



Det bästa av och med Peter Jöback



Sidan 7

Månadsmöten

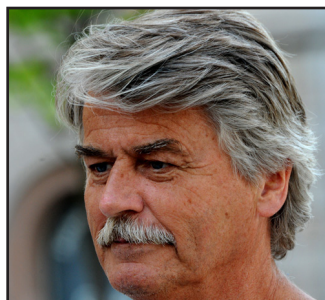
Sidan 3



Våra månadsmöten är fyllda av musik. Från klassiska pärlor till Luciasång.

Aktiviteter

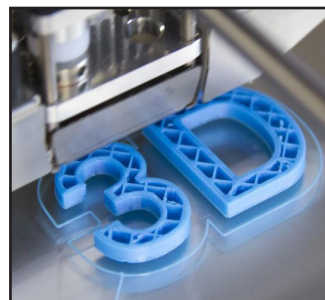
Sidorna 4-10, 16-17



Rolf Porseryd delar med sig av sina observationer och analyser av världsläget.

Studiebesök

Sidorna 11-15



Hos 3D Willander får vi se hur 3D-printing går till i praktiken.

Resor

Sidorna 18-27



"Leva med lögnen" är den nya kluriga pusseldeckaren på Lerbäckes teater.

Hur anmäler du dig? Hur betalar du? Sidan 2

Viktig information

Anmälan

Anmälan görs i första hand 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 anmälan till Månadsmöten efter de prioriterade anmälningarna. Lottning till respektive månadsmöte sker 30 dagar innan genomförandedatum, då du får besked om du blivit antagen eller står på köplats. Efter lottning är anmälan öppen för direktanmälan.

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 17 juni 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 18 juni med hänsyn till gjorda prioriteringar.

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 10 juni 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 oavsett deltagande eller ej. Kontakta i så fall expeditionen, som ev. kan sätta in en ersättare från kölista. I så fall får du pengarna tillgodo. Ersättare utses alltid via vår expedition.

Om man vill avboka och är paranmäld måste båda personerna avbokas var för sig, om man avser detta.

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 Boglundängen kan ICA Maxis parkering användas.

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

Försäkring

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

Parfym

Vid deltagande i våra evenemang ska det vara parfymfritt.

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

Katalogredaktionen:

Bertil Ahlqvist
Inger Gröndahl

Anders Holm
Karin Johansson

Tommy Johansson
Per Jacobson

Månadsmöten

Torsdagar 14.00 – 16.00 i Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.
Kaffe/te med bröd serveras.

Anmälan krävs, se sidan 2.

Augusti



Klassiska pärlor

Torsdag 28 augusti kl. 14.00-16.00

Linn och Hans Elvkull, viola och violin, och Mats Johansson, piano, gästar oss med ett lättsamt, nordiskt program med tonsättare som Wilhelm Peterson-Berger och Benny Andersson. Kom och lyssna på lättillgänglig klassisk musik.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

September



Musikaler genom tiderna

Torsdag 25 september kl. 14.00-16.00

Musikalartisterna Jenny Norén och Tobias Kandenäs ger oss en ny konsert, med hela musikalhistorien i centrum. De ackompanjeras av konsertpianisten Elain Olsson. Lyssna till anekdoterna, historien bakom hitsen och framför allt till odödliga musikklassiker och kanske några nya favoriter.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

Oktober



Edith Piafs liv och musik

Torsdag 30 oktober kl. 14.00-16.00

Vi förflyttas till Paris där vi får minnas den lilla, stora sångerskan Edith Piaf. Elisabeth Vallhagen sjunger och berättar om Ediths liv och musik till härligt ackompanjering av Hans-Ove Nyqvist på dragspel och piano. Vi får höra evergreens som "Non, je ne regrette rien", och andra sånger.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

November



Underbar musik av The Beatles

Torsdag 27 november kl. 14.00-16.00

Det gitarrspelande äkta paret Mats Norrefalk och Ylva Åkesson låter oss återuppleva 60- och 70-talet, då medlemmarna i The Beatles förgyllde våra dagar med sin odödliga musik. Vem minns väl inte lyckan, då man kunde springa och köpa den senaste LP:n med Paul, John, George och Ringo!

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

December



Lucia med Karolinskas kammarkör

Måndag 8 december

1. kl.14.00-16.00.

2. kl.16.30-18.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Traditionsenligt får vi uppleva fantastisk advents- och lucienstämning med Karolinskas kammarkör under ledning av Björn Johansson. Det stora intresset är anledningen till att vi bjuder in till två konserter.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

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

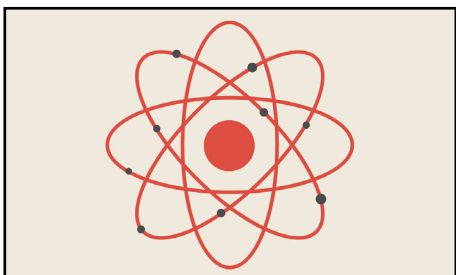
Få reda på mer om: **Energi för framtiden ...**

Höstens föredrag kommer att belysa de aktuella aspekterna av energiproduktion och energiförbrukning.

Vidare informeras om energilagringstekni-

ker och andra innovativa lösningar som kan bidra till en stabil och hållbar energiförsörjning och deras möjligheter att ersätta fossila bränslen.

Kärnkraft



Fredag 26 september

Energi är en het fråga i den allmänna debatten. Vi har nöjet att få lyssna till Jan Blomgren professor i tillämpad kärnfysik vid Uppsala universitet.

Idag är Jan egenföretagare som föreläsare, sakkunnig till politiken och näringslivet. Han har bl a varit strategexpert inom kärnkraftskompetens för Vattenfall. Frågor som Jan tar upp: Hur snabbt kan kärnkraftsproduktionen starta? Hur ska finansieringen av ny utbyggnad gå till? För- och nackdelar med kärnkraft i förhållande till andra energislag. Jan Blomgren är också författare till boken *Allt du behöver veta om Sveriges elförsörjning*.

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.

Vätgas



Fredag 24 oktober

Vilken roll har vätgasen som alternativ energikälla? Civilingenjör Christer Nygren kommer till oss för att berätta om vätgasens tillämpningar och dess nytta för vår miljö.

Christer har tidigare arbetat för teknikbolaget Metacon, med ursprung i Karlskoga, och där bland annat ansvarat för att bevaka vätgasmarknaden ur ett helhetsperspektiv. Vilken roll har vätgas för vår ökande elanvändning/elförsörjning? Är vätgas ett framtida drivmedel för våra bilar?

Pris: 110 kr

Ansvariga:
Anders Holm 070-718 34 40
Annica Rydbeck 070-279 30 46
Tommy Johansson 070-555 29 40

Eon och framtiden



Fredag 28 november

Här får vi en översikt av dagens och framtidens alla energisystem och de utmaningar vi står inför, i omställningen till hållbar energi.

Vi diskuterar olika energikällor, teknologiska innovationer och strategier för att minska klimatpåverkan. Föreläsningen riktar sig till alla som vill förstå hur energisystemet utvecklas och vilken roll det spelar i samhället.

Hur mycket el behöver vi i framtiden? City manager vid Eon i Örebro, Azra Zapcanin, berättar om detta och om Eons lokala arbete.

Pris: 110 kr

Fasta aktiviteter en gång i månaden

Måndags Café

1 september, 29 september, 27 oktober och 1 december kl. 10.00-12.00

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

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72
Inga-Lill Eriksson 073-086 50 30

Onsdags Pub

27 augusti, 24 september, 22 oktober och 26 november kl. 16.00

Lokal: Kvarteret & Co, Engelbrektsgränd 6 Ingen föranmälan. Du betalar själv vad du äter eller dricker.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72
Inga-Lill Eriksson 073-086 50 30

Sopplunch

Onsdag 17 september, 15 oktober, 12 november och 3 december kl. 11.30-13.00

Lokal: Husets Café, Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13. Ingen föranmälan.

Pris: 90 kr.

Ansvarig:

Inger Beijer 070-644 97 67



Höstens körsång

**Måndag: 1 och 22 september,
6 och 20 oktober,
3 och 17 november,
1 och 15 december**
Kl. 13.00-15.00

Kören går in på sin tredje termin! Några är kvar från början, några anslöt under våren och vi välkomnar ytterligare sångare till hösten. Vårt främsta mål med körövningarna är att umgås och sjunga tillsammans. Det är också ett fint tillfälle att lära sig att sjunga i kör, lyssna på varandra, känna igen noter och andra musikaliska tecken, och kanske kan det bli något framträdande i all enkelhet! Annki Olsson är vår entusiastiska körledare och Kenneth Widäng ackompanjerar på piano. Frukt- och vattenpaus.

Lokal: Ljussgården, Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.

Max. 40 deltagare

Pris: 600 kr

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67

Annica Rydbeck 070-279 30 46

Höstens modetrender

Onsdag 10 september
kl. 18.30-21.00

Nyfiken på höstens nyheter? Är det kostym och slips som gäller? Svaren får du på en modevisning hos Pagelle. Förutom visning av nya spännande kläder och information om höstens trender bjuds du på vin/alkoholfritt och smittor. Under kvällen har Pagelle speciella erbjudanden och happenings bara för oss. Välkommen till en kväll där du i lugn och ro kan botanisera bland höstens nyheter.

Lokal: Pagelle, Kungsgatan 7.

Max. 37 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Häxprocesserna - makt och rädsla

Måndag 15 september
kl. 14.00-16.00

Omkring 300 kvinnor torterades, avrättades eller brändes på bål i Sverige för brott de inte begått. Även om händelserna ligger långt bak i tiden så fortsätter de att fascinera. Följ med Cecilia Düringer, expert på häxprocessernas historia, på en resa in i en mörk och mytomspunnen del av historien, där rädslan för det okända och kampen om makt resulterade i förföljelse och tragedi. Anklagelser om häxeri kunde då få förödande konsekvenser. Cecilia är gymnasielärare i svenska och historia, På Spåret vinnare och sen 2017 programledare för P3 Historia i Sveriges Radio. Tillsammans med Pompe Hedengren har hon skrivit boken Häxor: När Satans raseri svepte över Sverige. Kaffe serveras

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 220 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Bakom kulisserna i världspolitikens teater

Torsdag 18 september
kl. 14.00-16.00

Rolf Porseryd är TV4-nyheternas utrikespolitiska kommentator och en av Sveriges mest respekterade utrikeskorrespondenter. Han har växlat mellan att jobba som resande reporter, kommentator och ”utrikeskorre” bland annat i Sydamerika, Hongkong, Frankrike och USA. Med flera decennier av erfarenhet av konflikter och en ovärderlig insikt i global diplomati, och maktspelet bakom rubrikerna, kommer Rolf att dela med sig av sina observationer och analyser. En informativ och tankeväckande föreläsning som kan ge en djupare förståelse för de krafter som formar vår värld idag. Kaffe serveras.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073- 622 32 72

Karin Johansson 073- 424 58 87

Beredskap i kristider

Måndag 22 september
kl. 14.00-16.00

I en alltmer orolig omvärld behöver vi alla göra vad vi kan för att stärka beredskapen, både för oss som individer och som samhälle. Under denna vecka är det nationell beredskapsvecka och med utgångspunkt från omvärldsläget och det som hotar vårt samhälle delar Bilkåren med sig av exempel och tips på hur du kan bidra till ett mer motståndskraftigt Sverige. Du bjuds på fika efteråt.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 140 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



Lunch med Py Huss-Wallin

Tisdag 23 september
kl. 12.00-14.30

Njut av en härlig lunch på restaurang Kvarteret & Co innan det till kaffet är dags att möta vår huvudperson Py Huss-Wallin, regissör, dramatiker och skådespelare. Py är sen sommaren 2024 ny konstnärlig ledare på Örebro Teater. ”Jag känner mig otroligt pirrig, förväntansfull och stolt över att ta mig an uppdraget. Jag tror på teaterns möjlighet att på ett lustfyllt sätt verka i länet. Mer teater ut i Örebro län och fler örebroare in på teatern”, säger Py Huss-Wallin. En intressant och givande lunch utlovas.

