

Öppet hus hos METTA STUDIO

YOGA TERAPI ATELJÉ

Lördag 3 december kl. 13.30-17

Välkommen till mig, Camilla Werner, och premiäröppningen av min nystartade verksamhet för barn, tonåringar och vuxna.



kl. 13.30-14.30 Adventsmingel och information om studios utbud.

Prova på-pass i mån av plats;

kl. 15 - 15.30 barnyoga 6-11 år

kl. 15.45-16.15 gravidyoga från graviditetsvecka 12

kl. 16.30-17 prova på att måla & meditera till klangskålar - för vuxna
Pris: 50 kr/deltagare, betalas via swish

Anmäl dig inför kursstart v.3

Anmäl dig redan nu för att säkra din plats: www.insiktenmettastudio.se. Hör av dig med frågor till camilla@insikten-mettastudio.se, 070-5726525 eller på sociala medier @insiktenmettastudio.

Hitta hit

Norra Korpemåla 607. Vid Ålem E 22 sväng vänster mot Pataholm.

*Den lilla studion som skapar sammanhang
med en kärleksfull omtanke*

Kanonerbjudande!!!

Anlita en målare hos oss
mellan den 1/11 till 31/3 och få

25 % rabatt

på arbetskostnaden!

Har ni möjlighet att utnyttja
rotavdrag har ni **ytterligare 30 %
avdrag** på arbetskostnaden.

LINDS MÅLERI AB

**30% rabatt
på material!**

**15% rabatt
på tapeter!**



Lindsmaleriab



Linds Måleri AB, Kistlandsgränd 3, Mönsterås

070 - 341 31 12

www.lindsmaleri.se • info@lindsmaleri.se

Nabbetandläkaren

Anders Johansson

Våra patienter blir allt friskare!

Vi har nu möjlighet att ta emot nya patienter

I en lugn och avslappad miljö kommer vi att ta väl hand om dig

Som introduktion bjuder jag på halva undersökningskostnaden!

Om du som redan är god kund hos oss vill rekommendera oss till
någon du känner

Så får du vårt stora tack och en gåva

Ni når oss på Tel 0499-236 17

Öppet: Mån-Tors 07.00-16.30)

Eller e-mail: nabbetandl@outlook.com

Hälsningar

Anders och Maia

"Leendet är det kortaste avståndet mellan två människor

Viktor Borge

Vi följer Folkhälsomyndigheternas Rekommendationer

Tveka inte att höra av dig

Det börjar synas att vi går mot juletider redan i det här numret. Julkonserter, julsmykning och julmarknader gör sitt intåg på sidorna. Och snön med detta, hoppas i alla fall min hund.

Även om det är fortsatt grått ute ett tag till så kan vi snart förgylla vardagen med vackra julblommor (missa inte veckans fina korsordsvinst, en amaryllis från Berith på Elgerums Handelsträdgård) och mumsiga lussekatter (jag har redan tjuvstartat).

För er som gillar att fotografera – dela gärna med er och skicka in en läsbild till oss på info@kommunkollen.se. För att visa hur det kan se ut så delar jag med mig av en bild där jag lyckades fånga min son i ett av veckans lyckligaste ögonblick. Ta en titt på sidan 14.

Önskar er två fina veckor tills vi hörs igen och tveka inte att höra av dig om stort som smått.



Annsofie Carlson, Redaktör

Telefon: 073-526 12 18

E-post: info@kommunkollen.se

Hyacinter, amaryllis, julenar, dörkransar, julrosor m.m.

King Edward fr Västergötland
10 kg: Amandine, Asterix, Bintje, King Edward, Satina
Stor sortering av svenska äpplen
Tomater fr Hagalund
Lokalt odlade grönsaker & rotfrukter
Färska lantägg från Högerås
Kroppkakor, isterband, rökt lax, rundrokt
äl m.m. från Evas Kroppkakor

Bäckströms Fukt & Grönt 070-28 38 411

Fredagar kl 9-15 Torget Högsby, Lördagar kl 9-13 Torget Mönsterås

MÖNSTERÅS BIO

Lyle lyle Crocodile

Lördag 19/11, kl 15:00

Fr 15 år, 100 kr, 1 tim 46 min

Animerat, Äventyr, Komedi



Bros

Lördag 19/11, kl 19:00

Fr 7 år, 100 kr, 1 tim 55 min

Komedi, Romantik



Lasse-Majas detektivbyrå Skorpionens hemlighet

Söndag 20/11, kl 15:00

Fr 7 år, 100 kr, 1 tim 23 min

Familj



She Said

Söndag 20/11, kl 19:00

Fr 11 år, 100 kr, 2 tim 9 min

Drama



En annorlunda värld

Lördag 26/11, kl 15:00

Söndag 27/11, kl 15:00

100 kr

Äventyr, Familj, Animerat, Fantasy



Emily

Lördag 26/11, kl 19:00

Fr 11 år, 100 kr, 2 tim 10 min

Romantik, Drama, Biografi



The Menu

Söndag 27/11, kl 19:00

Barntillåten, 100 kr, 1 tim 46 min

Komedi, Skräck



www.monsterasbio.se

Amaryllisens dag 19 nov

Ta med ett amaryllisglas så hjälper jag dig att plantera

Temakväll: Granris

Tomtar och bockar!

