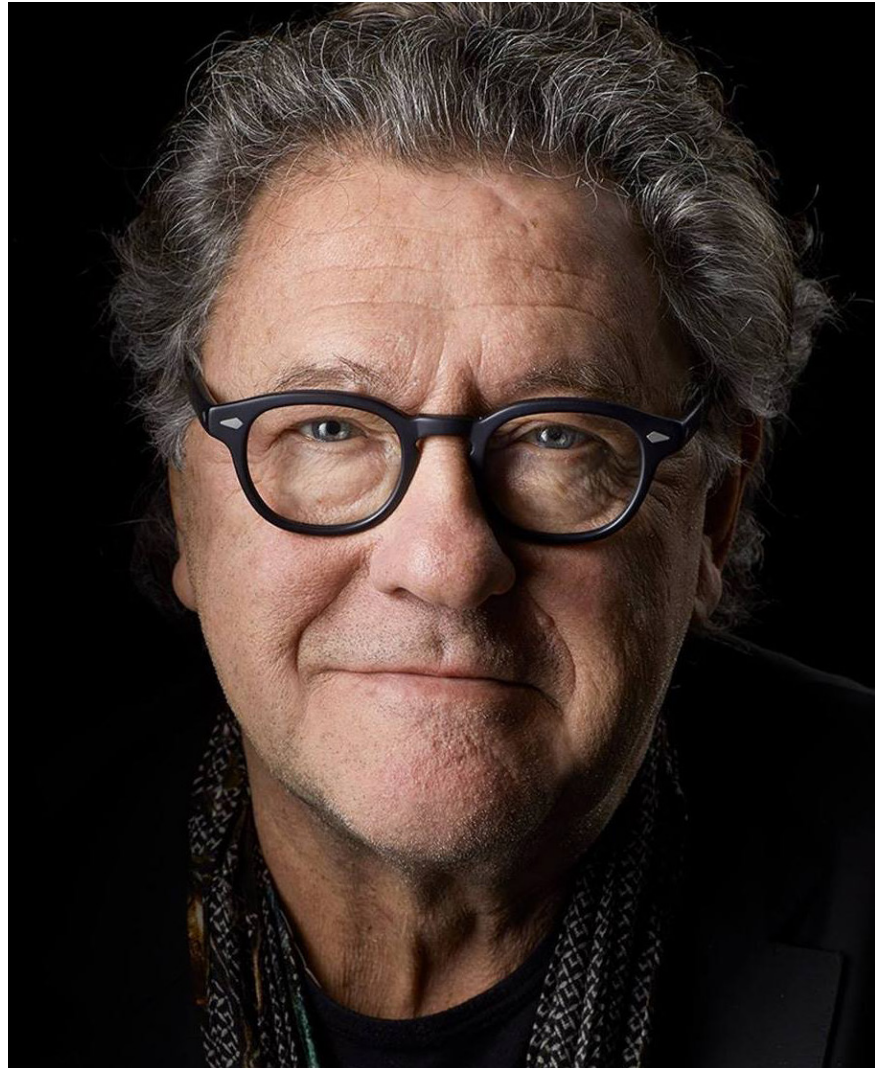


Möten med Tommy ...

En värmande stund i vinterkylan. En unik och intim eftermiddag tillsammans med en av Sveriges största röster genom tiderna –

Tommy Körberg. Sidan 12



... och Kajsa

Kajsa Bergqvist berättar om idrott, med- och motgångar, lycka och besvikelser. Sidan 11

Månadsmöten

Sidan 3



Våra månadsmöten är fyllda av musik. Från Leonard Cohen-låtar till Luciasång.

Aktiviteter

Sidorna 4-12



Nu kan du lära dig tillreda lite nya klimatsmarta maträtter.

Studiebesök

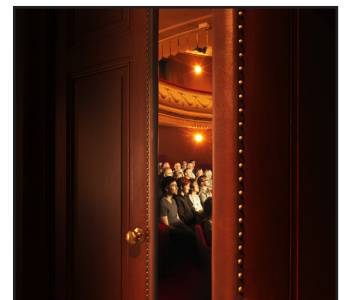
Sidorna 13-16



Här tillverkas, lagas och säljs de flesta stråkinstrument.

Resor

Sidorna 19-27



"Hjalmars lyckopiller" finns att avnjutas på Bruksteatern i Brevens Bruk.

Fokus på hälsa sidorna 17-18

Hur anmäler du dig?
Hur betalar du? Sidan 2

Viktig information

Anmälan

Anmälan görs i första hand via vår hemsida. Om det inte är möjligt, ska anmälan skickas med post. Innan du registrerar bör du prioritera dina önskemål om deltagande. Registreringen görs sedan i den ordning du prioriterat, börja med första prioritet. Prioriteringen gäller hela utbudet, förutom Månadsmöten.

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

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

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

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

Anmälan ska göras senast 16 juni 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 17 juni 2026 med hänsyn till gjorda prioriteringar.

Besked om deltagande eller köplats skickas efter lottningen.

Det är möjligt att anmäla även i efterhand.

I de fall anmälan måste skickas per post, ska anmälan vara oss tillhanda senast 10 juni 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.

Resinformation

Vid resor med påstigning vid Plantagen kan Plantagens parkering användas.

De platser som är tillåtna är de som är närmast gatan.

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

Månadsmöten

Torsdagar 14.00 – 16.00 i Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16. Kaffe/te med bröd serveras. **Anmälan krävs**, se sidan 2. Vid extra stort intresse, serveras kaffet i två grupper, en före konserten och en efter. Information om detta skickas ut via mail.

Augusti



Det blir som det blir...

Torsdag 27 augusti kl. 14.00-16.00

Musikgruppen Varannan Vatten från Örebro tar oss med på en musikalisk kabaré om dröm och verklighet, och med en doft av havets musik. Nostalgi bjuds på i både berättelsen och i musiken.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

September



Dubbelpianisterna

Torsdag 24 september kl. 14.00-16.00

Återigen får vi besök av glädjespridarna Henrik Hagel och Thomas Lassar. Deras svängiga pianospel gör att vi mår så gott och blir så glada i deras sällskap.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

Oktober



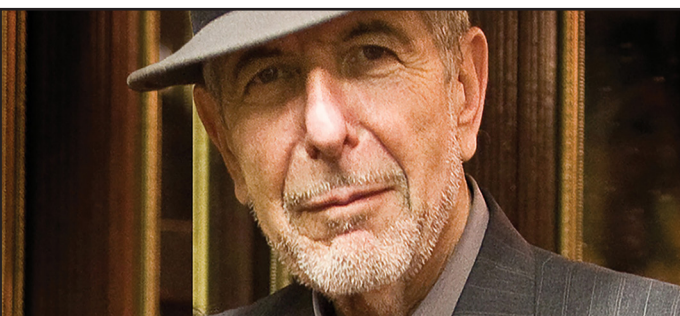
Simon & Garfunkel

Torsdag 29 oktober kl. 14.00-16.00

Gitarristerna Max Koldenius och Peter Edgren från Örebro tar oss tillbaka till Simon & Garfunkels storhetstid på 60- och 70-talen. De berättar om duons liv och karriär, och vi får lyssna till de odödliga sångerna. Stämsången är lika fantastisk nu som när de framfördes i original.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

November



Leonard Cohen

Torsdag 26 november kl. 14.00-16.00

Leonard Cohen var en kanadensisk sångare, låtskrivare, poet och författare. Hans skivor såldes i över 60 miljoner exemplar världen över. Den mest kända sången är Hallelujah. Ett förstärkt Tröstlösa Kapell bjuder oss på Cohens musik och liv.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

December



Luciakonsert med Karolinskas kammarkör

Tisdag 8 december

1. kl. 14.00-16.00 2. kl. 16.30-18.00

Det går endast att välja ett alternativ!

Traditionsenligt får vi uppleva en underbar advents- och luciestämning med Karolinskas kammarkör under ledning av Björn Johansson. Vi bjuder in till två konserter eftersom intresset är så stort.

Max. 300 deltagare. Pris: 110 kr

Ansvariga:

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

Aktiviteter

Få reda på mer om: **Forskning vid Örebro Universitet**

Örebro universitet har två huvuduppgifter: utbildning och forskning.

Utbildningen finansieras främst genom statliga anslag baserade på antal studenter och prestationer i kurser. Forskningen finansieras genom statliga basanslag, konkurrensutsatta forskningsmedel samt externa bidrag.

Utbildning och forskning utgör vardera ungefär halva verksamheten. Vi ger här exempel på några forskningsmiljöer och aktuell forskning vid vårt universitet. Föredragen ges med en populärvetenskaplig ansats.

Mat och smak



Fredag 18 september

Föreläsningen tar sin utgångspunkt i frågan om vad som egentligen gör att något upplevs som gott. Med exempel från aktuell forskning inom måltidsvetenskap och sensorik belyser Henrik Scander, verksam vid Restaurang- och hotellhögskolan, hur smak inte enbart handlar om tungan, utan formas i ett komplext samspel mellan sinnen, erfarenheter, kultur och sociala sammanhang. Vi får också en inblick i den forskning som bedrivs vid Örebro universitet, samt hur denna knyter an till bredare kunskapsfält kring hälsa, hållbarhet och gastronomi.

Pris: 110 kr

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

Hälsa och övervikt



Fredag 23 oktober

Övervikt är idag ett av de största folkhälsoproblemen i världen. Våra tidningar översvämmas av tips och råd för en slankare kropp. Hur ska vi veta vad som är rätt? I Sverige har över hälften av alla vuxna övervikt eller fetma och med därmed tydliga hälsorisker, men det finns också behandling att få.

Erik Stenberg är kirurg vid USÖ och forskar vid institutionen för medicinska verksamheter. Han kommer att berätta om sin forskning och ge en översikt av aktuell forskning inom området.

Pris: 110 kr

**Ansvariga:
Tommy Johansson 070-555 29 42
Annica Rydbeck 070-279 30 46**

Demokrati i fokus



Fredag 27 november

Thomas Denk är professor i statskunskap. Han ger här exempel på den forskning som bedrivs inom den egna institutionen.

Framför allt beskriver han sin egen forskning som är inriktad på hur politiska system och beteenden skiljer sig åt mellan länders statsformation och demokratisering. En fråga som är i högsta grad aktuell i vår värld idag. Politiska institutioners spridning, politisk kultur och individens åsikter är ämnen som kommer att beröras.

Pris: 110 kr

**Marie Håstlund 070-311 84 21
Anne Johansson 070-311 73 20**

Fasta aktiviteter en gång i månaden

Måndags Café

7 september, 12 oktober,
9 november och 7 december
kl. 10.00-12.00

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

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

Onsdags Pub

2 september, 7 oktober,
4 november och 2 december
kl. 16.00

Lokal: Kvarteret & Co, Engelbrektsg 6
Ingen föränmälan. Kom, trivs och umgås. Du betalar själv vad du äter eller dricker.

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

Sopplunch

Onsdag 16 september, 14 oktober,
11 november och 9 december.
kl. 11.30-13.00

Lokal: Husets Café,
Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13
Pris: 95 kr
Ingen föränmälan.

**Ansvarig:
Inger Beijer 070-644 97 67**



Höstens körsång

**Måndag 31 augusti,
14 och 28 september,
12 och 26 oktober,
9 och 23 november**
kl. 13.00-15.00

Vi fortsätter att sjunga tillsammans i höst! Vi har en stomme av sångare från tidigare, men vi välkomnar fler att vara med. Vårt främsta mål är att umgås och sjunga gemensamt, men vi lär oss också att sjunga i kör.

En gång per termin försöker vi framträda vid något evenemang i föreningen. Anki Olsson är vår 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 Rydbecker 070-279 30 46

Fantasin i konsten

Måndag 7, 14 och 21 september
kl. 10.00-12.00

Bildkonsten är bra på att avbilda sådant som vi ser runt omkring oss i den fysiska verkligheten mer eller mindre realistiskt.

Men frågan är om bildkonsten inte är ännu bättre på att avbilda det som inte finns - drömmarna, visionerna, det påhittade. Med Peter Ekström undersöker vi i tre föredrag bildkonstens möjlighet att gestalta det som annars endast finns i vår fantasi. I pausen serveras dryck och frukt.

**Lokal: Samklangens,
Kulturkvarteret.**
Max. 60 deltagare
Pris för föreläsningsserien: 350 kr
Ansvariga:
Karin Johansson 073-424 58 87
Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Höstens modetrender

Onsdag 9 september
kl. 18.30-21.00

Nyfiken på höstens nyheter? Tydligt är trenden riktigt mustiga höstfärger, fuskpälars och snyggt knutna sjalar. Vill du veta mera så kom på en modevisning hos Pagelle. Förutom visning av nya spännande kläder och information om höstens trender bjuds du på vin/alkoholfritt och smittor. Under kvällen har Pagelle speciella erbjudanden och happenings bara för oss. Välkommen till en kväll där du i lugn och ro kan botanisera bland höstens nyheter.

