

Ö-bladet

nr 11, november 2025

Ö-bladet från Vinön i Hjälmaren

Några ord från redaktionen

Första helgen i november innebär en fredag med den nya traditionen Halloween den 31 oktober, när barn i Sverige går "bus eller godis". På lördagen är det Alla Helgons dag som har en helt annan tradition att tända ljus och minnas de som inte finns kvar i våra liv. På kyrkogårdarna pyntas det och ljuslyktor sätts på gravarna och kyrkorna är öppna. Här på Vinön är det öppet i Missionshuset under lördagens eftermiddag, då alla är välkomna att tända ett ljus för någon närstående. Se mer om det på sidan 4.



Det har varit höstdagjämning i september (22 sept) och så i slutet av oktober (26 okt) har vi gått tillbaka till normaltid igen, ljusare på morgonen men fortare mörkt på kvällen eller snarare eftermiddagen kan man säga. Nu kommer den där mörka månaden, när träden har tappat sina blad och det blir mera av regn och rusk. Det är då som det är mysigt att tända ljus och ägna sig åt inomhusaktiviteter. Det finns ganska mycket att göra tillsammans med andra när man tittar i månadens kalendarium. Håll koll på öns anslagstavlor och så ses vi kanske på olika aktiviteter!

Ny månad innebär att vända blad i Vinöns egen almanacka till november där vi har en fin bild med rådjur från Lars Eklund. Snart trycks nästa års kalender för 2026 och den börjar säljas på julmarknaden. Samtidigt uppmanas alla att börja fotografera inför 2027 års kalender med ett nytt tema.

TACK för bidrag och extra tack till månadens medarbetare i redaktionen denna månad, Malin Lindberg, Rose-Marie Hellén och Mariann Karlsson. Tack Lars Eklund som delar ut tidningen här på ön.

Redaktionen / Eva Widlund

Framsidas bild på höstträdet med färjan i bakgrunden har Rikard Widlund tagit och bilden på pumporna har Filippa Widlund fotograferat. Vi tackar alla som har bidragit med bilder till detta nummer. Bilder berättar!

Bidrag till Ö-bladet skickas varje månad till o-bladet@vinon.se eller lämnas i Ö-bladets blåa postlåda vid dörren till skolan. Datum som gäller: Bidragen önskas senast den 15:e i varje månad för att vi ska hinna få till ett Ö-blad till månadsskiftet.

Uppskattar du att få Ö-bladet? Bli då medlem i Vinöns kultur- och hembygdsförening!

Ö-bladet är Vinöns lokala tidning, utgiven och bekostad av Vinöns kultur- och hembygdsförening. Som medlem kan man få tidningen till sin e-postadress, se till att anmäla aktuell adress! Utdelning i postlådor på ön sker i begränsad omfattning. Önskar någon få tidningen skickad till en annan adress kan det gå bra om man lämnar adresserade och frankerade kuvert med **dubbelt porto** och **märkta med de månader** som man vill ha tidningen. Då kan redaktionen lätt stoppa ner ett exemplar av ett Ö-blad i färdiga kuvert och lämna till lantbrevbäraren. Anmälan görs till Redaktionen!

Postadress: Ö-bladet, Vinöns skola, 715 93 Vinön E-postadress: o-bladet@vinon.se Hemsida: www.vinon.se
Vinöns kultur- och hembygdsförening, e-postadress: hembygdsforeningen@vinon.se

BLI MEDLEM I FÖRENINGEN! Medlemsavgiften för 2025 är 200 kr för enskild medlem och 400 kr för familj. Föreningens Swish-nummer: 123 396 25 29, Bankgiro: 190-1206. Skriv på meddelande: Medlemsavgift 2025 och namn. Skicka samtidigt ett mejl till föreningen med dina kontaktuppgifter, postadress och e-postadress.

Det finns möjlighet att ge frivilliga bidrag till föreningen i en sparbössa i skolan eller använda SWISH till hembygdsföreningen 123 396 25 29 - Tänk på att skriva meddelande och avsändare!



