

# Välkommen till Seniorkollo 2026 på Åkerby herrgård



Sommaren 2026 erbjuder vi dig som är Senior, att delta på årets Seniorkollo på Åkerby herrgård, Nora- mitt i Bergslagens magiska natur och unika kulturhistoria. Seniorkollo har arrangerats de senaste åren och varit mycket uppskattat.

**Seniorkollo kommer att arrangeras vecka 33; må 10- fre 14 augusti 2026**

Det finns ett begränsat antal platser, är det fler anmälningar, kommer ett urval att ske. Vi antar deltagare i tur och ordning efter anmälan. Så anmäl dig / er så snart som möjligt I slutet av juni eller början av juli kommer du/ni få besked om du/ ni kommit med. Om det är många anmälningar kommer vi ev. att arrangera ytterligare en vecka.

**Anmälan** gör du på bifogad anmälningsblankett eller på Åkerby herrgårds hemsida Blanketten skickas till:  
ALP AB, Anna-Lena Persson, Åkerby Herrgård, Fåsjöhyttan 112, 71393 Nora  
Eller  
Anmäl dig via hemsidan; [www.akerbyherrgard.se/seniorkollo](http://www.akerbyherrgard.se/seniorkollo)

**Anmälan senast 15 juni 2026**

**Information:** Seniorkollo arrangeras från måndag lunch – fredag förmiddag Programmet är i samverkan med olika föreningar/ företag /organisationer och har fokus på glädje, hälsa, upplevelser, livskvalitet och det goda livet. Vi erbjuder ett varierat program med föreläsningar, olika aktiviteter, egen tid och social samvaro i sköna, harmoniska miljöer i en fantastisk natur vid Fåsjön.

**Program / innehåll under veckan se sista sidan**

Bra boende i enkelrum /dubbelrum med toalett och dusch på varje rum  
Samt TV och wifi

Alla måltider ingår; frukost, lunch, middag och kaffe. Åkerby herrgård är uppskattat för sin goda hemlagade mat och hembakat bröd.

**Transport:** Du ansvarar själv för resa till och från Seniorkollo

**Tillgänglighet:** Det är bra tillgänglighet till rum, lokaler, matsal för dig som har rollator  
Det finns asfalterade vägar på området.  
OBS! Det är viktigt att du kan klara dig helt själv  
Ange i anmälan om du har hjälpmedel eller särskilda behov

**Kostnad;** per person för boende, alla måltider, aktiviteter under hela perioden  
i enkelrum 4950 kr  
del i dubbelrum 4300 kr  
Du kommer få en faktura på kostnaden efter din vistelse

**Mer info:** *Du kommer att få mer information i samband med bekräftelsen* på att du kommit med och fått plats på årets seniorkollo. Du får ett Utförligt program och mer praktisk information!

**Frågor:** Har du frågor kontakta gärna Anna-Lena Persson, vd och ägare på Åkerby herrgård 070-6960601



*Du kommer väl med!*

VÄLKOMMEN



**Anmälan gör du på bifogad blankett eller på vår hemsida  
[www.akerbyherrgard.se/seniorkollo](http://www.akerbyherrgard.se/seniorkollo) Senast 10 juni 2026!!**

## Anmälan till Seniorkollo 2026

( ) Jag vill gärna delta vecka 33; 10 -14 augusti

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:..... Ort:.....

Telefon: .....

E-post:.....

Personnr:.....

Anhörig: namn och telefonnr.....

.....

Kan du klara dig själv? Behöver du hjälp med något?.Ange vad du behöver hjälp med

.....

Jag önskar bo i Enkelrum ( )

Dubbelrum ( ) vill bo med .....

Särskilda önskemål : .....

.....

- Har du varit på Seniorkollo tidigare JA ( ) Nej ( )

Övrigt: ex, Specialkost, allergier, eller annat vi bör känna till.....

.....

- Har du några önskemål om någon aktivitet du tycker bör vara med under Seniorkollo? Skriv gärna förslag.....

.....

