



# Med scenen som fokus

Med egna låtar och några av Elvis Presley intar Martin Stenmarck scenen på Hjalmar Bergman Teatern under en konsert.

Sidan 9

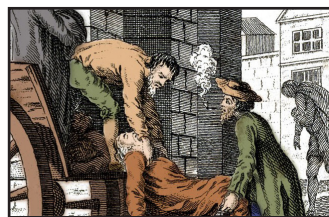


**Månadsmöten**  
Sidan 3



Vi minns Evert Taube.

**Aktiviteter**  
Sidorna 4-13



Örebro och pandemi.

**Studiebesök**  
Sidorna 14-17



En ishockeystad.

**Resor**  
Sidorna 18-27



80- och 90-tals musik.

***Hur anmäler du dig? Hur betalar du? Vem gör vad?*** Sidan 2-3

# 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 8 januari 2026, för att prioriteringen ska kunna beaktas.

Om det finns fler personer anmälda än tillgängliga platser sker en lottning. Lottningen av samtliga bokningar, förutom till månadsmöten, sker den 9 januari 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 5 januari 2026.

## 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.

## Reseinformation

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

Inger Beijer  
Karin Johansson

Tommy Johansson  
Per Jacobson

# Månadsmöten

Torsdagar 14.00-16.00 i Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.  
Kaffe/te med bröd. **Anmälan krävs**, se sidan 2.

## Januari



Magnus Börjesson, Åsa Borehed, Anna Börjesson, Anders Borehed

### Vi minns Evert Taube

Torsdag 29 januari kl. 14.00-16.00.

Det är nästan 50 år sedan vår nationalskald Evert Taube gick ur tiden. Han är en av Sveriges mest uppskattade och spelade visdiktare. Hans visor har sjungits i över 100 år och är än idag lika uppskattade.

Tröstlösa Kapell sjunger Everts visor och berättar om hans liv.

**Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

## Februari



### Favorit i repris 1 - musik av The Beatles

Torsdag 26 februari kl. 14.00-16.00.

Så många ville lyssna på Mats Norrefalks och Ylva Åkessons konsert med Beatles-musik i höstas. Nu erbjuder vi deras konsert en gång till. Vi återupplever musiken från vår ungdoms giganter. De flesta tycker att Beatles musik är odödlig, och man vill lyssna om och om igen.

**Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

## Mars



### Favorit i repris 2 - Edith Piafs liv och musik

Torsdag 26 mars kl. 14.00-16.00.

Intresset var så stort för Piaf-konserten i höstas, så vi bjuder på den igen. Vi får träffa den lilla, stora sångerskan i Elisabeth Vallhagens tolkningar. Den äkta franska känslan förstärks av Hans-Ove Nyqvists ackompanjemang på dragspel och piano.

**Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

## April



### Peace, Love and Queen

Torsdag 23 april kl. 14.00-16.00.

Patrik Lundström, sångare och musiker sen tidigt 90-tal, ger oss exempel från sin breda repertoar. Han tar oss med på en personlig liten resa i Queens härliga musikaliska värld. Patrik tolkar Queens musik med sin röst och sin akustiska gitarr på ett ovanligt intimt och nära sätt.

**Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr**

### Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67 Annica Rydbecker 070-279 30 46 Ingall Ericsson 073-086 50 30

#### Föreningens expedition

Föreningarnas hus, Slottsgatan 13, 703 61 Örebro

Tel. 019-10 29 29

Öppettider: 13 januari-11 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

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

# Aktiviteter

## Få reda på mer om: Örebro genom seklerna

Örebro har en månghundraårig historia där många olika händelser har format staden. Här får vi veta mer om några olika områden som påverkat utvecklingen. Föredragsserien inleds med en sammanfattning av händelser genom seklerna.

### När Örebro blev Örebro



#### Fredag 30 januari

Örebros ursprung är höljt i viss historisk osäkerhet, men platsens betydelse som knutpunkt vid Svartån och närheten till Hjälmarens har gjort den till en naturlig samlingspunkt sedan forntiden.

Under medeltiden utvecklades Örebro till ett regionalt centrum, särskilt tack vare Örebro slott som byggdes för att kontrollera och försvara området.

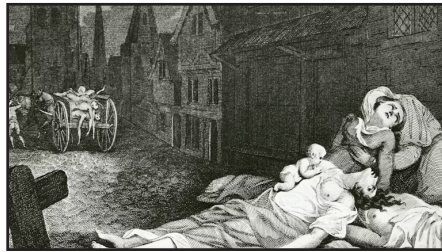
Staden har växt fram ur landskapet och människornas behov, snarare än genom kungliga dekret.

Men hur kan vi då ha firat jubileer av stadens grundande? Lennart Hedberg, disputerad historiker, berättar om utvecklingen och hur det kunde bli så.

Pris: 110 kr

**Lokal: Betelkyrkan, Köpmangatan 19**  
**Kaffe serveras från 9.00.**  
**Föredrag kl. 10.00-11.00.**

### Örebro och pandemierna



#### Fredag 27 februari

Pandemier har kommit och gått i mänsklighetens historia. En av de äldsta är pesten som tack vare DNA-studier finns dokumenterad redan hos stenåldersbefolkningen i Falbygden för 5000 år sedan. Den för de flesta mest kända pesten bröt ut vid 1300-talets mitt – dvs den vi kallar digerdöden. Under några år svepte den över Europa och nådde sannolikt även Örebro. Pesten försvann aldrig helt från Europa utan fick lokala utbrott ända fram till 1830-talet. Men vad gjorde myndigheterna centralt och lokalt för att förhindra en vidare spridning i landet och hur drabbades Örebro och Örebro län?

Arkivarie Håkan Henriksson från ArkivCentrum Örebro län berättar.

Pris: 110 kr

**Lokal: Betelkyrkan, Köpmangatan 19**  
**Kaffe serveras från 9.00.**  
**Föredrag kl. 10.00-11.00.**

### Örebro och krigsmakten



#### Fredag 27 mars

Örebros militära historia sträcker sig många hundra år tillbaka och har präglats av stadens strategiska läge vid Svartån och närheten till Hjälmarens. Under medeltiden spelade Örebro slott en viktig roll som försvarsanläggning och maktcentrum. Två regementen fick sin hemvist och kaserner i staden i början av 1900-talet.

Krig kräver vapen och på 1600-talet utgjorde staden bas för ett av rikets största gevärsfaktorerier, en vapentillverkning som pågick fram till slutet av 1700-talet.

Fil. dr Sören Klingnéus ger oss en sammanfattning med några nedslag bland spännande händelser.

Pris: 110 kr

**Ansvariga:**  
**Per Jacobson 076-107 71 80**  
**Annica Rydbeck 070-279 30 46**  
**Tommy Johansson 070-555 29 40**

## Fasta aktiviteter en gång i månaden

### Måndags Café

2 februari, 2 mars, 30 mars och 27 april.

kl.10.00-12.00

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

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72  
 Ingalill Ericsson 073-086 50 30

### Onsdags Pub

28 januari, 25 februari, 25 mars och 22 april.

kl. 16.00

Lokal: Kvarteret, Engelbrektsgatan 6.  
 Ingen föränmälan. Du betalar själv vad du äter eller dricker.

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72  
 Ingalill Ericsson 073-086 50 30

### Sopplunch

Onsdag 21 januari, 18 februari, 18 mars och 15 april.

kl. 11.30-13.00

Lokal: Husets Café, Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13.

Pris: 90 kr

Ingen föränmälan.

Ansvarig:

Inger Beijer 070-644 97 67

## Körsång i vår

Måndag: 26 januari,  
9 och 23 februari,  
9, 23 och 30 mars, 20 april  
kl. 13.00-15.00

Vi sjunger vidare i vår! Vi har en stomme av sångare från tidigare terminer, men vi välkomnar fler att vara med. Vårt främsta mål är att umgås och sjunga tillsammans, men också att lära oss att sjunga i kör. En gång per termin framträder vi vid något evenemang i föreningen. Annki Olsson är vår entusiastiska körledare och Kenneth Widäng ackompanjerar på piano. Frukt- och vattenpaus.

**Lokal: Ljuskällan, Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16.**

**Max. 40 deltagare**

**Pris: 600 kr**

**Ansvariga:**

**Inger Beijer 070-644 97 67**

**Annica Rydbeck 070-279 30 46**



## Vad är psykologiskt försvar?

Tisdag 27 januari  
kl. 14.00-16.00

Vi hör nästan dagligen från massmedia som TV och radio samt sociala medier om hur olika aktörer försöker påverka oss att tycka eller agera i olika riktningar. Man talar om informationspåverkan, fake news, riktad mot allt och alla från hela samhället till dig som individ. Hur går detta till? Vad ska jag tänka på för att inte bli lurad?

Detta kommer Erik Mårtensson, pensionerad officer, att hjälpa oss med. Han har varit med och startat Försvarsmaktens förband för psykologiska operationer och efter pensioneringen verkat som utbildare åt myndigheten för psykologiskt försvar. Kaffe serveras efteråt.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**

**Max. 250 deltagare**

**Pris: 120 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

## Johan Olsson – VM- och OS-medaljör på skidor

Onsdag 28 januari  
kl. 14.00-16.00

De flesta av oss minns säkert när Johan Olsson solokörde fram till ett VM-guld på 50 km under skid-VM 2013, en bragd som blev omtalad i media och bland skidintresserade svenskar. Han har flera OS- och VM-medaljer och är en av de stora skidåkarna genom tiderna. På senare år har vi sett och hört Johan som expert i TV-rutan. Nu kommer Johan till oss Aktiva Seniorer i Örebro och berättar om sin karriär samt tar oss med till det OS som väntar i Milano och Cortina i februari. Kaffe serveras efter föreläsningen.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**

**Max. 250 deltagare**

**Pris: 310 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Lennart Larsson 070-546 53 29**



## Batteriet - en laddad historia

Tisdag 3 februari  
kl. 14.00-16.00

Det började med att en italiensk pojke i slutet av 1700-talet stoppade två mynt i munnen - och tack vare den kittling han kände på tungan kunde han konstruera världens första elektriska batteri. Några år senare upptäcktes litium på Utö i Stockholms skärgård. Hundra år senare rullade de första elbilarna både i New York och Norrköping. Men varför dröjde det så länge innan elbilen fick sin återkomst? Vad har upptäckten på Utö med det att göra? Eva Krutmeijer berättar om batteriets historia, vad som döljer sig under mobiltelefonens skal och under motorhuvu på våra elbilar. Vi får också en inblick i bakgrunden till att litium även används som läkemedel mot bipolär sjukdom.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**

**Max. 250 deltagare**

**Pris: 160 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Margit Silberstein - förintelsen och orden som aldrig får tystna

Onsdag 4 februari  
kl. 14.00-16.00

I samband med Förintelsens minnesdag den 27 januari föreläser journalisten och författaren Margit Silberstein bland annat om hur andra generationen påverkas av förintelsen. Hon har arbetat inom media sedan 1970-talet. Margit Silberstein är nu aktuell med boken Hand i hand med barnen till Treblinka där hon berättar om den polsk-judiske läkaren Janusz Korczak, som valde att följa "sina" 192 barn i döden i förintelseleget. Boken är en hyllning till civilkurage och mänsklig värdighet. I en tidigare roman, Förintelsens barn, skildrar hon sin judiska uppväxt och hur den präglades av att hennes föräldrar överlevt krigsfängenskap och förintelsen. Kaffe serveras.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 210 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Lantmäteriet och vad är historiska kartor

Måndag 9 februari  
kl. 10.00-12.00

Lantmäteriet är en myndighet som har till uppdrag att säkra ägandet av fastigheter och tillgängliggöra geografiska data i samhället. Per Andersson, förrättningslantmätare vid Örebro kommun, ger oss en kort presentation om vilken nytta vi har av deras verksamhet. Bildandet av Lantmäteriet i Sverige knyts till Gustav II Adolf år 1628 då Anders Bure fick uppdraget att göra en systematisk kartläggning av landet. Från bildandet och fram till 1873 finns för stora delar av Sverige historiska kartor i ett digitalt arkiv, som vi kan söka i och se med hjälp av våra datorer. Kaffe serveras efter föreläsningen.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**

**Bo Tivell 070-666 61 22**

## Hjärt-lungräddning med hjärtstartare

1. Måndag 9 februari

2. Onsdag 11 februari

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 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. Fika-paus 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**



## Karl IX - Kampen om kronan

Måndag 9 februari

kl. 14.00-16.00

Karl IX var Sveriges kung från 1604 till 1611, men hans väg till tronen var långt ifrån rak. Som yngste son till Gustav Vasa blev han först hertig över Södermanland, Närke och Värmland. När Johan III dött ärvde hans katolske son Sigismund, som också var kung av Polen, kronan. Karl, som liksom sin far var protestant, ledde motståndet som besegrade Sigismund och var från 1599 i praktiken regent över Sverige. Erik Petersson, författare till boken Karl IX – Kampen om Kronan,

berättar levande om Karls tid som hertig och om hans kamp för att till slut bli kung. Erik Petersson har som historiker och författare en särskild kärlek till nordisk historia och maktens gestalter. Kaffe serveras.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

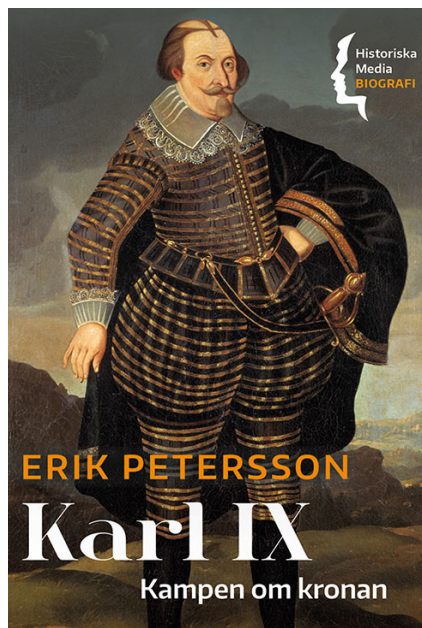
**Max. 140 deltagare**

**Pris: 210 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Cocktails – en smakresa genom tid och trend

1. Tisdag 10 februari

2. Onsdag 11 februari

kl. 15.00-17.00

### Det går bara att välja ett alternativ!

Följ med Robert "RomRobban"

Sandquist på en smakrik resa, där varje drink berättar sin egen historia. Det blir en provning där vi utforskar cocktailens värld – från klassiska original till moderna versioner. Du kanske hittar en helt ny favorit. En eftermiddag fylld av historier, tips och riktigt goda cocktails.