SIDAN 3

Information från Vinöns kultur- och hembygdsförening november 2025

Trots att det är mörkt om kvällarna är det fullt upp i våra hus under november också, trevligt att det finns engagerade medlemmar som fixar med aktiviteter.

Tack för en trevlig taco-kväll och välkommen på nästa tacokväll som är den 8/11, mer om det på sidorna längre fram.

Kod till nyckelskåpet

Vi kommer att byta kod till nyckelskåpet som sitter utanför dörren till skolan, i mitten av månaden. Om man vill ha den nya koden är man välkommen att höra av sig till någon av oss i styrelsen.

Uthyrning av släpkärran

Stort tack till Lars Eklund som har haft hand om uthyrningen av släpkärran. Lars vill lämna över denna uppgift till någon annan, så nu letar vi efter någon som kan ta över. I uppgiften ingår det att ta emot samtal från de som vill hyra kärran, lämna ut kärran etc.

Nästa styrelsemöte är den 19/11 kl.18.30

Styrelsen genom Rose-Marie önskar alla en fin höstmånad!

Kalendern 2027

Nu kan vi avslöja att temat för kalendern 2027 är "Fordon & redskap". Tanken är att detta tema ska spegla livet på Vinön både utifrån det arbete som utförs här och hobbies och fritidsintressen som vi boende har. Det kan vara allt ifrån fiskebåtar och traktorer till entusiastfordon, krattor och kavlar. Det är bara fantasin som sätter gränserna. Någon form av redskap används till nästan allt vi gör.

Kom ihåg att fotografera och sända in bilder undan för undan. Ta helst en liggande bild som passar bäst in i kalendern. Tänk på att skriva vilken månad bilden är tagen och skriv en kort mening som bildtext. Skicka till hembygdsforeningen@vinon.se



ALLA HELGONS DAG i Missionshuset

Lördagen den 1 november kl 14.00-18.00

Alla är välkomna att tända ett ljus för någon närstående.

Båtar och lucior

Det kommer att finnas en liten utställning om båtar och båttrafik på Hjälmarén. Vi har också fått tag i bilder på lucior genom åren.

Pärmen med bilder från förr kommer finnas att titta i.

Vi bjuder på fika med hembakat.

Asker- Lännäs församling

Vinöns kultur- och hembygdsförening



INBJUDAN TILL TACOKVÄLL i skolan

Lördagen den 8 november kl 17.00



Varmt välkommen att komma och äta tacos tillsammans för att lära känna varandra bättre på ön. Om man inte är medlem i föreningen eller kommer från Hampetorp eller Valen är man också varmt välkommen! Det är Postkodstiftelsen som sponsrar föreningen med medel genom deras satsning som heter Grannsamverkan. Vi kommer behöva hjälpas åt med allt som är runt tacokvällarna, så varmt välkomna att anmäla intresse för att vara med och hjälpa till.

Vi ses i Vinöns skola! Anmälan görs senast 4/11, även du som vill vara med att fixa allt runt dessa kvällar. RING eller SMS:a och anmäl dig till Julia i styrelsen 079 343 69 19.

JULMARKNAD PÅ VINÖN

Söndagen den 14 december kl 13.00- 17.00

Ta med vänner och bekanta och kom till Vinöns skola.

Försäljning av kaffe och bröd, kalender 2026, vinöprodukter m m.

Luciatåg i missionshuset kl 16.00.

Mer information kommer i nästa nummer av ö- bladet.

Bordsanmälan till Yvonne Karlsson tel. 0739 28 04 05 senast söndag 7 december, bordshyra 60 kr.

VÄLKOMNA

Vinöns kultur- och hembygdsförening



Tacokvällen den 18:e oktober

Redan i septembernumret kunde vi berätta om att VKHF sponsrats av Postkodstiftelsen med medel för att genomföra två tacokvällar på ön genom deras satsning "Grannsamverkan".

