AKTIVA SENIORER VÄSTERÅS

VÅRPROGRAMMET 2027



Kalendarium

Januari		Sid
11	Motionspromenader i lugnare tempo	22
11	Vattengymnastik, grupp 1	24
11	Spela bowling med oss	23
12	Komma igång på Gym	23
12	Yogakurs	23
12	Keramik och drejning	26
13	Mervetarna 1	27
13	Pubafton	14
14	Vattengymnastik, grupp 2	24
18	Motionspromenader i snabbare takt	22
18	Musikquiz – tema Gourmet	14
18	Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera	25
19	Kom och dansa linedance med oss	26
19	Vi ser på film	27
20	Qi-gong	24
20	Mervetarna 2	27
21	Afternoon Tea	14
23	Teater: Uppvaknandet	18
25	Musikcirkel	25
25	Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta	26
26	Månadsmöte: Projektet Nya sjukhuset i Västerås	6
25	Yogakurs	23
30	Astrid Lindgrens En kärlekshistoria	18

Februari		
04	Laga 3-rätters middag	15
06	Melodikrysset på Bryggans Bistro	15
07	Svenska visor på Kajen	16
10	Besök på Stadsarkivet	8
10	Pubafton	14
11	Generalrepetition Västerås Sinfonietta Konserthuset	18
16	Besök på Stadsarkivet	8
16	Volkswagen Group Sweden och Polismuseet i Stockholm	10
18	Ost- och bubbelprovning	16
19	Hyllningskonsert Marie Fredriksson	19
23	Månadsmöte: Ingemar Albertsson ”Vintagemannen”	7
28	No Business like Show Business	19

Mars		Sid
01	Musikquiz – tema Musik- & Sport	16
02	VM Längdskidor i Falun, folkfesten med alla världsstjärnor	10
06	Melodikrysset på Bryggans Bistro	15
07	Teater: Måsen	20
08	Keramik och drejning	26
09	Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås Domkyrka	8
10	Pubafton	14
10	Teater: Måsen	20
11	Tjejkväll med bubbel, mat och ”Under”-visning	16
13	Hjalmars Revy i Brevens Bruk	20
24	Teater: Måsen	20
24	Dagens och framtidens Robotics	9
30	Månadsmöte: Stänk och flikar ur Gustaf Frödings liv och konstnärskap	7
31	På tu man hand med Anders Lundin	21

April		
03	Melodikrysset på Bryggans Bistro	15
05	Musikquiz – tema Ordjakten	17
07	Fickparkera på första försöket	25
07-08	Hornborgasjön – en natur- och kulturesa	10
13	Gävle – från tågnostalgi till teaterns hemligheter	11
14	Pubafton	14
15	Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt spännande yrke	9
20	Kumla – upplev en intressant industrihistoria	11
22-23	Vinkryssning till Åbo	12
24	Vårkonsert Orphei Drängar – favorit i repris	19
27	Guidad tur runt Skultuna Bruk	9
27	Månadsmöte: Så undviker du att bli lurad på nätet	7
29	Generalrepetition av Charlie Chaplins ”Moderna tider”	21

Maj		
12	Pubafton	14
12	Stadsvandring i Västerås västra kvarter	17
13	Säsongsavslutning, Västerås Sinfonietta	21
25	Månadsmöte: Shahrzad Kiavash, Paralympier	7
27	Enkel vandring i Hässlö med lunch	22
27 maj-1 juni	Under planering: Helsingfors – musikens och konstens stad	13

Juni		
02	En tur till Vinön i Hjälmaren	12
06	Friidrott Diamond League Bauhaus Galan på Stockholms Stadion	12
08	Brottsplats Nora – en mordisk vandring i Maria Langs fotspår	13

Augusti		
12	Under planering: Wij – trädgårdarna i Ockelbo	13
12	Under planering: Vandring i Sala	13

Innehållsförteckning

Kalendarium **2**
Aktiva Seniorer Västerås **4**
Skapa ditt eget konto i Mina Aktiviteter: 5
Så anmäler du dig till våra aktiviteter 5
Månadsmöten våren 2027 ..... **6**
Projektet Nya sjukhuset i Västerås 6
Ingemar Albertsson – Vintagemannen 7
Stänk och flikar ur Gustaf Frödings liv och konstnärskap 7
Så undviker du att bli lurad på nätet 7
Shahrzad Kiavash – paralympier 7
Studiebesök och föreläsningar **8**
Besök på Stadsarkivet 8
Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås Domkyrka 8
Dagens och framtidens Robotics 9
Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt spännande yrke 9
Guidad tur runt Skultuna Bruk 9
Resor **10**
Volkswagen Group Sweden och Polismuseet i Stockholm 10
VM Längdskidor i Falun – folkfesten med alla världsstjärnor 10
Hornborgasjön – en natur- och kulturresa 10
Gävle – från tågnostalgi till teaterns hemligheter 11
Kumla - upplev en intressant industrihistoria 11
Vinkryssning till Åbo 12
En tur till Vinön i Hjälmaren – favorit i repris 12
Friidrott Diamond League Bauhaus Galan på Stockholms Stadion 12
Brottsplats Nora – en mordisk vandring i Maria Langs fotspår 13
Resor under planering **13**
Helsingfors – musikens och konstens stad 13
Wij – trädgårdarna i Ockelbo 13
Vandring i Sala 13
Trivselaktiviteter **14**
Vårens pubaftnar 14
Musikquiz – tema Gourmet 14
Afternoon Tea 14
Laga 3-rätters middag 15
Melodikrysset på Bryggans Bistro 15
Svenska visor på Kajen 16
Ost- och bubbelprovning 16
Musikquiz – tema Musik- & Sport 16
Tjejkväll med bubbel, mat och ”Under”-visning 16
Musikquiz – tema Ordjakten 17
Stadsvandring i Västerås västra kvarter 17
Teater och konserter **18**
Uppvaknandet 18
Astrid Lindgrens En kärlekshistoria 18
Generalrepetition Västerås Sinfonietta Konserthuset 18
Hyllningskonsert Marie Fredriksson – Ännu doftar kärlek 19
Vårkonsert Orphei Drängar – favorit i repris 19
No Business like Show Business 19
Måsen 20
Hjalmars Revy i Brevens Bruk 20
På tu man hand med Anders Lundin 21
Generalrepetition av Charlie Chaplins ”Moderna tider” 21
Säsongsavslutning med Västerås Sinfonietta 21
Motion, friluftsliv och hälsa **22**
Enkel vandring i Hässlö med efterföljande lunch 22
Motionspromenader i lugnare tempo 22
Motionspromenader i snabbare takt 22
Spela bowling med oss 23
Komma igång på Gym 23
Yogakurs 23
Qi-gong 24
Vattengymnastik 24
Kurser och studiecirklar **25**
Fickparkera på första försöket 25
Musikcirkel 25
Bokcirkel – läs, reflektera och diskutera 25
Bokcirkel – läsa, diskutera och sammanfatta 26
Kom och dansa linedance med oss 26
Keramik och drejning 26
Vi ser på film 27
Mervetarna 1 27
Mervetarna 2 27
Så anmäler du dig till våra aktiviteter 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



