



Balans av Richard Brixel i Stadsparken.

Balans i konstig tid

En hel del i höstens program handlar om konst. Men mest är programmet färgat av den annorlunda levnadsstil som en pandemi tving-

at in oss i. Vi tvingas balansera vad vi vill göra mot vad vi kan göra. Vi hoppas att höstens program kan bli till hjälp.

Månadsmöten
Sidan 3

Aktiviteter
Sidorna 4-8

Studiebesök
Sidorna 9-10

Resor
Sidorna 11-19



Kvinnan från Hagfors som älskade att sjunga och som publiken älskade.



Författarcafé med Örebro's deckardrottning Anna Jansson.



Fyll korgen med egenplockad svamp och få hjälp med att känna igen dem.



En heldag i Carl Jan Granqvists paradis, Saxå herrgård.

Hur anmäler du dig? Hur betalar du? Sidan 2

Så anmäler du dig

- Via hemsidan, orebro.aktivaseniorer.com eller på anmälningsblanketten som skickas in.
- Anmälan ska vara inne senast den 14 juni 2021.
- Viktigt att prioritera önskemålen.
- Är ni två – gör paranmälan på hemsidan eller skicka in blanketterna i samma försändelse.
- Har du assistent? Den måste anmälas på blanketten och kostnaden står du för.
- Besked om anmälningsstatus skickas via e-post eller brev efter lottningen.
- Det går också att anmäla sig i efterhand.
- Anmälan är bindande 20 dagar innan genomförandedatum.

Så betalar du

- Betaling sker via faktura som skickas till din e-post eller med vanlig post.
- Bankgiro 5080-6520 ANGE OCR-NUMMER. OCR-numret är unikt för dig som person och aktivitet, så det går inte att betala för någon annan på samma OCR-nummer.
- Eventuell avbokning görs till vår expedition tel. 019-10 29 29, må-to kl 10-12 eller via vår e-post.
- Har anmälan blivit bindande ska den betalas. Kan expeditionen sätta in en reserv, får du pengar tillbaka. Avboka gärna din reservplats om du inte vill att vi ska ringa dig.
- Vi reserverar oss för ev ändringar i programmet.

Viktig information

- Parkering vid Eurostop ska ske vid träden mitt emot hamburgerrestaurangen Max. Bussen hämtar vid parkeringsfickan närmast infarten till Eurostop.
- Parfymfritt! För att alla ska kunna ha behållning av våra arrangemang ber vi er vara parfymfria.
- Olycksförsäkring! Som medlem i Aktiva Seniorer är du olycksfallsförsäkrad i alla våra aktiviteter samt även under färd till och från vår verksamhet. Försäkringsbolag är Folk-sam.

Vi har vår expedition i Föreningarnas Hus,
Slottsgatan 13, öppen måndag-torsdag
11 augusti – 2 december 2021 kl 10-12
Telefon 019-10 29 29
Föreningarnas Hus,
Slottsgatan 13, 703 61 ÖREBRO
E-post: orebro@aktivaseniorer.com
Hemsida: orebro.aktivaseniorer.com
Medlemsavgiften är 150 kr per år
Förbundets hemsida :
aktivaseniorer.com

Aktiva Seniorer Örebro samarbetar med
Kulturens Bildningsverksamhet.



Aktiva Seniorers styrelse i Örebro

Inger Beijer, ordförande	070-644 97 67
Kjell Nilsson, vice ordförande	070-542 10 05
Leif Johansson, kassör	070-524 58 01
Hans Axelsson, sekreterare	070-680 23 69
Lars Ekström	076-027 13 22
Karin Johansson	073-424 58 87
Sofia Loodh	070-400 96 50
Anders Holm	070-718 34 40
Ann Björkman	070-916 68 59

Dataskyddsförordningen, GDPR, General Data Protection Regulation, har till syfte att stärka skyddet för fysiska personer vid hantering av personuppgifter. På vår hemsida www.orebro.aktivaseniorer.com ser du hur vi hanterar detta.

Vi tror och hoppas ...

Att höstterminen ska tillåta oss att träffas.

Att de flesta av oss är vaccinerade, vilket gör att vi kan ses utomhus, inomhus, på resor och i föreläsningssalar.

Givetvis ska vi visa stor respekt för rådande rekommendationer, och framför allt gentemot varandra.

Vi är glada och stolta över detta program, som vi hoppas ska förgylla vår höst.

Anmäl dig till det som intresserar.

Om du hamnar på en reservlista – ha förtröstan för det brukar bli återbud.

Välkommen till en fin höst!



Månadsmöten

Torsdagar 14-16 i Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16, Örebro.
Entré med kaffe och bröd.

Nyhet kortbetalning eller kontant betalning. Ingen föränmälan.

Söta hallon och salta hav

Torsdag 26 augusti

Innan vi välkomnar hösten kramar vi ur sommarens sista sötma med soldoftande, somrig musik. Lyssna till sångerskan Annika Gelin och musikern Magnus Andersson, som tolkar Evert Taube, Lasse Berghagen och Ted Gärdestad med flera. Njut av sångerna som spelas på brygga och sommarfest, i ljusa junikvällar och mörkögda augustinätter. Annika Gelin är sångerska, författare och föreläsare från Örebro med ett förflutet i sånggruppen GLÖD. Hon kompas av musikern Magnus Andersson från Kumla.

80 kr



Monica Zetterlunds musikskatt

Torsdag 30 september

Kom och lyssna på en föreläsning om en kvinna från Hagfors som älskade att sjunga och publiken älskade henne.

Hon sjöng på scener i både Paris och Amerika. Hon kunde dricka champagne med Marlon Brando och samtidigt slänga en spader i turnébussen när hon kuskade genom landet.

Vår föreläsare är Emma Andersson som kommer lotsa oss med ljud och bild genom Monica Z:s liv.

80 kr

Eftermiddagspub med allsång och quiz

Torsdag 28 oktober

Leffe Palmroth kommer till vårt möte med glad musik. Han sjunger – vi sjunger. Musikquiz med fina priser. Öl/vatten och ”smörrebröd” serveras.

80 kr



Abba-låtar med Systrarna K

Torsdag 25 november

Systrarna K är showduon från Askersund som firar 20 år 2021! De har gjort nära 1200 spelningar på drygt 150 platser runt om i Sverige och Norden. Nu kommer de till oss med en färsk Abba show. Abbas låtar har alltid varit favoriter och 1992, innan de startat Systrarna K, tävlade Åsa och Karin på Talangen i Brunnsparken med låten Mamma Mia.

80 kr



Årets Lucia- konsert

Torsdag 9 december

Vi är så glada att kunna bjuda in till Luciakonsert med Karolinskas Kammarkör igen!

Så många gånger har de förgyllt vårt luciafirande och nu är det dags på nytt.

Under ledning av dirigent Björn Johansson ger kören oss den perfekta, varma adventsstämning, som vi alla längtar efter.

100 kr

Aktiviteter

USÖ-profiler: Få reda på mer om...

Neurokirurgi



Fredag 24 september.

Docent Pekka Møllergård startade våren 2013 den neurokirurgiska verksamheten vid USÖ. Han berättar om utvecklingen sedan dess och vad som ligger framför.

Pris på samtliga tre föredragningar är 100:-/st

Start kl 9.30 i Filadelfiakyrkan Slottsgatan 16 med fika innan vi lyssnar på vår föredragshållare mellan kl 10-11.00. Lokalen har hörselslinga.

Ursäkta vad sa Du?



Fredag 29 oktober.

Professor em/överläkare Claes Möller på audiologiska kliniken vid USÖ berättar om hörsel, hur besvärligt det är att inte höra och vad man kan göra åt det.

Framtidens vård



Fredag 26 november.

Vi får stifta bekantskap med vår hälso-och sjukvårdsdirektör **Jonas Claesson**. Undringarna och frågorna är nog många beträffande framtidens sjukvård.

Ansvariga:

Anders Holm 070-718 34 40

Annica Rydbecker 070-279 30 46

Litteraturen kring Kulturkvarteret.

Torsdag 26 augusti kl. 10.00-11.30

När Kulturkvarteret med Stadsbibliotek och Kulturskola öppnar den 21 augusti 2021 är det i litterärt anrika kvarter. Härifrån tar vi dig på historisk stadsvandring och mötet med en rad kända författare med anknytning till Örebro så som bröderna Petri, Lars Wivallius, Fredrika Bremer, Hjalmar Bergman, Nils-Peter Eckerbom, Maria Gripe, Bo Setterlind, Harald Forss, Arne Upling och många fler. Efter avslutad vandring har du möjlighet att läsa vidare i våra guider Astrid Lindén och Clas Thors bok "Författarna och staden – Örebro 750 år i litteraturen", vilken ingår i avgiften.