**Lokal: Restaurang Kvarteret,
Engelbrektsgratan 6.**

Max. 90 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Vilket väder! Sveriges klimat i förändring

Onsdag 24 september
kl. 14.00-16.00

Lyssna till en inspirerande och lärorik föreläsning med meteorologen Madeleine Westin när hon går igenom vad klimatförändringarna kommer att innebära för Sverige.

Isfria vintrar längs södra Norrlandskusten, ett venetianskt Rosenbad med kanaler utanför portarna och Turning Torso förvandlad till en prydlig fyr i en fjärd?

Under en lång rad av år har vi kunnat se hur medeltemperaturen skjutit i höjden, glaciärer smält bort, orkaner växt i styrka och tropiska sjukdomar spridit sig allt längre norrut.

Effekterna av den globala uppvärmningen är ett av de absolut allvarligaste hoten mot vår jord, vilket de flesta av oss vid det här laget är medvetna om. Men hur många svenskar har egentligen en rättvisande bild av vad klimatförändringarna kommer att innebära konkret för Sverige?

Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.
Max. 250 deltagare
Pris: 280 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Kvinnorna på Västra Mark

Måndag 29 september
kl. 14.00-16.00

År 1931 öppnades ett statligt sinnessjukhus i Örebro för så kallade "asociala" och "imbecilla" kvinnor. Dit skickades kvinnor som ansågs vara "sinnesslöa" och "sexuellt opålitliga" från hela landet. Flera av dem som togs in när sjukhuset öppnade fanns kvar då sjukhuset stängdes år 1981. Mycket hände givetvis under dessa 50 år i fråga om behandling, människosyn och rättigheter men faktum kvarstår att kvinnorna levde större delen av sina liv på institution. Västra Marks verksamhet och de kvinnor som togs in där utgör en viktig del av svensk funktionshinderhistoria. Föreläsare är Kristina Engwall som är docent i historia och skrev sin avhandling om Västra Marks sjukhus. Kaffe serveras efter föreläsningen.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.
Max. 140 deltagare

Pris: 145 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85



The Clash was here på Örebro Teater

Tisdag 30 september
kl. 11.30-16.00

Välkommen till en spännande teaterupplevelse! Året är 1977, Elvis Presley dör och kronprinsessan Viktoria föds. ABBA toppar musiklistorna. En extrem värflod dundrar fram i Bergslagen, Bofors vapenaffärer debatteras och samtidigt slår punken igenom stort. På Stora Hotellet ska det brittiska bandet The Clash spela. Mitt under spelningen kommer larmet om att det finns en bomb på hotellet. The Clash was here är en nyskriven musikteater av Nils Granberg och Py Huss-Wallin. Historien väver samman verklighet och fiktion i ett rappt och komiskt förväx-

lingsdrama. Efter en kort introduktion serveras vi en lättare lunch. Sen intar vi våra platser i den vackra salongen och njuter av skådespelet. I pausen är det dags för kaffe och kaka. Efter föreställningen får vi tillfälle att samtala med några skådespelare i ensemblen.

Lokal: Örebro teater.

Max. 70 deltagare

Pris: 530 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Georg Lybecker - dödsdömd landshövding på Värsta

Tisdag 30 september
kl. 14.00-16.00

Arkivarie Håkan Henriksson berättar om Georg Lybeckers fascinerande levnadsöde. Han var generallöjtnant, landshövding i Viborg och befälhavare över den finska armén. 1717 blev han dömd till döden men benådad. Året därpå slutade han sina dagar på Värsta säteri i Asker. Begravd blev han i Sköllersta kyrka där man än idag kan se hans begravningsvapen.

Kaffe serveras efter föreläsningen.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 125 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Kvinnornas konst

Måndag 6, 13 och 20 oktober
kl. 10.00-12.00

Peter Ekström, konstnär och skribent, tidigare rektor för Örebro Konstskola, presenterar en spännande utveckling om kvinnornas konst. Kvinnorna har alltid varit närvarande i konsten men deras eget skapande har inte alltid varit synligt. I de vanliga konsthistoriska böckerna fanns fram till början på 1980-talet, ofta ingen kvinna nämnd. Nu håller detta på att ändras och konsthistorien – hur man än vill berätta den – fylls av kvinnor.

I pausen serveras dryck och frukt.

Lokal: Samklangen, Kulturkvarteret.

Max. 50 deltagare

Pris för föreläsningsserien: 430 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Vinprovning av tyska viner

1. Tisdag 7 oktober
 2. Torsdag 9 oktober
- kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi kommer den här gången att besöka några vingårdar i Tyskland och under provningen får du prova fyra vita och två röda viner ifrån några av Tysklands intressanta vinområden. Till provningen serveras en smakportion av ostar. Provningsledare: Barbro Bergfeldt, munkänk.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.
Max. 50 deltagare

Pris: 350 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



Hjärt-lungräddning med hjärtstartare

1. Onsdag 8 oktober
 2. Torsdag 9 oktober
- kl. 9.00-12.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vill du kunna rädda liv? Då är HLR-utbildning ett måste för dig. 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: Samklangens,
Kulturkvarteret.**

Max. 14 deltagare

Pris: 350 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Chokladprovning

Tisdag 14 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 flera sorters ren choklad samt fem av deras egentillverkade praliner. Till chokladen serveras bubbelvatten.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.
Max. 50 deltagare

Pris: 280 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Peter Jöback – Två och en flygel

Söndag 19 oktober

kl. 14.00-16.00

Peter Jöback besöker oss tillsammans med pianisten och kompositören Nils-Petter Ankarblom. Under konserten är låtarna, rösten och historierna i fokus och vi får höra det bästa från hans 14 album och dessutom guld-korn från musikaliska samarbeten och musikalerna. Tidigare i år släppte Peter Jöback albumet "Atlas", sitt fjortonde i ordningen, som har rosats av kritikerna och lyssnarna. Peter Jöback har även haft stora succéer med musikalerna som "Kristina från Duvemåla", "Jesus Christ Superstar", "Les Misérables" och "Phantom of the Opera". Den sista tog honom hela vägen till Broadway där han 2013 axlade musikalvärldens tyngsta huvudroll som Fantomen. Peter har även setts på film, bland annat Guldbaggebelönade "Jag kommer hem igen till jul", serien "Modus" och hörts som den svenska rösten till Aladdin. Konserten börjar kl. 14.00 och kaffe serveras efteråt.

Lokal: Hjalmar Bergmanteatern.

Max. 570 deltagare

Pris: 375 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

De första läkarna i Örebro

Torsdag 23 oktober

kl. 14.00-16.00

Vi lyssnar till överläkare Peter Appelros USÖ. Föredraget är inspirerat av Johan Ponténs bok "Örebro Hospital, Lasarett och Kurhus 1527-1863", utgiven av Örebro läns landsting 1975, det vill säga för jämt ett halvsekel sedan. Föredraget utgör ett försök att ge en bild av läkarbemanningen i Örebro, från att de första läkarna gjorde sin entré i staden, fram till 1800-talets slut. I föredragets olika delar beskrivs definitionen av läkare, organisationen av sjukvården, befintlig läkarstab samt det sjukdomspanorama som dåtida läkare mötte.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 120 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Ravelkonsert i Mikaelkyrkan

Fredag 24 oktober

kl. 18.00-19.30.

Kaffe från kl. 17.15

Maurice Ravel - en av de franska impressionistiska tonsättarna med en fantastisk förmåga till instrumentationsteknik och mest känd för sin Bolero. Vill du veta mer om Ravel och höra hans musik? Linn Elvkull ledsagar dig genom Ravels spännande liv och Wirénkvartetten spelar Ravels musik. Musiker: Wirénkvartetten, Roger Olsson - violin, Hans Elvkull - violin, Linn Elvkull - viola, Hanna Thorell - cello. Vi inleder med kaffe, smörgås med ost och grönt och en kaka.

En ljuvlig musikkväll - så hjärtligt välkommen!

**Lokal: S:t Mikael's kyrka,
Hjärstavägen 33.**

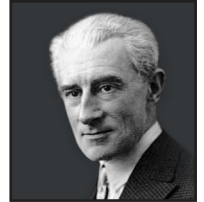
Max. 160 deltagare

Pris: 245 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56





Biosalongen är bara för oss

1. Måndag 3 november

2. Onsdag 5 november

kl. 14.00-16.30

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi har hyrt stora salongen på Roxy och visar "Lee", en berättelse om den banbrytande amerikanska fotojournalisten Lee Miller, spelad av Kate Winslet.

Filmen utspelar sig under andra världskriget och kretsar runt Lee. Hon gifter sig tidigt med en engelsk konstnär, spelad av Alexander Skarsgård. Lee är fast besluten att dokumentera sanningen om Tysklands nazistregim och berätta, med en kvinnas blick, om krigets fasor.

Med en stark regi och gripande skådespelarprestationer tar Lee oss med på en känslomässig resa som är både hjärtskärande och inspirerande. Filmen är baserad på verkliga händelser. Precis som vanligt berättar Johan Mollberg från Roxy lite kuriosa om filmen.

Lokal: Biografen Roxy, Olaigatan 19.

Max. 125 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Margareta Nilsson 073-771 06 17

Romprovning

1. Tisdag 11 november

2. Torsdag 13 november

kl. 15.00-17.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Är det gott att dricka rom? Det tänker vi ta reda på tillsammans med Robert "Romrobban" Sandqvist. Han kommer att förklara vad rom är och berätta hur de olika stilarna av rom framställs. Robert tar oss med på en intressant resa genom historien.

Rom var en gång standard för den dagliga spritransonen på engelska fartyg. Vi provsmakar fyra olika sorters rom, sen kan vi nog svara på fråga "Är rom gott?"

Till vardags reser Robert runt i världen och sprider kunskap om rom och han har under åren blivit en av Sveriges kunnigaste i ämnet.

Robert är även författare till Lilla och Stora Romboken.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.

Max. 50 deltagare

Pris: 355 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87

Franz Berwald och ortopedi

Onsdag 12 november

kl. 10.00-12.00

Tonsättaren Franz Berwalds musik fick ett svalt mottagande i Sverige och Berwald fick försörja sig på ett annat sätt. Han insåg fördelarna med modern sjukgymnastik och öppnade en klinik i Tyskland.

Trots framgångarna som ortoped var det musiker han ville vara - hur gick det sen? Linn Elvkull berättar om Franz Berwald och hans liv och ortoped Gunnar Falk berättar om sjukgymnastik och ortopedi då och nu. Vi får lyssna på musik av Elain Olsson - piano och Linn Elvkull - viola. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 220 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Vintagemannen – en stilikon

Torsdag 13 november

kl. 10.00-12.00

Vintagemannen, Ingemar Albertsson, kommer åter till sin hemstad och berättar om hur han på äldre dar blivit en influencer och stilikon. Hur kan en gubbe i gamla byxor få över 85 000 följare på Instagram?

