



## Sommaröppet på Fritidsgården

Vecka 24, 25, 26, 30 och 31 håller vi öppet måndag – torsdag 10:00-16:00. Då välkomnar vi dig i årskurs 6 och 7. Vecka 27 till och med vecka 33 är det fortsatt öppet på Fritidsgården på tisdag – torsdag kl 17.00- 21.30 samt fredag – lördag kl 18.00-24.00. Då gäller åldersgräns 13 år till och med 17 år. Tiderna kan komma att ändras ibland beroende på aktiviteter. Anslag kommer då att sättas upp på Fritidsgårdens dörr. Vad händer?..... Jo, vi badar, fiskar, myser, med mera. Ni kan själva komma med förslag!



## Nationaldagsfirande den 6 juni i Nossebro

På nationaldagen blir det traditionellt firande med kortge genom Nossebro, tal och stipendieutdelningar. I år är det Årets Essungabo Inger Johansson som nationaldagsstalar. Nyfödda och nya svenska medborgare under 2015 uppmärksammas och Musikkören, Essunga Folkdanslag och Prisma underhåller. Alla hälsas varmt välkomna!

## Nu lättare att pendla till Lidköping!

Du vet väl att det numera är möjligt att via Grästorp resa kollektivt till Lidköping? Du lämnar Nossebro busstation kl 6.22 och är i Lidköping 7.32. Glöm inte att förbeställa den anropsstyrda taxin mellan Nossebro och Grästorp bara. Du kan sen ta dig tillbaka till Nossebro antingen kl 15.19 (via Vara) eller lite senare via Grästorp kl 17.15. Detta är bara ett exempel på hur du kan pendla till skola eller jobb från din hemkommun. Möjligheterna är ännu bättre att ta sig mot Vargårda/Göteborg. Du hittar mer information på [www.vasttrafik.se](http://www.vasttrafik.se). Det är genom att vi nyttjar den befintliga kollektivtrafiken som den kan bli ännu bättre!

## Socialkontorets sommartider

Under sommarveckorna 25 - 32 (20/6 – 12/8) kommer socialkontoret att ha öppet vardagar mellan kl. 8.00 och 12.00, eftermiddagarna stängt.

## Prata utbildning med Komvux Nossebro!

Kom till oss och prata om din utbildning! Vi hjälper dig att förändra din situation och vi reder ut vilka vägar du kan gå. Hos oss kan du läsa enstaka kurser, börja läsa hela utbildningar eller träna upp din studievana på hemmaplan. Vi erbjuder kurser på grund- och gymnasienivå. På Lärcenter finns möjlighet att i lugn och ro få studera i små elevgrupper, ha nära till pedagoger, att umgås med andra elever eller att använda datorer för exempelvis studier på distans. Kontakta oss på Lärcenter för mer information om kurser och program. Lena Holsendahl Eriksson 0512-571 76, lena.holsendahleriksson@essunga.se, Maria Radivoi 0512-571 72, maria.radivoi@essunga.se eller Gunnel Thonander 0512-570 36, gunnel.thonander@essunga.se.

## Lokal larmmottagning för Essungas äldre

Sedan en tid tillbaka är det Lidköpings trygghetscentral som tar hand om Essunga kommuns trygghetslarm. Den stora fördelen mot den tidigare samarbetspartnern är att bemötandet blir mer personligt, menar hemvårdschef Helen Svänzon.

– Jag är jättenöjd. Framförallt för att det blir så lätt att ta kontakt. Istället för 120 personer som tar emot samtalet i trygghetscentralen i Örebro så är det åtta som jobbar med detta i Lidköping. Det blir mer personligt då man så småningom lär känna personerna som larmar. Man kan till exempel reagera om en person som alltid larmar varje kväll klockan sju helt plötsligt inte gör det, säger Helen Svänzon, enhetschef för hemvården i Essunga.

## Lediga lokaler på Amiralen

De lediga lokalerna lämpar sig för verksamheter inom konsthandverk, snickeri, design, verkstad för hantverk/slöjd, ateljé, butik, försäljning med mera. Vi välkomnar dina kreativa idéer! För mer information kontakta 0512-570 00.



Kaveldunet och dagcentralen



Det nya boendet vid Kerstinsås



Presentartiklar i Ateljéns butik



Pågående arbeten på utemiljön vid Gullviva och Mandelblom

## Nya fina lokaler och uteplatser på Kerstinsås!

Renoveringen av bland annat Kaveldunet, tidigare Dagcentralen och samlings-salen på Kerstinsås pågår för fullt och är snart klar. Kaveldunets miljö har fått en rejäl uppfräschning med ommålning, nya möbler och en ny fin matta på golvet. Likaså har två grupprum gjorts om och ventilationssystem installerats.

Utöver detta så görs även utemiljöer om för boende och besökande. Mellan avdelningarna Gullviva och Mandelblom blir det en härlig ny uteplats anpassad för äldre. Utemiljön vid entrén mot fontänen får också ny platsättning och plantering.

Torsdagen den 8 september kommer det att bli invigning och visning av alla nya lokaler och uteplatser. Detta kommer att annonseras om längre fram.

Inom kort påbörjas byggnationen av ett boende med 19 lägenheter vid Kerstinsås, som bilden ovan visar. Detta har boende på Kerstinsås och i pensionärlägenheterna fått märka av, då området runt byggnationen stängts av och att det nu är fyllt av aktiviteter för den intresserade att följa!

