

Januari/Februari 2012
www.media-mix.nu

Maila in ditt tips till
tobbe@media-mix.nu - Alla införda bidrag premieras med en Trisslott!



Gott Nytt träningsår

► Nytt år, nya förutsättningar. I januari är det många som bestämt sig för att prioritera sin egen hälsa. Bättre mathållning och mer motion på schemat. På sidan 8 ger vi dig konkreta råd om hur du ska lyckas i din målsättning.

SIDAN 8

OT

Oxelösund/Nyköping



Språkrör. 67-årige Ingemar Urborn engagerar sig i Oxelösunds framtid, i barn och ungdomars och äldres väl, hellre än att bara sitta i gungstolen och gnälla över utvecklingen i samhället. Läs under vinjetten Fikarast om hur denne glade Oxelösundsbo började ett arbete på Järnverket som 15-åring, läste till ingenjör, vad han tycker om att bo och leva i kuststaden och om vilket brittiskt sportbilmärke han föredrar.

Foto Peter Lundström

Sidan 26

Tjejband poppade upp och försvann

Okända tjejbandet Revanch spelar en fredagskväll på Fritidsgården i Oxelösund. Året är 1977. Vad hände sedan? Svaret får ni i den OT ni håller i handen.

Sidan 4

Vägen mot körkortet

Sidan 16

”Det är en bil som gjord för mig.”

Leif König, kåsör i OT, har gjort en profilttest på nätet för att hitta den bil som passar just hans personlighet.

Sidan 14

Månadens gästskribent

Hans Rainer, VD för ONYX Näringslivsutveckling i Nyköping-Oxelösund är månadens gästskribent i OT.

Sidan 18

Äventyrligt gäng flög från Brandholmen

Passagerarna i det privatchartrade planet är en krögare och en direktör från Nyköping, tre åkare i skidlands-laget och en kvinnlig coach. Läs i OT om det brokiga följets äventyr i annat land.

Sidan 19

Olle går - Ina kommer

Olov Zakrisson avgår som kommunal-råd i Oxelösund och ersätts av Catharina ”Ina” Fredriksson. Ina är ingen nykomling i det politiska livet, hon har suttit i fullmäktige sedan 1994.

Sidan 21

Välkommen till oss!

Vi hjälper dig med allt från små vardagsfrågor till stora framtidsplaner.
Välkommen att boka tid för rådgivning på telefon 0771-365 365 öppet dygnet runt, alla dagar.
Eller kom in till oss på kontoret när du har vägarna förbi. Vi finns här för dig på Västra Storgatan 34.

SEB i Nyköping

SEB

Visionsberedningens förslag till Vision 2025

Nu har visionsberedningen lagt fram sitt förslag till Vision 2025 för Oxelösunds kommun. Beslut tas av kommunfullmäktige den 15 februari.

- Jag är stolt över det engagemang alla inblandade visat, sa Olov Zakrisson i sin inledning när visionen presenterades. Vi har haft en bred medborgardialog med högt i tak till grund för vårt förslag. Visionen är opolitisk och kan därför överleva eventuella maktskiftet.

Totalt har cirka 80 personer varit med och arbetat fram visionen. Dessutom har allmänheten bjudits in till två träffar under hösten 2011.

- I visionsarbetet har tjänstemän från Oxelösunds kommun, politiker, representanter från näringslivet, föreningslivet och facket deltagit. I och med att visionen presenteras är Visionsberedningens arbete avslutat, men vi planerar ett avslutande möte för att se hur vi framöver på bästa sätt kan ta tillvara det engagemang medlemmarna visat, summerar Örjan Scheller, projektledare för Vision 2025.

I samband med presentationen av Vision 2025 passade man också på att släppa en ny slogan som ska användas i marknadsföringen av Oxelösund - Här börjar världen!



Olov Zakrisson inleder presentationen av Vision 2025

Stort engagemang



Många oxelösundare har engagerat sig i arbetet att forma en vision av hur man vill se ett framtida Oxelösund

VISION 2025 - OXELÖSUND

I Oxelösund har vi mod och framtidstro. Med stolthet över vår ort och med öppenhet för omvärlden och nya idéer väljer vi vägar för positiv utveckling och tillväxt.

Livet i Oxelösund präglas av havet och skärgården med ett varierat, attraktivt boende. Vi mår bra och upplever god livskvalitet med den lilla stadens fördelar och närhet till omvärldens rika utbud.

Oxelösund ingår i ett regionalt näringsliv som är starkt, nyfikt och mångsidigt. Vi värnar om hög kompetens, öppet företagsklimat och god service.

Mod, stolthet och öppenhet

I Oxelösund är vi stolta över vår ort och över vår industriella och kulturella bakgrund. Det ger stabilitet, förutsättningar och mod att välja vägar som stimulerar utveckling och tillväxt på alla plan.

Vi står för öppenhet mellan kommuninvånare, organisationer och offentlig verksamhet. Vi välkomnar nya invånare, idéer och företag. Vi utvecklas tillsammans med vår region och omvärld.

Hav, skärgård och närhet

I Oxelösund har vi nära till havet och skärgården, en närhet som ger unika möjligheter till naturupplevelser och ett rikt fritidsliv för invånare och besökare. Här finns attraktiva boendemiljöer med kvalitativa och varierade bostäder.

Stadens storlek möjliggör närhet till varandra, till god service och till ett aktivt kultur- och idrottsliv. Genom vårt strategiska läge och goda kommunikationer får vi också del av omvärldens utbud av service och tjänster.

Oxelösund ingår i ett regionalt näringsliv som är starkt, nyfikt och mångsidigt. Vi värnar om den höga kompetens som finns där. Företagsklimatet är öppet och servicen är god.

Omvärld, tillväxt och utveckling

I Oxelösund har vi ett starkt näringsliv som består av flera olika näringsgrenar och som har en given plats i regionen. Företagsklimatet är öppet, vi uppmuntrar nya idéer och tror på varandra. Servicen, privat och offentlig, är tillgänglig och av god kvalitet.

Tillsammans med andra bygger vi goda utbildningsvägar för att främja lärande, kompetens och möjlighet till utveckling för både invånare och samhället som helhet. I Oxelösund kan alla växa.

Oxelö Energis fjärrvärme får gott betyg av sina kunder

Under slutet av november och början av december genomfördes en Nöjd Kund Index (NKI) mätning bland Oxelö Energis fjärrvärme kunder. Det sammanfattande omdömet, ett slags totalbetyg blev klart godkänt, 4,5 på en 5-gradig betygsskala.

- Vi är jätteglada att våra kunder ger oss ett sådant här gott betyg, säger Conny Andersson verksamhetschef för fjärrvärme på Oxelö Energi. Vi hade ett så kallat REKO-möte för att informera våra fjärrvärmekunder om verksamheterna strax innan jul. Det var god uppslutning och en bra frågestund, där vi kände att kunderna generellt var nöjda med vår insats. Men det känns bra att få det bekräftat även genom denna NKI-enkätundersökning där betydligt fler delgav sin åsikt, fortsätter Conny.

Undersökningen mätte allt från driftsäkerhet och värmekomfort till service och kundbemötande. Generellt fick fjärrvärmeverksamheten goda betyg från 4,2 till 4,6.

Det enda som fick lägre betyg än 4 var priset. Inte direkt överraskande.

- Nej, det är inte förvånande, säger Conny, självklart vill alla betala ännu mindre, det är ju få som skulle säga att de vill betala mer för tjänsten. Men detta är en fråga som vi måste ställa för att fortsätta vara REKO-certifierade. Dock är vi bland de billigaste i Sverige, så vi ligger bra till vad gäller fjärrvärmepriset.

Högst betyg får Oxelö Energi vad gäller service och kundbemötande.

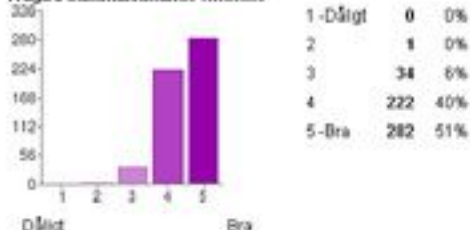
- Veldig gladjande! säger Conny, en eloge för oss alla i fjärrvärmeteamet. Stort tack alla kunder som gett oss detta fina betyg, vi lovar att fortsätta ta hand om er på bästa sätt.

- Detta är den första NKI-undersökningen vi har genomfört men vi kommer att fortsätta att göra undersökningar kontinuerligt för att veta hur vi ligger till, avslutar Conny Andersson.



Conny Andersson, verksamhetschef fjärrvärme

Fråga 2 Sammanfattande omdöme



Oxelösunds Stadsnät bygger vidare

Under 2012 kommer Oxelösunds Stadsnät fortsätta att ansluta flera villaområden som har visat intresse, bland annat Sköldvägen och Pilvägen. Just nu pågår anslutning av ytterligare en bostads-

rättsförening i Norra Peterslund, HSB Krusbåret.

Ta en titt på www.oxds.se och klicka på aktuell anslutningskarta för att se alla planerade områden för året.

Stadsnätet tipsar! Testa din säkerhet på Internet genom att använda en gratisjänst hos Post och telestyrelsen, www.testadatorn.pts.se

Oxelösunds Stadsnät

Erbjudande från ditt lokala Stadsnät

Finns det ett bättre erbjudande?

Att ha fiber är ingen lyx, det är en självklarhet för mig.

Ett öppet Stadsnät ger mig valfrihet och bra billiga tjänster!

555kr

Luta dig tillbaka!
Vi gräver och ansluter din villa till Stadsnätet.

100mbit's Internet ingår!
till ett värde av ca: 280kr /månad i 36 månader.

Endast 555kr i 36 månader.
Inklusive moms.

www.oxds.se 0155- 388 40

Kustbostäder

Öppet Hus

Kustbostäder bjuder in till öppen visning i en av våra nyrenoverade lägenheter, med nyinstallerad hiss i fastigheten.

Välkommen till Esplanaden 1C onsdag 15 februari 17.00 – 19.00 och ta del av ett nytt fräscht boende.

