

KOMMUNKOLLEN

Alltid på köksbordet!

Nr 1/2024 23 januari - 6 februari Annonssblad för Mönsterås, Blomstermåla, Fliseryd, Timmernabben, Ålem, Påskallavik och Ruda



TRÄNA MED OSS

i Mönsterås eller Blomstermåla!

Storgatan 18, Mönsterås &
Storgatan 114, Blomstermåla

Kontakta oss

Mönsterås
stefan@malkars.se
070-416 87 00

Blomstermåla
froni@malkars.se
073-3566475

Succékonceptet Milon ingår!

MALKARS
INSPIRATOR
MALKARS
SE
MALKARS
SE

TEMA TRÄNING & HÄLSA SID 8-11

Nytt år betyder för många en nystart! Vi har besökt två gym i Mönsterås kommun. **Froni Isaksson** på Malkars i Blomstermåla lyfter fram att den sociala biten är minst lika viktig som den fysiska.



Kanonerbjudande!!!

Anlita en målare hos oss mellan den 10/11 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

Dags att välja!

Gymnasie-
antagningen
är öppen mellan
15 jan - 15 feb

Seauva
QR-koden
för att läsa om
gymnasievalet



En del av
**KALMARSUNDS
GYMNASIEFÖRBUND**



Nytt år med nya möjligheter!

Äntligen är årets första nummer här! Och den uppmärksamme märkte säkert att vi har ändrat utdelning. Numera kommer tidningen med posten på tisdagar och onsdagar jämn vecka. Om det är någon som saknar oss i brevlådan – kontakta oss så löser vi det!

Vi inleder året med temat ”Träning och hälsa” och har besökt gym i Mönsterås och Blomstermåla. Det är inte alltid lätt att prioritera hälsan även om man vill. Här hoppas vi kunna inspirera till just detta!

Annsophie Carlson, Redaktör

Telefon: 073-526 12 18

E-post: info@komkollen.se

Temakväll!

Plantera i en tekopp

13/2 kl. 18.30 (anmälan senast 11/2)
Ta med egen kopp eller liknande.



*Lokala
tulpaner!*

Mina tulpaner är klara för skörd – ljuvligt krispiga och fina. Kom och välj dina favoriter!



Underbara hyacinter i ovanliga färger till dina utekrukor!



Årets fröer har kommit! Välkommen att botanisera bland alla nyheter. Det börjar kanske klia i fingrarna...



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

Elgerums Handelsträdgård
ÖPPET: må-fre 9-18, lö 9-13, sö 10-13

Koverhultsv. 6, Mönsterås 0499-10504

P.R. Alltjänst

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

Trädgårdsarbete

Snickerijobb m.m.



Rot & Rut



Ring Pär: 070 600 77 05

MÖNSTERÅS BIO

Stockholm Bloodbath

Lördag 27/1, kl 19:00

Från 15 år 100 kr, 2 tim 30 min

Action



Poor Things

Söndag 28/1, kl 19:00

Från 15 år, 100 kr, 2 tim 21 min

Drama



Ett hjärta är alltid rött

Lördag 3/2, kl 19:00

Från 11 år, 100 kr, 1 tim 43 min

Dokumentär



Next Goal Wins

Söndag 4/2, kl 15:00

Från 7 år, 100 kr, 1 tim 44 min

Komedi, Drama



Argylle

Söndag 4/2, kl 19:00

Från 15 år, 100 kr, 2 tim 19 min

Action, Thriller



www.monsterasbio.se

BILVERKSTAN



Dags för service/kamremsbyte?
Vi servar, reparerar alla bilmärken
till kommunens bästa priser.
Välkommen 070-2619542, Njutemåla

KONTAKTA BYGGSERVICE I MÖNSTERÅS FÖR DITT BYGGPROJEKT



BYGGSERVICE
ALLT INOM BYGG

Vi utför alla typer av byggnadsarbeten såsom renoveringar, till- och nybygge, takbyten, altaner och uterum. Vi vänder oss till både företag och privatpersoner. Innehar F-skatt.

Michael tel: 070-7887 518, mail: mabyggservice@outlook.com

Alltid på köksbordet!
kommunkollen

Telefon: 073-526 12 18

E-post: info@komkollen.se

Webb: komkollen.se

Tryck: Grafiskt Tryck AB, Oskarshamn

Upplaga: 7 900 ex

Ansvarig utgivare: Göran Rönnerholm,

070-56 209 55, goran@grafiskttryck.se

Utgivningsdag: Tis & ons, jämn vecka

Distribution: Distribueras till samtliga

hushåll i Mönsterås, Blomstermåla,

Fliseryd, Timmernabben, Ålem,

Päskallavik och Ruda.

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

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

Ditt gymnasieval - din framtid!

På Kalmar Fria Läroverk får du möjlighet att växa och utvecklas utifrån dina förutsättningar.

Vi erbjuder följande program:

Samhälle | Ekonomi | Teknik | El och energi | Barn och fritid | Estetiska

Välkommen
på Öppet hus!

24 januari kl. 17:00-19:00



Läs mer genom att scanna QR-koden!



KALMAR
Fria Läroverk

Sun off.



Sun Off Mönsterås
- Din lokala solskyddsbutik



Är du ute efter nya markiser, gardiner,
Zip-screens, persienner, pergolas m.m?

Kontakta oss för rådgivning och ett
smidigt, kostnadsfritt hembesök för att
hitta en anpassad lösning till ditt hem.

Sun Off Mönsterås, Sandgatan 9, 383 33 Mönsterås
0499-75 30 30, 070-600 77 05, par.ragnarsson@sunoff.se
www.sunoff.se



Pär Ragnarsson
Sun off.

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

Rengöring av ventilation

Vi hjälper dig med;

Till och frånluft, FTX system, köksfläkt, imkanal,
borttagning av fågelbon i skorstenen.

