

När Grums

Från Amman till Brunskog – *Kristin Hagegård har hittat hem*



Frida Gråsjö på författarbesök



Gräsand med höstens smaker



Alexander Helsing – årets valsamordnare



En röst på Moderaterna
är en röst för en snabbare
utveckling till ett ännu bättre,
tryggare och starkare Grums!



Region Värmland är
på rätt väg

Skanna QR koden
och läs mer om vår
politik i Region Värmland

**Vi vill se en trygg vård,
nära dig med fasta läkare**

Amanda Green (S)

Daniel Schützer (S)



**Våra pensionärer ska åka
avgiftsfritt på buss och tåg med
Värmlandstrafik under lågtrafik**

Tobias Eriksson (S)

Åsa Johansson (S)



*"Jag tror att
sången väntar
på dig."*



Magnus S.
Chefredaktör

magnus@naragrums.se
0761-845 075



Staffan J.
Projektleddning

staffan@naragrums.se
0738-350 768



Kim R. S.
Layout

kim@naragrums.se
070-777 74 90



Sophie T.
Annonsering

sophie@naragrums.se
0730-880 145



Therese T.
Mat & recept

therese@naragrums.se
010-459 90 13



Daniel E.
Ekonomifrågor

daniel@naragrums.se
010-459 90 13

Nära Grums

Nära Grums är ett initiativ från redaktionen på Vildmarken – skapat för att ge lokala företag och föreningar en lättillgänglig och prisvärd plattform att synas i. Tidningen ges ut varje månad och delas ut gratis till hushåll i Grums med omnejd. Se mer på www.naragrums.se

Vill du annonsera
med ditt företag eller
förening? Mejla
redaktion@naragrums.se

Det är människorna som bygger en levande bygd. I Nära Grums vill vi lyfta dem som driver, skapar, engagerar och får saker att hända. Här kan du läsa om sport, kultur, föreningsliv och annat som bidrar till utvecklingen i Grums med omnejd – och tidningen vill vi skapa tillsammans med er läsare.

I det här numret har vi träffat sångerskan Kristin Hagegård som hittade sin röst under åren i Jordanien – och som nu återvänt hem till släktgården i Brunskog. Hon berättade bland annat om släktens musikaliska rötter, sin sånglärares förutseende och uppmuntrande lapp – och föreställningen Sommarkväll i gränslandet som nyligen gjorde succé på Borgviks gård.

Den 13 september är det val och vi fick en pratstund med Alexander Helsing som gör sitt första val som valsamordnare. Alexander berättade om charmen och utmaningen med uppdraget – och informerade även om några ändringar – och möjligheter – inför valdagen.

"Dansa till din favoritlåt" och "besök en badplats i kommunen" är två exempel på aktiviteter som finns med på det hälsobingo som Grums kommun nu lanserar. I det här numret kan ni läsa mer om det hälsofrämjande konceptet.

Dessutom innehåller tidningen i vanlig ordning samhällsinformation och recept, kalender och fler möten med människor som på sitt sätt gör Grums med omnejd till en levande region.

Trevlig läsning önskar vi på redaktionen!

Vildmarken Nyängen AB / Nära Grums
Telefon: 010-459 90 11

E-post: redaktion@naragrums.se

Besöksadress: Åsbäcksvägen 3, 664 34 Grums

Ansvarig utgivare: Staffan Johansson

Tryckt av: Multiply Solutions

Distributionspartner: Erna Logistik

Visste du att människor har bott i Värmland i minst 10 000 år?

Politisk reklam
Avsändare: Socialdemokraterna i Grums
Finansierad av: Socialdemokraterna i Grums
Gäller: Kommunval, regionval och riksdagsval 2026

Ett starkare Grums för framtiden



**Skanna QR-koden för
att ta del av hela vårt
handlingsprogram!**



Svenska kyrkan

Grums
pastorat

Söndag 30 augusti

11.00 Mässa i Grums kyrka på Diakonins dag. Sång av kören 45:an. Kyrkkaffe.

Tisdag 1 september

18.00 Månadsmässa i Solbergskyrkan. Efteråt enkelt kaffe/te och smörgås och samtal.

Torsdag 3 september

10.00–11.30 Caféträff på Torget i Slottsbron. Åsa Bergsten & Thomas Lindberg – "Vänskap genom musik".

Söndag 6 september

11.00 Kontraktsgudstjänst i Skoghalls kyrka. Kyrkbuss med anmälan på 0555-43 90 00.

Tisdag 8 september

10.00–11.30 Caféträff i Solbergsgården. Thomas Gustafsson, trubadur.

Onsdag 9 september

10.00–11.30 Caféträff i Segmons Folkets Hus. Halle och Jannike spelar och sjunger.

Torsdag 10 september

11.00–12.30 Caféträff i Värmskogs sockenstuga.

19.00 Ljusmanifestation i Solbergskyrkan på Suicidpreventiva dagen. Sång och musik med Erika Andersson-Löf och Kaarina Paulsson. Kommundirektör Erika Andrén talar. Skrivargruppen medverkar med egna texter och tänkvärda ord. Möjlighet till ljusständning, gemenskap och samtal. Enkelt fika. Svenska kyrkan och Grums kommun i samarbete med Sensus och Suicide Zero.

Söndag 13 september

11.00 Gudstjänst med invigning av Solbergskyrkans nya kyrkklockor. Domprost Dan Fredriksson predikar. Kyrkkaffe.

15.00 Mässa i Värmskogs kyrka.

Torsdag 17 september

10.00–11.30 Caféträff på Torget i Slottsbron. Stasello underhåller.

13.00–15.00 Hantverksgrupp i Värmskogs sockenstuga.

Söndag 20 september

11.00 Gudstjänst i Eds kyrka.

15.00 Gudstjänst i Borgviks kyrka. Kören Exaudi medverkar. Tema: Psalmer i 2000-talet.

Tisdag 22 september

10.00–11.30 Caféträff i Solbergsgården. Kören 45:an med Kaarina Paulsson.

Onsdag 23 september

10.00–11.30 Caféträff i Segmons Folkets Hus. Stasello underhåller.

Torsdag 24 september

11.00 Värmskogs sockenstuga. Sopplunch och andakt. Trubadur Thomas Gustafsson. Anmälan till Helene Waerme, 070-656 12 51.

Lördag 26 september

14.00 Mässa på finska i Solbergskyrkan. Kyrkkaffe.

Söndag 27 september

11.00 Gudstjänst med konfirmandinskrivning i Solbergskyrkan. Sång av Grums kyrkokör. Servering av korv med bröd.

15.00 Gudstjänst i Värmskogs kyrka.

Torsdag 1 oktober

10.00–11.30 Caféträff på Torget i Slottsbron. Sofia Sätter från Friskvården i Värmland.

Söndag 4 oktober

11.00 Gudstjänst i Borgviks kyrka.

18.00 Visafton med kören Accentus och Olof Göthlin i Eds kyrka.

Barnverksamheten startar med uppstart under v.37-38.

För övriga träffar och mer information, se kalendarium, församlingsblad och hemsidan: svenskakyrkan.se/grums

Politisk reklam. Avsändare: Sverigedemokraterna Grums.
Finansierad av: Sverigedemokraterna Grums.
Gäller: Kommunval, Regionval och Riksdagsval 2026.

Tillsammans för ett tryggare Grums!



