



Musik som får oss att minnas och glädjas

Tillsammans med Sveriges bästa musiker bjuder Jonas Gideon på en underbar konsert och hyllning till Elton John och hans musik. Allt från de stora balladerna till de rockiga superklassikerna.

Sidan 7



I mars besöker Jonas Gideon Örebro med sin hyllning till Elton John.
Bild: Per Jahnke

Månadsmöten
Sidan 3

Aktiviteter
Sidorna 4-10

Studiebesök
Sidorna 11-14

Resor
Sidorna 15-27

Hur anmäler du dig? Hur betalar du? Vem gör vad? Sidan 2

Viktig information vid anmälan

Anmälan

Anmälan görs via vår hemsida. Om det inte är möjligt, ska anmälan skickas med post.

Innan du registrerar bör du prioritera dina önskemål om deltagande. Registreringen görs sedan i den ordning du prioriterat; börja med första prioritet. Prioriteringen gäller hela utbudet, förutom Månadsmöten.

Gör helst anmälan till samtliga önskade evenemang vid samma registreringstillfälle. Det går dock att registrera vid flera tillfällen. Prioriteringen fortsätter då kopplat till tidigare registreringar.

Om två personer vill delta tillsammans, anmäler man deltagare två till samma aktivitet i samma registrering.

Du/ni får en bekräftelse via mail, för varje anmälan som görs.

Anmälan ska göras senast **9 januari 2025**, för att prioriteringen ska kunna beaktas.

Om det finns fler personer anmälda än tillgängliga platser sker en lottning. Lottningen av samtliga bokningar sker den 10 januari med hänsyn till gjorda prioriteringar. Månadsmöten lottas separat för varje tillfälle, vid behov.

Besked om deltagande eller köplats skickas efter lottningen.

Det är möjligt att anmäla även i efterhand.

I de fall anmälan måste skickas per post, ska anmälan vara oss tillhanda senast **7 januari 2025**.

Avbokning

Eventuell avbokning görs enklast från bekräftelsemailet efter lottningen. Mailet har en "avbokningsknapp", som kan användas. Avboka även köplats om du inte vill ha den kvar.

Observera att deltagandet är bindande 20 dagar innan genomförandedatum och ska då betalas om inte annat meddelas. Måste du avboka under bindningstiden ska expeditionen kontaktas. Kan expeditionen sätta in en ersättare får du pengarna tillgodo. Ersättare utses alltid via vår expedition.

Även i övriga fall kan expeditionen kontaktas för avbokning.

Vid sen avbokning, när expeditionen är stängd, ska aktivitetens ansvariga kontaktas.

Betalning

Betalningsinformation skickas normalt via mail, eller i vissa fall med vanlig post, innan evenemanget.

Betalning kan ske via Swish eller Bankgiro. Betalningsdatum framgår av informationen.

Observera att fakturans OCR-nummer är unikt för varje person och aktivitet.

Detta innebär att man inte ska betala för flera personer med samma OCR-nummer

Resinformation

Vid resor med påstigning vid Boglundsängen kan ICA Maxis parkering användas.

De platser som är tillåtna är vid träden mitt emot hamburgerrestaurangen Max.

Som medlem i Aktiva Seniorer är du olycksfallsförsäkrad under alla våra aktiviteter samt även under färd till och från vår verksamhet. Försäkringsbolag är Folksam.

Vid deltagande i våra aktiviteter bör det vara parfymfritt.

Uppgifter om GDPR, dataskyddsförordningen, finns på föreningens hemsida eller kan rekvireras via vår expedition.

Föreningens expedition

Föreningarnas hus, Slottsgatan 13,
703 61 Örebro

Tel. 019-10 29 29

Öppettider 14 januari-12 juni,
måndag-torsdag 10.00-12.00

E-post: orebro@aktivaseniorer.com

Hemsida: orebro.aktivaseniorer.com

När expeditionen ringer upp används
070-227 10 12 eller 073-866 92 40

Styrelse Aktiva seniorer i Örebro

Lennart Larsson, ordförande 070-546 53 29

Tommy Johansson, vice ordförande 070-555 29 42

Sverker Dolk, kassör 070-546 00 66

Gunilla Zettergren, sekreterare 070-510 66 49

Lars Ekström 076-027 13 22

Karin Johansson 073-424 58 87

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Anders Holm 070-718 34 40

Katalogredaktionen:

Bertil Ahlqvist
Inger Gröndahl

Anders Holm
Karin Johansson

Tommy Johansson
Lennart Larsson

Månadsmöten

Torsdagar 14.00-16.00 i Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.
Information, kaffe/te med bröd.

Januari



Rock´n roll med Askersunds Manskör

Torsdag 30 januari kl. 14.00-16.00. Vilken start på det nya året med Askersunds Manskör. Ett 30-tal herrar rockar loss med oss i kyrksalen. Kören bedöms som en av de bättre i landet. Manskören är inte bara känd för sina traditionella framträdanden. Denna eftermiddag får vi lyssna till riviga och härliga rockklassiker. Vi räknar med ett bra drag i kyrkbänkarna. Dirigent: Håkan Persson. **Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

Februari



Hagel & Lassar

Torsdag 27 februari kl. 14.00-16.00. Vännerna Henrik Hagel och Thomas Lassar har spelat piano sedan barnsben. Ni kan stöta på dem, var och en för sig, i alla möjliga olika konstellationer i Örebro musikliv, bl.a. Boogie Woogies, Lipstick & Whiskey och Örebro Allstars. Det kommer busas högt och lågt med tangenterna och det kommer att bjudas på mycket sväng och kanske en och annan allsång. **Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

Mars



Fyra trappor utan hiss

Torsdag 27 mars kl. 14.00-16.00. Musikgruppen Varannan vatten ger oss en kabaré, som bygger på Christers minnen av människorna som bodde i hans trappuppgång under 50-talet. Berättelsen bygger på nostalgiska minnen från tiden då många av oss var barn. Medryckande, tidstypisk musik förstärker känslan av 50-tal och många skratt och leenden kommer med igenkänning. **Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

April



Towe Widerberg

Torsdag 24 april kl. 14.00-16.00. Towe Widerberg, fd sångare i Strepplers berättar för oss om sitt musikliv genom åren. Uppträder ofta på egen hand numera men på senare tid så ingår han även i Mule Skinner band, som består av f.d. medlemmar i Strepplers. **Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

Månadsmöten våren 2025

Anmälan till månadsmöten sker på samma sätt som för övriga evenemang, via hemsida, e-post eller telefon, och kan ske fram till **30 dagar** före genomförandedatum, då ev. **lottning sker för respektive månadsmöte.** Dessa ingår således inte i prioriteringen tillsammans med övriga evenemang.

Betalningsinformation sänds ut före varje månadsmöte.

Betalning kan då ske på sedvanligt sätt.

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67,

Anders Holm 070-718 34 40,

Annica Rydbeck 070-279 30 46

Ingalill Ericsson 073-086 50 30

Aktiviteter

Få reda på mer om ... I samhällets tjänst

När akuta händelser inträffar förväntar sig alla bästa möjliga hjälp, så snabbt som möjligt.

I vårt samhälle står Polis, Brandkår och Ambulans för utryckning vid dessa tillfällen

och skapar därmed en trygghet för medborgarna. Men de har även andra uppgifter. Möt representanter från dessa verksamheter i föreläsningsserien, för att få veta mera om alla uppgifter som ingår i uppdragen.

Ambulansen



Fredag 31 januari

Hur ser arbetssituationen ut inom ambulanssjukvården?

Har arbetet förändrats med tanke på det utökade hot, våld och sabotage som blåljuspersonal blir utsatta för?

Att inte ta med en person i ambulansen – när, varför och effekter.

Till vår hjälp att reda ut begreppen har vi Erik Höglund som är specialistutbildad ambulanssjuksköterska. Han forskar vid Örebro Universitet under ämnet ”Hänvisning till annan vårdnivå”.

Pris: 110 kr

Brandkåren



Fredag 28 februari

Ny brandchef för nio kommuner är Johan Szymanski, med bakgrund både i glesbygd och som högsta befäl i Sveriges huvudstad. Föredraget kommer beröra hur samarbetet mellan 42 kommuner tryggar Örebrobros invånare och hur den unika ledningscentralen som invigdes våren 2024 bidrar till samhällsnytta. Brandkåren står också inför nya utmaningar där en ny brandstation i Örebro är en del av planeringen. Med cirka 1400 utryckningar per år har vi nöjet att få lyssna till Örebrobros nye brandchef och förbundsdirektör Johan Szymanski.

Pris: 110 kr

Polisen



Fredag 28 mars

Polisen är involverad i många delar av vårt samhälle och ska hjälpa och skydda människor från brott.

Polisen ska ingripa vid brott och utreda brott.

Spännvidden är stor från trafikförseelser till mord.

Vi gästas av regionpolischef Patrick Ungsäter, med stationeringsort i Örebro. Han är chef för region Bergslagen, som omfattar tre län. Vi får en inblick i organisationen och de områden som är extra prioriterade.

Avslutningsvis får vi en bild av läget i vår egen stad.

Pris: 110 kr

Vi hälsar dig välkommen från kl. 9.00 till Betelkyrkan, Köpmangatan 19 med kaffe/te och smörgås, innan vi lyssnar på vår föredragshållare kl. 10.00-11.00. Lokalen har hörselslinga.

Ansvariga:

Anders Holm 070-718 34 40

Annica Rydbecker 070-279 30 46

Tommy Johansson 070-555 29 40

Fasta aktiviteter en gång i månaden

Sopplunch

Onsdag 15 januari, 12 februari, 19 mars och 16 april
kl. 11.30-13.00

Lokal: Husets Café, Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13.

Ingen föranmälan.

Pris: 80 kr.

Ansvarig: Inger Beijer 070 644 97 67

Onsdags Pub

29 januari, 26 februari, 26 mars och 23 april
kl. 16.00-19.00

Lokal: Kvarteret, Engelbrektsgratan 6
Ingen föranmälan. Du betalar själv för det du äter eller dricker.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Inga-Lill Eriksson 073-086 50 30

Måndags Café

3 februari, 3 mars, 31 mars och 28 april
kl. 10.00-12.00

Lokal: Hälls Konditori, Olaigatan 17
Ingen föranmälan. Du betalar själv för det du äter eller dricker.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Inga-Lill Eriksson 073-086 50 30

Körsången fortsätter under våren

Måndagarna 20 januari, 3 och 17 februari, 3, 17 och 31 mars och 14 april
kl. 13.00-15.00

Höstens försök med körsång i föreningens regi har fallit väl ut. De allra flesta har med glädje lärt sig grunderna i körsång och vill också fortsätta sjunga till våren. Däremot har vi plats för några nya, som gärna får anmäla sitt intresse. Körsång bygger på kontinuitet så det är angeläget att man försöker komma de flesta gångerna. Annki Olsson är vår körledare och Kenneth Widäng ackompanjerar på piano. Fruktpaus.
Lokal: Ljussgården, Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.
Max. 30 deltagare.