Han har blivit sinnebild för en man med stil. I sin bok "Stil" delar han gärna med sig av tips och idéer om hur man klär sig och hur man blandar plagg, material och färger.

Vintagemannen är ett hållbarhetsprojekt byggt på lust och fåfänga. Han vill inspirera dig att köpa second hand dvs. att leva begagnat och få ett rikare liv och en elegantare stil.

Ingemars stilsäkra tips på sociala medier följs av fler än någonsin – även unga. Vi avslutar med kaffe och bokförsäljning.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 180 kr

Ansvariga:

Bengt-Olof Gert 070-406 42 64

Sofia Loodh 070-400 96 50

PUB-kväll i Valvet

Tisdag 18 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 där trubaduren Jimmy Borg står för musiken. I en mysig miljö får vi trivas, umgås, äta en pubtallrik och dricka gott vin eller öl. Öl och vin köper var och en på plats. Du bjuds också på ett musikquiz.

Lokal: Valvet, Odd Fellow-huset, Köpmangatan 7.

Max. 80 deltagare

Pris: 250 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Medicinens sjuka historia

Fredag 21 november

kl. 13.00-15.00

7000 år av medicinhistoria på 70 minuter. Från Hippokrates till Dr Google, från pest till kolera, från åderlätning till oral galvanism. Denna föreläsning är populärvetenskaplig och komisk, och innehåller både prat och sång. Den handlar om läkekonsten och sjukvården genom tiderna, och alla

galna saker som har gjorts, och fortfarande görs. Sjukvården har inte alltid varit hälsosam. 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 efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 275 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Smaka och prata mat

Måndag 24 november

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. Mingel, tips och provsmakning av flera goda hälsosamma mellanmål, kaffe och kaka.

Tipspromenad om mat och hälsa.

Lokal: Marklyckan, Karlsgatan 24.

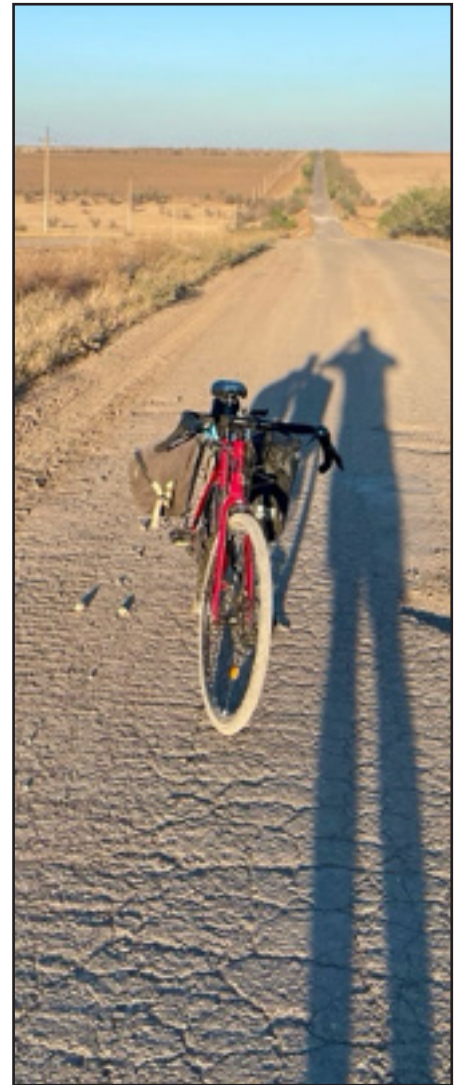
Max. 50 deltagare

Pris: 50 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



En cykeltur i krigets skugga

Tisdag 25 november

kl. 14.00-16.00

Välkommen till en intressant föreläsning där Lars Fredén bjuder på en unik inblick i krigets verklighet i Ukraina, sett från sadeln på en cykel. Med sin berättelse skildrar Lars inte bara de utmaningar och faror han mötte på sin resa genom de krigsdrabbade områdena utan även de mänskliga möten som inspirerade honom att fortsätta.

Lars Fredén var den första diplomaten från något land som 1989 stationerades i Lettland efter den sovjetiska ockupationen 1940. Han har arbetat vid flera ambassader runt i världen, bland annat Kina och Ryssland, vars språk han behärskar.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 195 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Avfallshantering i Örebro kommun

Tisdag 25 november
kl. 10.00-12.00

Lisa Karlsson, planerare på Örebro kommun, kommer och berättar om hur det fungerar i vår kommun med avfallshantering.

Lisa har varit projektledare för den textilsamling som kommunen sen nyår är skyldig att göra.

Var ska dina trasiga strumpor slängas? Vad säger lagen att vi är skyldiga att göra och vad gör kommunen för att vi ska kunna göra rätt?

Vet du vad som händer med kompostpåsen du slänger?

Var tar de färgade soppåsarna vägen? Du bjuds på kaffe och kaka efteråt.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 110 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Tobias Billström – turerna runt NATO-processen

Onsdag 26 november
kl. 14.00-16.00

Tobias Billström var Sveriges utrikesminister under perioden oktober 2022 till september 2024.

Under dessa två år spelade han en central roll i förhandlingarna om Sveriges medlemsansökan och senare inträde i NATO.

Frontpersonerna som syntes mest i media, var statsministern och försvarsministern, men Billström spelade en mycket viktig diplomatisk roll lite i det tysta.

Lyssna till hans spännande berättelse om det diplomatiska spelet och alla turer.

Kanske får vi veta mer om vad som låg bakom Turkiets och Ungerns fördröjning av processen. Det här föredraget vill du inte missa. Kaffe serveras efter föreläsningen.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 325 kr

Ansvariga:

Lennart Larsson 070-546 53 29

Karin Johansson 073-424 58 87



Herr Arnes penningar på Örebro Teater

Tisdag 16 december
kl. 11.30-16.00

Vi har bokat hela teatersalongen för att se en klassiker av Selma Lagerlöf, Herr Arnes penningar, i regi av Hanna Nygårds. Berättelsen är ett starkt drama som berör frågor om hämnd, kärlek och konsekvenserna av ett fasansfullt krig. Efterkrigstider råder i 1500-talets Sverige när förmögne Herr Arne och hans familj brutalt rånmördas av maskerade soldater. Kvar vid liv på gården finns fosterdottern Elsalill. Hon startar ett nytt liv och förälskar sig i en soldat. Hennes vända blir stor när den döda fostersystemen i form av en vålnad berättar sanningar som gör att hon undrar vem soldaten hon förälskat sig i egentligen är.

Efter en kort introduktion serveras vi en lättare lunch innan vi intar våra platser i den vackra salongen och njuter av skådespelet. I pausen är det dags för kaffe och kaka. Efter föreställningen får vi tillfälle att samtala med några skådespelare i ensemblen.

Lokal: Örebro teater.

Max. 170 deltagare

Pris: 530 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Studiebesök

Vissa företag med förhöjd säkerhet kräver namnlista.

Elgerigården

1. Onsdag 27 augusti
 2. Onsdag 17 september
 3. Onsdag 24 september
 4. Onsdag 1 oktober
- 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. Kaffe ingår.

Trappor, ingen hiss!

Samling: Ågatan 2.

Max. 17 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

- 1 Sofia Loodh 070-400 96 50
- 2 Ralph Granberg 070-515 65 00
- 3 Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96
- 4 Sofia Loodh 070-400 96 50



Immanuelskyrkan

Onsdag 3 september
kl. 10.00-12.00

Immanuelskyrkan är en baptistförsamling som funnits i Örebro sedan 1907. Från början var det bara 32 medlemmar och nu är det ca 800. Den nya kyrkan invigdes 2022. Församlingen har ett omfattande socialt arbete. Levande barn- och ungdomsverksamhet. Musiklivet präglas av olika körer och gudstjänstmusikteam. Numera finns det även ett seniorråd. Johan Arenius, pastor och föreståndare berättar och visar oss runt i kyrkan och dess lokaler. Vi fikar i ”Hildas café” då det finns möjlighet att ställa frågor.

Samling vid ingången, Karlsdalsallén 35 vid Gustavsviks golfbana.

Rekommenderas att ta buss nr 5 då det kan vara svårt med parkering.

Max. 38 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

- Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96
- Eva Granberg 070-928 27 21



Bakgårdsvandring på Väster

1. Måndag 8 september
 2. Tisdag 9 september
- kl. 10.00-12.30

Det går bara att välja ett alternativ!

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

Samling: Hagabrohus, grindstol-

parna, Väståstrand 1, mittemot Södra Station.

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

- 1 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76
- 1 Maria Sidén 070-361 99 92
- 2 Anna-Karin Holm 073-960 15 94
- 2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Öster vandring

1. Tisdag 9 september
 2. Onsdag 10 september
- 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: Hammmagasinet, Hamnplan.

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

- 1 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76
- 1 Bo Gustavsson 070-510 94 57
- 2 Eva Granberg 070-928 27 21
- 2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Generationsboendet i Almby

Onsdagen 10 september
kl. 14.00-15.30

Almby kyrkopark 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. 40 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

- Ralph Granberg 070-515 65 00
- Inger Gröndahl 073-545 77 27

Konst, skulpturer och arkitektur i centrum

Torsdag 11 september

kl. 14.00-16.00

Pär Bäckman tar oss med på en vandring i centrum där vi bekantar oss med konstverk och byggnader. Kaffe på Kulturbistron avslutar vår vandring.
Samling: Utanför Örebro Teater, Storgatan 1.

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Biologiska museet och "Karro"

Måndag 15 september

kl. 14.00-16.00

Ralph Granberg, före detta lärare på Karolinska gymnasiet och medlem i "Föreningen biologiska museets vänner", kommer att berätta för oss om museets historia och om de spännande historierna runt många av djuren. Vi kommer också att få se skolans "dolda" stjärnkikare och få lite information om Karolinska gymnasiet och dess historia.

Efteråt dricker vi kaffe i skolrestaurangen. Hiss finns, men inte till stjärnkikaren!

Samling: Karolinska gymnasiet. Utanför det norra skolhuset som är märkt med "Sibirien" och "Biologiska Museet".

Max. 20 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Ergonomi och hjälpmedel i vardagen - frukostföreläsning

Onsdag 24 september

kl. 8.30-10.00

Välkommen till frukost hos MIO möbler där vi får lyssna på en föreläsning om Ergonomi med inriktning på anpassningar för åldrande kroppar. Vi får höra om lämpliga sängar och sängutrustning för att sova bättre. Hur sitter vi bekvämt framför TV:n och när vi läser en bok? På plats finns personal från MIO möbler som visar lämpliga produkter ur sitt sortiment som underlättar i vardagen när kroppen känns stel och rörligheten försämrats. Vi serveras frukost i butiken och efter föreläsningen kan vi gå runt med personal som visar oss lämpliga sängar, soffor, fätöljer och specialutrustning.

Samling: Utanför entrén till Mio Möbler, Prologgatan 15 busshållplats Eurostop.

Max. 25 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96



S:t Mariakyrkan

Måndag 29 september

kl. 10.00-12.00

Den syrisk ortodoxa S:t Mariakyrkan invigdes 1989 efter att församlingen länge känt ett behov av en egen kyrka. Församlingen bestod då av ett par hundra familjer. Församlingen samt gudstjänstlivet har utvecklats en hel del under årens lopp och en stor ombyggnad av kyrkan skedde 2009/2010. Församlingen är mycket aktiv och bedriver idag modersmålsundervisning, söndagsskola, körträning, bibelstudier, olika aktiviteter för medlemmarna samt riktade aktiviteter för kvinnor, barn och ungdomar. Kaffe ingår.

