Varsågod – ditt nya lokala magasin! Fyllt med nöje, kultur, nyheter, samhällsinfo, pyssel och recept.

Oktober 2026

Nära Grums

Johan Östling ger sig ut på soloturné:

”Den ultimata utmaningen”


Jessica satsar på chark och deli


Höstlov i Grums kommun


Karl-Bertil Jonsson till teaterscenen

HÅLL VÄRMEN INNE I VINTER!

Funderar du på nya fönster eller dörrar?
En bra deal väntar på XL-BYGG Grums.

XL BYGG GRUMS

Timmermansgatan 2, Grums · 0555-785 000
Mån-fre 06.45–17.00, lör 10.00-13.00

Hitta hit

Vägbeskrivning

Välkommen till Assesons möbler i Säffle

Utsedda till Årets Företagare i Säffle 2025

700 kvm med massor möbler!

Kampanjpriser på flera soffor, fåtöljer, matgrupper & vitrinskåp!

Minst 40 fåtöljer att kunna välja i butiken!

PARIS
vitrinskåp
11 722 kr
Ord. pris 13 790 kr

KAMPANJ PÅ RECLINERSOFFOR

Vi har även kampanjpriser på flera av våra populära reclinersoffor.

FRASSE
eldriven reclinerfåtölj
4 076 kr
Ord. pris 4 795 kr

FENIX
eldriven fåtölj med lift-up-funktion
5 096 kr
Ord. pris 5 995 kr

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 Edsvalla!

Handla räntefritt – enkelt och tryggt!

Hemköp

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

VECKA 40
28 SEPT - 4 OKT



22:- /kg
36% RABATT

Pågenlimpa
900 gram

Kanelbullens dag 4/10



5:- /st
56% RABATT

Nybakade kanelbullar
Bonjour, 85 gram



KLUBBPRIS!
119:- /st
46% RABATT

Svensk nötfärs
Garant, 800 gram
Max 2 köp/hushåll



69,95 /kg
30% RABATT

Färsk fläskfilé
Danish Crown, ca 650 gram



KLUBBPRIS!
35:-
26% RABATT

Flerpack glass
Dazzley 6-12 pack



KLUBBPRIS!
39,95 /st
22% RABATT

Bregott
Arla, 500 gram, Max 5 köp / Kund



10:- /st
26% RABATT

Färska champinjoner,
250 gram, klass 1, gäller ej Ekologiska



”Skratt är rena hälsokuren”

Det är människorna som bygger en levande bygd. Med Nära Grums vill vi lyfta alla 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 Johan Östling, som just nu är aktuell med Pjäs, en nyskriven föreställning som har bråttom, väldigt bråttom! Vi gjorde en podcastinspelning med Johan, som ni enkelt kan lyssna på genom en QR-kod, där han bland annat berättade om nya soloföreställningen Pjäs, livet som kulturarbetare, vikten av att skratta – och lyckan att få bära en stor nyckelknippa under kontorstid!

Intresset för e-sport är stort och under höstlovet är det åter dags för en populär LAN-kväll. Vi fick en pratstund med initiativtagaren Tobias Svensson, föreståndare på Grums fritidsgård, som berättade mer om sina förväntningar inför den här upplagan.

I 46 år har Kaarina Paulsson jobbat som kyrkomusiker, men nu klingar snart hennes toner ut. Den 20 december gör hon nämligen sina sista julkonserter i Grums kyrka. Missa inte vår intervju med henne!

På Viltköket händer det också mycket just nu. Jessica Iderström har blivit en del av teamet och tar med sig flera års erfarenhet från deli, restaurang och catering. Med ett starkt öga för färg, form och råvaror blir hon en viktig del i Viltkökets fortsatta satsning på chark och deli. I det här numret kan ni lära känna henne!

Dessutom innehåller tidningen i vanlig ordning samhällsinformation, 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!



Magnus S.
Chefredaktör
magnus@naragrums.se
0761-845 075



Staffan J.
Projektledning
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.näragrums.se**

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

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 bläckfiskar har tre hjärtan och att två av dem pumpar blod till gälarna?

TANDHÄLSA
ERFARENHET
SERVICE
ENGAGEMANG

Vålbergs Tandvård

www.valbergstandvård.se

Ett varmt tack för alla år!

Efter 31 år som tandläkare i Vålberg är det nu dags för mig att avsluta ett mycket betydelsefullt kapitel i mitt yrkesliv. Den 1 oktober 2026 lämnar jag kliniken och vill med dessa rader rikta ett varmt och innerligt tack till er alla.

När jag kom till Vålberg 1995 var det egentligen tänkt att jag skulle stanna på ett vikariat i två år och sedan flytta vidare till Göteborg. Så blev det inte riktigt. Jag trivdes alldeles för bra!

Under alla dessa år har jag haft förmånen att möta fantastiska kollegor och framför allt alla er patienter som jag fått följa genom livet. Det har varit en stor glädje att få vara familjetandläkare och att få lära känna både er och era familjer.

Jag har fått möta flera generationer av patienter – först föräldrarna och senare deras barn och barnbarn. Att få följa er under så lång tid har gjort mitt arbete både roligt och meningsfullt. Det är också det som gjorde att två år blev fem, tio, tjugo – och till slut hela 31 år.

Jag vill därför tacka er för att ni har gjort min tid i Vålberg till något alldeles extra. Jag kommer att bära med mig många fina minnen.

Samtidigt känns det väldigt tryggt att få lämna över kliniken till tandläkare Yamen Kayal och teamet omkring honom. Yamen har varit verksam i Vålberg sedan 2018 och delägare i kliniken sedan 2020. Jag känner stor trygghet i att kliniken även framöver kommer att präglas av hög kvalitet och ett personligt omhändertagande.

Även om det känns vemodigt att säga hej då, känns det fint att veta att kliniken fortsätter i trygga händer.

Tack för alla dessa fantastiska år – och tack för att ni gjorde att jag blev kvar i Vålberg i 31 år!

Med varmt tack och de allra bästa hälsningar,
Behzad Sharifi



Telefon: 054-547 690 • E-post: valbergstandvard@ptj.se • Adress: Brattgårdsgatan 36, 664 52 Vålberg

Nära Grums Evenemangskalender

2 oktober

Martin Nilsson - Swedish Country Music
Countrysångaren, och före detta Fame Factory-deltagaren, Martin Nilsson gästar Järperuds Bygdegård.
Järperuds Bygdegård, Arvika

Atomic Swing + Popsicle
Pop-rockig nostalgitripp när två av 90-talets rockigaste akter gästar Värmland.
Nöjesfabriken, Karlstad

Pyttepyssel
Kreativiteten får flöda när det vankas pyssel för våra minsta. Aktiviteten gäller för 0-5-åringar och är kostnadsfri.
Hammarö bibliotek

3 oktober

Per Andersson – Kardborreshowen
Ny, vild och oförutsägbar scenföreställning utlovas när Kardborreshowen återvänder till Karlstad.
Karlstad CCC, Karlstad

Vinprovning i Karlstad
Arrangemang med mat- och vinprovningar i Karlstad. Tillbehör som choklad, ost eller lakrits – och en härlig sommelier utlovas!
Karlstad vinateljé, Karlstad

Strålande Tider
Konsert i nostalgins tecken där trion Strålande tider spelar 50- och 60-talsmusik.
Milleviks Gamla Skola, Säffle

2–4 oktober

Änglagård på Säffleoperan
Klassiker från filmduken blir nu musikal.
Säffleoperan

4 oktober

Wermlandsenduron – deltävling: Skoj på hoj
Endurotävling med fart, motorcyklar och motorljud när Wermlandsenduron gästar Kil. Start kl. 09.00.
Lökeneskogen, Kil

5 oktober

Prova på gåfotboll
Gåfotboll för båda damer och herrar. Evenemanget är gratis och anordras i samarbete med Säffle SK.
Sporthälla

8 oktober

Henrik Nyblom - "Kluven"
Henrik Nyblom kom till stan med en dröm. Med sina instrument var han redo att i Stockholm hacka fram det guld han visste fanns där och väntade på honom.
Scalateatern, Karlstad