Sverigedemokraterna i Grums lista till kommunfullmäktige 2026

#1 Lena Olsson, 59, Undersköterska, Slottsbron
#2 Jan Olov Carlsson Skarp, 70, Pensionär, Grums
#3 Kally Fröjd, 29, Statsvetare, Segmon
#4 Larisa Andersson, 54, Redovisningskonsult, Slottsbron
#5 Anders Björk, 77, Konsult, Grums
#6 Peter Sigurbjörnsson, 60, Entreprenör, Grums
#7 Peter Öhman, 65, Maskiningenjör, Borgvik
#8 Michael Knutsson, 64, Produktmanager, Borgvik
#9 Magnus Östin, 59, Projektledare, Skruvstad
#10 Dennis Englund, 25, AV-tekniker, Grums
#11 Diana Öhman, 25, Djurvårdare, Borgvik
#12 Natalie Grundmyren, 56, Ingenjör, Borgvik

#13 Roy Ottosson, 61, Säljare, Slottsbron
#14 Hans Liljeqvist, 54, Lastbilschaufför, Grums
#15 Enar Bönfors, 61, Lastbilschaufför, Slottsbron
#16 Daniel Nilsson, 48, Sprinklerprojektör, Grums
#17 Anders Fröjd, 72, Egenföretagare, Grums
#18 Anders Andersson, 50, Svetsare, Grums
#19 Ing-Britt Olsson, 59, Sjukpensionär, Grums
#20 Anne-Cathrin Rohm, 56, Undersköterska stödassistent, Grums
#21 Thomas Gustafsson, 71, Pensionär, Grums
#22 Elaine Gustafsson, 71, Pensionär, Grums



1 september

Anton Corbijn: Photographs

Se den världsberömda fotografen Anton Corbijns ikoniska porträtt i en utställning på Sliperiet.
Sliperiet, Borgvik, Grums

Berättelsen om Fröding

Följ med på en guidad visning och lär känna Gustaf Fröding, hans liv och hans diktning.
Alsters herrgård, Karlstad

Fotoutställning: Galapagos

Upptäck Galapagos fascinerande natur genom en fotoutställning med fokus på öarnas unika växt- och djurliv.
Naturum Värmland, Mariebergsskogen, Karlstad

4 september

Babysim med Lilla Uttern

Nybörjarkurser och fortsättningsgrupper. Kursen är fördelad på åtta fredagar. Mer info på Lilla Utterns sociala medier.
Grums badhus

5 september

SM-final i rallycross

Det blir full fart när Sveriges rallycrosselit samlas i Arvika för att göra upp om titeln.
Westombanan, Arvika

Rebecca & Fiona

Rebecca & Fiona uppträder live på Olssons Brygga i Arvika hamn.
Olssons Brygga, Arvika

Dans på logen

Både klassiker och moderna hit utlovas när ett svängigt storband tar plats på scen.
Borgviks Gård, Borgvik

Vinprovning i Karlstad

En kväll för vinintresserade med guidad provning och smaker som kompletterar de utvalda vinerna.
Karlstad Vinateljé, Karlstad

Observera! Evenemangen i detta kalendarium är sammanställda från offentliga källor såsom arrangörers webbplatser, sociala medier, Visit Värmland, lokala föreningar och inkomna tips. Datum, tider och innehåll kan ändras eller ställas in med kort varsel. Vi reserverar oss för eventuella fel vid insamling eller renskrivning av informationen. För aktuell och definitiv information rekommenderar vi alltid att kontrollera detaljerna direkt hos respektive arrangör innan besök.

10 september

Suicidpreventiva dagen

Ljusmanifestation där de som inte längre är med oss uppmärksammas.
Solbergskyrkan, Grums

11 september

Smakfullt Karlstad

Noggrant utvalda utställare, masterclasses inom bland annat vin, bubbel och andra drycker samt kunniga profiler från mat- och dryckesvärlden finns på plats när Smakfullt Karlstad slår upp portarna.
Färjestadstravet, Karlstad

Kura skymning

Under Kura Skymning berättas det minnen och visas bilder.
Grums hembygdsgård

12 september

Lilla Skördefesten

Lokala matproducenter och hantverkare samlas i Sveaparken för att bland annat erbjuda närproducerade delikatesser.
Sveaparken, Grums.

Livequiz med Götz Kalas

Musikquiz på bryggan.
Olssons Brygga, Arvika

18 september

Lurad? Inte jag!

En både aktuell och lärorik föreställning om bedrägerier och hur du kan bli bättre på att genomskåda dem.
Skoghalls Folkets hus, Hammarö

Joel Alme

Backyard live music är tillbaka – nu med Joel Alme.
Julins Backyard Barbecue, Karlstad

20 september

Paneldebatt inför valet rörande Säfles seniorer

Debatt om hur våra partier tänker om ämnena och frågor gällande Säfles seniorer.
Medis, Säffle

21 september

Träff på Värmlands Vikingacenter

Hantverk, slöjd och konst väntar när historien vävs samman med naturen.
Värmlands Vikingacenter

22 september

Odlingstävling

Inlämning av tävlingsbidragen sker mellan klockan 12.00 och 13.00, därefter tar juryarbetet vid. Prisutdelning sker när juryarbetet är avslutat. Juryn kommer att bestå av tre oberoende domare.
Silvénska Villan, Säffle

26 september

SM i gäddtrolling

SM i gäddtrolling arrangeras på VärmeIn med start i Edane.
Båthamnen i Edane

Jordbävningar i Sverige; kan det vara någon fara?

Föreläsning om jordbävsaktiviteten i Sverige med Björn Lund.
Arvika bibliotek

27 september

Lösöreauktion på Brunskogs Hembygdsgård

Passa på att fynda när det vankas auktion på Logen! Auktionen börjar 11.00.
Brunskogs Hembygdsgård, Arvika

Äpplets dag på Naturum Värmland

Välkommen till en dag med äpplen i fokus på Naturum Värmland! Karlstads Trädgårdssällskap inspirerar, informerar, visar hur mustning går till. Äppeldoft utlovas även i Kaféet!
Naturum Värmland, Mariebergsskogen i Karlstad

2 oktober

Arvikamärten

Klassisk höstmarknad som fyller centrala Arvika med marknadsstånd, tivoli och folkliv.
Arvika centrum, Arvika

VECKA 36

31 AUG-6 SEPT

Hemköp

GRUMS
Mån-Sön 8-22
Orrkullegatan 2, Grums
0555-430 40



KLUBBPRIS!

2 FÖR
99:-

45% RABATT

Kaffe, Arvid Nordqvist
500g, Max 2 köp / Kund



2 FÖR
20:-

29% RABATT

Billys Pizza
Dagfärd, 170g, flera sorter



85:-

/kg

26% RABATT

Hushållsost,
Arla, 1,1-2,2kg



10:-

/st

60% RABATT

Potatis, Sverige

klass 1, 900g, Garant, gäller fast/
Mjölös ej ekologisk



69⁹⁵

/kg

43% RABATT

Färsk Fläskfilé
Danish Crown, ca 650g



99:-

/kg

30% RABATT

Nygrillade Kamben
Sverige



15:-

/st

24% RABATT

Lingon grovt bröd
Garant, 500g



KLUBBPRIS!

119:-

/st

Svensk Nötfärs

Garant, 800gram
Max 2 köp/hushåll



249:-

/kg

Svensk Lövbiff,
Garant, 450-850g, skivad

Kristin Hagegård hittade sin röst i Jordanien – nu uppträder hon på hemmaplan:

”Känns som mitt eget vardagsrum”

Musiken har alltid funnits runt Kristin Hagegård. Både hennes mamma och pappa är operasångare, släktens musikaliska rötter sträcker sig flera hundra år tillbaka och under uppväxten var sången en självklar del av vardagen. Ändå dröjde det länge innan hon själv såg musiken som sin väg.

– Jag tänkte att alla kan väl sjunga, säger Kristin när hon gästar redaktionen.

Efter gymnasiet fick hon ett kort av sin sånglärare Mårten Engdahl. Där stod orden: "Jag tror att sången väntar på dig." Det skulle visa sig att han fick rätt.

Men det var långt hemifrån, under åren i Jordanien, som Kristin på allvar hittade sin egen röst. Det verkliga startskottet kom när Sveriges dåvarande ambassadör i Jordanien, Erik Ullenhag, pekade på henne och konstaterade:

– Du Hagegård, du kan väl sjunga lite?

Ambassaden behövde någon som kunde framföra nationalsången vid ett evenemang. Kristin tog hjälp av arabiska musiker och skapade ett eget arrangemang av nationalsången.

– När jag stod där på scenen kände jag direkt att det här var någonting som kändes hemma.

Framträdandet blev början på en musikalisk resa som hon själv aldrig hade kunnat föreställa sig. Vid sidan av sitt arbete för FN började Kristin ta sånglektioner via Skype med sin mamma, som är operasångerska. Sakta förändrades hennes syn på den egna rösten.