Lokal: Pagelle, Kungsgatan 7.
Max. 37 deltagare
Pris: 100 kr
Ansvariga:
Mayvor Reimfelt 073-622 32 72
Karin Johansson 073-424 58 87



Knut Knutsson - Antikrundan

Torsdag 17 september
kl. 14.00-16.00

Vi hälsar välkommen till Knut Knutsson som berättar om "Mina 50 år i auktionsbranschen bland konst, antikviteter och personligheter". Knut är känd från SVT:s program "Antikrundan" sedan mer än tre decennier, auktionist sedan drygt 40 år och dessförinnan med bakgrund i museivärlden. Kaffe serveras efteråt.

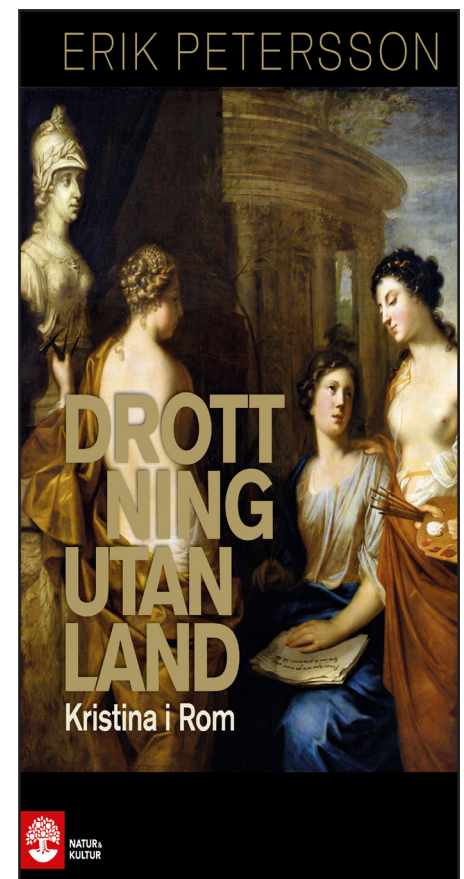
Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.
Max. 250 deltagare
Pris: 275 kr
Ansvariga:
Karin Johansson 073-424 58 87
Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Drottning utan land

Måndag 21 september
kl. 10.00-12.00

Vid 27 års ålder gjorde Kristina det otänkbara - hon abdikerade från Sveriges tron, konverterade till katolicismen och reste sen till påven i Rom för att leva ett lugnt och rofylld liv. Men så blev det inte för snart visste hela Europa vem hon var. Kristina drog fram som en naturkraft och hennes oförmåga att hålla sig utanför det politiska spelet blev ödesdigert. Efter en dramatisk avrättning tvingades hon till en offentlig ursäkt för att över huvud taget få återvända till Rom. Erik Petersson, författare till boken Drottning utan land, berättar levande om Kristina och hennes spännande liv i Europa. 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



Polissystrar – vad är det?

Måndag 21 september
kl. 14.00-16.00

Polissystrar, så kallades kvinnliga poliser i början av 1900-talet och deras arbetsuppgifter var starkt begränsade. Först 1958 fick kvinnor bli riktiga poliser med samma befogenheter som männen. I Christina Wahldéns spänningsserie i tre delar, Polissystrarna, får vi under ett antal år följa Rut och Svea i deras roller som polissystrar på Gotland. Romanerna är spännande. De utspelar sig under andra världskriget och utforskar teman som spioneri, förbjuden kärlek och modiga kvinnor. Handlingen visar tydligt hur kvinnor fick kämpa för en plats i ett samhälle styrt av män, lagar och traditioner. Efter många år som kriminalreporter har Christina Wahldén en unik känsla för detaljer, miljöer och de människor som hamnar mitt i dramatiken. Hon har skrivit närmare 80 böcker för barn, unga och vuxna. Kaffé serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 230 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Lunch med Malin Berg

Torsdag 24 september
kl. 12.00-14.30

Njut av en härlig lunch på restaurang Kvarteret & Co innan det till kaffet är dags att möta vår huvudperson, skådespelaren Malin Berg. Malin ingår sen 1986 i Örebro Teaters fasta ensemble och har medverkat i många uppskattade produktioner. Hon är en skådespelare som inte bara spelar en roll – hon fyller dem med hjärta, humor och närvaro. Malin har belönats med Nerikes Allehandas kulturpris och 2024 tilldelades Malin H.M Konungens medalj för sina ”framstående konstnärliga insatser som skådespelare”. En intressant och givande lunch utlovas.

Lokal: Restaurang Kvarteret & Co, Engelbrektsgatan 6.

Max. 90 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Vildvuxet - En musikalisk och nostalgisk resa

1. Söndag 27 september
2. Måndag 28 september
3. Tisdag 1 december
4. Onsdag 2 december
5. Torsdag 3 december

kl. 16.00-18.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Eva Ahremalm och Mats Norrefalk bjuder oss på en både musikalisk som nostalgisk resa från en vildvuxen ungdom till idag.

Lever och växer gör vi fortfarande, kanske till och med lite ”vildvuxet” Vatten och ett enkelt tilltugg serveras. Vin finns att köpa.

Lokal: Lilla Kvartersteatern, Sturegatan 22.

Max. 29 deltagare

Pris: 375 kr

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67

Ingall Ericsson 073-086 50 30

Annica Rydbecker 070-279 30 46

Den gudomliga komedin på Örebro Teater

Tisdag 29 september
kl. 11.30-16.00

Vi har bokat hela teatersalongen för att se en moderniserad uppsättning av Dante Alighieris Den gudomliga komedin. I berättelsen följer vi med Dante på en omvälvande resa. På ytan: en resa genom helvetet, skärselden och paradiset. På djupet: en berättelse om att gå vilse, få vägledning och till slut förstå sig själv och få en tro på framtiden. En fantasivärld där det visuella i form av musik, sång och dans får ta stor plats. Efter en kort introduktion serveras vi en lättare lunch. Sen intar vi våra platser och njuter av skådespelet. I pausen är det dags för kaffe och kaka. Efter föreställningen får vi tillfälle att samtala

med några skådespelare i ensemblen

Lokal: Örebro Teater.

Max. 167 deltagare

Pris: 530 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Bli en klimatsmart mästerkock

1. Torsdag 1 oktober

2. Tisdag 13 oktober

kl. 16.30-20.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vill du lära dig lite nya klimatsmarta maträtter? Då är du välkommen till Restaurang Tvåpunktnoll. Det handlar inte bara om vad som ligger på tallriken- det är en helhetsupplevelse där hållbarhet, kreativitet och smakfulla råvaror möts. Tillsammans med restaurangens kreativa kockar, Ellen och Madelene, tillagar vi två förrätter, två huvudrätter och två desserter.

Det blir mat med omtanke för alla och tips på hur man lägger upp maten snyggt på tallriken för det är ju det första gästen ser. Som avslutning avnjuter vi maten som vi tillagat. Till maten kan du köpa något gott att dricka. Ta med förkläde! Åk gärna buss till Resecentrum och ta sen en kort promenad till restaurangen.

Lokal: Restaurang Tvåpunktnoll, Citypassagen, Östra Bangatan.

Max. 16 deltagare

Pris: 700 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Musik och medicin med Rossini

Måndag 5 oktober
kl. 10.00-12.00

Gioachino Rossini skrev operamusik som bubblar av energi, kvickhet och livsglädje. Men bakom de sprudlande tonerna dolde sig en kompositör som periodvis kämpade med hälsoproblem, bland annat en sjukdom som på 1800-talet var både vanlig och besvärlig, nämligen gonorrhé. Urolog Anders Vikerfors berättar om Rossinis olika besvär, och om behandlingsmetoder då och nu. Linn Elvkull berättar om Rossini och hans liv och musik. Rossinis musik spelas av Hans Elvkull - violin och Mats Johansson - piano. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 220 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Vinprovning

1. Måndag 5 oktober

2. Tisdag 6 oktober

3. torsdag 8 oktober

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi kommer att prova druvan Syrah/Shiraz. Vinprovningen fokuserar på kontrasterna mellan den svala, kryddiga stilen, i det vi kallar gamla världen, Europa, och den varma, fruktiga stilen, i det vi kallar nya världen, utanför Europa. Druvan ger kraftiga viner med smak av björnbär, viol, lakrits och svartpeppar. Till vinet serveras en liten smaktallrik. Känn dig välkommen! Provningsledare: Barbro Bergfeldt, munskänk

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.

Max. 50 deltagare

Pris: 350 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96



Lars Heikensten – 10 år med Nobelstiftelsen

Tisdag 6 oktober

kl. 14.00-16.00

Lars Heikensten är en av Sveriges mest erfarna ekonomer, idag ordförande i Finanspolitiska rådet, tidigare riksbankschef och VD för Nobelstiftelsen. Under de tio år han ledde Nobelstiftelsen ställdes stiftelsen inför många utmaningar, ekonomiska såväl som synpunkter på det nya Nobelcentret som planerades, Macchiarini-skandalen, Jean-Claude Arnaults intriger och den djupa krisen i Svenska Akademien. 2025 utkom han med boken Till mänsklighetens största nytta – Tio år med Nobelpriset där han för första gången berättar om arbetet bakom kulisserna och kriserna som skakade Nobelvärlden. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 210 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Historien om Ingo

Onsdag 7 oktober

kl. 14.00-16.00

Per-Olof Johansson berättar historien om boxaren Ingemar Johanssons fantastiska karriär, som ledde fram till VM-bältet i New York 1959. Vem minns inte natten den 26 juni då Ingemar och Floyd möttes på Yankee Stadium inför 30 000 åskådare. Sveriges Radio vägrade sända så det fick bli Radio Luxemburg istället. Många örebroare minns säkert "Ingos" besök i kläddaffären på Järntorget. Per-Olof var med i sin pappas affär. Vi avslutar med kaffe.

Samling: ABF, Slottsgatan 13A.

Max. 50 deltagare

Pris: 140 kr

Ansvariga:

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Smaka och prata mat

Torsdag 8 oktober

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: Skebäcksgården, Slussgatan 14.

Max. 50 deltagare

Pris: 50 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Svenska pionjärer - människorna bakom upptäckterna

Tisdag 12 oktober

kl. 10.00-12.00

Sverige har i 300 år intagit en särställning inom vetenskapen. I förhållande till sin folkmängd har landet bidragit med exceptionellt många genombrott. Författaren Eva Krutmeijer har tillsammans med historikern Henrik Berggren utkommit med boken «Svenska pionjärer - vetenskap som förändrat världen» och i det här föredraget ger hon några smakprov. Det handlar om viljan att förstå, om oväntade idéer och fantastiska upptäckter - från Christopher Polhems självgående maskiner till dagens AI-styrda robotar. I samband med föredraget signerar hon böcker. Kaffe serveras.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Nyfiken på olivolja?

Måndag 12 oktober

kl. 15.00-17.00

Fina olivoljor utgör ett oumbärligt smakbidrag till all mat - främst medelhavsmaten. Helena från The House of Taste berättar om olivoljans historia, om hälsofördelar och hemligheten bakom extra virgin olivolja. Vi får provsmaka exklusiva olivoljor, uppleva hur olika de smakar beroende på vilken olivsort det är samt vilket land de kommer från. Helena ger lite information om balsamvinäger följt av provsmakning. Vi blir serverade en plocktallrik där vi får använda våra nya kunskaper när vi testar hur olja och balsamvinäger kan "lyfta" råvarorna. Målet är att hitta vad man själv tycker bäst om. Till provningen serveras vatten. Vi avslutar med en tur i butiken och kan då provsmaka diverse olika produkter.

Lokal: Teaterladan i Wadköping.