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 Rombocken.

**Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.**

**Max. 50 deltagare**

**Pris: 380 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Karin Johansson 073-424 58 87**



## Malou von Sivers – magiska möten

Torsdag 12 februari

kl. 14.00-16.00

Malou von Sivers är en prisbelönt journalist, författare och en populär föreläsare. Hon var med från starten av TV4 och var en av de första programledarna i Nyhetsmorgon. Under sin långa karriär på TV4 har hon i programmet Malou möter intervjuat några av världens mest kända personer som Nelson Mandela, Kofi Annan, Ingmar Bergman, Britney Spears, Yoko Ono och många fler.

Hon har bland annat belönats med stora Journalistpriset och Kristallen för sina teveintervjuer. Malou debuterade som författare 2017 med en romantilogi och har sedan dess skrivit sammanlagt fem romaner.

Hon kommer att berätta om några av sina många magiska möten med olika personer, vad som gör att ett möte blir magiskt men även vad som händer bakom scenen, sådant som tittarna aldrig fick se.

Kaffe serveras efteråt.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**

**Max. 250 deltagare.**

**Pris: 310 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

## Smart Säker Stad

Tisdag 17 februari

kl. 10.00-12.00

Fastighetsbranschen har ett stort ansvar för flera av mänsklighetens ödesfrågor – klimatutmaningen, energibrist, effektbrist, biologisk mångfald, AI och ett förändrat säkerhetspolitiskt läge. Vi är på väg mot automatiserade stadsdelar och städer - Stadsautomation. För detta behövs ett mer strukturerat arbete med innovation och stöd för arbete med tekniska strategier och färdplaner, ett arbete där Örebros reningsverk, Karlslunds herrgård, vattentornet, brandstationer, Behrn Arena och Futurums skolfastigheter samverkar. Men vilka hinder kan uppstå och hur kan tekniska och ekonomiska risker minimeras? Jonas Tannerstad, chef El & Automation ÖBO, beskriver beprövad erfarenhet kring hur hus blir smarta och smarta tillsammans och hur byggnader blir en del av lösningen av den utmaning som nu finns med effektuttag i elnätet. Kaffe serveras efter föreläsningen.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**



## Vad händer inom svensk kriminalvård

Torsdag 19 februari

kl. 14.00-16.00

Kriminalvården i Sverige är under stor omdaning. Den ska i framtiden även ta hand om barn och unga 15-17 år, som begår grova brott.

Straffängden har under flera år blivit längre, vilket kräver stor utbyggnad av nya och befintliga anstalter.

Regeringen har tecknat avtal med Estland om att kunna hyra fängelseplatser. Lägre straffmyndighetsåldern föreslås till 14 år.

Jacques Mwepu, chef för kriminalvårdsanstalten i Kumla, kommer och ger sin syn på dagens kriminalvård och vad vi kan förvänta oss av framtiden. Kommer vi få ett tryggare samhälle i framtiden?

Kaffe serveras.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

## Lunch med Örebros nya brandchef

Tisdag 24 februari

kl. 12.00-14.30

Njut av en härlig lunch på restaurang Kvarteret & Co innan det till kaffet är dags att möta vår huvudperson, Örebros nya brandchef, Anna Henningson. Hon började sin karriär som heltidsbrandman i Mora, en av de första kvinnorna i Sverige att göra det och har nu 35 års erfarenhet, bland annat från Örebro, när hon ska anta chefsrollen. ”Cirkeln sluts när Anna Henningson kliver in som ny brandchef på Nerikes brandkår. Efter årsskiftet får kåren en ledare som både känner till verksamheten och vill driva utvecklingen framåt”. NA den 17:e juli. En intressant och givande lunch utlovas.

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

**Max. 90 personer**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

## Musikhistoria

Måndag 2, 9 och 23 mars

kl. 09.30-11.30

Linn Elvkull, rektor för Musikskolan Crescendo, kommer att leda oss genom musikhistorien från forntid till nutid med musik och berättelser.

I anslutning till varje kurstillfälle kommer Linn att servera eget hembakat tidsanpassat bröd till fikat.

Program framgår nedan.

Musikhistoria del 1 Från medeltidens musik till barockmusik

Musikhistoria del 2 Från barockmusik till romantisk musik

Musikhistoria del 3 Från senromantik till nutidens musik

**Lokal: Samklangen,**

**Kulturkvarteret.**

**Max. 60 deltagare**

**Pris för föreläsningsserien: 520 kr**

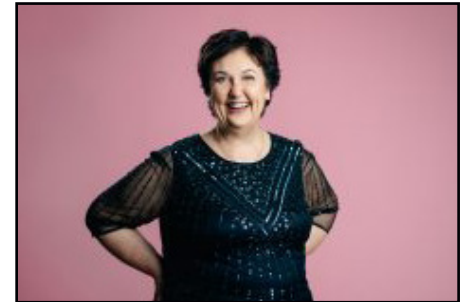
**Kaffe med bröd 55 kr tillkommer**

**och betalas vid varje kurstillfälle.**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**



## Friskvård á la Babben

Måndag 2 mars

kl. 14.00-16.00

Det låter väldigt bra att vara en aktiv senior. Men kan man vara för aktiv? Boka upp så många aktiviteter och rycka in och hjälpa till med barnbarn och annat så att stressen smyger sig på? Den här träffen kommer Babben Larsson, känd från tv, och pratar både om sitt liv och också om sina erfarenheter av att göra för mycket. Går det att nollställa stresskontot? Hur gör man i så fall? Handfasta tips och humor utlovas. Vi avslutar med lite mingel i foajén.

**Lokal: Filadelfiakyrkan,**

**Slottsgatan 16.**

**Max. 300 deltagare**

**Pris: 200 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Vinprovning Portugal

1. **Tisdag 3 mars**

2. **Torsdag 5 mars**

3. **Tisdag 10 mars**

kl. 14.00-16.00

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Portugal producerar en stor variation av viner, kända för sina inhemska druvsorter och sin långa vintradition. Landet är känt för friska, vita viner som Vinho Verde, kraftfulla röda viner från Douro och Alentejo, samt starkvinerna portvin och madeira. Vi kommer att prova sex olika viner och till provningen serveras en liten smaktallrik. Känn dig välkommen!

Provningssledare: 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**

## Vårens modetrender

**Onsdag 4 mars**

kl. 18.30-21.00

Nyfiken på vårens nyheter? Är det ljusa pastellfärger som gäller? 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**

## Irländsk afton

1. **Torsdag 5 mars**

2. **Torsdag 12 mars**

kl. 18.30- 21.00

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Nu är det dags för en irländsk afton på Närke Kulturbryggeri igen. Välkommen till en stämningsfull kväll då tonerna från den gröna ön fyller rummet. Vi njuter av traditionell irländsk folkmusik framförd av Ollie Tullamore with Friends. Vi umgås i en trevlig mil-

jö, äter en klassisk pubtallrik med smak av Irland – rustik, god. Till detta dricker vi öl, vin eller vatten. Förutom sång och musik får vi även höra lite berättelser från och om det vackra Irland. Öl och vin köper var och en på plats, både kontanter och swish fungerar.

**Lokal: Närke Kulturbryggeri, Beväringsgatan 2 B, Grenadjärstaden.**

**Max. 85 deltagare**

**Pris: 375 kronor**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Hans Erlandsgård 070-866 70**

## Biosalongen är bara för oss

1. **Måndag 9 mars**

2. **Onsdag 11 mars**

kl. 14.00-16.30

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Följ med på en gripande och oväntat rolig resa där en vanlig kvinna trotsar akademiens tvivel och ger sig ut för att hitta kung Rickard III som varit försvunnen i över 500 år. The Lost King är en verklighetsbaserad berättelse om mod, passion och envishet – där Sally Hawkins briljerar som Philippa Langley, amatörhistorikern som vägrar bli ignorerad. Filmen är baserad på boken The King's Grave: The Search for Richard III. Den blandar verklighet med fiktion och har fått beröm för sin känsliga skildring av Langleys kamp, även om vissa delar har kritiserats för att vara historiskt tveksamma. Precis som vanligt berättar Johan Mollberg från Roxy lite kuriosor 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**



## Brännvinskungen LO Smith

**Torsdag 12 mars**

kl. 14.00-16.00

LO Smiths ansikte är känt för många, men få vet om det då det är hans ansikte som pryder Absolut Vodka-flaskorna.

I folkmun kallades LO Smith Brännvinskungen. Han byggde upp en enorm förmögenhet med två tomma händer men dog ensam och utblottad. Genom att rena spriten från den förhatliga finkeln, skapade han Absolut Rent Brännvin som omedelbart blev en kolossal försäljningssuccé.

Men han renade inte bara spriten, utan han låg även bakom Konsum-idén, startade landets första sockerbolag, lanserade ångkök, organiserade arbetarna och förändrade Sverige i grunden.

Kom och lyssna på Pelle Berglunds prisbelönta berättelse om denne unika person! Kaffe serveras efter föreläsningen.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 180 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Kvinnorna på Engelbrettsskolans beredskapssjukhus 1945

Tisdag 17 mars

kl. 16.00-18.00

Under våren och sommaren 1945 anlände närmare 250 kvinnor med de Vita bussarna eller i transporter med UNRRA till Örebro. De kom från de tyska koncentrationslägren via karantän i Lund. Vilka var dessa kvinnor? Mikael Enoksson, SO-lärare på Lillåns skola, berättar om ett elevprojekt. Den didaktiska tanken för alla deltagare oavsett ålder är att när livsöden återberättas blir vi själva en del av historien och dessa berättelser kan kopplas till autentiska platser som koncentrationsläger eller beredskapssjukhuset i Örebro. Historia är här och nu. Vad betyder berättelserna för oss idag? Efter föreläsningen dricker vi kaffe.

**Lokal: Karolinska gymnasiet's aula, Olaigatan 25**

**Max. 50 deltagare**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**Ralph Granberg 070-515 65 00**

**Bo Gustavsson 070-510 94 57**



## Ostarnas spännande värld

1. Tisdag 17 mars

2. Onsdag 18 mars

kl. 15.00-16.30

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Välkommen till en smakresa genom ostarnas fascinerande universum!

Även om ost är något vi tar förgivet

idag, så finns det mycket mer att lära sig.

Johanna Dietmann från Örebro Ost tar oss med till ostarnas spännande värld, en värld där mjölk förvandlas till mästerverk.

Johanna berättar med stor inlevelse om ostens historia, anekdoter och presenterar de olika ostfamiljerna. Vi provar och njuter av sex olika ostar, kex och marmelad.

Till osten serveras bubbelvatten.

**Plats: 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**



## Martin Stenmarck på scen

Söndag 22 mars

kl. 14.00-16.00

Martin Stenmarck har definitivt gått en lång väg från sin uppväxt i en by utanför Örebro, dit hans familj flyttade när han var tolv år. Musik och artisteri stod alltid högt i kurs i hans släkt. Oavsett vilket projekt han gått in i har scenen har alltid varit fokus, det är hans hemvist. Nu kommer han till oss i Örebro och framför en blandning av sina egna låtar och Elvis Presley, som han har hyllat i en egen show. En konsert ni inte får missa! Konserten börjar kl. 14.00.