Lördagen den 18:e oktober arrangerades den första och den kan bara sammanfattas som en succé! Den blev precis så lyckad som vi hade hoppats på. Det visade sig att det finns många som gillar tacos på ön, unga som gamla. De 50 platserna gick åt som smör i solsken och några fick nöja sig med att hamna på väntelistan, med löfte om säkrade platser till nästkommande tillfälle.

Målet var att samla boende på ön med omnejd, för att äta gott under trivsamma och uppsluppna former för att umgås och lära känna varann bättre. Sorlet runt borden vittnade om att alla tog tillfället i akt att göra just det.



Dignande tacosbord



Tacossugna deltagare

Under kvällen hade alla deltagare även möjlighet att lämna in förslag på vilka aktiviteter som föreningen ska satsa på och vilka aktiviteter man själv ville vara med och hjälpa till på. Det är en förutsättning för att föreningen ska kunna fortsätta att anordna aktiviteter för öns boende.

Stort tack till alla som hjälpte till och till alla som kom. Vi ser fram emot nästa tacokväll, som är den 8:e november, se annons om anmälan.

Styrelsen genom Malin Lindberg

Med magarna fyllda av tacos gick alla över till Missionshuset där ett antal tipsfrågor satts upp. Frågorna var ställda av öns alla barn och riktigt kluriga. Medan tipskupongerna rättades och ett vinnande lag korades bjöds på efterrätt i form av glass och en mängd tillbehör.



Glada vinnare i tipspromenaden



Gudstjänst söndag 16/11 kl.13,45

Söndagen före Domsöndagen

Gudstjänst med Hans-Eric Hägg, efteråt fika och samvaro, musik med Håkan Palm

Svenska kyrkan 

ASKER- LÄNNÄS FÖRSAMLING

Akvarellmålning i skolan på måndagar kl.18.00 i november

Elin Gustavsson tar med sig stora lådan med material för akvarellmålning, måla precis som du vill! Om du hellre vill ta med dig din stickning, virkning eller något annat att pyssla med är du varmt välkommen att göra det!



Svenska kyrkan 

ASKER- LÄNNÄS FÖRSAMLING

Tjejträffar i november

Vi träffas som vanligt på tisdagar kl 18.00 i skolan med varierande program. Tisdagen den 25 november ses vi dock på eftermiddagen efter kl 15.00, då vi binder dörrkransar på bagarns loge. Ta med eget material!

Alla, gamla som nya är varmt välkomna!

Hälsar Tjejgruppen/Mariann



Vinöns Bibliotek har öppet söndagar 16–17

Här finns böcker för alla åldrar



Det finns många böcker att låna på Vinöns bibliotek, både gamla och nya. Biblioteket är en trevlig träffpunkt för bokintresserade som samlas någon timme på söndagarna för att tipsa varandra om bra böcker. Det går också att beställa böcker. Säg till om du vill låna någon speciell bok.



Välkommen till biblioteket i skolhuset,

hälsar Yvonne 0739 28 04 05

Tjejträff i vingården

I våras kom det upp ett förslag att vi skulle göra studiebesök i vingården hos Åsa och Johan. Jättebra idé, vi bestämde med Åsa att vi tar det till hösten då skördearbetet är över. Så en tisdag i början på oktober var det dags. Tyvärr så regnade det men det finns ju både regnkläder och paraply.



Vi började med en promenad i vingården, Åsa visade oss runt bland vinrankorna och berättade om odlingen. De första plantorna av sorten Solaris sattes år 2020 på försök för att se att de klarade vintern och det gick bra i vårt lämpliga klimat. Året efter sattes ytterligare plantor och nu är det ca 1000 vinrankor.

Därefter visades vi in i vineriet där själva vinproduktionen äger rum. Efter att saften pressats ur druvorna hålls saften upp i rostfria kärl med jäsrör och tappkran.