Vänster sida nerifrån och upp:
Agneta Björs
Anita Olsson
Kenth Larsudd
Åsa Thelander
Gunnar Dahlberg

Höger sid nerifrån och upp:
Kent Johansson
Barbro Ridman
Siw Andersson
Anders Karlsson

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 utom sista tisdagen i månaden då öppettiden är 12:00-14:00.
Expeditionen är stängd under perioden 18/12 – 6/1
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, blänkare, 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 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 i det här programmet, utom månadsmöten, sker genom lottning **18 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. 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).

Månadsmöten våren 2027

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

Projektet Nya sjukhuset i Västerås

Tisdag 26 januari

Christina Svedberg från Regionen berättar om hur det går till att utforma och uppföra ett nytt akutsjukhus. Det är något av det mest spännande och utmanande som en region kan göra. Bland annat av den enkla anledningen att det bara inträffar en gång under ett arbetsliv för de flesta som arbetar i en region. Planeringen som görs skall gälla ett sjukhus som ska vara ändamålsenligt i minst 50 år. Under arbetet som tar ca 10 år innan inflytt sker det förändringar i såväl organisationen och omvärlden som hos de vårdsökandes behov och möjligheter för nya behandlingsmetoder. Det innebär att man tidigt behöver bygga in flexibilitet för att kunna förändra lokalerna över tid utifrån förändrade vårdbehov. Det mest centrala i utformningen av akutsjukhuset är att ha fokus på patienterna och deras behov av rätt vård. Barnens perspektiv har varit en viktig del i planeringen av de nya lokalerna. Från 2020 är barnkonventionen svensk lag. Nu är det ca 2,5 år till inflytt i nya akutsjukhuset, stort fokus läggs nu på planeringen av driftsättningen av de nya lokalerna som sker under våren 2029.

Ingemar Albertsson – Vintagemannen

Tisdag 23 februari

Bättre liv och elegantare stil med second hand. Om hållbarhet byggd på lust och fåfänga. Genom att själv klä sig elegant i second hand inspirerar han utan pekpinnar och bevisar att stil och hållbarhet hör ihop.
Du får med dig: Så bygger du en personlig och elegant stil utan att det kostar skjortan.

Stänk och flikar ur Gustaf Frödings liv och konstnärskap

Tisdag 30 mars

Få svenska poeter har uppvisat en så skiftande ”röst” som Gustaf Fröding, en röst som växlade mellan högt och lågt, skratt och allvar och samtidigt var genuint personlig. Själv kämpade han för att få ihop sitt eget splittrade jag och tillvarons brokiga ”stänk och flikar”. Den här föreläsningen är ett personligt porträtt av Gustaf Frödings mångfacetterade person och konstnärskap, gestaltat i ord, bild och musik.
Fil dr Johanna Broman Åkesson berättar och gestaltar i ord, toner och bilder.

Så undviker du att bli lurad på nätet

Tisdag 27 april

Under 2025 uppskattades brottsvinsterna från polisanmälda bedrägerier i Sverige till 5,7 miljarder kronor. Men hur går bedragarna till väga, och vilka varningssignaler kan du lära dig att känna igen? Under föredraget går vi igenom gemensamma kännetecken och visar exempel på några av de vanligaste bluffarna. Vi tittar också på hur AI har blivit ett kraftfullt verktyg för bedragare och hur tekniken används för att göra bluffarna mer övertygande. Du får konkreta tips och enkla råd som hjälper dig att upptäcka bedrägeriförsök och undvika att bli lurad på nätet.
Björn Appelgren, folkbildningsansvarig på Internetstiftelsen, ger exempel och tips.

Shahrzad Kiavash – paralympier

Tisdag 25 maj

Shahrzad, paralympier, elitidrottare och vinnare av årets talare. Vad gör vi när livet inte blir som vi tänkt oss? När identitet, planer och trygghet rasar. Hon talar om självredskap när det inte finns någon karta och om att fatta beslut utan att ha alla svar.

Studiebesök och föreläsningar

Besök på Stadsarkivet

Onsdag 10 februari, tisdag 16 februari

Stadsarkivarie Camilla Hjelm berättar och visar dokument om hur Västerås stad har förändrats och vuxit fram under sekler. Stadshusets äldsta handlingar är från slutet av 1500-talet. Det kommer även att visas bilder från 1900-talet som visar hur Västerås såg ut, innan många hus revs i centrum. Arkivlokalerna är delvis trånga och med höga trösklar, möjlighet kommer att finnas till museistolar. Efter visningen serveras fika i Stadshusrestaurangen.

Obs! Du kan bara anmäla dig till en aktivitet.

Onsdag 10 februari

Pris:	65 kr
Tid:	13:00 – ca 15:00
Antal deltagare:	max 15
Samlingsplats:	Stadshusentrén
Aktivitetsansvarig:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Tisdag 16 februari

Pris:	65 kr
Tid:	13:00 – ca 15:00
Antal deltagare:	max 15
Samlingsplats:	Stadshusentrén
Aktivitetsansvarig:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Medeltid, Arsenik och Modernism i Västerås Domkyrka

Tisdagen 9 mars

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.

Pris:	220 kr
Tid:	10:00 – 13:00
Antal deltagare:	max 50
Samlingsplats:	Utanför entrén till Västerås Domkyrka
Aktivitetsansvariga:	Kenth Larsudd 0705-34 31 41, Gudrun Stengard 0768-84 63 30

Dagens och framtidens Robotics

Onsdag 24 mars

ABB Robotics är en av världens ledande leverantörer av robotteknik. Man levererar produkter och lösningar till många olika typer av företag. Företag av alla storlekar och många sektorer – från fordonsindustri till elektronik och logistik. Vi får en presentation av Robotics i Västerås som stärker Sveriges roll som ledande industrination och Västerås som nav för robotik i Europa. Det nya Robotics Campus på Finnslätten planerar produktionsstart Q1 2027 och vi får en inblick i hur det gått och hur verksamheten bedrivs. Vi börjar med fika och en smörgås/godbit och därefter får vi ett föredrag på ca 1 timme. Hiss finns till lokalen.

