

Ö-bladet

nr 5, maj 2026

Ö-bladet från Vinön i Hjälmarén

Några ord från redaktionen

Sköna maj välkommen!

Till valborgsmässoafton kom det efterlängtade varma och soliga vårvädret. Bättre födelsedagsväder kunde inte vår kung ha fått. Igår kunde de som hade tid följa kungens firande av sin 80-årsdag under hela dagen. Idag den första maj är det också en flaggdag.

Här på Vinön märker vi att ön nu öppnar upp på olika sätt. Den som läser Ö-bladet nog märker att det händer mycket under maj månad. I maj-numret börjar vi med att presentera den nya styrelsen, så när på en ledamot ser ni alla på bilden på nästa sida. Ett vårtecken är att nu när det blir ljusare kvällar och varmare väder så flyttar den populära cirkelträningen utomhus. På söndagen den 10 maj hoppas vi få se många medlemmar under städdagen på skolgården. I slutet av månaden, den 29 maj blir det boksläpp av Gunilla Blomés bok med berättelser om Vinön. Det började här i Ö-bladet och nu är det en nytgiven bok. Samma dag blir det sedan en dragspelskväll på Bakfickan. I slutet av detta nummer kommer det mer information om Sommarbussarna.

Vi tackar för bidrag till detta nummer och önskar våra läsare en fin vårmånad!
Framsidesbilden på vitsippsbacken har Rikard Widlund tagit.

Redaktionen / Eva Widlund och Malin Lindberg

Blåsippornas tid är förbi, men vitsipporna blommar nu i full skala. När man går utmed vandringsstigen lyser det bitvis alldeles vitt på marken mellan träden.



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 2026 är 200 kr för enskild medlem och 400 kr för familj. Föreningens Swish-nummer: 123 396 25 29, Bankgiro: 190-1206. Skriv på meddelande: Namn och e-postadress. Skicka samtidigt ett mejl till föreningen med aktuella 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 maj 2026



Nya styrelsen hälsar alla välkomna till ett nytt verksamhetsår!

På årsmötet den 18 april kunde valberedningen presentera en fulltalig styrelse på tio personer. Nio av dessa var på plats och fångades på bild vid deras första möte. Med början längst åt vänster har vi Julia Ekblad-Andersson, fortsättningsvis runt bordet kommer Per Stenbom, Catrine Neiler, Rose-Marie Hellén, Åsa Ödman, Thomas Stenberg, Veronica Wilhelmsson, Malin Lindberg och sist Henrik Rosenberg. Ledamoten Mats Holm saknas på bilden, då han hade förhinder att delta.

Årsmötet som hölls i missionshuset samlade ett fyrtiotal medlemmar. Tre ledamöter avtackades, Christina Ekblad, Elin Vinberg och Linnéa Holmberg. Fyra nya välkomnades in i styrelsen, Henrik, Veronica, Thomas och Per. Som ordförande omvaldes Åsa Ödman. Hon poängterar dock att den nya styrelsen fortsätter med det inarbetade arbetssättet med rullande ordförandeskap på mötena.

Efter själva årsmötet minglades det utanför, trevligt att prata med varandra! Samtalen fortsatte även inne i skolhuset under fikastunden med kaffe/ te och goda mackor. Styrelsen bjöd in till att gå på "upptäcktsfärd" i föreningens båda hus. Vad finns det uppe på läktaren i missionshuset? Hur är det på ovanvåningen och nere i källaren i skolhuset? Det var uppskattat av många som tidigare bara hade sett själva möteslokalerna.

Det fanns också möjlighet att prata midsommarfirande med Maria Andersson, som hoppas få med flera i programmet kring midsommarfirandet på ön.

Eva Widlund

CIRKELTRÄNING i på skolgården

Torsdagar i maj kl. 18.30



CIRKELTRÄNINGEN i missionshuset flyttar utomhus från och med maj och under den ljusa och varma årstiden flyttar vi också tiden till 18.30.