– Efter några år började jag själv lyssna på min röst och känna att: Nu hör jag något som jag själv tycker om.

Nordiskt vemod för en arabisk publik

Kristin lärde senare känna gitarristen Khaled Tawfiq, som blev hennes musikaliska samarbetspartner under närmare fem år. Tillsammans skapade de ett projekt där nordiska visor, brittisk musik och andra musikaliska uttryck mötte en arabisk publik. – Målet var helt enkelt att ge publiken en vacker musikupplevelse.

I en region där musik ofta förknippas med fest och glädje ville de visa att den också kan bära sorg, längtan och eftertanke. – Där kom det nordiska vemodet in.

Det nordiska vemodet blev något nytt för den arabiska publiken. Mottagandet blev dessutom starkare än Kristin hade vågat hoppas på.

– Jag tror att det fanns ett behov hos publiken i Amman att uppleva musik på ett annat sätt, och vi fick vara en kanal för det.

En av de mest uppskattade sångerna blev Turids Vittras vaggvisa. Kristin brukade introducera den genom att måla upp en bild av den nordiska skogen och en mystisk kvinnogestalt som sjunger sitt barn till sömns.

– Publiken förstod inte orden, men de förstod känslan. Det räckte.

Till slut blev det omkring 30 konserter, flera framträdanden i jordansk tv och två spelningar på Jerash Festival, en av Mellanösterns största musikfestivaler.

Fick nya ögon på Värmland

Under en nordisk vinterkonsert byggdes en liten skog upp på scenen. Kristin berättade om hur det känns att vandra genom en vinterskog i tjugo minusgrader, hur luften doftar och hur stjärnhimlen förändras.

– Här hemma tänker vi kanske inte på det, eftersom vi lever mitt i det. Men där blev det något exotiskt. Samtidigt fick jag själv nya ögon på det vi har här i Värmland.

Åren utomlands blev avgörande för hennes utveckling som artist. Men när hon senare återvände hem tog det ändå tid att förstå vad hon ville ge sin publik.

– Det finns många fantastiska sångerskor, så jag insåg att det inte bara handlar om själva rösten.

I dag är berättelserna, naturen och kulturarvet minst lika viktiga som själva sången.



ELBIL PÅ TOYOTAS VIS. TRYGGT PÅ MOTOR TRENDS VIS.



NYA TOYOTA bZ4X TOURING

Elbilen som ger dig mer utrymme för livet. Med generösa lastutrymmen, lång räckvidd och Toyotas välkända kvalitet är den redo för både vardag och äventyr.

Just nu med 0% ränta och från 3.958 kr/mån*.

Prova den hos Motor Trend.



LOKALT OCH PERSONLIGT

Att köpa bil handlar om mer än hästkrafter och specifikationer. Det handlar om förtroende.

På **Motor Trend** möter du människor som bryr sig om att du ska bli nöjd – idag, imorgon och många mil framåt.



Mariestad | Skara | Lidköping | Karlstad | Arvika | Skene
Kungsbacka | Halmstad | Falkenberg | Varberg

Skanna för närmaste
anläggning och kampanjinfo



* Energiförbrukning och CO₂-utsläpp vid blandad körning enligt WLTP: 14-16,6 kWh/100 km och 0 g/km. Räckvidd på el 479-591 km enligt WLTP. Verklig räckvidd kan avvika beroende på bl.a. utrustning, körsätt och körförhållanden. Finansiering via Toyota Financial Services, exempel med Easy Privatleasing, månadskostnad inkl. service, baserad på fast ränta, 36 månader, 4.500 mil, och garanterat restvärde. Övermil (12,50 kr/mil) och skador utöver normalt slitage debiteras vid återlämning av bilen. Uppläggnings- och avavgift samt skatt och avgifter från Transportstyrelsen tillkommer. Easy Privatleasing-erbjudandet gäller t.o.m. 2026-06-30. Finansiering via Toyota Financial Services: exempel med Toyota Easy Billån, 36 månader, kampanjränta 0% (ord. rörlig ränta, 6,25% mar 2026), 30% kontant/inbyte, 45% slutbetalning/garanterat återköpsvärde och total körsträcka om max 4.500 mil. Det garanterade återköpsvärdet är baserat på försäljningspris. Effektiv ränta 0,2-0,3%. Uppläggningsavgift och avavgift tillkommer. Kampanjränta gäller t.o.m. 2026-09-30.

– Det jag vill ge publiken är berättelser om vårt kulturarv och vår historia, där musiken får bära fram dem.

Sommarkväll i gränslandet

Den 20 juli medverkade Kristin Hagegård i Sommarkväll i gränslandet på Borgviks gård – en föreställning som bygger på musik och berättelser från skogarna mellan Sverige och Norge. Publiken fick bland annat höra äldre visor ur Einar Övergaards folkmusiksamling, med sånger som samlades in i de värmländska bygder under 1800- och 1900-talet.

– De här skogarna har aldrig varit någon skarp gräns. Människor, djur, musik och berättelser har alltid rört sig fram och tillbaka över gränsen.

På scenen hade hon sällskap av den norske jazzgitaristen Nils-Olav Johansen, Tobias Donald Andersson på nyckelharpa och sångerskan Hanna Andersson. Publiken fascinerades av Nils-Olav Johansens ovanliga spelteknik.

– En åhörare utbrast "vad gör han med gitarren?"

Johansens unika sätt att både spela och skapa rytmer samtidigt, tillsammans med Hanna Anderssons sång, viskningar och kulning, gjorde starkt intryck.

– Det blev en fin stämning. Vi fick göra ett extranummer och sedan gå ut och bocka en gång till inför en stående publik. Det var verkligen fint och vi är så glada och tacksamma.

Tillbaka till släktgården

För några år sedan återvände Kristin hemåt, närmare bestämt till Brunskog. Hon fick tillfälle att köpa den gamla släktgård som familjen tog över redan på 1600-talet.

– Det är ett arv att förvalta. Det är inte bara ett hus, utan också vår släktgård. Det finns mycket familjehistoria invävd i den.

Hon beskriver Brunskog som en plats där musik, kultur och hantverk fortfarande har en självklar plats.

– Min farmors bror fick en gång frågan varför det finns så mycket musik i Brunskog. Han svarade: "Det är för att folk är så bra på att lyssna där."

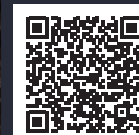
"Som mitt eget vardagsrum"

Resan som började på en scen i Jordanien har nu fört Kristin Hagegård hem till de värmländska skogarna där hennes musikaliska rötter en gång tog sin början. Efter att ha utvecklat sin musikaliska identitet utomlands känns det nu naturligt att stå på scen hemma i Värmland.

– När jag väl satt på scen kändes det som att jag var i mitt eget vardagsrum.



Kristin varvade FN-uppdraget med musik.
Foto: Omair Tabikh.



Lyssna på
podcastavsnittet



Foto: Erik Hansen

**Söker du bostad
eller lokal? Vi hjälper
dig att hitta rätt!**

Kontakta oss via:

☎ 0555-422 80

✉ grumshyresbostader@grums.se

🌐 www.grumshyresbostaderab.se



Se våra lediga lägenheter

Skanna QR-koden för att se vilka lägenheter som
finns tillgängliga att söka just nu.



www.grumshyresbostaderab.se



**DITT POSTNUMMER SKA INTE
AVGÖRA VÄNTETIDEN!
FÖRSTATLIGA SJUKVÅRDEN**

Sponsor: Kristdemokraterna i Värmland Avsändare: Kristdemokraterna i Värmland. Gäller region- och riksdagsval 2026

Ett vildare JULBORD

JULENS SMAKUPPLEVELSER FRÅN VILTKÖKET

Veckorna innan jul dukar vi upp för stämningsfulla
julluncher och middagar, där smakerna från skog och sjö
får ta plats. Viltkött, viltfångad fisk och lokala råvaror
möter julens klassiska smaker – allt lagat från grunden
med Viltkökets egen prägel.

Samla familjen, vännerna eller kollegorna och njut av
julen hos oss. Boka och läs mer på viltkoket.se!