En speciell jäst tillsättes och sedan är det i gång. Efter ett par månader har det jäst färdigt och kan smakas av men kan med fördel stå kvar i kärlen och mogna innan det tappas upp på flaskor.

I vineriet hade Åsa dukat långbord och så fick vi provsmaka 2024 års Vinövin.



Vi tackar Åsa för information och provsmakning och önskar Åsa och Johan lycka till med vinproduktionen!

Tjejgruppen/ Mariann

Dikesföreningen "Mossängsgraven"

Årsmöte 2025-10-08

Närvarande: Ann-Charlotte, Yvonne, Ingemar, Fredrik, Filip och Daniel

Föreningen behöver ta in pengar i år för att bekosta renspolning och rensning av brunnar. Detta arbete har också gjorts under 2025, men vi har ungefär drygt hälften kvar att göra av det nedgrävda diket.

Avgiften blir 3000kr per fastighetsägare eller 1000kr för de som inte är fastighetsägare men har påkopplat anslutning till diket. Är man både fastighetsägare och har tillkopplad anslutning är avgiften fortfarande 3000kr.

Viktigt att poängtera är att föreningen endast utför rensning av brunnar och spolning av rör. Annat underhåll såsom att se till att ta bort träd som växer i närheten av brunnar och rör är fastighetsägarens ansvar. Samma sak gäller underhåll av öppna diken, är fastighetsägarens ansvar att se till att vattenflödet går igenom obehindrat.

(Mossängsgraven).

Delägare: Södra Vinön: 1:3, 2:14, 3:5, 4:6, 5:9, 5:7.

Norra Vinön: 1:2, 11:1, 3:11, 1:9, 1:8, 1:7, 1:6, 2:20, 2:7, 5:4 A och B.

Mvh

Ordförande Daniel Lindberg

Årsmöte Södra Vinöns byalag

Södra Vinöns byalag har årsmöte onsdagen den 3 december kl 18.30 i skolan.

Kallelse och ev. annan information kommer på mejlen.

Alla medlemmar hälsas varmt välkomna!

Styrelsen genom Rose-Marie Hellén



Julhälsningar i Ö-bladet

I årets sista nummer av Ö-bladet tar vi med julhälsningar som har skickats in till redaktionen. Vill du få med en julhälsning?

Lämna den då till redaktionen så tidigt som möjligt under denna månad, dock senast fredagen den 21 november! Lämna i den blå postlådan vid dörren till skolan, eller skicka mejl till o-bladet@vinon.se

Café Bakfickan

Vi har öppet följande helger
under november och december

Meny



Lördag 8/11 & Söndag 9/11
11:00 - 16:00



Stekfläsk m löksås & potatis 145kr
Pannbiff m gräddsås & potatis 145kr

Lördag 22/11 & Söndag 23/11
11:00 - 16:00

Fiskgryta m saffran & Aioli 145kr
Lasagne m sallad 135kr

Lördag 6/12 & Söndag 7/12
11:00 - 16:00

Jultallrik
Stor skinksmörgås
Smörgås m köttbullar & rödbetssallad

Övrig tid erbjuder vi privata
sammankomster. Ring för mer info.

Håll koll på facebook om eventuella
förändringar, menyer m.m



Varmt välkomna önskar
Mari & Tomas

Tel: 073-440 97 36 Alt: 070-689 53 33



Bud-Bilen utför transporter till Vinön

På torsdagar kommer vi med matkassar från handla.24

Vi erbjuder flera tjänster för boende på Vinön.

Dessa tjänster kan vara hämtning från Örebro till Vinön eller från Vinön till Örebro.

Har ni till exempel något som ni behöver hämta ut i Örebro som vi kan ta med till Vinön?
(Hämtas onsdag i Örebro till Vinön torsdag)

Eller har ni något som ni vill lämna in i Örebro som vi kan ta med på torsdagen?
(lämnas torsdag alt fredag i Örebro)

Detta för en mindre ersättning och
bättre flexibilitet för boende på Vinön.

Låter detta intressant?