Daglig verksamhet har fått helt nya lokaler i samband med ombyggnationen inne

på Kerstinsås. Ateljén, som daglig verksamhets arbetsplats heter, har flyttat till nya fina lokaler och de finns numera inne på Kerstinsås mellan Apoteket och Kaveldunet (skylt finns utanför). Här pågår mycket uppskattad kreativ verksamhet, vilket om inte annat märks i deras butik, som alla hälsas

välkomna att besöka! Här finns till exempel många fina presentartiklar. Ateljén har faktiskt för andra året i rad plockat hem första priset i affischtävlan inför filmfestivalen Höstrullen, som arrangeras av Kultur i Väst. Deras vinnande affischer visas i den nya entrén, så gå gärna dit och titta!

### Hjälp oss att hitta på ett namn till det nya boendet vid Kerstinsås!

Skicka in ditt förslag till Namnförslag, Essunga kommun, 465 82 Nossebro senast den 15 augusti. Namnet beslutas av en jury och meddelas vid invigningen av Kerstinsås nya lokaler den 8 september 2016. Den eller de som lämnat det valda förslaget uppmärksammas även vid detta tillfälle. Har du några frågor om det nya boendet kan du vända dig till Gunilla Carlsson, 0512-571 65.

## Rör på dig och lev längre!

För den som rör sig sammanlagt 30 minuter dagligen med en intensitet, som motsvarar rask promenad, förlängs livet med 4-5 år. Detta visar forskningen enligt Folkhälsomyndigheten. Promenader är en under-skattad form av motion men om de görs kontinuerligt så uppstår en hel rad positiva effekter i kroppen. Promenad i måttligt tempo är tillräckligt för att träna hjärtats pumpförmåga, det vill säga konditionen.

Med ökad fysisk kondition orkar du mer. Du minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och får positiv effekt på blodtrycket. Förbränningen ökar, man får bättre energibalans, blodsockernivå och risken att utveckla "Typ 2-diabetes" minskar. En promenad har också en påtaglig förebyggande effekt när det gäller

benskörhet och hela kroppen blir starkare såväl muskler som skelett och leder smörjs. Immunförsvaret förbättras och man får mental stimulans. Forskning idag visar att fysisk aktivitet har en säkerställd effekt när det gäller att lindra ångest, oro, sömnsvårigheter och lättare depressioner.



Så promenera mera och använd den uppskyldade "Hälsans Stig", vår vackra promenadväg utmed Nossan och alla andra fina småvägar i vår natursköna kommun.

Hälsningar  
Folkhälsorådet



## Biblioteket informerar

## Välkommen till Kreativa biblioteket 23-25 maj!

Tre dagar då hela biblioteket är en stor utställning av människor omkring oss (ordinarie öppettider gäller). Under måndagen har vi besök av en gosedjursorkester och en av dess skapare Asgeir Sigurjonsson. Han visar även andra spännande saker som man kan tillverka med en dos kreativitet.

## Sommarbok och sommarlovstårta!

På biblioteket måndag 13 juni. På sommarlovet första dag bjuder vi alla på tårta mellan kl.10-14. Låna böcker inför sommarlov med sommarlån till den 25 augusti. De 100 första som lånar (mellan 7-12 år) får en fin bokpåse. Biblioteket är öppet 10-19.

## Bok & Gofka

Tisdag 28 juni för dig mellan 7-12 år. Vi träffas, ger varandra boktips och lånar böcker. Vi lottar ut biobiljetter till sommarens film SVJ, baserad på boken av Roald Dahl. Anmäl dig till biblioteket senast dagen före!

## Föreningar - låna vårt pop-up-bibliotek!

Föreningar kan låna vårt pop-up-bibliotek vid sina arrangemang! Vi har sittsäcker och fina böcker och tidningar till gratis utlån för er som vill ha en läshörna i anslutning till era arrangemang. Detta har tagits fram i samverkan med bl a SISU idrotts-

utbildarna och är tänkt att finnas på plats t ex när det anordnas idrottsturneringar. Böckerna är mest inriktade på barn och unga, och kan lånas av alla föreningar. Hör av er till oss om ni vill veta mer eller boka er för Pop-up-biblioteket! (0512- 570 47, [essunga.folkbibliotek@essunga.se](mailto:essunga.folkbibliotek@essunga.se))

## Bibliotekets öppettider

Måndag 9.30-19, tisdag 9.30-19, onsdag 9.30-15, torsdag 9.30-19 och fredag 9.30-14. Tisdag 14 juni t o m 19 augusti har vi sommartider på Biblioteket: Måndag, tisdag och torsdag 10-13 och 16-19 (stängt onsdagar och fredagar). Marknadsdagarna i juni och juli har vi öppet kl. 9-13. Vecka 29 och 31 (18/7-22/7 och 1/8-5/8) är biblioteket stängt. Under denna tid gäller långlån till den 25 augusti på böcker, ljudböcker och cd-skivor. På Kerstinsås, bredvid Restaurang Kaveldunet, finns vissa dagstidningar att läsa även under semestertid. Dessutom kan du låna e-böcker på vår hemsida, [www.essunga.se](http://www.essunga.se).