Ingen föransmälning krävs.

Varmt välkommen!

www.kustbostader.se

Gyllene tider för Revanch



My baby drove up in a brand new Caaadillac...

Bandet som spelar på Fritidsgården i Oxelösund kallar sig Revanch. Utan s. Fem okända rocktjejer från Aspudden.

... but she ain't never, ever coming back - baby, baby, baby...

Det är enkla låtar, typ Cadillac.

Och Blue Suede Shoes, evig dänga.

Det är fredagskväll i januari 1977.

Det som händer händer på Fritidsgården. För alla som inte fyllt 18 år.

Den breda och av åren urholade stentrappan i det tidigare Konsumvaruhuset leder upp till övervåningen.

Där finns en egensnickrad musikscen.

Personalen på Fritidsgården känner alla, alla känner personalen. Det räcker.

Visst. Det inträffar att en tonåring testat fem mellanöl och stoppas i entrén.

Han eller hon är nykter nästa gång.

Revanch uppträder ovan. Nervöst.

Bandet drar 270 tonåringar till Fritidsgården den här kvällen.

Kanske någon mer. Eller mindre.

Publiken gillar vad den ser. Och hör.

Det blir två inklappningar och extra-nummer för det nybildade bandet.

Tjejrna kan inte önska mer.

Efter spelningen är medlemmarna i

Revanch glada och upprymda:

"Det här var kul. Vi kommer tillbaka."

Ett halvår senare får Revanch göra

en folkparksturné över hela Sverige.

Och ett tevejobb i Polen.

Tjejbänd är lite i ropet och Revanch

syns på ett mittuppslag i Vecko-Revyn.

Kör orkesterbussen gör Willy Björk-

man, gruppens manager, roadie, turné-

ledare och allt i allo.

Jodå, det är den Willy Björkman.

Killen som trettio år senare blir teve-

profil i Bygglov och Let's dance.

Sedan blir det tyst om Revanch.

Bortsett från att bandet spelar in en

singel med titeln Pojkarna på TV 1.

Det är menat som en efterrapning av

Gyllene Tiderns hit Flickorna på TV 2.

Plagiatet är snart glömt. Och gömt.

Nu dröjer det innan Revanch hörs av

igen. Ända till 1983. Då i en videofilm.

Titeln på videofilmen är Blödaren.

Den marknadsförs som en rockkrysare.

Tjejrna spelar sig själva i det fiktiva

tjejbandet Rock Cats.

Videorullen halshuggs av kritikerna:

"Undvik Blödaren på samma sätt

som du undviker axelvaddar, randiga

skipants och touperade luggar."

End of Revanch story.

Till Fritidsgården i Oxelösund kom-

mer bandet aldrig tillbaka.

Text Leif König



Tjejbandet Revanch firar en spelning på Fritidsgården i Oxelösund med Frisco och Festis. Fritidsgården når sin absoluta topp i början av 1977 och inom bara några veckor står bland annat Magnus Uggla, Ulf Lundell, Jerry Williams och Tomas Ledin på Fritidsgårdens hemsnickrade scen. Publikbilden är från Jerry Williams spelning. Bilderna är unika och tagna av Oxelösundssonen Peter Tunon som på frilansbasis bevakade hela artistkavalkaden i ord och bild för lokalpressens räkning. Peter Tunon bor sedan många år utanför Washington DC. i USA och arbetar med försäljning, marknadsföring och utveckling inom bioteknik.

Foto Peter Tunon

Turlinjen Senior startar 2 januari

Ta dig enkelt från Oxelösund till ett antal fasta platser i Nyköping och tillbaka igen. Gäller för dig som är över 65 år och dig som är färdtjänst-/sjukreseberättigad eller sjukpensionär.

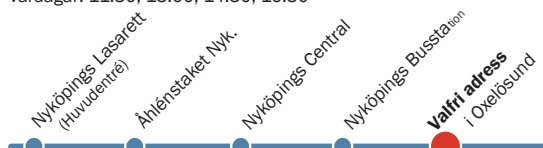
Avgång från Oxelösunds centrum

Vardagar: 07.00, 08.30, 09.30, 11.30, 13.00



Avgång från Nyköpings Lasarett (Huvudentré)

Vardagar: 11.30, 13.00, 14.30, 16.30



Obs! Ring för att boka in dig på turen!

100 kr/person vid delad bil*
250 kr för egen bil

*Gäller ej om du behöver sitta fram.

Priser och tider kan komma att ändras.

Se www.taxinyox.se/turlinjen



0155 21 75 00



Utkörning från Oxelösunds bryggeri på Frejgatan 14.



Pilsneretikett från Oxelösunds bryggeri

Se Oxelösundsarkivets
bilder på Internet!

Gå in på: bild.oxelosund.se
eller
på kommunens hemsida
www.oxelosund.se

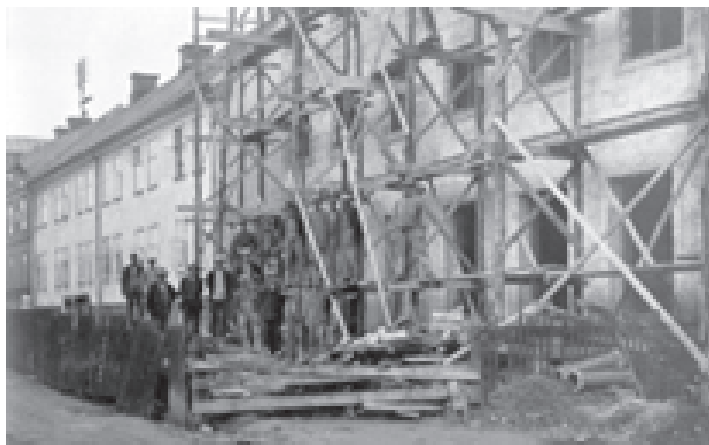
Oxelösundsarkivet -
Karin Granrot Ringshagen,
tel: 0155-383 52,



1958 såg det ut så här i kvarteret Kastanjen vid Trädgårdsgatan. I förgrunden till vänster ligger skomakare Svenssons hus på Malmgatan 34, två hus bakom det ligger Bryggeriet. I bakgrunden skymtar Frejgatan och Föreningsgatan 34-42. Bilden är tagen från Trädgårdsgatan 11 av Olle Jännebring.



Trädgårdsgatan sett från korsningen med Föreningsgatan. Husen till höger har adressen Trädgårdsgatan 17 A-B. Fotograf Olle Jännebring



Konsum på Trädgårdsgatan 16 byggdes år 1928 och upphörde 1959. Föreståndare för Konsum var Manne Gustavsson. Byggare var Larssons byggnadsfirma från Lästringe.



Här ser vi stadsträdgårdsmästare Curt Andersson i kommunens växthus.



I väntan på butiksöppning utanför Alfons Wiréns Charkuteriaffär. Butiken låg i Roburhuset på Torggatan - Malmgatan.



Här fortsätter kön framför charkdisken. Kan någon av tidningens läsare ge oss ett årtal?

Välkommen till S:t Botvid

Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

På klippan ovanför stadens torg står S:t Botvids kyrka. Kyrkan vill medverka till att ge människor hopp. Därför är kyrkan i Oxelösund en öppen kyrka med stor plats för olika sätt att tro och tänka. Idag är hon viktig för dig. I morgon för någon i din familj, nära vän eller bekant. Svenska kyrkan behöver ditt och dina medmänniskors engagemang. Den kyrkoavgift som kommer in genom skatten möjliggör kontinuitet i det arbete, som kyrkan gör för människor i Oxelösund. Information om gudstjänster finns i SN varje fredag. Musikevenemang, verksamhet och öppettider finns på hemsidan: www.oxelosundsforssamling.se.

Gilla Oxelösunds församling på facebook k



**Mässa i S:t Botvid
söndagar kl 18
5/2, 12/2, 19/2
Alltid kyrkkaffe
efter mässan.**

66 min...

Så mycket mer energi har kommit tillbaka till oss i form av ljus från det mörkaste dygnet fram tills detta skrivs. 66 minuter solenergi...

Kroppens D-vitaminer som bildas av solljus får jag lapa i mig så mycket jag kan efterhand som solenergin återvänder. Men själens D-vitaminer letar jag efter hos dig. Och du hos mig! I väntan på ytterligare solenergi får du ge mig de D-vitaminer jag längtar efter. Och jag får kanske ge dig det samma.

På 1500-talet skrev Michelangelo i en dikt:

Som månen lyser av ett sken som solen om natten lånar ut, så syns jag ej förrän jag tänds av dig. Du är min sol. Du tillönskas därmed många små solar i väntan på att den stora solen skall visa sig i sin fullhet.

Elisabeth Volden, vik. kyrkoherde



Stick-café

måndagar kl 18.00-20.30 i församlingshemmet. En mötesplats och social samvaro.

"Du vet väl om att du är Värdefull"

8/2 kl 18-21 öppen samtalskväll i församlingshemmet med Ylva Sjöberg. "Det handlar om att bygga tillit. Inget är för litet eller för stort att prata om." Fika 20 kr. Även 22/2

10 febr 21.00 i S:t Botvid.

Musikal och tankeväckare, skriven av ungdomar i Oxelösund. Fri entré. Öppet hus från 20.00 i församlingshemmet för prat och fika. Läs mer på sidan 20.

Mediamix
event & mediabyrå



Vem bryr sig?

S:t Botvids kyrka är öppen för besök varje dag kl 9-16.

Kyrkans expedition har öppet måndag - torsdag kl 9-12 & 13-15.

Ring. vxl. 29 34 00 för bokning av samtal med präst eller diakon och för att boka tid för dop och vigsel. **Besöksadress:** Församlingshemmet Kyrkogatan 12. **Kyrkogårdens expedition** Kyrkogårdsvägen 4, tel. 0155-29 34 20.

Allsång och kaffe på Sjötången. Öppet hus kl 13.30-15.30 onsdag jämn vecka.

Dagledigträffar med program i församlingshemmet onsdag 13.30 udda veckor.

Musik och andakt på Björntorp torsdag udda veckor kl 15.15.