Kaffe serveras efteråt.

**Lokal: Hjalmar Bergman Teatern.**

**Max. 550 deltagare**

**Pris: 315 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

## Kommunpolisens

Måndag 23 mars

kl. 10.00-12.00

Kommunpolisens huvuduppdrag är att driva Polismyndighetens brottsförebyggande och trygghetsskapande arbete i samverkan med kommunen och övriga lokalsamhället. Kommunpoliserna Julia Höglund och Kajsa Berglind beskriver hur arbetet bedrivs i Örebro. Vi får ta del av hur lägesbilden ser ut i Örebro och information om förekommande bedrägerier och hur man bäst kan skydda sig mot dem. Det kommer att finnas utrymme för frågor och dialog kring polisens arbete. Efter föreläsningen serveras kaffe.

**Lokal: Karolinska skolan, Olaigatan 25.**

**Max. 23 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Mikael Ramnerö 070-302 27 22**

**Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**



## Smaka och prata mat

Tisdag 24 mars

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: Kornellen, Kornellvägen 38 A.**

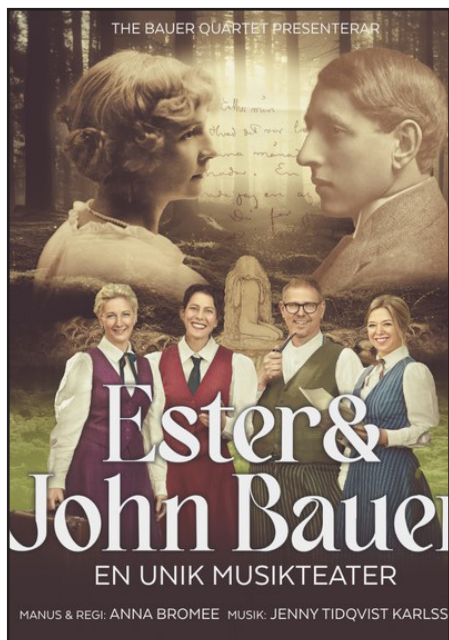
**Max. 50 deltagare**

**Pris: 50 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Ester & John Bauer – en unik musikteater

**Tisdag 31 mars**  
**kl. 16.00-18.00**

I musikteatern Ester och John får du följa det sägenomspunna konstnärsparet Ester och John Bauer i en förtrollande föreställning.

Den baseras på John och Esters egna ord från över 970 bevarade brev, nyskriven musik samt parets konstverk och fotografier.

I The Bauer Quartet sjunger och agerar bland annat Lisa Bauer. Hennes mormor är dotter till John Bauers bror Hjalmar Bauer, som lärde John att teckna redan i barndomen. Ester och John är moderna människor i en omodern tid runt sekelskiftet 1900.

Hon blir hans musa och inspirerar bland annat till klassiska Bauerprinsessan Tuvstarr.

Även Ester är en begåvad konstnär, utbildad vid Konstakademin.

Kom och fånglas av deras skaparlust, bråddjupa tvivel, uppslitande gräl och passionerade kärlek.

Föreställningen är i två akter. Kaffe serveras mellan de två akterna.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**  
**Max. 250 deltagare**

**Pris: 350 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**

## Örnsro – mycket mer än idrott

**Tisdag 7 april**  
**kl. 14.00-16.00**

De flesta örebroare tänker nog främst på Örnsro idrottsplats när man nämner stadsdelen Örnsro. Området har dock en äldre och spännande historia med kopplingar till stadens nykterhetsrörelse som var mycket aktiv vid sekelskiftet 1900. När idrottsplatsen invigdes 1903 blev den Örebros första idrottspark och 117 år senare spelade Örebro Syrianska den sista fotbollsmatchen på Örnsro IP. Trästadens Örnsro skulle nu byggas och den klassiska entréportalen monterades ned i november 2020. Något bygge har dock ännu inte kommit i gång men under 2024 har ändå Örnsroparken färdigställts i anslutning till Svartån. Föreläsare är Håkan Henriksson, arkivarie på Arkivcentrum. Kaffe serveras efter föreläsningen.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 125 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Samtida konst utanför Europa

**Måndag 13, 20 och 27 april**

**kl. 10.00–12.00**

Peter Ekström, konstnär och skribent, tidigare rektor för Örebro Konstskola, presenterar en spännande utveckling för samtida konst utanför Europa.

Konstvärlden har blivit mer globaliserad. Dels har det vuxit fram konstmuseer och andra institutioner i Ostasien, Afrika och Latinamerika.

Dels har konstnärer som inte kommer från Västeuropa och USA fått mycket större plats idag. Peter Ekström gör ett svep över världens samtidskonst utanför Europa och Nordamerika i tre föredrag.

I pausen serveras dryck och frukt.

**Lokal: Samklangen,  
Kulturkvarteret.**

**Max. 60 deltagare**

**Pris för föreläsningsserien: 375 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Elisabeth Lindh 070-361 08 85**

## Vårfågelvandringar i Oset

**Fredag 24 april, 8 maj**  
**och måndag 18 maj**

**kl. 7.30-10.45**

Under våren gör vi tre vandringar i markerna runt Oset och Rynningeviken. Biotoperna varierar ganska mycket mellan skog, betesmark, vatten och madmarker.

Under april anländer många av våra flyttfåglar. Först kommer till exempel sånglärka och tofsvipa och lite senare flugsnappare, näktergal och enkelbeckasin.

Vi kommer att få guidning av Närkes Ornitologiska Förening. Vi går 3,5 – 5 km i maktigt tempo. Det är mycket lättgången terräng med grusade stigar. Ta med matsäck för vi tar en rast efter cirka halva tiden. Klädsel efter väder! Morgonen kan vara kall.

**Samling: Parkeringen vid Naturens hus.**

**Max. 50 deltagare i två grupper**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

## Polisen som blev deckarförfattare

**Måndag 27 april**

**kl. 14.00-16.00**

Martin Ekman är en före detta polis från Örebro som med över ett decennium inom poliskåren sett samhällets mörkare sidor på nära håll.

Nu skildrar han dem i sina kriminalromaner om kommissarie Mårten Steen vid Örebropolisens.

Hans debutroman Nemesi kom ut 2015, den följdes av Mörkerseende och nu 2025 i boken Vådeld fördjupar han porträttet av en komplex huvudperson och ett samhälle i förändring.

Handlingen utspelar sig i Örebro och har en realistisk ton, med noggrannhet kring polisarbetets detaljer. Kaffe serveras.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 deltagare**

**Pris: 140 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Hjärtat i kroppen – hjärtat i musiken

Tisdag 28 april  
kl. 10.00-12.00

Livet har en puls, kroppen har en puls, musiken har en puls. Ni får lyssna till musik som drivs av själ, hjärta och puls komponerad av Chopin, Boismortier, Barrière och Vivaldi.

Just Chopin hade en väldigt speciell relation till sitt hjärta. Anders Wickbom på piano, thoraxkirurg och forskare vid Sahlgrenska och Örebro Universitetssjukhus, föreläser om hur hjärtat skapar en puls, upprätthåller livet och vad som händer när pulsen inte längre är regelbunden.

Vi får lyssna på musik av den nybildade AI -Duon bestående av cellisterna Andreas Tengberg och Ingrid Morgan, vilka fascinerar av det musikaliska språket och musikens inverkan på vårt sinne och vår kroppsrhythmus.

Varför låter kompositörer ofta sin musik vara nära hjärtats puls? Ett program med hjärtat i centrum.

Kaffe serveras.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**  
**Max. 140 deltagare**  
**Pris: 210 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**  
**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Örebro Universitet idag och dess framtid

Onsdag 29 april  
kl. 14.00-16.00

Med 17 000 studenter och 1600 anställda är Örebro Universitet en viktig del av vår stad. Från att varit en Högskola invigde statsminister Göran Persson 1999 Örebro Universitet. Idag har det en mycket omfattande utbildning och forskning.

Den sedan sommaren 2025 nyutträdde rektorn Åke Ingerman kommer att ge sin syn på vad Universitetet är idag och vad vi kan vänta oss i framtiden.

Åke beskriver sig själv som en bred akademiker med ledarprofil.

Han är civilingenjör i teknisk fysik och professor i ämnesdidaktik med inriktning mot naturvetenskap och teknik. Kaffe serveras.

**Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.**  
**Max. 250 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**  
**Karin Johansson 073-424 58 87**

## Den Klassiska orkestern – eller vad gör musikerna på dagarna egentligen?

Tisdag 5 maj  
kl. 9.30-13.00

Vi börjar med att Linn Elvkull, rektor för Musikskolan Crescendo, berättar om orkesterarbetet, de olika instrumenten och hur man får jobb i en orkester, innan vi lyssnar på repetition med Svenska Kammarorkestern i konsertsalen klockan 11.00.

Program: L. van Beethoven - violinkonsert samt R. Schumann - symfoni nr 2.

Vi dricker kaffe med Linns hembakta kaka innan vi går till konsertsalen.

**Lokal: Samklangen, Kulturkvarteret.**  
**Max. 60 deltagare**

**Pris: 140 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**  
**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Sjostakovitj - ett liv med musik och motstånd

Fredag 29 maj

kl. 18.00-19.00. Kaffe från kl. 17.15

Dmitrij Sjostakovitj (1906–1975) är en av 1900-talets största tonsättare med 15 symfonier, 15 stråkkvartetter, musik till 36 filmer, 2 cellokonserter med mera.

Ett liv präglad av revolution, världskrig och förtryck där Sjostakovitj balanserade genialitet med överlevnadsinstinkt i en tid då varje ton kunde vara politisk. Följ med på en härresande berättelse om musik, motstånd och människans inre styrka.

Linn Elvkull ledsagar dig genom Sjostakovitjs spännande liv och Wirénkvartetten: Roger Olsson – violin, Hans Elvkull – violin, Linn Elvkull – viola, Hanna Thorell – cello.

spelar. 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**

## Träna med Aktiva Seniorer

Kom och träna med oss på ett roligt och lustfyllt sätt. Vi erbjuder ett paket med åtta aktiviteter. Syftet är att deltagarna ska få prova på flera olika träningsformer. Ta med eller ta på lämpliga kläder och skor.

I anslutning till träningshallarna finns det möjligheter att klä om och att förvara kläder och värdesaker. Parfymfri

miljö. Vid några tillfällen kommer vi att dela in deltagarna i två grupper med olika start- och sluttid. Information om gruppindelning och samlingstider lämnas innan uppstarten.

Max. 40 deltagare

Pris: 295 kr för de åtta aktiviteterna i paketet

### Vattengymnastik

Fredag 6 mars

kl. 9.30-11.00

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 i receptionen på Hagabadet.

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

### Gåhandboll

Fredag 13 mars

kl. 11.00-12.30

Gåhandboll är en motionsform för dig 65+ där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Spelet sker i lag med både damer och herrar, gåendes, utan fysisk kontakt och med mindre spelplan än traditionell handboll. Vi får prova på de olika momenten som ingår i ett träningspass. Det finns tränare och utövare från ÖSK Handboll för 65+ på plats som instruerar oss.

Samling: 10.45 utanför entrén till Arenahallen, Idrottshuset, Eyragatan 1.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Eva Granberg 070-928 27 21

### Dans

Måndag 16 mars

kl. 10.00-12.00

2 grupper, 1 timme/grupp

Här får du på ett roligt och tryggt sätt utforska rörelse och rytm med inspiration från dansens värld. Anita Basha kommer att träna rytmik och musikalitet, lära oss grundläggande steg, arbeta med enkla groove-rörelser och sätta ihop kortare koreografier. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Det viktigaste är nyfikenhet, rörelseglädje och gemenskap! Bekväma kläder och skor.

Samling: 9.45 i entrén på Kulturkvarteret.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Karin Johansson 073-424 58 87

### Cirkelgymnastik, styrke- träning med gruppkänsla

Tisdag 24 mars

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 Svettis -Öster Hagmarksgatan 56.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

### Senior Tabata

Torsdag 9 april

kl. 10.00-11.00

En mjukare form av träning som följer principen om perioder av aktivitet följt av vila. Utmana din styrka och kondition i mjuk intervallträning. Varierande övningar som är anpassade till våra seniorer, där vi tränar hela kroppen efter egen förmåga.

Samling: 9.45 Actic Slottsgatan 17A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Inger Gröndahl 073-545 77 27



### Pingis/Bordtennis

Måndag 13 april

kl. 13.00-15.00

2 grupper, 1 timme/grupp

Pingis har många av oss provat på och 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

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

### Yoga

Torsdag 23 april

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, avslappnad, och är anpassad för våra seniorer.