Samling: Varbergagatan 260.

Max. 50 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76



Örebro tingsrätt

1. Onsdag 1 oktober

2. Onsdag 19 november

kl. 10.45- ca 15.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi får först träffa en jurist och en rådmann som kommer att berätta om hur det går till i en rättsal samt arbetet före och efter en rättegång. Därefter besöker vi Örebro tingsrätt för att bevista en rättegång. Informationen kommer att ges på Karolinska gymnasiet där kaffe och smörgås serveras samtidigt som vi får genomgång av vad vi kommer att möta på tingsrätten. Vi går sedan till Rättscentrum så att vi är där senast 12.30 eftersom vi måste hinna genom säkerhetskontrollen i tid då samtliga rättegångar startar 13.00. Tänk på att underlätta för dig själv och kontrollen genom att ha så få saker med dig som möjligt till domstolen.

Du som deltagare väljer ett mål du vill besöka på Rättscentrum utifrån den lista som du får en vecka i förväg. Det är alltså ett eget val du gör utifrån intresse. Salarna är av olika storlek och rymmer 8 – 15 pers, vilket gör att alla inte får plats i samma sal.

Dessutom kan det vara andra besökare som vill vara med, vilket gör att du kanske får välja ett annat ärende på plats. När din valda rättegång är avslutad kan du, om tillfälle ges, bevista ytterligare en rättegång innan du avslutar ditt besök.

Samling: Karolinska gymnasiet, Olaigatan 25.

Max. 25 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

1 Ralph Granberg 070-515 65 00

1 Anna-Karin Holm 073-960 15 94

2 Ralph Granberg 070-515 65 00

2 Mikael Ramnerö 070-302 27 22

USÖ Konstvandring

Måndag 6 oktober

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 detta, 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 vid Blomsterväggen

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Leif Alén 070-219 31 03

Anna-Karin Holm 073-960 15 94



Örebro moské

1. Tisdag 7 oktober

kl. 14.30-16.30

2. Tisdag 11 november

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Islam är en monoteistisk, abrahamistisk 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. Vilka är de fem pelarna inom islam? År 2017 uppskattades antalet personer i Sverige som identifierar sig som muslimer till 810 000. Skorna tar man av sig och ställer i skohyllor innan man går in i bönerummet. Efter guidningen blir det gemensamt kaffe.

Samling: Epiloggatan 1, Vivalla.

Max. 23 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1 Inger Gröndahl 073-545 77 27

1 Mikael Ramnerö 070-302 27 22

2 Mikael Ramnerö 070-302 27 22

2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76



Sveriges Radio Örebro

1. Onsdag 8 oktober

2. Onsdag 15 oktober

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi träffas vid Västra Bangatan 15 där Sveriges Radio Örebro har sin redaktion. Först blir det en guidad tur i lokalerna och vi får träffa en del av medarbetarna. Därefter information om hur arbetet på en lokalradiostation fungerar. Efter studiebesöket går vi tillsammans till City Konferenscenter på Klostergatan 23 där vi äter en smörgås och dricker kaffe.

Samling: Västra Bangatan 15

Max. 14 deltagare

Pris: 120 kr

Ansvariga:

1 Sofia Loodh 070-400 96 50

1 Bo Gustavsson 070-510 94 57

2 Sofia Loodh 070-400 96 50

2 Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96



Nerikes Allehanda

Måndag 13 oktober

kl. 14.00-16.00

Chefredaktör Anders Nilsson berättar om Allehandas utveckling som papperstidning och som webbtidning. Därefter får vi en guidad rundvandring på redaktionen. Kaffe intas i City Konferenscenter längst ner i huset.

Samling: Klostergatan 23, entréväning.

Max. 22 deltagare

Pris: 120 kr

Ansvariga:

Sofia Loodh 070-400 96 50

Maria Sidén 070-361 99 92

Epiroc

Måndag 20 oktober

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:

Leif Alén 070-219 31 03

Bo Gustavsson 070-510 94 57



Varsam

1. Onsdag 22 oktober

2. Onsdag 29 oktober

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Varsam grundades 1988 i Örebro och har som mål att förgylla och förenkla vardagen för alla – genom ett rejält utbud av innovativa produkter samt en omätlig nyfikenhet att hitta det senaste och bästa inom hjälpmedel. Med över 30 års erfarenhet inom hjälpmedel, träning, rehabilitering samt lek och idrott, har de kunskaperna som krävs för att hitta rätt produkt till rätt person. Varsam kommer att visa vilka hjälpmedel de har för olika situationer i livet. Efter besöket intar vi kaffe på närliggande kafé.

Samling: Slottsgatan 25

Max. 15 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1 Eva Granberg 070-928 27 21

1 Anna-Karin Holm 073-960 15 94

2 Inger Gröndahl 073-545 77 27

2 Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Stadsarkivet

Onsdag 22 oktober

kl. 14.00–16.00

Stadsarkivet tillhandahåller arkivmaterial, i original, i digital form och på mikrofilm, från förr och nu i sin forskarsal. Arkivet fungerar också som Örebro kommuns förvaltningars stöd i arkiverings- och gallringsfrågor. Stefan Nilsson blir vår ciceron. Kaffe ingår.

Samling: Kanslihuset,

Kaserngården 4

Max. 20 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Leif Alén 070-219 31 03



Centralpalatset

Onsdag 29 oktober

kl. 14.00-16.00

Vi går ner i biosalong 2, där journalisten Lisbeth Axelsson kommer att med ord och bild berätta historien om det stiliga Centralpalatset. Om donatorn Adolf Lindgren, om hans stiftelse och hur Centralpalatset kom till. Kaffe dricker vi i Husets Café i Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13.

Trappa ingen hiss!

Samling på Bio Roxy, Olaigatan 19

Max. 30 deltagare

Pris: 160 kr

Ansvariga:

Sofia Loodh 070-400 96 50

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Kornellens vård- och omsorgsboende

Onsdag 5 november

kl. 13.30-15.30

Kornellens vårdboende byggdes 2021 och är det senast byggda vårdboendet i Örebro med demens- och somatisk inriktning. Boendet består av 80 lägenheter mellan 33 och 40 m² och parabolägenheter på 73,6 m². Ambitionen är att skapa en boendemiljö med hemkänsla och stödja möjligheten till ett så självständigt liv som möjligt. Kornellen

erbjuder en trädgård med fruktlund och växthus samt promenadstråk mellan träd och växter. I bottenplanet finns en restaurang för såväl hyresgäster som övriga medborgare i Örebro. Efter informationen dricker vi kaffe tillsammans. Av integritetsskäl kan vi inte få komma in i lägenheterna.

Samling: Kornellvägen 38A

Max. 23 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Anna-Karin Holm 073-960 15 94

Maria Sidén 070-361 99 92

Kulturkvarteret konstavandring

Onsdag 5 november

kl. 14.00–16.00

Välkomna att uppleva konsten i Kulturkvarteret! Tillsammans med Mark Andersson, konstpedagog på Örebro konsthall, kommer vi att få en guidning av konstverk som möter oss i den offentliga miljön i Kulturkvarteret. Vi avslutar med fika på Kulturbistron.

Samling: Kulturkvarterets

huvudentré, Fabriksgatan 4.

Max. 18 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Nitton93

Onsdag 12 november

kl. 10.00–12.00

Alla vet vi hur det ser ut på Apoteket, Friskis och Svettis, Elgiganten och Clas Ohlson. Men vad de flesta inte vet är att det är ett Örebroföretag som skapat dessa miljöer. Vi får höra

hur detta drygt 30 år gamla företag har utvecklats, hur de arbetar och hur deras vision för framtiden ser ut. Som avslutning dricker vi en kopp kaffe tillsammans.

Samling: Tomtebogatan 2, granne med Lidl.

Max. 18 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Leif Alén 070-219 31 03

Inger Gröndahl 073-545 77 27



Världsbutiken i Örebro

1. Måndag 17 november

2. Måndag 24 november

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Välkomna till Världsbutiken i Örebro! Världsbutiken saluför varor – hantverk och livsmedel – från småskaliga Fair Trade-producenter i flera länder. Fair Trade är en global rörelse som arbetar för en mer rättvis världshandel. Producenterna får löner som går att leva på och arbetsvillkor som inte förstör deras hälsa och miljön. Välkomna till Världsbutiken så berättar de mer om Fair Trade (rättvis handel) och hur Världsbutiken arbetar. Vi blir bjudna på kaffe/te och provsmakning från livsmedelshyllan.

Samling: Vid Världsbutiken, Storgatan 26

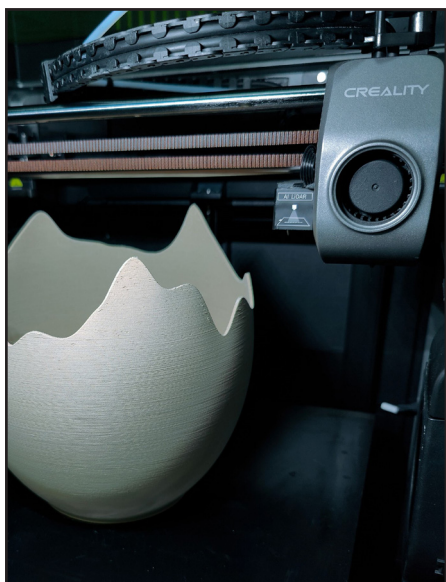
Max. 14 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1 Eva Granberg 070-928 27 21

2 Sofia Loodh 070-400 96 50



3D Willander

Onsdag 19 november
kl. 14.00–16.00

Nyfiken på 3D-printing? Tekniken som är här för att stanna. Vi får information om företagets historia och verksamhet. Vilka möjligheter som finns och hur framtiden ser ut. I företagets nya produktionslokaler får vi se hur det går till i praktiken. Efter visningen dricker vi en kopp kaffe tillsammans.

Samling: Fabriksvägen 28 i Latorp
Länsbuss 506 till Latorps skola,
10 min promenad längs
Ingelstavägen

Max. 20 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Leif Alén 070-219 31 03

Bo Gustavsson 070-510 94 57



Konstnärernas Kollektiv Verkstad (KKV)

Tisdag 25 november
kl. 14.00-16.00

Välkommen till Konstnärernas Kollektivverkstad i Örebro som är en av 21 verkstäder i en riksorganisation. I Örebro är ungefär 50 konstnärer medlemmar i den ideella förening som driver verkstaden. Föreningen bildades 1982 och har numera sin verkstad på Signalgatan nära Tullängsskolan. Vid

studiebesöket delar vi upp oss i grupper och går runt och får se hur några konstnärer jobbar i olika tekniker med konst och konsthantverk för offentlig utsmyckning, uppdrag och utställningar. De berättar också om framtida prova på kurser som vi kan få ta del av och om hur man kan bli medlem i deras förening. Verksamheten i Örebro finansieras av medlemmarna samt genom bidrag från Örebro kommun och Region Örebro län. Kaffe ingår.

Samling: Utanför verkstaden på Signalgatan 9

Max 20 deltagare

Pris: 120 kr

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Adventsstämning i Nikolaikyran

Onsdag 26 november
kl 14.00-15.30

Välkommen till Nikolaikyran där organist Karl-Magnus Jansson i ord och toner berättar om julens och adventstidens älskade sånger och psalmer. Vi får också önska och sjunga med. Inget kaffe ingår.