21/11 Obs! kl. 18. Förhandsanmälan



ÖPPET
må-fre 9-18, lö 9-13, sö 10-13

Koverhultsvägen 6, Mönsterås
www.elgerum.se 0499-10504

OBS: för att hitta till mig; följ skyltningen mot Mönsterås Metall

Alltid på köksbordet!
kommunkollen

Telefon: 073-526 12 18

E-post: info@kommunkollen.se

Webb: kommunkollen.se

Tryck: Grafiskt Tryck AB, Oskarshamn

Upplaga: 8 500 ex

Ansvarig utgivare: Göran Rönnerholm,

070-56 209 55, goran@grafiskttryck.se

Utgivningsdag: Torsdag, jämn vecka

Distribution: Distribueras med posten

till samtliga hushåll i Mönsterås,

Blomstermåla, Fliseryd, Timmernabben, Ålem, Påskallavik och Ruda.

Copyright: Materialet omfattas av copyright och får inte användas i andra sammanhang utan vårt tillstånd.

Manusstopp: Lämna senast kl. 13, onsdag veckan innan utgivning.

Julmarknad

i Timmernabben lördag 26/11 kl 11-15
På planen utanför Gabriel Keramik



Knallar på torget säljer
julskinka, ostkaka, kransar,
hantverk och smide.
Fiskdamm och ponnyridning
för barnen!
Försäljning av korv och godis.
Kaffe, glögg och pepparkakor.

Alla barn kan lämna en
önskelista till Tomten och
vara med i utlottningen av
fina julklappar.

PIZZA • HAMBURGARE • KEBAB • PASTA • SALLAD

Specialerbjudande!

7 % rabatt på mat och dryck
under marknaden, kl. 11-15.

Välkomna!



0499-23004 • Öppettider: Må-Fre 11-21, Lö-Sö 12-21

ETT ARRANGEMANG AV



Häradssparbanken
Mönsterås



Älms Sparbank




**Julens karameller hittar
ni hos oss!**

Våra öppettider:
mån-fre 10-16, lör 10-13

Timmernabben 0499-230 08
www.karamellan.se

Tjuvstarta julen med att provsmaka lite av julens läckerheter här på Nabbens Rökeri!

Kom förbi lördag 26 nov och provsmaka. Vi
bjuder även på glögg och pepparkakor.

Erbjudande fre till lör 25-26/11

Butiken: Jultallrik att ta med hem

149 kr/st

Restaurangen, kl. 12-15: Skinkmacka +
kaffe/julmust **95 kr**

Premiär 25/11

**Dags att
boka julbord!**

Pris: 550 :-



0499-232 32 | nabbensrokeri.se

Dags för ett nytt **kollenkryss**, nr 21

Ni imponerar! Det har haglat in rätta svar på förra veckans kryss där "blåmes" var ordet som vi sökte. Nu får vi se vad ni säger om veckans kryss. Det gäller att klura ut vilka bokstäver som ska in på rutorna markerade med siffrorna 1 till 6. Skicka rätt svar till korsord@kommunkollen.se eller sms:a till 073-526 12 18. Glöm inte att skicka med namn och adress. **Rätt svar vill vi ha senast måndag 21/11.** Tre vinnare får hämta varsin ståtlig amaryllis hos Berith på Elgerums handelsträdgård.

Stolt sponsor av
kollenkryss nr 21



Förra veckans vinnare och krysslösning hittar du på sidan 14.



FLYG-MASKINEN		TID-NINGS-BLUFF	ADRESS I MARK-PLAN	LITEN ENER-GISK FAGEL	GREK-ISK KRIGS-GUD
VING-LIGA			6		
PÅ SPANSK BIL		B I KEMIN			
CAPRI-AXELS INITIA-LER		TYSK FLOD			
"LILLA"			SMILA		
KALLAS VÄNERS-BORG	1		SLY		
SPÄ-NADS-VÄXT					
SILVER GES TILL DENNE MAN			LOKAL TÄV-LING		VINN-ARE

*Till snickaren!
Alla mått ska ej
vara i centimeter
utan engelska
inch!*
Morris Sweden AB

KÖP-MAN	DE SITTE R I TINGS-SALARNA	FROLIC TILL VOVVEN	ÖRE-BRO LÄN	SVEN JOHANS-SON I RINKEN	FISK	ÅR HAMN-STADEN BASRA	DEN SOM AVVISAS FAR DEN KALLA
ÖSTER-RIKE	TJÄNSTE-FÖR-KORT-NING	IFALL BANK-SYMBOL		BRYGGGS ÖSTEN FLOOD		GASTA	
HAGEL					CYKELPEDAL MATRE-SULTA-TET	SKVA-LADE	VIND-STÖT-EN
LYFT-ANORD-NING				LÄNG-LOPP OM 4 MIL		ZOLA SOM SKREV "DEN STORA GRUV-STREJ-KEN"	LITET RÅ-DJUR FLICKA
HAR FN SKRIVIT FÖR UNGA	ORD-NING PÅ TOR-PET	FORD-MODELL	SANKT PETERS-BURGS-FLOD	SÖRMLANDSSJÖ GÖR SKÅR-SLIPAREN VASS	KVÄVE		4
SKULLE FOLK BLI I SKÅR-ELDEN				ID-ROTT-SKLUBB	TÄCK-NINGS-GRAD PIKTUR	ASTRID SKREV OM HONOM	ACK! BERGS-LAGS-STAD
PARA-DIS		DEN OÄND-LIGA TIDEN				KATT VIKINGA-BOK-STAV	KAPTEN ÄR LÄR-LING
VINDTYGS-JACKA				@	MODER REDER UT		TORD-AS
			VÄDER-STRECK	STÖRST I LAND-ET TILL YTAN			YTA LÖV-TRÄD
			DJUP SÖMN			BÄR BLA BÄR	NÖJES-STÄLLE FÖR I STHLM
			PIGGA	OMO-DERN	LITET RYMD-MÄTT	KRAFT VARU-KOD I BUTIK	ÄTTE-LÄGG NAMN
							KANSAS
						BRIST-FÄLLIG	3
			FIN-KORNIG JORD-ART		SNAB-LAR		