Pris: 600 kr.

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67

Annica Rydbeck 070- 279 30 46



Slussad genom fyra sekler

Måndag 27 januari
kl. 14.00-16.00

Välkommen att slussas genom fyra sekler längs Sveriges äldsta kanal. Författaren Staffan Ekegren och fotografen Lasse Persson kommer att presentera sin nya bok och berättar om Hjälmare kanals historia. Vem var de som byggde kanalen, under vilka förhållanden levde de? Där Hjälmarens och Mälarens vatten möts sägen, sanning, natur

och kultur - och båtfolk förstås.

Med hjälp av ett rikligt bildmaterial får vi historien till livs.

Vi avslutar med kaffe och bokförsäljning.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Inger Beijer 070-644 97 67

Bilkåren - en del av Sveriges beredskap

Tisdag 4 februari

kl. 14.00-16.00

Eva Blomqvist, riksbilkårchef, berättar om hur ett frivilligt engagemang kan göra stor skillnad för ett lands säkerhet.

I en orolig tid, med kriser och krig som påverkar vår vardag, behöver vi alla öka vår kunskap om hur vi kan stärka vår egen beredskap.

Bilkåren är en av 18 frivilliga försvarsorganisationer i Sverige som har ett särskilt uppdrag att genom frivilligt engagemang bidra till vår gemensamma motståndskraft. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare.

Pris: 130 kr.

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Lunch med Ingalill och Stigbjörn Bergensten

Tisdag 4 februari

kl. 12.00-14.30

Njut av en härlig lunch på restaurang Kvarteret&Co innan det till

kaffet är dags att möta våra två huvudpersoner. Går det att skriva en feelgood-roman om ofrivillig ensamhet- ett av vårt samhälles stora problem? Ingalill och Stigbjörn Bergensten, båda med bakgrund som bland annat journalister på Nerikes Allehanda, har skrivit "Ensamma herrars café" om ett antal personer som hittar en gemenskap på ett café på öster i Örebro. De berättar om boken och hur man skriver en bok tillsammans.

Lokal: Restaurang Kvarteret, Engelbrektsgränd 6.

Max. 90 personer.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Dag Hammarskjöld, helgon och maktspelare

Onsdag 5 februari

kl. 14.00-16.00

Dag Hammarskjöld, FN:s andra generalsekreterare, är en av de mest respekterade och inflytelserika diplomaterna i modern historia. Hans arbete präglades av en stark tro på internationell solidaritet, humanism och fred. Staffan Carlsson, diplomat och tidigare ambassadör i Budapest, London och Berlin samt författare till boken "Helgon och maktspelare, Dag Hammarskjöld som politiker" menar att som diplomat påverkas man av arvet efter Hammarskjöld, "Man kan säga att jag varit upptagen av Hammarskjöld under hela mitt yrkesliv. Ingen svensk diplomat kan undgå att påverkas av arvet efter honom" En intressant föreläsning utlovas. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare.

Pris: 245 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Konsten att se bra ut

Torsdag 6 februari

kl. 18.30-21.00

Skönhet har ingen ålder, men hur anpassar man sin makeup när man blivit äldre?

Hur sminkar man sig när man har glasögon?

Karin Sandberg med 25 års erfarenhet av hudvård och makeup ger oss sina råd och användbara tips. Det handlar bara om att använda rätt smink med rätt teknik.

Kvällen fortsätter med att optiker Emma Ölvstam berättar lite fakta om ögats åldrande och vilka synförändringar man kan vänta sig. Pernilla Orrfält, glasögon designer, ger oss några riktlinjer på vad man ska tänka på vid glasögonköp.

Du får chans att på ett lekfullt sätt testa olika glasögon och prova på lite olika makeup. Under kvällen bjuds du på vin/alkoholfritt och något gott att tugga på.

Lokal: Örebro Optiker,

Stortorget 19 A

Max 25 deltagare.

Pris 100 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

De fenomenala fruntimren på Grand Hôtel

Tisdag 11 februari

kl. 14.00-16.00

Ruth Kvarnström-Jones, född i Storbritannien men bosatt i Stockholm sedan 30 år, har gjort succé med sina historiska feelgood romaner. "För mig är feelgood att man stänger boken och är nöjd" säger Ruth Kvarnström-Jones. Hennes romaner utspelar sig i det charmiga

skärgårdssamhället Halleholm, på det eleganta Grand Hotell eller på Nordiska Kompaniet. "De fenomenala fruntimren på Grand Hôtel" och "Väninnorna på NK" ingår i serien Stockholms pärlor".

De är historiska romaner och utspelar sig i början av 1900-talet. Vi får följa en grupp kvinnliga anställda och deras berättelser vävs samman med historiska händelser som kvinnokampen, arbetarrörelsens framväxt, nobelfestligheter och oron för första världskriget.

Hennes böcker har sålts till flera länder.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 personer.

Pris: 200 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Smaka och prata mat

Tisdag 18 februari

kl.14.00-16.00

Välkommen till en eftermiddag då du har chans att lära dig mer om mat, vad som är bra för klimatet och för din hälsa och ditt välmående. Kom och smaka, lyssna och fråga.

På plats är Helena Tranqvist, strateg på måltidsverksamheten och Åsa Sandholm kostchef i Örebro. De berättar om sina tankar om måltiden inriktat på äldres kost och hälsa.

Vi får också träffa Camilla Petersen VD på Länsgården Fastigheter som informerar om moderna boenden. Mingel, tips och provsmakning av gott, hälsosamt mellanmål, kaffe och kaka.

Tipspromenad om mat och hälsa.

Lokal: Skebäcksgården,

Slussgatan 14.

Max. 50 deltagare.

Pris: 50 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Shut up and dance

Måndag 24 februari

Onsdag 26 februari

kl. 15.00-17.30

Det går bara att välja ett alternativ!

En resa genom Sveriges nöjeshistoria. Marie Kuhler har fört sin pappas kulturarv vidare och väjer inte för att berätta om såväl jobbiga baksidor som underbart roliga framsidor i föreställningen. Hon berättar hur det var att växa upp med en far som var Sveriges första kända showdansare, Lasse Kuhler, och om sin egen karriär.

Shut up and dance har en speltid på 80 minuter och med dottern Amanda vid sin sida bjuder Marie på en berg-och-dalbana i ord, dans och unika bilder som lockar fram både skratt och tårar. Vi bjuder på en tunbrödsrulle och vatten. Vin kan köpas på plats.

Lokal: Svarta Örn,

Köpmangatan 1

Max. 50 deltagare.

Pris: 395 kr.

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67

Annica Rydbeck 070-279 30 46

Fantasi i Konsten

Måndag 3, 10 och 17 mars
kl. 10.00–12.00

Peter Ekström, konstnär och skribent, tidigare rektor för Örebro Konstskola, tar oss med på en resa genom konstens fantastiska fantasier. Konsten har ofta använts för att skildra vår värld på ett mer eller mindre realistiskt sätt.

Det är den bra på. Men vad den kanske är ännu bättre på är att gestalta det som inte finns – fantasin, visionerna, påhitten, sagorna, drömmarna och mardrömmarna, allt det som den mänskliga hjärnan kan fabulera fram.

I pausen serveras dryck och frukt.

Lokal: Samklangen, Kulturkvarteret.

Max. 50 deltagare.

Pris för föreläsningsserien: 420 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Hjärt-lungräddning med hjärtstartare

Tisdag 4 mars

Onsdag 5 mars

kl. 9.00-12.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vill du vara förberedd och veta vad du ska göra när olyckan är framme? Vill du kunna rädda liv? Då är HLR-utbildning ett måste. Vår instruktör Bo Johansson, före detta brandman och mångårig HLR-utbildare, ger dig på ett pedagogiskt och tydligt sätt teoretisk och praktisk kunskap om hur du ska agera. Tonvikten läggs på praktiska övningar. Målet är att du ska få grundläggande kunskaper för att våga och kunna agera vid akuta händelser. Fikapaus med en god smörgås ingår.

Lokal: Samklangen,

Kulturkvarteret.

Max. 14 deltagare.

Pris: 350 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

En smakupplevelse från Chile och Argentina

Tisdag 4 mars

Torsdag 6 mars

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

På den här vinprovningen får du följa med på några vingårdsbesök i Chile och Argentina. Sydamerika har en lång tradition av vinproduktion. Kontinenten erbjuder ett fascinerande varierat urval av viner, från lätta och ljusa till fylliga och strama. Chile och Argentina är de största vinländerna i Sydamerika. Vi provar tre vita och tre röda viner och har en liten smaktallrik till detta. Provningsledare: Barbro Bergfeldt, munskänk.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.

Max. 50 deltagare.

Pris: 350 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Spansk afton

Torsdag 6 mars

Tisdag 1 april

kl. 19.00-22.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vad passar bättre en mörk och kylig kväll än att drömma sig bort till ett varmare land, så vi förflyttar oss till Spanien och njuter av en kväll fylld med spansk musik, mat och glädje. I en trevlig miljö får vi trivas, umgås och njuta av en smakrik tre-rätters meny. Självklart måste vi ha musik, Alberto Álvarez Garcia från Svenska Kammarorkestern är med oss hela kvällen och bjuder på Eldiga spanska toner. Vi hinner nog med ett quiz också. Öl och vin köper var och en på plats.

Lokal: Kulturbistron, Kulturkvarteret

Max. 100 deltagare

Pris: 290 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Karin Larsson

Måndag 10 mars

kl. 14.00–16.00

Vem var Karin Larsson, född Bergöö?

En berättelse i ord och bild om Karin, från födelsen i Örebro till att hon gifter sig med Carl och lite till. Under sitt liv var hon känd som hustru till kanske Sveriges mest kända person och nu nästan 100 år efter sin död kallas hon ibland konstikon. Curt Fröberg, född och uppväxt i Örebro, har under många år på olika sätt engagerat sig i Bergööska huset i Hallsberg och i Karins liv. Han har skrivit en bok om Karins barndom och medverkade i TV-programmet om Carl och Karin Larsson. Vi avslutar med kaffe.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 110 kr

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Sofia Loodh 070-400 96 50

En hyllning till Elton John

Onsdag 12 mars

kl. 14.00-16.00

Från 1970-talet och framåt har vi kunnat glädjas åt Elton Johns fantastiska musik. Under 70- och 80-talen var han en av världens mest framgångsrika artister. 1995 erhöll Elton John Polarpriset och 1998 adlades han av drottning Elizabeth II. 90-talet gav oss oförglömlig filmmusik, där originalmusiken till Lejonkungen för alltid finns i våra hjärtan.

Tillsammans med Sveriges bästa musiker bjuder Jonas Gideon på en underbar hyllning till Elton John och hans musik. Jonas Gideon har vuxit upp med musiken i föräldrarnas skivsamling och Elton John har en särskild plats i hans hjärta. Kaffe serveras i pausen.