Viltköket
En del av Vildmarken

Viltköket – En del av Vildmarken
Åsbäcksvägen 3, 664 34 Grums (Södra Nyängen)



viltkoket.se/julbord

**Nu öppnar
vi för
bokning!**



Linda

Beatrice

Hälsomässa vill inspirera Grumsborna att må bättre – utan pekpinnar:

”Får inte bli en stress”

En dag fylld av inspiration, gemenskap och välmående väntar när en ny hälsomässa arrangeras i Grums. Bakom satsningen står Beatrice Ofelia Wik och Linda Otero som vill visa att hälsa handlar om betydligt mer än träning och kost.



– Så sent som i våras ordnade vi en liknande mässa i Holken i Mariebergsskogen. Det blev riktigt välbesökt och uppskattat, och då kände jag att jag ville ta med konceptet till min hemkommun Grums, berättar Beatrice Ofelia Wik.

Under dagen kommer besökarna att kunna ta del av ett brett utbud av utställare, föreläsningar, försäljning, café och prova-på-behandlingar. Bland annat erbjuds massage till särskilda mässpriser. Men för arrangörerna handlar hälsa om betydligt mer än det som syns på utsidan.

– Naturligtvis är den kroppsliga hälsan viktig, med bra mat, rörelse och träning. Men vi vill också lyfta den inre hälsan. Kropp och själ hör ihop, och jag tror att det är svårt att få den ena delen att fungera fullt ut om den andra inte gör det, säger Beatrice.

Hon hoppas också kunna bidra till en mer avslappnad syn på vad det innebär att leva hälsosamt.

– Ibland känns det som att hälsa är förknippat med alldeles för många pekpinnar. Vi ska äta rätt, sova rätt, träna rätt och meditera rätt. Visst är tanken god, men om allt blir ytterligare ett krav skapar det lätt stress, och då tappar man ju själva poängen.

I stället vill arrangörerna skapa en dag där besökarna får

möjlighet att koppla av, inspireras och hitta sitt eget sätt att må bra.

– För oss börjar hälsa med att må gott. Att hitta harmoni och välmående på ett sätt som fungerar i vardagen och håller över tid. Därifrån kan man bygga vidare.

Riktat sig till alla

Mässan riktar sig till alla, även om hälsomässor traditionellt lockat flest kvinnor.

– Vi har egentligen ingen särskild målgrupp. Statistik visar att ungefär tre av fyra besökare brukar vara kvinnor, men vi hoppas att det håller på att förändras. Att må bra är något som angår oss alla, oavsett kön.

Och om Beatrice får ge ett enda tips till den som planerar ett besök är svaret enkelt:

– Passa på att unna dig en behandling till mässpris. Det är en perfekt möjlighet att prova något nytt och samtidigt ge dig själv en stunds återhämtning.

– Vi vill att människor ska få en fin stund tillsammans och kanske hitta något som inspirerar dem att fortsätta sin egen resa mot bättre hälsa. Framför allt vill vi att de ska må gott.

Allmänheten kan rapportera incidenter till Valmyndigheten

Från och med förtidsröstningen inför valen 2026 kan allmänheten rapportera fel och brister (incidenter) till Valmyndigheten.

Avsikten med att göra det möjligt för allmänheten att rapportera incidenter är att:

- Minska antalet överklaganden
 - bidra till Valmyndighetens arbete med lägesbild
 - göra det möjligt att uppmärksamma valadministrationen på fel och brister under tiden valet genomförs.
- Exempel på incidenter som kan rapporteras
- En avvikelse från föreskriven ordning, det vill säga något som avviker från hur val ska genomföras, till exempel att det saknas valsedlar för ett parti vars valsedlar ska finnas i valsedelsstället.
 - Att någon hindrar någon annan från att rösta,
 - andra händelser som kan påverka valets genomförande, till exempel brister i tillgängligheten i en lokal som gör att väljare inte kan rösta.

Från och med den 30 juli kan allmänheten lämna incidentrapporter via ett formulär på val.se.

Källa: grums.se

LUNCH VARJE ONSDAG–LÖRDAG

Vi har fått mersmak efter sommarens utökade öppettider! Från och med vecka 33 serverar vi lunch i vår restaurang och på uteserveringen onsdag–lördag. På menyn hittar du vilt, vildfångad fisk och noggrant utvalda råvaror från svenska gårdar – allt lagat från grunden med massor av kärlek.

Viltkådet
RESTAURANG & uteservering

ÅSBÄCKSVÄGEN 3, SÖDRA NYÅNGEN (VILDMARKEN)

Boka bord på viltkaket.se

VI KAN MÅLNING!

Vi hjälper er med allt inom måleri. Kontakta oss för kostnadsfri offert!

Grums Måleri

DAVID
070-419 42 92

JESSICA
070-811 87 43

www.grumsmaleri.se



Grums kommun lanserar Hälsobingo:

*”Små förändringar kan
göra stor skillnad”*

Små saker i vardagen kan göra stor skillnad för välmåendet. Det är tanken bakom Grums kommuns nya satsning Hälsobingo – ett hälsofrämjande koncept som ska engagera kommunens invånare.

– Hälsobingot går helt enkelt ut på att visa att väldigt enkla saker som man kan göra i vardagen spelar stor roll för att skapa goda förutsättningar till en god hälsa och ett gott liv hela livet, säger Gustav Hagerskog, skolchef i Grums kommun.

”Dansa till din favoritlåt” och ”besök en badplats i kommunen” är två exempel på aktiviteter som finns med på bingobrickan. Hagerskog berättar att utmaningen var att hitta något som kunde samla verksamheterna kring frågan och samtidigt nå ut brett.

– Vi ville hitta ett enkelt sätt att få alla sektorer och verksamheter att jobba med denna fråga och på så vis verkligen säkerställa att vi når ut till alla invånare i Grums kommun. Det var så idén till hälsobingot föddes.

Genom aktiviteterna vill kommunen både inspirera till handling och öka kunskapen om så kallade friskfaktorer, sådant som stärker människors hälsa och förmåga att hantera de utmaningar som kan uppstå i livet.

Hoppas väcka nyfikenhet

Hälsobingot är tänkt att bli mer än en enskild aktivitet. Planen är att kommunen ska genomföra flera bingon under året, där varje omgång får ett nytt tema kopplat till faktorer som påverkar människors hälsa och livskvalitet. Först ut är fysisk aktivitet. Senare under hösten kommer nästa Hälsobingo, då med ett annat tema.

– Vi hoppas öka kunskapen om det främjande perspektivet och vikten av att arbeta med friskfaktorer för att alla invånare ska ha förutsättningar till ett gott liv hela livet. Vi hoppas också att hälsobingot ska kunna bidra till att visa att väldigt små förändringar kan göra stor skillnad, säger Gustav.

Den som vill kan dela med sig av sina aktiviteter och upplevelser i sociala medier under hashtaggen #hejagrums.

HÄLSOBINGO

Lycka till med bingot! Testa något nytt eller gör något du redan gillar!

Ta en promenad på 15 minuter	Besök en badplats i kommunen	Valfri rörelseaktivitet	Besök en lekplats eller park i kommunen
Heja på en match eller träning i kommunen	Vandra en vandringsled i kommunen	Spela ett spel utomhus med någon	Gå i trappor
Testa att träna i utegymmet vid Grums idrottspark	Gör två balansövningar på en dag	Dansa till din favoritlåt	Testa en längre väg än den du brukar ta till jobb, skola eller annan aktivitet
Gör plankan i en minut	Gör tio armhävningar mot en vägg	Sträck på dig en gång varje timme under en dag	Gör en kort styrketräning

Den här bingobrickan är till för alla i Grums kommun! Kryssa i en ruta varje gång du gör en aktivitet. En vågrät eller lodrät rad ger bingo.

Namn: _____ Telefon: _____

Lämna ifylld bingobricka i kontaktcenter senast 30 september 2026 så har du chans att vinna biobiljetter på Grums bio. Dela gärna med dig på sociala medier – #hejagrums. Mer information: grums.se



GRUMS KOMMUN

Arvikamårten laddar upp för folkfest: "Trogna knallar och besökare"

Första helgen i oktober är det dags för klassiska Arvikamårten. 50 000 besökare och 400 utställare förväntas åter förvandla centrum till en sällan skådad folkfest.