Foto: Ron Johnson

Burmans förlag
2022-11

Skymningskväll vid Kronobäcks klosterkyrkoruin

torsdag 17/11 kl 18-19

Upplev den fantastiska stämningen när klosterkyrkoruinen är upplyst av skenet från marschaller. Njut av sång och musik och häftiga eldkonster av **Fatta eld**.

Arrangemanget är kostnadsfritt men lämna gärna en allmosa till föreningen. Det är gratis parkering men kom gärna till fots eller på cykel. Försäljning av glögg, saft och pepparkakor.



V.47 = Temavecka WATTBIKE

- ✓ Nybörjarpass
- ✓ FTP-tester
- ✓ Tema pass
- ✓ Prova på - Ta med din kompis!
- ✓ Workshop – Bikefit, optimera dina inställningar på våra cyklar

ALLA CYKELPASS ÄR
KOSTNADSFRJA UNDER VECKAN

UTLOTNING AV PRISER OCH
MEDLEMSKAP



ALLTID ÖPPET HUS
SÖNDAGAR 17-19

Vi bjuder på förfriskningar i samband med passen och möjlighet att ställa frågor till coacherna

Är du inte medlem får du prova kostnadsfritt! Boka din plats på holisticperformance.se eller i [appen Wondr](#)

Lina 070-212 62 70

Milexvägen 5, 383 36 Mönsterås

Lediga förskoleplatser

Kom gärna på besök!



Trygghet
Gemenskap
Upptäckarglädje



Ålems Kyrkby
fskettan.se
0727-04 93 44
ettan.fsk@outlook.com



Världsbutiken upphör

Vi startar **total utförsäljning** den
18 november med kraftigt nedsatta priser.

Besök oss på Torget 8, Mönsterås

Öppettider: **Fredagar, lördagar**
och söndagar kl. 11-14

Välkomna!



Världsbutiken i Mönsterås drivs av den lokala
FN-föreningen. Här finns rättvist handlade varor
som t ex husgeråd, smycken, livsmedel och leksaker.

STORT TACK TILL ALLA SOM GJORDE STRANDAGALAN 2022 MÖJLIG!

ABC-karossen
Alvinssons
Be-Ge Stece AB
BEVI
Blommor Bland Annat
Blomstermåla Försäljning
Blomstermåla Åkeri AB
Butik Drömhjem
Byggarhuset i M-ås
Ciqueen
Elkalkyl & Konsult Syd
Fastighetsbyrå
Gabriel Kakelugnar
GILA Invest AB
Handelsbanken
Hans Ankarblom Tandvård
Harryssons Golv & Måleri
Harryssons Konfektion

Hela kroppen
Häradssparbanken
ICA Supermarket Algots
LECTUS produktion
Leksakspalatset
Lilla Bageriet
Livets Goda Ting
Lokalhjälpen i Blomstermåla
Länsförsäkringar Fastighets-
förmedling
Magnus VVS-teknik
Movi
Munken
Mölstad Entreprenad
Mönsteråsbladet
Mönsterås Allservice
Mönsterås kommun
Mönsterås Reklam & Display

Mönsterås Sport
NXTEP Utveckling AB
Oskarshamnstidningen
Rör-Karlsson
sprinfo/kommunkollen
SSE
Stranda AB
Stranda kyckling
Stranda Möbler och Inredning
Strömsrums AB
Södra
Tanjars Byxshop
Tilka Trading
Zamba Studio
Wikströms Entreprenad
Vitemåla Gärd
Åfors Fastigheter AB
Ålems Sparbank

företagarna



Ett hjärtligt tack
också till galans
alla gäster!



STRANDAGALAN 2022

**EFTERLYSNING ÄGARE**

En sköldpaddsfärgad, långhårig, mager och tufsigt honkatt som rört sig över stora områden i Mönsterås under en tid, varken öronmärkt eller chippad. Verkar ha ett hem då den är tillgiven, rakad/klippt på halsen. Ej rädd för dammsugaren. Omhändertagen sedan 21 oktober av Djurens vänner. Vi har gått ut på sociala medier, kontaktat veterinären men ingen känner igen katten. Detta är vårt sista hopp att nå ut till ägaren. **Har du info?**
Kontakta Lena Lundblom, Djurens vänner, 070-2061174

**VÄLKOMNA TILL
MEDLEMSMÖTE**

**Alla medlemmar är välkomna till
medlemsmöte måndag 21 nov, kl.18.30,
PRO-gården Mönsterås, Parkgatan 11.**

Beslut om nominering av kandidater
till kommunala uppdrag. Mötet är
tillsammans med KF-gruppen.