Max. 60 deltagare

Pris: 335 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Bombprästen

Tisdag 13 oktober

kl. 10.00-12.00

Erik Perwe var präst i Svenska kyrkan i Berlin under andra världskriget. Han är också känd under namnet "Bombprästen". Med stort mod och beslutsamhet stod han upp mot Hitlers Tyskland. I andra världskrigets mörka tid utförde Erik Perwe i Berlin en humanitär insats av oskattbart värde. Han räddade hundratals hotade och förföljda, främst judar, undan nazisternas terror och förintelse. Vi får lyssna till Johan Perwe, barnbarn till Erik Perwe. Han är historiker, journalist och författare och har särskilt intresserat sig för svensk-tyska förbindelser, nazistiska grupperingar, hjälpverksamhet och motståndarbete under 1930-talet och andra världskriget. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 175 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29

I tobakens tjänst

Onsdag 14 oktober

kl. 10.00-12.00

Cigarrmakerskan Viran Wedberg-Larsson var en av de tusentals kvinnor som arbetade i tobaksproduktionen under 1900-talet. Viran började som sextonåring att tillverka cigarrer vid en maskin. Vi får genom Gunnela Björks föreläsning följa hennes bildningsresa och hennes arbete i Tobaksarbetareförbundet. Viran Wedberg-Larsson blev framför allt en framträdande talesperson för de industriarbetande kvinnorna, för deras slitsamma arbetssituation och deras möjligheter att förena familj och yrkesarbete. Gunnela Björk är docent i historia, författare och en mycket intressant och underhållande föreläsare. Kaffe serveras.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

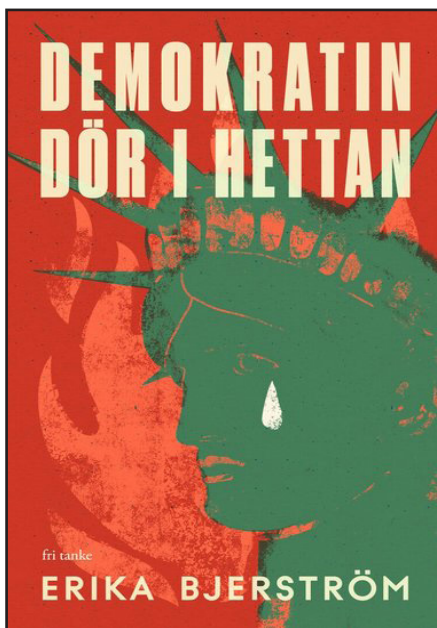
Max. 250 deltagare

Pris: 210 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Demokratin dör i hettan

Onsdag 14 oktober

kl. 14.00-16.00

Erika Bjerström – en röst i världens brännpunkter. De senaste åren har Erika blivit särskilt känd för sin rapportering om klimatkrisen. Hennes arbete har både hyllats och väckt debatt – ett tecken på hur polariserad frågan blivit. Erika arbetade 27 år på Sveriges

Television och var där utrikeskorrespondent i EU, Afrika och senast USA och var fram till 2024 global klimatkorrespondent.

Erika har varit öppen med att hennes arbete ibland lett till hat och hot, särskilt i rollen som klimatkorrespondent. Trots det har hon fortsatt att lyfta svåra frågor och ge röst åt både forskare och människor som lever mitt i förändringarna. Kaffe serveras.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 210 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Svensk gastronomi – Carl Jan Granqvist

Torsdag 15 oktober

kl. 14.00-16.00

Möt Carl Jan Granqvist, en av Sveriges mest ikoniska personer inom gastronomi, hyllad för sin djupa kunskap om mat, vin och kulinarisk kultur. Han har byggt upp en anmärkningsvärd karriär som krögare, vinkännare, TV-personlighet och professor i kulinarisk konst. Carl Jan har spelat en avgörande roll i att forma svensk matkultur genom att introducera saperemetoden och skapa matupplevelser som engagerar alla sinnen.

Kommer svensk gastronomi bli en egen konstform? Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 175 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Orgel och elgitarr

Torsdag 15 oktober
kl 16.00-17.00

Mats Norrefalk, gitarr och Karl-Magnus Jansson, orgel ger oss en musikalisk upplevelse utöver det vanliga.

De spelar musik av Lindberg, Bach, Norrefalk, Smetana, folkmusik och improvisation.

Ingen förtäring i samband med konserten.

Lokal: Nikolaikyrkan.

Max. 250 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Inger Beijer 070-644 97 67

Ingalill Ericsson 073-086 50 30

Annica Rydbecker 070-279 30 46

Johan Strausskonsert

Söndag 18 oktober

kl. 18.00-19.15. Kaffe från kl. 17.15

Johann Strauss I och Johann Strauss II gjorde valsen till mer än bara dansmusik – de skapade ett musikaliskt språk som fick hela Wien att svänga, från folkliga danslokaler till kejsarliga balsalar och lade grunden för den glittrande wienertidningen.

Johann Strauss II valser virvlar av elegans och glittrande leenden. Men bakom den perfekta tretakten fanns en arbetsnarkoman med ett komplicerat privatliv, tre äktenskap och ett tempo som ibland var snabbare än orkestern hann med vilket Linn Elvkull kommer att berätta om.

Vi inleder med kaffe, smörgås och en kaka.

Musiker: Johan Andersson - violin 1, Hans Elvkull - violin 2, Linn Elvkull – viola, Peter Nitsche – kontrabas och elever från Musikskolan Crescendo.

**Lokal: S:t Mikaels kyrka,
Hjärstavägen 33.**

Max. 150 deltagare

Pris: 245 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

PUB-kväll i Valvet

Tisdag 20 oktober

kl. 18.30-21.00

Nu bjuder vi in till en PUB-kväll. Vi går ner i Valvet i Odd Fellow-huset för en trevlig pubkväll där trubaduren Jimmy Borg står för musiken.

I en mysig miljö får vi trivas, umgås, äta en pubtallrik och dricka gott vin eller öl.

Öl och vin köper var och en på plats. Du bjuds också på ett musikquiz.

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

Max. 80 deltagare

Pris: 250 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Missing people - när någon försvinner

Måndag 26 oktober

kl. 10.00-12.00

Missing People är en ideell organisation i Sverige, som hjälper till att leta efter försvunna personer. Från verksamheten i Örebro får vi veta hur de samarbetar i nära kontakt med polisen. När får de leta, hur letar de och var finns information och hur sprider man den.

Du får en förståelse för hur komplex en sökinsats kan vara. Målet är att snabbt hitta försvunna personer och stötta anhöriga i en svår situation. Kaffe serveras.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Läkemedel för äldre - vad är bra att veta?

Måndag 26 oktober

kl. 14.00-16.00

Eva Wallén apotekare, Läkemedelscentrum, Region Örebro län, kommer ta upp flera aktuella och viktiga frågor i sin föreläsning. Exempelvis att ha kontroll på sina läkemedel, hur vår kropp reagerar på läkemedel, vad är läkemedelsrelaterad ohälsa och vad mer är viktigt att veta för att kunna tillgodogöra sig så mycket som möjligt av läkemedlet. En aktuell och viktig föreläsning för Aktiva Seniorers medlemmar. Vi avslutar med kaffe

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Upptäck bevakningsbranschen

Onsdag 28 oktober

kl. 14.00-16.00

Bevakningsbranschen spelar en allt viktigare roll i dagens samhälle. Under detta föredrag, berättar Rose-Mari Settergren från GOS (God Ordning & Säkerhet i bevakningsbranschen) hur branschen fungerar, vilka uppdrag väktare och ordningsvakter har samt hur säkerhetsarbetet utvecklas i takt med nya behov och utmaningar. Vi går också igenom hur samarbetet med polis, företag och allmänhet ser ut i praktiken. Missa inte möjligheten att se säkerhetsarbetet från insidan.

Vi avslutar med kaffe.

Lokal: Akustiken, Kulturkvarteret.

Max. 140 personer

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Leif Alén 070-219 31 03

Eva Granberg 070 928 27 21

Fotokurs för mobilanvändare

Måndag 2, 9, 16 och 23 november
kl. 10.00-12.00

Här är chansen att lära dig mer om hur du kan ta bättre bilder med din smartphone, iPhone eller Android. Ta tillvara på kraften i den kamera du alltid har med dig. Lär dig vilka inställningar och knep du ska använda dig av. Deltagarna har med sig egna mobiltelefoner när vi samlas hos Ateljé Änggatan så att vi kan utnyttja dem i de färdigheter Johannes Nenne Larsson guidar oss fram till.

Inget kaffe

Vid anmälan meddelar du vilken typ av telefon du har.

Samling: Förmansgatan 20

Max. 12 deltagare

Pris: 900 kr för de fyra tillfällena.

Ansvarig:

Ralph Granberg 070-515 65 00



Biosalongen är bara för oss

1. Måndag 2 november
2. Onsdag 4 november
kl. 14.00-16.30

Det går bara att välja ett alternativ! Sentimental Value är ett känsloladdat familjedrama med många bottnar som knyter samman dåtid och nutid. Filmregissören Gustav Borg, spelad av Stellan Skarsgård, är briljant bakom kameran, men en betydligt sämre pappa. Han återvänder hem för att försonas men också att övertala dottern Nora att spela huvudrollen i en nyskrivet manus. Filmen Sentimental Value, regisserad

av Joachim Trier, tog hem Cannes Grand Prix och fick en Oscar för bästa internationella film. Precis som vanligt berättar Johan Mollberg från Roxy lite kuriosa om filmen.

Lokal: Biografen Roxy, Olaigatan 19.

Max. 125 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Margareta Nilsson 073-771 06 17



Kriminalpolisens arbete i Örebro

Måndag 2 november
kl. 18.00-20.00

Vi får möta en av cheferna för våldshoteln vid Polisen i Örebro. Lars-Olof Lindberg kommer att berätta om sitt arbete och den grupp han leder samt ge exempel på fall de arbetat med. Vi ser och läser allt för ofta om problem i samhället och då är det alltid intressant att bli informerad av någon som arbetar mitt i den verklighet vi bara läser om. Inget kaffe.

Samling: Karolinska gymnasiet, Olaigatan 25, Huvudingången.

Max. 50 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Kärstin Thedéen 070-552 22 13

Lihnell's distillery

Torsdag 5 november
kl. 12.30-16.00

Strax utanför Örebro ligger gården Hjälmarsberg och här finns sedan två år tillbaka ett destilleri som drivs av familjen Lihnell. De producerar whisky, rom och gin av hög kvalitet. Vi startar med lunch bestående av pizza och vatten, önskas annan dryck tillkommer det. Därefter får

vi presentation av verksamheten samt en rundvandring. Vi provar fem av deras egenhändigt gjorda whiskys. Det kommer också att finnas möjlighet att köpa med sig något gott hem, då de har gårdsförsäljning. Är du intresserad kan du också bli fatägare med ett eget fat som lagras under ett antal år innan det är klart att avnjutas.

Samling: Hjälmarsberg. Buss 800 stannar vid allén. Därefter promenad cirka 900 meter.

Max. 40 deltagare

Pris: 825 kr

Ansvariga:

Bo Tivell 070-666 61 22

Karin Johansson 073-424 58 87



Henrik Widegren-Mat & Myt

Fredag 13 november
kl. 13.00-15.00

Äta bör man, annars dör man. Men äta gör man och ändå dör man. Så hur gör man för att äta rätt? Mat & Myt är en musikalisk föreläsning, en underhållande pyttipanna av frågor och myter om vad vi har på tallriken. Gott eller nyttigt? Socker eller fett? Och vilka vitaminer behöver jag ta? Och tänk om jag har brist på zink? Är det därför jag känner mig trött ibland? På ett lagom beserwässigt sätt reder Henrik ut vad som är sant och falskt när det kommer till mat och hälsa. Och han har även med sig gitarren. Har vi tur är den stämd. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 270 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



Hjärt-lungräddning med hjärtstartare

Måndag 16 november
kl. 9.00-12.00

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. Fikapaus med en god smörgås ingår.

Lokal: Samklangen, Kulturkvarteret.

Max. 14 deltagare

Pris: 350 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Paint & Sip

Måndag 16 november
kl. 14.00-17.00

En kreativ eftermiddag med målning, umgänge och glada skratt. Utifrån ett givet motiv får vi måla en tavla och vi kommer att bli förvånade över vad vi kan skapa. Konstnär Annie Sambrink är naturligtvis behjälplig med råd och tips om teknik och annat. Under eftermiddagen bjuds det dessutom på både lättare mat, vin och bubbel. Det blir inte bara en rolig eftermiddag, vi skapar minnen för livet. Och vem vet, ett intresse för att fortsätta måla kanske väcks.

Samling: Vintrosa Folkets Hus, Höglundavägen 4-6, Vintrosa.

Buss Linje 506 till Vintrosa centrum

Max. 15 deltagare

Pris: 490 kr

Ansvarig:

Leif Alén 070-219 31 03

Dryckesprovning- en svensk smakresa

1. Tisdag 17 november

2. Onsdag 18 november

kl. 15.00-17.00

Det går bara välja ett alternativ!

Följ med Robert "RomRobban"

Sandquist på en smakrik resa från Skånes bördiga landskap till Norrlands kristallklara vatten.

Tillsammans provar vi noggrant utvalda spritsorter som speglar svensk natur, tradition och innovation.

Robban ger oss historierna, människorna och passionen bakom varje flaska.

På den här provningen handlar det om upptäckarglädje, att förstå smaker, hitta nya favoriter och framför allt ha roligt längs vägen. Det här är Sverige i flytande form, ett glas i taget. Till vardags reser Robert runt i världen och sprider kunskap om rom, gin och andra ädla drycker. Robert är även författare till Lilla och Stora Romboken.

Lokal: Svarta Örn, Köpmangatan 1.