Lokal: Hjalmar Bergman Teatern.

Max. 550 deltagare.

Pris: 295 kr.

Ansvariga:

Anders Holm 070-718 34 40

Inger Beijer 070-644 97 67



Alla lämnar – utom polisen

Torsdag 13 mars
kl. 10.00-12.00

Rissa Seidou med anknytning till Örebro, är områdespolis i Järva och har blivit ett ansikte för kampen mot gängvåldet. I sitt arbete befinner sig Rissa mitt bland de gängkriminella och är fast besluten att främja avhopp och hindra nyrekrytering. Vi möter Rissa och får ta del av hur genomtänkt arbete kan skapa förändring. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.
Max. 140 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Dog Mozart av en streptokockinfektion?

Tisdag 18 mars
kl. 10.00-12.00

Mozarts musik fascinerar och inspirerar, men frågorna kring hans död kvarstår. Var det en streptokockinfektion, en konspiration eller en kombination? Denna mystik har bara ökat hans mytiska status, vilket gör honom till en av de mest gåtfulla gestalterna i musikhistorien. Linn Elvkull berättar om Mozarts liv och infektionsläkare Edvin Ingberg berättar om infektioner och behandlingsmetoder då och nu. Vi får lyssna på musik av Mozart för piano och viola, framfört av Elain Olsson - piano och Linn Elvkull - viola. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.
Max. 140 deltagare.

Pris: 185 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Downton Abbey

Onsdag 19 mars
kl. 14.00-16.00

Varmt välkomna in i Downton Abbeys värld! Utifrån ett modehistoriskt perspektiv tittar vi närmre på bakgrunden till att rollkaraktärerna var klädda som de var i den brittiska dramaserien. Med hjälp av bilder, musik och scenografi får vi en inblick i denna miljö. Vi lyssnar till Anna Claesson, musikutövare, utbildad inom mode- och dräkthistoria och måltidskunskap. Kaffe serveras

**Lokal: Akustiken,
Kulturkvarteret.**

Max. 140 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Cider, en missförstådd dryck

Måndag 24 mars
Torsdag 10 april
kl. 16.00-18.00

Det går bara att välja ett alternativ!
Cider, en dryck vid sidan om, som

inte alltid får vara med på festen.

Det är synd, för cidern är så mycket mer än söt och blaskig alkoholisk men då har man nog bara smakat den massproducerade cidern. I själva verket är cidertillverkning ett riktigt hantverk. Vi kommer prova fem olika sorters cider, både torr, halvtorr och söt cider alla med olika ursprung som Frankrike, England och Sverige. Förutom goda smakupplevelser får vi historik och fakta om de olika dryckerna. Robert Sandqvist "Romrobban" berättar hur det går till när man framställer drycken och hur de olika sorterna tillverkas.

**Lokal: Svarta Örn,
Köpmangatan 1**

Max. 50 deltagare.

Pris: 350 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Unika och ovanliga ostar

Tisdag 25 mars
Torsdag 27 mars
kl. 15.00-16.30

Det går bara att välja ett alternativ!
Till denna speciella provning har Örebro Ost tagit hem sex riktiga ostararter. Ovanliga, udda ostar som du kanske inte känt till eller smakat på.

Vi kan inte lova att du kommer älska alla ostarna men vi kan utlova en helt unik smakupplevelse. Johanna Dietmann från Örebro Ost tar oss med på denna resa genom de udda ostarnas värld. Hon berättar lite om ostens historia, anekdoter och presenterar de olika ostarna. Vi provar och njuter av sex olika ostar, kex och marmelad. Till osten serveras bubbelvatten.

**Lokal: Svarta Örn's lokaler,
Köpmangatan 1.**

Max. 50 deltagare.

Pris: 240 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



SKRATT – inget man skojar bort

Fredag 28 mars

kl. 13.00-15.00

En populärvetenskaplig, musikalisk föreläsning om skratt, humor och dess betydelse för hälsan. En del anser att humor och skratt bara är på skoj. Men kliniska studier visar att skratt ökar energiförbränningen, minskar risken för högt blodtryck och hjärtsjukdom, kan förbättra immunförsvaret och förebygga utbrändhet. Dessutom är det ju roligt att skratta! Henrik Widegren är öron-näsa-halsläkare och foniater vid Skånes Universitetssjukhus. Han är medlem i panelen i SVT:s Fråga Lund och skriver krönikor för Dagens Medicin. Efter att ha studerat hur skratt och glädje påverkar vår hälsa och välmående är hans slutsats: Humor ska vi ta på högsta allvar! Henrik kommer även att ta med sin gitarr, och har vi otur kommer han att sjunga några sånger. Du får inte missa denna föreställning! Kaffe serveras.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.
Max. 250 deltagare.

Pris: 310 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Biosalongen är bara för oss

Måndag 31 mars

Onsdag 2 april

kl. 14.00-16.30

Det går bara att välja ett alternativ! Vi har hyrt stora salongen på Roxy och visar ”Madeleine och taxichauff-

fören”, en berättelse om det där oväntade mötet som kan förändra ens liv. Det är en underbar film som är så mycket mer än en taxifärd genom Paris. 92-åriga Madeleine är på väg till ålderdomshemmet dit hon tvingas flytta på grund av hälsoskäl. Taxichauffören Charles protesterar inte när hon längs vägen vill göra stopp vid platser som varit viktiga i hennes liv. Hon vill se dem en sista gång. Tillsammans gör de denna resa genom ett långt liv med både ljusa och mörka passager. Filmen lockar fram både skratt och tårar. Huvudrollsinnehavarna Line Renaud, 94 år, och Dany Boon är vänner även i verkliga livet och kemin mellan dem är stark. Som vanligt berättar Johan Mollberg från Roxy lite kuriosita om filmen.

**Lokal: Biografen Roxy,
Olaigatan 19.**

Max. 125 personer.

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Vårens modetrender

Onsdag 2 april

kl. 18.30-21.00

Nyfiken på vårens nyheter? Är det rött som är den nya modefärgen? Vill du veta så kanske en liten modevisning hos Pagelle passar bra. Förutom visningen av nya spännande kläder och information om vårens trender bjuds du på vin/alkoholfritt och snittar. Under kvällen har Pagelle speciella erbjudanden och happenings bara för oss. Välkommen till en kväll där du i lugn och ro kan botanisera bland vårens nyheter.

Lokal: Pagelle, Kungsgatan 7.

Max. 37 deltagare.

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Hur påverkar dina gener ditt liv?

Torsdag 3 april

kl. 14.00-16.00

Att våra gener i viss mån styr våra liv tror nog de flesta av oss på, men hur mycket och på vilka sätt? Är vi förprogrammerade att få vissa sjukdomar eller att bete oss på ett särskilt vis?

Och hur är det egentligen med könsskillnader – är det främst kultur eller gener?

Du möter Jessica Abbott, lektor i evolutionär genetik på Lunds universitet och känd från Fråga Lund. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.
Max. 140 deltagare.

Pris: 210 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Lakritsprovning

Tisdag 8 april

kl. 15.00-16.30

Njut av en lakritsprovning, lär dig om den fantastiska växten lakritsrot och få kunskap om lakritsens historia, framställning och förädling. Under denna provning gläntar vi på dörren till lakritsens olika skepnader och smakprofiler. En eftermiddag för dig som älskar lakrits, eller snart kommer göra det.

Vi blir guidade genom provningen av Johanna Dietmann från Örebro Ost.

Hon kan inte bara ost utan är också lite av en lakritsexpert, förutom att hon självklart älskar lakrits. Till provningen serveras bubbelvatten.

**Lokal: Svarta Örns lokaler,
Köpmangatan 1.**

Max. 50 deltagare.

Pris: 240 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Finns fjärilar fortfarande?

Tisdag 15 april

kl. 14.00-16.00

Graciösa, spröda och vackra fjärilar hör sommaren till, men var femte fjärilsart i Sverige är rödlistad och bland dagfjärilarna nästan en tredjedel. De blomrika marker som fjärilar behöver har minskat dramatiskt de senaste 50 åren. Mikael Ramnerö och Göran Hellman från Närkes insektsförening berättar om situationen för fjärilarna i vårt län och om de verkligen minskar i antal. Länsstyrelsens fälthandbok "Dagfjärilar i Örebro och Västmanlands län" delas ut till alla deltagare. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare.

Pris: 115 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Vårfågelvandringar i Oset

Fredagarna 25 april,

9 och 16 maj

kl. 7.30-10.45

Under april och början av maj gör vi som vanligt tre vandringar i markerna runt Oset och Rynningeviken. Tanken är att under vandringarna få med så mycket som möjligt av reservatet. Biotoperna växlar ganska mycket mellan skog, betesmark, vatten och madmarker. Under april anländer en hel del av våra flyttfåglar från sina övervintringsområden. I början av april så kommer tillexempel sånglärka och tofsvipa. Längre fram så dyker sädesärlan och enkelbeckasinen upp och i slutet av månaden flugsnapparen, gulärlan, storspoven och många fler. Vi går mellan 3,5 och 5 km under 3 till 4 timmar. Det är mycket lättgången terräng. Ta med

matsäck och lämplig klädsel. En kikare underlättar spaningen efter våra bevingade vänner. Efter de två första vandringarna så bestäms nästa vandringens mötesplats. Om du missar andra tillfället så ring Anders för nästa mötesplats.

Samling: Parkeringen, Naturens hus.

Max. 50 deltagare i två grupper.

Pris: 100 kr för alla tre turerna.

Ansvariga:

Anders Westergren 070-380 45 77

Elisabet Wennhager 070-220 30 34



Aktiviteter för hälsa

Cirkelgym soft, styrke- träning med grupp känsla

Tisdag 28 januari,

4, 11, 18 och 25 februari

kl. 11.30-12.30

Här tränar du hela kroppen med gymmaskiner och enkla redskap. Du anpassar träningen så den passar dina förutsättningar. Passen börjar med en teknikgenomgång där ledaren går igenom alla övningar.

Samling: 11.15, Friskis&Svettis

Öster, Hagmarksgatan 56.

Max. 36 deltagare.

Pris: 250 kr för alla tillfällena.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Bowling

Onsdag 29 januari,

5, 12, och 26 februari,

5, 12, 19 och 26 mars.

Kl 14.00-15.00

Vill du spela bowling tillsammans med andra aktiva seniorer? Vi ordnar åtta tillfällen under våren.

Samling: Strike, Nastagatan 11.

Max. 40 deltagare.

Pris: 900 kr. Alla tillfällena ingår.

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22

Senior Tabata

Torsdag 6, 13, 20, 27 mars

och 3 april

kl.10.00-11.00

Senior Tabata är en mjukare form av träning som fortfarande följer principen om perioder av aktivitet följt av vila. Utmana din styrka och kondition i mjuk intervallträning.