Vi samarbetar med företag,
bostadsbolag och kommuner.

För mer info, kontakta:

Mönsterås Sotningsdistrikt AB

0499 - 445 40

monstersot@telia.com



Vi köper ditt gamla guld!

– men även silver & tandguld samt
mekaniska herrklockor oavsett skick

ankarstens eftr.

UR OPTIK & GULD AB

Storgatan 21
383 30 Mönsterås
0499-100-77

Klipp ut och spara!



Dags för **kollenkryss**, nr 1

OVÄDER var ordet vi sökte i förra krysset. Här kommer årets första försök! Klura ut vilka bokstäver som ska in på rutorna markerade med siffrorna 1 till 6. Skicka in rätt svar till korsord@komkollen.se eller sms:a till 073-526 12 18. Glöm inte att skicka med namn och adress. **Rätt svar vill vi ha senast söndag 28/1 2024.** Tre vinnare får tre trisslotter var!



Förra numrets vinnare och krysslösning finns på sidan 14.

						HÖRAS LITE BAKOM	KAN PANG-NYHET	ÄR EN TERMINALARBE-TARE		FLASK-REST BOLAG	DEN RYKER PÅ FÄLTET
										1	
						AVGAS-FRIA FORDON					
						DEN SVÄNGER I BLODOM-LOPPET					ANLAG MINDRE MUSIK-GRUPPEN
						GOD-TROGET		PLANTE-RADE LÅT SOM SLÅR			
						FLOD I EUROPA					RADON FÖR-BUNDEN MED
PLATS FÖR ETT TRÖTT BATTERI			HÖGSTA TARIFF	TÄMJER	SKÅDE-SPELET		TUNN HINNA KÄNT FALL	KORTAT AV VÄGEN	MELODI-STYCKE	MUSIKMISS DEN UT-TALAS MED SPÖ	ÄR BEREDD MED PÅ
BILOR										5	
HON GILL-LAR VÅL STÖKET I KÖKET		3			SLAG-REDSKAP JAGAR ALIENS			AN-HALT	BENÄMNS VISS LÄKARE	STAD I NEVADA	
								TÄNKER BINÄRT FOSFOR			FRÄMST PÅ MISSAR
KVINNO-NAMN					ÖRERAT UTTRYCKT SIG ANONYMT				SALT LÖSNING &		2
								VÄNTAR PÅ RAD	VÄRMER PÅ		
FIRADES JU INTE PÅ BLÄ-KULLA					DINKA SPRIDIT UT		HÅLLS AV-HÅLLET KANSKE			FLUOR	TUNISIEN VÅL MER ÄN VÅL
STYR-MEDEL FÄSTING-MEDEL		UNDER	SES MED FALSTER-BO			6			ÄR GRIPEN AV RÅSERI	LÄGGA PÅ BARON-SKIVA	
							SYRE NYTTA	PINGIS-TURNE-RING	MAKAN		FARA
PLATS FÖR UTSLAG			BRA MOT KALLA GOLV								
			PUB-DRICKA STÅR FÖR DEKA				OSMIUM		WITHER-SPOON DEL AV LÅSÅR		
TITEL FÖR HONOM						4	ÄR EN VISS O-LYDNAD FLÖDE				A R T
SYMBO-LISKT INFÖR BYGGE							...				"



Har du en förmögenhet på vinden? Vi hjälper dig sälja!

Vi hjälper Dig med **allt från försäljning av enstaka föremål till att erbjuda totallösningar** för hela hem och sterbhus. Vi är anslutna till Auctionet.com med 1,5 miljoner unika besökare per månad och med köpare från 180 länder.

aucti^{Partner}net

EXEMPEL PÅ NÅGRA AV VÅRA SÅLDA OBJEKT!



Läs mer om oss på www.ahtj.se



20 000:-

Soffa. France & Son, Danmark, 1960-tal. Sål原因 till Finland.



17 000:-

Lars Lerin. "Svolvaer hamn", träsnitt, 1982.

Oskar Bergman. "Sandhamn", akvarell, signerad. Sål原因 till Frankrike.

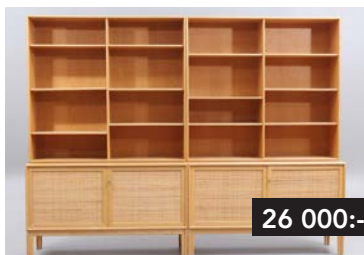


22 000:-



8 000:-

Slagbord. Rokokostil, 1900-tal.



26 000:-

Bokhyllor. Alf Svensson, Bjästa Snickerifabrik, 1960-tal. Sål原因 till Frankrike.



29 500:-

Axel Petersson "Döderhultarn". Skulptur, stående dragpelare.



11 000:-

Industrilampa. "Triplex", Johan Petter Johansson, 1930-tal.



9 500:-

Papperskorg, Josef Frank, Firma Svenskt Tenn. Sål原因 till USA.



69 000:-

Alfabilder. 2 st, Pelé och Didi, Alifabolalet, 1958. Sål原因 till Tyskland.



65 000:-

Rullbandspelare. Nagra IV-S, Schweiz, 1971.

Minst 25% rabatt

SUPER KLIPP

Superbra priser på utvalda varor!

ICA Supermarket
Algots Mönsterås

Häradssparbanken Mönsterås

PENGA PEPPEN
Ett initiativ av Alabank Group

Välkommen till en inspirerad föreläsning

Måa Tyrborn från Pengapeppen ger dig inspirerande tips och råd samlat från experter om att prata pengar och dess värde med ditt barn.

När: 29/1 kl. 18.30-19.15
därefter mingel och frågestund
Var: Parkskolans aula i Mönsterås
Vem: För dig med barn upp till 18 år
anmäl dig på:
haradssparbanken.se/anmalan

Ålems Västra Vägsamfällighet

ÅRSMÖTE i Skyttepaviljongen i Brotorp
torsdag den 15 februari kl 18.00

Fastighetsägare, som vill förelägga mötet förslag, skall enligt § 8 i stadgarna, lämna detta till styrelsen senast 14 dagar innan årsmötet.