Samling: 9.45, Actic, Slottsgatan 17 A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Karin Johansson 073-424 58 87

### Parkorientering

Tisdag 5 maj

kl. 10.00-12.00.

Vi får prova på en relativt ny gren inom orienteringssporten - sprintorientering - som genomförs i stadsmiljö och parker. Vi kallar det för parkorientering och tar oss runt på en bana kors och tvärs genom Stadsparken och intill liggande bebyggelse i eget tempo.

Vi hittar kontrollpunkterna med hjälp av en karta som vi får vid starten. Orienterare från Hagaby GOIFs 60+ grupp förklarar och hjälper till om det behövs. Kläder efter väder och skor som är lämpliga för promenad utomhus.

Du som använder läsglasögon bör ta med dem så att du kan läsa på kartan.

Samling: 9.45 vid Stadsparkens entré Floragatan 1.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Elisabeth Lindh 070-361 08 85



## Golf för nybörjare

**Måndag 27 april**  
**kl. 10.00-12.30**

Här är chansen för dig som vill prova på golf!

Välkommen till en unik möjlighet att prova på idrotten golf som erbjuder både fysisk aktivitet, frisk luft och social samvaro.

Under passet som är 2,5 timmar vägleder våra tränare dig i golfens grunder på klubbens övningsområde.

## Golfträning för dig som spelar golf

**Tisdag 28 april**  
**kl. 10.00-12.30**

Passet för dig som spelar/har spelat golf tidigare. Utveckla dina färdigheter och få inspiration inför säsongen tillsammans med våra tre välutbildade tränare. Under passet som är på 2,5 timmar jobbar du med både svingteknik och närspelsövning tillsammans med tränarna. Alla deltar efter sin förmåga oavsett HCP och spelnivå.

## Simning – prova på crawl

**1. Tisdag 7 april kl. 9.00-10.00**  
**2. Tisdag 7 april 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. 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, professionell och

Låneutrustning finns på plats, du behöver bara tänka på att ha bekväma skor, gym-paskor, samt klä dig efter väder.

**Samling: Gustavsviksanläggningen, vid bollautomaten, rangen.**

**Max. 18 deltagare**

**Pris: 580 kr inkluderar övningsbollar på rangen**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Mats Granberg 072-370 80 70**

Du behöver inte vara medlem i Örebro City Golf & CC för att få delta. Ta med golfutrustning och kläder efter väder.

**Samling: Gustavsviksanläggningen, vid bollautomaten, rangen.**

**Max. 18 deltagare**

**Pris: 580 kr inkluderar övningsbollar på rangen**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Mats Granberg 072-370 80 70**

välkänd inom simmarkretsar. Kom i tid så du hinner duscha och byta om.

**Samling: Gustavsviksbadet vid receptionen.**

**Max. 10 deltagare per "provapågrupp", därefter max 8 deltagare/grupp.**

**Pris: 150 kr för "prova på" 7 april. 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**

## Hur kan vi själva påverka vår hjärnhälsa – oavsett ålder?

**Onsdag 25 mars**  
**kl. 14.00-16.00**

Liss Elin Larsson från FINGERS Brain Health Institute (FBHI) berättar om frisk- och riskfaktorer kopplade till kognitiv svikt och demens. Föreläsningen bygger på FINGER-modellen, en forskningsbaserad metod som visar att livsstilsförändringar gör skillnad. Välkommen till en inspirerande stund med konkreta tips för en frisk hjärna – hela livet! Kaffe serveras efteråt.

**Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.**

**Max. 140 personer**

**Pris: 125 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-4245887**

**Eva Granberg 070-928 27 21**

## Bowling

**Onsdag 28 januari,**  
**4, 11, och 25 februari,**  
**4, 11, 18 och 25 mars.**  
**kl. 14.30-16.00**

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 i priset.**

**Ansvarig:**

**Lars Ekström 076-027 13 22**



## Boule

**Onsdag 22 och 29 april,**  
**6, 13, och 20 maj.**  
**kl. 13.00-15.00**

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

**Samling: Motionscentralen i Karlslund.**

**Max. 40 deltagare.**

**Pris: 100 kr. Alla tillfällena ingår i priset.**

**Ansvarig:**

**Lars Ekström 076-027 13 22**

# Studiebesök

## Örebro Hockey - Behrn Arena

Tisdag 20 januari

kl. 10.00-13.00

Örebro har blivit en ishockeystad med herrlag i Svenska Hockeyligan (SHL), damlag och en omfattande ungdoms- och juniorverksamhet. I takt med framgångarna har hemmaarenan – Behrn Arena – byggts ut och nya delar har tillkommit.

Lars ”Mozart” Andersson, tidigare ishockeyspelare och numera team manager i Örebro Hockey, visar oss runt i arenan.

Vi får även träffa representanter från ledarstaben. De kommer att berätta om verksamheten. Vi avslutar med gemensam lunch i arenans lunchmatsal. Kostnaden för lunchen ingår i priset.

**Samling: Behrn Arenas huvudingång Orvar Bergmarks Plats**

Max. 25 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Anna-Karin Holm 073-960 15 94



## Centralpalatset

1. Onsdag 21 januari

2. Onsdag 4 februari

kl. 14.00-16.00

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Vi går ner i biosalong 2, där journalisten Lisbeth Axelsson kommer att berätta om Centralpalatset, i ord och bild. Om donatorn Adolf Lindgren om hans stiftelse och hur Centralpalatset kom till. Vi går ut runt byggnaden och får se de vackra entréerna. Därefter går vi till Husets Café i Föreningsgarnas Hus, Slottsgatan 13 och dricker kaffe.

En trappa ner till biosalong 2, ingen hiss!

Samling på Bio Roxy, Olaigatan 19

Max. 30 deltagare

Pris: 190 kr

Ansvariga:

1. Sofia Loodh 070-400 96 50

1. Ralph Granberg 070-515 65 00

2. Sofia Loodh 070-400 96 50

2. Inger Gröndahl 073-545 77 27

## Kulturkvarteret

Måndag 2 februari

kl. 10.00-12.00

Välkommen till Örebros allaktivitetshus, Kulturkvarteret, som invigdes sommaren 2021.

Kulturkvarterets vision är att vara en inkluderande mötesplats för alla – med särskilt fokus på barn och unga. Kulturkvarteret ska göra det lättare att både utöva och uppleva kultur i alla dess former.

Vi blir guidade genom Wingårdh arkitekters spektakulära skapelse vid Svartån, där vi bl a får se lite från de olika verksamheterna. Vi avslutar med kaffe på Kulturbistron.

**Samling: innanför huvudentrén,**

**Fabriksgatan 4**

Max.15 deltagare

Pris: 120 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Sofia Loodh 070-400 96 50

## EON

Onsdag 4 februari

kl. 14.00-16.00

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 %.

EON:s mål är att nå netto noll utsläpp av växthusgas till år 2030. Vi gör en rundvandring genom anläggningen. Många trappor. Inget kaffe ingår.

**Samling: Fjärrvärmeverket, Idrottsvägen 37**

Max. 28 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Anna-Karin Holm 073-960 15 94

Ralph Granberg 070-515 65 00

Vissa företag med förhöjd säkerhet kräver namnlista.

## Epiroc

1. Måndag 9 februari fabriken i Norra Bro

2. Onsdag 25 februari fabriken på Klerkgatan i Örebro  
kl. 14.00-16.00

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Många är intresserade av att besöka Epiroc och se deras fabriker. Då de inte kan ta emot stora besöksgrupper erbjuder vi besök i 2 av fabriker. Vid båda besöken får vi information om företagets historia och nuvarande verksamhet medan vi dricker kaffe i matsalen. Därefter följer en guidad tur genom fabriken på respektive plats.

**Samling:**

**Epiroc 1: Gällerstavägen 117 i Norra Bro vid entrén.**

**Epiroc 2: Klerkgatan 21 stora entrén**  
Max. 22 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1. Inger Gröndahl 073-545 77 27

1. Bo Gustavsson 070-510 94 57

2. Ralph Granberg 070-515 65 00

2. Mikael Ramnerö 070-302 27 22



## Örebro Teater

Onsdag 11 februari

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: Örebro Teater, Storgatan 1.**

Max: 28 deltagare.

Pris: 170 kr inkl. rundvandring

och kaffe/te och mjuk kaka.

Ansvariga:

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

Leif Alén 070-219 31 03

## Olaus Petri kyrka

**Onsdag 11 februari**

**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. Kaffe serveras i församlingshemmet där Agneta också berättar om församlingsarbetet i stort och smått.

**Samling: Storgatan 40**

**Max. 25 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Eva Granberg 070-928 27 21**

**Mikael Ramnerö 070-302 27 22**



## Örebro moské

**1. Måndag 16 februari**

**2. Måndag 30 mars**

**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. Vi får veta mer om de fem pelarna inom islam. 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 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. Leif Alén 070-219 31 03**

**1. Eva Granberg 070-928 27 21**

**2. Mikael Ramnerö 070-302 27 22**

**2. Kärstin Thedéen 070-552 22 13**

## Örebro konstskola

**Onsdag 4 mars**

**kl. 10.00-12.00**

Välkommen till ett inspirerande besök på Örebro Konstskola. Konstskolan erbjuder en 2-årig konstnärlig grundutbildning med inriktning Fri konst dvs måleri, skulptur och nya uttrycksformer. Under besöket

får vi bl a en inblick i skolans verksamhet, om hur utbildningen är upplagd och hur eleverna arbetar i sina ateljéer. Det blir också möjlighet att se några av elevernas pågående projekt. Ingen fika.

**Trappor i huset, ingen hiss.**

**Samling: Utanför huvudingången till skolan, Beväringsgatan 14.**

**Max. 20 deltagare**

**Pris: 80 kr**

**Ansvariga:**

**Eva Granberg 070-928 27 21**

**Anna-Karin Holm 073-960 15 94**

## Elgerigården

**1. Onsdag 4 mars**

**2. Onsdag 11 mars**

**3. Onsdag 18 mars**

**4. Onsdag 25 mars**

**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. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76**

**3. Kärstin Thedéen 070-552 22 13**

**4. Sofia Loodh 070-400 96 50**

## IKEA - bakom kulisserna

**Onsdag 4 mars**

**kl. 10.00-13.00**

IKEA:s varuhus har funnits i Örebro mer än 60 år och sedan 1991 finns IKEA i södra delen av Mariebergs Handelsområde. Vi besöker varuhuset och får en kort genomgång om IKEA då och nu. Därefter går vi på en rundvandring där vi får se varuhusets bakomtyr och lager. Vi avslutar besöket med en gemensam lunch i varuhusets restaurang. Kostnad för dagens lunch inkl. dryck och kaffe ingår i priset.

**Samling: Utanför ingången på**

**Kundvägen 2 i Mariebergs**

**Handelsområde**

**Max. 14 deltagare**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**Inger Gröndahl 073-545 77 27**

**Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**

## Medborgarhuset

**Måndag 9 mars**

**kl. 18.00-20.00**

Välkommen till en visning av Medborgarhuset i Örebro. Vår guide är Anders Ejdeholt, arkitekt SAR/MSA. Medborgarhuset invigdes 1965 i samband med Örebros 700-årsjubileum. Arkitekter var bröderna Erik och Tore Ahlsén, Stockholm, som intar en central plats i modern svensk arkitektur. Medborgarhuset är av byggnadsminnesklass, där stora delar av värdet ligger i detaljerna och materialen. Materialen som dominerar är röd sandsten, teak, obehandlad betong, koppar och glas. Vi kommer att besöka olika delar av huset, bl a få höra om dess historia, funktioner och se arkitektoniska detaljer. Inget kaffe ingår.

**Samling: Medborgarhusets huvudentré, Olof Palmes torg**

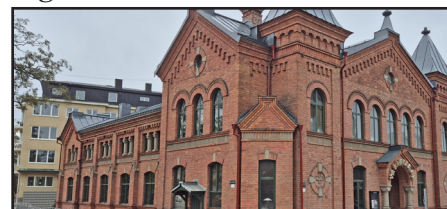
**Max. 30 deltagare**

**Pris: 130 kr**

**Ansvariga:**

**Eva Granberg 070-928 27 21**

**Inger Gröndahl 073-545 77 27**



## Vasakyrkan

**Onsdag 11 mars**

**kl. 10.00-12.00**

En ny gemensam församling med namnet Equmeniakyrkan Vasa bildades 2017 då Vasakyrkans Missionsförsamling och Trefaldighetsförsamlingen gick samman. Församlingen verkar i och från Vasakyrkan. Byggnaden, som uppfördes 1890, är nyligen renoverad och verksamheten nystartar hösten 2025 med ambition och önskan om att bli en växande mötesplats för människor i alla åldrar. Vice församlingsföreståndare Rajan Mall berättar och visar oss runt. Efter studiebesöket serveras kaffe på Kulturkvarterets bistro.

