




## Föreningen Aktiva Seniorer i Eskilstuna

### Program hösten 2026

Se även vår hemsida för utförlig information om våra aktiviteter.

Våra månadsmöten håller vi på Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D.

<p>Fredag 21 augusti. Kl 10.00 – kl 13.00. Grupp 1. Fredag 28 augusti. Kl 10.00 –kl 13.00. Grupp 2.</p> <p><u>Studiebesök på Mälarchark med besök i shopen.</u></p>	 <b>AMA</b>	<p>Vi besöker Mälarchark i två olika grupper och får information om företaget och tillverkningen av korv samt möjlighet till inköp av korv från shopen. Aktiviteten avslutas med fika på AMA. <b>10 + 10 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris: 100kr/pp.</b> I priset ingår studiebesök på Mälarchark, fika på AMA med vald smörgås samt kaffe/te. <b>Anmälan och betalning senast 10 augusti.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Tisdag 25 augusti. Kl 08.15 – kl 18.00.</p> <p><u>Dagsutflykt med buss till Uppsala där vi besöker flera olika platser.</u></p>		<p>En händelserik dag i Uppsala med bl a rundvandring i Pelle Svanslös kvarter, Gustavianum med tex konstskåpet från Augsburg, Linnéträdgården, bussrundtur mm. I priset ingår buss, 2 x fika, lunch samt alla entréer, guidningar i programmet. <b>50 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris: 1295kr/pp.</b> Kl. 08.15 Avresa från Etuna busstation. Stopp vid Katedralkaféet för kaffe med smörgås, därefter aktiviteterna som nämns i programmet på hemsidan samt lunch och eftermiddagsfika. Åter i Eskilstuna ca kl 18.00 <b>Anmälan senast 27 juli.</b> <b>Betalas till Resekompaniet.</b></p>
<p>Torsdag 10 september. Kl 14.00 – kl 16.00.</p> <p><u>Månadsmöte med underhållning av Stefan Lindeborg.</u></p>		<p>Trubaduren Stefan Lindeborg underhåller och blandar kända visor med berättelser om låtskrivarna tex Ruben Nilsson, Cornelis Vreeswijk, Thorstein Bergman och Nils Ferlin.</p>	<p>Kl 14.00 – kl 16.00 i Seniorcentrum. <b>Pris: 70 kr.</b> <b>Anmälan senast 7 september kl 15.00.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Torsdag 24 september. Kl 13.00 – kl 15.00.</p> <p><u>Historisk vandring i Torshälla med guidning av Giselle Emmot och fika på Gröna Villan.</u></p>		<p>Giselle Emmot tar med oss på en berättelse om Torshällas långa historia från bl.a. stadsprivilegierna 1317, kyrkan med kalkmålningarna, det medeltida tornuret, stadsbranden och fram till nutid. <b>20 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris: 200kr/pp.</b> Vandringen startar vid Torshälla kyrka. I priset ingår guidning samt kaffe/te med smörgås i Gröna Villan. <b>Anmälan och betalning senast 17 september.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Lördag 3 oktober. Kl 16.15 – ca kl 23.00.</p> <p><u>Revypremiär "Länge leve 70-talet" med 2-rätters middag i Vingåkers folkets park.</u></p>		<p>Den omtyckta showgruppen från Vingåker ledd av Mia Poppe är återigen tillbaka med en fartfylld musikalisk show/musikteater. I priset ingår buss, 2-rätters middag, kaffe med kaka och musikshow. <b>40 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris 1395kr/pp.</b> Kl 16.15 Avresa från Etuna busstation. Kl 17.30 serveras 2-rätters middag. Kl 19.00 börjar showen och slutar ca kl 21.20. Åter i Eskilstuna ca kl 23.00. <b>Sista anmälningsdag 27 augusti.</b> <b>Betalas till Resekompaniet.</b></p>
<p>Torsdag 8 oktober. Kl 14.00 – kl 16.00.</p> <p><u>Månadsmöte med föreläsning av Leif Stavåker, läkare på Mälarsjukhuset.</u></p>		<p>Leif Stavåker, läkare på bl.a. Mälarsjukhuset informerar om mat och hälsa för oss äldre ungdomar. Han är en mycket anlitad föreläsare av pensionärsföreningarna i bl.a. Eskilstuna.</p>	<p>Kl 14.00 – kl 16.00 i Seniorcentrum. <b>Pris: 70 kr.</b> <b>Anmälan senast 5 oktober kl 15.00.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Torsdag 22 oktober. Kl 18.00 – ca kl 20.00.</p> <p><u>Rom och chokladprovning med sommelier Chatrine Jakobsson från Blommor och Brie i Väsby.</u></p>		<p>Välkommen till en "Rom och chokladprovning" i Seniorcentrum. Vi får små smakprov från 4 olika sorters rom tillsammans med passande choklad. Chatrine Jakobsson håller i provningen. <b>40 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris: 290kr/pp.</b> I priset ingår 4 st smakprov av rom, choklad samt provningsledning. <b>Anmälan och betalning senast 12 oktober.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Torsdag 5 november. Kl 14.00 – kl 16.00.</p> <p><u>Månadsmöte med underhållning av Strängnåsmusikerna Rogge Roll duo.</u></p>		<p>Rogge Roll duo framför välkända schlagers, pop och Rock'n Roll låtar från 60-, 70- och 80-talet. Bandet kommer också att berätta några anekdoter kring låtarna. Hjärtligt välkomna till ca 1 timmes nostalgi.</p>	<p>Kl 14.00 – kl 16.00 i Seniorcentrum. <b>Pris: 70 kr.</b> <b>Anmälan senast 2 november kl 15.00.</b> <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>