Samling: Nikolaikyran

Max. 200 deltagare

Pris: 100 kr.

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Elgerigården Julspecial

1. Onsdag 17 december
2. Torsdag 18 december
kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!
Familjen Sjögren hälsar oss denna gång välkomna till sitt julpyntade hem. I övrigt se i programmet Elgerigården ovan!

Samling: Ågatan 2

Max. 17 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

1 Maria Sidén 070-361 99 92

2 Sofia Loodh 070-400 96 50



Träna med Aktiva Seniorer

Kom och träna med oss på ett roligt och lustfyllt sätt.

Vi erbjuder ett paket på åtta aktiviteter. Ta med lämpliga kläder, skor för inomhusbruk samt lås till samtliga aktiviteter.

Det finns läsbara skåp. Parfymfri miljö.

Vid några tillfällen kommer vi eventuellt att dela in deltagarna i 2 grupper med olika start och sluttid. Information om gruppindelning och starttider lämnas vid uppstarten.

Max. 40 deltagare

Pris: 295 kr/person för hela paketet

Cirkelgymnastik, styrke- träning med gruppkänsla

Tisdag 2 september

kl. 11.30-12.30

Här tränar du hela kroppen med gymmaskiner och enkla redskap.

Passet börjar med en teknikgenomgång där ledaren går igenom alla övningar. Efter uppvärmning är det dags för ett varv i cirkeln.

Samling: 11.15 Friskis och Sveltis – Öster Hagmarksgatan 56.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Zumba Gold

Torsdag 11 september

kl.10.00-11.00

Zumba har tagit träningsvärlden med storm. Zumba Gold bjuder upp till enkla och något långsammare dansrutiner till musik.

Samling: 9.45, Actic

Slottsgatan 17A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Eva Granberg 070-928 27 21

Pingis/Bordtennis

Onsdag 17 september

kl.13.00-15.00

Eventuellt 2 grupper

1 timme/grupp

Pingis har många av oss provat på men det är en av få sporter som man kan spela hela livet och som alla kan spela. Pingis är en allsidig sport som förbättrar såväl kondition, styrka, smidighet, balans och reaktionsförmåga. Vi kommer att få instruktion och handledning av aktiva spelare. Ta gärna med eget racket om du har och kom ombytt.

Samling: 12.45/13.45 utanför bordtennislokalen, Eyragatan 3 B.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Eva Granberg 070-928 27 21



Linedance

Tisdag 23 september

kl. 14.00-16.00

Eventuellt 2 grupper,

1 timme/grupp.

I Linedance dansar man själv, utan partner. Dansarna står på linjer. Varje dans består av ett antal fasta kombinationer av danssteg som upprepas under dansens gång.

Samling: 13.45/14.45,

Danslokalen, Nygatan 38.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Eva Granberg 070-928 27 21

Vattengymnastik

Fredag 3 oktober

kl. 9.30-11.00

Eventuellt 2 grupper,

45 min/grupp

Vi tränar till härlig musik och passet är en mix av traditionell vattengympa och intervall. Passet kan göras som lätt/medel/intensiv, alla jobbar efter egen förmåga – och framför allt har vi kul. Vi är på djupt vatten med flytbälten, som finns att låna på plats. Kom en stund innan så du hinner duscha och sätta på dig flytbältet.

Samling: 9.00/9.45 i receptionen på Hagabadet.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Thai Chi för seniorer

Torsdag 9 oktober

kl.10.00-12.00

Eventuellt 2 grupper

1 timme/grupp

I denna kinesiska träningsform som kombinerar meditation, fysiska rörelser och andningstekniker förbättrar man sin styrka och balans för att bättre klara utmaningar i vardagen.

Samling: 9.45/10.45 utanför entrén till ICA vid Haga Centrum.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Karin Johansson 073-424 58 87

Senior Tabata

Torsdag 16 oktober

kl.10.00-11.00

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: 9.45, Actic,

Slottsgatan 17A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Yoga

Torsdag 23 oktober

kl. 10.00-11.00

Klassiska Yogapositioner för seniorer utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka vår rörlighet och kroppskänedom.

Yoga hjälper till att göra dig mer smidig stark och avslappnad.

Samling: kl. 9.45, Actic,

Slottsgatan 17 A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Karin Johansson 073-424 58 87



Golf "prova på"

Måndag 11 augusti
kl. 10.00-12.30.

Prova på golf på Örebro City Golf & CC! Det är en unik möjlighet att prova på idrotten golf som erbjuder både fysisk aktivitet, frisk luft och social samvaro. Under passet som är på 2,5 timme vägleder våra tränare dig i golfens grunder på klubbens övningsområde. Passet ger dig förhoppningsvis inspiration att träna vidare mot golfens gröna kort.

Låneutrustning finns på plats. Du behöver bara tänka på att ha bekväma skor, gympaskor, samt klä dig efter väder. Träning, spel och fika ingår.

Samling:
Gustavsviksansläggningen,
vid bollautomaten, rangen.
Max. 18 deltagare

Pris: 580 kr

Ansvarig:

Karin Johansson 073-424 58 87

Golfträning för dig som spelar golf

Tisdag 12 augusti
kl. 10.00-12.30

Utveckla dina färdigheter och få inspiration inför fortsatt träning tillsammans med våra tre välutbildade tränare. Under passet som är på 2,5 timmar jobbar du med både swingteknik och närspelsövningar tillsammans med tränarna. Alla deltar efter sin förmåga oavsett HCP och spelnivå. Obs! Du behöver inte vara

medlem på Örebro City Golf & CC för att få delta.

Ta med din golfutrustning och kläder efter väder. Träning, spel och fika ingår.

Samling:
Gustavsviksansläggningen, vid
bollautomaten, rangen.

Max. 18 deltagare

Pris: 580 kr

Ansvarig:

Karin Johansson 073-424 58 87

Simning – prova på crawl

1. Tisdag 7 oktober
kl. 9.00-10.00

2. Tisdag 7 oktober
kl. 10.00-11.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Nu har du möjlighet att prova på att simma frisim, eller crawl, som det brukar kallas. Vi kan nu erbjuda ett av världens mest effektiva och enkla sätt att simma crawl på. Fast det är klart, man måste träna själv! Tanken är att man hela tiden ska kunna förbättra sin simning trots att man blir äldre. Simning är en skön motionsform med väldigt liten skaderisk. Vår

lärare är Åsa Skanheden, som lever professionellt som simcoach. Kom i tid innan så du hinner duscha och byta om.

Samling: Gustavsviksbadet
vid receptionen.

Max. 10 deltagare per "provapå-
grupp", därefter max 8 deltagare/
grupp.

Pris: 150 kr för "provapå"

7 oktober. Därefter, om du gillade
det, 2 000 kr för 7 veckors intensiv
simträning.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29

Varför sover vi?

Torsdag 20 november
kl.14.00-16.00

Lär dig mer om hur sömn och sömnbrist påverkar hälsa och prestation. De flesta har ett hum om att sömnen påverkar flera aspekter i våra liv. I sin föreläsning berättar Christian Benedict allt om sömn, såsom varför vi sover, varför vi inte sover och hur dålig sömn påverkar oss i vardagen och på långt sikt. Han ger också handfasta råd till att sova bättre. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 personer

Pris: 235 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Eva Granberg tfn 070-928 27 21



Boule

Onsdag 3, 10, 17, 24 september
och 1 oktober.

kl 13.00-15.00

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

Samling: Motionscentralen
i Karlslund.

Max. 35 deltagare.

Pris: 100 kr för alla tillfällena

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22

Bowling

Onsdag 8, 15, 22 oktober,
5, 12, 19, 26 november
och 3 december.

kl. 14.00-15.00

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

Samling: Strike, Nastagatan 11.

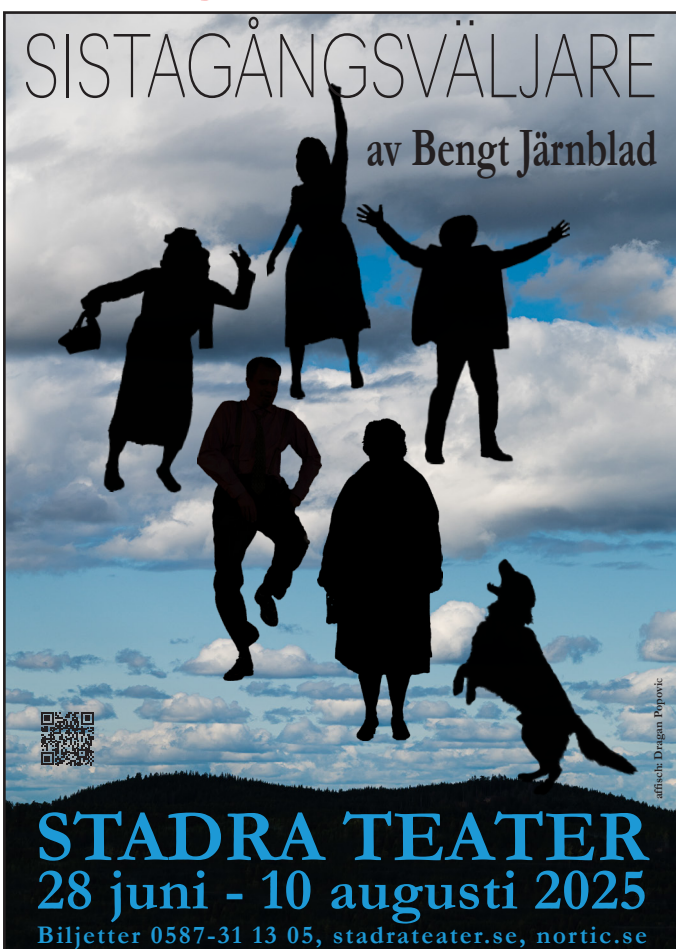
Max. 40 deltagare.

Pris: 900 kr för alla tillfällena.

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22

Halvdagsresor



Stadra teater - Sistagångsväljare, en kvick och humoristisk pjäs

Söndag 10 augusti kl. 12.00-19.30

Handlingen kretsar kring några personer som en tid levt sina liv på ett tryggt äldreboende, men nu hotas tillvaron och de ska tvingas att flytta. Vad är det som väntar i en osäker framtid? Vi får bland annat möta skattmasen Valter, Gudrun "mat-tant", Bella från överklassen och Guido som varit sjukhusclown. Den kommande dagen är det valdag och frågan är om det är någon mening med att gå och rösta. Det visar sig bli en händelserik dag. Historien, skriven av Bengt Järnblad, är en humoristisk pjäs som kretsar kring drömmar, minnen och identitet.

Innan föreställningen träffar vi Magnus Wetterholm och Lasse Forss som berättar om pjäsen och om Stadra. Efter det smakar det gott med kaffe/te och smörgås. I pausen finns möjlighet att köpa något att dricka.

Avresa från Resecentrum läge X 12.00
och Boglundsängen 12.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 670 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Knalla museum och naturreservat

Tisdag 26 augusti kl. 7.45-14.30

Vi åker söder ut till Zinkgruvan och besöker det gamla gruvområdet vid Knalla. Rickard från Zinkgruvans bygdeförening, som ansvarar för den dagliga driften, berättar om gruvans historia från 1867 till 2004. Vi får därefter själva gå runt i museet och kan med egen mobiltelefon lyssna på inspelad guideinformation. Det finns även möjlighet att ta en liten tågtur runt området. Under besöket bjuds på kaffe och smörgås.