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

Åklagare Ann-Sofie Trossing berättar om sitt spännande yrke

Torsdag 15 april

Ann-Sofie Trossing, senior åklagare i Västerås, arbetar med inriktning på relations- och sexualbrott. Som kammaråklagare har Ann-Sofie haft en stark roll i rättsväsendet genom att utreda och fatta beslut om åtal ska väckas. Hon har 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. Ann-Sofie är också åklagare i fallet med Brinellskolan i Fagersta. Vi börjar med kaffe och smörgås och sedan lyssnar vi till Ann-Sofie.

Pris:	170 kr
Tid:	10:00–12:00
Antal deltagare:	max 50
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Louise Moselius 076-025 66 93, Kerstin Åman 070-233 01 21

Guidad tur runt Skultuna Bruk

Tisdag 27 april

Vår guide Nina Deila, kommer att berätta om ett av världens äldsta aktiva mässingsbruk. Hör bland annat om mäster Jacob, om den oförglömliga brukspatronbaronessan Susanna som gjorde allt för att hennes dotter inte skulle få ärva, om bruksledaren Hammarsköld som flydde till Amerika och om förödande bränder och vårfloder. Turen börjar nere vid bruket och går längs med det natursköna området vid Svartån. Här är det kuperat och inte möjligt att gå med rullator. Vandringen tar ca 1 timme. Gåvänliga skor krävs. Guidningen sker enbart utomhus. På Bistro Bruket serveras vi en härlig lunch 12:30 och därefter finns det tid för att besöka Flagship store – med Skultuna sortiment och Outletbutikerna.

Pris:	465 kr
Tid:	10:20 – ca 15:00
Antal deltagare:	max 42
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 10:20 och ABB Arena vid restaurangen 10:30
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Resor

Volkswagen Group Sweden och Polismuseet i Stockholm

Tisdag 16 februari

Följ med på en innehållsrik dag med bilnostalgi, spännande polishistoria och god mat. Vi börjar i Södertälje hos Volkswagen Group Sweden, där vi genom presentation och korta filmer får följa Volkswagens fascinerande historia. Från starten i Tyskland och den folkkära ”bubblans” världssuccé till de motgångar som senare drabbade företaget. Därefter besöker vi välkända Villa Källhagen på Djurgården, där vi avnjuter en god lunch. Efter lunchen besöker vi Polismuseet i Stockholm och får en guidad visning av utställningen ”Polisliv”. Här följer vi polisens utveckling från 1800-talet till våra dagar – från fot till fart, från självstyrande till kommunala organisationer till statlig polismyndighet. Vi får också en inblick i polisens brottsutredningar och hur ny teknik förändrat arbetet.
En dag fylld av både framsteg, motgångar och spännande berättelser.

Pris:	720 kr
Tid:	08:00 – ca 17:00
Antal deltagare:	max 34
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:00 och ABB Arena vid restaurangen 08:10
Aktivitetsansvariga:	Gudrun Stengard 076-885 63 30, Åsa Högström 070-267 60 69

VM Längdskidor i Falun – folkfesten med alla världsstjärnor

Tisdag 2 Mars

Kom med och heja fram våra åkare när VM nu kommer till Sverige. Senast Falun stod som VM värd 2015 blev det 9 medaljer. Vi kommer att stå på läktarna där pulsen hos åkarna är som högst, där mjölksyran bränner som mest och där världens bästa åkare tömmer sina sista krafter. Vi får se klassisk skidåkning med individuell start 10 km för både herrar och damer. På vägen upp stannar vi för lunchbuffé vid populära Stabergs Krog. Blir man hungrig/törstig senare finns ”allt” för inköp på plats på stadion i Falun vid 30 stånd.

Pris:	985 kr
Tid:	10:00 – ca 19:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 10:00 och ABB Arena vid restaurangen 10:10
Aktivitetsansvariga:	Kent Skogsund 073-800 74 60

Hornborgasjön – en natur- och kulturresa

Onsdag 7 april – torsdag 8 april

Följ med till Hornborgasjön när tusentals tranor samlas och bjuder på ett av vårens mest fascinerande naturskådespel. Under resan gör vi två besök vid Trandansen och kombinerar naturupplevelsen med konst, goda måltider och intressant kulturhistoria i Varnhem och på Kinnekulle.
Mer om programmet och resan (som sker i samarbete med Jörns Resor) finner du på Aktiva seniorers hemsida https://vasteras.aktivaseniorer.com under Program/Anmälan/Aktuellt program /Resor/Hornborgasjön, eller klicka här Hornborgasjön.

I resans pris ingår förutom bussresan:
Guide som ansluter i Skara, 1 övernattning på Skara Stadshotell, 1 frukost, 1 tvårätters middag, 2 luncher, 2 förmiddagskaffe, 2 besök vid Trandansen/Hornborgasjön, besök och guidning Löfwings Ateljé, Varnhems klosterkyrka och Kata gård, utflykt till Kinnekulle.

Anmälan senast 25 februari, då är resan bindande och faktura skickas ut.

Pris:	3350 kr i delat dubbelrum
Enkelrumstillägg:	375 kr per person. Meddela vid anmälan om du vill ha enkelrum
Tid:	7/4 07:20 – 8/4 19:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 07:20 och ABB Arena vid restaurangen 07:30
Aktivitetsansvariga:	Ulla Jerregård 073-951 58 77, Louise Moselius 076-025 66 93

Gävle – från tågnostalgi till teaterns hemligheter

Tisdag 13 april

Vi tar bussen mot Gävle på morgonen och någonstans efter vägen stannar vi för en bussfika. Väl framme i Gävle börjar dagen med en rundvandring med guide på Järnvägsmuseet. Där finns en samling med 300 fordon från mitten av 1800-talet fram till idag. I samlingen finns bl a Prins August, det äldsta lokomotivet i världen som fortfarande går att köra.
Lunchen intar vi på Gävle golfrestaurang varefter vi åker till Gävle Teater. Den är nu nyöppnad efter en lång renovering. Teatern uppfördes 1868 efter att det sk Spektakelhuset förstörts vid den stora branden 1869. Vi blir guidade genom byggnaden och även bakom kulisserna. Därefter är det dags att kliva på bussen igen för hemfärd.