Precis som tidigare börjar vi med en uppvärmning och därefter arbetar vi oss igenom tre varv med ett antal olika övningar som blandar både rörlighet, balans, styrka och pulshöjning. Vi avslutar med några sköna stretch-övningar. Alla övningar kan göras på olika sätt och anpassas efter förmåga.

Ta gärna med en vattenflaska. Vid dåligt väder går vi så klart in i missionshuset tillfälligt.

Välkomna önskar Vinöns kultur- och hembygdsförening



Ny gäst-dator på Ö-kontoret

Styrelsen hälsar att det nu finns en ny gästdator i Ö-kontoret på övervåningen i Skolan. Alla medlemmar är välkomna att nyttja den.

Den står på skrivbordet närmast dörren och det krävs inget lösenord för att komma in i den.



Fordon och redskap till kalendern 2027



Temat för kalendern 2027 är "Fordon & redskap". Temat ska spegla livet på Vinön både utifrån arbete och fritidsintressen.

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.



Städdag på skolgården söndag 10 maj

Var med några timmar och förbered och snygga till lite runt skolan inför sommaren. Ta med sekator och annat som du tror kan behövas.

Vi ses kl 10.00 vid skolan. Föreningen bjuder på fika.

Välkomna önskar Vinöns kultur- och hembygdsförening



Att göra på städdagen runt skolhuset

- ❖ hänga upp grindarna
 - ❖ kratta gruset
 - ❖ bära fram utemöbler
 - ❖ klippa undan grenar vid rampen, ingången
 - ❖ rensa ogräs runt rampen med kafémöbler
 - ❖ gräva under gungorna
 - ❖ kratta och plocka grenar vid skolan, skolgården och runt missionshuset
 - ❖ ta bort ogräs vid staketet
 - ❖ ta bort gräs vid gäststugan
 - ❖ göra rent vid trappan och entrén till skolan
 - ❖ göra rent källartrappan
 - ❖ torka bord och stolar
 - ❖ kratta kottar
- och säkert lite flera saker som vi kommer på.*



Nygårds rökeri och delikatesser

Butiken är öppen

Onsdagar 11–15

Surdegspizza

Lördag den 9 maj 12–18

Lördag den 23 maj 12–18



Pizzameny:
SEDNA Tomat, ost, skinka, champinjoner, handskalade räkor, färska tomater
ISABELLA Tomat, ost, salami, paprika, jalapeño
Vinön II Tomat, ost (plus två valfria ingredienser)
BIANCO Mozzarella, parmesanost
BIANCO LAX Mozzarella, parmesanost, varmrökt lax, citron
BIANCO RÄKOR Mozzarella, parmesanost, handskalade räkor
BIANCO SALAMI Mozzarella, parmesanost, salami
RÖKERIETS BIANCO Mozzarella, pepparotscrème, valfritt kött från rökeriet, picklad rödlök

Ring gärna och beställ pizza senast tre dagar innan, då vi sätter surdegen. Vi har vår butik öppen på onsdagar med produkter som varmrökt lax, najadlax, rökt kött och färskkorv. Det går också bra att fika, säkrast är att ringa innan då vår högsäsong inte har startat ännu.

Välkomna!

Tomas och Catrine 073 940 00 61

www.vinon.se och www.nygårds.se

Facebook: [Nygårds Rökeri och Delikatesser](https://www.facebook.com/NygårdsRökeriochDelikatesser)

Instagram: [@nygardshandelsbod](https://www.instagram.com/nygardshandelsbod)



Fotvård på Vinön onsdag 13 maj

Beställ tid hos Inger Murstam Tel: 070 393 49 12

Lotterier på midsommaraftonen



Vill du skänka vinster till lotterierna och till fiskdammen?

Det går bra att lämna dessa till Yvonne på bibliotekstid på söndagar 16-17.

Hör av dig till Maria om du vill hjälpa till med något annat!

Maria Andersson tel: 0701 47 47 47

Fasadmålning och fönsterrenovering

Jag utför fasadmålning och enklare fönsterrenoveringar.

Jag har F-skatt och erbjuder ROT-avdrag.