Startpunkt: Entrén i Kulturkvarteret.

Max 25 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Boule

Onsdag 8, 15, 22 och 29 september kl 13.00-15.00

Vill du spela boule tillsammans med andra aktiva seniorer? Vi ordnar fyra tillfällen under hösten.

Vi träffas vid motionscentralen i Karlslund.

Priset för alla tillfällena är 100 kr.

Max antal 20 st.

Ansvariga:

Clary Christiansson 073-632 38 77

Lars Ekström 076-027 13 22

Försvaret som försvann – Vad kom istället

Måndag 13 september kl 14.00–16.00

Överstelöjtnant Bosse Carlsson berättar.

Samling i Föreningarnas Hus.

Pris: 140 kr (max 30 deltagare)

Ansvariga:

Inger Bergane 070-668 94 40

Sofia Loodh 070-400 96 50

Variera Vardagsmaten Vegetariskt

Måndag 13 september kl. 09.00–13.00

Starta hösten genom att lära dig laga goda vegetariska vardagsrätter.

Åsa Sandholm och Hanna Öholm från Rosengrens Skaffereri ger praktiska tips på hur du kan planera veckans måltider och hur du skapar läckra näringsrika vegetariska måltider. Allt i husmanskostens anda. Deltagarna välkomnas av kaffe/te och smörgås när Åsa och Hanna ger en introduktion till kursen och lite grundläggande näringslära. Sen delas recepten ut och vi lagar en härlig buffé med rätter av olika slag, vegobifår, grytor, soppor, gratänger, sallader och dessert. Vi avslutar med att äta och njuta av den goda maten på buffén.

Matkostnad ingår i kurspriset. Medtag förkläde.

Lokal: Rosengrens Skaffereri, Klostergatan 2

Pris: 730 kr (max 12 personer)

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Den klassiska orkestern

Onsdag 15 september kl. 08.30–12.00

Föreläsningen kommer att hållas av Linn Elvkull. Linn har varit anställd i Svenska Kammarorkestern som alternerande stämledare i violastämman men arbetar nu som rektor för Betelkyrkans musikskola och därutöver med kurser och undervisning i musik. Hon är också ordförande i Örebro Kamarmusikförening.

Aktiviteten inleds med föreläsning då Linn både muntligt och med musikexempel går igenom orkestern och dess instrument, arbetet som musiker samt skillnaden mellan orkestermusik och kamarmusik.

Efter kaffe med Linns smörgås och kaka går vi över till Konserthuset för att vara med om repetition inför torsdagens konsert med Svenska Kammarorkestern och Martin Fröst som dirigent. Har vi tur är också Roland Pöntinen, pianosolist, med och repeterar när vi är där. Vad som repeteras är man aldrig säker på men programmet innehåller Mozarts pianokonsert nr 22 och Schuberts symfoni nr 5.

Lokal: Orkestersalen, Nya Kulturkvarteret, Örebro

Pris inklusive kaffe med Linns smörgås och kaka: 200 kronor (max 25 deltagare).

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Anders Nilsson 0738-25 47 51



Hjalmar, Hjalmar, Hjalmar

Del 1

Torsdag 16 september kl. 10.00–12.00

Hjalmar Bergman, författare, brevskrivare, örebroare och europé. Astrid Lindén och Clas Thor berättar och visar bilder om Hjalmar Bergman, om hans böcker och stora korrespondens, hans liv och hans hjärtas städer. Vi gör en tidsresa från uppväxten i 1880-talets

Örebro fram till slutet i Berlin nyårsdagen 1931. Föredragshållarna har bland annat givit ut Författarna och staden – Örebro 750 år i litteraturen, där Hjalmar Bergman fått stort utrymme. I pausen serveras frukt och dryck.
Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1

Del 2

Torsdag 23 september kl. 10.00–11.30.

I Hjalmar Bergmans fotspår. Vi gör en stadsvandring där Astrid Lindén och Clas Thor är våra ciceroner och berättar om hus och miljöer där Hjalmar Bergman bott och som betytt mycket för honom.

Samling vid Södra kyrkogården

Pris: 200 kr (max 48 deltagare)

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Projekt Vätternvatten

Onsdag 22 september kl 14.00–16.00

VD Göran Lunander berättar om Örebro's framtida dricksvattenförsörjning. Samling i Föreningarnas Hus.

Pris: 120 kr (max 30 deltagare)

Ansvariga:

Inger Bergane 070-668 94 40

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Gamla Örebro

Onsdag 29 september kl 14.00–16.00

Sven-Erik Ardhage, tidigare journalist på NA, berättar och visar bilder om en svunnen tid i Örebro's historia. Samling i Föreningarnas Hus.

Pris: 120 kr (max 30 deltagare)

Ansvariga:

Inger Bergane 070-668 94 40

Sofia Loodh 070-400 96 50

Bowling

Onsdag 6, 13, 20 och 27 oktober

3 och 10 november kl 14.00-15.00

Vill du spela bowling tillsammans med andra aktiva seniorer?

Vi ordnar sex tillfällen under hösten.

Vi träffas hos nya Strike, Nastagatan 11 (samma hus som Arkivcentrum)

Priset för alla sex tillfällena är 600 kr.

Maxantalet 30 st.

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22



Stavgång

Tisdag 5, 12 och 19 oktober

kl 14.00 - 15.15.

Stavgång är skonsam och effektiv träning för hela kroppen! Tappa i vikt, få bättre flås och snyggare hållning - allt med hjälp av ett par stavar.

Välkommen till en trevlig promenad i vackra omgivningar tillsammans med ett gäng aktiva seniorer. Ta med egna stavar.

Vi träffas vid Naturens hus vid parkeringen och väljer där riktningar för en dryg timslång vandring. Vill du fika efteråt finns café inne i Naturens hus.

Pris: 90:- för tre tillfällen.

Ansvariga:

Eva Gert 070-401 12 17

Gunbritt Andersson 073-020 38 76



Korsettkriget - modeslaveri och kvinnokamp vid förra sekelskiftet

Tisdag 12 oktober kl. 14.00–16.00

Det sena 1800-talet präglades av olika reformrörelser som arbetade för att förändra och förbättra människors levnadsvillkor.

En av dessa var dräkthereformrörelsen som uppstod bland svenska kvinnor och verkade för mer hälsosamma och bekväma kvinnokläder. Symbolen för de svenska kvinnornas modeslaveri var korsetten.

Henric Bagerius, docent i historia vid Örebro Universitet och en mycket underhållande föreläsare, berättar hur det gick till när en grupp kvinnor förklarade krig mot korsetten.

Lokal: Svarta Örn Köpmangatan 1

Pris: 130 kr (max: 47 deltagare)

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Hur kan jag känna mig trygg och säker i vardagen?

Fredag 15 oktober kl. 10.00–11.30

Anna Eriksson och Lisa Hasselgren tar oss med på en spännande och intressant föreläsning om trygghetsfrågor, polisarbete och bedrägeri så att vi efter den ska känna oss tryggare och säkrare i vardagen.

Anna Eriksson, biträdande säkerhets-

chef på Örebro universitet och före detta polis med bland annat jobb hos Säpo, brinner för trygghetsfrågor och ska berätta om vad man själv kan göra för att öka sin trygghet, avslöja och försvåra för en bedragare.

Lisa Hasselgren har en IT-bakgrund och i samband med att hon blev vittne till en händelse har hon utvecklat en app till mobilen som ska öka tryggheten för medborgaren genom att både sändare och mottagare i ett telefonsamtal ska kunna identifiera sig. Kaffe ingår.

Lokal: Ateljén, Föreningarnas hus
Slottsgatan 13

Pris: 140 kr (max 60 deltagare).

Ansvariga:

Ann Brook 073-903 26 56

Karin Johansson 073-424 58 87



Chardonnay från olika delar av världen

Tisdag 19 oktober kl. 15.00–17.00

Chardonnay är en av vin världens mest odlade gröna druva. Idag odlas druvan över hela jordklotet, men ursprungligen kommer den från Bourgogne i Frankrike. Chardonnaydruvan har en ganska neutral smak, vilket gör att klimat, odling och framställning har stor påverkan på hur vinet kommer att smaka.

Vi kommer att prova sex chardonnayviner från olika delar av världen och äta en liten osttallrik till dem.

Provningsledare: Barbro Bergfeldt

Lokal: Svarta Örn Köpmangatan 1

Pris: 330 kr (max 45 deltagare).