Pris:	640 kr
Tid:	08:15 – ca 18:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:20 och ABB Arena vid restaurangen 08:30
Aktivitetsansvariga:	Inger Karlsson 073-142 56 54**,** Ulla Jerregård 073-951 58 77

Kumla - upplev en intressant industrihistoria

Tisdag 20 april

Kumla har en spännande industrihistoria som vi får ta del av under den här resan. Före besöket på Yxhults stenarbetsmuseum serveras kaffe och bulle på hembygdsgården. Därefter blir det guidning genom museet där vi får höra den intressanta historien om Yxhult och den stenbrytning som pågått sedan medeltiden. Här finns bland annat ett unikt marmorgolv samt en samling gipsmodeller i full skala som bild- och ornamentshuggarna hade som förlagor.
Lunchen äter vi på Egastronomi Trilobiten – en restaurang där smakupplevelser står i centrum. Sedan beger vi oss till Skoindustrimuseet där vi får veta mer om den skotillverkning som pågått sedan 1959. Det tillverkas fortfarande slippers och snörskor och tillfälle ges att prova skor samt att besöka deras butik.

Pris:	615 kr
Tid:	08:10 – ca 17:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:10 och ABB Arena vid restaurangen 08:20
Aktivitetsansvariga:	Inger Karlsson 073-142 56 54**,** Kerstin Åman 070-233 01 21

Vinkryssning till Åbo

Torsdag 22 april – fredag 23 april

Vi reser med Viking Glory som lämnar kaj kl 20:00 för en färd ut genom Stockholms skärgård mot Åbo. På båten tillbringar vi kvällen i ”Fyren”, ett runt inglasat rum som roterar och ger en 365 graders vy av Stockholm och den inre skärgården i skymningen. Vi bjuds på en Pretzel, snacks och bubbel, umgås och njuter. På fredagen börjar vi med en tidig frukost för att sedan uppleva Åbos, Ålands och Stockholms vackra skärgårdar. Efter en gemensam buffémiddag (lunch) provar vi ett urval av Viking Glorys utbud av viner som presenteras av fartygets Sommelier. Vinerna finns att köpa ombord. Båten ankommer Stadsgårdskajen vid 19-tiden fredag kväll.
Mer om programmet och resan finner du på Aktiva seniorers hemsida https://vasteras.aktivaseniorer.com under Program/Anmälan/Aktuellt program/Resor/Vinkryssning till Åbo, eller klicka här Vinkryssning till Åbo.

Anmälan senast 12 mars, då resan är bindande och ska betalas.

Pris:	2475 kr inklusive vinprovning och måltider
Enkelrumstillägg:	275 kr per person. Meddela vid anmälan om du vill ha enkelrum
Tid:	22/4 17:00 – 23/4 ca 21:00
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 17:00 och ABB Arena vid restaurangen 17:10
Aktivitetsansvariga:	Kenth Larsudd, 070-534 31 41 och Kerstin Åman, 070-233 01 21

En tur till Vinön i Hjälmaren – favorit i repris

Onsdag 2 juni

Följ med på en tur till Vinön, den största ön i Hjälmaren. 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, Hjälmaren, fisket och hur det är att leva på ön året om. Vi besöker bland annat Nygårds rökeri och bageri med möjlighet att köpa rökt lax och surdegsbröd, Hembygdsföreningens hus, skolhuset och missionshuset. Vi äter lunchen på något av öns matställen. Det kommer att ges tillfälle till kortare promenader i den vackra naturen och i ett förhoppningsvis vackert juniväder.

Pris:	565 kr
Tid:	07:20 – ca 18:45
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 07:20 och ABB Arena vid restaurangen 07:30
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46**,** Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Friidrott Diamond League Bauhaus Galan på Stockholms Stadion

Söndag 6 juni

Följ med på årets häftigaste idrottsevenemang, där yppersta världseliten möter våra svenska stjärnor. Diamond League Galan är en årligen återkommande friidrottsgala i världsklass. På Stockholms Stadion har 83 världsrekord slagits, en arena som många tävlande tycker är världens vackraste. Kommer Armand ”Mondo” Duplantis, Vanessa Kamgas, Andreas Almgren, Fanny Roos, Daniel Ståhl, Maja Åskag och Samuel Pihlström slåss om segrarna? Vilka av övriga svenskar kommer att överraska?
På bussen till Stockholm stannar vi för en bussfika. Vi kommer att sitta på en långsida som är en attraktiv del av stadion med god uppsikt över tävlingen. Det finns mat, snacks och dryck att köpa på området.

Pris:	825 kr
Tid:	14:00 – ca 22:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 14:00 och ABB Arena vid restaurangen kl 14:10
Aktivitetsansvariga:	Kent Skogsund 073-800 74 60, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Brottsplats Nora – en mordisk vandring i Maria Langs fotspår

Tisdag 8 juni

Vi startar med att besöka Noraglass och ta del av tillverkningen. Därefter åker vi till kvarteret Bryggeriet, ett industriområde från 1800-talet. Här finns öppna ateljéer, konstutställningar, hantverk, delikatesser och verkstäder. Det är här som vi också blir serverade vår lunch. Klockan 14:00 möter vår guide Anette Rimont oss på torget och tar oss med på en vandring i Nora. Den här vandringen är något för dig som gillar historia, ”true crime” och deckare. Staden Nora ruvar på många fängslande historier. Du får veta vilka otroliga saker som hänt i staden och vad som letat sig in i ”Skogadeckarna” skrivna av Maria Lang.

Pris:	495 kr
Tid:	08:15 – ca 17:00
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 08:15 och ABB Arena vid restaurangen kl 08:25
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Resor under planering

Helsingfors – musikens och konstens stad

Fredag 28 maj – Tisdag 1 juni

Följ med till Finlands vackra huvudstad, där musik, konst och arkitektur möts i en inspirerande miljö. Konstälskare får möjlighet att förtrollas av målningar i den unika konstsamlingen på Amos Rex. Nationalopera bjuder på ”Maria Stuarda” – Två Drottningar, två världar och två öden kolliderar med oförglömlig intensitet i Donizettis opera. Vårt besök i Ainola, Jean och Aino Sibelius hem, blir en unik tidsresa i förra seklets hemkultur, i musikens och konstens värld. Vi besöker Världsarvet Sveaborg som började byggas i mitten på 1700-talet och var en del av Konungariket Sverige, det ryska imperiet och republiken Finland. Mer detaljerad information om allt vi kommer att se och besöka kommer att finnas i blänkaren.
2 nätter med Silja Line och 2 nätter på hotel Helka.