10 oktober

Lördagscafé med Vargton
Karlstadbandet Vargton blandar svenskt och irländskt, country och folkmusik.
Kulturhuset Silvénska Villan, Säffle

16 oktober

Pjäs – Johan Östling
Johan Östling är tillbaka på scenen efter framgångarna med Värmländsk voodoo och Konsten att vara ego.
Ritz, Arvika

16 oktober

Marcus Berggren hittar hem
Blinkade man missade man nog att han har varit borta från standup men nu är den hyllade och orädde komikern Marcus Berggren på väg tillbaka till standup-scenen.
Scalateatern, Karlstad

17 oktober

NPF-timme för familjer
Lördagsöppet för familjer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
Säffle bibliotek

17 oktober

Karl-Bertil Jonssons julafton
En tidlös svensk jultradition i ny kostym i form av musikal.
Tempelriddaren, Karlstad

23 oktober

Mordgåta på Vildmarken
En kväll med mordgåta på Viltköket/Vildmarken.
Vildmarken Skytte- & Eventcenter, Grums



23 – 24 oktober

En ryslig Halloween på Forshälla
Upplev Värmlands största Halloweenpromenad. En promenad du sent ska glömma utlovas!
Jössefors, Forshälla Idrottsplats, Arvika

24 oktober

Öppet hus hos Funktionsrätt Grums
Tema paraidrott och musikunderhållning. Kaffe och hembakt fika.
Funktionsrätts lokal på Sveaplan 2, Grums

25 oktober

Babblarna & Klonks Klapp-kalas
Babblarna är tillbaka – och bjuder in till ett magiskt och färgsprakande kalas!
Scalateatern, 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.

Visste du att honungsbin kan kommunicera var det finns mat genom en särskild dans?



Lägenhet med hyresrabatt första året!

Två rum och kök med balkong på Torget 1 E i Slottsbron

Yta: 66,6 kvm
Våning: 2 av 2
Grundhyra: 7 185 kr/mån* (före rabatt)
Ingår: Värme, vatten och basutbud av tv-kanaler
Tillträde: Enligt överenskommelse
Ansökningar prövas enligt GHAB:s ordinarie kriterier.

Hyresrabatt: Som ny hyresgäst får du 1 500 kr/mån i rabatt på grundhyran i 12 månader.

* Angiven grundhyra avser 2026 års hyresnivå.

Kontakta oss via:

0555-422 80
grumshyresbostader@grums.se
www.grumshyresbostaderab.se

GHAB
GRUMS HYRESBOSTÄDER AB

Text: Magnus Skoglund
Foto: Staffan Johansson / Pressbilder

Johan Östling går solo med föreställningen Pjäs:

”Den ultimata utmaningen”

Månadens podcastgäst var skådespelaren och musikern – och mycket mer – Johan Östling. Det blev ett samtal om den nya soloföreställningen Pjäs, lyckan i att få bära en stor nyckelknippa under kontorstid, att lajva rockstjärna i Skövde, skratt som hälsokur och resan från Skoghall till Karlstad – och tillbaka igen.



Johan Östling är aktuell med Pjäs, en nyskriven soloföreställning där hans egen uppväxt, karriär och tankar om livet står i centrum. Efter många år av scenframträdanden tillsammans med Björn Ling innebär satsningen något nytt. Att uppträda solo beskriver han som den ultimata utmaningen.

– Det är så in i helsike mycket mer engagemang och jobb än när man är två eller fler.

Under våren gjorde Johan sex provföreställningar. Regissören Mats Berglund har varit med i arbetet och hjälpt till att forma både manus och innehåll.

– Vi har skrattat och gråtit. Jag har kastat idéer högt och lågt och ändå landat i den här Pjäs som jag känner är så otroligt rolig att göra, säger Johan som såg framför sig något väldigt enkelt och avskalat.

– Jag gillar det här med en röst och en gitarr. En person med en mikrofon. Det tilltalar mig väldigt mycket, för det blir så avskalat. Man kan inte gömma sig bakom teknik eller någonting.

Men under arbetets gång växte föreställningen. Det blev mer ljus, viss rekvisita och framför allt en tydligare berättelse. Mycket av den hämtas från Johans uppväxt i Skoghall.

– Ju mer jag berättade om min bakgrund och min uppväxt och saker som jag varit med om i den här bruksorten så suger ju Mats åt sig som en torr svamp.

Det handlar bland annat om känslan som ung av att vara på väg någonstans. I podcasten berättar Johan att han såg framför sig ett liv som musiker långt utanför Värmland.

– Jag kunde tänka att ”nu är jag snart redo att flyga. Nu ska jag snart sticka hemifrån och bli rockstjärna och slå igenom på riktigt”. Första steget blev Karlstad, ungefär sju kilometer från Skoghall, sedan Stockholm, New York, kanske till och med Los Angeles.

– 30 år senare landar man till slut ändå i att: nej, jag flyttar nog tillbaka till Skoghall.

Musiken har samtidigt följt honom genom hela livet. Han och Björn Ling träffades redan som 16-åringar på Tingvallagymnasiet i Karlstad och kom senare att spela tillsammans i The Starboys.

Bandet turnerade flitigt, och när Johan får frågan om det ändå gav lite rockstjärnekänsla kommer svaret snabbt:
– Spelar man i Skövde så kan man ändå vara rockstjärna.

Ni fick lajva rockstjärnor?
– Exakt, hahaha.

Sedan dess har det blivit tv, film, teater, podd och en rad andra projekt. Vid sidan av det kreativa livet har han på senare tid också upptäckt en helt annan typ av arbetsvardag. Genom inhopp på Skoghall Folkets Hus har Johan fått något som varit ovanligt under stora delar av yrkeslivet: arbetskamrater och fasta sammanhang.

När han får frågan om han dessutom fick en rejäl nyckelknippa, en vaktmästaraktig knippa, skrattar han.

– Haha, det var det första jag fick. Det är sant, säger Johan och berättar att han mår bra av inhoppet.

– Man lär sig någonting nytt och får hamna i ett socialt sammanhang. Så jag blir mycket mer effektiv, alltså hela dagen.

Kontrasten är stor mot ett yrkesliv där helger och vardagar sällan följt samma rytm som för de flesta andra.

– Jag har ju inte haft arbetstider på 20–25 år. Min helg börjar på måndagen, och då alla andra tar fart och börjar sin vecka så bromsar jag in.

Skratt som hälsokur

Visste du att honung i princip kan hålla sig ätbar i tusentals år om den förvaras rätt?

Visste du att hajar har funnits på jorden längre än träd?

Humorn har samtidigt varit en röd tråd genom stora delar av karriären.

Tillsammans med Björn Ling gör han sedan många år podden Fem i topp. Där har de medvetet hållit mycket av omvärlden utanför. Under pandemin blev det något lyssnarna uppskattade. Johan berättar om meddelanden från människor som varit svårt sjuka och ändå fått möjlighet att skratta mitt i det jobbiga.

– Man blir rörd bara av att prata om det.

För honom har det också blivit en påminnelse om att humor kan vara viktig, även när den på ytan bara handlar om trams och skratt.

– Skratta blir ju rena hälsokuren för kroppen, på något sätt.
Den tanken finns också i Pjäs. Föreställningen rör sig mellan humor och funderingar kring åldrande, tid och allt man vill hinna med. Johan beskriver sig själv som någon som länge haft bråttom.

– Man har väl alltid sprungit mer än haft max en fot i marken hela tiden.

”Bästa jag någonsin gjort”

Responsen på provföreställningarna var väldigt positiva.
– Den ger mig precis exakt där jag är för tillfället och den responsen jag fick under våren var grym.

När han till sist får frågan hur han själv skulle sälja in föreställningen om han oblygt fick göra reklam så säger Johan:

– Då säger jag att det är det absolut bästa jag någonsin har gjort.

Lyssna på podcastavsnittet





I Pjäs kombineras humor och funderingar kring åldrande, tid – och tankar om allt man vill hinna med innan dödsdansen inleds!



Visste du att kråkor kan känna igen människors ansikten och komma ihåg dem i flera år?

Svenska kyrkan | Grums pastorat

Torsdag 1 oktober
Kl. 10.00 Torget, Slottsbron.
Caféträff – Sofia Sätter från Friskvården.