VÄLKOMNA!**Socialdemokraterna**

**Salong
Hamid's
KLIPP IN**

**Drop in
Vardagar
9.30-17.30
Lunch kl. 13-14**

Storg. 17 Mönsterås 0499-123 39

**BILVERKSTADEN**

Servar, reparerar alla bilmärken.
Även gräsklippare, motorsågar, etc.
Vid service ingår däckbyte. Värde 400 kr.
070-261 95 42

BOKTIPSET

Mumier för både stora och små

I november är det 100 år sedan Howard Carter upptäckte Tutankhamons grav i Konungarnas dal. Med tanke på det vill jag tipsa om böcker på temat mumier.



I Häggmans bok får vi en inblick i livet i det forntida Egypten och deras tro på livet efter detta.

Något som mumierna utsatts

Mumier: fakta, forskning, fiktion

av Sofia Häggman

Du skulle inte vilja vara en egyptisk mumie!

av David Stewart

för redan från den tiden då de begravdes är gravplundring. Genom historien har pulver från en mald mumie använts i försök att bota olika sjukdomar.

Under 1700-talet ökade handeln med mumier då de var ett eftertraktat kuriosaföremål. Det ledde till en tillverkning av falska mumier som såldes till Europa.

Författaren lyfter frågan om hur mumien har betraktats i olika tidsepoker och att det blir pro-

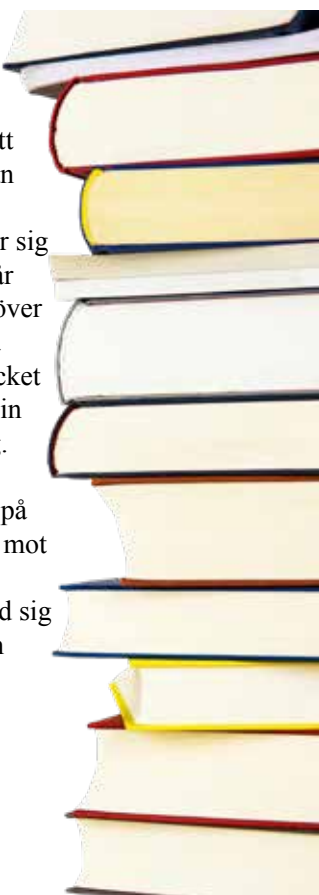
blematiskt när den ses som ett objekt och inte som kvarlevan efter en död människa.

Stewarts bok för barn riktar sig till direkt till läsaren. I den får läsaren bland annat fundera över hur dyr en begravning var på den tiden. Om man hade mycket pengar kunde personen hyra in gråterskor till sin begravning.

Om man var fattig så var det bättre att lägga pengarna på amuletter som skulle skydda mot gravplundrare.

En del människor hade med sig sina husdjur i graven då även djur blev mumifierade.

Låna och läs!
hälsar Evelina,
bibliotekarie,
Mönsterås bibliotek



TRYCKSAKER

Kärnan i vårt erbjudande är trycktjänster. Små eller stora upplagor. Färg eller inte. Små eller stora format. Starkast i detalj. När trycket är färdigt lägger vi på slutfinish. Stansar, perforerar, numrerar, falsar, wire-o och häftar.

GIVEAWAYS

Vi levererar även alla möjliga produkter vad gäller giveaways. Från pennor och muggar till magnetskyltar och reflexvästar tryckt med Er logotype eller kanske ett unikt budskap.

ORIGINAL OCH LAYOUT

För att underlätta ditt tryckjobb kan vi ge kompetent rådgivning och erbjuda tjänster för original och layout.

Grafiskt Tryck AB

Tel. 0491-894 00 • Mail: info@grafiskttryck.se • Webb: www.grafiskttryck.se

Black weekend 21-27 november 20% på hela sortimentet

Sun off Sandgatan 9, 383 33 Mönsterås
0499-75 30 30 | 070-600 77 05,

Par.ragnarsson@sunoff.se | www.sunoff.se

SHOWROOM på Sandgatan 9 i Mönsterås.
Öppet tors 16-18, lörd 10-14 eller efter ök.

P.R. Alltjänst

– hjälper dig med allt mellan himmel och jord...nästan!

Ring Pär: 070 600 77 05

Trädgårdsarbete
Snickerijobb m.m.

Rot & Rut



Vi erbjuder privatpersoner, företag
och kommuner professionell och
säker trädvård för små och stora träd.

Behöver du hjälp med fällning,
beskränning eller rådgivning?

Ring eller maila till **070 - 551 61 21**
eller tdtradtjanst@icloud.com

NYHET: Nu även stubbfräsning

OBS: För privatpersoner gäller 50 % Rut-avdrag
på arbetskostnaden upp till 100.000 kr!

Behöver du hjälp med snickeriarbeten?
All form av nybyggnation, takbyten, altaner m.m.

Kontakta **Norell fastighetsservice AB**

F-skattsedel • ROT-avdrag



070-245 15 64 | kjsfastighetsservice@gmail.com

Vi köper ditt gamla guld!

– men även silver och tandguld

ankarstens eftr.