Max. 50 deltagare

Pris: 370 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Karin Johansson 073-424 58 87



Kajsa Bergqvist

Måndag 23 november

kl. 10.00-12.00

Det är den 8 augusti 2005 i Helsingfors, VM i friidrott och dagen för tjejnernas höjdhopsfinal. Redan under inhoppningen kan man ana vem som ska ta hem titeln. Kajsa flyger medan andra hoppar. I finalen är hon helt i en klass för sig och Kajsa Bergqvist blir världsmästare. Välkommen till en spännande föreläsning om idrott, med- och motgångar, lycka och besvikelser. Kajsa Bergqvist är en av världens mest framgångsrika höjdhoppare genom alla tider och hennes personliga rekord på 2,08 inger respekt. Endast två hoppare har hoppat marginellt högre. 2021 blev Kajsa utnämnd till förbundskapten för landslaget i friidrott. Hon har varit framgångsrik i den rollen och har en betydande andel i den framgångsväg som svensk friidrott just nu surfar på. Vi kommer att få en spännande inblick i elitidrottens villkor och hur man når framgång i en global sport. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 290 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29



Spionfallet Ströberg

Måndag 23 november
kl. 14.00-16.00

Vid lunchtid fredagen den 22 april 1983 stod taxichaufför Johan Olsson framför Centralstationen i Stockholm och väntade på att få en körning, då en man kom fram till honom och bad honom leverera ett paket till polska konsulatet på Friggagatan 4. Detta är upptakten till en av de märkligaste spionaffärer i svensk historia. År 1983 dömdes överstelöjtnant Bertil Ströberg mot sitt nekande till sex års fängelse för grovt spioneri. Men var han verkligen skyldig? När han släpptes fri kämpade han ända till sin död för sin heder och upprättelse. Författaren, Pelle Berglund, kommer att redogöra för hela fallet från början till slut och presentera flera luckor i utredningen som pekade på att Ströberg faktiskt var oskyldig. Efter att du hört denna berättelse kommer du garanterat att ställa dig frågan "Var det verkligen ställt utom allt rimligt tvivel att Bertil Ströberg var skyldig?" Kaffe serveras efter föreläsningen.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 175 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Adventsstämning i Nikolaikyran

Tisdag 24 november
kl. 14.00-15.30

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

Lokal: Nikolaikyran.

Max. 200 deltagare

Pris: 80 kr.

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Anna-Karin Holm 073-960 15 94

Den Klassiska orkestern

Onsdag 2 december
kl. 9.30-13.00

Vi börjar med att Linn Elvkull, rektor för Crescendo musikskola, 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: Barbara Hannigan med musik av Haidn, Litz och Mendelssohn. Vi dricker kaffe med Linns hembakta kaka innan vi går till konsertsalen.

Lokal: Samklangen, Kulturkvarteret.

Max. 60 deltagare

Pris: 125 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Örebro Teaterger pjäsen Orkestern

Tisdag 15 december
kl. 11.30-16.00

Vi har bokat hela teatersalongen för att se Orkestern, en pjäs baserad på en sann historia. En tysk kabaréorkester turnerar i Polen under andra världskriget. Medlemmarna är vanliga människor som önskar, älskar och har drömmar. Ingen skulle kalla dem onda, inte heller övertygade nazister men ändå medverkar de i dödandet av judar utanför Lukow 1942.

Kan vi förstå deras handlande?

Efter en kort introduktion serveras vi en lättare lunch. Sen intar vi våra platser i den vackra salongen. I pausen

är det dags för kaffe och kaka. Efter föreställningen får vi tillfälle att samtala med några skådespelare i ensemblen
Lokal: Örebro Teater.

Max. 167 deltagare

Pris: 530 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Tommy Körberg på scen

Söndag 24 januari 2027
kl. 14.00-16.00

Upplev en unik och intim eftermiddag tillsammans med Sveriges största röst genom tiderna – Tommy Körberg.

Under 90 minuter bjuder Tommy på ett urval ur sin långa musikaliska karriär, blandat med sin omiskännliga humor och spännande historier från hans liv. Det blir en eftermiddag att minnas länge. Med sig på scenen har han den skickliga pianisten Carl Flemsten. En konsert ni inte får missa!

Insläpp från kl. 13.15. Konserten börjar kl. 14.00. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Conventum Kongress.

Max. 1 300 deltagare

Pris: 250 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



Studiebesök

Vissa företag med förhöjd säkerhet kräver namnlista.



Örebrotravet med lunchtävling

Torsdag 27 augusti

kl. 11.00-ca 15.00

Vi börjar med en guidad tur på stallbacken där vi hälsar på tränare och hästar som förbereder sig inför dagens tävlingar. Lagom till första start är vi tillbaka på publikplats där vi serveras dagens lunch i Najo Bar (kan sitta både inomhus och utomhus) och följer tävlingarna från läktaren. Naturligtvis finns det även möjlighet att bli en lycklig vinnare om man spelat på rätt häst.

Samling: Utanför huvudentrén

Buss Linje 7 till hållplats Bäcklunda

Ca 500 m att gå till entrén.

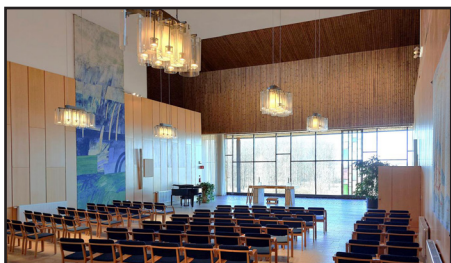
Max. 50 deltagare

Pris: 170 kr

Ansvariga:

Leif Alén 070-219 31 03

Eva Granberg 070-928 27 21



Nya Krematoriet Örebro

Onsdag 2 september

kl. 13.30-15.30

Krematoriet ligger i anslutning till Örebro Norra Kyrkogård. Här finns flera kapell och ceremoniplatser för begravning och för efterföljande minnesstunder. Olika storlekar på kapellen beroende på sällskapets storlek. Vi blir visade runt och får information om verksamheten. Det finns självklart möjlighet till frågor och funderingar. Inget kaffe.

Samling: Mäster Olofs kapell

Max. 18 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Långbro kyrka och kyrkogård

Måndag 7 september

kl. 10.00-11.30

Vi samlas vid Långbro kyrka där Cathryn Ekeberg tar emot oss och visar kyrkan, berättar om kyrkan och dess vackra interiör. Därefter tar vi en promenad på kyrkogården under ledning av en representant för kyrkogårdsförvaltningen och får uppleva den vackra omgivningen och höra några historier om personer som vilar där. Inget kaffe ingår.

Samling: Framför kyrkporten.

Max. 25 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

Mikael Ramnerö 070-302 27 22



Örebro Violinateljé

1. Måndag 7 september

2. Måndag 14 september

kl. 10.00-12.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Alla instrument kräver god omvårdnad och service. Örebro Violinateljé specialiserar sig på restauration och försäljning av stråkinstrument och

stråkar samt på nybyggnation av violon, viola och cello. Samuel Casco berättar hur arbetet går till och vi får även veta hur man utbildar sig till fiolbyggare och restauratör.

Han berättar också vilka ytterligare tjänster de erbjuder.

Vi avslutar med kaffe på Kulturbistron.

Samling: Ringgatan 18

Max. 10 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvarig:

Leif Alén 070-219 31 03



Frimurarlogen i Örebro

Måndag 7 september

kl. 14.00-16.00

Många örebroare har säkert ätit och dansat på Frimis och då funderat på husets historia och logen som äger huset. Nu finns chansen att få alla frågor besvarade.

Vi ses framför Frimurarlogens huvudingång där vi möts av representanter för logen.

De kommer att berätta om husets historia och den verksamhet som idag bedrivs där. Därefter kommer vi att få information om logen och dess verksamhet samt se oss om i lokalerna. Vi avslutar med kaffe.

Samling: Frimurarholmen.

Max. 50 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Örebro moské

1. Tisdag 8 september

2. Torsdag 15 oktober

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Islam är en monoteistisk, abrahamisk religion som räknar Muhammed som den sista profeten och Koranen som sin uppenbarade heliga skrift. Vilka är 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. Inger Gröndahl 073-545 77 27

1. Kärstin Thedéen 070-552 22 13

2. Anna-Karin Holm 073-960 15 94

2. Leif Alén 070-219 31 03



Elgerigården

1. Onsdag 9 september

2. Onsdag 23 september

3. Onsdag 30 september

4. Onsdag 7 oktober

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Familjen Sjögren hälsar oss välkomna in i sitt hem. Gården har varit Hjalmar Bergmans morföräldrars bostad. Medan vi dricker kaffe kommer Karl-Gustav Sjögren att berätta husets intressanta historia. Nere i biblioteket lyssnar vi sedan till Elisabeth Sjögrens sanna berättelse om Hjalmar Bergman och Jeremias i Tröstlösa. Elgerigården fyller väl kraven som en byggnad av ”synnerligen högt kulturhistoriskt

värde” och förklarades som byggnadsminne, av Riksantikvarieämbetet och Länsstyrelsen år 2018. Kaffe ingår.

Trappor, ingen hiss!

Samling: Ågatan 2.

Max. 17 deltagare

Pris: 150 kr

Ansvarig:

Sofia Loodh, 070-400 96 50



Bakgårdsvandring

1. Måndag 14 september

2. Tisdag 15 september

kl. 10.00-12.00

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. Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Öster vandring

1. Måndag 14 september

2. Tisdag 15 september

kl. 14.00-17.00

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. Bo Gustavsson 070-510 94 57

2. Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

2. Inger Gröndahl 073-545 77 27

Konst, skulpturer och arkitektur i centrum

Onsdag 16 september

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

Bo Gustavsson 070-510 94 57



Centralpalatset

1. Onsdag 16 september

2. Onsdag 14 oktober

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 huset och får se de vackra entréerna. Därefter går vi till Husets Café i Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13 och dricker kaffe.

En trappa ner till biosalong 2, ingen hiss!

Samling: Bio Roxy, Olaigatan 19.

Max. 30 deltagare

Pris: 200 kr

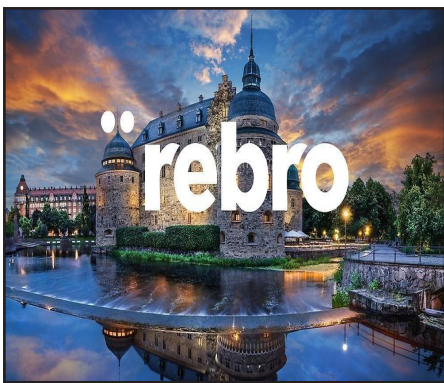
Ansvariga:

1. Sofia Loodh, 070-400 96 50

1. Marie-Louise Blomqvist 070-259 36 96

2. Sofia Loodh, 070-400 96 50

2. Kärstin Thedéen 070-552 22 13



Visit Örebro

Tisdag 22 september
kl. 13.00-14.30

Visit Örebro känner väl de flesta som turistbyrå men de har ett utvidgat uppdrag och tar inte bara hand om besökarna, utan skall dessutom se till att fler upptäcker Örebros alla sevärdheter. Representanter för Visit Örebro kommer att informera oss om hur de arbetar för att både ta hand om turister som kommer, göra Örebro attraktivt samt arbetar med marknadsföringen i Sverige och utomlands. Vi får veta vad som uppskattas mest av besökarna, varifrån de kommer och hur arbetet utvecklas framåt. Inget kaffe ingår.

Samling: Örebro slott vid ingången mot Fiskartorget.

Max. 25 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Kärstin Thedéen 070-552 22 13



Örebro Bil och El Service AB

Onsdag 23 september
kl. 14.00-16.00

Vi får möjlighet att besöka en vanlig bilverkstad och bekanta oss med den verksamhet som dagligen bedrivs där. Fredrik "Lillen" Holm kommer bl.a att

informera oss om de vanligaste reparationerna de stöter på och lite kort om hur det är att vara bilmek. Därefter är det fritt att prata med grabbarna som jobbar under tiden som de åtgärdar inlämnade bilar. Kaffe serveras under tiden vi går runt och pratar med mekanikerna.

Samling: Pappersbruksallén 24.

Max. 15 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Ralph Granberg 070-515 65 00

Bo Gustavsson 070-510 94 57



Epiroc

1. Måndag 5 oktober,

fabriken i Norra Bro

2. Onsdag 14 oktober,

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 två av fabriken. 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

(snett emot Gustavsviksbadet).

Max. 22 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

1. Inger Gröndahl 073-545 77 27

1. Anna-Karin Holm 073-960 15 94

2. Mikael Ramnerö 070-302 27 22

2. Anna-Karin Holm 073-960 15 94

3D Willander

Måndag 19 oktober

kl. 14.00-16.00

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

Samling: Fabriksvägen 28 i Latorp.

Buss: Linje 506 till Latorps skola.

10 min promenad längs Ingelstavägen.

Max. 20 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvarig:

Leif Alén 070-219 31 03



EON

Onsdag 21 oktober

kl. 10.00-12.00

EON i Örebro levererar fjärrvärme, fjärrkyla, biokraftvärme och elinfrastruktur t.ex. laddningsstationer. Inom företaget pågår omställning till 100% förnybar och återvunnen energi. Man moderniserar och förstärker anläggningen samt elnätet för att öka kapaciteten och bygga ett mer robust system för både tillväxt och beredskap. Välkommen till en rundvandring genom anläggningen Åbyverket där vi även får höra om det pågående utvecklingsprogrammet. **Många trappor.** Inget kaffe ingår

Samling: Fjärrvärmeverket,

Idrottsvägen 37.