– Det unika med oss är att vi är helt i centrumkärnan och vi har trogna knallar och besökare från år till år, säger marknadsgeneralen Andy von Essen.

Marknaden har anor sedan 1907 i sin modernare form, men marknadstraditionen i Arvika har historiska rötter som sträcker sig ännu längre tillbaka.

– Det går tillbaka till 1800-talet, med tidiga initiativ runt 1849, och i ett större historiskt perspektiv går det tillbaka ännu längre bak. Årets upplaga har allt man kan tänka sig för att nå en så bred publik som möjligt. Andy utvecklar: – Det är allt från vanliga knallar, tivoli, föreningar som säljer lotter, kakor med mera och mat från alla världens hörn – och på senare år har även maskinutställningar tillkommit.

En nyhet i årets upplaga är att det är enklare än någonsin att ta sig till marknaden. – För att underlätta för besökare att ta sig in till staden från landsbygden så kan man i år åka hem gratis på biljetten man löst på morgonen in till Arvika. Det gäller Värmlandstrafiks bussar och tåg.

"Största händelsen på året"

När vi når Andy pågår förberedelserna för fullt. Han berättar att det alltid finns utmaningar när man arrangerar en marknad av den här storleken.

– Det är oerhört många personer som bidrar till att denna marknad blir bra. Det är mycket planering och säkerhetsfrågor som ligger högt på dagordningen, säger Andy och lyfter marknadens betydelse för orten.

– Allt överskott går ju till föreningarna i Arvika och handlarna flyttar ut sina butiker på gatorna. Det är den största händelsen på året som alla pratar om. Det är många hemvändare som passar på att träffa gamla vänner på gator och torg.

Och vad brukar besökarna oftast ha med sig hem i påsarna?

– Det vanligaste är nog kokosbollar, ölkorv och godisremmar. En och annan leksak slinker nog med hem det med.



Svenska kyrkan

Nor-Segerstads församling

Torsdag 3 september

11.00 Torsdagscafé med underhållning i Åstorpsgården. Filmer från Norsbygden visas. Andakt.

Söndag 6 september

11.00 Kontraktsgudstjänst i Skoghalls kyrka. För samäkning, kontakta pastorsexpeditionen, Nor-Segerstads församling.

Torsdag 10 september

11.00 Torsdagscafé med andakt i Åstorpsgården.

18.00 Suicidpreventiva dagen i Nors kyrka. Ann-Charlotte Uggle, Emeli Bohlin och Carina Arpi medverkar. Tillsammans med Sensus ordnar församlingen en ljusmanifestation för eftertanke, gemenskap och hopp – för att hedra, minnas och visa omtanke.

Söndag 13 september

13.00–15.30 Öppet hus på valdagen i Åstorpsgården. Våfflor serveras.

16.00 Gudstjänst i Åstorpsgården. Emeli Bohlin och Carina Arpi.

Torsdag 17 september

11.00 Torsdagscafé med underhållning och andakt i Åstorpsgården. Nya kyrkoherden Emmy Lindgren presenterar sig.

Söndag 20 september

16.00 Gudstjänst för små och stora i Åstorpsgården. Emmy Lindgren, Matilda Kåwe och Karin Milton. Utställning av barnens teckningar som de gjort vid verksamhetsstarten.

Måndag 21 september

OBS! Pastorsexpeditionen är stängd.

Torsdag 24 september

11.00 Torsdagscafé med andakt i Åstorpsgården.

Söndag 27 september

11.00 Mässa i Nors kyrka. Ann-Charlotte Uggle.

Tisdag 29 september

08.30 Tisdagsfrukost med mässa i Åstorpsgården.

För dig som förlorat din livspartner finns möjlighet att delta i LEVA VIDARE–GRUPP i Solbergskyrkan, Grums.

Första träffen fredag 9 oktober kl. 10–12.

För mer information och anmälan kontakta:

Diakon Carina Arpi
054–22 44 029
carina.arpi@svenskakyrkan.se

Diakon Åsa Mårtensson
0555–43924
asa.martensson2@svenskakyrkan.se

Varmt välkommen!



Svenska kyrkan Nor-Segerstads församling



Svenska kyrkan Grums pastorat

ÖQVISTS TRÄDFÄLLNING AB



Följ oss på Instagram



Vi hjälper dig med både enkla och avancerade trädffällningar! Vi kan även ordna stubbfräsning och bortforsling vid behov.

Tel. 070-640 88 22
n.oqvist@gmail.com



Följ oss på Facebook



RÖRKIL.SE

Rörtjänst I KIL AB

ALLT INOM VVS

Oavsett om det handlar om att byta duschmunstycken, installera nya toaletter, åtgärda stopp i avloppet eller större installationer, så kan du alltid lita på oss. Vi utför klassiska rörmokartjänster med högsta kvalitet och effektivitet.

0554 - 129 25 | INFO@RORKIL.SE | WWW.RORKIL.SE

Månadens korsord

Koppla av med lite hjärngympa! På den här sidan hittar du månadens korsord – perfekt för en stunds avkoppling med kaffet i hand. Utmana dig själv, fyll i rutorna och se om du kan lösa allt innan nästa nummer av Nära Grums landar i brevlådan.



WINKADE MED KALLA HANDEN	BYRÅKRATENS FAIBLESSE MEN FÖR ANDRA EN PETTRESS	GER KRYSS I PROTOKOLLET	LAGER- LOKAL BIL- MÄRKE	O- DJUR- NAMN	SLAG- ORD
DE BÖNER MEDELST VÄDRING BETÄNG- KAR EN PRIMA- DONNA					
SAMLAR EN DEL RÖSTER			HÖR HIM- KAN ERIGATTA DEN HÄR		
HÄR KLÄD- STRECK					FÖLJER LÄT PÅ TAVLAN
GÖRS FÖR ÅKED- NING			BRA MAGIN- NEHALL SAKER		
ÄR PER- SONLIG					
DET TÄR EN SOM ÄR FRAMÅT	DÄR I SER MAN FEL	SAKER I SADELN UNDER DAM	TÖG VARA PÅ SIG	DE KOM- MUNICE- RAR I DET TYSTA	KALEN- DER- STÄND
EN AV MÅNGA I ÖST	EN MS DEMS	DEN TID SOM ÄR VILL ING- EN ÅKA			NISSAN
					VERKAT NEDBÄT- TANDE
KAN DE FLEBIA ETT ÖR- HÄNGE			GALEN- SKAP FLODI ÖREBRO		PÅ DET STILLET LÖWPRI- SARE
	BRUKAR MAN HETA GUDAR		FIRMA- KÖMPL- MENT VÄSSAK		
SAM- HÄLLS- BYG- GARE		BESTÄ- GANG- ARE I FYRREBET	HAND- FAGEL MOTION FÖR TVA		
BILAND I DRICK GLATT STALLE	GRÄ ÄR VANLIG SKRIVA UPP		ROAR SENT UPP- MANA		AFAR ODLAD VÄXT
		SOJA FÖR LAGT I BOKKER	DET BRUKAR BRAKAS	POST- ORDER HAR ÖSKYLDIG	
FISK I SIOR- SKOGEN		BILDAT SKÄGG SKARA		HÄRD- NÖKT OCH OKÖKT	ÄR ETT STÖRT TACK
	SKR MATT I MATT- SATS		MELLAN STORA STENAR	NÄGOT STAPLAT PÅT I MITTEN	
FRAG- MENT FORM AV OMDÖME BLIR NOG EN SOM FÄRGA		DEN GÖR JA TILL NEJ		ÄR NÄSTAN OFATT- BARA	
TRAM- PAR TAN- DEMPAR I		IBETAL- LET FÖR STALL		ÄR ITT TAND- LÖST	



GRUMS



Robert Warholm
#1 Grums lista

TRO PÅ GRUMS!