Sjötången tisdag udda veckor kl 15.

Välkomna på dagledigträffar i församlingshemmet.

Program, kaffe, lotteri.

Deltagaravgift 20 kr.

1/2 kl 13.30-15.30 "Med kameran runt Yngaren".

Program med Nils-Erik Hultberg.

15/2 kl 13.30 Bellmanprogram.

Trubaduren Jan Burehäll sjunger och berättar om

Carl Michael Bellman och visar

även en liten utställning.



11/2 kl 18.00 "Folkklarm och Rävspel" på månadens konsert

Elever och lärare från Nyköpings musikskola, har ett flertal gånger medverkat med mycket uppskattade musikprogram i Frösängskapellet. Nu möter vi dem i S:t Botvid. Entré 100 kr. Pens/stud 50 kr. Under 18 år gratis.

19/2 kl 18.00 Taizémässa i S:t Botvid - en andlig rastplats att vila i och hämta kraft ifrån.



Försäljning av bröd och fairtradeprodukter efter mässan till förmån för kyrkans internationella arbete. Kyrkkaffe i församlingshemmet.

21/2 kl 18-20 "Den längsta resan är resan inåt"

Samtal ur ett pilgrimsperspektiv med Marie Nilsson i församlingshemmet. Tema tystnad.

7/2 Syjunta i församlingshemmet. Träff varannan tisdag kl 13-16.

Karnevalsfest! Kom gärna utklädd!

26/2 kl 12.30 i församlingshemmet.

Pannkakslunch, ansiktsmålning, dekorera prästen

m.m. **Kl 14** avslutas festen inne i S:t

Botvid.



Oxelösundin Ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön

Ma 30/1, 6/2, 13/2 klo 14.30

Kuoroharjoitus, St.Botvid

Ma 13/2 17-19 **Hetkiä Elämästä!**

Lauluilla, seurakuntakoti

Ti 31/1, 14/2 9.30-11.30 Yhteinen

laulukahvittelu Sjötångenin tiloissa

Ti 7/2, 21/2 17-19 Ompeluseurat,

seurakuntakoti

Ke 1/2 17.30 Aikuisten askarteluilta.

Koruteema. Ilmoittautuminen

viimeistään 27/1.

Ke 8/2 17.30 Aikuisten askarteluilta.

Ystävänäpäiväteema. Ilm. viim. 3/2.

To 2/2, 16/2 18-20 Mimmiliiga saunoo,

Stjärnholm

To 9/2, 24/2 18-20 Karhukopla saunoo,

Stjärnholm

Pe 3/2, 17/2 9.30-11.30 Yhteinen

kahvittelu Björntorpin tiloissa

Pe 3/2, 10/2, 17/2, 24/2 klo 15-17

Kerhotunnit, lastenhuone,

seurakuntakoti

Su 12/2 klo 15.00 MESSU St. Botvid.

Pekka Turunen Södertäljestä, Jarmo

Mäntysalo, Kirkkokuoro. Kirkkokahvit

seurakuntakodissa. Kirkkotaksi pätee.

Tervetuloa!

Su 12/2 klo 16.30 VUOSIKOKOUS

seurakuntakodissa! Tervetuloa!

Ti 7/2 Ompeluseura - TEEMAILTA!

Rauni Ringberg tulee kertomaan

meille dementiaa! Tervetuloa kaikki

kirkon jäsenet!

Pe 24/2 Ruotsinsuomalaisten päivä!

HUOMIO! Kerhotunnit JOKA

perjantai!

Mitt Gym Min Träning

Erbjudande

Starta 2012 på allra bästa sätt!

Teckna årskort i januari eller februari så bjuder vi dig på inträdesavgiften! (Värde 400 kr) Dessutom får du 50% på ett tillfälle med personlig tränare*

Välkommen in på Öppet Hus: Onsdagar kl 18-20

Erbjudandet gäller tom 2012-02-29 och kan inte kombineras med andra erbjudanden eller avtal.

Tecknas PT-avtal lämnas 50% rabatt på första månadsavgiften.

Järntorget 1

08-549 00 600

www.pulsochtraning.se



PULS & TRÄNING

Gott nytt träningsår?

Att det råder rusning till gymmen i januari är ingen överdrift. Vi som jobbar inom branschen ser detta fenomen varje år; en kombination av julhelgens alltför stora kaloriintag tillsammans med en önskan om nystart driver den mest inbitne soffliggare till närmaste träningslokal. Men när vårsolen äntligen tittar fram i april är dessa "nystartare" ofta som bortblåsta - och kvar på gymmet är de som tränar året runt, de som har träning som en självklar del av en hälsosam livsstil.

Oavsett vilken kategori du tillhör är det en god idé att fundera på vad du vill uppnå med din träning och hur du ska ta dig dit. En bra målsättning kan nämligen vara hemligheten som leder till framgång och förvandlar den redan vältränade till toppform, eller ett drömande nyårslofte till verklighet!

Sätt dig ner i lugn och ro med ett tomt vitt papper och en bra penna. (Eller med ett nytt dokument på datorn.) Ställ dig själv följande frågor, svara ärligt och skriv ner:

✓ Vad är min målsättning inför detta år? Kom ihåg att det är mycket viktigt att ditt mål är både realistiskt, mätbart och har ett slutdatum då ditt mål ska vara uppfyllt.

✓ Vilka är mina delmål? För att du ska ha kontroll på att du håller dig till din plan skapar du en mängd delmål längs vägen. Ange datum för dina olika delmål och vilka tester du kan göra för att säkerställa att allt går enligt planerna. Förutom en upplevelse av kontroll håller detta även motivationen på topp!

✓ Vad krävs av mig för att nå dit? Förmodligen kommer du behöva göra vissa uppoffringar; kanske gå upp en timme tidigare på morgonen, hoppa över eftermiddagsfikat på jobbet eller missa dina favoritprogram på TV? Är du mentalt inställd och förberedd på detta ökar dina chanser att lyckas!

✓ Är jag beredd att ge det som krävs...? Detta är en direkt följdfråga på förra frågan. Är din målsättning helt enkelt värd de uppoffringar du behöver göra? Om ja - då fortsätter du. Om nej - omformulera din målsättning. Kanske var den lite för tuff? Det är otroligt viktigt att nå de mål man verkligen bestämt sig för! Att bära med sig ett misslyckande är inget problem så länge du lärt dig något av det, men om det ofta blir så att du inte slutför det du påbörjat är risken stor att du tappar respekten för dig själv och att det påverkar ditt självförtroende negativt. Du är värd att lyckas!

✓ Vilka vinster kommer jag er hålla då mitt mål är uppnått? Föreställ dig känslan; du passerar mållinjen medan folkmassan omkring dig applåderar, eller du tar fram dina gamla favoritjeans som du för längesedan "vuxit ur" och inser att de sitter perfekt, eller hur härligt det är när känslan av energi och glädje får dig att sprutta till och skratta högt där du promenerar fram på skogsstigen en tidig vårmorgon när fåglarna sjunger som bäst?

✓ Slutligen, vad kommer göra detta år till mitt allra bästa? Vilka tidigare erfarenheter kommer du ha nytta av i din strävan att nå ditt mål? Har du försökt nå samma mål tidigare men av någon anledning avbrutit? Vad är skillnaden denna gång och vad kan du göra annorlunda? Se dina tidigare "misslyckanden" som viktiga erfarenheter och ta reda på hur du ska göra istället. Ta hjälp om du behöver! Att konsultera en personlig tränare för att du ska optimera dina chanser att lyckas är en investering du har med dig livet ut!

Viktiga punkter som gäller i princip all träning:

- Du bör, oavsett idrott, komplettera med lämplig styrketräning
- Du bör alltid inkludera konditionsträning i ditt träningsupplägg
- Variera ditt träningsupplägg
- Se till att du är trött och svettig efter ett träningspass
- Stretcha
- Om du tränar inför tävling, ta reda hur du bäst kan förbereda dig i gymmet
- Var mycket noga med kosten; utan rätt näring och byggstenar - inga resultat
- Prioritera sömnen och gå och lägg dig kl 22.00
- Minimera alkoholintaget

Det är så lätt att med champagnen i glaset dyrt och heligt lova en massa saker vid tolvslaget - men visst känns det lite bittert



att titta i backspegeln och inse att det som lovats sällan uppnåts? Låt 2012 bli det år där dina träningsdrömmar blir till verklighet!

Kör hårt och lycka till!

Skrivet av: Katarina Lundmark, Lic.Personlig Tränare, Lic.Kostrådgivare



Boka en klassisk ansiktsbehandling i februari så bjuder jag på frans- och brynfärgning. Pris 680kr.

Välkommen!

Carina Bergkvist - Hud & Späterapeut
070 228 52 62 - Höjdg. 24, 613 30 Oxelösund
www.sencehud.se

Har du ont?

Jag diagnostiserar, behandlar, rehabiliterar samt förebygger smärta och besvär i muskler och leder.

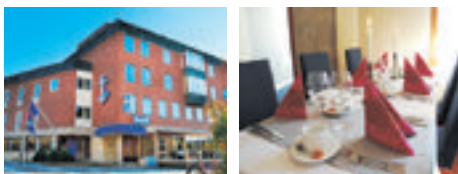
Välkommen önskar Jan Erlandsson, Leg. Naprapat



Nyköpings & Oxelösunds
Naprakat Klinik

Torggatan 13, Oxelösund | Tfn 28 68 00, 070-553 74 68 | Jan Erlandsson, Leg. Naprapat

Välkommen på lunch!



G:a Oxelösundsv. 2
0155-330 20
www.hotellankaret.se

Perfekt för affärlunchen

Serveras vardagar 11:30-14:00

Friskare i år

Få hjälp med
livsstilen



apoteksgruppen

Apoteket Ejdern, Oxelösund

Öppet: Mån-fre 9.30-18.00, lör 10-13

Kundtjänst 0771-760 760



MULTIVITAMIN ...OCH LITE TILL

Mivitotal Sport - Uppskattas av aktiva!