Max. 28 deltagare

Pris: 80 kr

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Bo Gustavsson 070-510 94 57

Stadsmissionen - Porten

Onsdag 21 oktober

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 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

Eva Granberg 070 928 27 21

Ateljéföreningen F2 på Fogdegatan 2

Onsdag 4 november

kl. 14.00-16.00

Vi gör ett besök på F2, en ateljéförening med 14 verksamma konstnärer. Konstnärerna representerar olika konstnärliga uttryck och material bl.a måleri, fotografi, träsnideri, broderi och hårbete. Förutom konstnärernas ateljéer finns också ett Galleri i huset där utställningen "Höstsalongen" pågår vid vårt besök. Vi avslutar besöket med kaffe i huset.

Trappor, men ingen hiss.

Samling: Fogdegatan 2, vid entrén.

Max. 15 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Gun-Britt Andersson 073-020 38 76

Home Hotel Borgen

Måndag 9 november

kl. 14.00-16.00

Vi träffas i entrén till den anrika Borgen byggd 1891, inflyttningsklart 1892. Här var Örebro Sparbank och därefter mellan 1934 – 2013 Nerikes Allehandas Centralredaktion.

Under sparbankens tid var det bostad för bankdirektören Claes Bergman och hans familj med sonen Hjalmar. Borgen förvandlades till hotell 2016. Vi gör en rundvandring i hotellet och dricker sedan kaffe i matsalen. Vid kaffet berättas lite historia runt Borgen.

Samling: Vid entrén Klostergatan 1.

Max. 20 deltagare

Pris: 100 kr

Ansvariga:

Sofia Loodh, 070-400 96 50

Bo Gustavsson 070-510 94 57



Örebro tingsrätt

1. Onsdag 11 november

2. Onsdag 18 november

kl. 10.45-ca 15.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Vi får först träffa en jurist och en rådmän 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 av vad vi kommer att möta på tingsrätten. Vi går sedan till Rättscentrum så att vi är där senast 12.30 eftersom vi måste hinna genom säkerhetskontrollen i tid då samtliga rättegångar startar 13.00.

Tänk på att underlätta för dig själv och kontrollen genom att ha så lite saker med dig som möjligt till domstolen.

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

får välja ett annat ärende på plats. När din valda rättegång är avslutad kan du, om tillfälle ges, bevista ytterligare en rättegång innan du avslutar ditt besök.

Samling: Karolinska gymnasiet, Olaigatan 25.

Max. 25 deltagare

Pris 150 kr

Ansvariga:

1. Ralph Granberg 070-515 65 00

1. Kärstin Thedéen 070-552 22 13

2. Ralph Granberg 070-515 65 00

2. Bo Gustavsson 070-510 94 57

Elgerigården Julspecial

1. Tisdag 15 december

2. Torsdag 17 december

kl. 14.00-16.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Familjen Sjögren hälsar oss denna gång välkomna till sitt julpyntade hem. I övrigt se i programmet Elgerigården ovan!

Samling: Ågatan 2.

Max. 17 deltagare.

Pris: 150 kr

Ansvariga:

1. Eva Granberg 070-928 27 21

2. Sofia Loodh, 070-400 96 50



Träna med Aktiva Seniorer

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

Max. 40 deltagare

Pris: 295 kr för alla de åtta aktiviteterna i paketet.

F&S - Seniorklubben

Onsdag 16 september

kl. 11.30-12.30

Vi tränar muskler, styrka och balans i en cirkel med 11 olika stationer, en mjukare och allsidig träning som lätt går att anpassa efter den individuella förmågan. Efter passet kan man stanna kvar och umgås lite extra för dem som vill.

Samling: 11.15 Friskis & Svettis-Öster, Hagmarksgatan 56.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Judo4you - fallteknik

Onsdag 23 september

kl. 10.00-11.00

Genom att träna upp styrka, balans och kroppskontroll är det lättare att hinna parera och undvika att falla, och med rätt fallteknik minskas även risken att skada sig om ett fall ändå skulle ske. Denna träning kan anpassas efter varje individs förmåga. David Haraldsson är licensierad judoinstruktör och har gått en specifik utbildning via Svenska Judoförbundet för att leda fallkurser.

David kommer dels att berätta teoretiskt för oss om fallteknik men vi kommer också att få prova på några grundläggande övningar.

Samling: 9.45 Nygatan 35.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Karin Johansson 073-424 58 87

Gåhandboll

Torsdag 1 oktober

kl. 12-14

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

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Cirkelgym soft, styrketräning med gruppkänsla

Tisdag 6 oktober

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 15 oktober

kl. 10.00-11.00

En mjukare form av träning som fortfarande följer principen om perioder av aktivitet följt av vila. Utmana din styrka och kondition i mjuk intervallträning. Varierade 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

Yoga

Torsdag 22 oktober

kl. 10.00-11.00

Klassiska yogapositioner för seniorer utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka vår rörlighet och kropps-

kännedom. Yoga hjälper till att göra dig mer smidig, stark, avslappnad och är anpassad för oss seniorer.

Samling: 9.45, Actic, Slottsgatan 17 A.

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Eva Granberg 070-928 27 21

Tai Chi för seniorer

Torsdag 5 november

kl. 10.00-12.00 (ev. 2 grupper 1 timme/grupp) Tid meddelas senare

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

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

Ansvariga:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Dans

Måndag 9 november

kl. 10.00-12.00 (ev. 2 grupper 1 timme/grupp) Tid meddelas senare

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 och vatten.

Samling: Entrén i Kulturkvarteret.

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Karin Johansson 073-424 58 87



Välkommen till Veckans vandring

Torsdagar kl. 10.00-12.30

Vi vandrar i Örebro närområde, en sträcka på cirka 5 km. Under vandringen fikar vi gemensamt med egen medhavd matsäck. Kläder efter väder och lämpliga skor för vandring på grusvägar och stigar. Drop in, ingen anmälan krävs.

Pris: Ingen avgift

Samling: kl 10.00

Oset med Hjälmaviksparken

Torsdag 27 augusti

Samling: Fågeltornet vid

Ormestagatan.

Välkommen till en skön vandring i naturfina och fågelrika Oset med den fina Hjälmaviksparken. Vandringen startar vid fågeltornet som ligger efter Ormestagatan. Tag med matsäck som vi äter när vi vilavid Hjälmaviksparken. Vid dåligt väder kan vi ta matsäcken i Erik Rosenbergs stuga. Vi avslutar vandringen vid startplatsen, fågeltornet.

Ansvarig:

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Hästhagen, Tekniska kvarnen

Torsdag 3 september

Samling: Hästhagen, vid bron över Svartån.

Boule

Onsdag 2, 9, 16, 23 och 30 september.

Grupp 1. kl 13.00-15.00

Grupp 2. kl 15.00-17.00

Det går bara att välja en grupp!

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

Samling: Motionscentralen i Karlslund.

Max. 40 deltagare/grupp

Pris: 100 kr. Alla tillfällena ingår i priset.

Ansvariga:

Lars Ekström 076-027 13 22

Ingmarie Hugosson 070-748 00 59

Vi startar vid Hästhagen och går längs Svartån där den slingrar sig i området runt Karlslund. Vi passerar "Nya bron" vid Strömsborg och går vidare mot Tekniska Kvarnen där vi fikar innan vi vänder tillbaka till Hästhagen.

Ansvarig:

Inger Gröndahl 073-545 77 27

Lindbacka/Snavlunda

Torsdag 10 september

Samling: Parkeringen vid slutet på Kvarnvägen och Kvarnfallsvägen, nära Fallen.

Från parkeringen går vi längs ån till Lindbacka för att vända tillbaka på andra sidan av ån. Vid Snavlunda finns en trevlig grillplats där vi fikar när vi kommer tillbaka.

Ansvarig:

Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Rynningeviken

Torsdag 17 september

Samling: Rynningeviken, parkeringen vid Venan.

Denna gång går vi mot Venastugan och fortsätter en runda i naturreservatet och kommer tillbaka till Venastugan för fika.

Ansvarig:

Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Bowling

Onsdagar 7, 14 och 21 oktober, 4, 11, 18 och 25 november 2 december.

kl 14.30

Vill du spela bowling tillsammans med andra aktiva seniorer?

Vi ordnar åtta tillfällen under hösten.

Samling: Strike, Nastagatan 11.

Max. 40 deltagare.

Pris: 950 kr. Alla tillfällena ingår i priset.

Ansvarig:

Lars Ekström 076-027 13 22

Ett fall för alla – om fallolyckor och hur de kan förebyggas

Måndag 12 oktober

kl. 14.00-16.00

Marina Arkkukangas, chef på FoU i Sörmland, legitimerad sjukgymnast och docent i vårdvetenskap kommer berätta om sin forskning kring fallprevention. Marina har i sitt forskningsområde fokuserat främst på att främja hälsa och välbefinnande hos äldre personer genom fysisk aktivitet och rörelse, med särskilt intresse för hur beteendeförändringar kan förhindra fallolyckor..

Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 195 kr

Ansvariga:

Eva Granberg 070-928 27 21

Karin Johansson 073-424 58 87

Johan Holmsäter – Eldsjälen bakom Friskis & Sveltis

Onsdag 25 november

kl. 14.00-16.00

Johan Holmsäter är grundare av Friskis & Sveltis och en av Sveriges främsta inspiratörer. Det började i liten skala i Stockholm 1978 – det första passet lär ha haft en enda deltagare. Därefter kom ytterligare några, sedan lite fler och till slut hade Johan Holmsäter grundat Friskis & Sveltis. "Friskis" blev snart landets ojämförligt största idrottsförening, helt och hållet byggt på ideell grund. Fokus låg på rörelseglädje, gemenskap och välmående snarare än prestation. Idag har "Friskis" drygt en halv miljon medlemmar. Med sitt personliga och engagerande sätt delar han tankar om hälsa, motivation och ett aktivt liv – på ett sätt som berör och inspirerar. Kaffe serveras efteråt.

Lokal: Volymen, Kulturkvarteret.

Max. 250 deltagare

Pris: 190 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Lennart Larsson 070-546 53 29

Resor

Halvdagsresor



Stadra teater- Ett resande teatersällskap

Söndag 9 augusti
kl. 12.00-19.30

”Fan må vara teaterdirektör”, är den klassiska repliken från August Blanches komedi Ett resande teatersällskap. Bevingade ord som teaterdirektör Sjövall gång på gång häver ur sig i denna händelserika pjäs.

Teatersällskapet kommer rullande med skrangliga vagnar, stora drömmar och ännu större egon. Det är en rolig kostympjäsa där romantik blandas med rivalitet, dramatik med praktiska problem och konstnärliga visioner med... ja, verkligheten.

Innan föreställningen träffar vi Magnus Wetterholm och Lars Forss som berättar om pjäsen och om Stadra.

Efter det smakar det gott med kaffe/te och smörgås.

I pausen finns möjlighet att köpa något att dricka.

Avresa från Resecentrum läge X 12.00
och Plantagen 12.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 670 kr

Ansvariga:

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Grimsö Forskningsstation

Måndag 31 augusti
kl. 9.30-16.00

Välkommen till Grimsö Forskningsstation nära Riddarhyttan. Där arbetar forskare och fältpersonal året om med övervakning, forskning och undervisning om vilda djur. Här finns också ett Viltskadecenter som samverkar, informerar och utbildar om viltskador.

Det finns ett genetiskt laboratorium där man analyserar spillning med mera. Härifrån kommer vargens släkträd, det mest omfattande över något däggdjur i världen. Vi kom-

mer att guidas i området, besöka deras fasta utställning och höra ett föredrag om stationen och dess arbete. En forskare kommer att ge oss en inblick i ett aktuellt forskningsprojekt. Lunch serveras i lunchmatsalen och dagen avslutas med eftermiddagsfika.

Avresa från Resecentrum läge X 9.30
och Plantagen 9.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 415 kr

Ansvariga:

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Elisabet Wennhager 070-220 30 34



Lär känna Örebro under en bussguidning

1. Onsdag 2 september

2. Torsdag 3 september

kl. 9.00-13.00

Det går bara att välja ett alternativ!

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

Avresa från Resecentrum läge X 9.00
och Plantagen 9.15.