Mina kontaktuppgifter: Julia Ekblad Andersson,

tel: 079-343 69 19 mejl: julia.ekblad-andersson@hotmail.se



**Varmt välkomna till
Vinöns nya glasscafé
belägen intill Vinöns värdshus!**

Vi kommer att erbjuda låglaktos mjölkglass,
SIA kuglass, kaffe och hembakt kaffebrod.
Vi kommer att ha gluten- och laktosintoleranta
samt vegetabiliska alternativ.

**Öppettider:
Alla dagar under högsommaren.**

Vi genomför även en nystart i vår
Hantverk- och Återbruksbod.
Vid frågor ring Birgitta på 073 290 50 20

Väl mött hälsar personalen



Vinöns nya glasscafé öppnar 1 maj

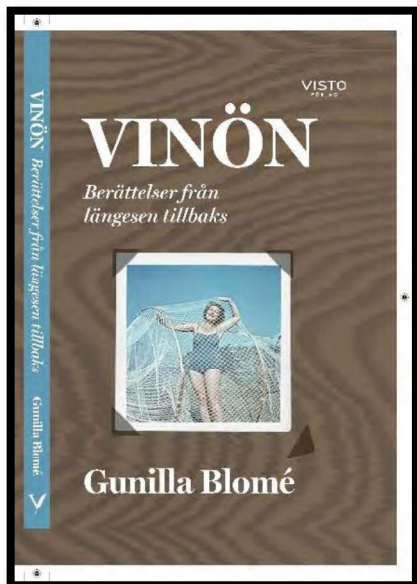
Under maj månad börjar vi med att hålla öppet under helgerna och när det kommer någon grupp. Mera öppet blir det senare under sommaren. Välkommen även till en nystart av Hantverks- och Återbruksboden! Nu på fredag - söndag, öppet 10 - 16.

Välkomna!

hälsar Birgitta med personal

Vi bjuder på kaffe första helgen!
På fredagen blir det en
övertäckning för alla barn!





Boksläpp på Vinöns värdshus

fredagen den 29 maj kl 13.00

Vi är glada att få presentera Gunilla Blomé's bok om Vinön. En alldeles nytryckt bok med berättelser från längesen tillbaks. Det är nog många äldre som har läst Gunillas berättelser i Ö-bladet. Hur det hela började kommer Gunilla tillsammans med Sune Mohlin berätta om. Sune, som dåvarande ordförande i Vinöns kultur- och hembygdsförening, frågade Gunilla om hon ville skriva några berättelser till Ö-bladet. Och nog blev det flera än några berättelser om livet på Vinön. Det blev ganska många, vilka nu har lett till denna bok.

Presentationen av boken på värdshusets scen

Gunilla kommer att signera böcker som säljs på plats. Böcker kommer även finnas till försäljning senare och behållningen från alla böcker som säljs på Vinön går till Vinöns kultur- och hembygdsförening. Det kommer finnas möjlighet att äta mat på värdshuset under eftermiddagen.

Mer om själva programmet kommer att presenteras på Vinöns hemsida och på anslagstavlor.

Varmt välkomna!

hälsar Gunilla Blomé, Vinöns kultur- och hembygdsförening och Vinöns värdshus.



Förra våren återsåg Gunilla sin ö efter många år och är nu väldigt glad att komma tillbaka med sin efterlängttade bok. Stranden vid norra badet betyder något extra för Gunilla.

Eva Widlund

Presentation på bokens omslag

Vinön, Hjälmarens största ö, har varit bebodd av bönder och fiskare sedan järnåldern. Efter krigsslutet 1945 började "stassarna" komma, det vill säga sommargästerna från stan. De hyrde in sig, köpte eller byggde stugor. Så ock min familj.

Mycket blev dock vid det gamla tills elkabel lades mellan fastlandet och ön 1952. Med elen kom den nya tiden och förändrade arbete och livsstil.

Idag har den sandiga ön en stabil fast befolkning. Fisket är viktigt, gösen går på export, Vinöpotatisen är berömd. De sommarboende är många och dagturisterna en inkomstkälla.