Berör alla fastigheter i Buggemåla, Gunnarsmåla, Brotorp, Skälleryd, Århult och Skäppentorps byar.

VÄLKOMNA! Hälsar STYRELSEN

INFORMATION MÖNSTERÅS KOMMUN

Sök stipendier och nominera kandidater

Nu är det dags att nominera kandidater till kommunens 2023 års stipendier inom folkhälsa och miljö.

Du kan läsa mer om de olika stipendierna och läsa stadgar för vad de delas ut för, på monsteras.se. Där hittar du också e-tjänster och blanketter för att kunna nominera någon som du tycker gjort bra insatser eller bidragit positivt inom de olika områdena.

Du som inte använder våra e-tjänster för att nominera ska skicka ditt förslag till kommun@monsteras.se eller Mönsterås kommun, Box 54, 383 22 Mönsterås.

Sista dag att nominera någon är den 25 mars.

Mönsterås kommun • Växel 010-353 70 00 • monsteras.se

Invigning!

10% rabatt på första köpet

Lördag 27/1
Öppet: 10-14

(Erbjudandet gäller lördag 27/1)

Garn med tillbehör och sybehör
Gardintyg • Sömnad av gardiner och
enklare inredning • Lappa och laga



Storgatan 25, Mönsterås

**SLUTFÖRSÄLJNING AV
BARNKLÄDER 70 %
(gäller till 31/1)**

Emida-Fridas
Fönster
gardiner inredning smycken barnkläder

MÖNSTERÅS ALLSERVICE AB

- FÖRETAG & PRIVAT -

FLYTTSTÄDNING & FÖNSTERPUTSNING

Efter 10 års uppehåll kan ni åter igen anlita oss för städning och fönsterputsning. Helhetslösning när ni behöver hjälp med flytten eller dödsbo.

- Flytthjälp
- Flyttstädning

Endast en kontakt.

Har ni frågor? Kontakta oss gärna!
073-036 21 36
monsteras.allservice@mail.com

www.monsteras-allservice.se • Storgatan 66, Mönsterås



**Ålem's
PIZZERIA**
Tel. 0499-227 90

20% rabatt på hela menyn

Från 1 februari tar gamla ägarna över och vi kör 20% rabatt på hela sortimentet fram till maj. (Obs! Gäller endast avhämtning)

Öppettider: Mån till fre 11-21, lör till sön 12-21

**Skrot & metall –
vi köper allt!**

Såväl stora som små partier från företag & privatpersoner. Vi hämtar även skrotbilar, tar emot bilbatterier och ordnar transporter! Lastbil, kranbil.

KRS Skrot & Metall AB
Johan 072 – 946 04 80 Innehar F-skattsedel



Vikter, Yoga, spinning och löpband. Det finns många sätt att träna på.



Gör en rutin och kom igång tipsar Froni Isaksson på Malkars.

TEMA TRÄNING & HÄLSA

Upplyftande vana – bra

”I år ska jag börja träna”. Vem har inte haft det som nyårslöfte någon gång? I Mönsterås med omnejd finns det gott om gym som tar emot nya medlemmar med öppna armar.

Det är kallt och snö ute men inne på Malkars i Blomstermåla är det varmt och välkomnande. Froni Isaksson har dukat fram fika och ett par för dagen färdiggymmade medlemmar sitter i fåtöljerna och småpratar efter det avslutade träningspasset.

– Den sociala biten att träffas här och fika är också viktigt. Att sitta och skratta och ha roligt, man ska gå härifrån och vara lite glad och upplyft, säger Froni Isaksson.

Malkars i Blomstermåla invigde sina 400 m2 stora lokaler i juni 2022 och här finns något för alla. Motionsrummet med träningscyklar och löpband, viktrummet med stora och små, lätta och tunga vikter, stretchrum och maskinrum med allehanda träningsmaskiner.

Populär massagestol

Här finns även det virtuella rummet, med en stor skärm på ena väggen där färdiginspelade filmer från Malkars inspiratörer, med allt från spinning till yoga, spelas upp när det är dags för ett pass. I ett rum står en massagestol som alla medlemmar har tillgång till.

– Det finns folk som skaffar gymkort bara för den stolen,

FLERA UTEGYM ATT NYTTJA ÅRET OM

I Mönsterås kommun finns flera utegym: Blomstermåla utegym, Fliseryd utegym, Mönsterås utegym, eljusspåret, Mönsterås utegym, hamnen, Timmernabben utegym och Ålem utegym. Gymmen är gratis att använda och tillgängliga för alla året om. På gymmen finns möjlighet att utföra tyngre styrkepass eller att komplettera din löprunda eller promenad med ett lättare gympass.

säger Froni Isaksson med ett leende.

Gymmet har öppet dygnet runt och medlemmarna tar sig enkelt in med en nyckel som man har fått ladda ned till mobiltelefonen.

Ingen övre åldersgräns

En dam med rollator är på väg in för att påbörja sitt träningspass.

– Här har vi medlemmar i

olika åldrar, unga, seniorer, hela familjer.

– Vi har dem som börjat träna som är över 80 – det finns ingen övre gräns, ingen orsak att inte börja träna, säger Froni.

Även om man har krämpor av olika slag så hjälper det med träning.

– Stärker man musklerna så lyfter man sig.

– Det är jätteviktigt att få



Lina Lindström och Ella Blom, Holistic Performance, hjälper gärna nya medlemmar att komma igång med träningen. FOTO: JOHAN CARLSON

både fysiskt och socialt

upp styrkan i musklerna. Att träna upp armar och ben så att du kan resa dig ur stolen utan problem. Ju äldre du blir desto viktigare är det.

– Och man blir glad av att träna, man får igång endorfinerna!