Max. 47 deltagare

Pris: 225 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Röda Jorden, Riddarhyttan

Lördag 5 september

kl. 10.45-18.00

Vid Röda Jorden framställdes järn ur rödjord så tidigt som runt 700 år före Kristus. Att framställa järn ur rödjord är det äldsta sätt att framställa järn som man känner till och Röda Jorden i Riddarhyttan är Sveriges kanske äldsta järnframställningsplats. Varje år anordnas Röda Jordens dag av Riddarhyttans Hembygds- och Intresseförening. Arbetet med järnframställningen visas av personer i tidstypiska kläder. Under dagen görs en smälta där rödjord blir till järn. Smältan påbörjas tidigt på morgonen och på eftermiddagen tas smältan, järnet, upp ur ugnen. Vi blir guidade i mindre grupper och får också äta en kolbulle eller annat fika med vald dryck. Tanken är att vi ska vara på plats och se när ugnen töms på järn. Tag med kläder efter väder och kanske ett par stavar som kan underlätta promenaden från bussen till platsen för framställningen av järnet (några hundra meter). Dagen börjar med lunch på Sjöökrogen i Lindesberg innan vi reser till Riddarhyttan.

Avresa från Resecentrum läge X 10.45 och Plantagen 11.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 395 kr

Ansvariga:

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Elisabeth Lindh 070-361 08 85



Svampexkursion med svampexpert

Fredag 11 september

kl. 8.30-13.30

Svampexpert Lotta Sörman tar oss med ut till något lämpligt skogsområde för att lära oss mer om svampar. Under någon timma plockar vi det vi hittar och samlas sedan med våra fynd. Därefter blir det en genomgång av svamparna. Det kan vara intressant att lära sig mer om svamp och framför allt vilka vi bör undvika att plocka. Du plockar sen fram den matsäck du själv tagit med. Efter det får vi chansen att plocka lite mer och kanske törs vi plocka nya sorter. Är ni osäkra i skogsmiljö så slå följe med några som har skogsvana och lokalsinne.

Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Plantagen 8.45.

Max. 35 deltagare

Pris: 260 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Tranbärsresa

Tisdag 22 september

kl. 8.30-14.00

En favorit i repris. Vi ger oss ut i tranbärsmarkerna där vi varit förut och fyllt våra hinkar med ett utav våra nyttigaste bär. Som avbrott i plockandet vankas kaffe kokat över öppen eld, smörgås och korv med tillbehör. Stövlar är ett måste ute på mossarna. Även vid soligt väder är regnbyxor att rekommendera då det denna årstid ofta är fuktigt vid marken, i övrigt klädsel som stoppar för eventuell regn. Ett kärl med lock är bra att ta bären i. Kaffe, korv, macka och vatten ingår i priset. Välkommen till en dag i naturen med mycket frisk luft!

Avresa från Resecentrum läge X 8.30 och Plantagen 8.45.

Max. 47 deltagare

Pris: 235 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 070-622 32 72

Nalavibergs ekäng och Oxaryggen

Torsdag 24 september

kl. 9.00-13.00

Vi kommer att göra en kortare vandring i två naturreservat som ligger intill varandra. Reservaten ligger i Östansjötrakten. Dessa reservat ligger längs en drumlinrygg som formades under istiden. Vi börjar i norr med att besöka länets största gravfält från järnåldern, går sedan vidare söderut genom lundar och fram till ett område med gamla knotiga ekar. Vi fortsätter söderut och kommer in i Oxaryggens naturreservat som har öppna ängsmarker. Här får vi utsikt över Närkeslätten. En guide kommer att följa med oss på vandringen. Vandringen blir cirka 2 km och är lättgången. Vi avslutar med en fikastund där du tar med ditt eget fika.

Avresa från Resecentrum läge X 9.00 och Plantagen 9.15

Max. 48 deltagare

Pris: 185 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Elisabeth Lindh 070-361 08 85





Hjalmar's lyckopiller på Bruksteatern i Brevens bruk

1. Fredag 9 oktober

2. Fredag 29 januari 2027

kl. 13.45-19.30

Det går bara att välja ett alternativ!

”Viby Bys roligaste 80-åring laddar om. Hjalmar Berglund, slättens segaste gubbe, ger sej inte. Så länge sandalerna och hängslena håller och så länge hårtofsen spretar, steppar han in på närmaste scen. Blir det lättare att leva i en tung och grå värld om man får koppla av några timmar och skratta tillsammans? Jajamensan - det är jag övertygad om” säger Peter Flack. Tillsammans med bland andra Marie Kühler, Amanda Flack, Peter Kjellström och David Bergs revyband spelar de revyn Hjalmar's lyckopiller på Bruksteatern i Brevens bruk. Servering finns tillgänglig i pausen.

Avresa från Resecentrum läge X 13.45

och Plantagen 14.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 960 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Mordgåta på Lerbäck's teater

Torsdag 22 oktober

kl. 17.15-23.30

Aurelia Dimitriadis, dotter till den förmögne baddräktskungen Stefanis Dimitriadis, hittas död i en sjö. Hon har efterlämnat ett självmordsbrev och det kan fastställas till hundra procent att hon skrivit under det. Men tog hon verkligen livet av sig? Mellan akterna serveras en trerätters middag.

Avresa från Resecentrum läge X 17.15

och Plantagen 17.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 975 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

SKVALLER på Sparbanksbörsen

Söndag 8 november

kl. 11.15-17.00

I höst spelar Sparbanksbörsen farsen Skvaller. När de första gästerna advokatparet Arvidsson kommer till festen, som Peter och Carin bjudit in till för att fira sin 10-åriga bröllopsdag, hör de ett skott och hittar Peter med en kraftigt blödande örsnibb.

Carin och hemhjälpens är borta och ingen mat tillagad. Har Peter försökt begå självmord? De beslutar sig för att mörka det hela både för de övriga vännerna och myndigheterna eftersom Peter är ordförande i Kommunfullmäktige. På golfklubben har det också ryktats att både Peter och Carin har vänstrat. Allt eftersom lögnerna blir fler och fler trasslar de in sig mer och mer och när polisen anländer blir det fullständig panik.

Allt serverat med en varmrätt och kaffe med kaka, en härlig söndagsmiddag.

Avresa från Resecentrum läge X 11.15

och Plantagen 11.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 675 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72



BAE System och Bofors Hotell

Tisdag 8 december

kl. 9.00-15.30

I Karlskoga med 30 000 invånare finns en stor del av svensk försvarsindustri. Det är på BAE Systems, med brittisk-amerikanska ägare och avtal med svenska försvaret, som artilleripjäsen Archer, ett av världens mest avancerade artillerisystem, tillverkas.

Bakom de hemliga väggarna i Karlskoga utvecklas också det nya luftvärnssystemet Tridon, som ska stoppa drönare i krig. Besöket äger rum i BAE Systems Showroom, inte i produktionsmiljö, och sedan går vi till utställningshallen, där vi också dricker kaffe.

Lunch äter vi på Bofors Hotel där vi också bekantar oss med Alfred Nobel.

Avresa från Resecentrum läge X 9.00

och Plantagen 9.15

Max. 35 deltagare

Pris: 600 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Heldagsresor

Kryssning från Söderköping till Nyköping

Tisdag 18 augusti

kl. 7.15-21.15

Följ med på en heldagskryssning med M/S Svea Lejon från Söderköping till Nyköping. Under hela resan guidar vår kapten och berättar om platserna vi passerar. Resan börjar på Göta kanal i Söderköping och efter slussarna Tegelbruket och Mem kommer vi ut i Slätbaken, en lång Östersjövik kantad av slott och herresäten.

Vi passerar Stegeborgs slottsruin från 1400 talet och vidare ut i Sankt Annas skärgård. Det blir 30 min stopp på Västra Gårdsholmen för att se Hilding Bielkhammars unika kyrka, Capella Ecumenica. Därifrån fortsätter vi förbi bland annat Kåreholms slott och när vi passerar Arkösund breder Bråvikens skärgård ut sig. På vägen passerar vi Femöre fyrplats innan vi når Gamla Oxelösund, där de charmiga trähusen ligger tätt.

När vi passerat Skanssundet och de mindre fjärdarna glider vi in mot Nyköpings hamn. Under dagen serveras morgonkaffe med baguette, lunch, eftermiddagskaffe/te och landgång. Välkomna till en heldagskryssning!

Avresa från Resecentrum läge X 7.15.

och Plantagen 7.30.

Max. 46 deltagare

Pris: 1 515 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Dalslands Kanal

Torsdag 20 augusti

kl. 7.00-18.00

Välkomna ombord på M/S Storholmen, byggd 1896 i Oskarshamn, som sedan 1938 trafikerar den natursköna Dalslands kanal. Kanalen byggdes 1864-68 för att underlätta transporter av järnmalm och färdigt smide från bruket i västra Bergslagen. Vi hämtar upp en guide i Karlskoga som åker med oss hela dagen. Vår kanalfärd startar i Håverud och vi avslutar den i Långbron tre timmar senare där bussen hämtar upp.

Vi börjar med att slussa genom Håverud och får se och färdas på den kända akvedukten. Lunch serveras ombord på båten.

Dagens resa börjar tidigt så det blir vatten och smörgås på bussen. Efter båtturen åker vi till Värmlands Museum för eftermiddagsfika innan vi återvänder till Örebro.

Avresa från Resecentrum läge X 7.00

och Plantagen 7.15.

Max. 47 deltagare

Pris: 1 090 kr

Ansvariga:

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Karin Johansson 073-424 58 87

Trästaden Nora, Göthlinska gården och Kvarteret Bryggeriet

Fredag 21 augusti

kl. 8.00-15.00

Följ med till Nora, en av Sveriges tre mest välbevarade trästäder. Under dagen kommer vi att guidas genom stadens historiska centrum, med ett rutnät av låga trähus, kullerstensgator och dolda bakgårdar.

Vi besöker också Göthlinska gården, ett borgarhem som bevarats i sitt ursprungliga skick, sedan familjen Göthlin bodde där under 1800-talet. I gamla industriområdet Kvarteret Bryggeriet har gamla fabrikslokaler förvandlats till ett levande kulturcentrum fyllt med ateljéer, smedjor och hantverksbutiker.

Här ligger den välrenommerade Bryggerikrogen där vi blir serverade vår lunch. Krogen har för några år sedan hyllats i White Guide.

Efter att vi utforskat det gamla industriområdet Kvarteret Bryggeriet är det dags att åka hemåt, berikade med många goda minnen.

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Plantagen 8.15.

Max. 38 deltagare

Pris: 570 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Elisabet Wennhager 070-220 30 34



La Bohème på Opera på Skäret

Söndag 23 augusti

kl. 11.30-19.30

Giacomo Puccinis La Bohème är ett av operavärldens mest älskade mästerverk – och en tidlös berättelse om kärlek, vänskap och drömmar. Vi får lära känna några fattiga konstnärer som lever i en dragig vindsvåning i ett vintrigt Paris, konstnärer som i sin artistiska strävan tar sig an livet med lust och glädje, vanmakt och sorg. Musikaliskt är Puccinis La Bohème ett fullbordat mästerverk. En stor del av den musikaliska framgången med La Bohème ligger sannolikt i att Puccini själv levde bohemliv som ung och med fingertoppskänsla kunde klä utsattheten, passionen och känslolostormarna i en svärmiskt välljudande tondräkt. Du får lunch på Skäret, operaintroduktion och bästa plats.

Avresa från Resecentrum läge X 11.30

och Plantagen 11.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 660 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Åbergs Museum och Sigtuna

Tisdag 25 augusti

kl. 8.45-17.45

Lasse Åberg behöver nog ingen närmare presentation. Vårt första stopp blir Åbergs Museum där det finns en fantastisk samling serieinspirerad konst och serieoriginal av kända konstnärer som Roy Lichtenstein och Andy Warhol. Här finns också en av världens främsta antika Disneysamlingar och världens minsta Stig-Helmer museum. Vi får en introduktion och har sen möjlighet att gå runt och se på konstverken innan det är dags för lunch. På eftermiddagen går vi en guidad stadsvandring i Sigtuna, Sveriges första stad grundad av Erik Segersäll på 970-talet. Där har människor från olika delar av världen mötts i över tusen år. Här tillverkades Sveriges första mynt och även Sveriges första helgon kommer från Sigtuna. Längs med Erik Segersälls huvudgata, Stora gatan, ligger idag pittoreska trähus med butiker, restauranger och caféer och där avslutar vi besöket med eftermiddagskaffe. Förmiddagskaffet byts mot frukt.

Avresa från Resecentrum läge X 8.45

och Plantagen 9.00.

Max. 48 deltagare

Pris: 820 kr

Ansvariga:

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Tiveden - vandring

Torsdag 27 augusti

kl. 8.00-16.00

Vi kommer att vandra cirka 6 km runt sjön Stora Trehörningen i Tiveden. Tivedens nationalpark är känd för att vara stenig, bitvis brant och krävande att vandra i men också vacker. Därför kommer vi inte att gå hela vandringsleden runt sjön. Vi startar vid Huvudentrén och går motsols. Det börjar med en rejäl uppförsbacke, upp på fin hållmark med gamla furor och stora stenblock. Vi kommer att ha en lite besvärlig, kort, passage med stenblock vid Stenkälla. Genom att vi ger varandra en hjälpande hand kommer det att gå bra. Vi fortsätter fram till Vitsand där vi äter den matsäck vi själva tagit med. Kanske är det någon som är sugen på ett dopp. Sen fortsätter vi längs norra och västra stranden fram till entrén vid Ösjönäs. Vi kommer att avsluta med lunch på Ösjönäs gård. Ta med matsäck, vattenflaska, kläder efter väder (badkläder?) och kanske ett par stavar som kan underlätta vandringen.