NYHET!
10% rabatt

Förutom viktiga vitaminer och mineraler innehåller Mivitotal Sport både L-karnitin, L-aurin, ribos samt rosenrot och liponsyra.

C-vitamin kan bidra till att minska trötthet och utmattning och upprätthålla normal funktion i immunförsvaret under och efter intensiv fysisk träning.

Hälsoboden

Järntorget 1 • Oxelösund • 0155 - 318 15

ÖGONHÄLSO UNDERSÖKNING

Boka tid
hos oss

Öka dina
chanser till
en fortsatt
god syn och
ögonhälsa
hos oss!

**glasögon
SPECIALISTEN**

V Kvarngatan 35 • Nyköping
Telefon 0155-21 01 21
www.glasogonspecialisten.se

SÖRNER'S OPTIK

glasögon och kontaktlinser
Järntorget 1 • Oxelösund
Telefon 0155-362 20
www.sornersoptik.se

En del av Synhälsan



Från vänster: Gun, Ingela, Åke, Lena, Marie, Lars och Göran

UTFÖRSÄLNING

av motionsredskap!

Crosstrainer Master C360

Ordpris 11990:-

Nu 7990:- Endast 1 ex

Crosstrainer Extreme Fit CT 400

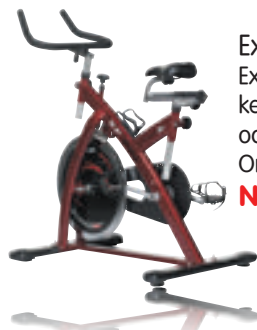
Ord.pris 2499:-

Nu 1999:-

Crosstrainer Extreme Fit CT 800

Ord.pris 4499:-

Nu 3899:-



Extreme fit SP 200

Extreme Spinningcykel, stabil och robust med stort svänghjul och kedjedrift. Produkten för dig som tränar cykling och är ute efter ett rejält träningspass.

Ord Pris 4999:-

Nu 3999:-



Extreme fit CT 450

Smidig och kompakt crosstrainer för hemmabruk med förprogrammerade banprofiler och automatiskt reglerat motstånd beroende på vilken bana du valt

Ord.pris 3699:-

Nu 2599:-

Så långt
lagret räcker!



Så påverkar massagen din kropp

Det är inte enbart dagens moderna människor som uppskattar massagens välgörande effekter redan 3 000 år före Kristus utövades former av massage i Egypten och sumerriket. Behandlingsformen har alltså några år på nacken, och har under åren utvecklats i länder såsom Kina, Indien, gamla Romarriket och Grekland. Idag är den svenska klassiska massagen populär – inte bara i Sverige, utan även runt om i världen och svenska massörer är eftertraktade. Branschrådet för Svensk Massage bildades 1998 och arbetar idag för att värna om svenska massörers yrkesskicklighet. Certifiering av BSM är en kvalitetsstämpel som skall hjälpa kunden att välja en seriös yrkesutövare.

Massage har genom forskning visats påverka det autonoma (icke viljestyrda) nervsystemet i människokroppen genom att frigöra bland annat hormonet oxytocin i kroppen. Oxytocin är även känt som lugn och ro-hormon och framkallar en angenäm känsla. Massage kan därför ge en naturlig avslappning för kroppen och en lugnande effekt på nervsystemet, vilket bidrar till en känsla av välbefinnande. Andningen blir dessutom ofta både djupare och lugnare. Ett annat hormon som ofta frigörs vid massage är endorfiner, vilket är ytterligare en må bra-substans med smärtlindrande egenskaper. De flesta personer upplever därför ett allmänt ökat välbefinnande och avkoppling efter en väl utförd massagebehandling.

Spända muskler kan mjukas upp med massagebehandling samtidigt som blodcirkulationen i musklerna ökar och kroppens olika fysiologiska system främjas. Det har påvisats att såväl lymfcirkulationen, matspjälkningsapparaten och utsöndringssystemet gynnas av behandlingen. Massage kan även användas i förebyggande syfte för att motverka ärrbildning i musklerna efter skador, samt ha god effekt på träningsvärk eftersom man då ökar blodflödet till den ömma muskeln. Det är

dock inte alltid tillämpligt med massage eftersom kroppen ofta reagerar starkt på behandlingen passar det inte alla personer. Vissa sjukdomstillstånd kan förvärras av massage, och man bör alltid konsultera sin läkare innan man påbörjar en massagebehandling. Vid förkylning och febersjukdom bör massage undvikas helt då det kan försämra hälsotillståndet.

Idrottare använder sig ofta av massage både i behandlande och förebyggande syfte. Vid träning förkortas musklerna och då är stretch och massage efter träningen en hjälp till att låta musklerna återfå sin normala längd. Det har påvisats positiva effekter gällande återhämtning av muskulaturen vilket i sin tur förebygger skador eftersom en trött muskel har lättare att skadas jämfört med en utvilad, lång muskel. Massage minimerar som sagt även ärrbildning i musklerna, vilket är viktigt för idrottare som vill bibehålla rörlighet i muskulaturen.

Klassisk svensk massage är en blandning av olika tekniker såsom knådningar, strykningar, gnidningar och lätta rytmiska slag för att stimulera blodcirkulationen och skapa en bättre balans mellan skelett och muskulatur. Den svenska massagen framarbetades med tanke på efterlikna



de olika rörelsemönstren inom svensk gymnastik.

Bindvävsmassage utformades i Tyskland under 1930-talet och kom till Sverige runt 1970. Bindvävens uppgift är att hålla samman de olika delarna i kroppen, att förse musklerna med blodkärl och nerver. Den bildar även senor och lagar kroppen då det behövs, ett ärr består av bindväv. En bindvävsmassage är olik den klassiska och består av dragande rörelser längs med kroppen, detta görs efter en särskild karta över kroppen som bygger på nervsystemets uppbyggnad. Eftersom bindväven är nära sammanlänkat med nervsystemet kan man lindra vitt skilda tillstånd som exempelvis reumatism, tarminflammationer, förstoppning, ärrbildning, och musarm genom bindvävsmassage.

I takt med att den moderna SPA-kulturen växer i Sverige så uppskattar fler och fler den avslappnande SPA-massagen. Här är det primära syftet inte behandling av kroppen, utan snarare själen, med avslappning och välmående. Det läggs stor vikt vid att skapa en harmonisk omgivning med värme, lugn musik, aromatiska oljor och mjukt handlag från massören. Hot stone massage är ett exempel på SPA-massage där massören använder sig av varma lavastenar istället för händerna under massagen.

Oavsett om man föredrar den lite tuffare behandlande massageterapin, eller hellre njuter av en avslappnande SPA-massage, så är massage ett vanligt inslag av lyx i vardagen för många av oss.

Text: Sanna Dahlström Foto: Peter Lundström

Drop-in solarium alla vardagar 7-21



Gallerian Järntorget Oxelösund (entré mitt emot Dahlins)
Tel: 0155-322 12

Medicinsk fotvård

Thorsgatan 18, Oxelösund
Boka tid: 343 06

Elsa Myrbakk



Presentkort massage

till din hjärtevän (eller till dig själv?)

Just nu! Presentkort för endast 295:- (ord. pris 350:-), för 30 min. klassisk massage. Erbjudandet gäller fram till den 14 februari.



0736-240 469

Nillas Kropp & Kultur

Almöfs Stig 4, Oxelösund, och
Ö. Storgatan 36, Nyköping

www.nillaskroppochkultur.se

Din tandläkare i centrum



Personlig omtanke



Trygg miljö



Modern tandvård

Tandläkare Göran Herbring
0155-316 60
Torggatan 13, Oxelösund
www.herbring.praktikertjanst.se



Praktikertjänst

Min Moster & jag

Välkomna till vår nya mysiga salong
Södra Malmgatan 17

Klipp, Pensionär 260:-
Öppet Måndag till Fredag 10:00-18:00
Tisdag och Torsdag till 20:00

Medtag denna annons och
få 20% rabatt på permanent
Gäller Februari 2012

0155-303 13

Helene & Jessica

Tankar kring ditt husköp



Att köpa hus är kanske den största affären många människor gör under sitt liv. Det är mycket att tänka på kring husköpet. Förutom köpeskillingen för huset tillkommer kostnader som lagfart, eventuella pantbrev och besiktning. Du har som köpare en så kallad "undersökningsplikt" när du köper en fastighet.

Lagfart

Lagfartskostnaden är 1,5 procent av köpeskillingen eller taxeringsvärdet om det är högre. För ett hus som kostar 1 miljon blir lagfartskostnaden 15 000 kronor. Dessutom tillkommer en expeditiionsavgift från tingsrätten.

Pantbrev

Nya pantbrev kostar 2 procent av in-teckningsbeloppet. Pantbrev kan finnas sedan tidigare men ofta måste man ta ut nya. Nya pantbrev på 500 000 kronor kostar 10 000 kronor. Dessutom tillkommer en expeditiionsavgift från tingsrätten. En jordabalksbesiktning kostar omkring 5 000-10 000 kronor.

Undersökningsplikt

Lagen om undersökningsplikt säger att köparen ska utföra en sådan undersökning som är "påkallad med hänsyn till fastighetens skick, den normala beskaffenheten hos jämförbara fastigheter samt omständigheterna vid köpet". Tanken är att fastigheter säljs i befintligt skick och att köparen ska ta reda på fastighetens fysiska beskaffenhet. Säljaren är aldrig ansvarig för fel som kunde ha upptäckts vid en undersökning.

Om du hittar någonting som kan tyda på ett fel ingår det i undersökningsplikten att utreda detta närmare. Om du ser en fuktfläck ingår det i undersökningsplikten att ta reda på vad denna beror på. Det finns inget krav på att undersökningen ska göras

av en fackman, men många gånger kan det vara klokt att ta till hjälp. Ibland, särskilt om du misstänker ett allvarligt fel, kan det vara klokt att anlita någon som yrkesmässigt utför besiktningar.

Det är inte mäklarens uppgift att utföra undersökningen. Mäklarens lagstadgade skyldighet är att vara opartisk mellan säljare och köpare.