UR OPTIK & GULD AB

Storgatan 21
383 30 Mönsterås
0499-100 77

Klipp ut och spara!

Jul Jul....

Nu är det dags att beställa
julcatering för december.

Kall & varm jultallrik 295 kr

3 sorter sill, ägghalva, kallrökt och gravad lax med
hovmästarsås, julsinka, rostbiff, korv, rödbets-
sallad, vörtbröd och smör, köttbullar, prinskorv,
revben och kroppkakor.

Julbord 399 kr

4 sorters sill, inlagd strömming, skinka &
senap, vörtbröd & smör, ägghalva med
topping, kallrökt & gravad lax med hovmästar-
sås, rödbetsallad, mimosasallad, rostbiff,
västerbottenpaj, bondekorv, vedrökt karré,
julkorv, köttbullar, prinskorv, kokt potatis,
revben, kroppkakor, janssons frestelse,
2 sorters ost, mjuk pepparkaka med
lingonglasyr och julgodis.

Minsta antal för julbordscatering är
6 personer.

Beställ senast 3 vardagar innan leverans på
telefon 0499-48390.

Reservation för fullbokade datum.



munken

HOTELL • MAT • KONFERENS

Timmerabbsvägen 2 | Mönsterås
info@munkenhotell.se | 0499-48390 | munkenhotell.se

Välkommen till **Julskyltning** i Mönsterås

Söndag 27 nov kl. 12-16

Butikerna har öppet kl. 12-16

med fina adventserbjudanden

Besök Lions tält på torget med
knäckäpplen, kärvar och lotterier

**Tomten tar emot barnens
önskelistor** i kyrkparken kl. 13-15

**Hantverk från lokala
producenter** i kyrkparken

På scenen i kyrkparken

12-12.30 Monsterblåset

12.30-13 Moa Erlandsson

13-13.30 Monsterblåset

13.30-14 Moa Erlandsson

14.00-14.30 Hilma

14.30-15.00 Delar av Munkens Julshow

15.00-15.30 Hilma

15.30-16.00 Delar av Munkens Julshow

Julklappstips!

Ett presentkort från
Mönsterås Handel är alltid
uppskattat och kan använ-
das i mer än 40 butiker.

**Finns till försäljning hos
Mönsterås Sport och
El-Center.**



i samarbete med

Häradssparbanken
Mönsterås



BIOGAS!

Världens renaste bränsle till din bil

oskarshamn
energi
- sedan 1900





Duab

Duab.se - Maskiner & verktyg till rätt pris!

0499-143 19
kontakt@duab.se
duab.se



**Tiger King Dieselvärmare
TKH-130 Infraröd**

18 995 kr

Drivkälla	EI 230/Diesel
Effekt	15,1kW
Tankvolym	30l
Bränsleförbrukning	1,2-1,4l/h
Artikelnummer	4000068841



**Tiger King Dieselkanon
TK-50K**

5595 kr

Drivkälla	EI 230/Diesel
Effekt	50kW
Tankvolym	50l
Bränsleförbrukning	5l/h
Artikelnummer	4000015439



**Genzo Värmeväst
Arctic Original**

1595 kr

Batteri	6000mAh Li-ion
Drifttid	Upp till 18h
Värmelägen	3st
Batteri & laddare	Ja, ingår
Storlekar	XXS-5XL



Besök butiken eller duab.se
för dagsaktuella priser!

**Duab-Power Elverk
LT2000IS med inverter**

7995 kr

Spänning	230V
Effekt Kontinuerlig	1,6kW
Drivkälla	Bensin 4-takt
Bränsleförbrukning	ca 1l/h
Artikelnummer	4000035673



**Petzl Pannlampa Zipka
Svart 200 lumen**

419 kr

Ljusstyrka	200 lumen
Räckvidd	60m
Brinntid	60h
Batterityp	3xAAA
Artikelnummer	4000017207

Missa inte!

Black Month!

Den 11 november drar vi igång
Black Month. Besök duab.se då
för att se alla erbjudanden.



Södra vägen 3, Mönsterås
Öppettider:
Mån-fre 8-17
Lör-sön Stängt

Priser inkl. moms.
Med reservation för slutförsäljning,
tryckfel samt prisändringar.

Duab

NY VERKSAMHET

Balanserat liv för stora och små

Sjävläkning, stresshantering och utrymme att närma sig själv. Camilla Werner hoppas på att kunna hjälpa människor att få balans i vardagen.

– Det är att kasta sig ut men tanken på en egen verksamhet har fötts fram under en tid och nu är jag här, säger Camilla Werner.

Under namnet Metta Studio knyter hon samman yoga, terapi och ateljé och erbjuder kurser och enskilda samtal.

Camilla Werner har över tjugo års erfarenhet inom pedagogik och ledarskap. Efter många år på Kulturskolan i Mönsterås, först som lärare och senare som rektor, har hon en lång och värdefull vana av att jobba med människor.

– Nu blir det ett annat sätt att möta människor.

Det var när hon började en utbildning till symbolterapeut 2018 som fröet till Metta Studio såddes.

– Och sedan, i takt med att jag har gått flera yogalärarutbildningar har idén format sig, säger Camilla Werner.

Yoga för alla

Hos Metta Studio handlar det inte främst om fysik och vighet som ofta förknippas med yoga.

– Det handlar mer om att närma sig själv och de egna känslorna.