Kontakta oss då på 019-25 76 00



MUSIKUPPLEVELSE

22 NOVEMBER

17.00



CHUCK,s BEAT



Chuck Berry

Lördag den 22 november kl. 17.00, är du varmt välkommen till Vinöns Missions- och kulturhus på en musikalisk föreställning om rocklegenden Chuck Berry och hans liv och den osannolika berättelsen om hur en svensk kille från Småland blev bäste vän med Chuck. Föreställningen blandas med musik och berättelser av musikgruppen Chuck,s Beat

Därefter intar de som önskar middag på Vinöns värdshus.

Kostnad: 495 kr. inklusive biljett och middag.

Endast biljett: 250 kr.

Bokas och betalas via swisch till Hjälmarpärlor AB, 1235498829

Middag: 245 kr bokas via birgitta.framtiden@live.se eller

073 290 50 20 och betalas på värdshuset under kvällen

En färja från Hampetorp går kl. 16.00, lämna gärna era bilar kvar på fastlandet.

Hör av er om ev. behov av skjuts.

Färja från Vinön, kl. 19.30, 21.30 och 23.30.

Ett evenemang i samarbete mellan Harrström Sounds, Hjälmarpärlor AB, Fredrik Henn och Vinöns värdshus



Vinöns Vårdshus

Efter den musikaliska föreställningen om Chuck Berry är ni välkomna att äta middag på Vinöns Vårdshus. Anmälan till Birgitta, se ovan och betalning direkt på Vårdshuset.



Förrätt: Krämig svampsoppa med smörstekt bröd

Varmrätt: Varmrätt: Kalvstek med gräddsås, kokt potatis och pressgurka

Mört kalvkött som långsamt tillagats tills det nästan smälter i munnen.

Serveras med len gräddsås, nykokt potatis, pressgurka och en klick lingonsylt — klassiskt, varmt och fullt av 50-talsmys. En liten kvist persilja på toppen sätter pricken över i.

Alternativ: Rostad rotselleribiff med gräddsås, kokt potatis och pressgurka

Tjocka skivor rotselleri rostas långsamt i ugn tills de får en karamelliserad yta och mjuk kärna.

Serveras med len gräddsås, nykokt potatis, pressgurka och en klick lingonsylt – ett vegetariskt alternativ som fångar hela känslan av klassisk svensk husmanskost. En liten kvist persilja sätter pricken över i.

En resa till Cape Clear – en ö utanför sydvästra delen av Irland

Det är tack vare att Vinöns kultur- och hembygdsförening är med i Skärgårdarnas Riksförbund som vi på Vinön har fått möjlighet att vara med i projektet Clean Energy for EU Islands (CE4EUI). För det kan ju vara bra att lära sig lite mer om att spara energi eller kanske skapa en mer stabil tillgång till el, särskilt i en värld där kriserna avlöser varandra och priset på el varierar.



Vi som jobbar med det här projektet på de små öarna i Sverige får ingen ersättning för vårt arbete men vi har möjlighet att få en del av kostnaderna betalda för att delta på olika energiseminarier. En person från Ven åkte till Estland, en annan till Pantelleria i Italien. En person från Holmön har varit på Azorerna. Jag fick åka till Cape Clear som ligger i den sydvästra delen av Irlands kust.

Att ta sig från Vinön till Cape Clear är inte helt enkelt, men det var väl värt mödan. För att ta sig till Cork fick jag flyga och mellanlanda i London. Jag fick åka buss från Cork genom vackert böljande landskap med otroligt gröna betesmarker som ligger i ett rutnät med häckar och buskage runt omkring. Jag kom till Skibberdeen och kunde åka med ännu en buss, som blev försenad, men det visade sig att färjan till Cape Clear väntade på bussen.