Samling: 09.45 Actic,

Slottsgatan 17 A.

Max. 35 personer.

Pris: 250 kr för alla tillfällena

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Boule

Onsdag 23, och 30 april,

7, 14, och 21 maj

kl. 13.00-15.00

Vill du spela boule tillsammans med andra aktiva seniorer? Vi ord-

nar fem tillfällen under våren.

Samling: Motionscentralen i Karlslund.

Max. 35 deltagare.

Pris: 100 kr för alla tillfällena.

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22

Utegymp

Onsdag 14 maj

kl. 10.00-12.00

Välkommen att prova på Friskis&Svettis utegym på Aspholmen. Oliver Jacobson, träningsansvarig, välkomnar oss med en presentation av utegymmet och instruktion anpassad för oss som aldrig har provat på detta. Kom ombytt eller i lediga kläder som du kan röra dig i. Naturligtvis går det också bra att vara åskådare. Efter träningen fikar vi tillsammans i konferenslokalen där Oliver ger oss mer information.

Samling: Vid F&S entré på

Aspholmen, Adolfsbergsvägen 4.

Max. 20 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

Studiebesök

Vissa företag med förhöjd säkerhet kräver namnlista

Västerparks vård- och omsorgsboende

Måndag 3 februari

kl. 14.00–16.00

Välkommen till Vård- och omsorgsverksamheten- Västerpark som byggdes 2019. Boendet består av 80 lägenheter på 30 kvm fördelade på fyra våningar. Våning 1-3 har demensinriktning och våning 4 har inriktning somatisk. I bottenvåningen finns även en förskola. Västerpark erbjuder även en härlig trädgård för alla sinnen med ett växthus och flertalet promenadstråk mellan träd och växter. Efter information om boendet dricker vi kaffe tillsammans. Av integritets-skäl får vi inte se någon lägenhet såvida det inte finns någon tom.

Samling: Karlsgatan 58 A.

Max. 23 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96



Candles Scandinavia

1 och 2

1 Onsdag 5 februari

2 Onsdag 5 mars

kl. 14.00–16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi besöker Skandinavians största tillverkare av doftljus baserade på hållbart växtbaserat vax. Ljusen tillverkas huvudsakligen av lokalt producerad rapsolja. Alla ljus skraddarsys för varje kund. Vi får höra hur företaget utvecklats till att idag vara en fabrik i "CV-området" med 60 anställda där man tillverkar

96 000 ljus per dag. Flera av våra största affärskedjor köper sina ljus härifrån. Vi får även gå runt och titta i fabriken hur man i en specialiserad produktionsprocess tillverkar ljusen på ett hållbart sätt. Kaffe och kaka ingår.

Samling: CV-gatan 38 B (längst österut i CV-området)

Max. 30 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1 Inger Gröndahl 073-545 77 27

1 Eva Granberg 070-928 27 21

2 Ralph Granberg 070-515 65 00

2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

SMV (Sörby Mekaniska Verkstad)

Måndag 10 februari

kl. 14.00–16.00.

De äggformade husvagnarna från Örebro är en symbol för svensk husvagnskultur. Vi får följa historien som börjar 1948 då de första vagnarna byggdes fram till idag då det främst handlar om att reparera husvagnar av alla märken. SMV-vagnen är en välkänd vagn över hela Sverige och anses än idag som en föregångare. Kaffe ingår.

Samling: Sotarvägen 7 i Gryts industriområde

Max. 35 deltagare

Pris: 90 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Zilenzio - ljudmiljödesign

Onsdag 12 februari

kl. 14.00–16.00

Zilenzio utvecklar och levererar skärmväggar och möbler med högkvalitativ ljudabsorption via genomtänkta, formgivna lösningar. Företaget firar i år sitt 20-årsjubileum och har genom åren förvandlat många arbetsplatser till bra och effektiva akustiska miljöer. Produkterna är ett resultat av lång

erfarenhet av ljudmiljödesign, analys av kontorsmiljöer och tester genomförda enligt internationell standard. Zilenzio skapar tystnad för öron och ögon! Grundarna Jenny Helldén och Marie Lindqvist Pahlstad berättar om sin 20-åriga spännande resa som började i en källarlokal i Örebro. VD Hans Bergström berättar om företagets framtidsplaner. Kaffe ingår.

Samling: Boställsvägen 6.

Max. 20 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Inger Gröndahl 073-545 77 27



Hotell Borgen

Måndag 17 februari

kl. 14.00–16.00

Vi träffas i entrén till den anrika Borgen byggd 1891. Här var Örebro Sparbank och därefter mellan 1934 – 2013 Nerikes Allehandas Centralredaktion. Under sparbankens tid var det bostad för bankdirektören Claes Bergman och hans familj med sonen Hjalmar. Borgen förvandlades till hotell 2016. Vi gör en rundvandring i hotellet och dricker sedan kaffe i matsalen. Vid kaffet berättas lite historia runt Borgen.

Samling: Klostergatan 1.

Max. 20 deltagare.

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Sofia Loodh 070-400 96 50

Bo Gustavsson 070-510 94 57

EON

Onsdag 19 februari
kl. 10.00–12.00

EON vill vara med då efterfrågan av förnybar energi ökar. Man gör nu sin största satsning någonsin och ställer om till 100 % förnybar och återvunnen energi. Från 1980 till idag har CO₂-utsläppen från fjärrvärmeproduktionen minskat med cirka 70 %. Totalt räknar man med att ha minskat med över 90 % till 2025.

Vi gör en rundvandring genom anläggningen.

Många trappor. Inget kaffe ingår.

Samling: Fjärrvärmeverket, Idrottsvägen 37.

Max. 28 deltagare.

Pris: 80 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Leif Alén 070-219 31 03

Örebro moské

Onsdag 26 februari
kl. 14.00–16.00

Islam är en monoteistisk, abrahamitisk religion som räknar Muhammed som den sista profeten och Koranen som sin uppenbarade heliga skrift. Den som bekänner sig till islam kallas muslim. Islam är Sveriges näst största religion efter kristendomen. År 2017 uppskattades antalet personer i Sverige som identifierar sig som muslimer till 810000. Skorna tar man av sig och ställer i skohyllor innan man går in i bönerummet, eller som även är vanligt, direkt vid ingången till byggnaden. Efter guidningen blir det gemensamt kaffe.

Samling: Epiloggatan 1, Vivalla.

Max. 23 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

AnnaKarin Holm 073-960 15 94

Stadsmissionens second hand i Örebro

Måndag 3 mars
kl. 14.00–15.30

Stadsmissionens Second hand är ett socialt företag som driver butiker

på flera platser i Sverige. Butiken i Örebro har ett nära samarbete med Örebro Stadsmission. Vi får under besöket se gåvans väg från det att man skänker en gåva tills den hamnar i en ny persons ägo. Vi får en presentation av Stadsmissionens olika verksamhetsdelar och projekt samt en bild av den strategi som man arbetar efter för att kunna hjälpa människor i utsatthet. Vi får även en presentation av vad man kan ha för arbetsuppgifter som volontär hos Stadsmissionen. Kaffe ingår.

Samling: Varuvägen 1, utanför butiken, bredvid Burger King.

Max. 20 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96



Elgerigården

1, 2, 3 och 4

1 Onsdag 5 mars

2 Onsdag 19 mars

3 Onsdag 9 april

4 Onsdag 23 april

kl. 14.00–16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

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 Jeremias i Tröstlösa.

Elgerigården fyller väl kraven som en byggnad av ”synnerligen högt kulturhistoriskt värde” och förklarades som byggnadsminne, av Riksantikvarieämbetet och Länsstyrelsen år 2018.

Trappa till biblioteket. Det finns ingen hiss! Kaffe ingår.

Samling: Ågatan 2.

Max. 15 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvarig:

1 Sofia Loodh 070-400 96 50

2 Kärstin Thedéen 070-552 22 13

3 Kärstin Thedéen 070-552 22 13

4 Sofia Loodh 070-400 96 50

Laurentiusgården

Tisdag 11 mars

kl. 14.00–15.30

Laurentiusgården består av 101 mycket välplanerade hyreslägenheter med stora krav på kvalitet och funktion.

Här finns en relaxavdelning med bastu, hobbyrum, andaktsrum och en övernattningslägenhet. Svenska Kyrkan Örebro pastorats idé med Laurentiusgården är att erbjuda ett ändamålsenligt och tryggt boende med möjlighet till en levande gemenskap.

Varje vardag finns det möjlighet att äta lunch i den gemensamma matsalen och varje vecka finns det olika aktiviteter att delta i såsom boule, bridge, gympa osv.

Verksamheten sker i samarbete med Olaus Petri församling och i aktiv samverkan med hyresgästerna via ett ”Gårdsråd” som ordnar aktiviteter för de boende t.ex. föredrag, musikunderhållning och fester. Vi avslutar med kaffe.

Samling: Norrbackavägen 1, huvudentrén.

Max. 38 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Eva Granberg 070-928 27 21

Epiroc (Atlas Copco)

Onsdag 12 mars.

kl. 14.00–16.00

Vi får information om företagets historia och verksamhet medan vi dricker kaffe i matsalen. Därefter följer en guidad tur genom fabriken. Parkering på Gustavsviks parkering.

Samling: Klerkgatan 21

stora entrén.

Max. 22 deltagare.

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Leif Alén 070-219 31 03

Nyckelfonden på USÖ

Måndag 17 mars

kl. 14.00–16.00

Vi får först information om Nyckelfondens insamlingsverksamhet och hur de delar ut sina forskningsbidrag. Därefter får vi höra två forskare som fått bidrag ur fonden berätta om sina projekt. Bianca Stenmark, enhetschef för klinisk genomik, berättar om ”precisionsmedicin” dvs. sjukvård anpassad utifrån vår unika DNA-kod. Maria Hälleberg Nyman, medicine doktor och docent, berättar om projektet ”En fraktur är nog!” En studie inom ortopedi där man individanpassar vård och behandling för att förhindra upprepade frakturer hos bensköra personer. Mellan de båda forskarna blir det kaffepaus.

Samling: Wilandersalen,

M-huset USÖ.

Max. 260 deltagare.

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Sofia Loodh 070-400 96 50

Eva Granberg 070-928 27 21

Örebro Teater

Måndag 24 mars

kl. 14.00–16.00

Välkommen att kika in bakom kulisserna på Örebro Teater! Teaterpedagogerna Lisa Arenö och Emma Bogren Andersson visar runt i teaterhuset under cirka en timme. Vi stannar till i rekvisitaförrådet, kostym- och maskateljén.

Där berättar teaterns kunniga personal om sina olika yrken och det finns möjlighet att ställa frågor. Aktiviteten avslutas med kaffe och vi får en presentation av kommande pjäser och evenemang på teatern samt möjlighet att ställa frågor om pjäser, arbetet på teatern etc.

Samling: Teatern, Storgatan 1.

Max. 28 deltagare.