Aktivitetsansvariga:	Gudrun Stengard 076-884 63 30, Ulla Jerregård 073-951 58 77

Wij – trädgårdarna i Ockelbo

Torsdag 12 augusti

Mer information kommer.

Vandring i Sala

Torsdag 12 augusti

Mer information kommer.

Trivselaktiviteter

Vårens pubaftnar

Onsdag 13 januari, 10 februari, 10 mars, 14 april och 12 maj

Välkommen till en trevlig samvaro i mysig pubmiljö andra onsdagen i månaden fram till och med maj. I priset ingår en rätt som är alternativt kött, fisk eller vegetarisk som du väljer när du anmäler dig. Till den 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 skriva ett mail där ni får anmäla er och välja en rätt.
Boka redan nu in kommande datum för vårens pubar. De har under hösten snabbt blivit fullbelagda. Det är ”först till kvarn” som gäller.

Pris:	235 kr (med en reservation för ev prishöjning)
Tid:	16:00– så länge du har lust
Antal deltagare:	max 50 färre när vi sitter ute
Plats:	Smedjan Kök och bar, Smedjegatan 13
Aktivitetsansvariga:	Ylva Almblad 072-151 30 00, Åsa Thelander 073-515 45 44

Musikquiz – tema Gourmet

Måndag 18 januari

Vi träffas på Bryggans Bistro klockan 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 klockan 15:00. Eftermiddagens tema blir Gourmetquiz – musik med mat- & dryck. Marika Strömgren är vår quizpresentatör. Dagens meny kommer att meddelas via epost i början av januari. Ni blir då tillfrågade om vad ni väljer att få på tallriken.

Pris:	305 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

Afternoon Tea

Torsdag 21 januari

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

Pris:	470 kr
Tid:	15:00 – 17:00
Antal deltagare:	max 45
Plats:	Hässlö Werdshus, busslinje 2
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Laga 3-rätters middag

Torsdag 4 februari

Våra **manliga** medlemmar bjuds in till Tranellska restaurangskolan för att tillsamman laga en lättlagad 3-rätters middag. Vi delar upp oss i fyra grupper och lagar en förrätt, en köttbaserad huvudrätt och en läskande efterrätt. En grupp dukar upp enligt alla konstens regler. Arbetet kommer att ledas av en kunnig och erfaren förstelärare. Det blir tid för matlagning, erfarenhetsutbyte och umgänge. Resultatet blir en gemensam middag med dryck efter tycke och smak, Tranellska har serveringstillstånd. Med oss från besöket får vi ett kompendium som innehåller recepten på det vi tillagat.

Pris:	340 kr, exkl. dryck
Tid:	17:00 – 21:30
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Tranellska Gymnasiet, Sjöhagsvägen 4,
Aktivitetsansvariga:	Kenth Larsudd 070-534 31 41, Roland Frycklund 0706-21 26 74

Melodikrysset på Bryggans Bistro

Lördag 6 februari, lördag 6 mars och lördag 3 april

För många är lördagar klockan 10:03 en speciell tid. Det är då som 1,2 miljoner sitter vid köksborden och löser Melodikrysset. Många sitter ensamma och några löser det tillsammans med vänner och bekanta. Under tre lördagar kommer borden på Bryggans Bistro vara dukade med morgonfika och veckans spelplan. Kom så löser vi krysset tillsammans. Ett presentkort på Bryggans Bistro lottas ut bland deltagarna. För de som vill skicka in det lösta krysset finns ett stort kuvert där du lägger ditt kryss så skickar vi in det gemensamt till Sveriges Radio. Vi bänkar oss klockan 9:30.

Obs! Du kan anmäla dig till ett eller flera datum

Lördag 6 februari

Pris:	100 kr
Tid:	09:30 – ca 11:30
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Ulla Eriksson 073-080 01 46, Åsa Högström 070-627 60 69

Lördag 6 mars

Pris:	100 kr
Tid:	09:30 – ca 11:30
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Eva Ulegård 072-212 02 01

Lördag 3 april

Pris:	100 kr
Tid:	09:30 – ca 11:30
Antal deltagare:	max 60
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65, Roland Frycklund 070-621 26 74

Svenska visor på Kajen

Söndag 7 februari

Björn Carlsson med trio bjuder in till Kajen för eftermiddagsmys. Det blir sång och musik med temat svenska visor och även tillfälle till allsång. Till bords bjuds det på kulturbuffé: pastasallad med soltorkade tomater, olivolja och rucola samt Brieost, salami, oliver, baguette. Dryck beställer var och en från baren.

Pris:	250 kr
Tid:	15:00 – 18:00
Antal deltagare:	max 40
Plats:	Carlsson på Kajen, Lögarängsvägen 5
Aktivitetsansvariga:	Roland Frycklund 070-621 2674, Eva Ulegård 072-212 02 01

Ost- och bubbelprovning

Torsdag den 18 februari

Vi träffas på Bryggans Bistro klockan 15:00. Chatrine Jakobsson från företaget Blommor & Brie leder en provsmakning med mousserande viner i olika stilar med passande ostar. Vi får prova Cava från Spanien, Prosecco från Italien, Sekt från Österrike, Champagne från Frankrike och Sekt från Tyskland. Vi sitter i Bryggans lokal på andra våningen (hiss finns).

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, Roland Frycklund 070-621 26 74

Musikquiz – tema Musik- & Sport

Måndag 1 mars

Vi träffas på Bryggans Bistro klockan 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 klockan 15:00. Eftermiddagens tema blir Musik- & Sportquiz-quizet där ingen blir utvisad (men alla vill vinna)! Marika Strömgren är vår quizpresentatör. Dagens meny kommer att meddelas via epost i slutet av februari. Ni blir då tillfrågade om vad ni väljer att få på tallriken.