Torsdag 1 oktober
Kl. 13.30 Solbergsgården.
Promenadgrupp – en kort vandring följt av kaffe.

Söndag 4 oktober
Kl. 11.00 Borgviks kyrka.
Gudstjänst.

Söndag 4 oktober
Kl. 18.00 Eds kyrka.
Visafton – välkända sånger ur vår visskatt. Kören Accentus och spelmannen Olof Göthlin medverkar.

Tisdag 6 oktober
Kl. 10.00 Solbergsgården.
Caféträff – sånggruppen STIM.

Tisdag 6 oktober
Kl. 18.00 Solbergskyrkan.
Månadsmässa.

Tisdag 6 oktober
Kl. 19.00 Värmskogs kyrka.
Konsert – en musikalisk tidsresa i Värmskogs historia med Värmskogskören och bygdens barn.

Onsdag 7 oktober
Kl. 10.00 Segmons FH.
Caféträff – trubadur Tomas Gustafsson.

Torsdag 8 oktober
Kl. 13.30 Solbergsgården.
Promenadgrupp – en kort vandring följt av kaffe.

Söndag 11 oktober
Kl. 11.00 Grums kyrka.
Gudstjänst på tacksägelsedagen. Grums kyrkokör och Eternella medverkar. ”Bondens år” med Staffan Myrenberg. Kyrkkaffe och lotteri. Fotoutställning av Kaarina Paulsson och Berka Bergquist.

Söndag 11 oktober
Kl. 16.00 Värmskogs kyrka.
Gudstjänst med små och stora. Utdelning av dopgåvor. Fika.

Torsdag 15 oktober
Kl. 10.00 Torget, Slottsbron.
Caféträff – musikquiz med Lotta Engdahl.

Torsdag 15 oktober
Kl. 11.00 Sockenstugan, Värmskog.
Caféträff – gemenskap runt kaffebordet.

Torsdag 15 oktober
Kl. 13.00 Sockenstugan, Värmskog.
Hantverkscafé.

Torsdag 15 oktober
Kl. 13.30 Solbergsgården.
Promenadgrupp – en kort vandring följt av kaffe.

Söndag 18 oktober
Kl. 11.00 Eds kyrka.
Gudstjänst med små och stora. ”Accentus möter Doris”. Kyrklunch.

Söndag 18 oktober
Kl. 15.00 Borgviks sockenstuga.
Mässa med handarbete. Ellen Johansson berättar om sitt arbete med de nya nattvardskärlen. Syförening Exaudi medverkar. Kyrkkaffe.

Tisdag 20 oktober
Kl. 10.00 Solbergsgården.
Caféträff – Halle och Jannike spelar och sjunger.

Onsdag 21 oktober
Kl. 10.00 Segmons FH.
Caféträff – samtal runt kaffebordet.

Torsdag 22 oktober
Kl. 11.00 Värmskogs sockenstuga.
Sopplunch. Åsa Bergsten och Thomas Lindberg framför ”Vänskap genom musik”.

Torsdag 22 oktober
Kl. 13.30 Solbergsgården.
Promenadgrupp – en kort vandring följt av kaffe.

Kl. 15.00 Borgviks sockenstuga
Afterschoolgudstjänst.

Söndag 25 oktober
Kl. 11.00 Solbergskyrkan.
Gudstjänst med små och stora. Vi välkomnar våra nya pedagoger och avtackar Mariana M. Kleven och Carina Oscarsson.

Söndag 25 oktober
Kl. 15.00 Värmskogs sockenstuga.
Gudstjänst.

Söndag 25 oktober
Kl. 18.00 Grums kyrka.
Konsert – ”Från gospel till Elvis” med Anders ”Halle” Halvarsson och Jannike Karlsson.

Torsdag 29 oktober
Kl. 13.30 Solbergsgården.
Promenadgrupp – en kort vandring följt av kaffe.

Fredag 30 oktober
Kl. 10.00–18.00 Våra kyrkogårdar.
Gravvårdsdag. Präster och diakon finns tillgängliga under dagen. Våffelservering i våra sockenstugor och församlingshem under samma tid.

Lördag 31 oktober – Alla helgons dag
Kl. 15.00 Eds kyrka.
Minnesgudstjänst med ljuständning. Kören Accentus medverkar.

Lördag 31 oktober – Alla helgons dag
Kl. 17.00 Grums kyrka.
Musik i allhelgonakväll med Eternella och Pär Johansson på flöjt.

Lördag 31 oktober – Alla helgons dag
Kl. 18.00 Värmskogs kyrka.
Minnesgudstjänst med ljuständning. Värmskogskören medverkar.

Söndag 1 november
Kl. 11.00 Grums kyrka.
Minnesgudstjänst med ljuständning. Grums kyrkokör medverkar.

Söndag 1 november
Kl. 18.00 Borgviks kyrka.
Minnesgudstjänst med ljuständning. Kören Exaudi medverkar.



Höstlov med Grums kultur och fritid

Träning, bad, LAN, lek eller läsning? Eller kanske en kombination av allt? Här har vi listat några av aktiviteterna som erbjuds under höstlovet!

På fritidsgården

Måndag - Aktivitetshäng på fritidsgården!
Tillsammans med personal från biblioteket och skolan på fritidsgården, för åk 4 - 6
11.00 - 14.00

Tisdag - Halloween 5 - kamp!
15.30 - 21.00, 7an tills du fyllt 18 år

Onsdag - Gårdskamp i Arvika!
15.30 - 21.0, 07an till 9an

Torsdag - LAN
Biblioteket hänger på fritidsgårdens LAN med blandade aktiviteter. Föranmälan krävs.
E-tjänst finns på grums.se, 7an tills du fyllt 18 år

Fredag - Fortsatt LAN - Skräckfilmskväll
Öppet: 18.00 - 21.00
Skräckfilm 21.00 - 23.00 (föranmälan krävs)
7an tills du fyllt 18 år

Lördag - Halloweenkväll!
18.00 - 23.00, 7an tills du fyllt 18 år

Grums bibliotek

Onsdag - Föreställningen "Krokeliboken" på Gruvan A-salen
Ålder: 3–10 år/familj, Föranmälan görs till Grums bibliotek på 0555-420 50 eller biblioteket@grums.se
Begränsat antal platser.
Tid: 10.3, 0Gruvan, A-salen

Grums bad och sport

Måndag - Motionssim
Motionssim 16-18.45,
obs: 17-18.45 endast 1 simbana
Babybad 16-18, Rehabbad18-20

Tisdag - Morgonbad
6.30-8.00 Bad 13-20

Onsdag - Bad
13-18.45 (stora), 13-19.30 (lilla)

Torsdag - Morgonbad
6.30-8.00, Bad 9.00-12.00

Fredag & lördag
Badet stängt

Gymmet
Ordinarie öppettider mån-tors
Fredag gymmet 7.00-14.00

Visste du att kor har bästa kompisar och kan bli stressade när de skiljs åt?

Gemenskap i fokus på höstlovets LAN-kväll:

”Nya sociala sammanhang”

Intresset för e-sport har vuxit kraftigt de senaste åren. I kommunen har satsningen på LAN-kvällar snabbt blivit ett uppskattat inslag – och under höstlovet är det dags igen.



– Vi fick runt 30 ungdomar som kom och deltog på ett klassiskt LAN, och det blev så lyckat. De här kvällarna har bara blivit mer och mer populära, så vi har kört ungefär en gång per lov. Och det blir bara större och större, säger initiativtagaren Tobias Svensson, föreståndare på Grums fritidsgård.

Satsningen kunde starta efter att verksamheten beviljats medel från Leader Närheten. Redan från början var tanken att skapa något mer än en kväll framför datorer och konsoler. En viktig del har varit att skapa en mötesplats kring ett intresse som många ungdomar delar.

– Vi hittar på saker, tar pauser och rör på oss. Vi har stora tävlingar som uppmuntrar till gemenskap och sociala sammanhang. Vi lagar mat tillsammans under LAN-kvällarna och det kommer även att bli olika workshops.

Inför höstlovet planeras ytterligare aktiviteter i samband med träffen, bland annat i samarbete med biblioteket.

