restaurang Casa del Fuego, Sintervägen 6, Kopparlunden
<b>Aktivitetsansvarig:</b>	Åsa Högström 070-627 60 69

## Musikcirkel

### Måndagar

Robert Schumann och Johannes Brahms, de främsta representanterna för den musikaliska romantiken, var nära förbundna. Schumann lanserade Brahms i början av hans karriär.

<b>Pris:</b>	265 kr för sex gånger
<b>Tid:</b>	13:00–15:00 jämna veckor
<b>Start:</b>	14 september sista tillfället 23 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 20
<b>Plats:</b>	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
<b>Ledare:</b>	Stellan Moberg, f.d. altviolinist i Sinfoniettan, 073-344 09 22

## 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.

<b>Pris:</b>	50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
<b>Tid:</b>	13:30–15:30 jämna veckor
<b>Start:</b>	31 augusti, sista tillfället 23 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 9
<b>Plats:</b>	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
<b>Ledare:</b>	Monica Enberg 073-069 01 96

## 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 även skratt och gemenskap med en och annan ny kunskap är fokus för våra träffar.

<b>Pris:</b>	50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
<b>Tid:</b>	14:00–16:00 ojämna veckor
<b>Start:</b>	7 september, sista tillfället 30 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 11
<b>Plats:</b>	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
<b>Ledare:</b>	Marie Tilly 073-505 75 94

## Vi ser på film

### Tisdagar

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

<b>Pris:</b>	600 kr för sex gånger
<b>Tid:</b>	13:00– ca 16:00
<b>Start:</b>	8 september
<b>Antal deltagare:</b>	max 76
<b>Plats:</b>	Elektra, Sintervägen 6, Kopparlunden
<b>Aktivitetsansvarig:</b>	Åsa Högström 070-627 60 69

## Frivoliteter för nybörjare

### Tisdagar

Frivoliteter, eller tatting som tekniken också kallas, är ett hantverk, som har en lång historia på mer än 200 år och har använts för att skapa allt från spetskragar till dukar och smycken. Tekniken bygger på små knutar som tillsammans formar luftiga och hållbara spetsmönster. I den här kursen får du lära dig den klassiska metoden med skyttel.

Startkit köper du direkt på plats av kursledaren, Karin Wetzel, för 130 kr. Betalning sker via Swish. I det kittet ingår allt som krävs för att du ska börja öva och skapa.

<b>Pris:</b>	350 kr för 6 gånger
<b>Tid:</b>	13:00–15:00
<b>Start:</b>	6 oktober, sista tillfället 10 november
<b>Antal deltagare:</b>	max 8
<b>Plats:</b>	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
<b>Aktivitetsansvarig:</b>	Gun Lantz 076-007 04 30

## Kom och dansa linedance med oss

### Tisdagar

Vi fortsätter med vår populära linedancekurs. I höst vänder vi oss till dig som är nybörjare, men kursen passar lika bra för dig, som redan provat på linedance. Föreningen Just4Fun håller i kursen och har förutom sin ledare, Katarina Ryding, flera medlemmar som ställer upp och stöttar deltagarna vid varje kurstillfälle.

<b>Pris:</b>	510 kr för 10 gånger
<b>Tid:</b>	18:00–19:00
<b>Start:</b>	18 augusti, sista tillfället 20 oktober
<b>Antal deltagare:</b>	max 18
<b>Plats:</b>	Studieförbundets lokaler, Pilgatan 8 C
<b>Aktivitetsansvarig:</b>	Gun Lantz 076-007 04 30

## Mervetarna 1

### Onsdagar

Gruppen studerar och diskuterar olika ämnen, där varje deltagare väljer ”sin dag”. Denne presenterar då enligt eget intresse ett visst ämne eller tema (eller flera) att sedan diskutera kring. Detta enligt ett schema som deltagarna själva väljer. Dagens fika ansvarar gruppen gemensamt för. Gruppen träffas en gång per vecka.