Pris:	305 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

Tjejkväll med bubbel, mat och ”Under”-visning

Torsdag 11 mars

Vi träffas på Bryggans Bistro minglar, får ett glas bubbel och slår oss ner. Sedan startar visningen med underkläder och badkläder från Annas Under. Modellerna är från våra egna led och kvällen är enbart för kvinnor. Efter visningen äter vi soppa och tar ett glas vin (alkoholfria alternativ finns). Anna-Karin från Annas stannar kvar och svarar gärna på frågor och ger råd. Veckan efter har du 10% rabatt hos Annas Under (Prästgatan 4, Västerås).
Efter maten går vi rätt över gatan till Butik 103 Kvadrat för en trevlig avslutning på kvällen. Vi får botanisera bland och inspireras av vårens och påskens inredningsdetaljer. Vi erbjuds 20% rabatt på hela sortimentet – ett perfekt tillfälle att ordna påskens presenter.

Pris:	400 kr
Tid:	18:00 – ca 20:30
Antal deltagare:	max 45
Plats:	Restaurang Bryggans Bistro, Lasse Färnlöfs plats 3, hiss finns
Aktivitetsansvariga:	Louise Moselius 076-025 66 93, Inger Karlsson 073-142 56 54

Musikquiz – tema Ordjakten

Måndag 5 april

Vi träffas på Bryggans Bistro klockan 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 klockan 15:00. Eftermiddagens tema blir Musikquiz Ordjakten – en musikalisk ordlek. Marika Strömgren är vår quizpresentatör. Dagens meny kommer att meddelas via epost i slutet av mars. Ni blir då tillfrågade om vad ni väljer att få på tallriken.

Pris:	305 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, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Stadsvandring i Västerås västra kvarter

Onsdag 12 maj

Följ med på en guidad tur med arkivarierna Johan Andersson och Henrik Sundholm från Västerås Stadsarkiv. Vi startar i Stallhagen och vandrar genom Västerås citys västra kvarter. Vandringen tar cirka 1 timme och avslutas vid Stadshuset. På vägen gör vi ett flertal stopp vid historiskt intressanta platser och vi får lyssna till berättelser om spännande byggnader och fängslande livsöden. Efter vandringen bjuds vi på fika i Stadshusrestaurangen.

Pris:	70 kr
Tid:	13:00 – ca 15:00
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Korsningen Hållgatan - Stallhagsgatan
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Roland Frycklund 070-621 26 74

Teater och konserter

Uppvaknandet

Lördag 23 januari

Uppvaknandet är skriven av Josefine Frankner, som under 25 år var medlem i Knutbysekten, och manusförfattaren Emma Broström.
Uppvaknandet är en drabbande monolog baserad på Josefine Frankners unika livshistoria. Det är en berättelse om de dolda mekanismerna bakom kontrollerat tänkande och den svåra resan mot att återerövra det fria ordet. Det handlar om rätten att äga sin egen röst - och den smärtsamma men nödvändiga processen att hitta sig själv efter att ha varit under någon annans totala kontroll.
Efter föreställningen är det samtal och fri frågestund med Josefine Frankner.
14:30 serveras kaffe/te och en kaka i bistron.

Pris:	275 kr
Tid:	14:30 – 16:20
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Västmanlands teater, lilla scen
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Roland Frycklund 070-621 26 74

Astrid Lindgrens En kärlekshistoria

Lördag 30 januari

I En kärlekshistoria skildrar Astrid Lindgren sina föräldrar, Samuel August från Sevedstorp och Hanna i Hult – två människor vars kärlek växer fram i det tysta, prövas av livet och består genom allt. Det är en berättelse om väntan, längtan och en orubblig tro på varandra. Deras kärlek är inte dramatisk i yttre mening – men desto starkare i sitt djup. Den rymmer ungdomens trevande förälskelse, år av separation och arbete, och ett helt liv av gemenskap där ömheten aldrig försvinner. Vi får höra musik av Georg Riedel och Per Ekdahl med Västerås Sinfonietta och Domkyrkans barnkör. Skådespelare läser texten.

Pris:	270 kr
Tid:	14:00 – 14:55
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Eva Ulegård 072-212 02 01

Generalrepetition Västerås Sinfonietta Konserthuset

Torsdag 11 februari

Vi får möjlighet att delta i repetitionen av kvällens konsert, där Stenhammar och Schaumann står på programmet och med pianisten Martin Sturfält som solist. Han har gjort sig känd för sina tolkningar av Stenhammars musik, som han framför på konstscener världen över. Stenhammar räknas som en av våra främsta klassiska kompositörer. Hans musik är känd för sina vackra melodier och romantiska uttryck. Dessutom får vi lyssna till Schaumanns tredje symfoni, samt en Uvertyr av Grazyna Bacewicz. Vilka stycken eller delar av programmet som repeteras avgörs av repetitionens upplägg för dagen. Besöket inleds med välkomstfika, följt av en introduktion av dirigent eller musiker.

Pris:	160 kr
Tid:	14:00 – ca 17:00
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Åsa Högström 070- 627 60 69

Hyllningskonsert Marie Fredriksson – Ännu doftar kärlek

Fredag 19 februari

Kvällen bjuder på en hyllningskonsert till en av Sveriges mest älskade artister – Marie Fredriksson. Dirigent Christoffer Nobin och Västerås Sinfonietta tar med oss på en musikalisk resa genom tiden, där vi får lära känna Marie Fredrikssons låtskatt. Vi färdas genom naturens fyra akter, inspirerad av årstidernas skiftningar. På scen får vi lyssna till artisterna Amanda Bergman, Helena Josefsson och Emil Svanängen som väcker liv i tonerna vi känner.

Pris:	540 kr
Tid:	19:00 – ca 20:30
Antal deltagare:	max 40
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Roland Frycklund 070-621 26 74

Vårkonsert Orphei Drängar – favorit i repris

Lördag 24 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.

OBS! Ännu är inte programmet fastställt så vi återkommer med innehåll så fort vi får det. OD gör som regel ingen besviken så vill man boka redan nu så går det bra.

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:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 13:15 och ABB Arena vid restaurangen 13:25
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65 Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

No Business like Show Business

Söndag 28 februari

Följ med på en musikalisk eftermiddag fylld av stora känslor, snabba vändningar, humor, värme och massor av energi.
På scen står Malena Ernman, Rickard Söderberg, Johan Hwatz, Kim Bergkvist, Fredrik Sjöstedt och Kristina Hahne.
Musikalhistorien står i centrum när välkända klassiker från bla Chess, Les Miserables, Jesus Christ Superstar, Så som i himmelen, We Will Rock You, Joyride, Sweeney Todd, Rent och The Phantom of the Opera möter nyare och mer oväntade pärlor. Samt en nyskriven musikal som ännu inte spelats. Mellan sångerna delar artisterna med sig av små berättelser och glimtar från livet på och bakom scenen.
Vi träffas innan konserten som börjar kl 16:00 för en eftermiddagsfika i restaurangen på Konserthuset.