– Just nu tittar vi på om de kan komma och till exempel trycka egna LAN-t-shirts. Tanken är att ungdomarna ska kunna stänga av spelandet en stund, gå runt och kika och göra lite andra saker också.

Även rollspel, böcker och serietidningar kan bli en del av upplägget.

– Vi tittar också på om vi kan få dit någon som håller i rollspel och liknande, så att det händer lite annat under tiden också. Tobias berättar att han själv har ett stort spelintresse och trivs med uppdraget.

– Det är väl lite därför jag tycker att det är så kul att rodda med det också, göra det större och utveckla det. Vi är med där nere och spelar med ungdomarna i den mån vi hinner, så vi tycker att det är roligt.

LAN-kvällen riktar sig till ungdomar från årskurs sju upp till 18 år. Under hela arrangemanget finns vuxna på plats, även under natten.

– Jag är där under hela perioden som vi är igång. Vi på fritidsgården går på ett rullande schema, och dessutom är personal från Jättestensskolan med och stöttar upp.

Hoppas locka fler

Inför nästa tillfälle hoppas Tobias både på återvändande deltagare och nya ansikten.

– Jag är nöjd om jag kan få dit samma personer igen och att de fortfarande tycker att det är kul att komma. Sedan hoppas jag också kunna fånga upp nya sjuor som har det här intresset och få in dem i verksamheten, så att de har saker att göra på lovet, säger Tobias och tillägger:

– Tanken är att de inte bara ska sitta hemma och spela, utan också få möjligheten att komma ut och umgås med likasinnade. På så sätt kan de behålla den sociala gemenskapen, något som lätt kan glömmas bort när skolans vardag och rutiner inte finns där.



Tobias Svensson







Svenska kyrkan | Nor-Segerstads församling

Torsdag 1 oktober
Kl. 11.00 Åstorpsgården.
Torsdagscafé med underhållning. Musik med Emeli Bohlin.

Söndag 4 oktober
Kl. 16.00 Åstorpsgården.
Gudstjänst med Emeli Bohlin och Ann-Charlotte Uggla. Hantverksgruppen bjuder på fika med kanelbullar på Kanelbullens dag.

Torsdag 8 oktober
Kl. 11.00 Åstorpsgården.
Torsdagscafé med andakt.
Filmreseskildringen ”Burma/Bagan”.

Söndag 11 oktober
Kl. 11.00 Segerstads kyrka.
Gudstjänst med skördefest. Körmedverkan och medverkan av Segerstads hembygdsförening. Emmy Lindgren medverkar.

Torsdag 15 oktober
Kl. 11.00 Åstorpsgården.
Torsdagscafé med underhållning. Samuel Rudholm berättar om sin dykolycka och livet efteråt.

Söndag 18 oktober
Kl. 11.00 Nors kyrka.
Gudstjänst. Emeli Bohlin medverkar.

Torsdag 22 oktober
Kl. 11.00 Åstorpsgården.
Torsdagscafé med andakt.
Filmreseskildringen ”Burma/Golden Rock”.

Söndag 25 oktober
Kl. 18.00 Nors kyrka.
Gudstjänst i tystnad och stillhet.
Ann-Charlotte Uggla medverkar.

Tisdag 27 oktober
Kl. 08.30 Åstorpsgården.
Tisdagsfrukost med mässa.

Torsdag 29 oktober
Kl. 11.00 Åstorpsgården.
Torsdagscafé med underhållning.
Ann-Charlotte Uggla läser Gunnar Ehne.

Fredag 30 oktober
Kl. 11.00–18.00 Nors kyrkogård.
Gravvårdsdag. Våfflor i Sockenstugan.

Fredag 30 oktober
Kl. 13.00–16.00 Segerstads kyrkogård.
Gravvårdsdag. Fika.

Lördag 31 oktober
Kl. 13.00–16.45 Nors kyrkogård.
Gravvårdsdag. Våfflor i Sockenstugan.

Lördag 31 oktober
Kl. 17.00 Nors kyrka.
Minnesgudstjänst med körmedverkan.
Emmy Lindgren och Emeli Bohlin medverkar.

Söndag 1 november
Kl. 17.00 Segerstads kyrka.
Minnesgudstjänst med körmedverkan.
Ann-Charlotte Uggla medverkar.

Grums Bio

Värmlands Biografnätverk

grumsbio.se



Lördag 3 oktober kl. 18.00
Odyssey
Pris: 100 kr



Söndag 4 oktober kl. 15.00
Minioner och monster
Pris: 80 kr



Söndag 4 oktober kl. 18.00
Resident Evil
Pris: 100 kr



Lördag 17 oktober kl. 18.00
Arkipelag
Pris: 100 kr



Söndag 18 oktober kl. 11.00
Lilla spöket Laban busar vidare *Knattebio!*
Pris: 60 kr



Lördag 18 oktober kl. 15.00
Resan till Piemonte
Pris: 100 kr



Söndag 25 oktober kl. 15.00
Fåret Shaun och monstret på bondgården
Pris: 80 kr



Lördag 31 oktober kl. 18.00
Alla helgons blodiga natt *Kultfilm!*
Pris: 100 kr

Hösten 2026 får publiken en uppfräschad biosalong att avnjuta nya filmupplevelser i.

”Detta innebär ett stort lyft för bion. En sån här satsning och renovering är jättebra för hela Grums. Nu blir biosalongen mer modern i och med dessa stolar.”
Mikael Gustafsson, ordförande Grums Folkets Hus



Text: Magnus Skoglund
Foto: Grums kommun

Jessica Iderström ny på Viltköket – satsar på chark och deli:

”Ska kännas som en upplevelse”

Efter flera år inom deli, restaurang och catering blir Jessica Iderström nu en del av Viltköket i Grums. Nu ser hon fram emot att fortsätta utveckla mat med färg, form och råvaror i fokus.



– Jag har alltid velat jobba med kall mat. Där kan man vara kreativ med färg och form på ett helt annat sätt. Nu vill jag kombinera mina tidigare erfarenheter med viltet och råvarorna här, säger Jessica när vi träffar henne i restaurangen på Vildmarken Skytte- och Eventcenter.

Redan som 15-åring hade Jessica Iderström en dröm om att driva eget inom chark och deli. Hon utbildade sig till styckare och kallskänka – och 2021, mitt under brinnande pandemi, gjorde hon slag i saken och startade Jessicas Chark & Deli i Kil.

– Det var en tom lokal, men jag hade redan hela butiken färdig i huvudet. Jag visste hur jag ville att den skulle se ut.

Hon berättar att intresset för chark och ost är stort i Värmland och pandemins restriktioner bidrog till ett speciellt – och lyckat – upplägg.

– Jag tog bara in åtta personer i butiken samtidigt. Folk fick ibland stå ute och vänta, men det var för att jag ville kunna ge bästa möjliga service. Jag tyckte det var jättebra. Då blev man inte stressad, och stod jag med en kund kunde de andra också få smaka på osten eller charken, säger Jessica.

Snabbt blev butiken väldigt uppskattad – och Jessica utsågs till Årets företagare i Värmland.

– Folk tyckte om råvarorna och man kunde också köpa presenter. Jag hade catering och mina brickor för två personer, som blev väldigt populära. Jag hade också olika torrvaror med fina etiketter, sådant som fångade ögat, som kex och olivoljor.

Det visuella är viktigt

Just det visuella är något som Jessica lägger stor vikt vid.
–Det ska självklart smaka bra, men det ska också vara fint att titta på. Det ska kännas som en upplevelse när man får det framför sig. Där ser hon också stora likheter med Viltkökets sätt att arbeta.

– Kökschefen Therese jobbar också mycket med färg och form, men framför allt med bra råvaror. Vi tummar inte på våra råvaror och där känner jag igen mig.

Nu ser Jessica fram emot att ta med sina erfarenheter till Viltköket, dock med ett lite annorlunda upplägg än när hon drev eget i Kil.

– Vi har så smått börjat bygga upp en butik där man kan köpa presenter, men fokus på Viltköket ligger på catering och att utveckla utbudet av chark- och delibrickor med en kombination av svenska produkter och vilt.

– Här finns väldigt många möjligheter, och det känns roligt att se vad vi kan göra med dem.