Som köpare är du skyldig att noga undersöka och besiktiga huset. Du kan inte få ersättning i efterhand för fel som du förbisett och borde ha upptäckt vid en noggrann besiktning. Det kan därför vara klokt att anlita en besiktningsförrättare som gör en så kallad jordabalksbesiktning eller överlåtelsebesiktning.

Utöver detta kan du behöva anlita ytterligare personer för kompletterande undersökningar. I de allra flesta fall är din undersökningsplikt nämligen större än vad som omfattas av en jordabalks-/överlåtelsebesiktning. Husets skick och omständigheterna vid köpet bestämmer. Till exempel är undersökningsplikten mer omfattande för äldre hus.

Kontantinsats

Idag krävs en kontantinsats på 15 % av köpeskillingen när du köper en fastighet. Något som försvårar främst för yngre att köpa hus.

- Ett råd är att börja spara i tid till ett boende. Det ger en bra signal till bankerna, säger Joel Frändberg på Länsförsäkringar Fastighetsförmedling.

En annan fråga som många brottas med är om man törs köpa innan man sålt sitt gamla hus eller bostadsrätt.

- Mitt råd är att inte sätta sig i en situation där man tvingas sälja av ekonomiska skäl, fortsätter Joel. Det är ju inget problem om man har råd med dubbelt boende under en period.

Det bekymmersfria boendet

Kungshem är ett litet familjeföretag med stora resurser. Vi sätter alltid hyresgästen i centrum!



Lediga lägenheter

Föreningsgatan 22 D	2 rok	ledig 1/3 2012	3 935:-/mån
Frejgatan 3 A	4 rok	ledig omg	6 836:-/mån

Möblerade lägenheter kan också hyras ut till företagare/entreprenörer.

Fler objekt på www.kungshem.se



Södra Malmgatan 16, Oxelösund • 0155-20 51 30
www.kungshem.se

Värm din bostad med ved!

Vi säljer björkved, björkmarschaller och blandved.

Storlekar: 1 1/2 kubik, 1 kubik och 40 liters säckar.

Hyr källa hos oss eller beställ utkörning hem till dörren eller företaget.

Sörmlands Ved

0709-99 71 10
Maskingatan 2, Oxelösund
www.sormlandsved.se



Öppet: 8-17 (vardagar) även helger, men ring oss innan!



Begravningsbyrå

- gör det vackra möjligt till rimliga begravningskostnader

Vi hjälper även till med:

- Dödsannons -Sorgdekorationer -Sång- och musikarrangemang
- Minnesstund -Gravsten och inskription -Bouppteckning
- Arvskifte och förvaltning -Avveckling av dödsbon -Stöd av forskning

Oxelösund 0155-343 80, Nyköping 0155-21 00 54

Säljläge?

Vi kan bästa vägen till en trygg och smidig bostadsaffär.

En lyckad försäljning har inga genvägar. Det krävs gedigen erfarenhet av den lokala bostadsmarknaden och en heltäckande mäklartjänst för att ta dig hem, både tryggt och smidigt.

Är du nyfiken på vår framgångsrika försäljningsprocess "1•2•3 Söld!"? Kom förbi vår bobutik på Bagaregatan 21 eller ring oss på 0155-20 95 80. *Varmt välkommen.*



 **SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING**

Från ett läge till ett annat

NYKÖPING/OXELÖSUNDSBUTIKEN BAGAREGATAN 21. TEL 0155-20 95 80 WWW.SVENSKFAST.SE

Det är inte lätt att bli Årets Bank. Men det är lätt att byta till den.

*Ring oss, gå in på lansforsakringar.se/aretsbank eller
välkommen till något av våra bankkontor.*

Först sa kunderna sitt. Enligt en årlig undersökning från Svenskt Kvalitetsindex har Länsförsäkringar Sveriges mest nöjda bankkunder på privatmarknaden.

Nu har även tidningen Privata Affärer sagt sitt och utnämnt Länsförsäkringar till Årets Bank.

Det är inte så lätt att bli Årets Bank, men det är väldigt lätt att byta till oss.

Länsförsäkringar är en bolagsgrupp som består av 23 självständiga länsförsäkringsbolag, alla med stark lokal förankring och närhet till sina kunder.



PRIVATA AFFÄRERS MOTIVERING:

"Ett år när kritiken från kunder och politiker rasar mot bankerna som mest stiger kundnöjdheten till en ny rekordnivå"

Sambolagen och samboavtal

Sambolagen instiftades år 1998 för att skydda den svagare parten i förhållandet när ett samboförhållande upphör. Den är inte lika stark som lagen för gifta par men innebär ändå vissa förhållningsregler. Sambolagen innefattar par som bor samman i ett partnerskap, dvs inte bara som kompisar. Sambolagen innefattar även samkönade partnerskap sedan 2003.

Enkelt uttryckt går sambolagen ut på att hälften av värdet på den gemensamma bostaden samt bogeråd (möbler etc) som köpts för gemensamt bruk delas lika om samboförhållandet upphör. Detta oavsett vem som betalat för bostaden, husgerådet etc. Inte heller spelar det någon roll hur räntekostnader, amorteringar etc delats upp. Egendom som man tar med sig in i samboendet räknas dock inte in vid bodelning.

Exempel: Josef har en soffa som han tar med sig till den nya gemensamma bostaden. Maria tar med sig sin fina Hästens-säng. Tillsammans köper de sedan en stereoanläggning för 10 000 kr, som Maria betalar till 100%.

När de bryter sitt samboskap får då Josef tillbaka sin soffa, Maria får tillbaka sin säng. De delar sedan lika (5 000 kr vardera) på stereoanläggningen – även om det alltså var Maria som köpte den. Detta eftersom den köptes till det gemensamma boendet.

Det som inte innefattas är egendom som inte har med boendet att göra, som tex aktier, båtar etc. En vanlig missuppfattning är att sambolagen innefattar arv, det stämmer inte. Sambolagen innefattar inte arv.

För att sambolagen ska gälla ska bostaden ha förvärvats för gemensamt bruk. Om en person äger en bostad innan samboskapet påbörjades så kan alltså inte partnern kräva hälften av boendet. Däremot om man som par köper en lägenhet, oavsett vem som betalar hur mycket, så har båda rätt till lägenheten om samboskapet upphör – förutsatt att samboskapet pågått under en längre tid.

Viktigt Exempel: Lasse och Lisa träffas och Lasse flyttar in i Lisas bostadsrätt.

Om de separerar har då Lasse ingen rätt att få halva lägenheten.

Går de sedan och köper en ny bostad tillsammans, även om Lisa (via försäljningen av sin bostad) står för 100% av den nya bostaden så delas denna nya bostad lika vid ett avslutat samboskap.

En av anledningarna till att denna lag kom till var för att ett en person som bott tillsammans med en partner under en längre tid och delat på amorteringar och räntekostnader i en gemensam ekonomi ska ha rätt till del av bostaden som denne varit med och betalat på, även om personen inte direkt köpt den.

Avtala bort sambolagen med samboavtal

Det är förstas inte alltid självklart och helt rättvist i hur man löser detta. Allra enklast blir det förstas om båda parterna i samboskapet betalar lika mycket när man köper en bostad tillsammans. Detta kan dock ibland vara svårt (ett vanligt exempel är att en person bott i hyresrätt och den andra i bostadsrätt) och kan leda till

oenighet vid bodelning om man inte gör ett samboavtal.

Ett sätt att komma runt sambolagen är att skriva ett avtal där man avtalar vad som tillhör vem i samboskapet och till hur stor grad, tex bostaden. Man kan i ett samboavtal då avtala om att man ska få lika mycket tillbaka av bostaden som man gick in med.

Exempel: Säg att Johanna och Jakob köper en bostad ihop. Jakob lägger in 75% av insatsen och Johanna 25%. Då kan de i samboavtalet skriva att Jakob får tillbaka 75% av bostadens värde och Johanna 25%.

Ett problem som kan uppstå i detta fall är dock. Vem ska betala hur mycket vid eventuella renoveringar? Hur mycket ska var och en betala av amorteringar och räntor? Det är frågor som är lämpliga att diskutera i samband med att man skriver sitt samboavtal.

Mäklartoppen!

Länsförsäkringar	
Fastighetsförmedling	76,6
Mäklarhuset	75,7
ERA	75,5
Skandiamäklarna	72,3

Bolånetoppen!

Länsförsäkringar	78,6
Handelsbanken	75,3
SBAB Bank	69,8
SEB	69,4

Enligt Svenskt Kvalitetsindex 2011 hamnar både Länsförsäkringars fastighetsförmedling och bolån i topp vad gäller kundnöjdhet.

Det har sina poänger att både vara bank och fastighetsförmedling!



Sofia Antonsson



Joel Frändberg



Pär Nilsson



Monica Ländin



Birgitta Sandlund



Nyköping, Västra Storgatan 4, 0155 - 45 65 10, nykoping@lfs.se
lansfast.selnkykoping

EN RIKTIG TYGBUTIK I CENTRUM

KOLLA VÅRA PRISER!

Vårens
nya
tyger
har
kommit!

Gardiner
Kappor &
Paneler
Från
19⁵⁰
/meter

Stans
största
sortering av
gardin-
kappor

Möbel-
tyger
Från
48:-
/m

Vårens
knyt-
hissgardiner
nu i butiken

Ingen väg...

...är för
lång för...