En kort promenad från Knalla gruva ligger Knalla naturreservat. Det är ett relativt stort område, cirka 130 hektar, och sträcker sig runt Viksjön. Vi går cirka 2 kilometer på relativt smala skogsstigar. De som inte vill gå i skogen kan ta en promenad på grusvägen och möta oss vid sjön.

På vägen hem blir det lunch i Åmmeberg på Hotell Montagne.

Avresa från Resecentrum läge X 7.45
och Boglundsängen 8.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 390 kr

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Loka Brunn

Tisdag 26 augusti

kl. 15.00-21.00

Följ med till Loka Brunn, mitt i Bergslagens trolska natur. Platsen bär på mycket historia.

Under många hundra år har människor vallfärdat till Loka Brunn för att mötas, dricka brunn, njuta och koppla av. Redan på medeltiden var Loka Brunns källa en omtyckt rastplats för pilgrimer på väg till det heliga Nidaros, nuvarande Trondheim.

Vi inleder med en visning av Loka Brunn och därefter äter vi middag och intar kaffe i Salongen. Väl mött!

Avresa från Resecentrum läge X 15.00
och Boglundsängen 15.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 650 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



Sveafallen

Fredag 5 september kl. 8.15-14.00

Sveafallen är ett naturreservat i Degerfors. Det är ett område med en mängd så kallade jättegrytor. Här har efter istiden stora mängder vatten forsats fram. Jättegrytorna är från bara några decimeter breda skålar i urberget till de största som är 1–4 meter breda och upp till 8–10 meter djupa. Här har delar av den senaste versionen av Ronja Rövardotter spelats in. Vi kommer att gå den korta slingan genom Domedagsdalen som är cirka 1,4 kilometer lång och lätt att gå. Området består av strömrännor, dödisblock och jättegrytor. Vi kommer att bli guidade i området av Niclas Luthman. Turen tar drygt 1,5 timme. Efteråt intar vi kaffe och smörgås på Café Berget i Kulturcentret alldeles intill. Innan vi åker hemåt finns det möjlighet att besöka de små butiker som har öppet.

Avresa från Resecentrum läge X 8.15 och Boglundsängen 8.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 275 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



Krogen som inte finns och Stjernerunds slott

Torsdag 18 september kl. 10.30-17.00

Resans första mål är Krogen som inte finns. Den kom till när kocken Davide Lindqvist och sommelieren Sandra Walter 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 vällagad lunch. Därefter går resan till Stjernerunds slott strax söder om Askersund. Egendomen har funnits sedan slutet av 1600-talet. Sitt nuvarande utseende fick slottet

först i början av 1800-talet under brukspatron Olof Burenstams ledning. Senare kom Karl XIV Johan att använda det för övernattningar på sina resor till Norge och i mitten av 1800-talet bodde hans sonson, sångarprinsen, Gustaf där. Vi får en historisk guidning genom slottets alla salar.

Därefter går färden till Rönne kapell där vi dricker eftermiddagskaffe med något gott tilltugg.

Avresa från Resecentrum läge X 10.30 och Boglundsängen 10.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 570 kr

Ansvariga:

Bo Tivell 070-66 66 122

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Göljestigen

Fredag 19 september kl. 8.30-13.30

Göljestigen är en vandringsled på cirka 5 km som bitvis följer Göljebäcken. Längs leden finns ett av Kilsbergens högsta vattenfall, Skinnarsågsfallet, och ett klapperstensfält som bildades under istiden, för cirka 10 000 år sedan. Skinnarsågsfallet är en fin naturupplevelse. Fallet slingrar sig ner till en liten damm. Klapperstensfältet är mäktigt. Tänk att här var en havsstrand en gång i tiden. Fram till klapperstensfältet, cirka 400 m, är leden handikappanpassad. Därefter blir det skogsstig, bitvis rejält stenig under någon kilometer, fram till vindskyddet vid Göljan. Här kommer vi att bjudas på en grillad korv. Du får komplettera med matsäcken som du själv tagit med. Skogsstigen fortsätter men sista 1,5 km blir lättgången grusväg. Du behöver vara van att gå i ojämn terräng. Ta med matsäck, vattenflaska, rejäla skor, kläder efter väder och gärna ett par stavar som kan underlätta vandrigen.

Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Boglundsängen 8.45.

Max. 40 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Elisabeth Lindh 070-361 08 85





Tranbärsresa

Tisdag 23 september kl. 8.30-14.00

En favorit i repris. Vi ger oss ut i tranbärsmarkerna där vi varit förut och fyllt våra hinkar med ett utav våra nyttigaste bär. Som avbrott i plockandet vankas kaffe kokat över öppen eld, smörgås och korb med tillbehör.

Stövlar är ett måste ute på mossarna. Även vid soligt väder är regnbyxor att rekommendera då det denna årstid ofta är fuktigt vid marken, i övrigt klädsel som stoppar för eventuellt regn.

Ett käril med lock är bra att ta bären i. Kaffe, korb, macka och vatten ingår i priset. Välkommen till en dag i naturen med mycket frisk luft!

Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Boglundsängen 8.45.

Max. 47 deltagare

Pris: 235 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Örebro – en bussguidning

Onsdag 24 september kl. 9.00-12.00

Lär känna Örebro! Du är välkommen på bussresa genom ett Örebro i höstskrud, en stad som genom historien ständigt har förnyats och fortsätter att göra det. Örebro stadsarkitekt Peder Hallkvist tar oss genom våra äldre stadsdelar, genom nya som tillkommit de senaste årtiondena och genom områden som är på väg att utvecklas eller planeras. På vägen görs stopp som beroende på väder kan innebära en kort tur till fots. Vi stannar också för att fika tillsammans på ett av stadens natursköna besöksmål.

Avresa från Resecentrum läge X 9.00 och Boglundsängen 9.15.

Max. 47 deltagare

Pris: 225 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Lerbäcks teater - mordgåta

Torsdag 16 oktober kl. 17.15-23.30

På Lerbäcksteater fortsätter man att spela teater med mordtema. "Leva med lögnen" är en ny klurig pusseldeckare av Johan Gille. Precis som vanligt gäller det att hålla huvudet på skaft om man skall snappa upp alla ledtrådar och lyckas lista ut vem som är mördaren.

Mellan akterna serveras en tre-rätters middag.

Avresa från Resecentrum läge X 17.15

och Boglundsängen 17.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 975 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Sparbanksbörsen –

I sista minuten

Fredag 7 november kl. 17.45-23.30

Carin Mannheimers komedi "I sista minuten" handlar om tre kvinnor i sina bästa år eller snarare förbi sina bästa år. De börjar få bråttom att leva livet fullt ut, hinna bo i kollektiv, bli förälskade eller börja ett nytt liv. Livet är inte som förut - Mariannes minne sviker henne ibland, dottern har inte tid för henne och så har ännu en fjärde bridespelare dött. Tillsammans med sina väninnor, Annlouise och Solveig, letar Marianne efter en ny fjärde bridespelare medan de går igenom åren som gått, faller bitska repliker medan de hjärtligt skrattar med varandra.

I samband med föreställningen serveras varmrätt och kaffe.

Avresa från Resecentrum läge X 17.45

och Boglundsängen 18.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 675 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

BAE System och Bofors Hotel

Fredag 5 december kl. 8.00-15.30

I Karlskoga med 30 000 invånare finns en stor del av svensk försvarsindustri. Det är på BAE Systems, med brittisk-amerikanska ägare och avtal med svenska försvaret, som artilleripjäsen Archer, ett av världens mest avancerade artillerisystem, tillverkas. Bakom de hemliga väggarna i Karlskoga utvecklas också det nya luftvärnssystemet Tridon, som ska stoppa drönare i krig. Besöket äger rum i BAE Systems Showroom, inte i produktionsmiljö, och sedan går vi till utställningshallen, där vi också dricker kaffe. Lunch äter vi på Bofors Hotel där vi även bekantar oss med Alfred Nobel.

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Boglundsängen 8.15.

Max. 28 deltagare

Pris: 650 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Heldagsresor

Munthes Hildasholm och Hugo Alfvéns hem Alfvéngården

Torsdag 14 augusti 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 Alfvéns 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 8.00 och Boglundsängen 8.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 020 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



Turandot på Opera på Skäret

Lördag 23 augusti kl. 11.30-19.30

I sommar ges Turandot, Giacomo Puccinis sista mästerverk, i ett av världens mest säregna operahus, ett före detta sågverk, numera världsberömt för sin akustik, Opera på Skäret. Allt sedan premiären på La Scala i Milano har publiken älskat operan med den välkända arian Nessun dorma. Den utspelar sig i maktens centrum i det kejserliga Kina där den skoningslösa prinsessan Turandot vägrar att vid giftermålet bli underställd en man, en fråga som känns aktuell även hundra år efter premiären. Du får lunch på Skäret, operaintroduktion och bästa plats.

Avresa från Resecentrum läge X 11.30 och Boglundsängen 11.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 780 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073 424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Visingsö, en historisk pärla

Onsdag 27 augusti kl. 7.30-18.30

Vätterns största ö, Visingsö, som enligt legenden skapades när jätten Vist kastade en tuva att kliva på, ligger strax utanför Gränna och är idag ett populärt turistmål. Ön har under tidig medeltid spelat en viktig roll för kungamakten genom sitt centrala läge. Idag kan man bland annat besöka ruinerna av Näs slott, där Magnus Ladulås bodde, och Visingsborgs slott byggt av den mäktiga Braheätten på 1600-talet. Rysskyrkogården påminner om att krigsfångar levte här och ekplantaget om hur svenska kronan planerade för skeppbyggen. Vi dricker förmiddagskaffe på Restaurang Brahehus, med vacker utsikt över ruinen av Brahehus och Vättern innan vi tar färjan över till Visingsö. Där får vi en guidad tur runt ön innan lunchen på restaurang Solbacken. Tillbaka i Gränna finns tid för promenad, se polkagristillverkning eller inta en kopp kaffe eller glass. Frukt på vägen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 7.30 och Boglundsängen 7.45.

Max. 47 deltagare

Pris: 725 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Göta kanal, Berg-Borensberg

Torsdag 28 augusti kl. 7.00-16.15

Följ med på en härlig dagstur på Göta kanal! Vi reser till Östergötland och den lilla orten Berg där M/S Wasa Lejon väntar på oss. Vi bjuds på busskaffe och fralla innan vi går ombord. Under färden passerar vi nio slussar, inklusive en imponerande slussstrappa. Vi fortsätter genom ett levande och naturskönt landskap, kantat av vackra hus och herrgårdar från 1700- och 1800-talet. Vår kapten kommer att guida oss under resans gång. Lunch avnjuter vi ombord under färden. Framme i Borensberg dricker vi eftermiddagskaffe på Göta Hotell, det röda hotellet fem steg från Göta kanal. Här har mängder av kanalfarare, turister och östgötar övernattat i över hundra år.

Avresa från Resecentrum läge X 7.00 och Boglundsängen 7.15.