<p>Torsdag 19 november.  <b>Kl 10.00 – kl 12.00 <u>ELLER</u></b>  <b>Kl 13.00 – kl 15.00.</b>  <b>Studiebesök på Outokumpu i Torshälla.</b></p>		<p>Vi får höra om företagets historia, tillverkning och framtidssatsningar. Trångt i lokalerna och många trappor så det fungerar inte med rullator. Smycken är inte tillåtet på besöket. <b>20 platser bokade.</b></p>	<p><b>Ingen avgift. Besöket avslutas med kaffe och smörgås som Outokumpu bjuder på.</b></p> <p><b>Anmälan senast 5 november.</b></p>
<p>Torsdag 26 november.  <b>Kl 17.00 – ca kl 20.00.</b></p> <p><b><u>"Gubbröra", Stand Up med Lennie Norman på Seniorcentrum.</u></b></p>		<p>En trevlig och rolig kväll med Stand Up av Lennie Norman. I priset ingår Stand Up och vald smörgås. Dryck medtages hemifrån.  <b>OBS! Priset är beroende av hur många som anmäler sig.</b></p>	<p><b>Pris ca 300kr/pp. Minimiantal 40 personer.</b> Fler anmälda personer ger ett lägre pris.  <b>Anmälan och betalning senast 20 oktober.</b>  <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>
<p>Söndag 29 november.  <b>Kl 12.00 - ca kl 20.00.</b></p> <p><b><u>Hjalmarrevyn "Hjalmars Lyckopiller" i Brevens Bruk.</u></b></p>		<p>En Hjalmarrevy där publiken, som vanligt, kan räkna med många skratt.  I priset ingår: bussresa, lunch inkl. bröd, sallad, måltidsdryck och kaffe på maten samt parkettbiljett.  <b>50 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris 1650kr/pp.</b>  Kl 12.00 Avresa från Etuna busstation.  Kl 13.30 Lunch på Ditt skafferi i Högsjö.  Kl 15.30 börjar föreställningen. Åter i Eskilstuna ca kl 20.00.  <b>Sista anmälningsdag 5 november.</b>  <b>Betalas till Resekompaniet.</b></p>
<p>Lördag 5 december.  <b>Kl 10.00 – ca kl 15.00.</b></p> <p><b><u>Julmarknad i Arboga med jultallrik på Himmelsberga Hembakt i Kungsör.</u></b></p>		<p>Arboga julmarknad har blivit en kär tradition med julmusik, hästtorg, riddare, tomtar, julslytning mm.  I priset ingår bussresa, besök på julmarknaden i Arboga samt jultallrik inkl. kaffe och kaka.  <b>40 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris: 595kr/pp.</b>  Kl 10.00 Avresa från Etuna busstation. Tid för julmarknaden på egen hand.  Kl 12.45 Avresa till Kungsör för jultallrik. Åter i Eskilstuna ca kl 15.00.  <b>Sista anmälningsdag 30 oktober.</b>  <b>Betalas till Resekompaniet.</b></p>
<p>Torsdag 10 december.  <b>Kl 14.30 - Kl 16.30.</b></p> <p><b><u>Månadsmöte med traditionellt julbord på restaurang Pilkrog.</u></b></p>		<p>Årets julbord avnjutes på Pilkrog. Julbordet dukas upp på både nedre och övre våningarna. Det finns ingen hiss upp till övre våningen. Fullständiga rättigheter.  <b>80 platser bokade.</b></p>	<p><b>Pris anges i mitten av november.</b>  I priset ingår julbuffé m vatten/lättöl.</p> <p><b>Anmälan och betalning senast 30 november.</b>  <b>Betalas till Aktiva Seniorer.</b></p>