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Anders Westergren 070-380 45 77

Chokladprovning

Onsdag 20 oktober kl. 15.00–16.30

Tänk på hur mycket choklad kan variera i smak och att varje chokladbit i sig rymmer en mängd av smaker och dofter! Maria Matsdotter från Örebro Kaffe & Pralin lär oss mer om det mytomspunna, nyttiga ämnet kakao. Idag har man även bevisat att choklad inger samma sorts känslor som när vi är förälskade. Så vad kan passa en chokladälskare bättre än en chokladprovning? Vi får prova åtta sorters ren choklad samt fem av deras egentillverkade praliner. Till chokladen serveras bubbelvatten.

Lokal: Svarta Örn Köpmangatan 1.

Pris: 295 kr (max: 40 deltagare).

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Ja älsker biler – livet i rallycirkusen

Fredag 22 oktober kl. 14.00–16.00

30 år som globetrotter med världen som arbetsfält, 250 resdagar per år, fastspänd i högerstolen i livsfarlig rallyfart - omgiven av 99,9 % män. Hur har rallydrottningen Tina Thörner orkat tackla förutfattade meningar, utmaningar och kidnappningar?

Hon har coachat qatariska kvinnor i idrott och ledarskap men även svenskt segelsällskap till VM och EM.

I den här föreläsningen möter vi kvinnan och tjejen Tina Thörner. Är det hennes villkorlösa kärlek till allt och alla som inte bara ger henne själv framgång utan även de hon jobbar med?

Svaren berättar hon om i den här föreläsningen.

Lokal: Aulan, Nya Kulturkvarteret

Pris: 195 kr (max 100 deltagare)

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

"Doktor Glas" med Lasse Forss **Torsdag 4 november kl 15.00-17.00**

Monologen av Hjalmar Söderberg koncentrerar sig på människans ensamhet och läkarens dilemma mellan plikt och moral. Lasse spelar monologen i Svarta Örn's lokal på Köpmangatan 1 i Örebro. Efter föreställningen serveras en räksmörgås och vatten. Vin finns att köpa.

Pris: 350 kr (max 40 deltagare).

Ansvariga:

Inger Beijer, 070-644 97 67

Annica Rydbeck, 070-279 30 46



Författarcafé med Örebro's deckardrottning Anna Jansson **Måndag 8 november kl. 15.00-17.00**

Ta chansen att lyssna på Örebro's deckardrottning Anna Jansson som nog är mest känd för sina romaner om kriminalinspektör Maria Wern som har sålts i närmare fyra miljoner exemplar bara i Sverige och är översatta till 17 språk.

Nu har hon startat en ny deckarserie, Bergslagens blå, som utspelar sig i Örebro med omnejd med polisen Kristoffer Bark som huvudperson. Hittills har två deckare getts ut i serien, och nästa, Dansa min docka med anknytningar till Västra marks sjukhus, kommer ut i augusti.

Anna Jansson har även skrivit feel-good romaner om hårfrisörskan Angelika Lagermark och en barnboksserie om Maria Werns son detektiven Emil. Efter föredraget serveras kaffe med hembakat bröd.

Lokal: Frälsningsarmén, Kungsgatan 24
Pris: 195 kr (max 80 personer)

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Bob Dylan- The times they are a-changing

Tisdag 9 november kl. 10.00-11.15

Många i vår generation har lyssnat på,

diggat och njutit av Bob Dylans musik sedan ungdomsåren.

Dagens föreläsare Ingvar Öhrn är en av dem. Han kommer att berätta om Bob Dylans liv och verk.

Med ord, bild, sång och gitarrspel får vi ta del av Bob Dylan som poet, sångare, musiker och konstnär.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1

Pris: 120 kr (max: 48 deltagare).

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Margareta Nilsson 073-771 06 17

PUB-kväll i Valvet

Onsdag 10 november kl. 18.30-21.00

Nu bjuder vi in till en PUB-kväll. Vi går ner i Valvet i Odd Fellow-huset för en trevlig pubkväll med underhållning och musikquizz med Leffe Palmroth. I en mysig miljö får vi trivas, umgås, äta en matig pubtallrik och dricka gott vin eller öl. Öl och vin köper var och en på plats.

Lokal: Valvet, Odd Fellow-huset, Köpmangatan 7

Pris: 250 kr (max 65 deltagare).

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Läkarutbildningen i Örebro - bakgrund, nuläge och framtid

Tisdag 16 november kl. 10.00-11.30

Professorn, överläkaren och f.d. rektorn vid Örebro universitet Jens Schollin berättar om hur det gick till då man efter en drygt 15 år lång och mycket komplicerad kamp till slut fick Läkarutbildningen till Örebro. En händelse av yttersta betydelse såväl för hälso- och sjukvården som för regional- och näringslivsutveckling.

Efter föreläsningen blir det en rundvandring på Campus USÖ. Vi avslutar med kaffe. Lokal: Campus USÖ, Södra Grev Rosengatan 30

Pris: 125 kr (max 60 deltagare).

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Kjell Nilsson 070-542 10 05

Hela salongen är vår

Onsdag 17 november kl. 14.00-16.15

Vi har hyrt hela stora salongen på Roxy. Vi ser den prisbelönta brittiska filmen Pride. Handlingen i filmen baseras på en verklig historia och handlar

om den långa brittiska gruvstrejken. För arbetarna i den walesiska byn Dulais börjar det ekonomiska läget bli desperat. Men lösningen kommer från oväntat håll.

Ett gäng Londonbaserade gay-aktiver bestämmer sig för att hjälpa till. Johan Mollberg från Roxy berättar lite kuriositeter om filmen.

Lokal: Biografen Roxy Olaigatan 19
Pris: 125 kr (max: 47 deltagare).

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Filmens introduktion i nöjeslivet i Örebro

Torsdag 18 november kl. 10.00-11.30

Åsa Jernudd, professor i media- och kommunikation på Örebro universitet, berättar för oss om när filmen uppfanns som en del i en ny, framväxande visuell kultur då tekniska uppfinningar presenterades slag i slag och visades upp på de stora världsutställningarna. Men hur gick det till att biografen kom till en stad som Örebro?

Vi avslutar med kaffe

Lokal: Ateljén, Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13

Pris: 125 kr (max 60 deltagare).

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Ann Brook 073-903 26 56

Vegetariskt julbord

Måndag 22 november kl. 09.00-13.00

Är det möjligt att ha ett klassiskt julbord utan att blanda in kött eller fisk? Åsa Sandholm och Hanna Öholm från Rosengrens Skaffereri kommer visa oss att det är fullt möjligt att laga ett härligt julbord – helt vegetariskt.

Deltagarna välkomnas av kaffe/te och smörgås när Åsa och Hanna ger en liten introduktion till dagens program. Sen delas recepten ut och vi lagar tillsammans en härlig buffé. Vi avslutar med att äta och njuta av den goda julbuffén.

Matkostnad ingår i kurspriset. Medtag förkläde!

Lokal: Rosengrens Skaffereri, Klostergatan 2

Pris: 730 kr (max 12 personer).

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Cirklar

Bokcirkel

Höstens tema är **Fyra Kommissarier**
Måndag 30 augusti, 27 september,
1 november och 6 december
kl. 10.00–12.00

Tycker du om att läsa eller lyssna på böcker och vill diskutera det du läst med andra? Då är du välkommen

till vår Bokcirkel. Vi träffas vid fyra tillfällen och samtalar om den bok vi läst. Höstens tema är svenska kommissarier och vi börjar med Henning Mankells första bok om Kurt Wallander *Mördare utan ansikte*. Vilka författare/kommissarier som kommer sen bestämmer vi i gruppen. Fikapaus

tar vi i caféet där var och en handlar det den vill ha.

Lokal: Halls konditori, Olaigatan

Pris: 50 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 072-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Välkänt och okänt om svensk konst - föreläsningsserie

Måndag 4, 11, 18, 25 oktober
kl. 10–12

Föreläsningarna kommer att hållas av Peter Ekström, konstnär, journalist och f.d. rektor på Örebro konstskola. Under fyra tillfällen kommer det att

bli fem nedslag i svensk konst. De kommer att ta upp en del av det välkända och mycket av det bortglömda och marginaliserade.

Vi kommer att träffa särilingar, väverskor, proggarer, dystopister och nävister.

Övriga utlovas.

I pausen serveras dryck och frukt.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1

Max 35 deltagare.

Pris för föreläsningsserien: 425 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Från forntid till Fröst - föreläsningsserie

Onsdag 6, 13, 20, 27 oktober
och 10 november kl. 09.00–11.15

Föreläsning kommer att hållas av Linn Elvkull. Linn har varit anställd i Svenska Kammarorkestern som alternerande stämledare i violastämman men arbetar nu som rektor för Betelkyrkans musikskola och arbetar därutöver med kurser och undervisning i musik. Hon är också ordförande i Örebro Kamarmusikförening.

Linn kommer att, med uppdelning på 5 tillfällen på 2 timmar vardera, leda oss genom musikhistorien från forntid till nutid med musik inspelad av Svenska Kammarorkestern. I anslutning till varje kurstillfälle kommer Linn att servera eget hembakat tidsanpassat fika.