För den som vill ha en nystart med det nya året och komma igång och börja träna så har Froni ett tips.

– Gör en rutin, kom igång och träna en gång i veckan.

– Testa tre veckor och känn efter!

Holistiskt synsätt

På Mileksvägen i Mönsterås ligger Holistic Performance med stora ljusa lokaler. Här finns bland annat danssal, gym och behandlingsrum -där

man till exempel kan boka naprapat, manuella behandlingar eller fysioterapi. Ett holistiskt synsätt innebär att man ser till helheten, och på Holistic Performance fäster man stor vikt vid hur man mår såväl fysiskt som mentalt.

– Gymmet är den lilla delen egentligen, säger Lina Lindström som äger och driver Holistic Performance.

– Det finns de som kommer hit och säger ”hjälp mig att må bättre”, säger hon.

Nya medlemmar får en gratis konsultation och man kan då tillsammans titta på vad som är rätt träning eller behandling för den personen.

– Vi vill lära folk att förstå sin kropp bättre och må bättre!

Varje dag är det flera pass med olika inriktning, allt från skraddarsydda pass med personliga tränare för aktiva idrottare till familjeträning med barn och träningspass för dementa.

Hjälper gärna nybörjare

För den som kanske aldrig varit på ett gym innan och är tveksam att börja på gym vill Lina Lindström och Ella Blom, instruktör på Holistic Performance, sänka tröskeln för att komma igång.

– Vi visar och tar det steg för steg så man känner sig bekväm och trygg, säger Lina.

Många hittar nya vänner på gymmet, ung som gammal.

– Det är mycket socialt för de äldre. De tränar och har kul

ihop, det blir en träffpunkt, säger Ella Blom.

Lina är imponerad av vilka framsteg hennes äldre medlemmar har gjort.

– De äldre här sopar banan med många yngre! Den utvecklingen de gör med balans, styrka och explosivitet, där kan man snacka om skadeförebyggande!

Lina Lindström bjuder in den som vill komma igång med träningen att boka en gratis konsultation på hemsidan eller så går det bra att titta in på öppet hus (måndagar 17-18 och onsdagar 10-11).

– Man kan alltid komma då och boka en gratis konsultation och ta en kopp kaffe, säger Lina Lindström.

JOHAN CARLSON

HITTA TILL GYMMET

Läge, pris och utbud. Det finns mycket som spelar in när man ska välja gym. Här listar vi samtliga gym i Mönsterås kommun. Då har du kommit en bit på vägen – tar du dig ända fram till gymmet?

PPC-GYM MÖNSTERÅS

Adress: Storgatan 69, Mönsterås

Månadskort: 245-400 kr

Årskort: 2988-3468 kr

Öppettider gym: Dygnet runt året om.

Öppettider reception & butik:

Måndag till torsdag kl. 16:00-20:00.

Webb: ppc-gym.se



Vi är ett gym som passar alla med fria vikter, maskiner och som hjälper er att uppnå era mål.

VATTENPALATSET I MÖNSTERÅS AB

Adress: Torggatan 11, Mönsterås

Månadskort: Från 494 kr

Årskort: Från 3554 kr

Öppettider gym: 05-23 alla dagar

Öppettider reception: (omklädningsrum och duschar) måndag, onsdag, fredag kl.08:00-21:00; tisdag och torsdag kl.06:30-21:00; lördag-söndag kl.09:00-17:00

Webb: vattenpalatset.monsteras.se



Hos oss finns allt för att du ska lyckas med din träning – gym, gruppträning, vattengympa, bad och möjligheter till avkoppling.

EMÅDALENS SVETT & PRESS

Adress: Åbyvägen 7, Fliseryd

Årskort: 1200-1900kr

Öppettider: Dygnet runt men ingen hög musik efter kl. 23 då det stör hyresgästerna i angränsande hus.

Webb: Finns på facebook Emådalens Svett & Press

Ett ideellt drivet gym med något för alla! Kontakt tas via Messenger och Facebooksidan. Vi har ett digitalt inpasseringssystem men finns även korttagg för de som behöver. Varmt välkomna till oss!

NORDICWELLNESS

NORDIC WELLNESS MÖNSTERÅS

Adress: Torggatan 4-6, Mönsterås

Månadskort: Från 299,-

Årskort: 4428,-

Öppettider gym: 04:30-00:00

Öppettider reception: Måndag-Torsdag 16:00-19:00 Lördag 09:00-12:00

Webb: nordicwellness.se/vara-klubbar/monsteras

Fräscht gym med en familjär känsla. Fria vikter, gruppträning och härlig stämning. Under bemannade öppettider bjuder vi på nybryggt kaffe.

HOLISTIC PERFORMANCE

Adress: Mileksvägen 5, Mönsterås

Månadskort: 249-649 kr/månad

Årskort: 3699-4995 kr

Öppettider gym: 04-23 alla dagar.

Öppettider reception: måndagar 17-18, onsdagar 10-11.

Webb: holisticperformance.se



Träning och livsstils-anläggning med fokus på: glädje, energi, funktionell träning, hållbart liv och en god hälsa ut ett helhetsperspektiv.

MALKARS TRÄNINGSCENTER

Adress: Storg.114 Blomstermåla

Månadskort: 950 kr

Årskort: 269-469 kr/mån i 12 mån

Öppettider gym: Medlemsöppet dygnet runt

Öppettider reception: Se malkars.se

Webb: malkars.se



Kompleta träningsanläggningar med marknadsledande utrustning, hög mysfaktor och familjär stämning! Kaffe och massagefåtöljer ingår på alla Malkars 19 gym!

MALKARS TRÄNINGSCENTER

Adress: Storg.18 Mönsterås

Månadskort: 950 kr

Årskort: 269-469kr/mån i 12 mån

Öppettider gym: 04:00-22:00

Öppettider reception: Se malkars.se

Webb: malkars.se



Kompleta träningsanläggningar med marknadsledande utrustning, hög mysfaktor och familjär stämning! Kaffe och massagefåtöljer ingår på alla Malkars 19 gym!