Passagerarfärjan var ca 30 meter lång, och färjeturen tog 30-40 minuter. Turen kostade ca 230kr tur och retur. Jag kom till Cape Clear på en solig eftermiddag och kunde promenera runt och titta på havet, landskapet och kor. Det fanns både stora svarta kor och en sort som heter Belted Gallaway. På kvällen fick jag veta att det finns två familjer som har jordbruk med nötkreatur och två med får. På Cape Clear har man genomfört liknande energiprojekt som vi håller på med på Vinön. Skillnaden är ju att man har dyrare och ”smutsigare” el än i Sverige. Irland har inte vattenkraft eller kärnkraft utan har använt mycket kol. Att man använder gas till matlagning, var inte heller något som jag hade funderat på tills jag såg det.

Damerna i den lokala föreningen hade fixat med en trerätters välkomstmiddag i en lokal som låg ute till försäljning och som man hade fått låna, men de hade lagt ner åtskilliga timmar på att städa för att kunna använda den. Efter middagen gick vi till ”Cotters” den lokala puben som var öppen en måndag i slutet av september, fast öns befolkning bara består ca 100 personer. Det är en skillnad mot exempelvis Vinön.



Den workshop som var anledningen till resan handlade om energisamarbeten och de ekonomiska förutsättningarna för energiprojekt. I Sverige finns det ett begrepp som heter energigemenskaper. Idén går ut på att man skapar små nätverk där man distribuerar den energi som man skapar till sina grannar. Man kan också lägga till någon form av lagring.

Genom energigemenskaper får man många positiva fördelar som nätnytta, lägre kostnader och en social medvetenhet kring energifrågor. På Irland har man en statlig organisation/ myndighet som har hand om elnätet, gasnätet och vattennätet. Det var en representant från denna organisation som föreläste om energisamarbeten och hur de kan gå till. Vi fick också höra om en forskare som hade studerat energisamarbeten där ett företag hade solceller på taken och kunde dela med sig/sälja överskottsenergi till grannarna som var enfamiljshus. Dessa energisamarbeten är vanligare i södra Europa, där det också finns flera goda exempel, i Frankrike och Spanien.

Med under dagen var även Sören Hermansen från Samsö i Danmark. Sören är drivande i den energiomställning som har skett på Samsö som har gjort att ön producerar mer energi än den gör av med. Själva processen att få med sig öborna i energiomställningen har gjort Samsö och Energiakademien på Samsö till "världskändisar" när det gäller energiomställning. Samsö brukade vara mest känt för sin potatisodling men nu är energifrågor viktigare på ön. Man jobbar mycket med att få invånarna delaktiga i energiomställningen genom att människor ser fördelarna med förnybar energi.

Vi fick höra om en rad goda exempel från en halvö på fastlandet där man hade genomfört olika projekt som handlat om energiomställning. Ett hade riktat sig mot besöksnäringen där man hade hjälpt företagare att i första hand spara energi och i andra hand tipsat om satsningar på förnybar energi som exempelvis solceller. Ett annat projekt hade riktat sig till mjölkbönder. En av bönderna var på plats och han berättade hur han som mjölkbonde upplevde att han blev utmålad som en "hållbarhets-skurk" i media men nu med energiprojektet hade kunnat vända den synen på mjölkbönderna. Han hade samlat bönderna och genomfört en rad åtgärder på gårdarna som hade minskat användandet av energi, hittat nya möjligheter att ta vara på energi, bland annat genom att ta vara på den värme som blir när mjölken ska kylas ner. Solceller hade också satts upp på gårdarna och så hade man skapat ett nätverk bland mjölkbönderna som man såg som en stor bonus.

Vi fick se en småskalig anläggning där kompost förvandlades till gas, till matlagning och till gödningsmedel. Det kostar företagen 230kr per vecka att bli av med en tunna avfall så en sådan här anläggning var väldigt värdefull för de som serverade mat på ön.

Jag är verkligen inte en person som är speciellt van vid att resa, men det är lika fantastiskt varje gång jag kommer till en ö och knappt känner en enda person och hittar människor som jag har så mycket gemensamt med på en gång.