Pris: 120 kr.

Ansvariga:

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

Leif Alén 070-219 31 03

Olaus Petri kyrka

Onsdag 26 mars

kl. 14.00–16.00

Vi samlas i Olaus Petri kyrkan, där församlingspedagog Agneta Larsson berättar om kyrkan och dess historia samt om kyrkorummets symboler och symbolhandlingar. Kaffet intas i församlingshemmet och där berättar Agneta om församlingsarbetet i stort som smått. Frågor är välkomna!

Samling: Storgatan 40.

Max. 22 deltagare.

Pris: 90 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Inger Gröndahl 073-545 77 27

USÖ – konstvandring

Onsdag 2 april

kl. 14.00–16.00

Varmt välkommen att upptäcka och inspireras av konsten på USÖ! Tanken är att konstverken ska kunna fylla flera funktioner, som t.ex. vara något vackert att titta på, passa in i olika verksamheter, eller något som distraherar mm, då krävs noggrann planering och anpassning till miljön. Under en guidad tur kommer vi att få uppleva: konstverk med olika motiv, tekniker och uttryck. Vi fikar i X-huset på Campus USÖ, ca 500 m promenad från H-huset.

Samling: H-husets huvudentré.

Max. 18 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Sofia Loodh 070-400 96 50

Anhörigcentrum Örebro

Måndag 28 april

kl. 13.30–15.00

Vad gör man på Anhörigcentrum i Örebro?

Du som vårdar eller stöttar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning, ges möjlighet att få stöd via Anhörigcentrum. Här har man hälsofrämjande aktiviteter, utbildningar, informationsträffar och anhöriggrupper. Tillfälle till frågor! Vi avslutar med kaffe.

Samling: Tulegatan 8.

Max. 14 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96



Bakgårdsvandring på Väster 1 och 2

1 Måndag 5 maj

2 Onsdag 7 maj

kl. 14.00–17.00

Det går bara att välja ett alternativ!

En vandring med Pär Bäckman på Västers bakgårdar som är fyllda av historia och arkitektur. Vandrigen tar ca 2 timmar. Vi går 1,5 km, en del i trappor och på gräsmattor. Vi avslutar med kaffe på Kulturbistron.

Samling: Hagabrohus, grindstolparna, Väståstrand 1, mittemot Södra Station.

Max. 18 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

1 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

1 Inger Gröndahl 073-545 77 27

2 Leif Alén 070-219 31 03

2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Konst och arkitektur i centrala Örebro

Tisdag 6 maj

kl. 10.00–12.00

Pär Bäckman blir vår ciceron på denna vandring i centrala Örebro. Hur har vår stad vuxit fram? Vilka har bidragit till de byggnader och konstverk vi ser idag? Vem ligger bakom konsten i det offentliga rummet? Vi avslutar med kaffe på Kulturbistron.

Samling: Engelbrektsstatyn

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Leif Alén 070-219 31 03

Öster vandring 1 och 2

1 Tisdag 6 maj

2 Torsdag 8 maj

kl. 14.00–16.00

Det går bara att välja ett alternativ! Med hjälp av vår ciceron Pär Bäckman får vi en inblick i denna stadsdel. Öster har utvecklats mycket sedan sekelskiftet 1900 och fortsätter att vara en viktig del av Örebro med både historiska och moderna inslag. Här ryms många intressanta byggnader och miljöer. Kaffe i Stadsträdgårdens café ingår!

Samling: Hamnmagasinet,

Hamnplan.

Max. 18 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

1 Inger Gröndahl 073-545 77 27

1 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

2 AnnaKarin Holm 073-960 15 94

2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Reningsverket i Skebäck

Måndag 12 maj

kl. 10.00–12.00

Vart tar vårt avloppsvatten vägen? Hur fungerar egentligen vattenreningen i Örebro? Ta chansen och följ med på en guddad tur genom Reningsverket och se hur reningprocessen av vårt avloppsvatten går till och ta reda på hur vårt avloppsvatten blir bl. a. biogas. Vi får tips om smarta miljövänliga var-

dagsknep som gör nytta för både miljön och den egna plånboken.

Inget kaffe ingår.

Samling: Skebäcksvägen 54.

Max. 28 deltagare.

Pris: 80 kr.

Ansvariga:

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Ralph Granberg 070-515 65 00



Stadsparken – en vårvandring

Måndag 19 maj

kl. 14.00–16.00

Helena Larsson från Tekniska Förvaltningen i Örebro visar oss runt bland parkens träd och blommor. Kaffe i Stadsträdgårdens café ingår!

Samling: Vid entrén,

Floragatan 1.

Max. 22 deltagare.

Pris: 150 kr.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Generationsboendet i Almby

Onsdag 21 maj

kl. 14.00–16.00

Almby kyrkpark vänder sig till studenter och personer 55+, som söker en välordnad och trygg plats i en vacker parkmiljö, med närhet till universitet, butiker och i anslutning till Almby församling. Ett gemensamt "vardagsrum" finns i anslutning till Almby församlingshem. Vardagsrummet är en öppen plats där man kan läsa tidningen, ta en

kopp kaffe, studera ensam eller i grupp. Här ges utrymme för vissa gemensamma verksamheter, som lunch, föreläsningar och underhållning. Kaffe ingår.

Samling: Församlingshemmet i Almby.

Max. 38 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Kärstin Thedéen 070-552 22 13

Karlslund – en kulturskatt

Måndag 2 juni

kl. 14.00–16.00

Vi gör en tur runt vår fina kulturskatt Karlslund, med guide från Örebro Kommun. Turen börjar på herrgårdsplanen där vi får höra historien om Karlslund och herrgården. Sedan fortsätter vi ner i Engelska parken, förbi jordkällaren, Humlegården och Barnens trädgård innan vi via växthusruinen tar oss tillbaka till Diedens allé. Kaffet intar vi hos Örebro Fältrittklubb.

Samling: Framför stora entrén, till herrgården.

Max. 38 deltagare.

Pris: 90 kr.

Ansvariga:

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Kärstin Thedéen 070-552 22 13



Resor

Halvdagsresor

Nyhet: Alla avresor från Resecentrum sker i fortsättningen från hållplatsläge X. Detta läge finns på Örebro Centrals

västra sida på Västra Bangatan, framför västra ingången till stationsområdet.



Går som tåget – revy på Sparbanksbörsen i Fjugesta

Fredag 7 februari kl. 17.45-23.00

I vår tar Lekebergs revysällskap oss med på tågresa i en farsartad revy med musikaliskt tuffande som de beskriver så här:

”SJ SJ gamle vän... Vad kan hända ombord på ett tåg? Och vad händer med den svenska järnvägen?

Det försöker vi bringa (o)klarhet igenom att ta er med på en sällan skådad revyresa där scenen förvandlas till ett tågset och där aktörerna är resande i olika ärenden och med olika syften”

I samband med föreställningen serveras förrätt, varmrätt och kaffe

Avresa från Resecentrum läge X (Västra Bangatan) 17.45 och Boglundsängen 18.00.

Max. 48 deltagare.

Pris: 695 kr.

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

De 39 stegen – på Lerbäckers Teater

Torsdag 13 mars kl. 17.15-23.30

Lerbäckers teater fortsätter framgångsrikt att spela teater och under våren blir det en rafflande Broadwaykomedi, en hejdlös komedi baserad på Alfred Hitchcocks film och John Buchans roman De 39 stegen.

Medverkar gör fyra skådespelare som tillsammans spelar 139 roller!

Förbered dig på något som aldrig tidigare skådats i Magasinet. Spänning, stämning och skratt!

Mellan akterna serveras en tre-rätters middag.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 17.15

och Boglundsängen 17.30.

Max. 48 deltagare.

Pris: 945 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Jorden runt på 80 minuter

Söndag 13 april kl. 11.45-16.00

I vår ger sig Lekebergs Revysällskap ut på en musikalisk resa. En global turné kan vara en önskedröm för många körer, dock inte för Polyperna som av ett rent missförstånd kastas ut på en resa med framträdanden på olika typer av arenor jorden runt. De tolv sångarna tvingas leverera högst varierande rytmer, språk och tonbilder, ser ut att förlora både packning och någon körmedlem, men hittar till slut sin egen musik.

I samband med föreställningen serveras varmrätt samt kaffe och kaka.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 11.45

och Boglundsängen 12.00.

Max. 48 deltagare.

Pris: 550 kr.

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Karin Johansson 073-454 58 87



Käggleholms slottsruin och Ödeby kyrka

Fredag 9 maj kl. 9.00-13.30

Många historiska berättelser döljer sig i kulturmiljöer nästgårds. Vi besöker Käggleholms slottsruin, beläget på en ö i Väringen, som har en intressant historia. Magnus Gabriel De la Gardie byggde om Käggleholm till ett ståtligt slott och både inredning och utvändigt dekoration var påkostad. Slottet brann under början av 1700-talet och sedan dess har det fått förfalla. Strax intill ligger Ödeby kyrka, som har sitt ursprung i medeltiden. Kyrkan är mycket välbevarad och är en bra representant för stormaktstidens barock. Särskilt spännande är det rikt skulpterade altarskåpet från omkring 1500. Vi inleder med guidning vid Käggleholms slottsruin och Ödeby kyrka och därefter kaffe och smörgås utanför kyrkan.

Avresa från Resecentrum läge X

**(Västra Bangatan) 9.00
och Boglundsängen 9.15.**

Max. 48 deltagare

Pris: 250 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Herrfallsäng

Torsdag 15 maj 8.30-13.00

Herrfallsäng är ett naturreservat som ligger längs vägen mellan Hallsberg och Pålshöjden.

Här har den kalkrika markens tillsammans med århundraden av slåtter och bete skapat en mycket artrik ängsmiljö. I reservatet finns lövlundar, kalkkällor och ett rikt kärr med många orkidéer och även kungsängsliljan, den som är lila eller vit och mönstrad växer här.

Vi möter två guider som tar oss runt i naturreservatet och vandrar på de lättgångna stigarna. Vid lämpligt tillfälle tar vi fram fikat som du själv tagit med.

Avresa från Resecentrum läge X

**(Västra Bangatan) 8.30
och Boglundsängen 08.45.**

Max. 48 deltagare.

Pris: 215 kr.

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Konst på Hög

Måndag 26 maj kl. 9.45-14.00

Konst på Hög är ett unikt skulpturområde på toppen av den 100 meter höga Kvarntorpshögen, med verk av landets främsta konstnärer. Kvarntorpshögen, och dess historia om Sveriges oljeäventyr mellan 1940-66, har varit ett riktmärke på närkeslätten ända sedan skifferoljeutvinningen upphörde i slutet av 60-talet. I mitten av 90-talet fick två konstentusiaster idén att starta en konstutställning på toppen av högen.

De startade då en resa som nu har resulterat i ett av Sveriges förnämsta skulpturområden som årligen lockar omkring 30 000 besökare. Anders Fast, en av konstentusiasterna blir vår guide.