## Seniorkollo 2026- Program förslag

Åkerby herrgård v.33 Måndag 10 / 8 - Fredag 14 / 8



### Information om program/ aktiviteter under Seniorkollo

Måndag 10/8:

- 11.00-12.00 Ankomst och incheckning  
12.00-13.00 Lunch  
13.00-13.30 Information om Åkerby, Praktisk information inför dagarna på Åkerby herrgård  
13.30- 14.30 Aktivitet: pröva på Måleri / olika Hantverk  
*Ledare: Konstnär Maria Pettersson mfl*  
14.30- 15.00 Kaffe med hembakat  
15.00- 16.30 Aktivitet: pröva på Måleri / Olika Hantverk  
*Ledare: Konstnär Maria Pettersson mfl*  
16.30- 18.00 egen tid  
18.00- 19.00 Middag  
19.00- 21.00 Kvällsaktivitet- Nora Bergslags gruvliga historia  
Om människor, liv och leverne som lade grunden till Bergslagen. Från dåtid till nutid.( föreläsning)  
*Föreläsare:Åke Mossberg, Mr Nora, som kan mer än någon annan om bygdens historia*  
Övernattning

Tisdag 11/8

- 08.00- 09.00 Frukost  
09.00- 12.00 Aktivitet: forts Måleri/ Hantverk  
Alt. Besök i trästaden Nora  
12.00- 13.00 Lunch  
13.00- 15.00 Aktivitet ute.Skog och natur för välbefinnade  
Eller DANS med Örebro Dance Canter  
*Ledare: Friluftafrämjandet*  
15.00- 15.30 Kaffe med hembakat  
15.30- 16.30 Aktivitet- Mun i form. Tand-och munhälsa /Föreläsning  
*Föreläsare: Team från Tandläkarkliniken*  
16.30- 17.30 Aktivitet- Mat för det goda livet/Föreläsning  
*Föreläsare: Martina Johansson, dietist*  
17.30- 18.00 egen tid  
18.00- 19.00 Middag  
19.00- 20.30 Kvällsaktivitet-Trevlig samvaro DANS med Örebro Dance Canter  
Övernattning

Onsdag 12/8

08.00- 09.00 *Frukost*

09.00- 15.30 Aktivitet; Bussresa- Avresa tant Grön, Vintrosa  
Besök på växtmarknad, odling, butik,

*Lunch*

Aktivitet: Besök, guidning Frövifors pappersbruk  
Åter till Åkerby herrgård

15.30- 16.00 *Kaffe med hembakat*

16.00- 18.00 *Egen tid*

18.00- 19.00 *Middag*

19.00- 20.00 Aktivitet: Sår -inte att förakta, om av betydelsen  
Sårvård ( *Föreläsning av specialist Susanna Johansson*

20.00-Kvällsaktivitet-Trevlig samvaro ( Musik ev. dans )  
Övernattning

Torsdag 13/8

08.00- 09.00 *Frukost*

09.00- 10.00 IT, mobiler- brukarvänlig digital (*föreläsning*)

10.00- 12.00 Aktivitet: DANS med Örebro Dance Canter

Eller : Ute Njut av skogens välgörande kraft

*Ledare: Friluftafrämjandet*

12.00- 13.00 *Lunch*

13.00- 15.00 Aktivitet, Taktil massage, för välbefinnande,

smärtlindring och avslappning ( *Föreläsning av specialist*)

*Föreläsare Siv Ardeby, upphovskvinna till metoden*

15.00- 15.30 *Kaffe med hembakat*

15.30- 16.15 Aktivitet: Om Hår när vi blir äldre (*information*)

*Information av frisör Fanny Eiremo*

16.15- 17.45 Aktivitet : Vad händer med och i kroppen när vi

Blir äldre -*Information och föreläsning av*

*Läkarparet Anna o Johannes Saers*

18.00- 19.00 *Middag sista kvällen lite festligare*

19.30- 21.30 Kvällsaktivitet (med Musik, underhållning musikquizz)

Vår herrgårdsmusiker Per Abelson

Övernattning

Fredag 14/8

08.00- 09.00 *Frukost*

09.00- 10.00 Aktivitet: Forskning för livet. Nyckelfonden (Info /Förel  
Föreläsare: Carl Eriksson

10.00- 10.30 *Kaffe med hembakat*

10.30- 12.00 Aktivitet: Om Fysisk aktivitet- träna klokt (info/Förel

*Föreläsare: Jenny Forsberg, sjukgymnast*

12.00- 13.00 *Lunch*

13.00- AVRESA efter lunch

OBS: med reservation att programpunkterna kan flyttas om eller ändras något  
Beroende på externa personer, föreläsare och guider