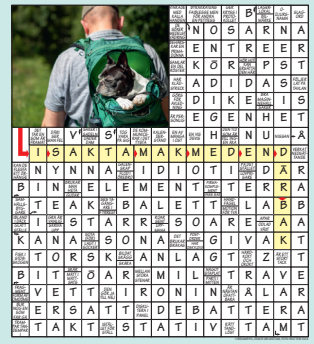
Mer information finns på www.viltkoket.se.

Visste du att en grupp flamingos på engelska kan kallas för en "flamboyance"?

Visste du att vargar kan färdas flera mil under ett enda dygn?

Månadens **korsord**

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



Förra månadens kryss!



		FÅ IHOP	TAPPA MARK		STROPP GER DÅLIG KRITIK	FÖRORD FÖRR
HAR INTE SITT PÅ DET TORRA						
KAN FLYGA I LUFTEN				NÄSTA OBE-GAGNAT		
GÖR TUPP HAND-FAT		KÄNNA PÅ SIG ANTIK RESA				NÄR MAN MÅSTE HA RÄTT
MÅLET FÖR FLYGARE			FEST-LIGT RUS GRANNE			
					OM-VÄNDA	
VITA SES PÅ VÄGOR	TÅT	TES SOM BRUKAR TESTAS	HAR VI SOM GRUND-FORM	TIDIG STUND	EN DEL AV EN KÄK	BOK SOM EJ LÄSES	HYS-SJÄT	
VIKTIGT MILITÄRT MÅL							HYVLAS AV	DRAR FÖRST VÄRD AV KÄRRA
TAS GÄRNA I VÄRMA LÄNDER					VISAR SIG RYCKVIS FÖRT TILL ALTARET			FRAG-MENT MINDRE HEM
ÄR EN FOT LÄNG			SLAV RELATIVT LÅNG TID				FÖR-STÄRKER VREDE	
ÄR GRÖN GRÖN-SKA	VÄST I VINDEN	OKOKTA TA HAND OM NÅGON		MINDRE NÖT SNÅL-SAREN				GER HALS I KULL LUGN
RESTES I BERLIN			BLIR SVALT				HYLLAT GOTT BYTE	VÄXER I LUND
		KORTA LITE				DANSKT LOGI UNDER-HÄLLA		NAMN-FINT GRAB-BAR
DRICKS BLAN-DAD			SAGT OM GIVAKT					REST HEM BÄR VIPPA
		BITTERT I BURK			AKTIV			
TOG TAG I POOL MOTRÄD			NÖDUT-RYMME				SVANTE DREJENSTAM	

8		6	7					2
	2		1	8		6		
9			2	6			8	5
	8		9			7		
		4						
		1	3	5	8			
1							9	
				9		5		
6	5	9		7	3	2		

4								8
			2					9
			1		9			
			7	3		8		
8		2						7
1	3						4	
2	8				6	9	1	
7	1			5				6
5			9					

4		6						5
5		3			1	2		
				4		6	1	7
3	6				8	5	7	2
7		5		2	3		8	1
8		9					6	3
9	8		2		6	1	5	4
	5		1			8		
		4	8		9			





Uppskattar du vår tidning? Skicka oss gärna feedback till redaktion@naragrums.se!

Kurs i fallteknik ska ge större trygghet:

”Ska våga äga sina egna steg”

Varje dag dör fyra personer över 65 år till följd av fallolyckor i Sverige. Det vill Grums Judoklubb vara med och förändra genom att åter arrangera Falltrygghet för äldre – en kurs som ska stärka både kroppen och tryggheten i vardagen.



Bild: Jan-Erik Sundfors och dottern Linn.

– Genom att träna upp styrka, balans och kroppskontroll blir det lättare att hinna parera och undvika ett fall. Och med rätt fallteknik minskar även risken att skada sig om man ändå skulle ramla, säger Linn Sundfors, som leder kursen tillsammans med sin pappa Jan-Erik.

Falltrygghet för äldre är en del av Svenska Judoförbundets fallpreventiva program Judo4Balance. Träningen bygger på delar från judon och kombinerar bland annat styrka, balans, koordination och fallteknik.

Linn berättar att judons fallträning skiljer sig från mycket annan fallförebyggande träning genom att deltagarna inte bara tränar för att undvika fall, utan också lär sig hur de kan minska konsekvenserna om ett fall ändå inträffar.

– Med stigande ålder får vi sämre balans, långsammare muskler och blir svagare. Det gör att vi inte alltid hinner parera om något plötsligt händer, och då ökar risken att falla.

Men konsekvenserna av en fallolycka handlar inte bara om själva skadan.

– Många som varit med om en fallolycka vittnar om hur rädslan för att falla igen har begränsat deras liv. Med rätt träning kan man återta kontrollen över sin kropp och stärka tilliten till sin egen förmåga.

Äga sina steg

Med kursen hoppas Linn och hennes pappa att fler deltagare ska känna sig trygga nog att våga ”äga sina egna steg”.

– Alltför många blir isolerade eller undviker att gå ut under vinterhalvåret för att de är rädda för att ramla. Kursen kan bidra till att man känner sig säkrare och friare i sin vardag.

Och träningen handlar om mer än den fysiska förmågan.

– Förutom bra träning skapar vi gemenskap, trygghet och glädje tillsammans på mattan. Jag hoppas att fler vill ta chansen och vara en del av det!

Visste du att vikingarna inte hade horn på sina hjälmar, trots att de ofta avbildas så i filmer och teckningar?



Rigab
FASTIGHETER AB

Lokaler uthyres!





Moderna industrilokaler i Grums

På Kälkerudsvägen i Grums erbjuder vi moderna industrilokaler anpassade för olika verksamheter. Nu finns även möjlighet att lämna intresseanmälan inför framtida nybyggnationer på Åsbäcksvägen.

För mer information eller intresseanmälan:
kent@rigab.se eller hanna@rigab.se

För pris och övriga frågor, kontakta Kent Forsberg 070-39 744 32



Text: Magnus Skoglund
Foto:Privat

Efter 46 år som kyrkomusiker gör Kaarina sina sista julkonserter:

”Mycket stort vemod”

Redan som barn fascinerades Kaarina Paulsson av orgelns mäktiga ljud. Som 14-åring gjorde hon sitt första kantorsvikariat och 1980 började hon arbeta i Grums församling. Den 20 december gör hon, efter ett helt yrkesliv som kyrkomusiker, sina sista julkonserter i Grums kyrka.





– Det känns med mycket, mycket stort vemod. Samtidigt känner jag stor tacksamhet och glädje över att ha fått vara med och bygga upp julkonserterna till vad de är i dag.

Kaarinas väg till kyrkomusiken började hos farmor och farfar, där det fanns flera tramporglar. Hon minns tydligt hur hon fascinerades av det mäktiga orgelljudet.

– Utan att ens ha hört en riktig kyrkorgel kände jag att jag ville spela en sådan.

I samband med att hon började konfirmandläsa i Grums fick hon möjlighet att ta orgellektioner för organisten Hans-Åke Svarfvar.

– Jag verkligen bad om att få börja och lovade att jag skulle öva på allt han gav mig.
Redan sommaren därpå, vid 14 års ålder, gjorde hon sitt första kantorsvikariat. Några år senare började hon en kombinerad gymnasie- och kantorsutbildning vid Fjellstedtska skolan i Uppsala. 1980 tog hon kantorsexamen. Kvällen före examen ringde dåvarande kyrkoherden Erland Hillby från Grums församling och frågade om hon kunde vikariera efter Hans-Åke Svarfvar.

– Det skulle vara en termin, men det blev ju mycket mer. Och fortfarande 2026 jobbar jag här, säger Kaarina och skrattar.

”Från liv till död med musik”

Under 46 år har arbetet rymt allt från dop, vigslar och begravningar till gudstjänster, körer och konserter.

– Det är verkligen från liv till död med musik. Varje förrättning är ett unikt tillfälle och det känns som ett förtroende att få medverka vid livets olika högtider.

Allra mest energi får hon av körsången.

– Det är de bästa dagarna i veckan. Sång ger energi.

Ett minne står ändå ut särskilt: första gången hon spelade på läktarorgeln i Trankils kyrka.

– Då kände jag att jag hade nått fram till målet.
För Kaarina är musiken också ett sätt att skapa gemenskap.