Berättelserna i den här boken handlar om människorna på ön. De publicerades kring 2006 i Ö-bladet, öbornas månads-tidning, och återkommer här i redigerat skick, tillsammans med färgbilder som togs 1945 av Olle Blomé, samt illustrationer av konstnären Rachel Gough-Azmier, Goff.



Vinöns missionshus

Gudstjänst söndag 17 maj kl. 13.45

Söndagen före pingst

Gudstjänst med Katariina Sjöblom
musiker Håkan Palm.

Vi samlas vid kaffebordet efter gudstjänsten. Alla är varmt välkomna!

DRAG MED BERG OCH PALM på Café Bakfickan

kl.17 fredagen den 29 maj

Församlingens kyrkomusiker David Berg och Håkan Palm spelar på Bakfickan med sina dragspel. Allsång med känd somrig dragspelsmusik utlovas.

Svenska kyrkan 
ASKER-LÄNNÄS FÖRSAMLING

Hyr en stuga på Vinön

Övernattningsstuga att hyra

Vinöns kultur - och hembygdsförening har en liten stuga för uthyrning enstaka nätter. Den finns intill Vinöns gamla skolhus där det finns tillgång till toalett och dusch. Lakan finns att hyra.

Bokning: Yvonne Karlsson
019-44 80 57 eller 073-928 04 05.



Stuga på Norra Vinön

Utmed stora vägen i norra byn finns denna välplanerade lilla stuga. Den har fyra bäddar, en våningssäng och en soffa med överhängande bädd. Stugan är smakfullt och personligt inredd med en köksavdelning och toalett med dusch. Lakan finns att hyra.

Bokning: Yvonne Karlsson
019-44 80 57 eller 073-928 04 05.

Hyr cykel på Vinön!

Cykeluthyrningen på Vinön öppnar i mitten av maj.
För att hyra, ring 0730 54 59 02 och boka.
Cyklarna är parkerade en bit upp i färjebacken.

Pris: Cykel, per dag 120:-
Barncykelkärra, per dag 60:-

Cykelhjälmarna finns till vuxna, ta med hjälmarna till era barn.

Det finns 11 vuxencyklar (dammodell), varav två har barnsits och en har en monterad barncykelkärra.

Vinöns kultur- och hembygdsförening



Bokas på 0730 54 59 02



Tjejträffar i maj 2026

- 5 maj Spela sällskapsspel
- 12 maj Eventuellt boules nere vid Norra
- 19 maj Avslutning med grillning på Stenören, kan ändras om vädret är dåligt.

Alla är varmt välkomna att komma med på våra träffar! Vi ses på tisdagar kl 18.00

Vinöns Bibliotek har öppet söndagar 16–17

På söndagarna samlas ett litet gäng på Vinöns lilla bibliotek en trappa upp i skolhuset. Yvonne är där och har koll på nya och gamla böcker. Det blir bokprat och tips om böcker innan det lånas böcker till nästa gång.

Ännu en trevlig stund i föreningens hus!

Välkommen till biblioteket!

hälsar Yvonne 0739 28 04 05



Köp Blommor fram till Midsommar

Agneta och Susanne Almstedt driver
Blomstermarken i Mosås,
Om ni vill beställa större partier eller arrangemang,
så hjälper dom er gärna. Sedan körs det till Café
Bakfickan på Vinön för upphämtning
019-225073



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 0 19-25 76 00



AKAlab



Provtagning i ditt hem – på dina villkor !

AKAlab är ett litet företag i Östernärke där Alvida Karlsson, legitimerad biomedicinsk analytiker sedan 2014, bland annat erbjuder provtagning på remiss av både vuxna och barn, främst på kvällar och helger.



Ta dina prover i tryggheten av ditt egna hem, när det passar dig. AKAlab kommer till dig!

Varmt välkomna att höra av er för frågor till:

alvida@akalab.se eller för bokning på telefon till:
070 715 96 91.



AKAlab innehar F-skattsedel, patientförsäkring och är registrerat hos IVO.