Pris:	640 kr
Tid:	14:30 – ca 18:30
Antal deltagare:	max 50
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Rossella Carlström Galante 073-330 79 70 Barbro Ridman 073-464 06 44

Måsen

Söndag 7 mars, onsdag 10 mars eller onsdag 24 mars

Anton Tjechovs pjäs Måsen handlar om olycklig kärlek, konstnärliga drömmar och mänsklig ensamhet på en rysk landsbygd. Kan man någonsin bli hel i skuggan av någon som älskar sin egen spegelbild mer än sitt barn? Modern, skådespelaren Arkadina, vill både älska sin son och försvara sin plats på teatern. Sonen Konstantin önskar sin mors kärlek.
I pausen serveras räksnitt och lättöl/vatten.

Obs! Du kan bara anmäla dig till en föreställning

Söndag 7 mars

Pris:	405 kr
Tid:	15:00 – 17:30
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08, Ulla Eriksson 073 080 01 46

Onsdag 10 mars

Pris:	405 kr
Tid:	18:00 – 20:30
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Roland Frycklund 070-621 26 74

Onsdag 24 mars

Pris:	405 kr
Tid:	18:00 – 20:30
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Ulla Jerregård 073-951 58 77

Hjalmars Revy i Brevens Bruk

Lördag 13 mars

Hjalmar är tillbaka på Bruksteatern i Breven med ”Hjalmars Lyckopiller”. Hjalmar Berglund, slättens segaste gubbe, ger sig inte. Så länge sandalerna och hängslena håller och hårtofsen spretar, steppar han in på närmaste scen. I ensemblen finns bland andra Peter Flack, Marie Kühler, Peter Kjellström, Amanda Flack och Stephan Bergs revyorkester. Innan föreställningen äter vi en middag på Restaurang Brevensgården som ligger i samma byggnad som teatern. Menyn består av Skagenmacka, kalvstek med gräddsås och pressgurka. Önskas öl/vin till maten tillkommer en extra kostnad. Föreställningen är cirka 2,5 timmar inklusive paus.

Pris:	1495 kr
Tid:	11:30 – ca 20:00
Antal deltagare:	max 49
Samlingsplats:	Nya Bussterminalen hpl 1B (bortom taxibilarnas stopp) kl 11:30 och ABB Arena vid restaurangen 11:40
Aktivitetsansvariga:	Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65 Gunnel Ek-Lundqvist 070- 313 15 08

På tu man hand med Anders Lundin

Onsdag 31 mars

Vi känner igen Anders Lundin från Allsång på Skansen och hur han tröstat snyftande amerikaner i Allt för Sverige samt inte minst från Robinson. Nu får vi ta del av hans underfundiga funderingar. Allt levererat med texter som berör, roar, ger mersmak och skapar igenkännande leenden. Som ett sommarprogram, fast live och med egna låtar. På scenen ackompanjeras Anders av Jonas Olofsson på kontrabas och gitarr. Vi kommer att bli serverade en laktosfri spenatsoppa med bröd.

Pris:	220 kr
Tid:	14:30 – 16:00
Antal deltagare:	max 60
Samlingsplats:	Västmanlands teater
Aktivitetsansvariga:	Roland Frycklund 070-621 26 74, Elisabeth Sjöberg Strand 070-758 75 65

Generalrepetition av Charlie Chaplins ”Moderna tider”

Torsdag 29 april

Se filmkonserten före alla andra!
Upplev hur film och levande orkestermusik möts när Charlie Chaplins klassiker Moderna tider visas på storbild samtidigt som musiken framförs live av en utökad Västerås Sinfonietta med omkring 45 musiker och med George Morton som dirigent.
Besöket inleds med välkomstfika och en kort introduktion. Därefter får vi ta del av generalrepetitionen – en komplett genomspelning av filmen och konserten där orkestern finslipar samspelet mellan musik och film inför kvällens föreställning.
En unik möjlighet att komma nära repetitionsarbetet och samtidigt uppleva en hel filmkonsert.

Pris:	230 kr
Tid:	13:45 – 17:00
Antal deltagare:	max 50
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Säsongsavslutning med Västerås Sinfonietta

Torsdag 13 maj

Västerås Sinfonietta framför Beethovens Symfoni nr 7. Dirigent är Simon Crawford-Philips och gästsolist är Emilia Amper som är en nyckelharpsvirtuos, sångerska, kompositör och en färgstark scenpersonlighet. Emilia och Sinfoniettan känner varandra väl efter många lyckade samarbeten. Här utlovas det en galet underhållande säsongsfinal.

Pris:	375 kr
Tid:	19:00 – ca 21:15
Antal deltagare:	max 20
Samlingsplats:	Västerås Konserthus
Aktivitetsansvariga:	Åsa Högström 070-627 60 69, Gunnel Ek-Lundqvist 070-313 15 08

Motion, friluftsliv och hälsa

Kurser i Medborgarskolans lokaler genomförs i samarbete med Medborgarskolan.

Enkel vandring i Hässlö med efterföljande lunch

Torsdag 27 maj

Välkommen till en promenad i vårgrönska och förhoppningsvis rik vårblomning. Vi samlas på parkeringen utanför Hässlö Werdshus. Hit kommer du med busslinje 2, egen bil eller cykel. Vandringen är ca 5 km och enkel att vandra. Vid Ryska kyrkan gör vi ett vätskestopp. Vi får möjlighet att betrakta en, för Sverige, annorlunda byggnad med iögonfallande arkitektur och guldkupoler som lyser mot vårhimmeln. 13:30 väntar dagens lunch på Hässlö Werdshus, kaffe och kaka. Medtag egen vätska för stoppet.

Pris:	180 kr
Tid:	11:30 – 15:00
Antal deltagare:	max 30
Samlingsplats:	Parkeringen utanför Hässlö Werdshus
Aktivitetsansvariga:	Eva Ulegård 072-212 02 01, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Motionspromenader i lugnare tempo

Måndagar

Promenader i ett lugnare tempo sker i stadsmiljö, på gångbanor och i naturen på upptrampade stigar med eller utan stavar. Vi går ca 6–7 km och stannar upp om någon blir trött eller behöver vila. Halvvägs är det paus på lämplig plats där alla kan sitta och den som så vill inta medhavd fika.
För att få tips på nya promenader med möjlighet att se nya områden fördelas ansvaret på deltagarna med att någon gång under våren föreslå och gärna leda en promenad. Alla deltar vid tillfällen som lockar och passar.