Max. 46 deltagare

Pris: 1 380 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Västana Teater och Mårbacka

Söndag 31 augusti kl. 9.00-22.00

I år ger Västana Teater återigen Selma Lagerlöfs berättelse om Kejsaren av Portugallien. När Klara Gulla föds väcks en gränslös kärlek i fadern Jan i Skrotlyckas hjärta. För att överleva när de skiljs åt öppnar han dörren för en alternativ värld. ”Jan är inte stollig. Men Vår Herre har bara satt en skärm för ögonen på’n, så han inte ska behöva se det, som han inte tål ve att se” förklarar hustrun Kattrina. Vi äter lunch på Kils golfrestaurang innan vi åker till Mårbacka för en gestaltad guidning av Selma Lagerlöfs hem, som står kvar likadant som när hon levde. Därefter är det dags att åka till Västana Teater för att njuta av en teaterföreställning med suggestiv musik och dans. I pausen serveras mat.

Avresa från Resecentrum läge X 9.00 och Boglundsängen 9.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 640 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Dalarna - ost, struts och bröd

Tisdag 2 september kl. 7.30-19.00

Årets matresa går norrut till Dalarna. Första stopp blir hos Murboannas-det lilla mejeriet med det stora hjärtat utanför Borlänge. Här tillverkar man allt från hårdost till brie, blåmögelost och grillost. Vi dricker förmiddagskaffe och får en ostprovning av deras ostar. Inte långt därifrån ligger Sahlins struts. Vid det besöket får vi veta mer om strutsen, djuret som inte kan flyga och har en hjärna stor som en valnöt. Till lunch får vi naturligtvis smaka på strutskött. Dagens sista besök gör vi på Skedvi Bröd. Där får vi höra historien om Skedvi Bröd, se hantverket och känna värmen och doften från de vedeldade ugnarna när bagarna gräddar brödet. Vi avslutar med kaffe och glass från Stora Skedvis mejeri. Vid alla besöken finns möjlighet att handla.

Avresa från Resecentrum läge X 7.30 och Boglundsängen 7.45.

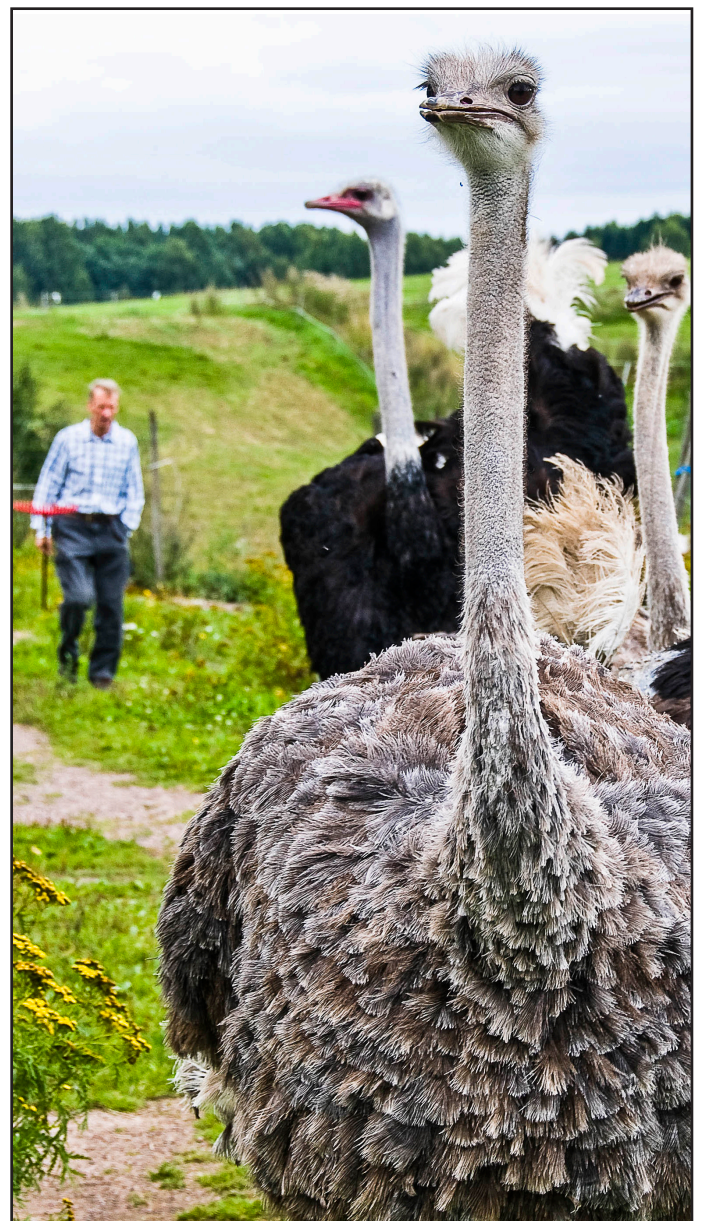
Max. 48 deltagare

Pris: 1 140 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56





Tjurlången – en rundvandring

Tisdag 9 september kl. 8.15-16.00

Runt sjön Tjurlången, väster om Arboga, går en vandringsled som tar oss genom ett varierat skogslandskap. Vi vandrar mestadels nära vattnet. Terrängen är flack, men en del steniga och rotfyllda partier förekommer. Om det är en regnig höst får vi räkna med några blöta partier.

Vi startar vandringen vid gamla E18, alldeles intill fornborgen Halvarsborgen, och följer leden medsols. Efter ett par kilometer stannar vi och äter matsäcken som du själv tagit med. Vi avslutar vid en liten hamn på västra sidan av sjön. Vandringen blir cirka 8,5 km. Bussen hämtar oss för transport till Arboga golfklubb där vi äter en sen lunch innan hemfärd. Ta med matsäck, vattenflaska, kläder efter väder och kanske ett par stavar som kan underlätta vandringen.

Avresa från Resecentrum läge X 8.15 och Boglundsängen 8.30.

Max. 40 deltagare

Pris: 340 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



Artipelag under en heldag

Torsdag 4 september kl. 8.00-18.00

Förmiddagskaffe byts mot en frukt. Bussen tar oss direkt till Artipelag. Björn Jacobsson, grundare av Babybjörn gjorde en vision till verklighet, Artipelag, en naturnära byggnad, klädd i tjärade, vankantade furuplankor och varsamt placerad bland tallar och klippor med utsikt över Baggensfjärden. En grundläggande tanke var att besökaren redan i entréhallen skulle mötas av de fyra elementen: Elden som sprakar i den stora öppna spisen. Jorden och berget som huset vilar på.

Den klara luften och det glittrande vattnet som omger och inramar. Vi inleder med en guidad visning av Artipelag med dess arkitektur och historia. Lunch äter vi på plats och därefter får vi en visning av Lars Wallin Atelier – 35 Years of Fashion Stories.

I över tre decennier har Lars Wallin etablerat sig som en av Sveriges främsta modeskapare. Du ser över 140 unika och handgjorda coutureklänningar, brudklänningar och scenplagg – och hör berättelserna bakom kreationerna.

Landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 8.00 och Boglundsängen 8.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 950 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Blacksta - Sveriges första vinfabrik och vingård

Torsdag 11 september kl. 8.30-16.00

Blacksta vingård är en liten romantisk vingård med söderläge utmed sjön Långhalsen, mitt i Sörmlands vackra landskap. Blacksta vingård är en av de nordligaste vingårdarna i världen och har odlat vin i 20 års tid. Från start producerades mest isvin men idag har man styrt om produktionen mot ett bubbligt Pét Nat, vitt portvin och grappa. Även öl tillverkas. Efter en spännande rundvandring i vingården gör vi en vinprovning på gårdens viner. Vi avslutar med en lunch på råvaror som finns runt knuten. En heldag i vinets tecken.

Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Boglundsängen 8.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 850 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Joyride - The Musical

Lördag 20 september kl. 10.15-20.30

Efter att framgångsrikt spelats i Malmö kommer nu denna feelgoodmusikal med musik av popduon Roxette till China-teatern.

Alla minns vi väl Roxettes tidlösa hits som erövrade världen ”Listen to your heart”, ”It must have been love” med flera. Vi får följa med på ett triangeldrama fyllt av ikoniska musiknummer, en oförglömlig berg-och-dalbana full av glädje, humor, storslagna nummer, härliga upptempoåtar och smäktande powerballader.

Innan föreställningen äter vi lunch på Kulturhuset. Frukt på resan till Stockholm och landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 10.15 och Boglundsängen 10.30.

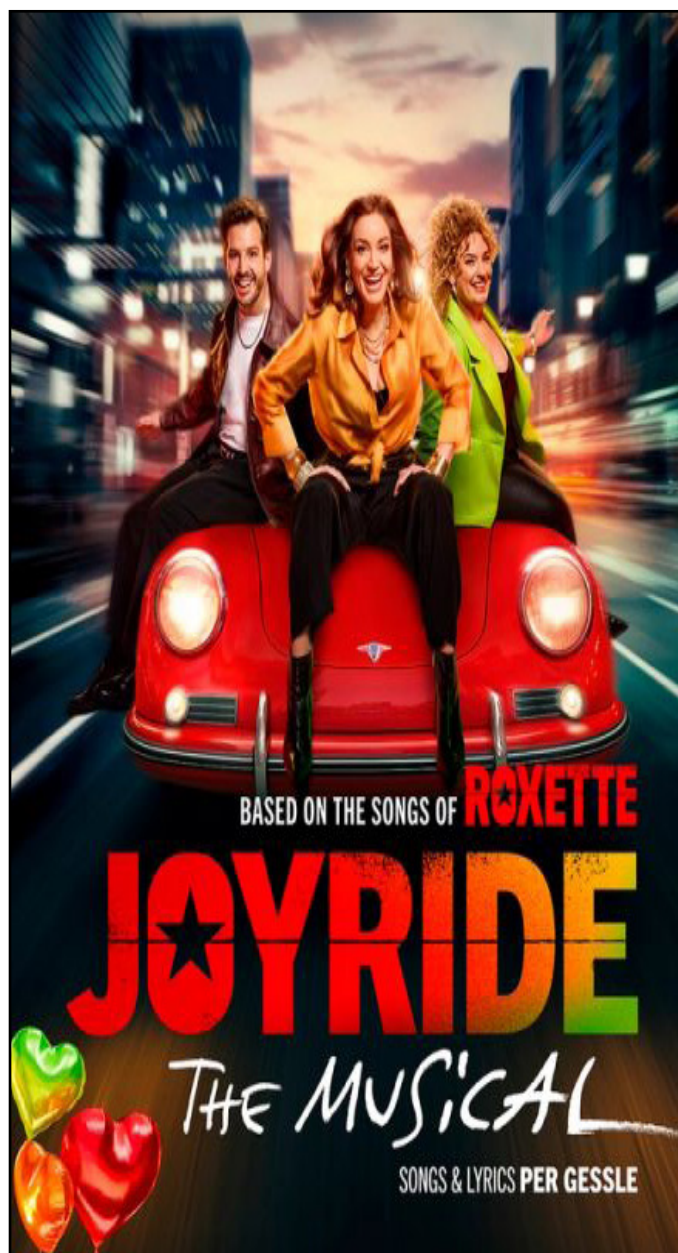
Max. 48 deltagare

Pris: 1 725 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56





Wasa knäckebröd och Henniehammar

Tisdag 21 oktober kl. 8.00-17.00

Visst gillar du knäckebröd? Nu har du chansen att besöka Wasa knäckebröd, som grundades 1919 och flyttade till Filipstad 1933.

Här finns den största produktionslinjen i världen med varumärket Wasa.

Vi inleder med kaffe och därefter blir vi guidade i produktionen.