All eventuell uppvaktning, i samband med min födelsedag, undanbedes vänligen men bestämt.

Inga-Lill Eliasson

TRYGGVES TRÄDGÅRD



mer info: www.tryggvestradgard.se
mejla: tryggve.winstrand@gmail.com
ring: 070 - 230 77 73

Utnyttja RUT-avdraget!
Du får 50% reducereing
direkt på fakturan



Öppettider på Café Bakfickan

MAJ MÅNAD

Fre 1 maj – Sön 3 maj 11.00 – 16.00

Lör 9 maj – Sön 10 maj 11.00 – 16.00

Tors 14 maj – Sön 17 maj 11.00 – 16.00

Lör 23 maj – Sön 24 maj 11.00 – 16.00

Fre 29 maj 11.00 – 20.00

(Allsång med dragspel)

Lör 30 maj – Sön 31 maj 11.00 – 16.00

(Morsdag m. kakbuffé & tårta)



JUNI MÅNAD

Fre 5 juni – Sön 7 juni 11.00 – 16.00

(Nationalhelgen)

Lör 13 juni – Sön 14 juni 11.00 – 16.00

Ons 17 juni – Tors 18 juni 11.00 – 17.00

(fre 19 juni)

(Stängt midsommarafton)

Lör 20 juni – Sön 21 juni 11.00 – 17.00

Ons 24 juni – Sön 28 juni 11.00 – 17.00



kontaktuppgifter
info@vinsresort.se
073-4409736
070-6895333

Följ oss på Facebook





Sommarbussar

Den 17 april var representanter från Regionen på Vinön och berättade lite mer om hur de har planerat sommarbussen.

De var väldigt noga med att påpeka att intensionen från Regionen inte är att det ska komma fler besökare till Vinön utan att de som kommer ska välja ett mer hållbart sätt att resa när det finns ett alternativ till att ta bilen.

Trafikstart kommer vara måndag 15 juni och säsongsslut söndag 16 augusti.

- Del av den ordinarie kollektivtrafiken - Länstrafiken
- Kör enligt tidtabell
- Smidigt att köpa biljett via appen eller med betalkort på bussen
- Trafiken blir sökbar i reseplaneraren från den 26 maj

Den 11 maj kommer Regionen att informera externt att de lanserar sommarbussen. Det görs genom att publicera pressmeddelande i Länstrafikens pressrum, lägga upp en webbnyhet på Länstrafikens webbplats, samt även på Regionens webbplats.

Vi publicerar webbsidan www.lanstrafiken.se/sommarbussen med information om linjedragning, vilka hållplatser som trafikeras samt hur man köper biljett och vilka resevillkor som gäller.

- Tidtabellen för linje 890 är anpassad efter färjan till och från Vinön för smidiga byten och avgår med åtta gånger per dag i vardera riktningen på vardagar. På fredagen är det nio avgångar, på lördagen åtta och på söndagen sju. Sista bussen från Hampetorps färjeläge avgår i samband med sista färjan från Vinön fredagar och lördagar.
- Den 13 maj publiceras tidtabellerna i PDF-format på Länstrafikens webbplats. Från den 26 maj är de sökbara direkt i Länstrafikens reseplanerare och i appen.

- Sommarbussen ingår i Länstrafikens ordinarie tidtabellskifte inför sommaren, vilket gör att kommunikationen synkas med den processen i största möjligaste mån.
- Vi har också fått möjlighet att sätta upp tidtabellen ombord på färjan i samband med trafikstarten.
- Sommarbussen syns återkommande med annonser i Länstrafikens sociala kanaler.
- Sommarbussen syns med reklam på bussbaksidor i stadstrafiken i Örebro.
- Sommarbussen syns med reklam på större hållplatser i Örebro.
- Dekaler med QR kod på hållplatstoppar längs med sträckan.
- Kommunikation i digitala skärmar i buss, på busshållplats + hos samarbetspartners.

Regionen hälsar också att vi alla är en viktig del, kommunikation är mer än det visuella. Det handlar också om hur vi bemöter de vi önskar informera. Så berätta gärna om Sommarbussen för dem du möter och hänvisa gärna till Regionens kundservice vid frågor.