Praktik & Butik | Kropp & Själ

Hälsokost • Massage • Hudvård

Ni vet väl om att vi fortfarande finns på Storgatan 25 i Mönsterås? Välkomna en trappa ned. Här kan ni få massage, hudvård mm.

Butiken är öppen onsdagar kl. 12-18, här kan ni handla hälsokost och hudvård.

Boka tid hos **Ingela** 076-18 88 567

Boka tid hos **Marianne** 0499-107 02

www.praktikochbutik.se

Vi tar friskvårdsbidrag
EPassi och Benify!

Missa inte!
Nu kan du även
få ansiktsmassage
30 min på
friskvårdsbidrag!

METTA STUDIO

YOGA TERAPI ATELJÉ

*Nytt år och nya chanser att ge dig själv
eller ditt barn tid att växa och vila*

HORMON- & LYMFYOGA

Medicinsk yoga för kvinnor, söndagar kl. 17-18.15

RESTORATIV ÅTERHÄMTNINGSYOGA

Fysiskt, mentalt och själsligt, söndagar kl. 18.30-20

BARNYOGA

Lekfullt utan prestation, söndagar kl. 13.30-14.30

DRÖMGRUPP

Lär dig ta till vara på de budskap dina nattliga
drömmar ger dig, torsdagar kl. 17.30-19.30

MÅLA & MEDITERA

Helt utan prestation, bygger varsamt upp tilliten till
din skapandeprocess, söndagar kl. 15-16.30

Kursanmälan och information

camilla@insiktenmettastudio.se

För mer information: @insiktenmettastudio

www.insiktenmettastudio.se

Norra Korpemåla 607, Ålem

F-skatt finns. Räknas som friskvård.

KRÖNIKA

Motivera sig till gymmet

”Ofta fylls det på automatiskt på gymmet i januari, sedan är det tomt i mars. Till sommaren är de tillbaka och förväntar sig att komma i form på två veckor”. Ja, jag kan bara bekräfta vad en av gymägarna i Mönsterås har lagt märke till. Det är lite så mitt gymmande ser ut.

Jag går ut starkt, gymmar flera dagar i veckan, efter alla helgers goda mat och det traditionella nyårslöfte jag lyckas bedyra runt tolvslaget varje nytt år. Sedan kommer livet i vägen. En chokladbit här, en saltlakritspåse där och sedan fredagsmys och lördagsgodis. Fikat till kaffet. Bullen som ersätter frukostmackan. Ja, där någonstans har jag också slutat ”hinna” till gymmet. Det är inte så att vägen visar några direkt häpnadsväckande siffror, vilket jag också ibland lutar mitt icke-gymmande mot, men nej, kroppen mår ju ändå inte särskilt bra när man slutar ta hand om den.

“... spurtade till gymmet en vecka innan avresa.”

Sen blir det akut när det plötsligt är dags att packa strandväskan. Förra året skulle vi åka på solsemester och jag och min syster spurtade till gymmet två veckor innan avresa. Det är ju helt befängt att fåfänga är mer motiverande än värk, stelhet och trötthet.

Att ha en vild femåring hjälper en tack och lov att hålla sig i form och leken har flera positiva hälsoeffekter. Den är en ständigt påminnelse om hur tiden, maten, livsstilen har satt sina spår. Man ska stå, sitta, krypa under saker och gå nu! nu! nu! och dessa ständiga skiftningar av positioner belyser helhjärtat såväl stelheten som värken och tröttheten som infunnit sig efter alla uteblivna träningspass och godsakerna som jag väljer att stoppa i mig.

Jag vill orka. Inte bara idag utan om tjugo år också.

Uppenbarligen så är ju dock inte problemet att vi inte *vill* ta hand om oss själva. Utan att hålla i och hålla ut tills vi lyckas bryta våra inte så goda vanor. Ibland kan det vara en morot nog. Att bryta en vana bara för att bevisa att man kan.

En annan morot är att bli en överraskande figur i ovan nämnda gymägares statistik.

Annsofie Carlson



Specialiserad på stressproblematik

För privatpersoner & företag

www.hälsofocus.se

Tel. 070-233 82 14

HÄLSOFOCUS

Hälsa & friskvård sedan 2004

Tärningsjakt

med Mönsterås Handel

26-27 JANUARI

Kasta fem tärningar och få den rabatt som tärningarna visar!

5-30% RABATT

i våra medlemsbutiker



Öppettider: Mån-Fre 10-18, Lör 10-14



kommunkollen alltid på köksbordet

Här är utgivningsplanen för 2024. Vill du lägga upp en plan för hela året? Ring

Johan Carlson på telefon **076-025 90 30** eller via mejl **johan@komkollen.se**.

Utgivningsplan 2024

	NUMMER	MATERIAL	UTGIVNING
Januari	1	16/1	v.4 23/1
Februari	2	30/1	v.6 6/2
	3	13/2	v.8 20/2
Mars	4	27/2	v.10 5/3
	5	12/3	v.12 19/3
April	6	Månd. 25/3	v.14 2/4
	7	9/4	v.16 16/4
	8	23/4	v.18 2/5

	NUMMER	MATERIAL	UTGIVNING
Maj	9	Månd. 6/5	v.20 14/5
	10	21/5	v.22 28/5
Juni	11	Månd. 3/6	v.24 11/6
	12	18/6	v.26 25/6
Juli	13	2/7	v.28 9/7
Augusti	14	6/8	v.33 13/8
	15	20/8	v.35 27/8
September	16	3/9	v.37 10/9
	17	17/9	v.39 24/9
Oktober	18	1/10	v.41 8/10
	19	15/10	v.43 22/10
November	20	29/10	v.45 5/11
	21	12/11	v.47 19/11
December	22	26/11	v.49 3/12
	23	10/12	v.51 17/12



Talgoxen toppade listan i Mönsterås vid förra årets fågelräkning. FOTO: PIXABAY

TALGOXE OCH BLÅMES FLITIGA GÄSTER VID FÅGELBORDET

Räkna årets vinterfåglar

Vad har du för fåglar vid ditt fågelbord? Nu till helgen, 26 januari till 29 januari, är det dags för årets upplaga av "Vinterfåglar Inpå Knuten" när hela Sverige räknar fåglar!