Program inklusive fika framgår nedan

1. Från forntid till medeltid, renässansen och Bach. Smörgås på fullkornsbröd, medeltidskaka och kaffe
2. Wien med Mozart, Haydn och Beethoven. Smörgås, Sachertårta och kaffe.
3. Romantiken och Norden. Smörgås, Schuberttårta (med nötter) och kaffe.
4. Ryssland, opera, senromantik och impressionism.



Foto: Nikolaj Lundh

Smörgås, operatårta och kaffe.

5. 1900-tal, modernismen, Svenska Kammarorkestern och nutid.

Smörgås, solskentårta och kaffe.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1

Pris för föreläsningsserien: 700 kr (max 35 deltagare).

Kaffe med bröd 55 kr tillkommer och betalas vid varje kurstillfälle.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Anders Nilsson, 073-825 47 51

Internetanvändning för ovana

Måndag 1, 8, 15 och 29 november
kl. 09.30–12.00

Öka dina kunskaper om säkert internetanvändande.

Per Tegevi kommer att lära oss om hemsidor, menyer, länkar och olika inloggningar.

Vad är en webbplats? Vilka ord och begrepp känner jag igen och vad

behöver jag kunna?

Hur använder jag webbplatsen för Aktiva seniorer? Kan jag tex. göra egna bokningar?

Det blir praktiska övningar i liten grupp. Du använder din egen läsplatta, laptop eller smartphone under erfaren handledning. Målet är att du ska känna dig trygg och säker i ditt internetanvändande. Tänk att även

kunna maila med vänner och prata och se nära och kära på din skärm! Medtag eget fika.

Lokal: Aktivitetsrummet, Föreningarnas hus Slottsgatan 13

Pris: 700 kr (max 8 deltagare).

Ansvariga:

Ann Brook 073-903 26 56

Karin Johansson 0734-24 58 87

Studiebesök

I alla studiebesök ingår kaffe med tillugg (om ej annat anges).
Vissa företag med förhöjd säkerhet kräver namnlista.



Kvarnområdet i Karlslund

Måndag 6 september

kl 14.00–16.00

Karlslunds Hembygdsförening guidar oss runt i Kvarnområdet. Vi tittar in i den gamla kraftstationen, får höra historien om den gamla kvarnen samt besöker föreningens lokal "Långkatekesen" där vi intar vårt kaffe. Buss nr 7 går till Karlslunds Herrgård. Från busshållplatsen ca 900 m promenad till kraftstationen, där vi samlas.

Pris: 90 kr (max 22 deltagare)

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Inger Bergane 070-668 94 40

Höstvandring i Stadsparken

Onsdag 8 september

kl 14.00–16.00

Parkingenjör Karin Andersson från Parkförvaltningen visar oss runt bland parkens träd och blommor. Samling vid entrén till Stadsparken, Floragatan 1.

Pris: 150 kr (max 22 deltagare)

Ansvariga:

Bengt Momats 073-262 20 42

Sofia Loodh 070-400 96 50

Bakgårdsvandring på Väster

Måndag 13 september

Kl 14.00–17.00 OBS! Tiden

En vandring med Pär Bäckman på Västers bakgårdar som är fyllda av historia och arkitektur. Vandringen tar 2 timmar. Vi möts vid Hagabrohus, grindstolparna, Väståstrand 1, mitt emot Södra Station. Vi går 1,5 km, en del i trappor och på gräsmattor. Gemensamt kaffe.

Pris: 140 kr (max 20 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Ovolin – färg och byggnadsvård

Onsdag 15 september

kl 14.00–16.00

Hur gör man en traditionell linoljetemperafärg? Var får man tag på det där gamla beslaget?

Följ med till Ovolin – färg och byggnadsvård i Karlslund så får du reda på det och mycket annat. Vi ser på utställningen om "Närke i traditionella kulörer" och blir inspirerade och får kunskap om traditionella färgsättningar och byggnadstekniker.

Samling utanför affären i Karlslund, Kvarnfallsvägen 8.

OBS! Inget kaffe ingår.

Buss nr 7 går till Karlslunds Herrgård.

Pris: 50 kr (max 22 deltagare)

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Bengt Momats 073-262 20 42



Arkitektur i centrala Örebro

Måndag 20 september

kl 14.00–16.00

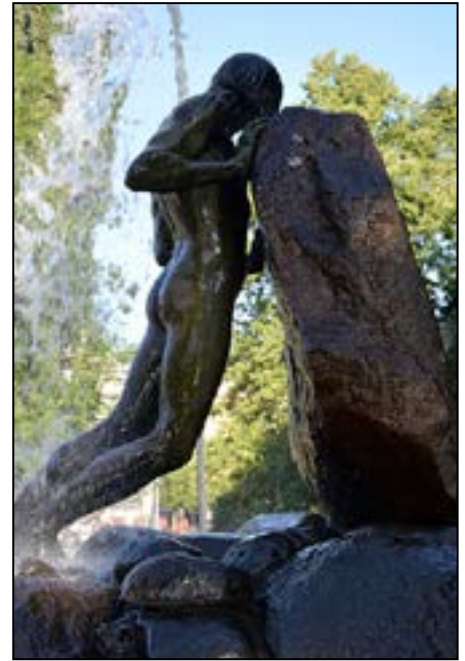
Vi samlas vid Engelbrektsstatyn på Stortorget, där vår vandring med Pär Bäckman startar. Hur har vår stad vuxit fram? Vilka har bidragit till de byggnader vi ser idag?

Pris: 140 kr (max 20 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Sofia Loodh 070-400 96 50



Skulpturer och statyer i centrala Örebro

Måndag 27 september

kl 14.00–16.00

Vi vandrar runt i centrala Örebro med guide från Örebro Konsthall. Vem ligger bakom konsten i det offentliga rummet?

Samling vid nya Kulturkvarteret, Nygatan 1.

Pris: 130 kr (max 20 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Historisk vandring på väster

Onsdag 29 september

kl 14.00–16.00

Från sinnesslöanstalt till geriatriskt sjukhem. Hälso- och sjukvård för unga och gamla.

Vilken vård har bedrivits och hur har den förändrats?

Inga Blomstrand guidar oss från Hemtjänstens hus till Västra Mark och Västra Sjukhemmet. Samling utanför Hemtjänstens hus, Älvtomtagatan 34.

OBS! Inget kaffe ingår.

Pris: 70 kr (max 28 deltagare)

Ansvariga:

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64



Solsystemsmodellen

Onsdag 29 september

kl 14.00–16.00

Den 23 maj 2009 invigde Örebro Astronomi en 2,5 km lång skalenlig modell av solen och planeterna som sträcker sig genom hela centrala Örebro.

Här får vi en förståelse för hur vårt solsystem ser ut och fungerar, samtidigt som vi får en rejäl promenad genom affärscity, förbi stadens torg, kyrkor och slott.

”Rymdpromenaden”, som leds av Kjell Olausson, upphovsman till modellen, avslutas uppe på vattentornet Svampen med kaffe och en fin utblick över hela solsystemet. Samling vid Olof Palmes torg.

Pris: 140 kr (max 18 deltagare)

Ansvariga:

Bengt Momats 073-262 20 42

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Avtryck från Open Art och annan konst

Måndag 4 oktober

kl 14.00–16.00

Guide från Örebro Konsthall tar oss med på en vandring där vi bland annat tittar på vad vi i Örebro har kvar från tidigare Open Art.

Samling vid nya Kulturkvarteret, Nygatan 1.

Pris: 130 kr (max 20 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Elgerigården

1 Måndag 4 oktober

2 Onsdag 6 oktober

3 Måndag 11 oktober

4 Onsdag 13 oktober

5 Måndag 18 oktober

6 Onsdag 20 oktober

OBS! Det går bara att välja ett alternativ!

kl 14.00–16.00

Vi träffas vid Ågatan 2, utanför Elgerigården. Familjen Sjögren hälsar oss välkomna in i sitt hem. Gården har varit Hjalmar Bergmans morföräldrars bostad. Medan vi dricker kaffe kommer Karl-Gustav Sjögren att berätta husets intressanta historia.

Nere i biblioteket lyssnar vi sedan till Elisabeth Sjögrens sanna berättelse om Hjalmar Bergman och Levi Rickson.

OBS! Trappor ingen hiss!

Pris: 140 kr (max 10 deltagare)

Ansvariga:

1 Sofia Loodh 070-400 96 50

2 Inger Bergane 070-668 94 40

3 Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

4 Birgitta Pauly 073-140 47 85

5 Bengt Momats 073-262 20 42

6 Inger Gröndahl 073-545 77 27

Nykterhetsrörelsen då och nu

Onsdag 13 oktober

kl 14.00–16.00

Carl-Eric Karlsson berättar om nykterhetsrörelsens utveckling i Örebro från slutet av 1800-talet och framåt. Fika med räkmacka ingår!