– Yrket är som bäst när människor upptäcker glädjen i att sjunga tillsammans och vad det gör för hela människan.

Julkonserterna blev en tradition

Fjärde advent 1980 medverkade Kaarina i sin första julkonsert i Grums kyrka. Då kallades arrangemanget Julmusik och hölls vid ett enda tillfälle. Med åren växte publikintresset. När samarbetet med Gruvöns musikkår inleddes 1995 tog konserterna ytterligare fart. Besökarantalet steg kraftigt och till slut blev det ohållbart med bara en konsert. Numera arrangeras två konserter där totalt mellan 600 och 700 personer brukar komma.

– Julkonserterna har blivit ett begrepp för många Grumsbor. Många säger att det känns som jul först när man varit på konserterna.

Vemod och tacksamhet

Den 20 december är det dags för Kaarinas sista julkonserter.
– Jag tänker att det här är sista året för mig. Jag planerar att vara pensionär vid nästa jul, säger Kaarina och erkänner att hon känner både vemod och tacksamhet över vad hon varit med och byggt upp.

Nu hoppas hon att någon annan tar vid.

– Åren har gått. Jag hoppas och tror att någon annan tar över den här fina traditionen i Grums kyrka julen 2027 och alla år framöver.

Visste du att kor kan ha nära sociala relationer och kan bli stressade när de skiljs från en ko de känner väl?

Visste du att det finns fler möjliga sätt att blanda en kortlek på än det finns människor som någonsin har levt?

Text: Magnus Skoglund

Beredskapsveckan 2026 - i händelse av kris

Mellan den 21-27 september var det dags för Beredskapsveckan 2026. Årets tema var ”Du är en del av Sveriges totalförsvar” och lyfte hur viktigt det är att vi alla bidrar för att kunna möta kriser, ytterst krig. På det här uppslaget hittar ni matnyttiga länkar – och på nästkommande uppslag finner ni en lista på saker som man bör ha hemma ifall krisen kommer.



Foto: Räddningstjänsten Karlstadsregionen

SMS-tjänst driftstörning Grums kommun

Vid driftstörningar använder Grums kommun, område gata, en SMS-tjänst för att informera om planerade eller akuta vattenavstängningar.

Brottsförebyggande Grums kommun

Även om brottsbekämpning är polisens ansvar är trygghet något som vi skapar tillsammans, allihop. Tillsammans blir vi starka. Det du som invånare ser är det som ligger till grund för polisens medborgarlöften.

Källor: Grums.se och msb.se

Viktiga telefonnummer

112
När något allvarligt har hänt och ambulans, räddningstjänst eller polis behövs genast.

113 13
När du behöver lämna eller få information om en allvarlig händelse, till exempel en stor olycka.

114 14
Numret till polisen om det inte är lika bråttom.

1177
När du vill ha hjälp och råd från sjukvården.

116 111
BRIS barnens hjälptelefon.

077-15 05 05
BRIS för vuxna om barn.

116 006
Brottsofferjouren.

116 016
Kvinnofridslinjen.

020-44 11 00
För information vid strömavbrott, ring Ellevio.

0555-420 00
Kontaktcenter och växel.

0555-420 71
Dagjour till individ och familj för anmälningar och akuta situationer.

0555-139 08
Felanmälan gällande gata, park och belysning utanför växelns öppettider görs till kommunens beredskap via SOS Alarm.

Klipp gärna ut och sätt på kylskåpet!

CANVAC
Qheat 5220-E1

- 3,8kw värme vid -15°C
- Värmedrift till -30°C
- Kaminfunktion
- Inbyggd Wifi
- Intelligent öga funktion



16990:-
(ord.pris 17990:-)

ELON
RICHARDSONS
GRUMS
Försäljning - Installation - Service



Carl-Johan
0555-121 31



SKYDDA LACKEN!
VI UTFÖR PROFESSIONELL LACKSKYDDSBEHANDLING
ÖKAD GLANS - ENKLARE TVÄTT - LÅNGVARIGT SKYDD
Cebia BILREKOND
HANTVERKARGATAN 11 GRUMS
LINUS 076-191 81 48
CONNY 073-661 72 96
ÖPPET: MÅN-TOR 9-16
LUNCHSTÄNGT 12-13.30 FREDAG 9-12

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



Boka bord på viltkoket.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.

Viltköket
VILDMARKEN SKYTTE- & EVENTCENTER

ÅSBÄCKSVÄGEN 3, SÖDRA NYÄNGEN (VILDMARKEN)

DAGS FÖR GENERATIONSSKIFTE?

– vi hjälper dig för ett lyckat skifte.

Att generationsväxla är inte alltid lätt.
Vi guidar er genom generationsskiftets alla olika delar för att nå det resultat som passar er familj bäst.

Kontakta din lokala skogsrådgivare för hjälp med ditt skifte.

Kontakta mig!

Simon Englund
072-231 61 09
simon.englund@meraskog.com

meraskog



Källa: Grums.se och msb.se

Har du en krislåda hemma?

Om el, vatten eller värme plötsligt försvinner kan en enkel krislåda göra stor skillnad. Den hjälper dig och din familj att klara vardagen under några dygn tills situationen är under kontroll. Här är exempel på saker som är bra att ha redo.

Vatten

- Vattenfyllda PET-flaskor i frysen
- Vattendunkar eller hinkar
- Mineralvattenflaskor

Värme och ljus

- Varma kläder, mössor, halsdukar och vantar
- Extra filtar, täcken, sovsäckar
- Stearin- eller värmeljus
- Fotogen- eller oljelampa och bränsle
- Gasol- eller fotogenkamin och bränsle
- Tändstickor eller brasständare
- Ficklampa och extrabatterier

Mat

Det är bra att ha ett litet lager mat som går att lagra länge, som kan förvaras i rumstemperatur och som är enkelt att tillaga. Om det blir långvarigt ström-avbrott kan du behöva ett gas- eller spritkök med bränsle eller en grill om du kan vara utomhus.

- okokt pasta, ris eller bulgur
- kött-, fisk- och grönsakskonserver
- potatispulvermos och pulversoppa
- ägg
- havregryn, flingor och mjöl
- hårt bröd, skorpor eller kex
- mjukost eller annat hållbart pålägg
- färdigkokta bönor eller linser i tetrapack
- nyponsoppa, blåbärssoppa eller fruktkräm
- nötter och russin
- socker och honung
- olja, salt och peppar
- choklad, energibars och godis

Kommunikation

För att kunna kommunicera med andra och ta del av viktig information är det bra att ha följande hemma:

- radio som drivs på batteri eller vev (dynamo)
- extrabatteri till mobiltelefon
- anteckningsblock och blyertspenna
- lista med viktiga telefonnummer

Övrigt

- husapotek, första hjälpen och mediciner
- hygienartiklar och våtservetter
- kastrull eller kokkärl
- sprit- eller gasolkök
- utomhusgrill och kol eller gasol
- engångstallrikar och -bestick
- plastpåsar för sopor och toalettbesök
- brandvarnare, brandsläckare och -filt
- kontanter
- konservöppnare
- säkringar till proppskåp
- förnödenheter till eventuella husdjur

Visste du att Grums har en av Sveriges största hundrastgårdar?



Hallå där, Margareta von Wachenfeldt

som åter kommit hem till Grums efter att ha vandrat 23 mil på egen hand i den norska fjällvärlden.

Hur mår du – och kroppen?
– Jag mår bra! Och jag känner mig faktiskt förvånansvärt pigg. Jag har varit hemma i några veckor nu, så någon trötthet i kroppen finns inte längre. Tvärtom känns kroppen starkare nu, och jag är imponerad över hur bra den faktiskt klarade vandringen. Jag hade nog förväntat mig att den skulle vara mer sliten efter 21 dagar med tung ryggsäck, långa dagar och många höjdmeter.

Mentalt är det lite svårare att svara på. Det känns nästan som att en del av mig fortfarande är kvar där uppe. Det är en ganska speciell känsla att gå från dagar av total närvaro, där det enda man behöver tänka på är nästa steg, till vardagens alla måsten igen. Det är nog först nu, när jag har landat lite hemma, som jag börjar förstå hur mycket den där enkelheten faktiskt gjorde med mig.