Det var en upplevelse att komma till Cape Clear även om det var ett kort besök, och jag rekommenderar verkligen andra att ta sig dit om man har möjlighet.

Vid tangentbordet Rose-Marie Hellén





Julbord på Vårdshuset **lördag och söndag 13 - 14 december**



Julens dofter och smaker fyller rummet när vi bjuder in till
en klassisk jultallrik i tre delar.

Vi börjar med en vackert upplagd jultallrik med våra bästa kalla delikatesser – inlagda sillar, kallrökt lax, ägghalvor med räkor, julsinka med senap och en krämig potatissallad.

Därefter öppnas buffén med varma rätter från julköket: saftiga köttbullar, prinskorv, Janssons frestelse, revbensspjäll och nygräddat vörtbröd. De rykande kastrullerna sprider julens doft av smör, kryddpeppar och kanel.

Som avslutning väntar ett bord av läckra desserter – ris à la Malta med saftsås, knäck, chokladtryfflar och småkakor som smälter i munnen.

Välkommen att boka bord på tel. 076-85 32 659 **Pris 395kr**

Lördagen 13 december 12.00- sent **Söndagen** 14 december 14.00- 16.00

Jocke och Emelie med personal



En jultallrik fylld av värme, tradition och glädje – precis som julen ska smaka.



Nygårds Handelsbod bageri & rökeri



Vi håller stängt hela november.

Öppet
13 december kl:11-16
julförsäljning.



Vi är inte med på julmarknaden i skolan, den 14/12!

Grupper som vill besöka oss, ring för en bokning.

Det går endast att äta här vid förbeställning, vi tar max 14 sittande inomhus.

Välkommen!

Tomas & Catrine 073-940 00 61

För mer info, se våra sidor, www.nygårds.se, www.vinon.se

Facebook och Instagram



Ny forskningssatsning:

Gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa i Sveriges ö-samhällen.

Sveriges ö-samhällen präglas av starkt lokalt engagemang men också av geografisk isolering, särskilt under lågsäsong. Under hösten 2025 genomförs ett forskningsbaserat projekt för att bättre förstå hur gemenskap och ofrivillig ensamhet påverkar människor som bor på öar – socialt, emotionellt och existentiellt. Bakom satsningen står Skärgårdarnas Riksförbund (SRF) i nära samarbete med Margareta Bohlin, docent i psykologi vid Göteborgs Universitet som leder forskningsdelen. Projektet har beviljats medel av Folkhälsomyndigheten.

Projektets syfte

- Kartlägga hur gemenskap och ensamhet upplevs av öbor i olika delar av landet
- Undersöka hur civilsamhällets lokala föreningar kan motverka ensamhet och främja gemenskap
- Lyfta fram betydelsen och upplevelsen av mening, sammanhang, tillhörighet och hopp.

För att genomföra det här kommer ett antal personer att intervjuas i de här frågorna och det ska också genomföras ett antal rundabordssamtal i de lokala föreningarna på öarna i Sverige och jag bjuder härmed in er öbor och halvårsboende till ett samtal om ensamhet och vad vi i föreningar och sammanslutningar kan göra för att minska ofrivillig ensamhet.

Välkomna på ett rundabordssamtal 20/11 kl.18,30 i Vinöns skola.

Om du har möjlighet att ställa upp för en intervju eller har några frågor hör gärna av dig till mig på rose-marie@skargardarna.se eller på tele 0736 18 77 11

Med vänliga hälsningar Rose-Marie Hellén!

Receptstafetten november 2025

Efter Åsas fiskrätt kommer här en kycklingrätt från Mariann Karlsson.

Kycklinggratäng med soltorkade tomater

Det är Tarek Taylors recept på en populär gratäng med italienska smaker.

Det som är bra är att den går att förbereda.