Du har även möjlighet att handla i deras fabriksbutik.

Lunch äter vi på idylliska Henniehammars Herrgård vid Hemtjärns trolska vatten.

Filipstad har en tradition av järn och stål sedan 1400-talet och härifrån kommer även John Ericsson, en av Sveriges mest berömda uppfinnare.

Han är mest känd för att ha uppfunnit den första användbara fartygspropellern.

Fabriken är stor och har många trappor!

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Boglundsängen 8.15.

Max. 47 deltagare

Pris: 525 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Nobel Prize Museum och Adventskonsert i Blå Hallen i Stadshuset

Lördag 29 november kl. 9.30-20.00

Vi inleder med att besöka Nobel Prize Museum och får en visning om Nobelpris som förändrat världen. Alfred Nobel hade en tydlig vision med det pris han skapade.

Nobelpriset ska tilldelas dem som enligt Alfred Nobels testamente "gjort mänskligheten den största nyttan".

I denna visning får du veta mer om Nobelpris och om personerna bakom dem. Finns det något som förenar dem?

Vi får se originalföremål från Alfred Nobel och höra hur det går till när Nobelpristagarna väljs. Efter visningen njuter vi av en god lunch på Nobelprismuseet.

Adventskonserten 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 Nobel-festen.

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. Förmiddagskaffe byts mot en frukt.

Landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 9.30

och Boglundsängen 9.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 460 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Askersunds landskyrka – Adventsgudstjänst och julbord

Söndag 30 november kl. 9.30-16.30

Årets 1:a adventsresa går till Askersunds landskyrka.

Den uppfördes under 1600-talet och ligger strax utanför Askersund. Adventsgudstjänsten börjar kl.11.

Efter gudstjänsten och information om kyrkan åker vi till Krogen som inte finns, en unik restaurang belägen i Närkesberg.

Restaurangen drivs av kocken Davide Lindqvist och sommelieren Sandra Walther som förverkligat sin dröm att driva restaurang med fokus på lokala råvaror.

Där njuter vi av ett välagat julbord som är framdukat åt oss.

Avresa från Resecentrum läge X 9.30

och Boglundsängen 9.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 770 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Bo Tivell 070-666 61 22



Trassel – en halsbrytande skratifest på Oscarsteatern

Lördag 6 december kl. 10.15-20.00

I regi av Edward af Sillén framträder här några av landets främsta komediskådespelare för att bjuda på en av tidernas roligaste komedier.

En förbjuden kärleksaffär mellan justitieministern Ragnar Rundqvist (Peter Dalle) och förvirrade partisekreteraren Lena Stjernström (Sussie Eriksson) avbryts abrupt när de i förskräckelse hittar ett lik (Ola Forssmed) på hotellrummet! I rädsla för att avslöja sitt skandalösa snedsprång ber de Ragnars välvillige assistent Göran (Robert Gustavsson) om hjälp. Det här blir startskottet för en komedikarusell som snurrar snabbare och snabbare.

Det blir en trasslig skratifest! Frukt på resan till Stockholm. Innan föreställningen äter vi lunch. Landgång med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 10.15 och Boglundsängen 10.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 490 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Berwaldhallen med Bachs Juloratorium

Lördag 13 december kl. 8.45-20.15

Vi åker till Stockholm och besöker Berwaldhallen där vi lyssnar på Sebastian Bachs mästerverk Juloratorium del 1-3. Himmelska körer, smattrande trumpeter och dånande pukor!

Upplev storslagen och innerlig julstämning när 100-åriga Radiokören avrundar jubileumsåret tillsammans med Sveriges Radios Symfoniorkester och lysande solister i Johann Sebastian Bachs tidlösa Juloratorium under ledning av chefsdirigent Kaspars Putniņš.

Vi äter lunch på Moderna Museet före föreställningen och på vägen hem blir det smörgås i bussen.

Avresa från Resecentrum läge X 8.45 och Boglundsängen 9.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 110 kr

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Karin Johansson 073-424 58 87



Flerdagsresa

Glasriket hälsar välkommen

Måndag – tisdag 8-9 september kl. 7.00-20.00

Glasriket är det magiska, vackra och säregna området i skogarna mellan Växjö och Kalmar. Hit åker över en miljon människor per år för att uppleva den fascinerande tillverkningsprocessen vid de heta ugnarna, och inte minst för att handla glas. Här har det gjorts glas sedan 1742 och som mest var 45 glasbruk igång samtidigt. Idag finns fortfarande många bruk och studiohyttor, vackert inramade av den småländska naturen. Vi kommer att bo på Kosta Boda Art hotell – det unika glashotellet i hjärtat av Småland. Här äter vi middag och för den som önskar ingår även SPA, så ta med badkläder.

Dag 1 besöker vi Växjö domkyrka med Bertil Valliens fan-

tastiska altarskåp i konstglas, Kosta Boda Art Gallery och shopper loss på Kosta Outlet.

Dag 2 besöker vi Orranäs glasbruk, Boda Glass Factory och Målerås.

Resa, hotell, guidningar och alla måltider ingår.

Välkommen till en upplevelseresa!

Bokningen är bindande från och med 1 augusti 2025.

Avresa från Resecentrum läge X 7.00

och Boglundsängen 7.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 3 850 kr, enkelrumstillägg 450 kr.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85



Föreningens expedition

Föreningarnas hus, Slottsgatan 13,
703 61 Örebro

Tel. 019-10 29 29

Öppettider 12 augusti-11 december,
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

Carin Brunnéd 070-511 06 98

Karin Johansson 073-424 58 87

Per Jacobson 076-107 71 80

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Anders Holm 070-718 34 40

Kalendarium

Augusti

10	Stadra teater	
	– Sistagångsväljare	18
11	Golf "prova på"	17
12	Golfträning	17
14	Hildasholm	
	och Alfvéngården	21
23	Turandot - Opera på skäret	21
26	Knalla museum	18
26	Loka brunn	18
27	Elgerigården 1	11
27	Visingsö, En historisk pärla	21
27	Onsdagspub	4
28	Göta kanal	22
28	Klassiska pärlor	3
31	Västanå teater	
	och Mårbacka	22

September

1	Måndagscafé	4
1	Höstens körsång	5
2	Dalarna - ost, struts och bröd	22
2	Cirkelgym soft	16
3	Immanuelskyrkan	11
3	Boule	17
4	Artipelag - en heldag	23
5	Sveafallen	19
8-9	Glasriket hälsar	
	välkommen	27
8	Bakgårdsvandring	
	på Väster 1	11
9	Tjurlången -	
	en rundvandring	23
9	Bakgårdsvandring	
	på Väster 2	11
9	Öster vandring 1	11
10	Öster vandring 2	11
10	Generationsboendet i Almby	11
10	Höstens modetrender	5
10	Boule	17
11	Blacksta vingård	24
11	Zumba Gold	16
11	Konst, skulpturer	
	och arkitektur i centrum	12
15	Biologiska museet	
	och "Karro"	12
15	Häxprocesserna	5
17	Elgerigården 2	11
17	Pingis/Bordtennis	16
17	Sopplunch	4
17	Boule	17
18	Krogen som inte finns	
	och Stjernsunds slott	19
18	Bakom kulisserna	
	i världspolitiken	5
19	Göljestigen	19
20	Joyride – The musical	24
22	Beredskap i kristider	5
22	Höstens körsång	5
23	Tranbärsresa	20
23	Linedance	16
23	Lunch med Py Huss-Wallin	5
24	Ergonomi och	
	hjälpmedel i vardagen	12

24	Örebro - en bussguidning	20
24	Boule	17
24	Vilket väder!	6
24	Elgerigården 3	11
24	Onsdagspub	4
25	Musikaler genom tiderna	3
26	Kärnkraft	4
29	S:ta Mariakyrkan	12
29	Kvinnorna på Västra mark	6
29	Måndagscafé	4
30	The Clash was here	6
30	George Lybecker	6

Oktober

1	Örebro tingsrätt 1	12
1	Elgerigården 4	11
1	Boule	17
3	Vattengymnastik	16
6	Kvinnornas konst	6
6	Höstens körsång	5
6	USÖ Konstvandring	13
7	Simning-prova på crawl 1	17
7	Simning-prova på crawl 2	17
7	Vinprovning av tyska viner 1	7
7	Örebro moské 1	13
8	Hjärt-lungräddning	
	med hjärtstartare 1	7
8	Sveriges Radio Örebro 1	13
8	Bowling	17
9	Hjärt-lungräddning	
	med hjärtstartare 2	7
9	Thai Chi för seniorer	16
9	Vinprovning av tyska viner 2	7
13	Kvinnornas konst	6
13	Nerikes Allehanda	13
14	Chokladprovning	7
15	Sopplunch	4
15	Bowling	17
15	Sveriges Radio Örebro 2	13
16	Senior Tabata	16
16	Lerbäcks teater - mordgåta	20
19	Peter Jöback –	
	Två och en flygel	7
20	Kvinnornas konst	6
20	Höstens körsång	5
20	Epiroc	13
21	Wasa Knäckebröd	
	och Hennickehammar	25
22	Bowling	17
22	Varsam 1	13
22	Onsdagspub	4
22	Stadsarkivet	14
23	Yoga	16
23	De första läkarna i Örebro	7
24	Vätgas	4
24	Ravelkonsert	
	i Mikaelkyrkan	7
27	Måndagscafé	4
29	Varsam 2	13
29	Centralpalatset	14
30	Edith Piafs liv och musik	3

November

3	Höstens körsång	5
---	-----------------	---

3	Biosalongen är	
	bara för oss 1	8
5	Kornellens vård-	
	och omsorgsboende	14
5	Bowling	17
5	Biosalongen är	
	bara för oss 2	8
5	Kulturkvarteret konstvandring	14
7	Sparbanksbörsen	
	- I sista minuten	20
11	Örebro moské 2	13
11	Romprovning 1	8
12	Franz Berwald	
	och ortopedi	8
12	Nitton93	14
12	Sopplunch	4
12	Bowling	17
13	Vintagemannen – en stilikon	8
13	Romprovning 2	8
17	Höstens körsång	5
17	Världsbutiken i Örebro 1	14
18	PUB – kväll i Valvet	9
19	Örebro tingsrätt 2	12
19	Bowling	17
19	3D Willander	15
20	Varför sover vi?	17
21	Medicinens sjuka historia	9
24	Smaka och prata mat	9
24	Världsbutiken i Örebro 2	14
25	Avfallshantering i Örebro	10
25	Konstnärernas Kollektiv	
	Verkstad	15
25	En cykeltur i krigets skugga	9
26	Adventsstämning	
	i Nikolaikyrkan	15
26	Tobias Billström -	
	Natoprocessen	10
26	Bowling	17
26	Onsdagspub	4
27	Underbar musik	
	av The Beatles	3
28	Eon och framtiden	4
29	Nobel Prize Museum	
	och Adventskonsert	25
30	Askersunds landskyrka	
	med julbord	25

December

1	Höstens körsång	5
1	Måndagscafé	4
3	Sopplunch	4
3	Bowling	17
5	BAE Systems och	
	Bofors Hotel	20
6	Trassel - Oscarsteatern	26
8	Luciakonsert 1	3
8	Luciakonsert 2	3
13	Berwaldhallen med	
	Bachs julatorium	26
15	Höstens körsång	5
16	Herr Arnes penningar	
	på Örebro teater	10
17	Elgerigården Julspecial 1	15
18	Elgerigården Julspecial 2	15