**Anmälan görs på vår hemsida, se nedan, även till Anna-Karin Bergman 070-6658783 eller Bodil Bengtsson 070-3707796, som också kontaktas vid ev. avbokningar och övriga frågor.**  
**Resor som arrangeras av Resekompaniet avbokas direkt till Resekompaniet tel. 016-510151.**

**Anmälan till ovanstående arrangemang kan göras fr o m måndagen den 25 maj kl. 09.00**

#### Grupaktiviteter

Aktivitet	Plats och tid	Kostnad	Ansvarig	Övrigt
<b>Bangolf</b>	För tid och plats, se kalendern på hemsidan.	60kr/spel.	Gottfrid Flodström 016-134929	Ingen föranmälan.
<b>Boule</b>	För tid och plats, se kalendern på hemsidan.	20 kr/person. Ta med eget fika.	Sune Larsson 070-5705870	Ingen föranmälan.
<b>Bowling</b>	Bowlinghallen onsdagar kl 14.00 – 15.30.	27kr/spel.	Brita Rasmussen 072-2171640	Ingen föranmälan.
<b>Canasta</b>	Seniorcentrum. För tid se kalendern på hemsidan.	20kr/person. Ta med eget fika.	Anna-Karin Bergman 070-6658783	Föranmälan krävs för nya deltagare.
<b>Dart, biljard, shuffleboard</b>	Bowlinghallen. För tid se kalendern på hemsidan.	Kostnaden beror på antalet deltagare.	Brita Rasmussen 072-2171640	Ingen föranmälan.
<b>Linedance</b>	Seniorcentrum onsdagar kl 10.00 – 11.00.	Kostnaden beror på antalet deltagare.	Bodil Bengtsson 070-3707796	Föranmälan krävs för nya deltagare.
<b>Litteraturcirkel</b>	Seniorcentrum. För tid se kalendern på hemsidan.	Kostnaden beror på antalet deltagare. Böcker skaffar man själv.	Ulla Granström 072-1647847	Föranmälan krävs för nya deltagare.

**Kontakt:** Ordf. Roger Bengtsson 070-650 90 78.  
**Hemsida:** <https://eskilstuna.aktivaseniorer.com>  
**Bankgiro:** 5863-3926 Swish: 123 353 4336

**Är du ej medlem men vill bli? Anmäl dig på vår hemsida eller kontakta våra medlemsansvariga, se ovan.**  
**Medlemsavgift 175kr/år.**