...ett besök hos



V. Trädgårdsgatan 35, Nyköping
0155-28 89 10

– Jag är en trendsättare

En förmiddag går jag och slår dank i bilhallen på Söderbergs bil. Titta kostar ju inget. Förhoppningsvis. Vips uppenbarar sig en försäljare. Typiskt som ett stenskött i vindrutan, tänker jag irriterat för mig själv. Jag försöker snabbt hitta något billigt i bilhallen att verka intresserad av. Det går jag bet på. Inte så konstigt. Bilfirmor är som bekant inte Blocket. "Kan jag hjälpa dig med något?" frågar den unge gentlemannen artig. Här gäller det att inte låta sig luras in i kupén på en Polo med lädersporttratt. "Det skulle i så fall vara ekonomiskt", replikerar jag i mitt tycke knipslugt. Försäljaren ler pliktskyldigt. För att inte säga ansträngt. Han ilar tillbaks till sin dator. Det klandrar jag inte honom för. Han måste tro att jag är en excentrisk herre från rattmuffens storhetsdagar. Det kan han nog ha helt rätt i. Mitt ärende är annars ett annat. Den ena lampan till registreringskylten på min gubbkörde Golf är trasig. Det är inget jag kan åtgärda själv. Det betyder inte att jag inte försökt. Det syns på reporna i lacken efter den mejsel jag använt i förhoppning att på egen hand få bort lamphållaren.

BRA

Catharina Fredriksson, s, vågar sätta sig i kommunalrådsstolen. Hur många skulle egentligen vilja ha den utsatta posten?

Därtill alltmer härsken, kan tilläggas. Bårsärkargången på bilen säger verkstadskillen inget om. Hygglig karl. Det är en stunds väntan och jag öppnar bakluckan på en häftig stadsjeep. Tiguan ser modellen ut att heta. För mig får den heta vad som helst. Vad jag uppfattat ska det till och med finnas ett bilmärke som heter Morgan. Det hette en skolkamrat till mig. Undrar vad som hände med honom. Mitt fingrande på Tiguanen utlöser till min förvåning någon form av larm. Jag slår raskt igen bakluckan. Bäst så. Tjutet tystnar tvärt. Sicka finesser.

Det finns en anledning till min nyfikenhet på just bilmodellen Tiguan. Det är en bil speciellt lämpad för mig. Det visar det profilttest som man kan göra på Volkswagens hemsida. Jag är verkligen ingen kännare på området. För mig är alla bilar likadana. Det som skiljer i mina ögon är kulören. Varför har förresten bilar hatthylla? Den senaste person jag sett bära hatt är västernhjälden Hopalong Cassidy. Det var i en matinéfilm på 1960-talet. Där jagade vår tids pojkidol boskaps-tjuvar iförd en gigantisk cowboyhatt i omfång att jämföra med en vindskupa.

BÄTTRE

Hon är lovordad fotbollsmålvakt, publikfriare och populär i alla läger. Gå gärna och se snart 16-åriga **Iqra Sahi**.

Jag svarar surfbräda på den första frågan och Beyoncé på den tredje frågan. Det förra är en sportpryl. Det senare är en sångare. Man hänger väl med. Övriga frågor lämnar jag därhän. Profilttestet utfaller till min fördel. Smått smickrad läser jag vad där står: "Du är en trendsättare." Just det. Det är vad jag alltid hävdar. Just i skrivande stund kommer jag dock inte på något där jag satt en trend. "Du har en glamorös stil och karisma som charmar inte bara dina vänner." Precis på pricken mig som person. Volkswagen har verkligen koll på läget.

Visserligen blir omdömet detsamma när jag gör om profilttestet och svarar annorlunda – men det är bagateller. Slutsatsen är att Tiguanen är en bil för mina behov. Det är det som räknas. Baspriset är 249 900 kronor. Det kostar att vara trendsättare. Tröthetsvarnare ingår i priset. För er som undrar över just den saken. Och självklart är hatthylla standard. Den kan med fördel monteras bort. Och användas som klösbräda till katten. Eller som provisorisk strykbräda. Detta är väntan på att cowboyhatten ska komma på modet igen.

BÄST

Nätverket **Nora**. Här kan kvinnor i regionen få tips, idéer och råd i allehanda frågor rörande företagsverksamhet.



Leif König

Mejla: leifkonig@telia.com

Anmärkning i kanten:

Politisk handbok: Som förtroendevald är du aldrig helt privat, du betraktas med misstänksamhet och vänta dig aldrig uppskattning för dina insatser. Stundom är dock uppdraget väl avlönat.

Läst SIM 23:20

WWW ← → ↺ nykalltjan... | X

Vi gör vardagen enklare

>> Hem
>> tjänster privatkund
>> tjänster företagskund
>> kontakta oss

NYKÖPINGS ALLTJÄNST

Våra tjänster	Priser
Snöröjning	Vi har priser på våra tjänster ifrån 340 kr/ tim, inkl moms.
Fönsterputsning	
Storstädning	Med rot och rut avdrag ifrån 170 kr/ tim, inkl moms.
Tömning av dödsbo	
Hustillsyn	
Flyttstädning	Priser på Flyttstädning
Seniorservice	52 kr/kvm
Trädgårdsservice	(26 kr/kvm efter rut avdrag)
Hyr en kock	
Inköp	
Strykning	Då alla hem och trädgårdar ser olika ut och har olika utgångspunkter gör vi ett hembesök hos dig, för att du ska känna dig trygg och få den kvalitet du önskar. Efter hembesöket återkommer vi till dig med ett kostnadsförslag.
Tvätt av kläder	
Köra bilen till besiktning	
Teknisk hjälp i hemmet	
Flytt av möbler	
Fotografera och lägga ut saker på blocket m.m.	

Nyköpings Alltjänst • 0735 02 66 39 • www.nykalltjanst.se

Vi har grundat.

Nu ska vi börja måla. Om igen!



Hej, för att underlätta för dig så kommer du att kunna träffa mig på Koordinaten (kall årstid) annars på Järmtorget, varje torsdag mellan kl. 17 och 18. Kom med frågor, synpunkter, åsikter - allt du tycker är viktigt. Jag svarar så gott jag kan, och återkommer när det så behövs. Vi ses!

Dag Bergentoft
oppositionsråd
0155-38 500

nya moderaterna

Alliansen vinner kommunvalet i Oxelösund 2014!

Nassim Al Fakir till Culturum

Efter succén som programledare för Bolibompa i SVT kommer äntligen Nassim Al Fakirs debutalbum! "Ute och cyklar" släpptes i slutet av april 2011 och är ett familjealbum för alla åldrar, där Nassim delar med sig av sin musikaliska sida som sångare och slagverkare.

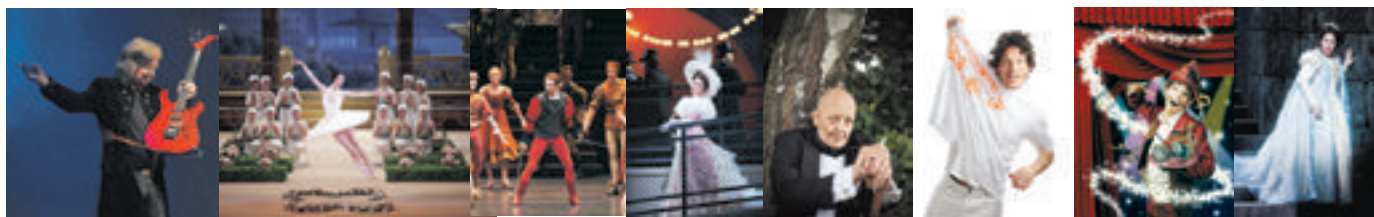
Liksom för de övriga bröderna i Al Fakirs genommusikaliska familj började Nassim med piano vid fyra års ålder. Sedan var det trummor och slagverk som gällde innan tv-karriären tog fart.

Som väntat är debutplattan full av blandade musikstilar och samma lekfullt kreativa energi som Nassim Al Fakir utstrålar i tv-rutan. Det är blandningen som är tråden: sväng, humor, lekfullhet och hans varma, elastiska röst. Techno, samba och reggae blandas med arabiska tongångar och dessutom bjuder Nassim på flera roliga historier på skivan.

Nassim spelar själv trummor och slagverk på albumet, och i "Bokstavslåten" medverkar hela fem bröder ur Al Fakir-familjen.



Kultur i Nyköping



FEBRUARI

Björn Ranelid Författarkväll
TORSDAG 2 FEB KL 18.30
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 100 KR
Arr: Kultur & Fritid

Mikael Wiehe
TORSDAG 2 FEB KL 19.30
CULTURUM
Entré: 350 KR
Arr: Kultur & Fritid

Back to the Sixties Sweden
ONSDAG 8 FEB KL 19.00
CULTURUM
Entré: 270 KR
Arr: New Generation

Ragnarök Opera live från Metropolitän
LÖRDAG 11 FEB KL 18.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 240 kr, Ungdom till 26 år 180 kr
Scenpass: 180 kr, Ungdom till 26 år 150 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Lysande Eländen
TISDAG 15 FEB KL 19.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 210 kr Scenpass: 190 kr
Arr: Nyköpings Teaterförening

Freddie Wadling
TORSDAG 16 FEB KL 19.30
CULTURUM
Entré: 350 kr
Arr: Kultur & Fritid

Circus Le Fou - en cirkusvariété
ONSDAG 22 FEB KL 15.00
CULTURUM
Entré: 60 kr
Arr: Kultur & Fritid i samarbete med Scenkonst Sörmland

Ernani Opera live från Metropolitän
LÖRDAG 25 FEB KL 19.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 240 kr, Ungdom till 26 år 180 kr
Scenpass: 180 kr, Ungdom till 26 år 150 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Lill Lindfors med Claes Crona Trio
TISDAG 28 FEB KL 19.30
CULTURUM
Entré: 350 KR
Arr: Claes Crona

MARS

Tid för avgång
FREDAG 2 MARS KL 19.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 210 kr Scenpass: 190 kr
Arr: Nyköpings Teaterförening

Allsång med Sara Edwardsson
LÖRDAG 3 MARS KL 12.00
CULTURUM
Entré: 220 kr Barn: 165 kr
Arr: Cosmos Live

Le Corsaire Balett live från Bolsjoj
SÖNDAG 11 MARS KL 16.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 240 kr, Scenpass & Ungdom till 26 år 180 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Babbens bästa brudar
SÖNDAG 11 MARS KL 18.00
CULTURUM
Entré: 395 kr
Arr: Besterman & Hit Nöje

Operation Divine
MÅNDAG 12 MARS KL 19.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 250 kr Scenpass: 230 kr
Arr: Nyköpings Teaterförening