Efter Konst på Hög äter vi lunch på E-gastronomi Trilobiten i Hällabrottet.

Avresa från Resecentrum Läge X

**(Västra Bangatan) 9.45
och Boglundsängen 10.00.**

Max. 48 deltagare.

Pris: 490 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Krogen som inte finns och Skyllbergs bruk

Tisdag 27 maj kl. 10.30-17.00

Resans första mål är Krogen som inte finns. Den kom till när kocken Davide Lindqvist och sommelieren Sandra Walther skulle gifta sig. De byggde då ett hus inne på logen till bröllopfesten. Bröllopsgästerna tyckte att det kändes som att vara på en krog som inte finns. Byggnationen blev kvar och är nu "Krogen som inte finns". Vi stannar där och njuter av en vållagad lunch. Därefter går resan till Skyllbergs Bruk som är landets näst äldsta företag efter Stora Kopparbergs Bergslags AB.

De senaste 400 åren har det varit ett familjeföretag, men traditionen att hantera järn går tillbaka längre än så. I ett gåvobrev från 1346 omtalas Skyllberg för första gången när det gäller järnhantering. Gustav Svensson berättar brukets historia fram till modern tid.

Avresa från Resecentrum läge X

**(Västra Bangatan) 10.30
och Boglundsängen 10.45.**

Max. 48 deltagare.

Pris: 465 kr.

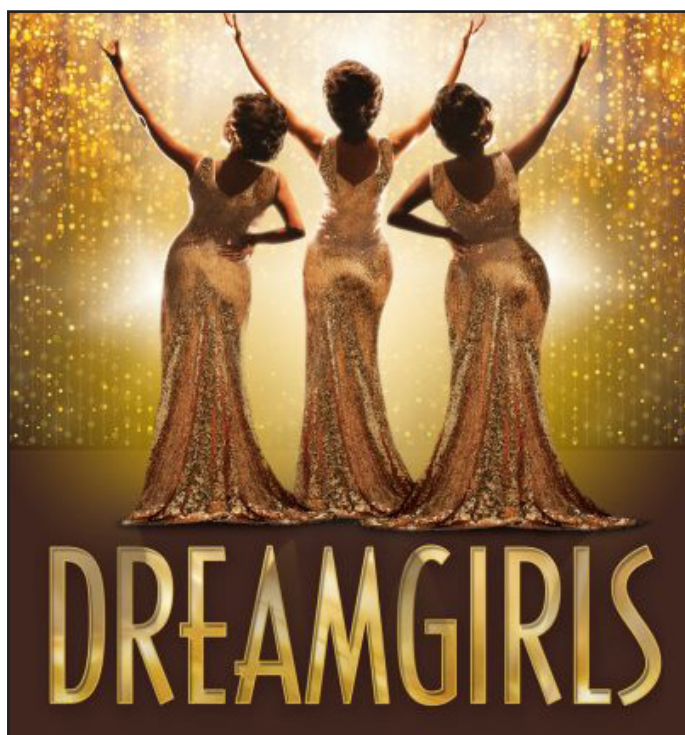
Ansvariga:

Bo Tivell 070-666 61 22

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Heldagsresor

Nyhet: Alla avresor från Resecentrum sker i fortsättningen från hållplatsläge X. Detta läge finns på Örebro Centrals



Dreamgirls - The Musical på Chinateatern

Lördag 25 januari kl. 10.15-20.00

Välkommen till 1960-talets Detroit när succémusikalen från Broadway Dreamgirls – The Musical för första gången sätts upp på en svensk scen. Dreamgirls - The Musical handlar om tre unga sångerskor som vill slå igenom i en tid då skivbolaget Motown tar musikbranschen med storm. Den gripande historien om de tre vännerna har många likheter med verklighetens The Supremes där bland andra Diana Ross var medlem. Tempot är högt, musiken tidlös och i centrum finns ett mänskligt drama där allting står på spel. Vad kostar framgång och att få sina drömmar att gå i uppfyllelse? Regissören Edward af Sillén möter den svenska publiken, som efter succén med musikalen Änglagård, tar sig an en av musikalhistoriens stora succéer. Frukt på resan till Stockholm. Innan föreställningen åter vi lunch. Landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 10.15

och Boglundsängen 10.30.

Max. 48 deltagare.

Pris: 1 735 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

västra sida på Västra Bangatan, framför västra ingången till stationsområdet.

Figaros Bröllop på Kungliga Operan

Lördag 1 mars kl. 10.15–20.45

Mozarts ikoniska komedi är en av världens mest älskade operor. Det är Figaros och Susannas bröllopsdag. Men det är inte bara brudparet som längtar. Greven är lika intresserad av Susanna som ointresserad av Grevinnan. Hon i sin tur sörjer sin makes bristande tillgivenhet, samtidigt som hon smickras av Cherubino som är besatt av henne – och av alla kvinnor, verkar det som.

Figaros bröllop är en virvelvind av kärlek, åtrå och förvecklingar och samtidigt en skildring av en gammal samhällsordnings död. Förmiddagskaffe byts mot en frukt.

Lunch innan föreställningen och landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 10.15

och Boglundsängen 10.30.

Max. 48 deltagare.

Pris: 1 385 kr .

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Hans Erlandsgård 070-866 70 51





Kaffeprovning i Måltidens Hus

Fredag 4 april 9.00-16.00

Måltidens hus, paviljongen som representerade Sverige i världsutställningen Expo 92 i Sevilla, finns nu i Grythyttan som är ett centrum för måltidskunskap. I Måltidens hus huserar Restauranghögskolan och där finns även ett kokboksmuseum. Henrik Scander, lektor i måltidskunskap, tar oss med på en rundvandring i huset.

Vi serveras sen en god lunch på ”Hyttblecket” innan det är dags för kaffeprovningen. Provnigen leds av Henrik Scander och vi kommer att få utforska kaffets kvaliteter och olika smaker, aromer och diskutera hur dessa kan kombineras med olika maträtter för att förhöja smakupplevelsen.

Det blir en djupdykning i kaffets sensoriska värld, där varje kopp berättar sin egen historia.

Avresa från Resecentrum läge X

**(Västra Bangatan) 9.00
och Boglundsängen 9.15.**

Max. 48 deltagare.

Pris: 590 kr.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Amadeus- musikal på Stadsteatern i Stockholm

Lördag 5 april kl. 8.00-18.45

Klassikern Amadeus är vårens första premiär på Stora scenen, en berättelse om geniet Mozart och hans rival Salieri, vars relation kantas av maktkamp och avundsjuka. Den sätts upp som musikaliskt kostymdrama med stråkkvartett och operasång live på scen. I roller-

na ser vi bland andra Philip Zandén, Simon Reithner, Maja Rung samt komikern Per Andersson som gör debut på Kulturhuset Stadsteatern. Förmiddagskaffet byts mot en frukt. Innan föreställningen äter vi lunch på Kulturhuset. Landgång med vatten på bussen hem. **Avresa från Resecentrum läge X (Västra Bangatan) 8.00 och Boglundsängen 8.15. Max. 48 deltagare.**

Pris: 1 190 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070 449 73 56

Lindesjön runt

Torsdag 24 april kl. 8.30-15.00

Runt Lindesjön går en vandrings-/promenadslinga som är 7 km. Leden är grusad och därför lätt att gå. Det finns ett par uppförs-/utförsbackar. Vi kommer att starta vid Lindesbergs Arena vid norra änden av sjön. Vi stannar och äter den matsäck vi själva tagit med efter ca 2,5 km, vid en rastplats. Bussen får plocka upp oss när vi kommit ut på infartsleden till Lindesberg, i södra änden av sjön. Vandringen blir cirka 5,5 km. Bussen tar oss in till centrum där vi kommer att äta lunch på Lindesbergs stadshotell innan vi åker hem igen.

Avresa från Resecentrum läge X

**(Västra Bangatan) 8.30
och Boglundsängen 8.45.**

Max. 48 deltagare.

Pris: 320 kr.

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Elisabeth Lindh 070-361 08 85





Flygplansmuseet i Linköping och Gamla Linköping

Tisdag 29 april kl. 7.45-17.30

Vi besöker ett av Sveriges främsta flygmuseum som ligger i Malmslätt strax utanför Linköping. Museet är en del av Statens försvarshistoriska museer och har en bred samling av flygplan och föremål med fokus på svensk militärt flyg och flygets historia i Sverige. Här finns DC-3:an som sköts ner av Sovjetunionen 1952 under ett spaningsuppdrag över Östersjön, en händelse som var hemligstämplad i många år.

Vi börjar med kaffe och smörgås innan vi går på en guidad tur genom museets utställningar, som tar oss från pionjärtidens flyg till modern teknik och kalla krigets dramatik. Lunch äter vi på flygmuseet innan vi åker till friluftsmuseet Gamla Linköping där historien blir levande och du kan uppleva stad, land och skog som för hundra år sedan.

Vi får en guidad visning av Boende och liv i början av 1900-talet och se två autentiska hem.

Frukt på hemresan.

Avresa från Resecentrum Läge X (Västra Bangatan) 7.45

och Boglundsängen 8.00.

Max. 48 deltagare.

Pris: 685 kr.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Angsjöleden

Tisdag 6 maj kl. 8.15-14.30

Leden startar och slutar vid Valåsen, nära golfbanan, öster om Karlskoga. Leden är drygt 8 km lång, men vi går cirka 7,5 km. Det är en relativt lättgången led som mestadels går i skogen. Det är vid ett par tillfällen uppförs/utförsbackar. Du bör givetvis vara van att gå i ojämn terräng. Vi stannar och äter den matsäck du tagit med dig efter 2-3 km. Då har vi kommit fram till sjön Lysingen. Vi tar ett andra, kortare, stopp vid Tolbäcken. Sen har vi bara cirka en kilometer kvar till platsen där bussen plockar upp oss för återresa till Örebro.

Ta med matsäck, vattenflaska, kläder efter väder och kanske ett par stavar som kan underlätta vandrigen.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 8.15

och Boglundsängen 8.30.

Max. 40 deltagare

Pris: 190 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Husqvarna Museum och svenska äppelodlingens "Toscana"

Torsdag 8 maj kl. 8.45-20.45

Resan går söder ut till Gränna, där vi intar lunch på Gyllene Uttern och njuter av en underbar utsikt över Vättern med Visingsö i blickfånget. Vi far vidare "på Sveriges vackraste motorväg" utefter Vättern till Husqvarna och Sveriges finaste industrimuseum, som avspeglar hela företaget Husqvarnas historia från år 1689 till idag. Utställningarna omfattar allt från motorcyklar, symaskiner, köksutrustningar, vapen och motorsågar till moderna trädgårdsverktyg och hushållsmaskiner. Vi får en halvtimmes introduktion, för att sedan gå runt och titta på det som intresserar var och en.