Pris:	45 kr (gäller för hela terminen)
Tid:	09:30 – ca 11:30
Start:	11 januari, sista tillfället 14 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 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:	18 januari, sista tillfället 14 juni
Antal deltagare:	ingen begränsning
Samlingsplats:	Meddelas via e-post senast på söndagen
Kontaktpersoner:	Berit och Odd 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:	75 kr per gång, betalas på plats
Tid:	13:00–14:00
Start:	11 januari, sista tillfället 31 maj
Antal deltagare:	ingen begränsning
Samlingsplats:	Bellevue i Västerås
Kontaktpersoner:	Agneta Björs 070-272 52 33

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 cirkelträningspass 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+.

Pris:	1480 kr för 12 gånger inkl. kaffe o smörgås
Tid:	14:00–15:30 (Passet börjar 14:15 slutar 15:00)
Start:	12 januari, sista tillfället 13 april (utgår sportlov v.9 och påsklov v.13)
Antal deltagare:	max 24
Samlingsplats:	Actic Kristiansborgsbadet reception 1 tr
Aktivitetsansvariga:	Margaret McNamara 070-543 49 29, Frank McNamara 070-710 03 73

Yogakurs

Tisdagar

Varje pass börjar med en stunds medveten närvaro genom en kort meditation och medvetna rörelser 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 och min förhoppning 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:	12 januari, sista tillfället 16 mars
Antal deltagare:	max 15/grupp
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Ingrid Stammler 076-710 60 40

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.

Pris:	1020 kr för 10 gånger
Tid:	10:30 – 11:30
Start:	20 januari, sista tillfället 24 mars
Antal deltagare:	max 16
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Ann-Christin Hermansson 070-774 74 71

Vattengymnastik

Måndagar alternativt torsdagar

Tillsammans med Actic, gamla Kristiansborgsbadet, erbjuder vi vattengympa vid 12 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 att 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 ett tillfälle, men kan ange i kommentarsfältet om du även kan den andra dagen. Om du vill gå två gånger så ange det också. Detta kan bli möjligt vid mån av plats.

Pris:	1480 kr för 12 tillfällen inkl kaffe och smörgås. OBS nytt 12 veckor
Tid:	Passet börjar 10:45 och slutar 11:30
Start:	Grupp 1 måndagar: Start 11 januari och sista tillfället 12 april Grupp 2 torsdagar: Start 14 januari och sista tillfället 15 april Uppehåll v 9 (sportlov)
Antal deltagare:	max 26
Samlingsplats:	Actic reception senast kl 10:10 1 tr upp (gamla Kristiansborgsbadet)
Aktivitetsansvariga:	Ylva Almblad 072-151 39 00, Monica Gullberg 070-569 56 69

Kurser och studiecirklar

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

Fickparkera på första försöket

Onsdag 7 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 – ca 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, Ulla Eriksson 073-080 01 46

Musikcirkel

Måndagar

Ludwig van Beethoven, 200-årsjubilaren. Symfonier, pianokonserter, violinkonserten, stråkkvartetter… idel njutbar och alltid lika spännande musik.

Pris:	265 kr för sex gånger
Tid:	13:00 – 15:00 jämna veckor
Start:	25 januari, sista tillfället 5 april
Antal deltagare:	max 20
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	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.

Pris:	50 kr för sju gånger. Kostnad för litteratur kan tillkomma
Tid:	13:30 – 15:30 ojämna veckor
Start:	18 januari sista tillfället 12 april
Antal deltagare:	max 9
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	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 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 jämna veckor
Start:	25 januari sista tillfället 19 april
Antal deltagare:	max 12
Plats:	Medborgarskolan Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Marie Tilly 073-505 75 94

Kom och dansa linedance med oss

Tisdagar

Vi fortsätter med vår populära linedancekurs. Kursen är en nybörjarkurs, men 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.

Pris:	510 kr för 10 gånger
Tid:	17:30–18:30
Start:	19 januari sista tillfället 23 mars
Antal deltagare:	max 18
Plats:	Studiefrämjandets lokaler, Pilgatan 8 C
Aktivitetsansvarig:	Gun Lantz 076-007 04 30

Keramik och drejning

Måndagar eller tisdagar

Upptäck glädjen i att arbeta med lera! Under kursen får du prova olika tekniker som drejning, kavling, ringling, tumning och skulptering. Vi går igenom material, verktyg och arbetsmetoder som hjälper dig att utveckla ditt eget uttryck – oavsett om du vill dreja en mugg, skapa en vas eller forma en personlig servis.
Keramik är ett av våra äldsta kreativa hantverk. Kursen passar både nybörjare och dig med tidigare erfarenhet. Du arbetar i din egen takt med stöd av Medborgarskolans kunniga kursledare. Kursen är praktiskt inriktad med inslag av teori.
Allt material finns på plats i verkstaden. Vi arbetar med stengodslera och olika glasyrer.
Materialkostnad: 85 kr/kg (lera, engober, glasyr och bränning). Betalas via Swish på plats.

Pris:	måndagar: 1000 kr för 4 tillfällen tisdagar: 2000 kr för 8 tillfällen
Tid:	13:00 – 15:15
Start:	måndagar: 8 mars, sista tillfället 5 april tisdagar: 12 januari, sista tillfället 2 mars
Antal deltagare:	max 12
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 bland annat filmens skådespelare och regissör. Efter filmen samlas vi i caféet och samtalar om vad vi tyckte om föreställningen och angelägna frågor som filmen aktualiserar.

Pris:	600 kr
Tid:	13:00 – ca 16:00 ojämna veckor
Start:	19 januari, sista tillfälle 30 mars
Antal deltagare:	max 76
Plats:	Elektra, Sintervägen 6, Kopparlunden
Aktivitetsansvarig:	Åsa Högström 070-627 60 69

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:	13 januari, sista tillfället 28 april
Antal deltagare:	max 12
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:	20 januari sista tillfället 28 april
Antal deltagare:	max 12
Plats:	Medborgarskolan, Skivfilargränd 4, Kopparlunden
Ledare:	Kent Olsson 070-302 72 09

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 18 december.



Aktiva Seniorer® Västerås

https://vasteras.aktivaseniorer.com

I samarbete med

medborgarskolan