**Samling: Vasagatan 6**

**Max. 23 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Mikael Ramnerö 070-302 27 22**

**Kärstin Thedéen 070-552 22 13**

## Odd Fellow och deras hus

**Måndag 16 mars**

**kl. 14.00-16.00**

Odd Fellow är ett ordenssällskap med anor från 1700-talet, verksamt i Sverige sedan 1884. Man samlas i loger runt om i landet för att bygga gemenskap, utvecklas som människor och stötta dem som behöver hjälp. I Örebro håller man till i ordenshuset på Köpmangatan. Huset byggdes efter den stora stadsbranden 1854. Vi får en rundvandring i huset och får lyssna till historiska berättelser. Efter rundvandringen dricker vi en kopp kaffe tillsammans.

**Samling: Köpmangatan 7**

**Max. 20 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Leif Alén 070-219 31 03**

**Sofia Loodh 070-400 96 50**

## Brandkåren

**Onsdag 18 mars**

**kl. 10.00-11.30**

Brandstationen på Nastagatan 10A är en av 28 stationer inom Nerikes Brandkår. Brandkåren ansvarar för räddningstjänst och förebyggande brandskydd för ca. 260 000 innevävare i nio kommuner i Örebro län. De vanligaste larmen gäller brand, trafikolyckor och automatlarm utan brandtillbud. Andra olyckstyper man åker ut på är utsläpp av farligt ämne, drunkningstillbud, nödställd person/djur, hjärtstopp och suicid. Vi får information om verksamheten och besöker fordonshallen där vi tittar på bilarna och annan utrustning. Inget kaffe.

**Samling: Nastagatan 10A**

**Max. 20 deltagare**

**Pris: 80 kr**

**Ansvariga:**

**Ralph Granberg 070-515 65 00**

**Bo Gustavsson 070-510 94 57**

## Örebro tingsrätt

**1. Onsdag 8 april**

**2. Onsdag 22 april**

**kl. 10.45-ca 15.00**

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Vi får först träffa en jurist och en rådman som kommer att berätta om hur det går till i en rättssal 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. Vi går sedan till Rättscentrum så att vi är där senast 12.30 eftersom vi måste hinna ge-

nom säkerhetskontrollen i tid då samtliga rättegångar startar 13.00.

Underlätta för dig själv och kontrollen genom att ha så lite saker som möjligt med dig. 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.

**Samling: Karolinska gymnasiet,  
Olaigatan 25**

**Max. 25 deltagare**

**Pris 150 kr**

**Ansvariga:**

**1. Ralph Granberg 070-515 65 00**

**1. Inger Gröndahl 073-545 77 27**

**2. Ralph Granberg 070-515 65 00**

**2. Sofia Loodh 070-400 96 50**



## Johnson Metall

**Onsdag 15 april**

**kl. 10.00-12.00**

Företaget, som startade i ett litet trähus i Rynninge 1940, utför gjutning och bearbetning av produkter i brons. Med eget gjuteri och modern bearbetning erbjuder företaget kundpassade produkter och är idag Nordens största i sitt slag. Vi avslutar med en gemensam kopp kaffe.

**Samling: Stålgatan 15**

**Max. 8 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Leif Alén 070-219 31 03**

**Bo Gustavsson 070-510 94 57**

## Stadsmissionen - Porten

**Onsdag 15 april**

**kl. 15.00-17.00**

Hur många hemlösa som finns i Örebro vet ingen säkert trots att flera kartläggningar gjorts. Däremot vet vi att runt 100 personer varje morgon söker sig till den öppna mötesplatsen Porten för att få hjälp med frukost, värme och vila. Under ett år möter man drygt 700 unika individer i verksamheten. Porten är en öppen

mötesplats för människor som lever i utanförskap, som till exempel hemlöshet eller aktivt missbruk. Gästerna erbjuds gemenskap, värme och en paus från den tuffa och utmanande vardag de lever i. Vi träffar företrädare för Porten och får kort info om Stadsmissionens andra verksamheter. Kaffe serveras på Porten.

**Samling: Köping-Hultgatan 6**

**Max. 23 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Mikael Ramnerö 070-302 27 22**

**Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**

## Ölprovning hos Närkes Kulturbryggeri

**Torsdag 16 april**

**kl. 17.00-19.00**

Vi besöker bryggeriet i deras verksamhetslokal i gamla I3-området. Vi får höra om deras verksamhet, ölsorterna och produktionen. Provingen består av fyra olika ölsorter ur bryggeriets sortiment. Numera får man också handla med sig hem i samband med ölprovning. Den som så önskar erbjuds att köpa ett paket av de sorter vi provar till ett specialpris. Man kan endast betala på plats med swish.

**Samling: Utanför bryggeriet,**

**Beväringsgatan 2**

**Max. 28 deltagare**

**Pris: 240 kr**

**Ansvariga:**

**Inger Gröndahl 073-545 77 27**

**Mikael Ramnerö 070-302 27 22**

## Tullängsgymnasiet

**Måndag 20 april**

**kl. 10.00-12.00**

På Tullängsgymnasiet finns en hög teknologisk nivå både när det gäller utrustning och kompetens och de har ett tätt samarbete med det lokala och regionala näringslivet. På skolan får eleverna möjligheter att uppnå sina drömmar, oavsett om det är yrkeskunskap, förberedelser för vidare studier eller en karriär som företagsledare. Klassrumsundervisning varvas med studiebesök, fältstudier, universitetsbesök, arbetsförlagt lärande och kontakter med företag. Vi får en genomgång av skolans olika program och valmöjligheter samt får besöka de olika delarna av verksamheten. Lunch i skolans matsal ingår.

**Samling: Tullängsgatan 7**

**Max. 25 deltagare**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**Ralph Granberg 070-515 65 00**

**Bo Gustavsson 070-510 94 57**



## Ridhuset i Karlslund

**Onsdag 6 maj**  
kl. 10.00-12.00

Örebro fältrittklubb, en ideell förening med cirka 1 000 medlemmar, visar runt och berättar om sin verksamhet. Ridskolan är en av Sveriges största med runt 70 ponnyer och hästar. På ridskolan rider cirka 900 ryttare per vecka. Anläggningen består av tre stall, det nybyggda Riastallet, det nyrenoverade Norra stallet samt Diedens stall. Till anläggningen hör två ridhus, fyra utebanor, en vackert belägen gräsbana och en terrängbana för fälttävlan. På våning två finns kontorslokaler, två konferensrum, personalutrymmen samt en cafeteria. Kaffe ingår

**Samling: Diedens allé 2**

**Max. 28 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Leif Alén 070-219 31 03**

**Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**

## Bakgårdsvandring på Väster

**1. Måndag 18 maj**

**2. Tisdag 19 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. 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, grindstolparna, Väståstrand 1, mittemot Södra Station**

**Max. 18 deltagare**

**Pris: 150 kr**

**Ansvariga:**

**1. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76**

**1. Anna-Karin Holm 073-960 15 94**

**2. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76**

**2. Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**

## Öster vandring

**1. Tisdag 19 maj**

kl. 10.00-12.00

**2. Onsdag 20 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**

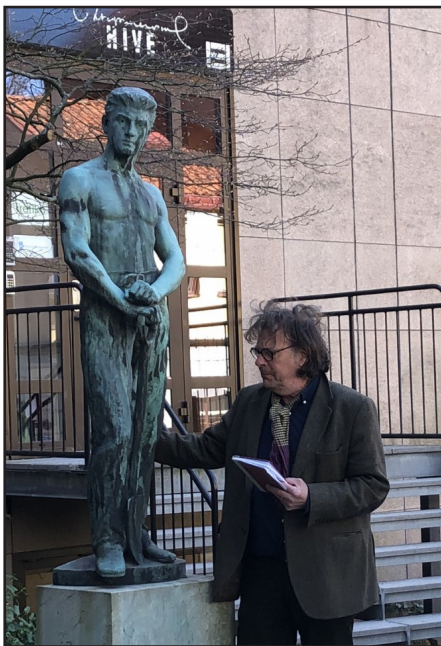
**Ansvariga:**

**1. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76**

**1. Leif Alén 070-219 31 03**

**2. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76**

**2. Mikael Ramnerö 070-302 27 22**



## Konst, skulpturer och arkitektur i centrum

**Onsdag 20 maj**

kl. 10.00-12.00

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**

**Leif Alén 070-219 31 03**



## Småbåtshamnen

**Onsdag 20 maj**

kl. 14.00-16.00

Många av oss har säkert i årtal undrat vad som händer i husen som finns vid småbåtshamnen i Örebro och vilka är de som huserar där? Vad gör de där? Är det bara vinterförvaring eller arbetas det på renoveringar, förberedelser inför våren eller byggs det nya båtar? Frågorna är många som vi kommer att få svar på när vi gör en rundvandring på varvsområdet och i hamnen. Vi får också titta in i några av husen för att få en bild av hur det ser ut samt förhoppningsvis se en sjösättning med hjälp av kranen. Vi fikar på området.

**Samling: Småbåtshamnen i Skebäck**

**Max. 25 deltagare**

**Pris: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Ralph Granberg 070-515 65 00**

**Leif Alén 070-219 31 03**

## Karlslunds herrgård - en kulturskatt

**Måndag 1 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: 100 kr**

**Ansvariga:**

**Anna-Karin Holm 073-960 15 94**

**Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96**



## AI AI Kapten! En riktig revy i sikte

Söndag 1 februari

kl. 11.45-17.30

I år bjuder Lekebergs Revysällskap på en klassisk nummerrevy i modernt format på Sparbanksbörsen i Fjugesta. Det är absolut inte så att AI gjort våra nummer. Nej, vi har knåpat ihop de flesta av dem själva samtidigt som vi köpt in de allra bästa från årets Revy-SM. Det blir en magnifik blandning av sketcher, musik och rörelse enligt Revysällskapet. Allt serverat med en förrätt, varmrätt och kaffe med godsak, en härlig söndagsmiddag.

Avresa från Resecentrum läge X 11.45  
och Boglundsängen 12.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 695 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

## Hooked on the 80's & the 90's – Sparbanksbörsen i Fjugesta

Fredag 27 mars

kl. 17.45-22.45

I vår presenterar Lekbergs Revysällskap musiken från 80- och 90-talen. Det blir en fartfylld show där musiken, modet och humorn från 80- och 90-talen hyllas. Häng med på en kväll fylld med riviga dansnummer, smäktande skönsång och en och annan mer eller mindre välkänd karaktär. Till föreställningen serveras vi en matig kall plocktallrik.

Avresa från Resecentrum läge X 17.45  
och Boglundsängen 18.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 550 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

## Oppboga Bruk och Bryggerikrogen i Nora

Torsdag 7 maj

kl. 8.45-14.30

Ta chansen till ett intressant företagsbesök! Oppboga bruk

i Fellingsbro har anor från 1600-talet, men som företag i modern bemärkelse startades verksamheten 1901. Bolaget är privatägt sedan 1999. Om resan från 1901 års träsliperi till dagens konverteringsanläggning för kartong, berättar Lennart Larsson, som varit ägare av bolaget under perioden 2004 – 2019. Idag ägs Oppboga av ett schweiziskt företag. Vi får en guidad tur genom företaget och en beskrivning av hur produktionen fungerar.

Efter visningen äter vi lunch på Bryggerikrogen i Nora.

Avresa från Resecentrum läge X 8.45

och Boglundsängen 9.00.

Max. 30 deltagare

Pris: 410 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29



## Säterboleden

Måndag 11 maj

kl. 8.15-14.30

Säterboleden är en vacker vandringsled utanför Arboga med början och slut vid det populära besöksmålet Hjälmare docka. Leden går i övervägande flack terräng, på små grusvägar och skogsstigar. Vi kommer att vandra en bit längs med gamla Hjälmare kanal som grävdes på 1600-talet. Därefter går leden i södra kanten på Arboga flygfält. Leden går mestadels i fin skogsterräng. Vi gör ett stopp cirka halvvägs för att äta den matsäck du själv tagit med. Vi kommer fram till Hjälmare kanal vid Kvarnsjön. Därifrån går vi den knappt en kilometer tillbaka till Hjälmare docka, längs kanalen. Vandringsleden är cirka 7,5 km. Klä dig efter väder och ta med matsäck, vattenflaska och kanske ett par stavar som kan underlätta vandringsleden.