**Pris:** 175 kr för hela terminen  
**Tid:** 09:30–11:30  
**Start:** 16 september, sista tillfället 9 december  
**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:** 16 september sista tillfället 16 december  
**Antal deltagare:** max 12  
**Plats:** Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden  
**Ledare:** Kent Olsson 070-302 72 09

## Telefon och padda – användning av iPhone och iPad i vardagen

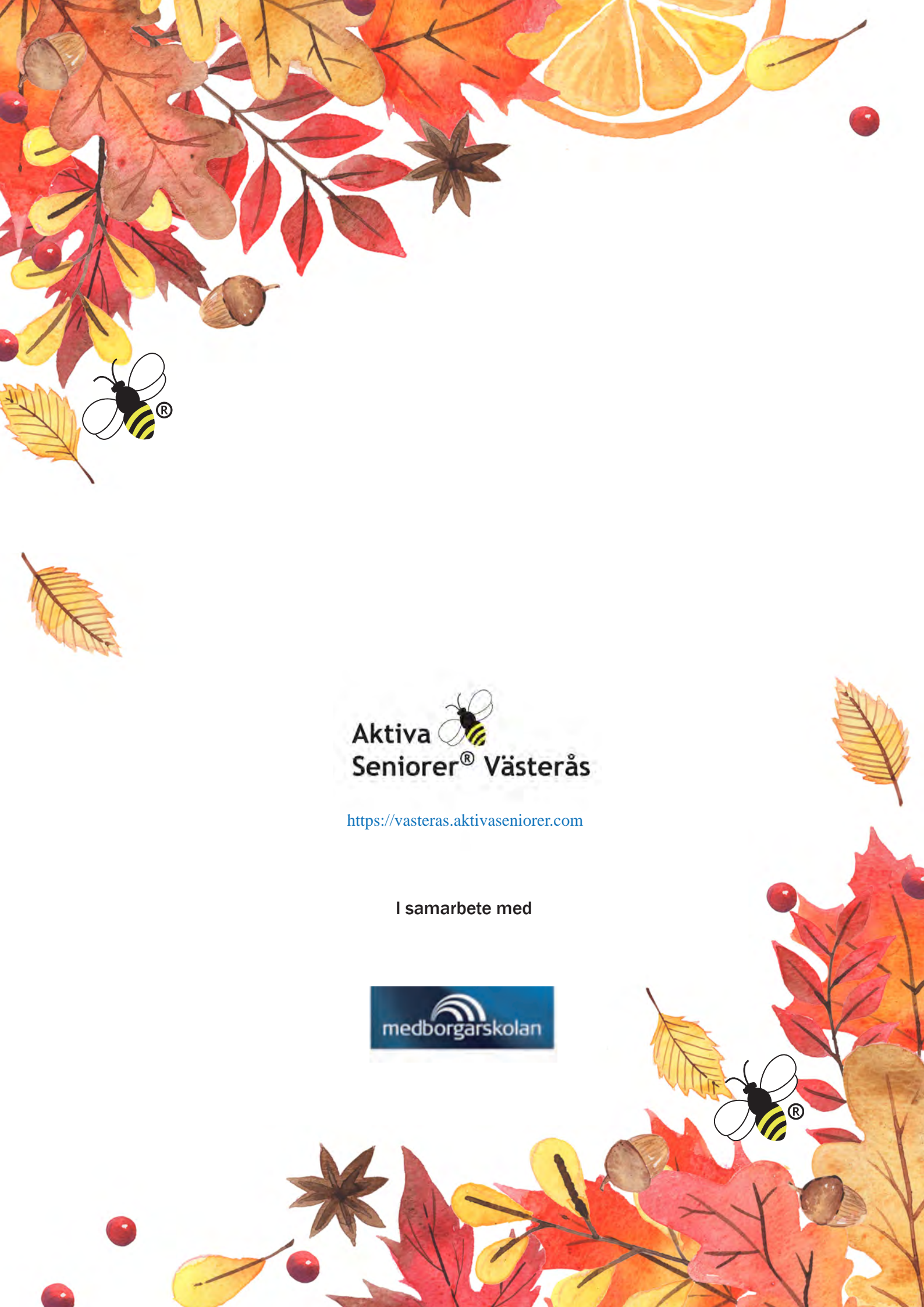
### Torsdagar

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:** 09:30–12:00  
**Start:** 17 september, sista tillfället 26 november  
**Antal deltagare:** max 12  
**Plats:** Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden  
**Ledare:** Kenth Larsudd 070-534 31 41

## 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 juni.



Aktiva   
Seniorer® Västerås

<https://vasteras.aktivaseniorer.com>

I samarbete med