Vinterfåglar Inpå Knuten är en sedan 2006 årligt återkommande fågelräkning som alltid görs i slutet av januari. I år börjar den på fredag morgon den 26 januari och pågår fram till måndag kväll den 29 januari.

Alla kan vara med

Vem som helst kan vara med och räkna fåglar och det går till på så vis att man ska skriva upp det högsta sammanlagda antalet individer av en fågelart som är framme vid just ditt fågelbord vid samma tillfälle, under denna period. Ser du till exempel tre talgoxar på lördagen som är

framme samtidigt och sedan på söndagen så ser du sju talgoxar så är det det högsta antalet, sju talgoxar, som ska rapporteras in.

Domherren på gång

Just talgoxen är den absolut vanligaste fågeln i räkningen och har så varit sedan starten. Därefter kommer blåmesen. På senare år har den populära domherren sakta men säkert ökat i observationer och i fjol var domherren den fjärde mest förekommande fågeln vid de svenska fågelborden. I Mönsterås hamnade domherren på en femteplats, med 161 rapporterade individer. Totalt deltog 57 mönsteråsare i räkningen förra året.

Den som vill vara med och rapportera in sina observationer kan enkelt göra detta på hemsidan vinterfaglar.se. Om man hellre vill skicka in ett papper med sina observatio-

TOPP 10

SVERIGE 2023

1. Talgoxe
2. Blåmes
3. Pilfink
4. Domherre
5. Koltrast
6. Skata
7. Grönfink
8. Gulspurv
9. Kaja
10. Gråsparv

MÖNSTERÅS 2023

1. Talgoxe
2. Blåmes
3. Gulspurv
4. Pilfink
5. Domherre
6. Koltrast
7. Grönfink
8. Skata
9. Gråsparv
10. Kaja

ner så kan man ladda ner och skriva ut ett rapportkort från samma hemsida.

JOHAN CARLSON

PRO

Ålem



AKTIVITETER VÅR/SOMMAR 2024

JANUARI

8/1 Månadsmöte
15/1 Sopplunch
22/1 Bingo
26/1 Pubafton.
Esplunds underhåller.

FEBRUARI

12/2 Årsmöte med
Robert Rappako
19/2 Sopplunch
26/2 Bingo

MARS

11/3 Månadsmöte med
underhållning av Lovéns
18/3 Sopplunch
25/3 Bingo

APRIL

8/4 Månadsmöte. Mönsterås
PRO-Sånggrupp underhåller.
19/4 Kroppkakefest
22/4 Bingo

MAJ

13/5 Månadsmöte
20/5 Sopplunch
27/5 Bingo

JUNI

17/6 Midsommarfest

JULI

8/7 Grillfest.
Bingopromenad och Quiz.

AUGUSTI

12/8 Grillfest.
Pilkastning och Kubb.

Vid deltagande till fester
och soppluncher ring
Helen 076-118 93 69.

RADANNONSER

GARAGEPLATS UTHYRES

Centralt i Mönsterås. Lars
Hultman, 076-13 44 222.

Salong Hamid's
KLIPP IN
Drop in
Vardagar
9.30-17.30
Lunch kl. 13-14
Storg. 17 Mönsterås 073-086 44 93

Fira alla hjärtans dag!
14 februari är det alla hjärtans dag! Överraska en kärlek, en vän, mamma, pappa, morfar eller farmor i nästa nummer av Kommunkollen som kommer 6-7 februari. Skicka in en hälsning på några rader.
Skicka till info@kommkollen.se senast 29 januari.

MÖNSTERÅS JAKTVÅRDSKRETS
BJUDER IN TILL ÅRSMÖTE
Torsdag den 8/2 kl. 19.00, Mönsterås Bibliotek
Styrelsen bjuder in medlemmar i Mönsterås Jaktvårdsrets till årsmöte. Det bjuds på traditionsenlig fika i samband med mötesförhandlingarna.
Svenska Jägareförbundet **Välkomna Styrelsen**
Vårdar det vilda

Grattis!
Vinnare kollenkryss, nr 23

Stort grattis till vinsten i förra kollenkrysset! Här är vinnarna som får tre trisslotter på posten.

Evelina Svedlund, Ålem
Margareta Ekberg, Kalmar
Birgitta Kasimir, Blomstermåla



HAR DU LIT NÅGÅN ÖVER NÅ?	SPELARE SOM GÅTT LUK TIDEN	SLÄKT-JORD	AGERA LUD-LÖST	VÄJA TILL SIG	HEJDAR HOT UNDER YTTAN	SÄGS TILL FLERA	RIVER	METOD ATT TRÅ PROBLEM	DYRKAS	Ä	EPOK	I	BE-NÄMNES TRÖG GAS	TVINNAR	LOKÄT VOKAL	MOTOR-VÄG I TRYG-LAND
TIDEN SENS FÖRDONING-FLOTTA	K	O	M	M	U	N	K	O	L	L	E	N	SPÄ	S	I	A
SKYFALL DEN DRAG OPTAST	R	A	D	I	O	B	I	L	Ö	S	R	E	G	N	U	
FÖRENA SIG	S	A	M	G	Ä	Ö	N	S	K	A	R	Ö	R	O	R	T
HALK-ÅRE	S	L	A	N	T	S	I	N	A	T	Ä	R	S	O	M	O
Kött-Kullen 2023	E	N	T	A	S	K	E	T	I	S	M	L	A	L	B	
TIDYT PÅ BERÄGEN	T	L	S	A	R	E	N	A	V	V	I	S	A			
GLORDE KÄNGE DEN ILKNE	R	Ö	T	Ä	R	T	N	G	L	S	A	R	E	N		
ITU	A	V	R	I	O	S	Ä	R	E	N	N					
DIMMA BRIT-BIL	D	I	S	R	Ä	V	Ä	T	A	T	A	N	K			
GRÄSKÄREN	M	I	N	E	N	R	I	K	T	I	G	T	R	Y	A	
G	O	D	J	U	L	&	G	O	T	T	N	Y	T	T	Ä	R