Något som hon tror behövs i alla faser i livet.

Hennes femåriga dotter Aurora stärker Camillas



Camilla Werner tillsammans med dottern Aurora. Hos Metta Studio finns Barnyoga som ger barnen övningar för att hantera stress och känslor. FOTO: LARS-OLOV CARLSSON

tro på att hon är på rätt väg.

– En dag kom hon och bad mig att vi skulle yoga eftersom hon – som hon själv uttryckte det – ”blir så stilla inom mig”. Det känns fint, att kunna ge den upplevelsen till flera.

– Det här känns rätt för mig. Det ligger också rätt i tiden. Vi behöver hitta andra verktyg för att må bra. Stanna upp ekorrhjulet som livet lätt hamnar i.

Camilla erbjuder yoga-klasser med olika inriktningar, bland annat Yoga för gravida, Yoga för tonåringar och medicinsk hormonyoga för medelålders kvinnor.

I yogan som riktar sig mot barn mellan sex och elva år tränas bland annat stresshantering, kroppskännedom och avslappning. Tonårsyogan siktar på att förbättra möjligheterna att hantera stress,



Att måla är ett annat sätt att komma i kontakt med sitt inre.

förbättra sömn och ökad koncentration.

Metta Studio erbjuder även en Alla kan måla-kurs. Inte heller här är prestationen i fokus utan det handlar om att komma i kontakt med sig själv.

Terapeutiskt arbete

– Genom symboler kan man närma sig det svåra i ens livssituation. Bilden kan berätta sådant som är svårt att sätta ord på och

säger ofta mycket om var man befinner sig. Det kan också vara lättare att börja prata om bilden istället för att prata om det som gör ont.

Lördagen den 3 december bjuder hon in till öppet hus på Metta Studio och i början av nästa år är det kursstart. Grupperna håller hon lite mindre med plats för cirka åtta deltagare.

– Jag vill ha det så, ett nära och mindre sammanhang.



Annonsera i jul

Julhälsningar & julannonsering

Det har blivit dags för årets två sista nummer av kommunkollen. Många företag och organisationer vill sätta in en julhälsning till kunder och andra kontakter. Manusstopp för nr 22 (1/12) är **onsdag 24/11** och för nr 23 (15/12) är det **onsdag 8/12** som gäller.

Samma manusstopp gäller julhandel och övrig annonsering också. Boka gärna din annons tidigt – det är inte bara tomten som har det körigt i juletider. Hör av dig!

Annsophie Carlson

073-526 12 18

info@komkollen.se.

Roger Engström

076-025 90 30

roger@komkollen.se



PANELKÖK MED HELT PLATSBYGGT UTSEENDE



Snäpplås

Rönnerholms kök har en unik design. Det platsbyggda utseendet bygger på panelbrädor, pärlspont, fasspont eller plank. Alla skåp har en delning på 60,6 mm, dvs bredden på en panelbräda. Det gör att inga skarvar syns mellan skåpen, ett helt platsbyggt utseende.

Vi har nu kompletterat de ursprungliga modellerna, med Basebo och Shaker. Vi levererar kök och badrumsinredningar som inte bara ser traditionella ut på utsidan utan de ska även på insidan ha en design och funktion som är tidstypisk, t.ex. **sinkade björklådor med björkskenor**



Sinkade björklådor med björkskenor

eller **luckor med panelspår och stavar** på baksidan. Det är vi ensamma om.

Vi använder inget annat än trä i våra kök. Gångjärn från Eskilstuna Kulturbeslag skruvas med spårskruv, snäpplås av fjäderstål i luckorna.

All ytbehandling görs för hand med linoljefärg. Vi finns i Falun men gör kundbesök och levererar kök i hela Sverige (och Norge).

Björn Rönnerholm, Formgivare



Stavar och frästa spår på baksidan av panellucka



Gångjärn skruvas med spårskruv

R
RÖNNERHOLMS
Inredning helt i trä



LÄSARBILD. Välkommen att skicka in en läsarbild till info@kommunkollen.se eller sms:a till 073-526 12 18. Skriv gärna en rad om bilden!

Grattis! Vinnare **kollenkryss**, nr 20

Stort grattis till vinsten i förra kollenkrysset! Här är vinnarna som får ett kuvert med trisslotter på posten!

Sevald Eriksson, Fliseryd
Inga-Märet Hägglund, Mönsterås
Agneta Hagman, Blomstermåla



										AR KOKOSNOTEN EGENTLIGEN ETT STORT SÅDANT	VEN	SLITA PÅ	RIGIDA KRÄK- FÄGLAR	S	FÅ ALLA MOT- STRIDIGA ATT SÄNNAS SOM VÄNNER		
										RUTA	F	Ö	N	S	T	E	R
										SMUTS- KASTAS	ATACA- MA ÄR TORR LYXÅK	Ö	K	E	N	LÄGGER JAKTEN PÅ IS	
										F	Ö	R	T	A	L	A	S
										UNIGA KVINN- AN	SKY STÖR- STA FÄGELN	R	A	T	A	FULL AV HISTO- RIA	
										MT	RUSAR NÅG MED SVANSEN I VÄDRET	O	"KLUBB- TRÄD" FÄSK- HE	A	L		
										N	Å	G	O	T	F	Ö	R
										YTA "YLL" BEHÖR	A	R	HANEN KALLAS FÖR BÖCK (Capreolus capreolus)	J	A	N	A
										A	T	T	I	R	A	L	J
										GREP- PA	T	A	D	R	A	S	T
										JÖNKÖ- PINGS LÄN	F	G	L	O	S	A	T
										TOFS- KATT	L	O	D	J	U	R	A
										4	M	Y	R	U	K	A	R
										SANK- MARK	D	A	R	R	Å	L	G
										SPADAM	S	I	E	R	S	K	A
										DALA- ORT	B	J	Ö	R	N	J	Ä
										NAGOT SOM MAN FÄR SVARA	E	D	G	R	A	B	A
										LITEN O I KA- RIBIEN	G	R	E	N	A	D	A
										1619-5 Burmans förlag							