- HELA GRUMS SKA LEVA
- BADHUS I GRUMS
- BOKBUSS I HELA KOMMUNEN
- MINDRE BARNGRUPPER I FÖRSKOLAN
- SATSA PÅ SUICIDPREVENTION
- INGEN RELIGIÖS KLÄDSEL I TJÄNSTEN

Sponsor: Kristdemokraterna i Värmland

Avsändare: Kristdemokraterna i Grums. Gäller kommunval 2026



Anne-Sophie Elwin,
toppkandidat för Miljöpartiet
de gröna i Grums

Anne-Sophie är medicinsk
fotvårdare och driver
företaget Bara Fötter. Utöver
sitt företagande är hon
engagerad i lokalsamhället
som styrelseledamot i
Kulturskolan i Grums och
ersättare i kyrkofullmäktige
i Grums pastorat. Hon
är även verksam som
träningsinstruktör.

Miljöpartiet de gröna i Grums vill:

- Att det ska finnas ett badhus i Grums
- Bevara och utveckla den kommunal kulturskolan
- Kontinuitet i och resurser till miljöarbetet (miljöstrateg)
- Högre personaltäthet i skola, förskola och äldreomsorg
- Tillräckliga stödresurser till alla elever som behöver det
- Ökat stöd till föreningslivet (idrott, kultur m.m.)
- Utvidgat område för X-linjen till Borgvik, Värmskog, Liljedal efter Värmskog och alla andra platser på landsbygden.
- Fler gång- och cykelvägar, även utanför Grums/Slottsbron
- Utveckla badplatserna i kommunen
- Fler satsningar på utveckling i kommunens mindre orter och landsbygd (t.ex. ökat landsbygdsstöd, ökade kommunala investeringar – och ingen mer nedläggning/centralisering)

**miljöpartiet
de gröna**
Grums



Politisk reklam
Avsändare: Miljöpartiet de gröna i Grums
Finansierad av Miljöpartiet de gröna i Grums
Gäller: Kommunval, regionval och riksdagsval 2026



Vägbeskrivning

Välkommen till Assesons möbler i Säffle

Utsedda till Årets Företagare i Säffle 2025

700 kvm
med massor
möbler!



Luta dig
tillbaka!

Vi har flera modeller
fåtöljer, både manuella
och elektriska.

Traditionell
soffa Malaga

12 999:-

rek. 14 390:-

**Soffor för alla smaker
– välkomna in!**

Klassiskt, modernt eller extra bekvämt med recliner? Vi har
soffor för olika hem, stilar och behov. Välkommen in till butiken,
provsitt och hitta din favorit!

**Stort
urval!**

**SÖNDAGS-
ÖPPET
KL. 12-16**

Hitta en fåtölj som passar till!

Kombinera din nya soffa med någon av våra över 45 fåtöljmodeller
i butiken. Välkommen in och hitta en kombination som passar just
ditt hem. Besök vår hemsida för fler aktuella erbjudanden!



Stamvägen 4, Säffle • 072-251 04 99 • Öppettider: Mån-fre 10-18, lör 11-14, sön 12-16

Besök vår hemsida för fler erbjudanden: www.assesonsmobler.eu



Gratis hemkörning till Grums, Vålberg och Edsvalle!



Handla rännefritt – enkelt och tryggt!



Frida Gråsjö förverkligade författardrömmen – gör cosy crime-succé:

”Respit från en bråkig värld” spa-upplevelse”

Hon drömde om att bli författare redan som barn, men rädslan för vad andra skulle tycka höll henne tillbaka. Först som 39-åring satte sig Frida Gråsjö framför datorn och började skriva på allvar. I dag har böckerna blivit en stor del av hennes liv – och hennes förmåga att kombinera humor, värme och mordgåtor har gjort att hon legat högt upp på Storytels listor under sommaren.

– Det känns alltid jätteroligt. Man vill gärna ha ett kvitto på att någon annan gillar det man har gjort. Sedan skriver jag väldigt mycket för min egen skull, sådant som jag själv skulle gilla, men att någon annan också tycker om det och läser det är jätteroligt.

Böckerna har hittat många lyssnare och aktuella Gröna fingrar har gett läsarna ännu en möjlighet att kliva in i hennes värld av udda karaktärer, vardaglig humor och mordgåtor. Men författardrömmen började långt tidigare.

Hemma hos hennes mamma finns fortfarande en gammal Mina vänner-bok från barndomen. På frågan om vad hon ville bli när hon blev stor hade Frida två alternativ.

– Jag vill bli författare eller köra glassbilen. Så jag har ändå uppfyllt det ena. Jag har inte kört glassbilen än, säger hon och skrattar.

Redan under skolåren inträffade också ett möte som skulle få betydelse. Författaren Maj Bylock kom på besök till Fridas skola. Eleverna fick göra skrivövningar och arbeta med egna texter. Efteråt sa Maj någonting till den unga Frida som fastnade och gav henne inspiration.

– Hon sa någonting om att hon trodde att jag skulle kunna klara det. Det hade jag med mig väldigt, väldigt länge.

Trots drömmen och uppmuntran skulle det dock dröja många år innan hon faktiskt började. Frida kunde fundera på karak-

tärer och persongallerier, men projektet att skriva en hel bok kändes stort.

– Varje gång jag började tänka på att skriva kom det upp en massa tankar. Tänk om jag inte klarar det? Tänk om jag klarar det men folk tycker att det är skit? Tänk om ingen gillar det? Sedan kom familjelivet och åren gick. Efter en period då flera svåra saker inträffade i familjens närhet började Frida och hennes man fundera mer över vad de faktiskt ville göra med tiden de hade. Det ledde bland annat till en längre vistelse i Thailand med familjen. När människor frågade vad de skulle göra med all tid hade hennes man svaret klart: Han skulle läsa hela serien om Hamilton på stranden.

Frida hade en annan plan: att skriva en bok. Någon vecka in i vistelsen åkte vänner som rest tillsammans med familjen hem. – Sekunden de hade åkt öppnade jag datorn och skrev. Idén kom från ett oväntat håll. Vid den här tiden var Isabella Löwengrip en av Sveriges största bloggare och pratade bland annat om vikten av att sätta upp mål. Hon hade själv en lång lista och föreslog att den som inte kom på egna mål kunde använda hennes.

Frida reagerade.

– Jag tänkte: Är du galen? Jag kan ju inte ta dina mål. Jag är här med barnen, innebandy, fotboll, hämtning och lämning. Men tanken satte samtidigt igång fantasin: Vad skulle hända om någon faktiskt försökte leva efter en annan människas mål?

Sakta men säkert tog debutromanen Top ten-listan form. Frida skrev de sista sidorna på en balkong i Vietnam och minns fortfarande stoltheten.

– Jag tyckte att det var världens bedrift. Jag hade skrivit en bok från början till slut, med en röd tråd och allting. Däremot hade hon ingen större kunskap om vad som skulle hända efter att manuset var färdigt. Med sin bakgrund som jurist var hon van vid att skriva texter som skulle vara korrekta när de var klara.

– Jag läste nästan inte ens igenom det själv. Jag hade ingen aning om hur man gjorde när man skrev en bok. Jag hade ingen aning om vad man gjorde när man väl hade skrivit ett manus, vilket ju är att redigera det.

Manuset skickades till flera etablerade förlag – och svaren blev nej.

– Då kände jag: Jaha, okej. Det blev ingen bok.

Men besvikelsen övergick snart i envishet. – Sedan tänkte jag: Jo, men nog fan ska det bli en bok. Jag har ju skrivit den.

Frida lärde sig mer om redigering och fick hjälp genom en lektörsutbildning som sökte manus åt sina elever. Efter att ha arbetat om boken skickade hon den till tre förlag – och två svarade ja.

Hittade sin egen röst

Frida hade länge föreställt sig att hon skulle skriva spännande deckare. Men när hon väl började skriva var det någonting annat som kom ut: lättsam, varm och humoristisk feelgood. Så småningom kom hon till en insikt som blev viktig för hennes fortsatta skrivande.

– Att komma till insikten att jag gör det här för min skull, på mitt sätt och med det jag vill skriva, det var nyckeln för mig. Hon har också en prestigelös syn på sina böcker.