Gott nytt år 2024

NYA SÅNGER OCH NY KÖRDAG – TORSDAGAR
Vi välkomnar alla gamla och nya medlemmar till Fliseryds kyrkokör Om du aldrig har sjungit i kör – passa på att gå med nu!
Vi kommer, förutom att sjunga, ha några repetitioner med lite grundläggande röst- och körteknik på schemat under våren. Perfekt tillfälle att utveckla nya förmågor hos dig själv, känna energin men framför allt hur roligt det är att sjunga tillsammans.
Vi börjar med en gemensam drop-in-fika 18.30 den 18 januari och sjunger mellan 19.00 och 20.30. Plats: Fliseryds kyrka.
Känn dig varmt välkommen!
Har du frågor, hör av dig till
Annika Rydberg
070-983 85 55
Svenska kyrkan
MÖNSTERÅS-FLISERYDS PASTORAT

MORGONBÖN**Mån – Fre** Morgonbön i församlingshem och på Zoom kl. 08:30**Lör & Sön** Morgonbön på Zoom kl. 08:30.

Använd gärna QR-koden. Länk finns även på vår hemsida.

**Mönsterås församling**

Ti 23/1	9.15	Drop-in frukost, församlingshemmet.
	18.00	Veckomässa, församlingshemmet. Kaffe.
	18.45	Öppen kvällsbibelskola, församlingshemmet.
On 24/1	13.00	Mönsterås syförening, församlingshemmet.
To 25/1	9.30	Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är hemma med barn, församlingshemmet.
Fr 26/1	13.00	Språkcafé, församlingshemmet.
	15.00	Andakt, Solhem.
	17.00	Fredagsmys, församlingshemmet.
Lö 27/1	11.00	Dopgudstjänst, kyrkan.
	13.00	Dopgudstjänst, Skogskapellet.
Sö 28/1		Septuagesima
	10.00	Söndagsmässa. Sånggrupp medverkar. Söndagsskola, kyrkan. Kyrkkaffe.
Må 29/1	16.30	Familj å dé, församlingshemmet.
Ti 30/1	9.15	Drop-in frukost, församlingshemmet.
	18.00	Veckomässa, församlingshemmet. Kaffe.
	18.45	Öppen kvällsbibelskola, församlingshemmet.
To 1/2	9.30	Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är hemma med barn, församlingshemmet.
Fr 2/2	13.00	Språkcafé, församlingshemmet.
Sö 4/2		Kyndelmässodagen
	10.00	Söndagsmässa. Söndagsskola, kyrkan. Kyrkkaffe.
Ti 6/2	9.15	Drop-in frukost, församlingshemmet.
	18.00	Veckomässa, församlingshemmet. Kaffe.
	18.45	Öppen kvällsbibelskola, församlingshemmet.

UPPSTART FÖR VÅR KÖRVERKSAMHET

Måndagar Soul Kids (fk-åk 3) kl.16.30 (jämn vecka) Mönsterås församlingshem.	Torsdagar Fliseryds kyrkokör kl. 18.30 Fliseryds kyrka.
Vox Nova kl. 18.30 Mönsterås församlingshem.	Söndagar Sång å dé kl. 17.15 Mönsterås kyrka - START 28/1. (varierade övningstillfällen, kontakta Katarina).
Tisdagar Soul Children (åk 4-åk 9) kl.16.00 Mönsterås församlingshem.	För mer info kring de olika körerna; se vår hemsida.
Go Gospel kl. 18.45 (jämn vecka) Mönsterås församlingshem - START 6/2.	martina.augstrand@svenskakyrkan.se (Soul Kids, Soul Children) kerstin.linderberg@svenskakyrkan.se) (Vocalis)
Onsdagar Vocalis kl.18.00 Mönsterås församlingshem - START 31/1.	katarina.ekwall2@svenskakyrkan.se (övriga körer)

Samtal och Stöd

Som vanligt finns det möjlighet till samtal och stöd. Pastorexpeditionen: 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!*

Fliseryds församling

Ti 23/1	11.00	Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är hemma med barn, kyrkan.
To 25/1	18.00	Veckomässa, kyrkan. Kyrkkaffe.
Fr 26/1	8.30	Frukostsnack(s), kyrkan.
Sö 28/1		Septuagesima
	16.00	Söndagsmässa, kyrkan. Kyrkkaffe
Ti 30/1	11.00	Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är hemma med barn, kyrkan.
To 1/2	18.00	Veckomässa, kyrkan. Kyrkkaffe.
Fr 2/2	15.00	Andakt, Ekåsa
Sö 4/2		Kyndelmässodagen
	16.00	Söndagsmässa, kyrkan. Kyrkkaffe.
Ti 6/2	11.00	Kyrkis. Öppen verksamhet för dig som är hemma med barn, kyrkan.
	13.00	Fliseryds syförening, kyrkan.