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Plantagen 8.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 370 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Västanå Teater och Alsters Herrgård

Söndag 30 augusti

kl. 10.00-22.00

I år ger Västanå Teater återigen en berättelse av Selma Lagerlöf, Liljecronas hem. I prästgården Lövdala, vars förebild är Selmas eget Mårbacka, bor prosten Lyselius med sin dotter Maja Lisa. Central i berättelsen är också den nästan mystiska styvmorsfiguren Anna Maria Raklitz som likt en häxa snärjer prosten på Lövdala och hans kära dotter. I drömmen och sinnevärlden möter Maja Lisa bröderna Liljecrona, den viktigaste av dem den ömtalige fiolspelande brodern. Förmiddagskaffet byts ut med en frukt.

Vi äter lunch på Alsters Herrgård där vi också ser en dramatiserad guidning av Gustav Fröding vars födelseplats det är. Därefter är det dags att åka till Västanå Teater för att njuta av en teaterföreställning med suggestiv musik och dans. I pausen serveras mat.

Avresa från Resecentrum läge X 10.00

och Plantagen 10.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 640 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56



Matresa i Västergötland

Tisdag 1 september

kl. 7.30-19.30

Vi inleder dagen med ett besök hos Linn och Steffan på Alekärrs Ekologiska Gård, där de odlar ett brett utbud av frukt och grönsaker. Här avnjuter vi förmiddagskaffet och gör en rundvandring i odlingarna. Vi far vidare till Wrågårdens som drivs i femte generationen och har utvecklats från ett traditionellt jordbruk till ett företag i besöksnäringen. Här kan vi se både älg och dovhjort men vi åker en safaritur i deras Bisonhägn. Vi äter lunch innan vi far vidare till Kvänum Malt för en ölprovning och eftermiddagskaffe. På alla platser vi besöker finns möjlighet att handla. Vilken upplevelsedag!

Avresa från Resecentrum läge X 7.30

och Plantagen 07.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 125 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Båt i världens största insjöskärgård och vandrig på Lurö

Torsdag 3 september

kl. 7.15-19.30

Följ med på en spännande resa i Sveriges största sjö Vänern. Vi åker båt från Ekenäs på Värmlandsnäs till ön Lurö mitt i Vänern. Båten tar cirka en timme och vi åker nästan hela tiden med öar, holmar, kobbar och skär runt omkring oss. Vi går av vid STF:s vandrahem vid Husön och vandrar sedan till andra ändan av ön, där vi ska inta lunch. Vandringen är några kilometer i lätt terräng och vi ser efterlämningar från en tid då ön hade flera fasta bosättningar. Till lunch serveras Vänerngös. Vi äntrar båten vid Lurö brygga för återfärd till Ekenäs. Tänk på att klä er för en härlig båttur och vandring på Lurö.

Då bussfärden är ganska lång så blir det en smörgås/vatten på förmiddagen och bulle/festis och frukt på vägen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 7.15

och Plantagen 7.30.

Max. 46 deltagare

Pris: 990 kr

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Huskvarna Museum och mustprovning hos Rudenstams

Tisdag 8 september

kl. 8.30-20.45

Vi åker söder ut till Gränna och vidare på gamla vägen mot Huskvarna. Vid sjön Bunn intar vi lunch på Bauergården. Vidare till Huskvarna och ett av Sveriges finaste industrimuseum, som avspeglar hela företaget Huskvarnas historia från år 1689 till idag. Utställningarna omfattar allt från mo-

torcyklar, symaskiner, köksutrustningar, vapen och motorsågar till moderna trädgårdsverktyg och hushållsmaskiner. Vi får en halvtimmes introduktion, för att sedan gå runt och titta på det som intresserar var och en. En mil norr om Huskvarna ligger Rudenstams Bär&Frukt. De odlar äpplen på cirka 25 hektar mark i Äppledalen, även kallad Smålands Toscana. Odlingarna har pågått sedan 1942 och det finns 15 olika sorters äpplen. Vi kommer att få avnjuta en mustprovning under en timma. I provningen presenterar mustmakare fyra olika muster att smaka på ihop med små delikatessmatbitar. Tid kommer även att finnas för besök i gårdsbutiken och/eller titta på den vackra utsikten mot Vättern med alla äppelträd

Frukt på väg söderut och smörgås och vatten på väg hem.

Avresa från Resecentrum läge X 8.30

och Plantagen 8.45.

Max. 48 deltagare

Pris: 950 kr

Ansvariga:

Hans Erlandsgård 070-866 70 51

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96

Uskavi - vandring

Torsdag 10 september

kl. 8.00-16.30

Vi kommer att vandra på en rundslinga till Bergslagsleden som finns i trakten kring Uskavi. Bussen kommer att släppa av oss en bit in på rundslingan. Till att börja med följer vi den gamla kyrkstigen mellan Siggebohyttan och Lindesberg. Efter cirka 2,5 km är vi framme vid en fin rastplats vid Södra Brunnsjön. Här tar vi paus och äter den matsäck du själv tagit med. Vi fortsätter mot Bromsjö-

bodar och går då mest på gammal skogskörväg. Bromsjöbodan är en gammal jordbruksfastighet som lämnades av siste brukaren på 1940-talet. Några hus är fallfärdiga, ett är sommarboende. Området brukas och sköts fortfarande vilket gör det till en liten idyll. Vandringen fortsätter tills vi stöter på Bergslagsleden och följer den ner till Uskavi. Vi kommer att gå genom olika typer av skog och kommer att se en hel del rester efter gruvbrytning. Vi tar en kortare paus under senare delen av vandringen som blir cirka 9 km men är till största delen lättvandrad. Vi avslutar med en sen lunch på Uskavigården.

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

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Plantagen 8.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 350 kr

Ansvariga:

Elisabet Wennhager 070-220 30 34

Gunnar Edsfeldt 073-769 68 96





Chicago – The Musical

1. Lördag 26 september

2. Lördag 14 november

kl. 10.15-20.00

Det går bara att välja ett alternativ!

Den världsberömda musikalen Chicago intar Oscarsteatern i höst i en storslagen och påkostad svensk uppsättning.

I regi av Edvard Sillén och med världsstjärnan Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Lindblad i huvudrollerna bjuds publiken på en glittrande musikalupplevelse fylld av jazz, 1920-talsglamour och spektakulära shownummer. Chicago är en fartfylld, musikalisk och satirisk berättelse om girighet, makt och jakten på berömmelse.

En glittrande stormusikal du inte vill missa!

Innan föreställningen äter vi lunch.

Smörgås med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 10.15

och Plantagen 10.30.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 860 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Mayvor Reimfelt 073-622 32 72

Änglagård - Musikalen på SjöfleOperan

Söndag 4 oktober

kl. 11.00-20.00

Filmklassikern Änglagård har fått nytt liv som musikal.

Efter att ha trollbundet publiken i Stockholm kommer nu Änglagård – Musikalen till SjöfleOperan.

Det är över 30 år sedan Colin Nutleys film Änglagård med Helena Bergström, Rikard Wolff, Sven Wollter, Viveka Sel-dahl med flera tog sig in i våra hjärtan. Berättelsen, baserad på Colin Nutleys ikoniska film, har blivit en färgstark, hjärtevärmande musikal fylld av humor, dramatik och oförglömlig musik och sångtext av Fredrik Kempe med manus av Edward Sillén och Daniel Réhn.

Förmiddagskaffet byts mot frukt. Vi åker direkt till Sjöfleoperan där vi äter lunch.

I pausen serveras kaffe och kaka och på hemvägen smörgås och vatten i bussen.

Avresa från Resecentrum läge X 11.00

och Plantagen 11.15.

Max. 48 deltagare

Pris: 1 100 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Jesus Christ Superstar på Stadsteatern, Stockholm

Söndag 25 oktober

kl. 8.00-18.45

Minns du Andrew Lloyd Webbers och Tim Rices älskade rockmusikal Jesus Christ Superstar.

Det är en musikal om hur en gräsrotsrörelse skakar maktens grepp om människorna, där vägen till korsfästelsen formas av kampen mellan ljus och mörker, ett drama präglad av tro, tvivel och makt.

I rollerna ser vi bland andra Alexander Lycke, Fredrik Lycke och Magnus Uggla. Förmiddagskaffet byts mot en frukt.

Innan föreställningen äter vi lunch på Kulturhuset.

Smörgås med vatten på bussen hem.

Avresa från Resecentrum läge X 8.00

och Plantagen 8.15.

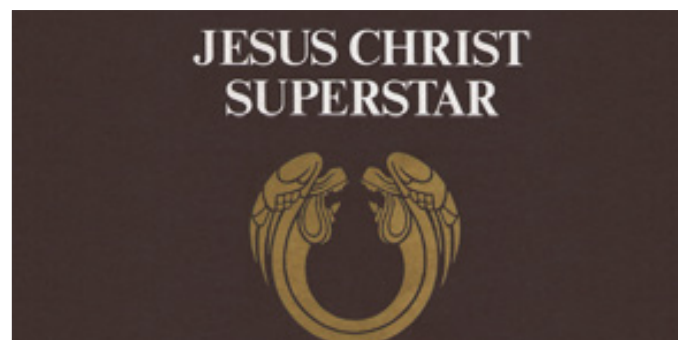
Max. 48 deltagare

Pris: 1 175 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



Ståhl Collection, NK-villan

Tisdag 3 november

kl. 8.00-18.15

Dagen börjar med ett besök hos Ståhl Collection i Norrköping där vi får en visning av en av Nordens förnämsta privatsamlingar av nutida konst. Samlingarna sträcker sig från 1950-talet och fram till idag. Konstverken visas i en nedlagd yllefabrik vilket ger en extra dimension med den industriella inramningen och ett fantastiskt ljusinsläpp. Konsthallen är uppdelad i två våningsplan med hiss och dagens visning sker bara för oss i Aktiva Seniorer. Vi åker vidare till Nyköping och NK-villan där vi äter lunch och får lyssna till den fantastiska historien om en skicklig entreprenör som spann vidare på sin lilla garnbod på Storgatan i Nyköping tills det blev det största och lyxigaste varuhuset i hela landet, Nordiska Kompaniet. Nyköping blev den plats där all produktion av bland annat möbler tillverkades. Här visades det senaste och exklusivaste i fråga om möbler och inredningar för den kräsna kundkrets som NK främst riktade sig till. Vi avslutar med en visning av NK möbler på Sörmlands museum.

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

Max. 48 deltagare

Pris: 825 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22



Musikalkomedin på Wärrmland Opera En döing på drömsemester

Söndag 22 november

kl. 11.00-19.30

Vi inleder med lunch på Wärrmlands Museum innan vi åker till Wärrmland Opera i Karlstad för att se musikalkomedin – En döing på semester. Harry Witherspoon lever ett grått och inrutat liv som skoförsäljare – tills ödet plötsligt slår till. En dag får han besked om att han ärvt en förmögenhet från sin okände släkting, Farbror Anthony. Men arvet kommer med en liten hake. För att få pengarna måste Harry ta med sig den avlidne och numera uppstoppade farbroren på en sista, oförglömlig resa till Monte Carlo. Musikalen, som i original heter Lucky Stiff regisseras av Markus Virta som tidigare bland annat iscensatt succéerna Something Rotten och Hundraåringen. Smörgås och vatten på vägen hem.

**Avresa från Resecentrum läge X 11.00
och Plantagen 11.15.**

Max. 48 deltagare

Pris: 970 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Gertrud Åsman 070-449 73 56

Nobel Prize Museum och Adventskonsert i Stadshuset

Lördag 28 november

kl. 9.30-20.00

Vi inleder med att besöka Nobel Prize Museum och får en visning om Nobelpris som förändrat världen. Alfred Nobel hade en tydlig vision med det pris han skapade. Nobelpriset ska tilldelas dem som enligt Alfred Nobels testamente ”gjort mänskligheten den största nyttan”. I denna visning får du veta mer om Nobelpris och om personerna bakom dem. Vi får se originalföremål från Alfred Nobel och höra hur det går till när Nobelpristagarna väljs. Efter visningen njuter vi av en god lunch på Nobelprismuseet. Adventskonserten i Blå hallen i Stockholms Stadshus är ett av landets största årliga konsertevenemang. Blå Hallen är en enastående lokal, berömd inte minst för den årliga Nobelfesten. I centrum för konserten står Stockholm Singers tillsammans med några andra av Sveriges främsta körer, därtill orkester, solister, dansare och Sveriges största orgel. Konserten spänner från det högtidligt klassiska till det uppsluppna och muntra. Förmiddagskaffe byts mot en frukt. Smörgås med vatten på bussen hem.