KRÖNIKA

Heta nätter när elen är dyr

Det finns inte mycket som ruckar på mitt lugn. Det skulle möjligtvis vara bullar, långa och bredaxlade karlar och så den lilla cockerspanieltjejen några hus bort. På olika sätt då förstås. Hjärtligt när det gäller bullar och damer. Sunt skeptisk, i min mening, när det gäller det andra.

Sedan finns det en, förhoppningsvis aktuell, sak som verkligen får mig att göra glädjeskutt i trädgården.

Snö.

Inte så konstigt när mitt ursprung är alpmrådet i trakterna kring Bern. Sommar, vår och höst har jag mina skuggiga tillhåll i trädgården där jag till mattes förtret har krafted bort all tillstymmelse till gräsmatta och i stället ligger svalt och skönt direkt på jorden.

När snön äntligen kommer kan jag ligga precis vart som helst! Matte står och ropar och tycker att jag ska in i värmen men det kan hon fetglömma. Jag vet precis vad hon pysslar med där inne. I mitt sovrum, där alla andra i flocken envisas med att hänga i soffan, har vi nämligen två kakelugnar som används flitigt. Särskilt sedan elpriserna sköt i höjden – plötsligt gick vi från några mysbrasor i veckan till att skyffla in ved dygnet runt. Så senhöst och vinter ålar jag mig ut i den betydligt svalare hallen för att komma undan den värsta hettan.

Om hon ens lyckas få in mig i huset då förstås.

Jag väger nästan lika mycket som min matte. Om jag lyckades stoppa i mig alla bullar som hon stoppar i sig så skulle det se annorlunda ut. Min vikt och envishet kan kombinerat trotsa alla hennes kommandon om jag sätter den sidan till. Om jag ställer mig på baktassarna, vilket jag sällan gör, förutom när jag möter rottweilern Bamse som sliter omkring på sin husse ungefär samma tider som jag tar matte på promenad, så blir jag nästan lika lång som matte också. Jag vet inte om det är jag som är stor eller hon som är liten. Antagligen både och.

Hursomhelst så vet vi vem som bestämmer i den här flocken. Det är Frans. Han är äldst, argast och hungrigast. Och katt. Han går på dietfoder och har ständigt span på min matskål. Senaste tiden har han även gett sig på mina tuggben. Jag skvallrar inte utan lägger mig en bit ifrån och väntar. Oftast ger han sig ganska snabbt alternativt skickar matte ut honom så jag kan äta ifred. Han må få som han vill här inne men därute är han inte lika kaxig. På öppet fält är han en lätt match. Han slinker dock betydligt lättare ut genom staketet än vad jag kan. Trots den snåla bullran-sonen.



Grim





**Reumatiker
förbundet
Mönsterås**

Välkomna på medlemsträff

**Onsdagen den 30 november
kl. 15 i Svanen**

Anmäl till Mia Askbom 073-324 49 77,
senast 22 nov!

Julbasar!

Välkommen till Mönsterås syförenings
Julbasar söndagen den 27 november
kl. 12.00-15.00 i Mönsterås församlingshem.

Lotterier, försäljning, kaffe med ostkaka.

Svenska kyrkan 
MÖNSTERÅS-FLISERYDS PASTORAT

Alltid på köksbordet!
kommunkollen

Den självklara kanalen
för lokala budskap



Julkonsert

Mattias Enn – sång
Carina E Nilsson – piano

Onsdag 7/12 kl. 14
Ålems Församlingshem
150 kr

Boka via sms: 076-235 06 59
eller mejl: biljett@mattiasenn.se
Betala via Swish: 123 078 86 38

kommunkollen

alltid på
köksbordet

Utgivningsplan 2022

	NUMMER	MATERIAL	UTGIVNING
November	21	9/11	v.46 17/11
December	22	23/11	v.48 1/12
	23	7/12	v.50 15/12

Utgivningsplan 2023

	NUMMER	MATERIAL	UTGIVNING
Januari	1	3/1	v.2 12/1
	2	18/1	v.4 26/1
Februari	3	1/2	v.6 9/2
	4	15/2	v.8 23/2
Mars	5	1/3	v.10 9/3
	6	15/3	v.12 23/3
April	7	Månd. 27/3	v.14 4/4
	8	12/4	v.16 20/4

	NUMMER	MATERIAL	UTGIVNING
Maj	9	26/4	v.18 4/5
	10	Månd. 8/5	v.20 16/5
Juni	11	24/5	v.22 1/6
	12	7/6	v.24 15/6
Juli	13	24/6	v.26 29/6
Augusti	14	2/8	v.32 10/8
	15	16/8	v.34 24/8
September	16	30/8	v.36 7/9
	17	13/9	v.38 21/9
Oktober	18	27/9	v.40 5/10
	19	11/10	v.42 19/10
November	20	25/10	v.44 2/11
	21	8/11	v.46 16/11
December	22	22/11	v.48 30/11
	23	6/12	v.50 14/12



HÖGMÄSSA varje söndag 10.00 i
Ålems kyrka med kyrkis för barnen
och kyrkfika efteråt!