Det finns en ambition från företagargruppen på Vinön att informera vidare om sommarbussen, så håll utkik!

Med vänliga hälsningar Rose-Marie Hellén.



Mycket musik i sommar

Under maj månad har Vårdshuset öppet några gånger när det kommer en grupp som ska äta lunch.

Sommarsäsongen börjar vid midsommar och första konserterna blir fredag 26 juni och lördag 27 juni. Konsertprogrammet "Sommar på Vinön" har utökats med några konserter till sedan förra numret av Ö-bladet. Det är nu ett stort utbud av artister, flera som har varit här många gånger tidigare och nya artister som kommer till Vinön för första gången.

Se mer på hemsidan och på fb-gruppen Vinöns vårdshus!

Hoppas vi ses i sommar!

Jocke, Emelie, Christer med personal

VINÖN sommaren 2026

fredag 26 juni	Uno Svenningsson
lördag 27 juni	Larz-Kristerz
lördag 4 juli	The Refreshments
fredag 17 juli	Emil Assergård
lördag 18 juli	Sarah Klang + Harriet Nauer
lördag 25 juli	Stefan Sundström
fredag 31 juli	Timo Räisänen
lördag 1 augusti	Double Inn
fredag 7 augusti	Pernilla Andersson
lördag 8 augusti	Caroline af Ugglas
fredag 14 augusti	Hästpojken
lördag 15 augusti	Fröken Elvis
fredag 28 augusti	Kalle Bah
lördag 29 augusti	Moneybrother

Biljetter ute på: Kulturaktiebolaget.se



Yoga & Vegomat på Vinön

En härlig må bra dag i hälsans tecken på Hjälmarens pärla

Även i år bjuder vi in till en härlig Må bra dag i hälsans tecken. Kom själv eller ta med dig en vän.

Plats: Vinöns skola Avfärd från Hampetorp kl 7.50, vi möts upp kl. 7.30 **Datum:** 30 maj 2026

Anmälan senast två veckor före kurstillfället. OBS: Begränsat antal platser. **Pris:** 1 390 kr.

Anmälan och mer info Margareta Rosengren 0709 18 09 69, kontakt@margaretarosengren.se

Välkommen till Hjälmarens pärla Vinön!

Margareta & Ylva

lördag 30 maj 2026

Dagens program

Ta morgonfärjan från Hampetorp om du inte redan är på Vinön. Vi möter upp dig vid färjeläget. Därefter upplever vi, beroende av vädrets makter Shinrin-yoku (ett skogsbad) och kanske ett dopp i sjön.

Vi vandrar sedan till Vinöns skola där vi får ett förstärkt mellanmål med en god smoothie, chiapudding, hummus, groddar, fröknäcke och frukt.

Efter det samlas vi till ett gemensamt yogapass med Ylva. Hennes yoga är till för alla, erfaren som nybörjare. Stilen är hatha yoga i ett lätt tillgänglig vinyasa flow. Vi fokuserar på återhämtning och att prestationslöst få "landa".

Efter yogan lagar vi en grön buffé med säsongens primörer. Vi varvar eftermiddagen i grupper mellan matlagning, yoga och avslappningsövningar.

Ylva föreläser om hur vi på bästa sätt återhämtar oss, lär oss reducera vår stress i vardagen och skapar motståndskraft när livets vågor slår emot oss.

Vi avslutar med frågestund och samlar ihop oss i ett yogiskt avslut. Avslutning kl 17.30

Rekreation för kropp & själ



Ylva Wall leder yoga, skogsbad, mindfulness & föreläser om hur vi skapar motståndskraft och reducerar vår stress.

Margareta Rosengren lär dig laga läcker & nyttig vegomat. Vi provar också Ayurvedisk vegomat.

Margareta Rosengren
GRÖN MAT GRÖNA KURSER

0709-18 09 69 • kontakt@margaretarosengren.se • www.margaretarosengren.se



Sugen på gös eller kräftor?