Tommy Körberg
LÖRDAG 17 MARS KL 18.00
CULTURUM
Entré: 495 KR
Arr: Hit Nöje

Musikskolans blåsorkester, Borgis musikklasser och vänner
ONSDAG 21 MARS KL 19.00
CULTURUM
Entré: 90 kr Ungdom: 30 kr
Arr: Nyköpings musikskola

Romeo and Julia Balett live från Royal Opera House
TORSDAG 22 MARS KL 20.30
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 240 kr, Ungdom till 26 år 180 kr
Scenpass: 180 kr, Ungdom till 26 år 150 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Wirénkvartetten
SÖNDAG 25 MARS KL 17.00
CULTURUM
Entré: 220 Kr Medlem: 165 kr
Ungdom: gratis
Arr: NKMF

Nu är det klippt
ONSDAG 28 MARS KL 19.30
CULTURUM
Entré: 475 kr
Arr: Dröse & Norberg Nöje

STEN & STANLEY
TORSDAG 29 MARS KL 19.00
CULTURUM
Entré: 420 kr
Arr: TMK Nöje

Filharmonikerna
SÖNDAG 31 MARS KL 16.00
CULTURUM
Entré: 225 Kr Ungdom: 65 kr
Arr: Filharmonikerna

APRIL

Manon Opera live från Metropolitän
LÖRDAG 7 APRIL KL 18.00
NYKÖPINGS TEATER
Entré: 240 kr, Ungdom till 26 år 180 kr
Scenpass: 180 kr, Ungdom till 26 år 150 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Nassim Al Fakir
ONSDAG 11 APRIL KL 15.00
KONSERTLOKALEN, CULTURUM
Entré 100 kr
Arr: Kultur & Fritid

Janne Shaffer - A music story
LÖRDAG 14 APRIL KL 19.30
KONSERTLOKALEN, CULTURUM
Entré: 350 kr, Ungdom 90 kr,
Scenpass ungdom 70 kr
Arr: Kultur & Fritid och Nyköpings Teaterförening

Köp biljetter: www.culturum.com eller på Culturum och Koordinaten
Boka biljetter: Mån-Fre kl 13-15, Telefon 0155-248988

Vägen mot körkortet - så startar den

Egen bil och ett körkort. Ett åtråvärt mål för alla ungdomar. Redan vid 16 års ålder kan man börja övningsköra. Men vad krävs för att få starta? OT har pratat med Torbjörn Westman på Albertssons Trafikskola.

- För eleven krävs ett körkortstillstånd, det kan man söka på korkortsportalen.se, en blankett som man fyller i på nätet. Dessutom krävs ett syntest som vi på Trafikskolan kan hjälpa till med. Syntestet ska bifogas ansökan.

För att köra privat krävs att handledaren också har ett tillstånd.

- Handledartillståndet kan man också söka på korkortsportalen.se, förutom detta krävs att man går en handledarkurs på trafikskolan. Kursen är en kväll med information och vägledning kring hur man strukturerar körning och teoriläsning på hemmaplan.

Torbjörn rekommenderar att man kombinerar privat övningskörning med lektioner på trafikskolan.

- Vi brukar även råda handledaren till att följa med på en körlektion, att sitta i baksätet och lyssna.

- Det är också viktigt att börja med teorin när man börjar övningsköra. Då kan man översätta teorin i praktiken när man övningskör.

Trafikläraren hjälper till att lägga upp en individuell plan mot målet - körkortet.

- Planen beror lite på hur mycket man övningskör privat. En kombination av privat övningskörning och körlektioner på Trafikskolan ger oftast bäst resultat.



Dags för Natalie Egebrink att börja övningsköra. Efter lite övningskörning på hemmaplan står hon redo för första körlektionen med trafikläraren Monica Svanholm.

Vi träffar 19-åriga Natalie Egebrink strax innan hon ska ge sig ut på den första körlektionen.

- Visst känns det lite pirrigt, jag har övningskört lite hemma, men har känt mig osäker bakom ratten.

Natalie är en av många ungdomar som ser fram emot ett körkort. Körkortstillstånd och handledartillstånd är klara. Anmälan till körskolan är klar, nu väntar ett hårt arbete innan hon har körkortet i sin hand.

OT kommer under våren att följa upp Natalies och andra körskelevers väg mot ett körkort.

Text: Torbjörn Dahlström Foto: Peter Lundström

Lindqvist Gummiverkstad

- Den kompletta däckverkstaden
- Alltid däck i lager
- Personlig service och kvalitet

Har du säkra vinterdäck?

JUST NU!

Bilbatteri 62Ah **745:-** (ord. 895:-)

www.lindqvistgummi.se

GOODYEAR FULDA MICHELIN DUNLOP Svenska Fälg

Lindqvist Gummiverkstad • Bågsgatan 14, Oxelösund • Tel 0155-329 00

Ford Focus 2,0 16 v -00
Guldmät 8.000 mil AC mm 34.000:-

Hyundai Santa Fe 2,4 -05
Gråmet 7.100 mil AC mm 87.000:-

Mercedes-Benz 320 CE -94
Gråmet 17.100 mil AC mm 65.000:-

Mitsubishi Lancer 2,0 Intense -05
Silvermet 8.900 mil AC mm 64.000:-

Peugeot 206 sw Dynamic 1,4 -05
Silvermet 5.000 mil AC mm 74.000:-

Peugeot 307 2,0 Sport 140 hk -05
Gråmet 6.200 mil AC mm 75.000:-

Saab 9-5 vector 2.0 biopower -06
Silvermet 9.000 mil AC mm 79.000:-

NU OCKSÅ AD-BILVERKSTAD
Passa på! Skaffa AD-kort och få 4 månaders räntefritt

Bilaffären AB
BILAR KÖPS

Beg. bilar • Bilservice • Bilvård • Däck
Däckhotell • Försäljning/uthyrning av släpkärror

Mån-tor 08-18, Fre 08-17, Lör 10-13
bilaffarenab.com • 0155-320 90 • Materialvägen 1-3, Nyköping

Handledarkurser!

Vi hjälper till med ditt körkort!

Vi bjuder på syntest!

Bok & Fika ingår

albertsons

Albertsons trafikskola sedan 1936

STR

Västra Kvarngatan 26, Nyköping • 0155-21 08 50
www.albertsons.se



COMBO

**2,8 KUBIK OCH
660 KILO LAST.**

Från 0,51 l/mil.

Opel Combo tar liten plats men rymmer desto mer. Både i fråga om lastkapacitet och förarkomfort. Robust och imponerande funktionell är den ett litet underverk för ditt företag. Inte minst med tanke på hur lite den drar. Det lönar sig att välja Opel.



Wir leben Autos.

Opel Combo

Pris 123 920 kr exkl moms
Finns i lager för omgående leverans

Bilcenter
MÖJLIGHETERNAS BILKUS. RINGVÄGEN

Ringvägen 58, Nyköping
0155-44 31 00
www.bilcenter.com

Bilen på bilden är extrautrustad. Opel Försäkring kan tecknas från 145 kr/mån. Läs mer om våra villkor på opel.se



NYKÖPING/OXELÖSUND
0155-440 000

Frågor & svar om installation av värmepumpar och bergvärme

Går det att borra för bergvärme på vintern?

- Det går lika bra att borra året om.

Kan jag låna pengar i banken till värmepump?

- Ja, du kan i första hand vända dig till din egna bank eller så rekommenderar vi lån hos IVT som vi kan hjälpa dig med.

Hur lång tid tar det att borra och installera en värmepump?

- Borrningen tar oftast en dag och installation av värmepumpen ytterligare en dag.

Hur vet jag att jag har berg under min tomt?

- Jorddjupet kan variera. Vi har kännedom om jordförhållandena och kan bedöma jorddjupet.

Blir trädgården mycket förstörd?

- Det kan bli spår efter maskinen beroende på vädret.

Vilka underhållsfrågor måste jag tänka på?

- Underhållet är ringa men man bör titta till pumpen då och då.

Vem gör servicen om något går sönder?

- Åkerbergs är ett serviceombud för IVT värmepumpar.

Vad har man för garantier?

- Man har alltid 2 års garanti på hela värmepumpsanläggningen. Man får också alltid med en försäkring som privat person, 10 år på kompressorn och 6 år på hela värmepumpsanläggningen.



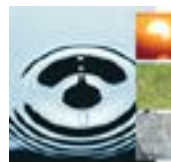
Tobias Eriksson från JF Åkerberg & Son svarar på frågor om värmepumpar och bergvärme

Hur ser min värmepump ut?

Du kan besöka vårt IVT Center vid Björnbäcksvägen 6 i Jönåker för att se hur just din pump ser ut.

J.F. Åkerberg & Son AB grundades redan 1908. Då var huvuduppgiften att gräva och installera vattenpumpar. Först 1939 började man borra brunnar för vatten.

1981 borrades den första brunnen för bergvärme. Företaget har med åren följt utvecklingen och utökat sin verksamhet med att borra för bergvärme och installera värmepumpsanläggningar. Då man var ett av dom första företagen i Sverige att borra och installera bergvärme är erfarenheten lång. Fram till idag har man borrat ca 10 000 brunnar och installerat inte mindre än 3000 värmepumpar av märket IVT.



J. F. Åkerberg & Son AB

Björnbäcksvägen 6
611 70 Jönåker 0155-571 80
www.akerberg-son.se

**Hämta värmen från naturen.
Och tryggheten från oss.**



På IVT är vi ensamma i Sverige om att ge dig 10 års försäkring på kompressorn och 6 år på värmepumpen. Inte för att det är särskilt troligt att du behöver utnyttja det - vi är enda tillverkaren som har värmepumpar som klarar Svanens höga miljö- och kvalitetskrav. Men det kan ändå vara skönt att känna tryggheten.