Avresa från Resecentrum läge X 8.15  
och Boglundsängen 8.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 170 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



## Räkbåten M/S Gustaf Lagerbjelke

Tisdag 2 juni

kl. 11.00-14.00

Vi abonnerar hela Räkbåten enbart för Aktiva Seniorer och gör en 3-timmars räkkryssning utmed Svartån och ut på Hjälmaran. Kapten guidar oss samtidigt som vi glider utmed åns vackra bebyggelse och Stadsparken. Vid Örebro sluss tar vi oss 2,5 meter ner till det lummiga utloppet mot Hjälmaran. Båten gör en rundtur på Hemfjärden och vi passerar ett antal herrgårdar. Under färden får vi så mycket räkor, sallad, aioli, dressing och bröd som vi orkar äta. Lättdryck, kaffe och kaka ingår. Önskas annan dryck tillkommer det.

Avresa från Hamnplanens kaj kl. 11.00.

Max. 78 deltagare

Pris: 425 kr

Ansvariga:

Bo Tivell 070-66 66 122

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

## Karin Ward – konstnär och skulptör

Måndag 8 juni

kl. 8.45-13.30

Vi har nu fått möjlighet att besöka Karin Ward i hennes hem, något som vi länge önskat. Karin Ward har ett långt konstnärsliv bakom sig, efter det att hon studerade vid Konstfack i Stockholm 1957–1961. Hon har därefter utvecklat sin konst och främst ägnat sig åt skulptur. Tidigt i karriären var hon bosatt i Egypten och i Frankrike. Det finns offentlig utsmyckning med hennes konst i biblioteket i Alexandria och på svenska ambassaden i Kairo. I vårt närområde finns hennes verk i Kvarntorpshögens skulpturpark Konst på Hög i Kumla samt på Universitetssjukhuset i Örebro. Hon är en välmeriterad konstnär som är representerad i Statens konstråd. Själv säger hon att hon inte följer trender, men självklart förblir hon inte opåverkad av det som händer i hennes liv och i världen omkring. Lunch äter vi på Solliden.

Avresa från Resecentrum läge X 8.45

och Boglundsängen 9.00.

Max. 25 deltagare

Pris: 475 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

## Resa till Munkhyttans fjärilsreservat

Tisdag 9 juni

kl. 9.00-14.00

Munkhyttans naturreservat i Lindesberg har bildats för att skydda två av Europas utrotningshotade fjärilar. Längs Munkhyttedäcken trivs två fridlysta sällsyntheter, asknätfjärilen och väddnätfjärilen vilka flyger främst under juni månad.

Dessa båda kräver mycket speciella förutsättningar för att överleva och har därför blivit mycket ovanliga. Den rätta kombinationen av fuktiga marker med ask, olvon och ängsvädd finns här längs bäcken, på mossen och bland de gamla strandvallarna. Ask och olvon är de enda växter som asknätfjärilen lägger sina ägg på och ängsvädd är väddnätfjärilens värdväxt.

I reservatet görs regelbundna röjningar för att bevara dessa miljöer. Det finns också möjlighet att se den sällsynta sotnätfjärilen och den betydligt vanligare skogsnätfjärilen. Har vi tur kan vi också få se makaonfjäril och den stora kungstrollsländan.

Vi går cirka en kilometer tur och retur på en delvis spångad och delvis ojämn stig längs Munkhyttedäcken till en iordningjord rastplats i reservatet. Rastplatsen blir vår bas där vi intar vår matsäck för att därefter leta efter de sällsynta fjärilarna. Medtag matsäck.

Avresa från Resecentrum, läge X 9.00

och Boglundsängen 9.15.

Max. 20 deltagare

Pris: 260 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



## Heldagsresor



### Nån måste göra det – musikal i pocketformat i Karlstad

Söndag 8 februari

kl. 11.00-19.30

Vi inleder med lunch på Värmlands Museum innan vi åker till Scalateatern i Karlstad för att se föreställningen Nån måste göra det. Två kvinnor med olika syn på livet och litteraturen möts när de anställs för att avgöra vilka böcker som ska behållas eller rensas ut – utan tydliga riktlinjer. Det är utgångspunkten för musikalen med Helen Sjöholm som Cassandra och Gunilla Backman som Felicia i huvudrollerna. Kvinnornas olikheter leder till både nyfikenhet och sammanstötningar och funderingar. Vad får berättas, läsas och sparas? –Det handlar om civilkurage och om bildning. Att våga ifrågasätta det man är en del av säger Sissela Kyle som regisserat. Trots allvaret är det mycket humor. Flera kända svenska musiker som Björn Ulvaeus och Laleh har bidragit med musik. Smörgås och vatten på vägen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 11.00

och Boglundsängen 11.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 250 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

### Trollflöjten på Kungliga Operan

Lördag 14 februari

kl. 10.15–20.45

Mozarts operafavorit med musiken du känner igen eller snabbt blir förförd av. Häng med i jakten på kärlek och frihet med Tamino och Pamina, Papageno och Papagena och så klart Nattens drottning. Trollflöjten i Ole Anders Tandbergs regi är en fantasifull och fartfylld föreställning som klingar av operahistoriens största hits – och alla sjunger på svenska! Förmiddagskaffe byts mot en frukt. Lunch innan föreställningen och smörgås med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 10.15

och Boglundsängen 10.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 420 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

### Frankenstein på Stadsteatern

Lördag 14 mars

kl. 10.15-20.30

Vi möter en varelse, skapad av vetenskapsmannen Frankenstein, en skapelse som helst av allt vill vara precis som du, en människa. I Fredrik Benke Rydmans regi går varelsen från oskuldsfull födelse till mänskliga egenskaper som hämnd, kärlek och våld. Mötet mellan skapelse och skapare blir en intensiv kamp, en strid om människan rätt att kontrollera naturen. Trots att pjäsen skrevs för länge sedan så är den högaktuell med vår relation till teknisk utveckling, AI och frågan om att skapa evigt liv. Lunch äter vi på Kulturhuset. Frukt på resan till Stockholm och smörgås med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 10.15

och Boglundsängen 10.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 190 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

### SELMA - en vacker saga från en lycklig tid

Söndag 29 mars

kl. 11.00-19.30

Vi börjar med lunch på Värmlands Museum innan vi åker till Wermland Opera i Karlstad för att se den nyskrivna operan om Selma Lagerlöf.

-Vilken vacker grön klänning! är repliken som inleder en kär och djup vänskap mellan Selma Lagerlöf och friherrinnan på Torups slott Henriette Coyet då de för första gången möts i Lilla salen på Konserthuset i Stockholm.

Denna vänskap, som kom att bestå under återstoden av deras liv, skildras i operan av Mats Larsson Gothe och Maria Sundqvist med urpremiär på Wermland Opera. Efter en period av skrivkramp börjar Selmas kreativitet blomma igen i mötet med Henriette. Via brevväxling och möten, ömsom på Mårbacka, ömsom på Torups slott, väcks Selmas berättarkraft till liv medan Henriette Coyet, med sitt skarpa intellekt, får en vän att dela tankar om livet och läsoplevelser med. Det är en berättelse om det viktiga samtalet som ger livet mening, om hur två olika kynnerna möts; det sakliga och det fantasifulla – verkligheten och sagan, samt en berättelse om gamla kvinnors vishet. Smörgås och vatten på vägen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 11.00

och Boglundsängen 11.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 050 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



## Välkommen till Boo slott och familjen Hamilton

1. Onsdag 22 april Påskliljor

2. Fredag 22 maj Kungsängsliljor

kl. 8.45-15.00

**Det går bara att välja ett alternativ!**

Succé i repris! Upptäck en riktig kulturskatt i skogarna nära gränsen till Östergötland. Här bor familjen Hamilton, som idag driver ett av Sveriges största privatägda gods. Boo slott ligger vackert beläget vid sjön Avern. Slottet är byggt i sten med tinnar och torn, krenelerade murar och trappgavlar. Det stod färdigt 1882 och var likt tidens ideal inspirerat av medeltidens slott och borgar.

Vi blir guidade i både nedre och övre parken av husmästare Anders Odelius. Därefter besöker vi Boo kyrka från 1733, idag länets bäst bevarade karolinska kyrka.

Det är en korsformad timmerkyrka med vitmålad brädpanel och takryttare över korsmitten. Kyrkans inre har genomgått få förändringar. Den saknar till exempel fortfarande elbelysning. På den första resan hoppas vi få se de vackra speciella påskliljorna lysa upp utanför kyrkan och på den andra resan hoppas vi på de vackra kungsängsliljorna i trädgården. Vi avslutar med lunch. Missa inte detta tillfälle!

**Avresa från Resecentrum läge X 8.45**

**och Boglundslängen 9.00.**

**Max. 48 deltagare.**

**Pris: 550 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Vandring runt Gallabergssjön

Tisdag 28 april

kl. 8.15-16.00

Runt Gallabergssjön, söder om Vretstorp, går en vandringsled som tar oss genom ett varierat skogslandskap. Vi vandrar mestadels nära vattnet. Terrängen runt sjön är flack men blir mer kuperad efter rasten när vi går genom skogens fina ravinlandskap.

En del steniga och rotfyllda partier förekommer. Om det är

en regnig vår får vi räkna med några blöta partier.

Vi startar vandringen vid sjöns södra del och följer leden motsols. Efter ett par kilometer, vid badplatsen, stannar vi och äter matsäcken som du själv tagit med. Vi avslutar den cirka 6,5 km långa vandringen där vi startade. Bussen hämtar oss för transport till Rönne Kapell där vi äter en sen lunch innan hemfärd.

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

**Avresa från Resecentrum läge X 8.15**

**och Boglundslängen 8.30**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 390 kr**

**Ansvariga:**

**Gunnar Edseldt 073-769 68 96**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**



## Krogen som inte finns och Stjernsunds slott

Tisdag 12 maj

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 Stjernsunds 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 använde det för övernattningsresor på sina resor till Norge och i mitten av 1800-talet bodde hans sonson Gustaf, sångarprinsen, 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 Boglundslängen 10.45.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 570 kr**

**Ansvariga:**

**Bo Tivell 070-666 61 22**

**Elisabeth Lindh 070-361 08 85**



Foto: Bo Tivell

## Lövsta slott, Reijmyre glasbruk och Go'Glass Hjortkvarn

Torsdag 21 maj

kl. 9.00-18.30

Resan går genom ett vårgrönskande landskap mot Lövsta slott strax utanför Norrköping. Där börjar vi med en lunch i norra flygeln för att sedan guidas genom slottets olika salar.

Fältmarskalk Axel Lillie uppförde grunden till dagens slott år 1637. Egendomen har därefter gått i oavbruten arvskedja till 1940 då det testamenterades till Riddarhuset.

Under 1700 ägdes slottet av Axel von Fersen d.y. föräldrar och han är mest känd för sin nära relation med Marie-Antoinette.

Efter den historiska rundvandringen åker vi vidare till Reijmyre glasbruk. Det är Sveriges äldsta glasbruk som fortfarande är i drift. Bruket grundades 1810. Platsen valdes eftersom det fanns stor tillgång på skogsråvara som användes för att värma ugnarna i glasbruket.

Vi får uppleva hantverket i hyttan där allt glas görs för hand och är munblåst. Glasbruket är känt för sina glaskonstverk i färgerna rött, grönt och blått.

Efter guidningen ges tillfälle till rundvandring i butiken på egen hand. Vi lämnar Reijmyre glasbruk och styr sedan mot Hjortkvarn och stannar hos Go'Glass. Där blir vi serverade egentillverkad glass och kaffe innan vi åker åter till Örebro.

**Avresa från Resecentrum läge X 9.00 och Boglundsängen 9.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 795 kr**

**Ansvariga:**

**Bo Tivell 070-666 61 22**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

## Cykeltur Berg-Borensberg längs med Göta Kanal

Torsdag 21 maj

kl. 7.45-17.30

Följ med på en härlig cykeltur längs med Göta kanal i Östergötland. Vi åker buss till den lilla orten Berg. Där bjuds vi på busskaffe och fralla innan vi hämtar våra cyklar. Turen är cirka 21 km och går från Berg till Borensberg. Det är en lättcyklad grusväg med nästan inga backar alls. Längs vägen får vi uppleva den fina naturen och se flera av kanalens slussar. Om vi har tur så kan vi nog få se ett och annat får som klipper gräs. Vårt första stopp blir Brunneby Musteri och gårdsbutik, ett familjeföretag som har förädlat frukt och bär i över 70 år. Här äter vi vår lunch, och får tid att besöka gårdsbutiken, där man kan handla saft, sylt, gelé och andra delikatesser. Vi fortsätter vår cykelresa till Borensberg, där vi lämnar tillbaka cyklarna och serveras busskaffe och mazarin innan vi startar hemresan mot Örebro.

Tips: Ta gärna med ryggsäck och vattenflaska och för er säkerhet - ta med egen hjälm då detta ej finns att tillgå på plats!