Samling Café Skogen på Glomman.

Pris: 90 kr (max 20 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Inger Bergane 070-668 94 40

ArkivCentrum

1 Måndag 25 oktober

2 Onsdag 27 oktober

OBS! Det går endast att välja ett alternativ!

kl 14.00–16.00

Arkivarie Håkan Henriksson visar oss runt i ArkivCentrums nya lokaler på Aspholmen. Vad är det som gömmer sig i hyllorna? Samling Nastagatan 11, vägg i vägg med Örebro Padelcenter. Buss nr 4.

Pris: 80 kr (max 15 deltagare)

Ansvariga:

1 Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

2 Bengt Momats 073-262 20 42

S:t Mikael's Kyrka

Måndag 8 november

kl 14.00–16.00

Församlingspedagog Helena Björk visar oss runt både i den gamla kyrkan och den nya. Vi får se på Lars Eklunds konstverk i den nya delen och Helena förklarar symboliken i konsten. Församlingen är bland annat ett centrum för Svenska Kyrkans finskspråkiga verksamhet i Örebro med finsktalande präst.

Pris: 60 kr (max 22 deltagare)

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Våra mest älskade psalmer

Onsdag 10 november

kl 14.00–16.00

Välkommen till Nikolaikyrkan där organist Karl-Magnus Jansson i ord och toner kommer att berätta om våra mest älskade psalmer.

Pris: 70 kr (max 45 deltagare)

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Sofia Loodh 070-400 96 50



Rådhuset i Örebro

Måndag 15 november

kl 14.00–16.00

Rådhuset byggdes i mitten av 1800-talet och rymde då bland annat stadens förvaltningar. Idag finns här kommunens politiska ledning och delar av kommunstyrelseförvaltningen.

I sessionssalen sammanträder kommunfullmäktige och även regionfullmäktige.

Kommunalsrådet Maria Haglund visar oss runt i lokalerna och berättar om hur den demokratiska processen går till.

Samling Drottninggatan 9. Hiss finns! Pris: 100 kr (max 22 deltagare)

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Resor

Halvdagsresor

Dollar, en komedi av Hjalmar Bergman på Stadra teater

Söndag 15 augusti kl. 12.00–18.45

Dollar är en av Bergmans lite ovanligare pjäser. Pjäsen utspelar sig på Hotell Kebnekajse under ett glatt 20-tal. Det är en komedi med mörka bottnar, med ett upstairs och ett downstairs. På hotellet finns det personal som gärna blandar sig i gästernas förhållanden. Där finns de tre paren som söker kärlek och bekräftelse och dit kommer Julia Johnstone, amerikanskan god för många dollar. Hon blir en katalysator för längtan, tillkortakommanden och dubbelmoral. Pjäsen tar fasta på frågor kring pengar och moral. I pausen finns det möjlighet att köpa något att dricka.

Innan föreställningen tar Ulla Mihnoss med oss på en guidad tur i den vackra omgivningen. Efter rundturen smakar det nog gott med kaffe/the och en smörgås.

Avresa från Fredsgatan 12.00 Eurostop 12.15.

Åter i Örebro cirka 18.45. Max 48 deltagare.

Pris: 625 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073–622 32 72

Karin Johansson 073–424 58 87



Myrö- ett slott med medeltida anor

Tisdag 14 september kl. 10.15–14.15

Nu får du möjlighet att uppleva Myrö slott, som ligger naturskönt vid Hjälmarens norra strand. Myrö har medeltida anor. Från 1754 kom Myrö att tillhöra släkten Kalling då sätesgården förvärvades av riksrådet greve Pehr Kalling. Nina och Johan Kalling, som sedan 2009 äger Myrö, driver en modern, framtidsinriktad verksamhet med konferenser, djur, fastighetsförvaltning och skogsbruk. Myrö tillverkar också handstöpta ljus till kyrkor och privatpersoner. Vi avslutar med lunch på gårdens produkter.

Upptäck denna kulturskatt!

Avresa från Fredsgatan 10.00 och Eurostop 10.15.

Åter i Örebro cirka 14.15. Max 48 deltagare.

Pris: 500 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Ann Brook 073-903 26 56



Från svavelbruk till vattenbruk

Tisdag 21 september kl. 09.30-12.30

Familjen Roos på Dylta Bruk hälsar dig välkommen. Dylta Bruk i Närke har traditioner från slutet av 1570-talet. Då upptäcktes malmkroppar av svavelkis på markerna. Snart kom svavlet härifrån att spela den centrala rollen i Sveriges kruttillverkning. Här har även framställts vitriol, alun och rödfärg, vilket gjorde Dylta till en av landets första kemiska industrier. Dylta Bruk var länge Sveriges enda svavelbruk. Denna unika miljö har klassats som ett riksintresse. I dag är Dylta bruk ett modernt företag med huvudinriktning på skogsbruk, fiskodling, jakt och fastighetsförvaltning. Nuvarande ägare Axel Roos kommer att berätta för oss om historien och om brukets utveckling. Förmiddagskaffe serveras.

Avresa från Fredsgatan 09.30 och Eurostop 09.45.

Åter i Örebro cirka 12.30. Max 48 deltagare.

Pris: 180 kr

Ansvariga: Karin Johansson 073-424 58 87

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Svampexkursion med svampexpert

Tisdag 28 september kl. 08.30-14.00

De flesta av oss vet säkert hur en kantarell ser ut och många fixar också trattkantarell och den snarlika rödgula trumpet-svampen, men sedan blir det svårare. Det kan vara intressant att lära sig lite mer om svamp och framför allt vilka man inte ska lägga i korgen. Vi tar oss till ett lämpligt ställe inte för långt från stan som vår svampexpert bestämmer. Vi plockar under någon timma, sedan samlas för genomgång. Då tar vi fram vår medhavda matsäck. Stärkta plockar lite av det vi lärt oss, plus massor av kantareller förstås och får en avslutande genomgång av våra svampkorgar före återresan till Örebro. Ni som har, ta gärna med kompass eller GPS. Ni som är osäkra i skogsmiljö slå följe med några som har bra lokalsinne och skogsvana.

Avresa från Fredsgatan 08.30 och Eurostop 08.45.

Åter i Örebro cirka 14.00. Max 40 deltagare.

Pris: 220 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Ann Brook 073-903 26 56

Det byggs värre i Örebro

Torsdag 30 september kl. 09.00–13.00

Favorit i repris. Många av oss märker inte vad som byggs i vår stad utanför centrum.

Därför genomför vi i höst återigen en guidad busstur till de områden där det byggs, har byggts eller planeras byggnation.

Minst är nog kunskapen om hur näringslivet växer så det knakar inom lager- och distributionssektorn.

Vår guide blir som tidigare förre stadsarkitekten Lars Edenskiär. Under resan fikar vi ute på Naturens hus.

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.

Åter Örebro cirka 13.00. Max 47 deltagare.

Pris: 220 kr

Ansvariga:

Hans Axelsson 070-680 23 69

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Tranbärsresan

Fredag 1 oktober kl. 08.30-13.30

Återigen ska vi ge oss ut i tranbärsmarkerna söder om Vretstorp. Ni som varit med förut kommer att känna igen er. Förutom att fylla våra hinkar med tranbär ska vi tala lite om vindkraften. Det är ett stort vindkraftsprojekt på gång i dessa trakter, vilket hotar att stänga Dovrasjödalen naturreservat som ligger härintill.

Vi sitter ganska nära ett vindkraftverk när vi intar kaffe och macka ur sotig panna. En och annan sotig korv kommer också att slinka ner.

Tips: Med bärplockare fyller du hinken snabbare och ett lock är bra om du skulle råka snubbla på tuvor i mossen. Stövlar är ett måste på mossen, regnbyxor vid sådant väder. Kaffe, korv och macka ingår i priset. Välkomna till en härlig dag i naturen!

Avresa från Fredsgatan kl. 08.30. och Eurostop 08.45.

Åter i Örebro cirka 13.30. Max 40 deltagare.

Pris: 210 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Pelle Führt 070-510 95 61

Träd som glöder och fåglar som sticker iväg

Tisdag 5 oktober kl. 09.00-14.00

Följ med på en heldagsupplevelse i Hjälmarsbergs hagar och Oset när hösten är som vackrast. Vi åker buss till Östra Hagen i Ekeby-Almby där vår vandring börjar med att vi får höra lite om de rikas friluftsliv för hundra år sedan.

På väg till rastplatsen Supiro, där kaffe ur sotig panna och ostmacka väntar, konstaterar vi att träden fått namn.