– Mina böcker är lättsamma och härliga. De är gjorda för att underhålla en stund och det är helt okej om du somnar lite i soffan när du lyssnar och sedan vaknar igen. Det fungerar fint för mig, bara du har haft en härlig stund.

Efter feelgood hittade Frida vidare till cosy crime, eller mysdeckare, en genre där hennes värme och humor kunde kombineras med mysterier.

– Några författarkollegor sa att skriva cosy crime är som att skriva en feelgoodroman och slänga in ett riktigt snyggt mord. Det resonerar väldigt väl hos mig.

Frida tror dessutom att det finns en förklaring till genrens popularitet. När omvärlden är fylld av krig, våld och mörka nyheter kan behovet av en annan sorts spänning bli större. – Man vill ha en stunds underhållning. Man vill komma bort och

inte riktigt behöva tänka på allt det jobbiga. Det blir en stunds resnit från en bråkig värld.

Inspiration i vardagen

Parallellt med författarskapet arbetar Frida på halvtid som internrevisionschef vid Karlstads universitet. Juristbakgrunden har gett henne stor vana av att arbeta med text, men arbetslivet erbjuder också en annan tillgång: människor.

– Saker som sägs vid fikabordet på mitt jobb riskerar direkt att hamna i en bok. Sedan skruvar man till det lite.

Det är sällan de stora och spektakulära händelserna hon letar efter. Hur någon sitter, rör händerna eller uttrycker sig kan vara minst lika intressant.

– Jag skriver väldigt vardagliga böcker och tror att det är i vardagen som väldigt mycket spännande och härliga saker händer.

Inspirationen kan lika gärna dyka upp på tåget eller flygplatsen, när Frida hör ett fragment av ett samtal eller börjar fantisera kring en människa som går förbi.

– Kreativitet är någonting som går att öva upp. Börjar man hitta på historier kring sådant man ser kan man till slut få inspiration från nästan vad som helst.

"Rumpan på stolen som gäller"

Lusten har alltid varit viktig, men i dag är skrivandet också ett arbete. Med bokkontrakt och deadlines går det inte att vänta på inspiration.

– Har du ett avtal på en bok måste du bli färdig. Jag kan inte sitta och vänta på inspiration eller lust. Det är rumpan på stolen som gäller.

Mycket har hänt sedan hon skrev slutorden på en balkong i Vietnam. När hon avslutningsvis får frågan om vilket råd hon skulle ge sitt 39-åriga jag kommer svaret snabbt:

– Njut så mycket som möjligt av det här. Ta vara på varje stund, uppskatta den och var tacksam för att du har möjligheten att göra det.

Och så ett mer praktiskt råd:

– Redigera sedan när du har skrivit färdigt. Man skriver alltid ett riktigt uselt råmanus. Sedan redigerar man. Framför allt skulle hon försöka få den blivande författaren att inte fundera så mycket på vart allting skulle leda. – Tänk inte så mycket på vad det ska bli medan du skriver. Tänk bara på att ha kul.

FUJITSU

Slim Excellence 12

- 4,3kw värme vid -15°C
- Värmedrift till -30°C
- Kaminfunktion
- Inbyggd Wifi
- Endast 270mm hög



19990:-

(Montering tillkommer)

eLON

RICHARDSONS
GRUMS

Försäljning - Installation - Service



Carl-Johan
0555-121 31



Lyssna på
podcastavsnittet

Behöver du ved?
0706-346 392

SKYDDA LACKEN!
VI UTFÖR PROFESSIONELL LACKSKYDDSBEHANDLING
ÖMÅL - GLANS - ENKLARE TVÄTT - LÅNGVARIGT SKYDD

Cebita
BILREKOND.

HANTVERKARBATAN 11 GRUMS
LINUS 076-191 81 48
CONNY 073-661 72 96
ÖPPET: MÅN-TOR 9-16
LUNGSÖN 12.13.30 FREDAG 9-12



Hallå där, Alexander Helsing **som nu gör sitt första val som valsamordnare. Berätta om ditt uppdrag.**

– Som valsamordnare är jag kopplingen mellan kommunen, Länsstyrelsen, Valmyndigheten, och röstmottagaren. Vårt valkansli (jag och två kollegor) spenderar mycket tid månaderna innan valet på att få ordning på vilka som vill jobba i valet, vem som ska vara var när, vem som går på vilken valutbildning och dylikt. Där är jag som valsamordnare ansvarig för att delegera uppgifter och se till att allt klaffar. Men även en hel del konversationer och uppföljning med alla som vill arbeta som röstmottagare, både via epost, telefon, och på kontoret. Och förstås, om något händer är det mig man kontaktar.

Vilken är den främsta utmaningen – och charmen?

– Alla detaljer vi behöver hålla koll på tar definitivt förstaplats på krångellistan. Valet blir sitt eget språk lite grann, och det är något vi behöver tala flytande för att bistå röstmottagarna, allt måste bara funka. Har vi gjort det här? Har vi skrivit ut det här? Ordnar du det? Ända tills valet är genomfört.

– Charmen skulle vara all kontakt med alla som vill vara med och göra valet till verklighet, de är en stor inspirationskälla. Väldigt många tycker att valet är väldigt viktigt, och det är fint att få se den glöden.

Hur tror du att känslan kommer vara på valdagen?

– Gissningsvis är jag fokuserad och aningen stressad, samtidigt som det ska bli spännande. Privat brukar jag vara ganska lugn på valdagen. Jag ser alltid till att förtidsrösta, och har kanske på valvakan som bakgrundsljud, så det här blir en kontrast. Både jag

och mina två kollegor i valkansliet kommer vara på högspänn hela dagen, för om något händer så ligger det på oss att ordna det.

Valdistrikten och tillhörande vallokaler har minskat från åtta till fem. Varför gjordes förändringen/vad hoppas ni det ska leda till?

– Jag hade väl inte varit en ordentlig kommunanställd om jag inte citerade lagar, så här kommer den biten: "Vallagen (2005:837) 4 kap 17 § kräver att valdistrikt ska ha mellan 1000 och 2000 röstberättigade i sig."

– Tidigare, när vi hade åtta valdistrikt, hade vissa distrikt under 1000. Tanken är att fler röstberättigade per valdistrikt ska stärka valhemligheten. Jag kan ju nämna i samband med det här att vi erbjuder tre röstningstillfällen (två gånger i Värmskog, en gång i Långsta) med husvagnen Bubblan (vår mobila röstningslokal), och ambulerande röstmottagning till de som inte har möjlighet att ta sig in till röstningslokal.

Något annat du vill skicka med läsarna?

– Tänk på att förtidsröstningen är öppen från och med den 26 augusti!

– Även att röstkortet är digitala i det här valet, och att man inte behöver visa upp dem för att få rösta längre. Är man fundersam över något finns all information om valet på Valmyndighetens webbplats, val.se, avslutar Alexander.



Utforska
vårt sortiment!



REDO FÖR ÄLGJAKTEN?

På Vildmarken Skytte- och Eventcenter hittar du utrustning och tillbehör inför jakten, samtidigt som du kan vässa skyttet i vår skyttebiograf eller kontrollera inskjutningen av ditt vapen i vår inskjutningstunnel.

VILDMARKEN

Åsöbackavägen 3, Grans (Södra Hältingen)
www.vildmarken.se • 010-459 90 13



Dags för stor sensommarauktion i Brunskog:

*"Mycket antikviteter
och fint lösöre"*

Antikviteter, fint lösöre och föremål från bland annat Gustaf Frödings Slorudsborg går under klubban när det återigen vankas auktion på Brunskogs hembygdsgård.

– Det blir mycket antikviteter och fint lösöre, bland annat från Gustaf Frödings Slorudsborg, berättar auktionisten Peter Andersson.

Peter berättar att det här blir årets femte auktion och att intresset för auktionerna i Brunskog brukar vara stort. För många handlar besöket inte bara om att ropa in ett fynd, utan minst lika mycket om att träffa människor och ta del av stämningen på hembygdsgården.

– Det brukar vara stort intresse, både för varorna och för att komma hit och ta del av en folkfest.

Under dagen finns möjlighet att köpa korv samt kaffe med tilltugg. Några slagavgifter tas inte ut.