**Avresa från Resecentrum läge X 7.45 och Boglundsängen 8.00.**

**Max. 35 deltagare**

**Pris: 1 145 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabeth Lindh 070-361 08 85**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**



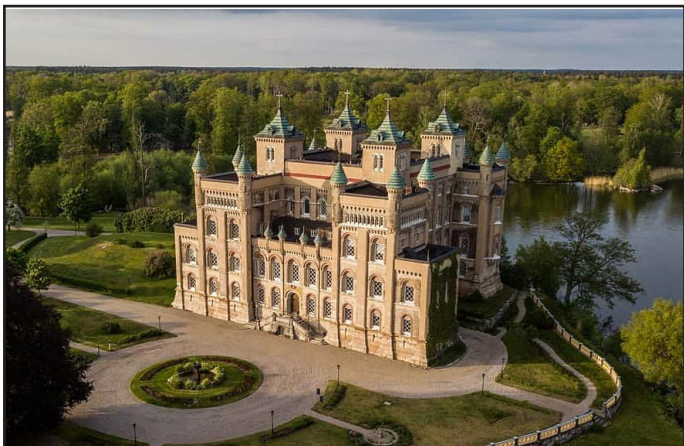


Foto: Holger Ellgard

## Stora Sundby slott och Thorslundkagge

Onsdag 27 maj  
kl. 8.00-16.30

Vårt första resmål är Stora Sundby, det vackra slottet vid Hjälmarens strandkant. Slottet stoltserar med fyra stora torn - årstiderna, tolv mindre torn - månaderna, 52 rum - årets veckor och 365 fönster för kalenderns alla dagar. Slottet är idag hem för familjen Klingspor. Vi blir guideade i slottet.

**Slottet saknar hiss och turen går via trappor.**

Lunch äter vi på anrika Dufweholms Herrgård. Vi far vidare till sörländska Högsjö där vi möter Johan Thorslund, Sveriges ende tunnbindarmästare.

Här tillverkas tunnor enligt 2 500-årig hantverkstradition där kärnan i produktionen är av svensk ek.

Du får också besöka Ekliggarnas sal och höra Johan berätta om norra Europas största ekliggare.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.00  
och Boglundsängen 8.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 950 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**

## Beridna Högvakten och guidning med Christopher O'Regan

Torsdag 28 maj  
kl. 7.00-19.00

Förmiddagskaffet byts mot en frukt. Den beridna vaktparaden är en av Stockholms största turistattraktioner och har också blivit en symbol för hela Sverige, då som en självklar del av det svenska kulturarvet. I centrum för uppmärksamheten står förstas hästarna, drygt åttio unika individer som bokstavligen bär upp vår tradition. Vi besöker kavallerikasernen där vi får följa hästarnas vardag. Därefter ser vi Högvaktens vaktavlösning vid det Kungliga slottet i Gamla stan. Efter lunch möter du Christopher O'Regan. Du har kanske sett honom på TV, där han trollbinder sina tittare med berättelser om Sveriges historia. Med sina gedigna kunskaper

och sin eleganta vältalighet levandegör Christopher O'Regan som ingen annan det förflutna. Nu har du möjlighet att få följa med honom på en av hans underhållande stadsvandringar i Stockholm och möta människorna som en gång befolkade de skuggiga kvarteren i Gamla stan. Smörgås med vatten serveras på bussen hem.

**Avresa från Resecentrum läge X 7.00  
och Boglundsängen 7.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 995 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Sandgrund Lars Lerin och Sliperiet Oscar Magnusson

Torsdag 28 maj  
kl. 8.15-17.15

Vi börjar dagen med ett besök på Sandgrund, Lars Lerins permanenta konsthall i Karlstad. Här bjuds vi på kaffe och baguette innan vi får en guidad visning av konstupställningen, och möjlighet att fördjupa oss i Lars Lerins konstnärskap och bildvärld. Efter visningen äter vi lunch på Värmlands Museum, som ligger alldeles intill Sandgrund. Här njuter vi av god mat i en vacker miljö innan vi reser vidare till Borgvik. Där väntar Sliperiet, en kombinerad konsthall och restaurang belägen i byn Borgvik. År 2009 köptes byggnaden av Oscar Magnusson och året därpå startade han konsthallen Sliperiet. Förutom konst och mat ordnas konserter och kulturaktiviteter. Vi får en guidad visning av de aktuella utställningarna. Vi avslutar besöket med kaffe och kaka innan vi åker hem.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.15  
och Boglundsängen 8.30.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 850 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabeth Lindh 070-361 08 85**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**



Foto: Roger Borgelid

## Matresa i Östergötland

Tisdag 2 juni

kl. 7.45-18.45

Vi inleder med ett besök på Boställets vedugnsbageri där vi avnjuter kaffe och smörgås. Nästa stopp blir Ladugård 206, en kulinarisk upplevelse med mat, kafferosteri och butiker i ladugårdsmiljö. Mia Bremer lagar lunchen och Mike från kafferosteriet berättar om kaffe och vi får smaka nyrostat och nybryggt kaffe. Vi far vidare till Löt Gårdsmejeri vars ostar serverades på Nobelmiddagen 2024. Här bjuds en smaktallrik med gårdens produkter. Gården har en egen Get-El-park och den får vi höra mer om, Vi avslutar med en ölprovning på Ölsbo Gårdsbryggeri där vi även får en bryggerivisning och kaffe. På alla platser vi besöker finns möjlighet att handla.

**Avresa från Resecentrum läge X 7.45  
och Boglundsängen 8.00**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 950 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**



## Trästad Hjo

Torsdag 4 juni

kl. 7.45-18.30

I vår gör vi en resa till trästaden Hjo som 1990 fick Europa Nostras utmärkelse för sitt bevarande av trästaden. Vi börjar med förmiddagsfika på café Guldkanten innan vi går en guidad tur på cirka en timme och får veta mer om den gamla trästaden Hjo. Därefter finns tid att bese utställningen om Estrid Eriksson, Svenskt Tenns grundare, som kommer från staden. Vi äter lunch på Hotell Bellevue och avslutar med ett besök på Hjo bryggeri som 2026 fyller 100 år. Det är ett familjeföretag i fjärde generation och Sveriges enda vedeldade bryggeri och en av få som tillverkar gammeldags svagdricka efter samma recept sen 1926. Vi får veta mer om tillverkningen, smakprov på drickan men även besöka ölbryggeriet som ligger vägg i vägg.

**Avresa från Resecentrum läge X 7.45  
och Boglundsängen 8.00.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 710 kr**

**Ansvariga:**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

**Elisabeth Lindh 070-361 08 85**



## Björskogs näs

Fredag 5 juni

kl. 8.00-16.00

Gården Björskogs näs var ursprungligen ett finskt nybygge. Här har ängarna slåttats i många hundra år. Slätterbruket har format en artrik och speciell flora, som också präglas av den kalkrika berggrunden. Guckuskon växer både i skogen och på ängarna. Ingen annanstans i länet finns det så mycket guckusko som här i Björskogs näs. Det är 1 km vandring från bussen till naturreservatet. När vi kommer fram tar vi fram vår medhavda matsäck. Vi kommer sen att få guidning i området. Det blir vandring på smala stigar, i skog och på ängar. Efter guidningen åker vi till Grythyttans Gästgivaregård för lunch. Efter lunchen kommer vi att få guidning i Grythyttan av hembygdsföreningen.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.00  
och Boglundsängen 8.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 530 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**

## Båt på Mälaren med besök i två domkyrkor

Måndag 1 juni

kl. 8.15-19.15

Vi besöker domkyrkan i Västerås och vår egen domkyrka i Strängnäs. Med guider får vi följa kyrkornas långa, nästan tusenåriga historia. I Västerås kan vi beskåda kung Erik den XIV:s grav och skattkammaren som öppnades för all-

mänheten 2017. Kung Karl IX:s grav finns i Strängnäs och vi får höra om de stulna begravningsregalierna 2018, som tillhörde kungen och hans gemål Kristina. De värderades till 65 miljoner, men återfanns, restaurerades och finns nu åter i kyrkan.

Med båt tar vi oss från domkyrka till domkyrka. Vi åker med rederi Mälardalens båt M/S Havsörnen och hoppas på en solig 2,5 timmars kryssning med lunch ombord. Mälaren är en örrik sjö, så vi ser fram emot en omväxlande och lugn båtfärd. Innan hemresan fikar vi på Grassagården i Strängnäs.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.15 och Boglundsängen 8.30.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 865 kr**

**Ansvariga:**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**

## Gävle med Järnvägmuseet och Sveriges Fängelsemuseum

**Onsdag 10 juni**

**kl. 7.00-18.30**

Vi inleder vårt besök i Gävle på Järnvägmuseet. Utställningarna berättar om Sveriges järnvägar, dess människor och framtid. Järnvägmuseets samlingar håller internationell toppklass och består av över 300 fordon från mitten av 1800-talet och fram till idag. I samlingen finns bland annat Prins August som är det äldsta lokomotivet i världen som fortfarande går att köra. Vi dricker förmiddagskaffe hos Elsa Andersson i Norberg och äter lunch på Järnvägmuseet. Efter lunch besöker vi Sveriges Fängelsemuseum, ett museum i två gamla fängelser, slottshäktet från 1732 och cellfängelset från 1847, där du får gå in i olika celler. Här möter du ett kulturarv som många har försökt att gömma och glömma. Smörgås och vatten på hemresan.

**Avresa från Resecentrum läge X 7.00 och Boglundsängen 07.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 950 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Hans Erlandsgård 070-866 70 51**

## Lantbruk med framtidstro i norra länsdelen

**Torsdag 11 juni**

**kl. 8.45-16.30**

På Bäcktorps gård strax söder om Kopparberg driver familjen Bengtsson lantbruk sedan drygt 100 år. Fjärde generationen står i begrepp att ta över. Här bakas bröd och pizza, det föds upp nöt för köttproduktion och entreprenadtjänster erbjuds. När vi kommer får vi en smörgås och kaffe sedan berättar Håkan om förutsättningarna för lantbruk i Bergslagen och Sverige och om de spännande utvecklingsplanerna som finns. Efter lunch på Vårdshuset Älgen åker vi till Kallernäs getgård nära sjön Råsvalen som drivs av

Elin och Johan Falk. Det här får veta mycket om getskötsel och hur de driver sin gård. Här produceras getost av olika slag vid gårdens eget mejeri. Förutom getost kan man köpa korv, yoghurt och getskins. Det brukar också finnas produkter från närbelägna småskaliga producenter. Vi får en smaktallrik med gårdens produkter.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.45 och Boglundsängen 9.00.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 480 kr**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Maggie Javelius 073-539 24 01**



## Säfstaholms slott och Vingåkers kyrka

**Måndag 15 juni**

**kl. 8.30-18.00**

Vi inleder med kaffe och smörgås på Café Grefven's, beläget i slottets gamla personalkök, innan det är dags för en intressant guidning i slottet. Säfstaholms slott uppfördes 1666 men fick sitt nuvarande utseende vid 1800-talets början. Gustav Trolle – Bonde, kallad Den blinde excellensen, gjorde genom sitt konstsamlade Säfstaholm till en konstmetropol i Sverige

Vi får också en guidning av sommarens utställning: Dandyn - en stilikon. I slottsparken finns det historiska trädet med Säfstaholmsäpplen.

Vi äter lunch på Båsenberga Hotell & Konferens och reser sen vidare till Vingåkers medeltida kyrka, uppförd omkring 1300, torn och vapenhus tillbyggda på 1400-talet. Vi får en guidning av kyrkan. Innan bussen rullar mot Örebro ges möjlighet att avsluta dagen på Vingåker Outlet.

**Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Boglundsängen 8.45.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 525 kr**

**Ansvariga:**

**Mayvor Reimfelt 073-622 32 72**

**Gertrud Åsman 070-449 73 56**

## Österlen – en liten bit av paradiset

**Måndag 18 maj kl. 8.00 - onsdag 20 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 en 3-rättersmiddag båda kvällarna.

**Dag 1.** På resan till Österlen stannar vi vid Huseby Bruk, äter lunch och besöker Florence Stephens vackra hem. Slotet 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 Hammarskjölds Backåkra. Nästa stopp blir Ale stenar, en lätt promenad med en magisk utsikt.

Vi passerar Eklaholm och Hagestad radby och vidare till

Brännorna där vi får njuta av konst i olika former och material, galleri och krukmakeri.

**Dag 3.** Vi inleder dagen med en vandring i Stenshuvuds nationalpark. Vi far vidare till 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 Vårdshuset Vätterhästen och äter en mysig middag.