Kan du berätta om din rutt? Blev det som du hade tänkt dig?
– Planen var att börja vid glaciären Snøhettabreen i Dovrefjell och sedan ta mig genom Trollheimen och vidare ner mot Sunndalsøra, där vandringen skulle avslutas med ett dopp i havet. Totalt handlade det om ungefär 23 mil.

Det blev inte exakt som planerat, men jag är ändå väldigt nöjd med helheten. Vädret gjorde att jag fick ändra någon etapp under vägen, så i slutändan blev det cirka 24 mil totalt. Jag fick vara flexibel och ibland helt enkelt tänka: ”Okej, vad är det bästa beslutet här och nu?” Och det är ju också en del av utmaningen – att kunna tänka om och lyssna till magkänslan för sin egen säkerhet.

Hur var upplevelsen i stort? Vad ger du äventyret för betyg på en skala från 1 till 10?
– En stark 10. Det här är det bästa jag någonsin har gjort i mitt liv! Det har varit otroligt vackert, stundtals fruktansvärt jobbigt, ibland sårbart och hur magiskt som helst. Jag har varit trött, rädd, sjuk, lycklig, gråtit och skrattat. Ibland en kombination av flera saker under samma dag, haha. Och det är nog just den blandningen som gör att jag inte vill byta bort någonting av det.

Har du något ögonblick eller någon händelse som etsat sig fast lite extra?
– Oj, så svårt. Jag har tusen ögonblick och det är supersvårt att välja. Det finns så många naturupplevelser som jag kommer att bära med mig. Att få stå där bland bergen, med dimman som sakta sveper in, och känna hur liten man själv är i allt det storslagna. Det är liksom svårt att beskriva.

Eller att sitta och äta frukost på en sten, känna solstrålarna värma ansiktet och samtidigt se de fina vildrenarna uppe på fjället. Det är något väldigt speciellt med att känna sig så nära naturen.

Inför äventyret pratade du om att du var nyfiken på att se vad som skulle hända mentalt när du var borta under en lite längre period. Vad fick du för svar?
– Det är svårt att summera så här kort. Men jag tror att jag framför allt fick perspektiv. Att vara ute så länge och leva så nära naturen gör något med en. Jag fick en helt annan klarhet i vad som faktiskt är viktigt för mig. Det blev tydligare vad som ger energi och vad som egentligen bara tar energi. Jag kände en enorm vördnad för naturens krafter. I det stora landskapet blev jag så liten, men samtidigt kände jag att jag är det viktigaste i min egen värld.

Jag fick också ett väldigt starkt kvitto på att jag kan lita på mig själv. Även när det blev riktigt tufft eller jag blev rädd kunde jag behålla lugnet, tänka klart och ta mig vidare. Samtidigt blev människorna hemma väldigt närvarande i mina tankar. Avståndet gjorde att jag såg vissa relationer och vad de betyder för mig med nya ögon. Jag kom hem med en större acceptans för mig själv och för livet som det blev, och med en väldigt stark känsla av att jag har så mycket fint i mitt liv. Jag åkte iväg och var nyfiken på vad som fanns där ute, men kom hem med en ännu större uppskattning för det jag har här hemma.

Vad blir nästa uppdrag?
– Haha, ja du! Just nu behöver jag bara landa lite och låta kroppen och huvudet hinna ikapp. Men jag har redan börjat fundera på några nya äventyr framöver.

Det blir ett soloäventyr som jag bara måste göra – jag har fått mersmak på det – men också en lite längre vandring på Kungsleden med sambon Frippe och min lille lappis Ivan. Det ser jag verkligen fram emot!

Fotnot: Vill ni följa med på Margaretas framtida äventyr kan ni göra det på hennes blogg, strongerforlife.se.

Visste du att en snigel kan ha tusentals små tänder på sin raspliknande tunga?

Visste du att månen rör sig ungefär 3,8 centimeter längre bort från jorden varje år?



Ensemblen repeterar dans. I mitten syns Johan Persson som spelar Karl-Bertil.

Karl-Bertil Jonsson tar plats på teaterscenen:

”Perfekta berättelsen om hjältemod och att se varandra i samhället”

För många är Karl-Bertil Jonsson lika förknippad med julen som granen, sillen och julklapparna. I höst sätter Värmlandsteatern upp klassikern som musikal på Tempelriddaren i Karlstad. Producenten Sara Vintfjärd längtar efter att välkomna publiken till en föreställning präglad av mänsklig värme.

Text: Magnus Skoglund
Foto: Maria Almgren



Regissör Christopher Almgren har en viktig uppgift i att balansera nostalgi med Värmlandsteaterns egen prägel.



Iréne Blank och Oskar Ekendahl Alwall repeterar med delar av bandet



Producent Sara Vintfjärd är förväntansfull inför premiären.

– I min mening är det den perfekta berättelsen om hjältemod och om att se varandra i samhället. Det är alltid rätt att vara snäll och god mot människor. Värmlandsteatern har dessutom den bästa scenen för föreställningen på Tempelriddaren, där publiken får komma riktigt nära, precis som när man ”knör” ihop sig i tv-soffan på julafton.

Tage Danielssons berättelse om den unge Karl-Bertil Jonsson, som inspirerad av Robin Hood bestämmer sig för att omfördela julklappar från de rika till de mindre bemedlade, har följt svenska tv-tittare i generationer. När Värmlandsteatern nu tar sig an berättelsen är det i musikalform. Sara berättar att det finns utmaningar med att ta sig an något som många kan utan och innan, inte minst balansen mellan det nostalgiska och det egna.

– Det är vår fantastiska regissör Christopher Almgren som framför allt arbetar med det tillsammans med ensemblen. Många i ensemblen har en relation till sina karaktärer och vill leverera vissa citat som de ”ska” sägas, samtidigt som vi känner in vad vi vill göra för att det också ska kännas som Värmlandsteatern. Det är en rolig och utforskande process.

Även scenografi och kostym hjälper till att plocka fram nostalgin, berättar Sara, samtidigt som produktionen har fått en egen prägel.
– Jag tror att den nya publiken får med sig det bästa av två världar. Grundhistorien är densamma, men eftersom det är en musikal har det tillkommit mycket härlig sång och musik. Det är en perfekt föreställning för generationer att mötas kring.

Mycket återstår innan ridån går upp

Än så länge har ensemblen och bandet inte ens flyttat in på själva scenen. När intervjun görs ligger fokus på att färdigställa scenbygget.

– Vi har inte släppt in ensemblen och bandet på scenen än. Just nu är det fokus på att bygga själva scenen. Så hela arbetet med att sy ihop kostym, smink, teknik, ensemble och band återstår – vilket jag ser väldigt mycket fram emot.

Musikalen är omkring 90 minuter lång och spelas utan paus. Henrik Dorsin står för dramatiseringen och Carl Bagge för musiken. För regi står Christopher Almgren, medan bland andra scenograf Erika Öhman, kostymdesigner Alice Ringholm Heder och kapellmästare William Hult Nilsson ingår i det konstnärliga teamet.
Sara berättar att även de som sett tv-versionen otaliga gånger kan räkna med överraskningar.

– Jag kan tänka mig att många kommer att peta på sin stolsgranne och säga: ”Det där är inte med på julafton!” Originalet är en kort saga som nu blivit en och en halv timme musikal, så bara det innebär ju massor av överraskningar.

Henrik Dorsins humor märks också i dramatiseringen.
– Kan publiken hans humor så kommer man absolut både att känna igen sig och kunna överraskas av vissa inslag.

”En tidlös berättelse”

Bakom humorn och julstämningen finns också frågor om klasskillnader, rättvisa och medmänsklighet. Teman som, enligt Sara, fortfarande känns högst aktuella.

– Jag tycker att det är en tidlös berättelse. Medmänsklighet, rättvisa och att bry sig om varandra är frågor som alltid är viktiga, oavsett vilken tid vi lever i. Just klasskillnaderna och frågan om vad som egentligen är rättvist känns också relevanta eftersom människor fortfarande har väldigt olika förutsättningar i livet.
Hon hoppas också att föreställningen kan erbjuda något ljust i en tid då många upplever att omvärlden är tung.