20/11 Domssöndagen

27/11 1 sön. i advent. Kyrkokören

I kyrkan på vardagar: Morgonbön – Tis, Ons, Fre 08.15

Lovångsmässa – Tis 18.00

Morgonmässa – Tor 08.15

Ti 22/11 12.00 Måltidsgemenskap. Ålems förs.hem

13.30 Andakt, Torshaga

To 24/11 16.15 Messy Church. Ålems förs.hem

Ti 29/11 17.00 Bön för fred i världen. Ålems kyrka

www.svenskakyrkan.se/alem • www.facebook.com/alemsforsamling

Svenska kyrkan

MÖNSTERÅS-FLISERYDS PASTORAT

Fliseryds församling

To 17/11 15.00 Andakt, Ekåsa

Lö 19/11 15.00 Dopgudstjänst, kyrkan

Sö 20/11 Domsöndagen

15-17 Kyrkstökssöndag. Sånggruppen VIPS
medverkar, kyrkan

15.00 Aktiviteter för alla åldrar

16.00 Minimässa. Mingelmat

Ti 22/11 19.00 Fliseryds kyrkokör övar i kyrkan.

Fr 25/11 8.30 Mat och Prat. Bön gemenskap och frukost,
kyrkan

Sö 27/11 Första söndagen i advent

10.00 Högmässa. Pastoratets präster, Fliseryds
kyrkokör medverkar, kyrkan. Gröt och
skinksmörgås

Ti 29/11 13.00 Fliseryds syförening, församlingshemmet

Håll koll på församlingens hemsida och sociala medier;

www.svenskakyrkan.se/monsteras-fliseryd

Som vanligt finns det möjlighet till samtal och stöd.

Pastorsexpeditionen: 0499-491 90.

Pastoratets mailadress:

monsteras-fliseryds.pastorat@svenskakyrkan.se

Våra telefontider är mån-fre kl. 10.00-12.00

För att vi ska kunna hjälpa dig på bästa sätt, boka ditt besök.

Våra kyrkor är öppna för ljusständning och bön
alla dagar klockan 8.00-15.00



Missionskyrkan Blomstermåla

Sö 20/11 10.00 Gudstjänst

Per-Erik Bernspång



Svenska kyrkan

MÖNSTERÅS-FLISERYDS PASTORAT

Varje vecka

Må-Fr 08.30

Morgonbön i Münsterås församlingshem,
sänds även på zoom. Länk finns på vår hem
sida. Behöver du hjälp med att lära dig zoom
skicka mail till dima.matr@svenskakyrkan.se

Lö-Sö 08.30

Morgonbön på Zoom.

Münsterås församling

To 17/11 9.30

Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är
hemma med barn, församlingshemmet

18.30

Andrum. Meditativ kvällsbön. Henrik
Augestrand spelar och sjunger, kyrkan

Fr 18/11 17.00

Fredagsmys, församlingshemmet

Lö 19/11 11.00

Dopgudstjänst, Skogskapellet

13.00

Dopgudstjänst, Skogskapellet

Sö 20/11

Domsöndagen

10.00

Högmässa. Söndagsskola, kyrkan. Kyrkkaffe

Må 21/11 16.15

Familj å dé, församlingshemmet

18.30

Kören Vox Nova övar i församlingshemmet

Ti 22/11 15.45

Sånggruppen VIPS från åk.3 övar i försam-
lingshemmet

18.00

Veckomässa, församlingshemmet. Kaffe

18.45

Kvällsbibelskola, församlingshemmet

On 23/11 18.00

Kören Vocalis övar i församlingshemmet

To 24/11 9.30

Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är
hemma med barn, församlingshemmet

18.00

Kören Sång å dé övar i kyrkan

Fr 25/11 13.00

Språkcafé, församlingshemmet.

15.00

Andakt, Solhem

Sö 27/11

Första söndagen i advent

10.00

Högmässa. Pastoratets präster, körerna Vox
Nova och Vocalis medverkar. Majken
Jansson och Per-Martin Petersson spelar
trumpet, kyrkan. Münsterås syförening

12.00

Münsterås syförenings julbasar (se separat
annons).

Må 28/11 18.30

Kören Vox Nova övar i församlingshemmet

Ti 29/11 15.45

Sånggruppen VIPS från åk.3 övar i

18.00

församlingshemmet

18.45

Veckomässa, församlingshemmet. Kaffe

18.45

Kvällsbibelskola, församlingshemmet

On 30/11 13.00

Kören Go Gospel övar i församlingshemmet

To 1/12 9.30

Münsterås syförening, församlingshemmet

18.00

Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är
hemma med barn, församlingshemmet

18.00

Kören Sång å dé övar i kyrkan

Alltid på köksbordet!
kommunkollen