– Vi hoppas på en trevlig och folkrik auktion även den här gången, säger Peter och avslutar:

– Välkomna till en fin sensommarauktion på Brunskogs hembygdsgård!

CLEAN and SWEEP

Vi skapar tid för det som driver
din verksamhet framåt

Kontakta oss idag för en kostnadsfri offert.

054 85 33 55
kontakt@cleanandsweep.se

Certifierade golvvårdsspecialister

Vi är certifierade golvvårdsspecialister med kunskap och erfarenhet av att vårda, underhålla och förädla olika typer av golv. Oavsett om det gäller trä, plast, linoleum eller stengolv anpassar vi våra metoder och produkter efter golvets material, skick och behov.

Med rätt golvvård kan du förlänga golvets livslängd, bevara dess utseende och skapa en mer hållbar och lättskött yta.

Vi arbetar noggrant och professionellt för att ge varje golv bästa möjliga förutsättningar – från löpande underhåll till mer omfattande behandlingar och renovering.

Vi hjälper dig att ta hand om ditt golv – så att det håller sig snyggt, fräscht och funktionellt år efter år.

✓ Kollektivavtal
Ansvarsförsäkring

✓ Kvalitetsgaranti
Miljöansvar

✓ Flexibilitet
Personlig service



Månadens recept av
Viltkökets Therese Tillman



Upplev
Viltkökets lunch
onsdag-lördag

Boka gärna bord via
www.viltkoket.se

Månadens recept: Gräsand med höstens smaker

På Viltköket på Södra Nyängen står viltet och de lokala råvarorna i centrum. Här skapar Therese Tillman och Rolf Rätz mat med tydliga rätter i Värmland, där vilt från skogarna runt omkring möter råvaror från lokala producenter och grönsaker från de egna odlingarna.

Den här gången bjuder Viltköket på rosastekt gräsand från Värmland, serverad med palsternackspuré med brynt smör, glaserad gulbeta, picklade tranbär, krispig svartkål och en mustig sky med rödvin och enbär. En rätt med mycket höst i smakerna – och med gräsanden i centrum.

Rosastekt gräsand

- Putsa brösten.
- Salta gärna 2–4 timmar före tillagning.
- Värm upp en stekpanna med smör och olja. Lägg i köttet och vänd. Tillsätt timjan och enbär och ös köttet.
- Tillaga till ungefär 52–54 °C. Ta av och låt vila så att temperaturen går upp något. Sikta på cirka 54–56 °C vid servering.

OBS!

Vild gräsand kan variera mycket i storlek. Gå på kärntemperatur, inte minuter.

Palsternackspuré med brynt smör

- Tvätta palsternackorna innan du skalar dem och spara skalen.
- Skär palsternackan i jämna bitar.
- Koka försiktigt i grädde och mjölk tills den är helt mjuk. Sila av, men spara vätskan.
- Bryn smöret tills det är nötigt och gyllenbrunt.
- Mixa palsternackan med brynt smör. Tillsätt kokvätska lite i taget tills du får en riktigt slät, blank puré.
- Passera gärna genom en finmaskig sil.
- Smaka av med salt.

Smörbakad och glaserad gulbeta

- Lägg hela betorna på en bädd av grovt salt.
- Baka i 175 °C tills de precis är mjuka, ungefär 45 minuter beroende på storlek.
- Låt svalna något och dra av skalet.
- Skär i snygga klyftor.

Vid servering:

- Smält smöret i en panna. Lägg i gulbetorna och glaser.
- Tillsätt äppelcidervinäger och eventuellt en mycket liten mängd honung.
- Smaka av med salt.

Du behöver:

- | | | |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| • Gräsandsbröst | • Mjolk | • Honung (valfritt) |
| • Palsternacka | • Smör | • Tomatpuré |
| • Gulbetor | • Olja | • Enbär |
| • Tranbär | • Frityrolja | • Färsk timjan |
| • Svartkål | • Rödvin | • Lagerblad |
| • Schalottenlök | • Viltfond | • Grovt salt |
| • Morot | • Äppelcidervinäger | • Salt |
| • Rotselleri | • Ättika | |
| • Grädde | • Socker | |

Picklade tranbär

- Koka upp ättika, socker och vatten med enbär.
- Dra av från värmen.
- Håll den varma lagen över tranbären.
- Låt svalna och ställ sedan i kyl.

Vid servering:

Sila av tranbären ordentligt.

Friterade palsternacksskal

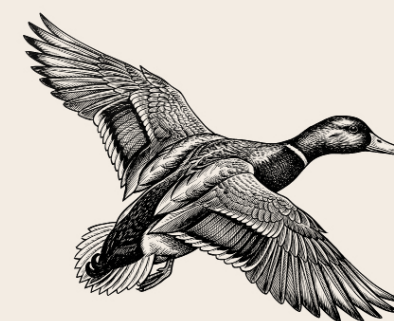
- Se till att skalen är rena.
- Lägg dem på papper och låt dem bli riktigt torra.
- Friter i 160–170 °C tills de är gyllene och krispiga.
- Lyft upp på papper och salta direkt.

Krispig svartkål

- Ta bort den grova mittstjälken och riv eller skär bladen i ganska små, eleganta bitar.
- Vänd mycket lätt i olja och salt och baka i 140–150 °C tills bladen är torra och krispiga.

Gräsands-/viltsky med rödvin och enbär

- Hacka skrov och ben i mindre bitar.
- Rosta hårt i gryta eller ugn tills de fått ordentligt med färg.
- Tillsätt grovt skuren schalottenlök, morot och rotselleri och rosta vidare.
- Tillsätt tomatpurén och låt den rosta någon minut.
- Tillsätt rödvin och reducera tills ungefär ¼ återstår.
- Tillsätt fond, enbär, timjan och lagerblad.
- Låt sjuda försiktigt och reducera.
- Sila och tillsätt en klick smör.



NU ÄR DET SNART DAGS FÖR LILLA SKÖRDEFESTEN

**Varmt välkommen till Sveaparken i Grums,
lördag 12 september klockan 10.00-14.00.**

På plats i Sveaparken träffar du utställare inom både mat och hantverk. Kom tidigt om du vill handla något specifikt. Vissa utställare säljer slut snabbt.

VAL 13 SEPTEMBER 2026

Glöm inte bort att rösta – all information finns på grums.se/val

10 SEPTEMBER ÄR DET SUICIDPREVENTIVA DAGEN

**Var med på Ljusmanifestation i Solbergskyrkan för
att uppmärksamma de som inte längre är med oss.**

Torsdag 10 september klockan 19.00 anordnas en
ljusmanifestation i Solbergskyrkan.

Det blir sång och musik med Erika Andersson Löf och Kaarina Paulsson, tal av Erica Andrén kommundirektör
i Grums kommun och ljusständning. Skrivargruppen medverkar
med egna texter och tänkvärda ord.

Varmt välkommen att delta! Vi bjuder på fika.

Arrangör: Svenska kyrkan och Grums kommun i samarbete med
Sensus och Suicide Zero.

KOMMUNFULLMÄKTIGE SAMMANTRÄDER

**Onsdag 9 september klockan 17.30 håller
kommunfullmäktige ett extra sammanträde i lokal
Bruket, bibliotekshuset 1 tr upp.**

**Torsdag 24 september klockan 18.30 sammanträder
kommunfullmäktige i Gruvan, A-salen, Sveagatan 118.**

Sammanträdena är öppna för allmänheten. Du kan ta del av
ärendelistan en vecka innan mötet på grums.se/anslagstavla



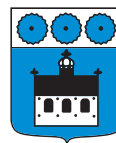
VILL DU TESTA ATT SOVA EN NATT I ETT SKYDDSRUM?

**Vi vill få deltagare som
representerar olika åldrar
och livssituationer. I en
kris påverkas vi alla, men
på olika sätt.**

Anmäl ditt intresse till att
sova i skyddsrum 24-25
september senast den 10
september 2026 via grums.se

NU STARTAR HÄLSOBINGOT!

Håll utkik efter vår bingo-
bricka. Den är fylld med
aktiviteter som främjar rörelse
och goda vanor i vardagen!



GRUMS KOMMUN