– Jag tycker att Sverige 2026 behöver mer positivt och fint att se fram emot och samtala kring. Om Karl-Bertil Jonssons julafton kan vara en liten del i att påminna oss om vikten av godhet, medmänsklighet och att bry sig om andra, så är jag jätteglad för det. Små handlingar gör stor skillnad.

– Det är fint att en berättelse som är så gammal fortfarande kan få oss att fundera över hur vi behandlar varandra.

Pirrig inför premiären

Nu när premiären närmar sig börjar också nervositeten och förväntningarna göra sig påminda.

– Jag är så förväntansfull och ser väldigt mycket fram emot att få släppa in publiken och låta dem ta del av föreställningen som vi har arbetat så länge med. En premiär är alltid en premiär, och då ska det pirra i magen – och det kommer det att göra.
– Jag hoppas att publiken ska älska att se den lika mycket som vi älskar att arbeta med den.

Vad hoppas du att besökarna ska känna när de vandrar hemåt efter föreställningen?

– En varm och härlig känsla. Att de är glada och kanske till och med lite upprymda. Och att de tycker att alla borde se föreställningen.

Premiären äger rum på Tempelriddaren den 17 oktober och föreställningen spelas fram till den 19 december.

Visste du att människan delar en stor del av sina gener med många andra levande organismer, även växter?

Visste du att den första kamerabilden som finns bevarad krävde flera timmars exponering för att skapas?



Månadens recept av
Viltkökets Therese Tillman

Upplev Viltkökets lunch onsdag-lördag

Boka gärna bord via www.viltkoket.se

Rostad tomatsoppa

På Viltköket på Södra Nyängen står viltet och de lokala råvarorna i centrum. Här lagas mat med tydliga rötter i Värmland, där råvaror från lokala producenter och de egna odlingarna får ta plats. Den här gången bjuder Therese Tillman på ett av sina recept – en rostad tomatsoppa med djup smak, toppad med bland annat örtolja, krispig lök och grönkålschips.

Visste du att det finns träd som kan kommunicera indirekt med varandra genom svampnätverk och kemiska signaler i marken?

Ingredienser (ca. 10 port.)

- **3 kg riktigt mogna tomater**
- **500 g körsbärstomater**
- **3 gula lökar**
- **1 hel vitlök**
- **1 liten röd chili, valfritt**
- **1 dl olivolja**
- **60–70 g tomatpuré**
- **4–5 kvistar färsk timjan**
- **2 dl torrt vitt vin**
- **5–6 dl grönsaksbuljong**
- **1–2 dl grädde**
- **50 g kallt smör**
- **Eventuellt lite honung eller strösocker**
- **Salt**
- **Nymalen svartpeppar**

Rosta tomaterna

Sätt ugnen på 220–225 °C.

Dela stora tomater grovt och halvera körsbärstomaterna. Skala och klyfta löken. Dela vitlöken på mitten och chilin på längden om den används.

Fördela tomater, lök, vitlök och chili på bleck. Ringla över olivolja, salta lätt och lägg på timjan.

Rosta i 40–50 minuter tills tomaterna kollapsat och fått ordentligt med färg. Lök och tomater får gärna få mörka, karamelliserade kanter.

Rosta tomatpurén

Hetta upp lite olivolja i en rymlig kastrull. Fräs tomatpurén på medelvärme under omrörning tills den blivit mörkt tegelröd och doftar rostat. Låt den inte brännas.

Tillsätt vitt vin

Häll i 2 dl torrt vitt vin och reducera till ungefär hälften.

Ta vara på allt från blecket

Ta bort timjan och pressa ut vitlöken ur skalet.

Lägg tomater, lök, vitlök och eventuell chili i kastrullen tillsammans med all juice från blecket.

Häll lite grönsaksbuljong på blecket, skrapa loss det karamelliserade och häll ner i kastrullen.

Koka ihop

Tillsätt cirka 3 dl grönsaksbuljong och låt soppan sjuda utan lock i 20–30 minuter.

Mixa helt slät och späd med mer buljong till önskad konsistens, totalt upp till cirka 5 dl.

Tillsätt 1 dl grädde och värm upp. Ta kastrullen från värmen och rör ner 50 g kallt smör före servering.

Smaka av

- Salt
- Nymalen svartpeppar
- Eventuellt lite honung eller socker

Var försiktig med sötman – den ska bara lyfta tomatsmaken.

Vispat brynt smör

- **500 g smör**
- **250 g rumstempererat smör**
- **1–1½ tsk fint salt**

Bryn 500 g smör tills det doftar kola och hasselnöt. Låt svalna tills det börjar tjockna.

Vispa med 250 g mjukt smör i 5–8 minuter tills det blir ljust och luftigt.

Smaka av med salt.

Krispig friterad lök

- 500 g schalottenlök
- Neutral frityrolja
- Salt

Skiva löken tunt, helst på mandolin.

Värm oljan till 150–160 °C och fritera löken i mindre omgångar under omrörning.

Ta upp när den är ljust gyllenbrun. Låt rinna av på papper och salta direkt.

Förvara torrt och lufttätt när löken kallnat.

Örtolja

- **100 g persilja**
- **50 g basilika**
- **50 g gräslök**
- **4 dl neutral rapsolja**
- **En liten nypa salt**

Blanchera örterna i 10 sekunder och kyl direkt i isvatten. Krama dem torra.

Mixa med oljan tills den blir varm, omkring 60 °C.

Sila genom fin sil eller kaffefilter utan att pressa.

Krispiga grönkålschips

- **300 g grönkål**
- **2–3 msk rapsolja**
- **Fint salt**

Ta bort stammen och riv kålen i mindre bitar. Se till att den är helt torr.

Massera in lite olja och salt. Lägg luftigt på bleck.

Baka i 130 °C varmluft i cirka 15 minuter tills kålen är torr och krispig. Vänd någon gång under tiden.

Visste du att det antika romerska riket hade snabbmatställen där människor kunde köpa färdig mat direkt från gatan?

RENOVERING AV BIBLIOTEKSHUSET

Under hösten och en del av våren kommer Grums bibliotek att ha begränsade öppettider på grund av den renovering som genomförs i bibliotekshuset.

Renoveringen beräknas vara klar i slutet av april 2027.

Under perioden flyttas bibliotekets entré till ingången på gaveln mot parkeringen. Meröppet kommer att vara stängt under hela perioden. Tidningsrummet kommer att vara tillfälligt placerat i Grums bad och sport. För aktuella öppettider och löpande information om verksamheten, besök Bibliotek Värmlands webbplats **bibliotekvarmland.se**

DAGS FÖR SOCIALA FÖRENINGAR ATT SÖKA BIDRAG INOM SOCIALTJÄNSTENS OMRÅDE

Nu är det dags för sociala verksamheter och föreningar inom socialtjänstens verksamhetsområde att söka bidrag för 2027 års verksamhet. Det görs enklast digitalt via vår e-tjänst.

Sociala föreningar är de föreningar som verkar inom socialtjänstens område, föreningar för personer med funktionsnedsättning och pensionärsföreningar.

Scanna QR-koden för att komma till ansökan. Du kan även hämta en blankett i kontaktcenter eller skriva ut från grums.se.

Sista ansökningsdatum är 16 oktober 2026.

FÖRESTÄLLNING - KROKELIBOKEN

Föreställning skapad av Scenbrukets Tove Klang och Sofia Wirzén från gruppen Värmdans.

När? Onsdag 28 oktober klockan 10.30

Var? Gruvan, A-salen

Föreställningen är ungefär 40 minuter lång. Ålder: 3–10 år/familj Föranmälan görs till Grums bibliotek på 0555-420 50 eller biblioteket@grums.se. Begränsat antal platser.



ÄNTLIGEN ONSDAG!

Karlstadförfattaren Frida Gråsjö besöker Grums för att berätta om sin skrivresa och blandar upp med skrivtips för dig som drömmer om att själv börja skriva.

När? Onsdag 7 oktober klockan 18.00–19.30

Var? Gruvan biosalongen

Författarbesöket är gratis. Föranmälan görs till Grums bibliotek. Ring 0555-420 50 eller mejla biblioteket@grums.se för att boka plats.

Varmt välkommen!

GRUMS KOMMUN