**Avresa från Resecentrum läge X 9.30
och Plantagen 9.45.**

Max. 48 deltagare

Pris: 1 450 kr

Ansvariga:

Karin Johansson 073-424 58 87

Bo Tivell 070-666 61 22

Adventsgudstjänst i Hallsbergs Adventskyrka med julbord

Söndag 29 november

kl. 8.45-17.00

Årets 1:a adventresa går till Hallsbergs Adventskyrka invigd 1944 och ritad av Lars Borelius. Kyrkan är centralt belägen och känd för sin ljusa interiör med rött tegelgolv och tredelat trätak. Den byggdes för att tjäna det växande stations-samhället och är en del av en välbevarad 40-tals miljö. Efter adventsgudstjänsten, som börjar kl. 10.00, får vi veta lite mer om kyrkan och sedan åker vi till Krogen som inte finns i Närkesberg. Restauranten drivs av kocken Davide Lindqvist och sommelieren Sandra Walther, som förverkligat sin dröm att driva restaurant med fokus på lokala råvaror. Där njuter vi av ett välagat julbord som är framdukat åt oss.

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

Max. 48 deltagare

Pris: 810 kr

Ansvariga:

Elisabeth Lindh 070-361 08 85

Bo Tivell 070-666 61 22



Flerdagsresa

Bohuslän – ett saltstänkt landskap

Fredag - Söndag 4–6 september

Liksom Evert Taube ger vi dig en inbjudan till Bohuslän.

Dag 1 åker vi i Evert Taubes fotspår och ser de platser som inspirerat Evert Taube till visorna om Bohuslän, Maj på Malö och Huldás Karin. Vi gör ett stopp hos Handelsman Flink på Flatön, vidare över Malö Strömmar och till Akvarellmuseet i Skärhamn, Klädesholmen-sillkonservernas ö och Sundsby Säteri.

Dag 2 följer vi kustlandskapet norrut mot Smögen där vi gör ett stopp med en promenad på den berömda bryggan och möjlighet att handla i bodarna och eventuellt kaffe på egen hand. Vi åker vidare längs Kustvägen. Här visar Bohuslän sin kala och särpräglade natur och kustsamhällena ligger tätt. I Hunnebostrand har man brutit och lastat sten som exporterats ut i världen. Innan lunch tar vi en promenad längs stenkajen. Resan fortsätter den vackra vägen via Ulebergshamn, Bovallstrand, Hamburgsund och till Fjällbacka. Vi avslutar dagen med hällristningarna i Vitlycke, bronsåldersbyn och museet.

Dag 3 åker vi mot Skaftö – TV-seriens Saltön. Vi upplever det genuina fiskesamhället Grundsund med många kända platser från Saltöserien. Vi åker Gullmarsfärjan över Sveriges enda tröskelfjord, Gullmarsfjorden och fortsätter till Lysekil. Där tar vi en promenad på den vackra släta graniten på Stångehuvud och njuter av västerhavet med båttrafiken och vågornas kraft innan lunchen i Lysekil. Dagen avslutas med räksmörgås på den gamla anrika badorten Gustavsberg. Vi bor på Bohusgården i Uddevalla, där vi har en fantastisk havsutsikt.

I resan ingår bussresa, plats i tvåbäddsrum, all mat, utflykter, entréer och lokal guide alla dagar.

Bindande anmälan från 28 juli.

Avresa från Resecentrum läge X 4 september kl. 7.00 och Plantagen kl. 7.15.

Åter i Örebro 6 september cirka kl. 19.30.

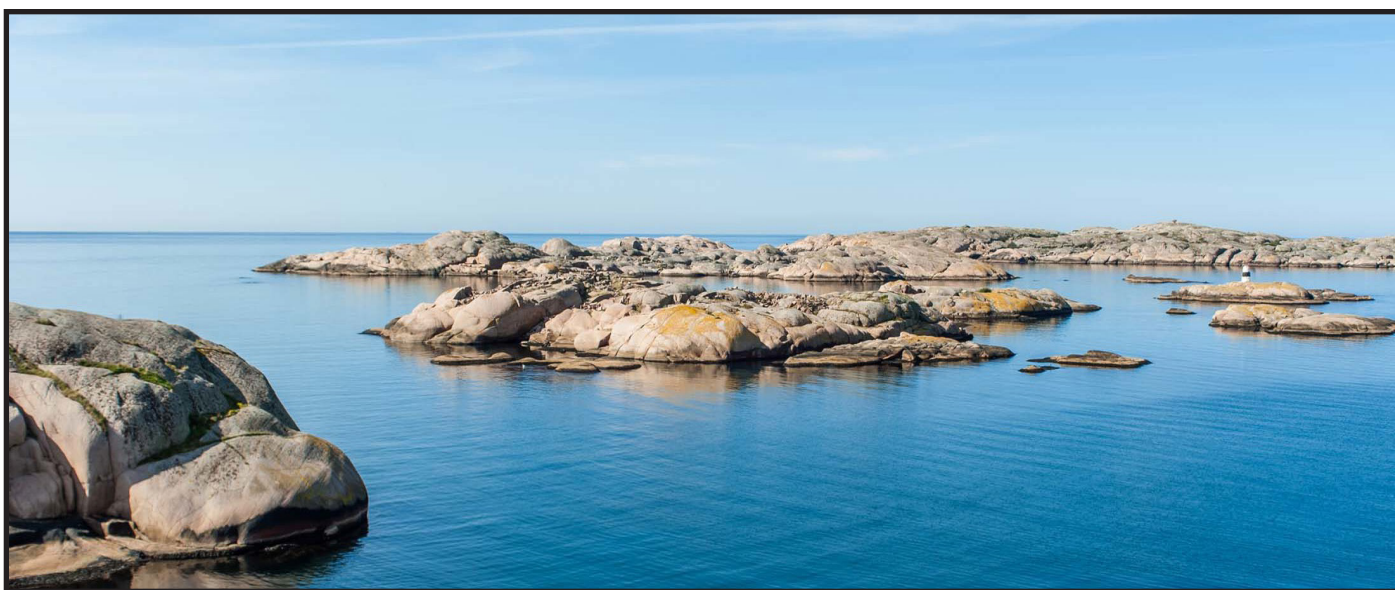
Max. 47 deltagare

Pris: 4 975 kr. Enkelrumstillägg: 1190 kr/person.

Ansvariga:

Karin Johansson 0734-24 58 87

Elisabet Wennhager 070-220 30 34



Föreningens expedition

Föreningarnas hus, Slottsgatan 13,
703 61 Örebro
Tel. 019-10 29 29

Öppettider 11 augusti-10 december,
måndag-torsdag 10.00-12.00

E-post: orebro@aktivaseniorer.com
Hemsida: orebro.aktivaseniorer.com

**När expeditionen ringer
upp används**

070-227 10 12 eller 073-866 92 40

Styrelsen

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
Ann-Marie Gert 070 594 58 09
Inger Gröndahl 073-545 77 27
Mikael Ramnerö 070-302 27 22

Kalendarium

Augusti

	sid	
9	19	Stadra teater
18		Kryssning från Söderköping
20	22	Dalsslads Kanal
21	22	Trästaden Nora
23		La Bohème på Opera på Skåret
25	23	Åbergs Museum
27	3	Det blir som det blir...
27	13	Örebrotravet
27	23	Tiveden-vandring
27	18	Vandring Oset
30	23	Västanå Teater
31	5	Höstens körsång
31	19	Grimsö

September

	sid	
1	24	Matresa
2	18	Boule 1 och 2
2	13	Nya Krematoriet
2	19	Lär känna Örebro 1
2	4	Onsdagspub
3	19	Lär känna Örebro 2
3	24	Båt i insjöskärgård
3	18	Vandring Hästhagen
4-6	27	Bohuslän
5	20	Röda Jorden
7	5	Fantasin i konsten
7	13	Örebro Violinateljé 1
7	13	Långbro kyrka
7	13	Frimurarlogen i Örebro
7	4	Måndagscafé
8	14	Örebro moské 1
8	24	Husqvarna Museum
9	5	Höstens modetrender
9	14	Elgerigården 1
9	18	Boule 1 och 2
10	24	Uskavivandring
10	18	Vandring Lindbacka
11	20	Svampexkursion
14	5	Höstens körsång
14	5	Fantasin i konsten
14	13	Örebro Violinateljé 2
14	14	Bakgårdsvandring 1
14	14	Öster vandring 1
15	14	Bakgårdsvandring 2
15	14	Öster vandring 2
16	14	Konst i centrum
16	14	Centralpalatset 1
16	17	F&S Senior
16	18	Boule 1 och 2
16	4	Sopplunch
17	5	Knut Knutsson
17	18	Vandring Rynninge
18	4	Mat och smak
21	5	Fantasin i konsten
21	5	Drottning utan land
21	6	Polissystrar
22	15	Visit Örebro
22	20	Tranbärsresa
23	14	Elgerigården 2

23	15	Örebro Bil och El
23	17	Judo4you - fallteknik
23	18	Boule 1 och 2
24	3	Dubbelpianisterna
24	6	Lunch med Malin Berg
24	20	Nalavibergs ekäng
26	25	Chicago musical 1
27	6	Vildvuxet 1
28	5	Höstens körsång
28	6	Vildvuxet 2
29	6	Den gudomliga komedin
30	14	Elgerigården 3
30	18	Boule 1 och 2

Oktober

	sid	
1	17	Gåhandboll
1	6	Bli klimatsmart kock 1
4	25	Änglagård
5	7	Musik och medicin
5	7	Vinprovning 1
5	15	Epiroc 1
6	7	Lars Heikensten
6	7	Vinprovning 2
6	17	Cirkelgym soft
7	7	Historien om Ingo
7	14	Elgerigården 4
7	18	Bowling
7	4	Onsdagspub
8	7	Vinprovning 3
8	7	Smaka och prata mat
9	21	Hjalmars lyckopiller 1
12	5	Höstens körsång
12	7	Svenska pionjärer
12	8	Nyfiken på olivolja?
12	18	Ett fall för alla
12	4	Måndagscafé
13	8	Bombprästen
13	6	Bli klimatsmart kock 2
14	8	I tobakens tjänst
14	8	Demokratin dör i hettan
14	14	Centralpalatset 2
14	15	Epiroc 2
14	18	Bowling
14	4	Sopplunch
15	8	Svensk gastronomi
15	9	Orgel och elgitarr
15	14	Örebro moské 2
15	17	Senior Tabata
18	9	Johan Strausskonsert
19	15	3D Willander
20	9	PUB-kväll i Valvet
21	15	EON
21	16	Stadsmissionen
21	18	Bowling
22	21	Mordgåta
22	17	Yoga
23	4	Hälsa och övervikt
25	25	Jesus Christ Superstar
26	5	Höstens körsång
26	9	Missing people
26	9	Läkemedel för äldre
28	9	Upptäck Bevakning
29	3	Simon & Garfunkel

November

	sid	
2	10	Fotokurs
2	10	Biosalongen för oss 1
2	10	Kriminalpolisen
3	26	Ståhl Collection
4	10	Biosalongen för oss 2
4	16	Ateljéföreningen F2
4	18	Bowling
4	4	Onsdagspub
5	10	Lihnell's distillery
5	17	Tai Chi för seniorer
8	21	SKVALLER
9	5	Höstens körsång
9	10	Fotokurs
9	16	Home Hotel Borgen
9	17	Dans
9	4	Måndagscafé
11	16	Örebro tingsrätt 1
11	18	Bowling
11	4	Sopplunch
13	10	Henrik Widegren
14	25	Chicago musical 2
16	10	Fotokurs
16	11	Hjärt-lungräddning
16	11	Paint & Sip
17	11	Dryckesprovning 1
18	11	Dryckesprovning 2
18	16	Örebro tingsrätt 2
18	18	Bowling
22	26	Musikalkomedi
23	5	Höstens körsång
23	10	Fotokurs
23	11	Kajsa Bergqvist
23	12	Spionfallet Ströberg
24	12	Adventsstämning
25	18	Bowling
25	18	Johan Holmsäter
26	3	Leonard Cohen
27	4	Demokrati i fokus
28	26	Nobel Prize Museum
29	26	Adventsgudstjänst

December

	sid	
1	6	Vildvuxet 3
2	12	Klassiska orkestern
2	6	Vildvuxet 4
2	18	Bowling
2	4	Onsdagspub
3	6	Vildvuxet 5
7	4	Måndagscafé
8	3	Luciakonsert 1
8	3	Luciakonsert 2
8	21	BAE System
9	4	Sopplunch
15	12	Örebro teater orkestern
15	16	Elgerigården jul 1
17	16	Elgerigården jul 2

Januari

	sid	
24	12	Tommy Körberg
29	21	Hjalmars lyckopiller 2