GLÄDJE OCH FEST Julen är en stor högtid med glädje och fest. Jul-afton började i år med samlingar kring krubban och avslutades med midnattsmässa. Julbönen och det gemensamma julfirandet i församlingshemmet samlade också många människor. *"Ett barn har fötts, en son är oss given. Våldet är lagt på hans axlar, och detta är hans namn: Allvis härskare, Gudomlig hjälte, Evig fader, Fredsfurste."* (Jes 9:6)

UPPSTART FÖR VÅR BARN- OCH FAMILJEVERKSAMHET

Måndagar Familj å dé kl. 16.30-18 (ojämn vecka) Mönsterås församlingshem.	Kyrkstök kl. 16.30-18 Fliseryds församlingshem följande datum; Torsdagen 8/2
Tisdagar Kyrkis kl. 11-12.30 Fliseryds kyrka.	torsdag 21/3, torsdag 18/4.
Torsdagar Kyrkis kl. 9.30-11 Mönsterås församlingshem.	För mer info se vår hemsida eller kontakta martina.augstrand@svenskakyrkan.se.

Behöver du skjuts till kyrkan på söndag?

Ring till expeditionen 0499-491 90, mellan kl. 10.00-12.00 senast torsdag. Behöver du skjuts som kan ta rullstol så kontaktar du färdtjänst som sedan debiterar kyrkan. Håll koll på församlingens hemsida och sociala medier www.svenskakyrkan.se/monsteras-fliseryd



Välkommen till gudstjänster och verksamhet i Ålems församling 2024

- Söndagar: **Mässa (kyrkan) kl. 10.00** med efterföljande fika.
 Måndagar: **Stickcafé kl. 18.30** i församlingshemmet.
 Tisdagar: **Morgonbön 08.15** i kyrkan.
Babycafé 10.00 i förs.hem, drop-in.
Sopplunch och andakt 12.00 i förs.hem.
Andakt 13.30. Torshaga (ojämna veckonummer)
Andakt 14.00. Hägern (veckorna: 4, 8, 12, 16, 20)
Lovsångsmässa 18.00 i kyrkans sakristia.
Kyrkans Unga fortsatt efter mässan vissa tisdagar.
 Onsdagar: **Morgonbön 08.15** i kyrkan.
Onsdagsträffen 14.00 i B-måla Missionskyrka.
Kyrkokören 19.00 i förs.hem.
 Torsdagar: **Morgonmässa 08.15** i kyrkans sakristia. Tor. 1/2, 7/3, 4/4, 2/5 mässa i förs.hem med frukost efteråt.
Kompiskören 17.00 i förs.hem.
Bibelstudium 18.00. För alla nyfikna i förs.hem.
Stickcafé 18.00 i B-måla Missionskyrka.
 Fredagar: **Morgonbön 08.15** i kyrkan.

Behöver du skjuts? Inför gudstjänsten senast fredagen före, inför andakt och sopplunch dagen före: Ring past.exp (0499-799002) eller mejla alem.forsamling@svenskakyrkan.se

Kyrkan är öppen dagtid mån-fre. **För mer info:** skriv eller ring oss, se vår facebook sida, hemsida eller i Kommunkollen samt på affischer i kyrkan och Ålemsbygden.

VÄLKOMMEN!

Svenska kyrkan 
 ÅLEMS FÖRSAMLING

SAMHÄLLSFÖRENINGEN
 Blomstergruppen

JULMARKNAD
JULGRANSRASKNING

 **STORT TACK** 
 till alla sponsorer
 & frivilliga som gjorde
 2023 års **JULMARKNAD** och
 2024 års **JULGRANSRASKNING**
 till två välbesökta och trevliga event.

Ålems Sparbank, Södra, Blomstermåla Åkeri, Lassemans Skogstjänst, JG Bygg, G.A Karlsson & son, MA Bygg, Häradssparbanken, J.A Golv & Design, Skälleryd Schakt, Byggfirma Sven Jonsson, Palmérs, SSE, Bevi, Elinstallationer och Service AB, A/S Palmérs, MJN Skogsentreprenad, ICA Algots Mönsterås, Blommor Bland annat, Nabbens Rökeri, Leksakspalatset, Vattenpalatset, COOP Blomstermåla, Bildelsbutiken, Storken i Långemåla, ICA Nära Ålem, Byggvaruhuset, M & M Fastigheter, Mönsterås Handel, Storloppis och övriga privata sponsorer

NI ÄR GULD VÄRDA!
God fortsättning på 2024



 **Strandakyrkan**

Du hittar oss på Kuggåsvägen 1
 Facebook, Instagram och www.strandakyrkan.se

- | | |
|-----------------|--|
| Tis 23/1 | 10.00 Bön för Mönsterås |
| Fre 26/1 | 19.00 Comedå - ungdomssamling |
| Sön 28/1 | 10.00 Gudstjänst
Hanna-Sara Leones, Märta Jansson
Församlingsmöte efteråt. |
| Tis 30/1 | 10.00 Bön för Mönsterås |
| Tor 1/2 | 18.00 Bibelsamtal |
| Fre 2/2 | 19.00 Comedå |
| Sön 4/2 | 10.00 Gudstjänst med nattvard & söndagsskola
Hanna-Sara Leones, Emil Svensson |

Välkommen!

BEHÖVER DU NÅGON ATT PRATA MED?

Våra pastorer finns tillgängliga för samtal och själavård, konstnadsfritt och under tystnadsplikt.

Det kan röra allt möjligt i livet, högt och lågt, tungt och lätt.

Kontakt: josue@strandakyrkan.se eller hannasara@strandakyrkan.se

MÖNSTERÅS
ALLSERVICE AB

- FÖRETAG & PRIVAT -

Trädgårdsskötsel • Fastighetsskötsel • Bygg
Målning • Tak- och fasadrengöring • Snöskottning
Flyttning • Flyttstädning • Fönsterputsning

Kontakta oss gärna för frågor

073-036 21 36

monsteras.allservice@mail.com

Boka din annons hos oss!

Vill du boka en annons? Vill du träffa oss och ta del av utgivningsplanen för 2024?
 Ring eller mejla Johan Carlson på telefon **076-025 90 30** eller via mejl johan@komkollen.se.