Vi prickar av vad vi sett och försöker minnas.

Vandringen fortsätter längs den enda strand där Hjälmarren möter naturlig fastmark och vi får veta lite om sjöfartens betydelse förr så här nära staden, innan vi passerar Hjälmarsbergs vackra herrgård, som har gamla anor, och vidare in i Oset till Rosenbergsstugan. Där finns tillgång till toalett.

Under vandringen i Oset fram till Naturens hus är det fåglarna som gäller. Vilka är de och vart flyttar de under vintern?

Åter vid Naturens hus efter cirka 4 km vandring kan de som vill passa på att äta sen lunch innan man tar sig hem på egen hand med stadsbussen. Kaffe och macka ingår i priset. Välkomna!

Avresa från Fredsgatan 09.00 Eurostop 09.15.

Åter Naturens hus cirka 14.00. Max 40 deltagare.

Pris: 125 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Pelle Führt 070-510 95 61

Soldater och soldattorp i Ervalla.

Torsdag 14 oktober kl. 09.00-13.00

Soldattorpen, soldatnamnen och de indelta soldaterna har nog de flesta hört talas om, men deras villkor och liv är det få som känner till.

Bussen tar oss de två milen till Ervalla. Där har man gjort en sammanställning av soldaternas liv och leverne.

Detta får vi lyssna till i hembygdsgården där vi också får förmiddagskaffe.

Vi går sedan en kort vandring till ett par av torpen i närheten.

Där kan vi med lite tur träffa en ättling till en av de indelta soldaterna.

Läs gärna Vilhelm Mobergs Soldat med brutet gevär innan resan. Förståelsen för deras villkor blir då en annan.

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.

Åter i Örebro cirka 13.00. Max 40 deltagare.

Pris: 130 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Pelle Führt 070-510 95 61.





Den stora premiären på Sparbanksbörsen

Fredag 29 oktober kl 17.45-23.15

I höst antar Lekebergs Revysällskap en stor utmaning när de spelar Åke Catos och Michael Neumanns musikaliska fars "Den stora premiären".

Den gjorde formidabel succé när Eva Rydberg med ensemble spelade den på Fredriksdalsteatern men sen verkar ingen vågat ta upp den. Pjäsen handling är förlagd till 1930-talets New York och en friluftsteater i Central Park.

Veckan innan premiären dör teaterdirektören hastigt och (o) lustigt varpå en ovanligt farsartad fars tar sin början. För här finns inte bara den sorglösa änkan, ensemblen, primadonnan, regissören och den lokale maffiabossen.

Här finns också tre figurer som på alla tänkbara vis påminner om de tre bröderna Marx: Groucho, Harpo och Chico. Jämsides med handlingen får vi se en kärleksfull hyllning till komikertrion som roade under början av 1900-talet och lyssna på en uppsjö melodier från dåtidens musikal- och showrepertoar. I samband med föreställningen serveras en tvårättersmiddag samt kaffe och kaka.

På www.lekebergsrevyn.se kan du läsa om och se utdrag ur tidigare föreställningar.

Avresa från Fredsgatan 17.45 och Eurostop 18.00.

Åter i Örebro cirka 23.15. Max 48 deltagare.

Pris: 610 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Innersta rummet – mordgåta på Lerbäcksteater

Torsdag 11 november kl. 17.15–23.30

Innersta Rummet är den sjuttonde deckaren som spelas på Lerbäcksteater sedan 2004. Denna gång utspelar sig mordgåtan på en kursgård i Sverige. Föreställningen börjar kl. 19.00. Mellan akterna serveras en trerätters middag.

Avresa från Fredsgatan 17.15 och Eurostop 17.30.

Åter i Örebro cirka 23.30. Max 48 deltagare.

Pris: 905 kr

Ansvariga:

Hans Axelsson 070-680 23 69

Karin Johansson 073-424 58 87

Hjalmars Julspektakel – En Smällkaramell på Bruksteatern

Fredag 19 november kl. 13.45-19.30

Hjalmars Julspektakel – En Smällkaramell utlovar skrattsalvor i mängd. Peter Flack, Marie Kühler, Peter Kjellström, Amanda Flack med flera lovar besökarna ett riktigt vitamipiller. "Sång å dans, skratt å musik med Sveriges segaste gubbe – Hjalmar från Viby by". Förläng livet medan du lever för sen är det för sent hälsar han. Föreställningen ges på Bruksteatern i Brevens bruk. Servering finns i pausen.

Avresa från Fredsgatan 13.45 och Eurostop 14.00.

Åter i Örebro cirka 19.30. Max 48 deltagare.

Pris: 840 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Ann Brook 073-903 26 56



Trystorps slott med julmarknad och middag

Lördag 4 december kl. 13.30-19.00

Vi njuter av att strosa omkring och kanske handla något på den allt populärare julmarknaden som anordnas av Tångeråsa hembygdsförening, vid Tångeråsa kyrka.

Cirka 15.30 samlas vi utanför Trystorps slott och Johan Wiberg inleder sin visning och berättelse om Trystorp.

Därefter bjuds vi till bords i Riddarsalen på övre våningen (ej hiss) till en tvårättersmiddag med ett glas vin, kaffe och kaka samtidigt som berättelsen om Trystorp fortsätter. Huvudingrediensen i varmrätten är viltkött, nedlagt av Johan Wiberg själv, på egna ågor.

Avresa från Fredsgatan 13.30 och Eurostop 13.45.

Åter i Örebro 19.00. Max 28 deltagare.

Pris: 480 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



**Ko, lamm, höna, surdeg,
grönt och massor av tomater**

Tisdag 24 augusti kl. 09.15-17.30

Vi fortsätter med resor som har med mat och djur att göra. Denna gång blir det en resa mitt i Närke. Vi startar med Karintorps och tomater i Åsbro. Tomaterna är obesprutade och hela verksamheten präglas av miljötank i alla led.

Därefter åker vi till Kumla för besök på ekologiska bageriet Lokal för att öka vår kunskap om surdegs-hantering. Lokal har fått många utmärkelser för sitt bröd och är också Nordiska mästare i surdegsbröd. Möjlighet att handla bröd finns. Lunch blir det sedan i numera avkristnade Stene kapell i Åbytorp. Nära kapellet ligger den ekologiska mikrofarmen 30 Tum Farm. Vi bör hinna med att kila över dit för koll på grönsaker och blommor.

Efter lunch är det Fjugesta som gäller och först åker vi till Lilla Väsby Gård för information om verksamheter där som växtodling samt lamm- och nötköttsproduktion. Här finns också en gårdsbutik.

Vårt sista stopp på resan blir Berga Gård för att se och

bli informerade om ekoproduktion av ägg. Kaffe med gårdens ostkaka kommer att serveras och kanske vi också vågar handla ägg, då vi nu är nära Örebro, och tror att de kommer att hålla hela vägen hem.



Avresa från Fredsgatan 09.15 och Eurostop 09.30.

Åter i Örebro cirka 17.30. Max 48 deltagare.

Pris: 550 kr

Ansvariga:

Anders Nilsson 073-825 47 51

Karin Johansson 073-424 58 87



Borgarhem och mordvandring i Nora

Onsdag 25 augusti kl. 10.00-16.30

Vi börjar med att besöka Göthlinska gården, ett borgarhem från senare delen av 1800-talet. Gården är idag ett museum som ser ut precis som när den donerades till staden av yngsta dottern. Museet visar familjens intressen vilket även innefattade trädgården.

OBS! Man får inte använda rullator på Göthlinska gården.

Lunch intar vi på Bryggerikrogen, som av White Guide fått omdömet mycket god klass. Efter lunchen går vi en mordvandring i Maria Langs Skoga tillsammans med hennes systerson Ove Hoffner.

Han berättar om Maria Lang och dramatiserar scener ur hennes böcker. Innan vi åker mot Örebro finns möjlighet att flanera lite i den fina trästaden eller njuta av en strut Noraglass.

Avresa från Fredsgatan 10.00 och Eurostop 10.15.

Åter i Örebro 16.30. Max 48 deltagare.

Pris: 490 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Möt kavallerimajoren i Ryttmästarbostället, Skövde

Torsdag 2 september kl. 08.30-18.00

Ta chansen att möta kavallerimajor Bernhard Englund innan han slutar att visa Ryttmästarbostället på sitt oförlömliga sätt!

Vi gör första stopp i Mariestad och dricker förmiddagskaffe på anrika Lundstedts konditori. Framme vid Ryttmästarbostället möter kavallerimajoren Bernhard Englund upp i karolinsk ryttmästaruniform. Under besöket i Erik Dahlbergs skapelse Ryttmästarbostället m/1687 får vi friska upp minnena om Sveriges historia från Vasa till Raskens. Där kommer vi att serveras en gammaldags buffé, få en rundtur i huset med en levande beskrivning av hur man hade det för 300 år sedan. Huset med museer och sällsapsrum

bjuder på många spännande överraskningar. Det här är ett besök man inte glömmer. På resan hem bjuds frukt i bussen.