Receptet är till 4 personer

Ingredienser

8 kycklinglårfileer (eller 4 kycklingbröstfileer)

flingsalt och svartpeppar

10 soltorkade tomater i olja

1-2 vitlöksklyfta

½ röd chilifrukt utan kärnor

1 tsk torkad timjan

1 tsk torkad oregano

3 dl kycklingbuljong

1,5 dl grädde

1 dl fint riven parmesanost

Till servering: 8 körsbärstomater

färsk basilika

Pasta, ris eller potatis



Foto från Tarek Taylors receptsida

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader

Fräs kycklingen på medelvärme i smör tills den fått lite färg runtom. Salta och peppra.

Lägg över i en ugnform.

Strimla de soltorkade tomaterna. Skala och finhacka vitlöken och chilin. Fräs tomaterna, vitlöken och chilin ett par minuter tills det börjar dofta härligt.

Krydda med timjan och oregano och häll i buljongen. Tillsätt grädden och parmesanosten.

Låt det sjuda tills osten smält.

Skeda såsen över kycklingen i formen. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 min.

Dela körsbärstomaterna i halvor. Plocka basilikabladen.

Ta ut formen. Lägg ut körsbärstomaterna i formen och toppa med färsk basilika.

Klart att servera med pasta eller om du hellre vill ha potatis eller ris.

Smaklig måltid önskar Mariann



NOVEMBER 2025



vecka 44	1	lördag	14-18	Allhelgonadagen i missionshuset Ljuständning Utställning "Båtar och lucior"		
	2	söndag	16-17	Biblioteket öppet		
vecka 45	3	måndag	18.00	Akvarellkväll med Elin i skolan, <i>se annons!</i>	✉	Sophämtning
	4	tisdag	18.00	Tjejträff i skolan, <i>se annons!</i>		
	5	onsdag			✉	Beställ mat
	6	torsdag		Gustav Adolfsdagen		Matleverans
	7	fredag			✉	
	8	lördag	17.00 11-16	Taco-kväll i skolan, anmälan till VKHF, <i>se annons!</i> Bakfickan o. Bohaget har öppet lördag-söndag		
	9	söndag	16-17	Biblioteket öppet		
FARS DAG						
vecka 46	10	måndag	18.00	Akvarellkväll med Elin i skolan		
	11	tisdag	18.00	Tjejträff i skolan	✉	
	12	onsdag				Beställ mat
	13	torsdag			✉	Matleverans
	14	fredag				
	15	lördag				
	16	söndag	13.45 16-17	Gudstjänst i missionshuset, Svenska kyrkan, <i>se annons!</i> Biblioteket öppet		
vecka 47	17	måndag	18.00	Akvarellkväll med Elin i skolan	✉	Sophämtning
	18	tisdag	18.00	Tjejträff i skolan		
	19	onsdag	18.30	VKHF styrelsemöte	✉	Beställ mat
	20	torsdag	18.30	Rundabordssamtal om gemenskap o. ensamhet		Matleverans
	21	fredag			✉	
	22	lördag	17.00 11-16	Chuck Berry-kväll i Vinöns kulturhus, <i>se annons!</i> Middag på Vårdshuset efteråt, förbokat! Bakfickan o. Bohaget har öppet lördag-söndag		
	23	söndag	16-17	Biblioteket öppet		
vecka 48	24	måndag	18.00	Akvarellkväll med Elin i skolan		
	25	tisdag	18.00	Tjejträff i skolan	✉	
	26	onsdag				Beställ mat
	27	torsdag			✉	Matleverans
	28	fredag				
	29	lördag				
	30	söndag	16-17	Biblioteket öppet		
FÖRSTA ADVENT						
DECEMBER	1	måndag			✉	Sophämtning
vecka 49	2	tisdag	18.00	Tjejträff i skolan		
	3	onsdag	18.30	Södra Vinöns byalag har årsmöte i skolan	✉	Beställ mat
	4	torsdag				Matleverans
	5	fredag			✉	
	6	lördag	11-16	Bakfickan o. Bohaget har öppet lördag-söndag		
ANDRA ADVENT	7	söndag	16-17	Biblioteket öppet		