Kom förbi gröna sjömärket på norra ön eller slå en signal!

Välkommen!

Åsa 0703 100 654

HJÄLMARFRUKT

Receptstafetten maj 2026

Stafetten går vidare! Från Ann-Mari Rhodins recept på pinsasnittar i förra Ö-bladet har vi nu fått ett fiskrecept från Victoria Rhodin. Hon hälsar att det inte är ett eget recept utan en favorit i repris från Christina Johnsson i maj 2021.

Det är så otroligt gott att kombinera gös med rödbetor och kapris, vill därför påminna om detta recept på en god gösrätt.

Smaklig måltid!

Victoria Rhodin Sandström

Gösfilé med rödbetor och kapris (4 portioner)

Du behöver

600 gram gösfilé
2 msk smör
1 tsk salt
svartpeppar
smör för att bryna

Röd-grönt hack

2 dl hackade inlagda rödbetor
1 dl hackad färsk gräslök
1 dl kapris
citron i klyftor

Gör så här

Blanda hackade rödbetor, gräslök och kapris i en skål.

Hetta upp smöret i en stekpanna tills det blivit gyllenbrunt.

Salta och peppra fisken och stek den på medelvärme i omgångar, 2-4 minuter per sida.

Bryn extra smör i en kastrull.

Lägg upp fisken och strö över rödbets- och kaprisröran.

Servera med brynt smör, citronklyftor och potatis.





MAJ 2026



Allmänt	Dag	Veckodag	Evenemang, aktivitet - info	Service
vecka 18	1	fredag	Vinöns glasscafé öppnar, öppet fred- sönd, se <i>annonns!</i>	
	2	lördag		
	3	söndag	VKHF har styrelsemöte kl. 14 Biblioteket öppet kl. 16-17	
vecka 19	4	måndag		
	5	tisdag	Tjejrträffen i skolan kl. 18, se <i>annonns!</i>	
	6	onsdag		Beställ
	7	torsdag	Cirkelträning utanför skolan kl. 18.30, se <i>annonns!</i>	Leverans
	8	fredag		
	9	lördag	Nygårds har pizzadag 12-18, se <i>annonns!</i>	
	10	söndag	VKHF Städdag på skolgården kl 10 Biblioteket öppet kl. 16-17	
vecka 20	11	måndag		
	12	tisdag	Tjejrträffen kl. 18	
	13	onsdag	Fotvård i skolan, <i>beställ tid!</i>	Beställ
	14	torsdag	Cirkelträning utanför skolan kl. 18.30	Leverans
	15	fredag	Senaste anmälan till nästa Ö-blad	
	16	lördag		
	17	söndag	Gudstjänst i missionshuset, Svenska kyrkan kl. 13.45 Biblioteket öppet kl. 16-17	
vecka 21	18	måndag		
	19	tisdag	Tjejrträffen avslutning	
	20	onsdag		Beställ
	21	torsdag	Cirkelträning utanför skolan kl. 18.30	Leverans
	22	fredag		
	23	lördag	Nygårds har pizzadag 12-18, se <i>annonns!</i>	
	24	söndag	Biblioteket öppet kl. 16-17	
vecka 22	25	måndag		
	26	tisdag		
	27	onsdag		Beställ
	28	torsdag	Cirkelträning utanför skolan kl. 18.30	Leverans
	29	fredag	Boksläpp kl. 13, Vårdshuset, se <i>annonns!</i> Drag med Berg & Palm, Bakfickan kl. 17.00 se <i>annonns!</i>	
vecka 23	30	lördag		
	31	söndag	Biblioteket öppet kl. 16-17	
JUNI				
vecka 23	1	måndag		
	2	tisdag		
	3	onsdag		Beställ

Nygårds handelsbod har öppet onsdagar 11-15 samt pizzadagar enligt ovan.

Bakfickan har öppet alla helger i maj, se *annonns* för tider.

Vinöns glasscafé har öppet alla helger i maj, se *annonseringar* för tider.



Post



Matbeställning/leverans



Sophämtning