Avresa från Fredsgatan 08.30 och Eurostop 08.45.

Åter i Örebro 18.00. Max 48 deltagare.

Pris: 925 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Karin Johansson 073-424 58 87



Saxå Herrgård - Carl Jans paradiset

Tisdag 7 september kl. 09.00 – 16.00

Välkommen till Carl Jan Granqvists hem Saxå Herrgård, vackert beläget vid sjön Saxen mellan Filipstad och Grythyttan. Saxå Bruks historia går tillbaka till senmedeltiden. Det finns belägg för järnhantering från 1540.

Herrgården med flyglar, kavaljersbyggnad, Ernstmagasin och Lusthus är varsamt renoverade i syfte att återställa dem i det skick som rådde då Esaias Tegnér gästade Saxå Herrgård vid sekelskiftet 1700-1800. Carl Jan öppnar nu denna historiska miljö för besökare.

Du skall känna dig varmt välkommen till en lunch av utvalda råvaror och smaker av gediget hantverk med kåseri och guidning av Carl Jan.

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.

Åter i Örebro cirka 16.00 Max 48 deltagare.

Pris: 500 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Margareta Nilsson 073-771 06 17



Äventyrsvandring i Bergslagens vildmark **Onsdag 8 september kl. 07.45-16.00.**

Ni har väl alla hört ordet ”backstugusittare”. På denna vandring som är cirka 7 km i ganska lätt terräng får ni se hur en backstuga ser ut.

Vi rör oss i Sveriges vilttätaste område. Med lite tur så kan vi se spår av älg, bäver och rådjur, men även lo, varg och björn. Vid backstugan rastar vi och fikar. Resan går vidare genom Getaryggens naturreservat där vi kan se lämningar efter inlandsisens avsmältning.

Vid Lilla Kroktjärnen vankas lunch i form av ärtsoppa och smörgås.

Vi vänder söderut mot den lilla tjärnen Nafsén i ett område känt för flera björnidén. Framme vid bussen får vi höra lite om ”Klotgeta” och den riktiga jämmerdalen. Ta på lämplig klädsel och rejäla kängor. Kamera/kikare är också bra att ha. All mat och kaffe ingår i priset.

Avresa från Fredsgatan 07.45. och Eurostop 08.00.
Åter i Örebro cirka 16.00. Max 48 deltagare.

Pris: 400 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Pelle Führ 070-510 95 61

Cesarstugan, Bondens År **och historisk resa genom Falbygden**

Torsdag 9 september kl. 07.30-18.30

Har du suttit på mjölkbordet och samlat registreringsnummer? Det kan du återuppleva på museet Bondens År i Cesarstugan. Bondens År är ett museum där man får vandra genom en bondes liv i 1930- och 40-talets Sverige framställt med hjälp av antika fordon, byggnader, redskap – men inte minst 50 stycken mycket verklighetstroga vaxfigurer. Gå genom åkrar och torp, upplev logdans, bröllop och hur det var i fattigstugan illustrerat med både

ljud och ljus! Detta är ett litet axplock av vad vi har att vänta. Vid Cesarstugan fikar vi innan museibesöket. Efter lunchen, som också intas i Cesarstugan, gör vi en busstur med historisk guidning av Falbygden och trakten runt platåberget Mösseberg. Guidningen ansluter till Bondens År. Rundresan avslutas på Falbygdens Osteria där vi kan smaka på och inhandla lokala ostar och delikatesser. Frukt serveras på hemresan.

Avresa från Fredsgatan 07.30 och Eurostop 07.45.

Åter i Örebro cirka 18.30. Max 47 deltagare.

Pris: 750 kr

Ansvariga:

Hans Axelsson 070-680 23 69

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Västana Teater och Selma på Mårbacka

Lördag 11 september kl. 09.00–22.00

Vi återvänder till alltid framgångsrika Västana Teater som spelar Selma Lagerlöfs Körkarlen.

Körkarlen är en andlig spökhistoria som utspelar sig i gränslandet mellan liv och död.

Samtidigt är det också en oerhört jordnära social-realistisk skildring av den tid romanen utspelar sig i. Selma Lagerlöf är en mästare på komplexa personporträtt och karaktärerna i Körkarlen är inget undantag.

Vi äter lunch på Kils golfrestaurang med en fantastisk utsikt över Fryken. Sedan välkomnar en gestaltad guidning på Mårbacka.

Selma Lagerlöfs hem står likadant nu som när hon levde. Vi far vidare till Västana och i pausen njuter vi av en teatermiddag. En värmlandsdag som bjuder det bästa!

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.

Åter i Örebro cirka 22.00. Max 48 deltagare.

Pris: 1 225 kr

Ansvariga: Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Forever Piaf – Göta Lejon, Stockholm

Lördag 25 september kl. 10.00–20.30

Redan under sin korta livstid blev Edith Piaf legendarisk, en av 1900-talets absolut största sångikoner. Hennes drabbande unika röst, hennes älskade sånger och hela hennes dramatiska liv har aldrig slutat beröra.

Göta Lejon presenterar Forever Piaf, en nyskriven musikal med alla hennes välkända låtar, en episk berättelse om hennes liv, hennes musik och hennes män.

Som den äldre Piaf ser vi Malena Ernman och som den yngre hennes dotter Beata Ernman, som tillsammans gestaltar Ediths inre och yttre verklighet. Genom Ediths dialog mellan sitt vuxna jag och det ständigt närvarande barnet berättas historien om flickan som upptäcktes när hon sjöng i ett gathörn i Paris och steg från ett liv i fattigdom till att bli en av de klarast lysande stjärnorna på världshimlen.

Ediths vänner, älskare och kollegor gestaltas på scenen av ensemble och orkestermedlemmar.

Flera av de viktigaste personerna i hennes artistiska utveckling spelas av Björn Kjellman.

Förmiddagskaffet byts mot en frukt. Lunch äter vi på Långholmens Vårdshus och på hemvägen bjuds smörgås, öl/vatten.

Avresa från Fredsgatan 10.00 och Eurostop 10.15.

Åter i Örebro cirka 20.30. Max 48 deltagare.

Pris: 1 450 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Ann Brook 073-903 26 56



Ålevangeliet

Torsdag 7 oktober kl. 08.30-16.00

Under år 2019 kom den mycket omdiskuterade och prisbelönta boken Ålevangeliet ut. Boken är skriven av Patrik Svensson, som under sin uppväxt fiskat ål med sin far i ån där de bodde. Boken tar upp vad som är känt och vad som fortfarande är okänt om ålens osannolika liv. Vår resa går ut på att följa ålynglets väg genom våra trakter med början vid Slussen sen via gamla Örebro kvarn, Karlslund och Frösvidal upp till Norra Ånnabodasjön där ynglen växte upp till stora blankålar.

Egentligen borde resan börja i Sargassohavet men av praktiska skäl tar vi den delen ur boken.

Förmiddagsfika dricker vi i Hembygdsgården i Nytorp nära Frösvidal. Efter en kort busstur börjar vi den 2 km. långa vandringen upp till Norra Ånnabodasjön där ålkistan låg. Efter den slutliga genomgången av människans svek mot ålen så skäms vi lite över att vi håller på att göra oss av med denna vår mest sägenomspunna djurart.

Då återstår en sista liten etapp på 500 m till vår något sena lunch i Ånnaboda. Denna resa är ett försök att koppla ihop det litterära med en biologisk fråga, samt att få lite motion.

Läs gärna boken inför resan så blir det lite lättare att följa med i resonemanget.

Avresa från Fredsgatan 08.30 och Eurostop 08.45.

Åter i Örebro cirka 16.00. Max 48 deltagare.

Kostnad: 370 kr

Ansvariga:

Anders Westergren 070- 380 45 77

Pelle Führ 070-510 95 61.

Billy Elliot på Sjöfleoperan**Söndag 10 oktober kl. 11.00-20.00**

Musikalen Billy Elliot är, liksom filmen, en hyllning till konsten som kraft och inspiration att förvandla livet bortom ens vildaste drömmar. 12-årige Billy växer upp i en gruvstad i norra England där tillvaron är ganska bister. Under en boxningslektion upptäcker han flickor som tränar balett i lokalen bredvid och en låga tänds inom honom. Billy Elliot har gjort sitt segertåg över världen som film – nu också som bejublad musikal med musik av Elton John. På Sjöfleoperan äter vi en god lunchbuffé med kaffe och kaka innan föreställningen och i pausen blir det också kaffe och kaka. Landgång med vatten/lättöl på bussen hem.