**Bokningen är bindande från och med 10 mars 2026.**

**Avresa från Resecentrum läge X 8.00 och Boglundsängen 8.15.**

**Max. 48 deltagare**

**Pris: 6 700 kr inkl. resa, hotell, all mat och guidningar.**

**Enkelrumstillägg 900 kr för 2 nätter**

**Ansvariga:**

**Karin Johansson 073-424 58 87**

**Bo Tivell 070-666 61 22**





## Trosa – Stendörren, en vandringsresa

**Måndag 25 maj kl. 8.00 - tisdag 26 maj kl. 17.00**

Vi gör en resa till Sörmland där vi vandrar etapp 54 på Sörmlandsleden och bor på Trosa Stadshotell och spa. Dag två gör vi ett besök i Stendörrens naturreservat. Vandringsleden på Sörmlandsleden är inte speciellt kuperad men givetvis med en del sten och rötter. Stendörrens naturreservat ligger vid kusten mellan Trosa och Nyköping. Här finns många miljöer – från näringsrika strandängar till hållmarker med gamla tallar. Vi vandrar en kortare sträcka och går bland annat över några hängbroar ut på öar. Här är det lite knöligt att gå på en del ställen.

Du bör vara van att gå i kuperad och ojämn terräng. Stavar kan vara till god hjälp.

**Dag 1.** Vi åker via Strängnäs och Södertälje mot Trosa. Efter vägen gör vi ett stopp för bussfika (kaffe och smörgås). Vi kommer att passera Trosa och cirka 1,5 mil söderut ligger Karlsfors kvarn. Här startar Sörmlandsledens etapp 54 som vi följer fram till Gisekvarn. Det är en sträcka som går i skogen och längs några sjöar och som är cirka 8 km. Vi kommer att äta matsäcken, som du själv tagit med, vid en rastplats med vindskydd. Senare gör vi ett andra kortare stopp vid prins Alexanders utsiktsplats. Bussen hämtar upp oss i Gisekvarn och tar oss till Trosa stadshotell och spa. Ett kortare besök i deras lilla spa ingår och hinns med innan vi äter en tre-rätters middag. Vill du inte gå på spa så bor vi

mitt i Trosa centrum så en promenad i den pittoreska staden rekommenderas.

**Dag 2.** Efter frukost kommer vi att få med oss ett lunchpaket. Termosarna får vi fylla själva. Bussen tar oss sedan ner till Stendörren som ligger cirka 30 minuter söderöver. Stendörren är ett vackert naturreservat vid kusten. Vi gör en kortare vandring upp till utsiktstornet. Därifrån vandrar vi ner mot stranden och klipporna där vi äter vårt lunchpaket. Efter lunchen vandrar vi vidare och tar oss ut på några små öar via hängbroar. Vandringsleden blir totalt 3–4 km. När vi känner oss nöjda med Stendörren tar bussen oss vidare till Dufwehols herrgård utanför Katrineholm för en sen lunch innan vi åker hemåt.

I resan ingår bussresa, bussfika, boende i tvåbäddsrum, tre-rättersmiddag, matsäckspaket dag två samt lunch på vägen hem.

Ange vid anmälan om du önskar enkelrum.

**Bokningen är bindande från och med 25 april 2026**

**Avresa från Resecentrum läge X 8.00 och Boglundsängen 8.15.**

**Max. 35 deltagare**

**Pris: 2950 kr, enkelrumstillägg 350 kr**

**Ansvariga:**

**Elisabet Wennhager 070-220 30 34**

**Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96**

## Årsmöte våren 2026

Aktiva Seniorers årsmöte äger rum

12 mars 2026, kl. 10.00.

Lokal: Filadelfiakyrkan,  
Slottsgatan 16, Örebro.



# Kalendarium

## Januari

|    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| 20 | Örebro Hockey<br>– Behrn Arena       | 14 |
| 21 | Sopplunch                            | 4  |
| 21 | Centralpalatset 1                    | 14 |
| 26 | Körsång i vår                        | 5  |
| 27 | Vad är<br>psykologiskt försvar?      | 5  |
| 28 | Bowling                              | 13 |
| 28 | Johan Olsson –<br>VM och OS medaljör | 5  |
| 28 | Onsdagspub                           | 4  |
| 29 | Vi minns Evert Taube                 | 3  |
| 30 | När Örebro blev Örebro               | 4  |

## Februari

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Al Al Kapten!<br>En riktig revy              | 18 |
| 2  | Kulturkvarteret                              | 14 |
| 2  | Måndags Café                                 | 4  |
| 3  | Batteriet<br>- en laddad historia            | 5  |
| 4  | Margit Silberstein                           | 5  |
| 4  | Centralpalatset 2                            | 14 |
| 4  | EON  | 14 |
| 4  | Bowling                                      | 13 |
| 8  | Nån måste göra det<br>– en musikal           | 20 |
| 9  | Körsång i vår                                | 5  |
| 9  | Lantmäteriet och<br>vad är historiska kartor | 5  |
| 9  | Hjärt-lungräddning<br>med hjärtstartare 1    | 6  |
| 9  | Karl IX -<br>Kampen om kronan                | 6  |
| 9  | Epiroc 1                                     | 14 |
| 10 | Cocktails<br>– en smakresa 1                 | 6  |
| 11 | Hjärt-lungräddning<br>med hjärtstartare 2    | 6  |
| 11 | Olaus Petri kyrka                            | 15 |
| 11 | Örebro teater                                | 14 |
| 11 | Bowling                                      | 13 |
| 11 | Cocktails –<br>en smakresa 2                 | 6  |
| 12 | Malou von Sivers<br>– magiska möten          | 6  |
| 14 | Trollflöjten på<br>Kungliga Operan           | 20 |
| 16 | Örebro Moské 1                               | 15 |
| 17 | Smart Säker Stad                             | 7  |
| 18 | Sopplunch                                    | 4  |
| 19 | Vad händer inom<br>svensk kriminalvård       | 7  |
| 23 | Körsång i vår                                | 5  |
| 24 | Nya brandchefen                              | 7  |
| 25 | Bowling                                      | 13 |
| 25 | Epiroc 2                                     | 14 |
| 25 | Onsdagspub                                   | 4  |
| 26 | Musik av The Beatles                         | 3  |
| 27 | Örebro och<br>pandemierna                    | 4  |

## Mars

|   |                        |    |
|---|------------------------|----|
| 2 | Måndags Café           | 4  |
| 2 | Musikhistoria          | 7  |
| 2 | Friskvård á la Babben  | 7  |
| 3 | Vinprovning Portugal 1 | 8  |
| 4 | IKEA-bakom kulisserna  | 15 |
| 4 | Örebro konstskola      | 15 |
| 4 | Bowling                | 13 |
| 4 | Elgerigården 1         | 15 |
| 4 | Vårens modetrender     | 8  |

|    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
| 5  | Vinprovning Portugal 2                | 8  |
| 5  | Irländsk afton 1                      | 8  |
| 6  | Vattengymnastik                       | 12 |
| 9  | Körsång i vår                         | 5  |
| 9  | Musikhistoria                         | 7  |
| 9  | Medborgarhuset                        | 15 |
| 9  | Biosalongen är<br>bara för oss 1      | 8  |
| 10 | Vinprovning Portugal 3                | 8  |
| 11 | Vasakyrkan                            | 15 |
| 11 | Bowling                               | 13 |
| 11 | Elgerigården 2                        | 15 |
| 11 | Biosalongen är<br>bara för oss 2      | 8  |
| 12 | Brännvinskungen<br>LO Smith           | 8  |
| 12 | Irländsk afton 2                      | 8  |
| 13 | Gåhandboll                            | 12 |
| 14 | Frankenstein<br>på Stadsteatern       | 20 |
| 16 | Dans                                  | 12 |
| 16 | Odd Fellow<br>och deras hus           | 16 |
| 17 | Ostarnas<br>spännande värld 1         | 9  |
| 17 | Kvinnorna på<br>Engelbrektskolan 1945 | 9  |
| 18 | Brandkåren                            | 16 |
| 18 | Sopplunch                             | 4  |
| 18 | Elgerigården 3                        | 15 |
| 18 | Bowling                               | 13 |
| 18 | Ostarnas<br>spännande värld 2         | 9  |
| 22 | Martin Stenmarck                      | 9  |
| 23 | Kommunpolisen                         | 9  |
| 23 | Musikhistoria                         | 7  |
| 23 | Körsång i vår                         | 5  |
| 24 | Cirkelgym soft                        | 12 |
| 24 | Smaka och prata mat                   | 9  |
| 25 | Hur kan vi påverka<br>vår hjärnhälsa  | 13 |
| 25 | Elgerigården 4                        | 15 |
| 25 | Bowling                               | 13 |
| 25 | Onsdagspub                            | 4  |
| 26 | Edith Piafs liv och musik             | 3  |
| 27 | Örebro och krigsmakten                | 4  |
| 27 | Hooked on the<br>80's & the 90's      | 18 |
| 29 | SELMA - en vacker saga                | 20 |
| 30 | Körsång i vår                         | 5  |
| 30 | Örebro moské 2                        | 15 |
| 30 | Måndags Café                          | 4  |
| 31 | Ester & John Bauer                    | 10 |

## April

|    |  |    |
|----|--|----|
| 7  | Simning –<br>prova på crawl 1            | 13 |
| 7  | Simning –<br>prova på crawl 2            | 13 |
| 7  | Örnsro –mycket<br>mer än idrott          | 10 |
| 8  | Örebro tingsrätt 1                       | 16 |
| 9  | Senior Tabata                            | 12 |
| 13 | Samtida konst<br>utanför Europa          | 10 |
| 13 | Pingis/Bordtennis                        | 12 |
| 15 | Johnson metall                           | 16 |
| 15 | Sopplunch                                | 4  |
| 15 | Stadsmissionen-Porten                    | 16 |
| 16 | Ölprovning hos<br>Nerikes kulturbryggeri | 16 |
| 20 | Tullängsgymnasiet                        | 16 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 20 | Samtida konst<br>utanför Europa             | 10 |
| 20 | Körsång i vår                               | 5  |
| 22 | Örebro tingsrätt 2                          | 16 |
| 22 | Boule                                       | 13 |
| 22 | Boo slott och<br>familjen Hamilton 1        | 21 |
| 22 | Onsdagspub                                  | 4  |
| 23 | Peace, Love and Queen                       | 3  |
| 23 | Yoga  | 12 |
| 24 | Vårfågelvandringar                          | 10 |
| 27 | Samtida konst<br>utanför Europa             | 10 |
| 27 | Måndags Café                                | 4  |
| 27 | Golf för nybörjare                          | 13 |
| 27 | Polisen som<br>blev deckarförfattare        | 10 |
| 28 | Vandring runt<br>Gallabergssjön             | 21 |
| 28 | Golfträning för dig<br>som spelar golf      | 13 |
| 28 | Hjärtat i kroppen<br>– hjärtat i musiken    | 11 |
| 29 | Örebro Universitet<br>idag och dess framtid | 11 |
| 29 | Boule                                       | 13 |

## Maj

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 5     | Parkorientering                                | 12 |
| 5     | Den Klassiska orkestern                        | 11 |
| 6     | Ridhuset i Karlslund                           | 17 |
| 6     | Boule  | 13 |
| 7     | Oppboga Bruk<br>och Bryggerikrogen             | 18 |
| 8     | Vårfågelvandringar                             | 10 |
| 11    | Säterboleden                                   | 18 |
| 12    | Krogen som inte finns<br>och Stjernsunds slott | 21 |
| 13    | Boule  | 13 |
| 18-20 | Österlen                                       | 26 |
| 18    | Vårfågelvandringar                             | 10 |
| 18    | Bakgårdsvandring 1                             | 17 |
| 19    | Östervandring 1                                | 17 |
| 19    | Bakgårdsvandring 2                             | 17 |
| 20    | Östervandring 2                                | 17 |
| 20    | Konst-skulpturer och<br>arkitektur i centrum   | 17 |
| 20    | Boule  | 13 |
| 20    | Småbåtshamnen                                  | 17 |
| 21    | Cykeltur Berg-Borensberg                       | 22 |
| 21    | Göta kanal                                     | 22 |
| 21    | Lövsta slott                                   | 22 |
| 22    | Boo slott och<br>familjen Hamilton 2           | 21 |
| 25-26 | Trosa –Stendörren,                             | 27 |
| 27    | Stora Sundby slott                             | 23 |
| 28    | Högvakten                                      | 23 |
| 28    | Sandgrund och Sliperiet                        | 23 |
| 29    | Sjostakovitj                                   | 11 |

## Juni

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 1  | Karlslunds herrgård            | 17 |
| 1  | Båt på Mälaren                 | 24 |
| 2  | Matresa i Östergötland         | 24 |
| 2  | Räkbåten                       | 19 |
| 4  | Trästaden Hjo                  | 24 |
| 5  | Björskogsnäs                   | 24 |
| 8  | Karin Ward                     | 19 |
| 9  | Munkhyttans<br>fjärilsreservat | 19 |
| 10 | Gävle med museer               | 25 |
| 11 | Lantbruk med framtidstro       | 25 |
| 15 | Säfstaholms slott              | 25 |