En mil norr om Husqvarna ligger Rudenstams Bär&Frukt. De odlar äpplen på ca 25 hektar mark i Äppledalen, även kallad Smålands Toscana. Odlingarna har pågått sedan 1942 och det finns 15 olika sorters äpplen. Vi kommer att få avnjuta en mustprovning under en timma. I provningen presenterar mustmakare fyra olika muster att smaka på ihop med små delikatessmatbitar. Tid kommer även att finnas för besök i gårdsbutiken. Frukt på väg söderut och smörgås och vatten på väg hem.

Avresa från Resecentrum läge X (Västra Bangatan) 8.45 och Boglundsängen 9.00. Max. 48 deltagare.

Pris: 950 kr.

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Bo Tivell 070-666 61 22

Tre kyrkor nära Örebro

Tisdag 13 maj kl. 9.00-17.00

I vår besöker vi tre kyrkor av olika utseende och ålder, Eker, Närkes Kil och Ervalla kyrka.

Första besöket blir i Eker, länets minsta kyrka, med rötter från 1100-talet, byggd i gråsten

och med ett för Närke ovanligt torn. Nuvarande inredning härstammar från 1600-talet.

Nästa stopp blir i Närkes Kils kyrka högt belägen på Karlslundsåsen. Den började byggas på 1100-talet men utvidgas på 1200-talet och dess ovanliga storlek tros bero på att den var moderkyrka för stora delar av Bergslagen under medeltiden. På sakristians vind finns



värdefulla kalkmålningar från medeltiden.

Vi äter lunch på Solliden, Svenska kyrkans kurs- och konferensgård vid sjön Lången. Sista besöket blir i Ervalla kyrka som byggdes under Sveriges stormakts-tid på 1600-talet och bekostades av grevinnan Sigrid Bielke ägarinna till Ervalla gård. Det är den enda kyrkan i Örebro län med korsformad plan med torn över korsmitten. I några av dessa kyrkor har Jerk Altonen deltagit i renoveringen och vi hoppas få med honom på resan.

Avfärd från Resecentrum läge X (Västra Bangatan) 9.00 och Boglundsängen 9.15.

Max. 47 deltagare.

Pris: 370 kr.

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Hans Axelsson 070-680 23 69



Grönsöö slott och Härkeberga kyrka

Fredag 16 maj 7.30-17.30

Vi besöker Grönsöö slott, en pärla i Sveriges kulturarv, vackert beläget på ön Grönsö i Mälaren. Slottet byggdes ursprungligen på 1600-talet av riksrådet Johan Skytte. Byggnaden uppfördes på medeltidavis i gråsten och tegel, efter franska förebilder. Efter en del ägarbyten kom år 1820 hovmarskalken Reinhold Fredrik von Ehrenheim till Grönsöö, den förste i den nuvarande ägarfamiljen.

Grönsöö har alltid varit ett hem för sina ägare och är det än idag. Slottet har aldrig byggts om helt, utan har successivt utvecklats generation för generation. Spår av varje tidsperiod har därigenom bevarats i slottet.

Efter en intressant guidning äter vi lunch på slottet och reser sen vidare till Härkeberga kyrka. Denna medeltida kyrka från 1300-talet är särskild känd för

Albertus Pictors kalkmålningar som täcker nästan hela kyrkans valv och väggar.

Flertalet har aldrig varit överkalkade och är därför ovanligt väl bevarade och tros vara skapade runt 1480. Vi får en guidad tur i kyrkan. Innan hemresan fikar vi på Skuggans café.

Förmiddagskaffet byts mot frukt. Grönsöo slott saknar hiss och man får inte använda rullatorer inne i slottet.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 7.30 och Boglundsängen 7.45.

Max. 48 deltagare.

Pris: 895 kr.

Ansvariga;

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Mat och dryck i Västmanland

Måndag 19 maj kl. 7.30-17.00

Vi inleder dagen med besök på Kärrobo Prästgård och njuter av förmiddagskaffe och visning av gården, en historisk prästgård med mångfald av växter, djur och människor. Här finns kor, får och hästar som betar eller utför ekosystemtjänster. Tusentals människor besöker gården varje år för att köpa mat, skinn och plantor, eller bara vara där för en stund. Vi åker vidare till Köpings Must & Cider, där vi hoppas att deras äppelodling står i full blom. Vi inleder lunchen med provning av must och cider och får en visning av verksamheten. Du får även tid att njuta i gårdsbutik. Dagen avslutas hos Ljungs Goa med gott kaffe och tillugg. Caroline berättar om verksamheten och gården, som har anor från 1600-talet. Gårdsbutik finns med många närodlade produkter.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 7.30 och Boglundsängen 7.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 950 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Vasamuseet och Skogskyrkogården

Torsdag 22 maj kl. 8.00-20.00

Vi åker direkt till Vasamuseet i Stockholm där vi får en guidad visning runt skeppet och lyssna till Vasas historia – bland annat om bygget, jungfrufärden, förlisningen, bärgningen och mycket mer.

Därefter kan du i lugn och ro gå runt i museet och också se filmen om Vasa.

Lunch äter vi på museet. Ta gärna med en tröja för det kan kännas kyligt i museet. På eftermiddagen åker vi till Skogskyrkogården.

Den 1914 utlysta tävlingen om en ny begravningsplats vanns av arkitekterna Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz bidrag Tallum som gjorde skogen till huvudupplevelse.

Under en två timmar lång guidad vandring på Skogskyrkogården får vi information om Skogskyrkogården och dess kapell. Förmiddagskaffet byts mot frukt. På hemvägen serveras landgång och vatten.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 8.00

och Boglundsängen 8.15.

Max. 48 deltagare.

Pris: 1 100 kr.

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Hans Erlandsgård 070-866 70 51



Oljeön och Hälleskogsbrännan

Tisdag 3 juni kl. 7.45-18.30

På Oljeön i Ängelsberg finns världens äldsta bevarade oljeraffineri. Örebrobördige Pehr August Åhlund startade det och började tillverka fotogen något som revolutionerade vardagen eftersom den gav jämn, rökfri belysning i stugor och industrier. Färjan Petrolia tar oss ut till ön där vi får guidning i museet och besöka arbetarbostäder. Efter lunch på Nya serveringen i Ängelsberg åker vi till Grävlingsberget mitt inne i naturreservatet Hälleskogsbrännan som Länsstyrelsen i Västmanland bildade efter den stora skogsbranden 2014. Vi får av guide veta mer om branden, hur naturen påverkats och återhämtar sig och också gå på träramper upp till utsiktstornet där man får en uppfattning av hur stort område som drabbades. Busskaffe och fralla innan färjeturen till Oljeön, frukt på hemvägen.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 7.45

och Boglundsängen 8.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 700 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Bo Tivell 070-66 66 122



Östermalma och Nynäs slott

Onsdag 4 juni kl. 9.00-19.00

Vid färdas i försommargrönskan till Östermalma slott där vi börjar med att inta lunch i den praktfulla konferensbyggnaden som tidigare var ekonomibyggnad till slottet. Därefter får vi en visning av slottet som uppfördes under åren 1665-1669 av generaltullförvaltaren Wilhelm Drakenhjelm. Idag ägs slottet och marken av Svenska Jägareförbundet.

Från Östermalma går färden vidare till Nynäs slott, som tillhört flera förnåma adelssläkter. På 1300-talet ägdes egendomen av landets största jordmagnat Bo Jonsson Grip, men för oss är nog politikern Johan August Gripenstedt den mest bekante ägaren. Han förvärvade slottet under mitten av 1800-talet och familjen Gripenstedt delade sin tid mellan Nynäs och huvudgården Bysta vid sjön Sottern i södra Närke. Visningen börjar i köksdelen som för tankarna till Downton Abbey och det är nog bara John Bates med övrig personal som saknas. I salarna och salongerna på våningarna ovanför kan man njuta av tak med rikt utformade stuckaturer och på väggarna historiska oljemålningar föreställande den tidens mest kända aristokrater.

Efter rundvandringen dricker vi kaffe i Orangeriet.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 9.00

och Boglundsängen 9.15.

Max. 48 deltagare.

Pris: 745 kr.

Ansvariga:

Bo Tivell 070-66 66 122

Karin Johansson 073-424 58 87



Munthes Hildasholm och Hugo Alfvéns hem Alfvéngården

Tisdag 10 juni kl. 8.00-20.00

Varmt välkommen till en resa som tar oss till två ikoniska kulturhem i Leksand, Axel Munthes och Hilda Pennington-Mellors Hildasholm, samt Hugo och Carin Alfvéns Alfvéngården. Framme i Leksand serveras lunchbuffé på Moskogens restaurant. Hildasholm var hem åt läkaren och författaren Axel Munthe och hans hustru och det är tack vare henne som Hildasholm är känt för sina magnifika och vackra trädgårdar som omger herrgården, Vi får guidad visning av huset och trädgårdarna. Därefter fortsätter vi till Alfvéngården, hemmet till en av Sveriges mest framstående tonsättare och dirigenter. Alfvéngården är en kulturell sevärdhet som speglar Alvéns konstnärliga gärning. Huset är idag ett museum och vi får en guidad visning genom denna historiska miljö. Innan hemresan serveras kaffe och bröd på Carins café. Förmiddagskaffet byts mot frukt och vatten.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 8.00

och Boglundsängen 8.15.

Max. 48 deltagare.

Pris: 1020 kr.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Karin Johansson 073-424 58 87



Lantbruk i Östernärke - Göksholms gård och Nynäs säteri

Torsdag 12 juni kl. 8.30-16.00

Göksholms slott, beläget vid Hjälmarens södra strand, med ursprung från 1200-talet är Sveriges äldsta alltjämt bebodda privatbyggnad och befinner sig i dag i ätten Leijonhufvuds ägo. Vi inleder med förmiddagsfika vid slottet och får veta mer om gårdens historia, hur produktionen av kvalitetskött går till och hur betesdjuren bidrar till stor biologisk mångfald. Vi får även höra om planerna på nya bostäder. Vi träffar djuren i en beteshage. Därefter åker vi till Katrinelunds vårdshus för lunch. På eftermiddagen besöker vi Nynäs säteri, en av Sveriges största mjölkproducerande gårdar. Familjen Gustafsson berättar om modern ekologisk mjölkproduktion och vi får se djuren i ladugården.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 8.30

och Boglundsängen 8.45.

Max. 48 deltagare.

Pris: 475 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Maggie Javelius 073-539 24 01



Finnkampen 100 år

Söndag 24 augusti kl. 8.15-19.30

I år, 2025, firar Finnkampen i friidrott 100 år. Naturligtvis kommer Aktiva seniorer Örebro, att vara där – på klassiska Stockholms Olympiastadion den sista dagen av kampen, då allt avgörs.

Tag chansen att få vara med om en mycket speciell idrottsupplevelse.

Den här landskampen är unik i friidrottsvärlden då tre atleter från vardera landslaget deltar i varje gren.