Avresa från Fredsgatan 11.00 och Eurostop 11.15.**Åter i Örebro cirka 20.00. Max 48 deltagare.****Pris: 975 kr****Ansvariga:****Karin Johansson 073-424 58 87****Gertrud Åsman 070-449 73 56****Potatis, gårdsbutik och farligt avfall****Torsdag 21 oktober kl. 09.00–16.15**

Vi åker till Stora Mellösa Potatis strax öster om Lännäs och deras förpackningsanläggning för att få information om hur en stor del av Östernärkes potatis sorteras och förpackas innan de körs ut till handlarna i Mälardalsområdet.

Här blir vi bjudna på korv med bröd och kaffe. I den nyöppnade gårdsbutiken finns det också möjlighet att inhandla lokala produkter.

Lunchen intar vi sedan på restaurang Goda Rum vid Kumla Sjöpark.

På eftermiddagen besöker vi Fortum Waste Solution, före detta Ekokem och SAKAB, i Kvarntop för att se och höra om hur vårt farliga avfall tas om hand. Bologsinformationen ges inomhus men rundvandringen i anläggningen sker utomhus och i ouppvärmda lokaler.

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.**Åter i Örebro cirka 16.15. Max 28 deltagare.****Pris: 460 kr.****Ansvariga:****Hans Axelsson 070-680 23 69****Gertrud Åsman 070-449 73 56****Rain Man - på Oscarsteatern****Söndag 17 oktober kl. 10.30–21.00**

Förmiddagskaffet byts mot en frukt. Lunch äter vi i Teaterbaren på Kulturhuset.

Rain Man är baserad på den fyrfaldigt Oscarsbelönade filmen från 1988 med Dustin Hoffman och Tom Cruise.

Briljanta Robert Gustafsson och Jonas Karlsson spelar huvudrollerna. Charlie är en bilhandlare som är snabb i käften och ständigt på jakt efter pengar.

Han har under hela sitt vuxna liv hankat sig fram under mer eller mindre tveksamma omständigheter. När han nås av beskedet att hans förmögne far avlidit ser han en chans att komma ur sin skuldfälla.

Glädjen blir dock kortvarig när han får veta att fadern testamenterat alla sina pengar till en för honom okänd bror.

Under resans gång lär Charlie känna sin bror mer och mer, även om det blir både strapatsrikt och äventyrligt på många plan, så växer sig kärleken stark dem emellan i denna feelgood-föreställning. Landgång med vatten/lättöl serveras på bussen hem.

Avresa från Fredsgatan 10.30 och Eurostop 10.45.**Åter i Örebro cirka 21.00. Max 48 deltagare.****Pris: 1 175 kr****Ansvariga:****Karin Johansson 073-424 58 87****Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**



Jul på Hovstallet och Adventskonsert i Stadshuset, Blå Hallen

Lördag 27 november kl. 09.00–20.00

Förmiddagskaffe byts mot en frukt. Lunch äter vi på Artilleriet. På Hovstallet möter du en magisk julstämning och riktig svensk jultradition. Guider visar upp de kungliga vagnarna, bland annat Sjuglasvagnen som används vid statsbesök.

Här kan man också besöka stallet och titta på kungens hästar. I smedjan står som sig bör en smed och tillverkar högkvalitativa smidesprodukter.

På julmarknaden träffar du även ett sjuttioal av landets bästa hantverkare och kan hitta personliga julklappar i alla dess former och material. På mässan finns även en välfylld matbod med julens alla delikatesser. Advents-

konserten i Blå hallen i Stockholms Stadshus är ett av landets största årliga konsertevenemang. Blå Hallen är en enastående lokal, berömd inte minst för den årliga Nobelfesten. I centrum för konserten står Stockholm Singers tillsammans med några andra av Sveriges främsta körer. Därtill orkester, solister, dansare och Sveriges största orgel. Konserten spänner från det högtidligt klassiska till det uppsluppna och muntra. Landgång med vatten/lättöl på bussen hem.

Avresa från Fredsgatan 09.00 och Eurostop 09.15.

Åter i Örebro cirka 20.00. Max 48 deltagare.

Pris: 1 070 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Adventsgudstjänst i Lindesbergs kyrka med jullunch

Söndag 28 november kl. 09.30–15.30

Årets 1:a adventsresa går till Lindesbergs kyrka där adventsgudstjänsten börjar kl.11. Efter gudstjänsten och information om kyrkan beger vi oss till Lindegårdens Vårdshus för att inta vår jullunch bestående av en kall och en varm tallrik julmat följt av kaffe och kaka.

Avresa från Fredsgatan 09.30 och Eurostop 09.45.

Åter i Örebro cirka 15.30. Max 48 deltagare.

Pris: 385 kr.

Ansvariga:

Hans Axelsson 070-680 23 69

Ann Brook 073-903 26 56



Kalendarium

Augusti

	29	
15	Dollar, Stadra Teater	11
24	Ko, lamm, höna...	14
25	Borgarhem och mordvandring	15
26	Litteraturen kring Kulturkvarteret	4
26	Söta hallon och salta hav	3
30	Bokcirkel, Fyra kommissarier	8

September

2	Ryttmästarbostället	15
6	Kvarnområdet Karlslund	9
7	Saxå herrgård	15
8	Boule	4
8	Höstvandring i Stadsparken	9
8	Äventyrsvandring i Bergslagen	15
9	Cesarstugan	16
11	Västanå Teater och Mårbacka	16
13	Försvaret som försvann	4
13	Variera Vardagsmaten Vegetariskt	4
13	Bakgårdsvandring på Väster	9
14	Myrö slott	11
15	Boule	4
15	Ovolin – färg och byggnadsvård	9
15	Den klassiska orkester	5
16	Hjalmar, Hjalmar, Hjalmar I	5
20	Arkitektur i centrala Örebro	9
21	Från svavelbruk till vattenbruk	11
22	Projekt Vätternvatten	5
22	Boule	4
23	Hjalmar, Hjalmar, Hjalmar II	5
24	USÖprofiler, Pekka Mellergård	4
25	Forever Piaf	17
27	Bokcirkel, Fyra kommissarier	8
27	Skulpturer och statyer i centrala Örebro	9
28	Svampexkursion	11

Oktober

1	Tranbärsresan	12
4	Avtryck från Open Art och annan konst	10
4	Välkänt och okänt om svensk konst	8
5	Elgerigården I	10
5	Träd som glöder och fåglar som flyttar	12
5	Stavgång	5
6	Bowling	5
6	Elgerigården II	10
6	Från forntid till Fröst	8
7	Ålevangeliet	18
10	Billy Elliot	18
11	Säffleoperan	18
11	Elgerigården III	10
11	Välkänt och okänt om svensk konst	8
12	Stavgång	5
12	Korsettkriget	6
13	Bowling	5
13	Från forntid till Fröst	8
13	Elgerigården IV	10
13	Nykterhetsrörelsen då och nu	10
14	Soldater och soldattorp i Ervalla	12
15	Hur kan jag känna mig trygg och säker?	6
17	Rain Man	18
18	Elgerigården V	10
18	Välkänt och okänt om svensk konst	8
19	Chardonnay	6
19	Stavgång	5
20	Bowling	5
20	Elgerigården VI	10
20	Från forntid till Fröst	8
20	Chokladprovning	6
21	Potatis, gårdsbutik och farligt avfall	18
22	Ja elsker biler	6
25	Arkivcentum I	10
25	Välkänt och okänt om svensk konst	8
27	Arkivcentrum II	10

November

1	Bokcirkel, Fyra kommissarier	8
1	Internetanvändning för ovana	8
3	Bowling	5
4	Doktor Glas	7
8	St Mikael's kyrka	10
8	Internetanvändning för ovana	8
8	Författarcafé	
9	Anna Jansson	7
9	Bob Dylan	7
10	Bowling	5
10	Från forntid till Fröst	8
10	PUB-kväll i Valvet	7
10	Våra mest älskade psalmer	10
11	Mordgåta i Lerbäck	13
15	Rådhuset i Örebro	10
15	Internetanvändning för ovana	8
16	Läkarutbildningen i Örebro	7
17	Hela salongen är vår Roxy	7
18	Filmens introduktion i Örebros nöjesliv	7
19	Hjalmar's julspektakel	13
22	Vegetariskt julbord	7
25	Systrarna K	3
26	USÖprofiler, Jonas Claesson	4
27	Jul på Hovstallet	19
28	Adventsgudstjänst i Lindesbergs kyrka	19
29	Internetanvändning för ovana	8

December

4	Trystorps slott	13
6	Bokcirkel	
6	Fyra kommissarier	8
9	Lucia-konsert	3