Förhoppningsvis kommer det några världsstjärnor till jubileumslandskampen, men svensk och finsk elit är också kul att se.

Frukt på väg till Stockholm, lunch innan Finnkampen och landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X (Västra Bangatan) 8.15 och Boglundsängen 8.30.

Max. 48 deltagare.

Pris: 1 270 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29



SVENSK FRIIDROTT

Flerdagsresa

Nyhet: Alla avresor från Resecentrum sker i fortsättningen från hållplatsläge X. Detta läge finns på Örebro Centrals

västra sida på Västra Bangatan, framför västra ingången till stationsområdet.



Ale stenar. Bild: Jorchr.

Österlen – en bit av paradiset

Måndag 12 maj kl. 08.00 - onsdag 14 maj kl. 21.00

Häng med på en upplevelseresa till vackra Österlen, där hav möter fält, lövskog och hagar. Det omväxlande kulturlandskapet kantas av ett pärlband med pittoreska fiskelägen längs milslånga stränder. Vi bor på Brösarps Gästgiveri och njuter av 3-rättersmiddag båda kvällarna.

Dag 1

På resan till Österlen stannar vi vid Huseby Bruk, äter lunch och besöker Florence Stephens vackra hem. Slottet stod färdigt 1844 och har en orörd interiör. Här får du höra historier och myter från familjen Stephens tid på Huseby. Efter att vi installerat oss på Brösarps Gästgiveri gör vi en kort vandring till Havängsdösen. Det är en av Sveriges mest imponerande stenkammargravar där ingången är vänd ut mot havet, mot den punkt där solen går upp vid vår – och höstdagjämningen.

Dag 2

Vi besöker Gunnarshögs rapsoljetillverkning där du också har möjlighet att pressa egen rapsolja. Vi åker vidare och blir guidade på Dag Hammar skjöldes Backåkra. Nästa stopp blir Ale stenar, en lätt promenad med en magisk utsikt. Vi passerar Eklaholm och

Hagestad radby och vidare till Baskemölla där vi får njuta av konst i olika former och material, galleri och krukmakeri. Vi avslutar dagen med en vandring till Stenshuvuds nationalpark innan middagen på Brösarps gästgiveri.

Dag 3

Första stoppet blir Kiviks musteri, familjeföretaget som funnits sedan 1888. Här äter vi lunch och får höra om äpplets historia. Här har du också möjlighet att köpa must, cider och annat gott. Har vi tur och våren inte är för tidig så blommar äppleträden, hagtorns- och slånbuskar så det blir grant värre även sett genom bussfönstren. På vägen hem mot Örebro stannar vi på Hooks Herrgård och äter en mysig middag. Bokningen är bindande från och med 10 mars 2025.

Avresa från Resecentrum läge X, (Västra Bangatan) 09.45 och Boglundsängen 10.00.

Max. 48 deltagare.

Pris: 5 900 kr inkl. Resa, hotell, all mat och guidningar.

Enkelrumstillägg 800 kr för 2 nätter.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Vandringsresa till Kinnekulle

Tisdag 20 maj-onsdag 21 maj

Vi gör en vandringsresa till Kinnekulle, som brukar kallas ”det blommande berget”. Här hittar vi flera ovanliga naturtyper och växter, bland annat den sällsynta ramslöken, guckuskon och andra orkidéer. Kinnekulle är ett av få ställen i Sverige där man hittar många naturtyper samlade, frodig lövskog, susande granskog, lundar, lövängar, hagar och alvarmark. Vi kommer att vandra två olika delar av Kinnekulleleden och övernattninng sker på Lundsbrunns Resort och Spa. Du bör vara van att gå i kuperad och ojämn terräng. Stavar kan vara ett bra hjälpmedel.

Dag 1

På vägen mot Kinnekulle gör vi ett stopp i Mariestad för förmiddagsfika. När vi lämnar Mariestad ska vi vara klara att ge oss ut på vandring. I närheten av Gössäter kliver vi på vandringsleden, som leder oss uppåt någon kilometer innan det vänder ner mot Väneren. Vi äter matsäck, som du själv tagit med, vid Vänerens strand. Efter ett par kilometer är det dags att vandra upp mot högplatån igen och vi stannar till en stund i kanten av det stora stenbrottet. Vandrigen avslutar vi i Munkängarnas naturreservat och förhoppningsvis har ramslöken börjat blomma. Här plockar bussen upp oss för transport till Lundsbrunn. Vandrigen, som är cirka 10 km, går mestadels i skog, på mindre stigar, men ingen svår terräng. På kvällen äter vi gemensam tvårättersmiddag.

Dag 2

I samband med frukosten får du lämna din termos för att få den fylld. Du får också hämta ett lunchpaket som består av en wrap, dryck, chokladkaka och frukt.

Bussen tar oss tillbaka till Kinnekulle för en ny etapp på Kinnekulleleden. Den här dagen kommer naturen att se annorlunda ut. Vi kommer att vandra i lövskog, längs och igenom beteshagar och över alvarmark. Matsäcken äter vi vid Martorpsfallet, som är ett litet vattenfall. De sista kilometrarna går vi på alvarmark där det finns chans att orkidéerna blommar. Den här vandrigen är cirka 7,5 km och ganska lätt.

Vi gör sen ett besök i Falkängarnas hantverksby innan vi avslutar med mat på Forshems gästgiveri.

I resan ingår bussresa, kaffe i Mariestad, boende, middag på kvällen, all mat under onsdagen.

Ange vid anmälan om du önskar enkelrum eller vem du delar rum med.

Avresa från Resecentrum läge X

(Västra Bangatan) 8.00

och Boglundsängen 8.15.

Max. 35 deltagare.

Pris: 2 550 kr + eventuellt enkelrumstillägg 300 kr.

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Hans Erlandsgård 070-866 70 51



Kinnekulles stora stenbrott. Bild: Elisabet Wennhager



Bild: Elisabet Wennhager

Kalendarium

Januari

15 Sopplunch	4
20 Körsång	5
25 Dreamgirls	17
27 Slussad genom fyra sekler	5
28 Cirkelgym soft	10
29 Bowling	10
29 Onsdagspub	4
30 Rock'n roll med Askersunds Manskör	3
31 Ambulansen	4

Februari

3 Måndagscafé	4
3 Västerparks vårdboende	11
3 Körsång	5
4 Cirkelgym soft	10
4 Lunch med Bergenstens	5
4 Bilkåren	5
5 Bowling	10
5 Dag Hammarskjöld	5
5 Candles Scandinavia 1	11
6 Konsten att se bra ut	6
7 Går som tåget-revy	15
10 SMV	11
11 Cirkelgym soft	10
11 Fruntimren på Grand Hotel	6
12 Sopplunch	4
12 Bowling	10
12 Zilenzio-ljudmiljödesign	11
17 Körsång	5
17 Hotell Borgen	11
18 Cirkelgym soft	10
18 Smaka och prata mat	6
19 EON	12
24 Shut up and dance	6
25 Cirkelgym soft	10
26 Bowling	10
26 Örebro moské	12
26 Shut up and dance	6
26 Onsdagspub	4
27 Årsmöte och Hagel&Lassar	3
28 Brandkåren	4

Mars

1 Figaros Bröllop	17
3 Fantasi i konsten	7
3 Måndagscafé	4
3 Körsång	5
3 Stadsmissionens second hand	12
4 Hjärt-lungräddning 1	7
4 Smaker från Chile och Argentina 1	7
5 Hjärt-lungräddning 2	7
5 Bowling	10
5 Candles Scandinavia 2	11

5 Elgerigården 1	12
6 Senior Tabata	10
6 Smaker från Chile och Argentina 2	7
6 Spansk afton 1	7
10 Karin Larsson	7
10 Fantasi i konsten	7
11 Laurentiusgården	12
12 Epiroc (Atlas Copco)	13
12 Bowling	10
12 Elton John	7
13 Senior Tabata	10
13 Alla lämnar utom polisen	8
13 De 39 stegen-teater	15
17 Fantasi i konsten	7
17 Körsång	5
17 Nyckelfonden på USÖ	13
18 Dog Mozart av en streptokockinfektion	8
19 Bowling	10
19 Elgerigården 2	12
19 Downtown Abbey	8
19 Sopplunch	4
20 Senior Tabata	10
24 Ciderprovning	8
24 Örebro teater	13
25 Unika och ovanliga ostar 1	8
26 Bowling	10
26 Onsdagspub	4
26 Olaus Petri kyrka	13
27 Senior Tabata	10
27 Fyra trappor utan hiss	3
27 Unika och ovanliga ostar 2	8
28 Polisen	4
28 Skratt inget man skojar bort	9
31 Körsång	5
31 Biosalongen för oss1	9
31 Måndagscafé	4

April

1 Spansk afton 2	7
2 Vårens modetrender	9
2 Biosalongen för oss 2	9
2 USÖ Konstvandring	13
3 Senior Tabata	10
3 Hur påverkar gener ditt liv	9
4 Kafferprovning i Måltidens hus	18
5 Amadeus Stockholm	18
8 Lakritsprovning	9
9 Elgerigården 3	12
10 Ciderprovning	8
13 Jordan runt på 80 minuter	15
14 Körsång	5
15 Finns fjärilar fortfarande	10
16 Sopplunch	4

23 Onsdagspub	4
23 Boule	10
23 Elgerigården 4	12
24 Lindesjön runt	18
24 Towe Widerberg	3
25 Vårfågelvandring i Oset	10
28 Måndagscafé	4
29 Museer i Linköping	19
28 Anhörigcentrum Örebro	13
30 Boule	10

Maj

5 Bakgårdsvandring på Väster 1	13
6 Konst och arkitektur i centrala Örebro	14
6 Angsjöleden	19
6 Öster vandring 1	14
7 Boule	10
7 Bakgårdsvandring på Väster 2	13
8 Öster vandring 2	14
8 Husqvarna med äppelodling	20
9 Vårfågelvandring i Oset	10
9 Käggleholm och Ödeby	16
12-14 Österlen	25
12 Reningsverket i Skebäck	14
13 Tre kyrkor nära Örebro	20
14 Boule	10
14 Utegym	10
15 Herrfallsäng	16
16 Vårfågelvandring i Oset	10
16 Grönsöö och Härkeberga	20
19 Stadsparken-en vårvandring	14
19 Mat och dryck i Västmanland	21
20-21 Vandringsresa till Kinnekulle	26
21 Boule	10
21 Generationsboendet i Almby	14
22 Vasamuseet och Skogskyrkogården	21
26 Konst på hög	16
27 Skyllberg och krogen som inte finns	16

Juni

2 Karlslund - en kulturskatt	14
3 Oljeön och Hälleskogsbrännan	22
4 Östermalma och Nynäs slott	22
10 Hildasholm och Alfvängården	23
12 Lantbruk i Östernärke	23

Augusti

24 Finnkampen 100 år	24
----------------------	----