Kontakta din närmaste återförsäljare för en kostnadsfri energikalkyl. Välkommen!



www.ivt.se

”Jag gillar regionens framåtanda”

Jag gillar den framåtanda som finns i regionen Nyköping/Oxelösund. Regionen växer, företagen utvecklas, nya bostäder byggs och människor flyttar hit. Jag säger ”regionen” och pratar helst om Nyköping och Oxelösund samtidigt, för vi är en tätt sammanflätad företags- och arbetsmarknad.

I regionen Nyköping/Oxelösund finns 3 300 företag, 120 av dem har fler än 20 anställda, en fjärdedel av alla företag arbetar internationellt på något sätt. Vi har företag inom starka branschkluster, där stål- och verkstadsindustrierna är stora områden. SSAB är självklart ett tongivande företag och stor arbetsgivare för både Nyköping och Oxelösund. Det är en obefogad oro att vi är ensidigt beroende av ett företag. Vi har ett rikt näringsliv som vi värnar om och vårdar för fortsatt tillväxt.

Den administrativa gränsen mellan Nyköping och Oxelösund är utan praktisk betydelse för företagen och arbetsmarknaden. Nästan 3 500 personer arbetspendlar mellan orterna. Vi har alltså en helt integrerad arbets- och bostadsmarknad.

Företagsklimatet, hur företagen tycker det fungerar att vara företagare i regionen, gynnas av att vi driver utvecklingsprojekt gemensamt mellan kommunerna Nyköping och Oxelösund. Företag och politiker är helt överens om detta. Vi måste lämna det lokala kommunperspektivet och arbeta tillsammans i hela regionen. Det är också viktigt att företagen engagerar sig i det här arbetet. Här tycker jag vi har kommit en bra bit på väg.

Onyx arbetar med att skapa ett bra företagsklimat för de befintliga företagen och för att få företagsetableringar till regionen. Jag får ibland frågor kring vilka typer av etableringar vi tror att vi kan få hit. Jag brukar alltid bestämt säga att den tiden är förbi när man trodde på stora etableringar med över 100 anställda. Att fara runt i landet och försöka ”ragga” in företag ger inte heller särskilt stor utdelning. Det kostar däremot väldigt mycket pengar. Vi kommer istället att arbeta med de företag som redan finns här i respektive bransch. Som exempel, ett företag vill gärna ha en underleverantör närmare sig. Tillsammans med företaget skulle vi då kunna arbeta direkt mot tänkbara företag som förstärker en befintlig bransch. Att vårda våra befintliga företag så att de gärna vill expandera här, är betydligt viktigare än att enbart fokusera på att få hit nya företag.

Oxelösund har lagt ner stort arbete på att ta fram en vision för kommunen. Här finns ett stort engagemang från företag, medborgare och organisationer. Visionen kommer nu att brytas ner i delmål, strategier och handlingsplaner.

Ett viktigt område i visionen är företagsklimatet i Oxelösund. Det finns olika sätt att mäta vad som är ett bra företagsklimat och det som brukar få mest uppmärksamhet i media är Svenskt Näringslivs årliga företagsranking. Man mäter dels ”hårda variabler”, dvs. olika statistiska fakta. Men ett stort område är företagarnas attityd till att vara företagare i kommunen – ”mjuka variabler”. Attityder är vad vi tycker och tänker om Oxelösund

som företagsregion. Var kommunerna hamnar på den här årliga rankinglistan blir som en tävling mellan landets kommuner. Alla vill givetvis hamna så högt upp som möjligt och förbättra sin position år från år. Oxelösunds kommun har nu startat upp konkreta aktiviteter för att förbättra servicen till företagen. Det här arbetet sker i tät dialog med företagen.

Inom Onyx är vi nu engagerade i att ta fram en näringslivsstrategi för kommunen. Strategin kommer att innehålla mål och prioriteringar för ett mer långsiktigt förbättrat företagsklimat. Arbetet som startas upp i slutet av januari sker gemensamt mellan Onyx, företagen och Oxelösunds kommun. Det arbetet bygger på ett brett engagemang från alla parter. Framför allt är det viktigt att företagen engagerar sig när det gäller vad vi ska prioritera i förbättringsarbetet. Den uppbäckningen känner vi att vi får, vilket är väldigt roligt.

Löpande samspel mellan kommunen och företagen är också viktigt. Därför vill jag slå ett slag för våra företagsluncher andra torsdagen i varje månad. Sen i somras har deltagarantalet stigit från 10-15 till över 30 personer varje lunch. Det är ett utmärkt tillfälle att träffa kollegor och kommunens beslutsfattare under avslappnade former. Vi bjuder alltid in en speciell företagsgäst som vi intervjuar kring ett intressant ämne.

Företagsklimatet blir allra bäst när vi alla engagerar oss – var med du också!



Månadens
gästskribent

Hans Rainer
ONYX Näringslivsutveckling
Oxelösund-Nyköping

Välkommen till oss i Oxelösund!



Branschens bästa arbetsgivare

Ditt lokala bemannings- och rekryteringsföretag

Engagerade kontorschefer



Per Lindberg, Partner/Kontorschef

Företagshuset, Oxelösund • Tel: 0709-77 82 95
www.jobzone.se • per.lindberg@jobzone.se

Hallå, Per Lindberg på JobZone i Oxelösund

Vilka är JobZone?

- JobZone är en stor nordisk aktör inom bemanning och rekrytering. Vårat koncept innebär att vi använder mycket av vår tid att lära känna våra medarbetare och kunder lokalt.

Varför har ni valt att etablera er i Oxelösund?

Vi har etablerat ett kontor här i Oxelösund för att kunna serva de lokala arbetsgivarna med kvalificerad personal till en rimlig kostnad. Vi har fördelen av att vara både stora men ändå en lokal aktör på orten med djup kunskap om både företagen och arbetskraften.

Vilka branscher vänder ni er till?

Vi hyr ut och rekryterar personal till alla branscher och nivåer för både stora och små företag. Vi vet därför genom erfarenhet att varje uppdrag måste anpassas efter den enskilde kundens behov. Oavsett om uppdraget handlar om en rekrytering eller tillfällig bemanning så inleder vi alltid våra uppdrag med ett besök på plats och en omfattande analys av kundens verksamhet och kompetensbehov.

Hur ser ni på året som kommer?

Under de tre år vi har funnits här så har vår verksamhet stadigt ökat och vi ser fram emot ett bra 2012 med fler jobb i regionen och att vi kan bidra till att fler



Per Lindberg

arbetssökande från orten får jobben. Vi kommer under våren att besöka företag som inser att expansionen med fördel kan göras med inhyrd personal då man blir mindre sårbar vid konjunktursvängningar

Krögare sålde längdskidor

Han anmäler sig till den årliga upp-lagan av Marcialonga 2012.

Det är tyvärr för sent.

74-årige Rolf Attoff grämer sig en del över att missa Italiens Vasalopp.

Tidigare har han åkt loppet en gång.

Det är för 40 år sedan.

Vännerna tvivlar. Tror det är på skoj.

Rolf Attoff slår vad om att åka Vasa-loppet 1970. Nio svettiga mil på laggar.

Han har aldrig stått på skidor innan.

Nu gör han det. Och i fädrens spår.

Källarmästare Rolf Attoff driver Stora hotellet i Nyköping. Eller Storan.

Vasaloppsdebuten ger honom en klick.

Han och några följeslagare finns på

plats vid långloppet Marcialonga 1972.

Två italienska mångmiljonärer har

fått idén till ett italienskt Vasalopp och

premiärupplagan har körts året innan.

Första åren är loppet att likna vid ett

exklusivt skidparty för Europas jetset.



Truppen till Marcialonga 1972. Från vänster Bengt "Mänen" Karlsson, Karl-Åke Asp, Rolf Attoff, Katarina Stibeck (manager), Bjarne Andersson och Curt Johansson, direktör och flygkapten vid Nyge-Aero. Truppen flög i chartrat privatplan från Brandholmen i Nyköping till österrikiska Innsbruck för vidare befordran till tävlingsplatsen i Italien. Foto Alf Ralmé/Folket

Året efter är plastskidan en succé.

Marcialonga går genom Dolomiten-

nas byar och dalgångar och deltagarna

har 70 kilometer att skida.

För Rolf Attoff är det en trevlig tur.

Kontrollerna i byarna bjuder på vin,

kyckling – och nationaldrycken grappa.

En utmattad kamrat tar en rejäl klunk

av grappan i tron att det är citronsaft.

Det är det inte. Det är italiensk sprit.

Resultatlistan är en överraskning.

Högst upp står namnet Rolf Attoff

som segrare i Marcialonga 1972.

Källarmästaren från Sverige har be-

hagat spexa med datafolket från IBM.

Helt enkelt ett practical joke.

Den rättmätige vinnaren är istället

den finske långtradaren Pauli Siitonen.

Placeringen för Rolf Attoff kommer

ingen ihåg. Eller vill komma ihåg.

Text Leif König



Skidtävling i Ryssbergen i mars 1941. Ryssbergsstugan var Nyköpings Sportklubbs egen sportstuga. Stugan kom i Nyköpings BIS ägo på 1960-talet och en utbyggnad kom till. Numera sköts stugan av Friluftsförbundet och är ytterligare utbyggd till ett modernt lägerboende. Foto Dan Samuelsson



Tandläkaren Sven Fischer framkallar säkert skräckminnen hos många nu pensionerade Nyköpingsbor. Tandsköterskan är Elna Sjöman. Foto Nyköpings kommuns bild- och företagsarkiv



Tennishallen i Nyköping. Tennishallen är i ombyggt skick nu en del av äldreboendet invid Kungsgatan – Fruvängsgatan. Foto: Dan Samuelsson.



Trettondagsloppet i Ryssbergen 1972. Snabbaste löpare över 20 kilometer var Hans Jonsson (till vänster i tätklungan) från Nyköpings BIS. Foto Tidningen Folket

Musikalmässa i kyrkan

Ett gäng ungdomar, "Betongbarnen" i Oxelösund, fick idén till ett projekt som de kallar "Vem bryr sig" och det riktar sig till ungdom både i Oxelösund och i närområden. Projektet fick formen av en "Musikalmässa"

Ungdomarna skrev manus och kommer själva att framföra den. Dans, kläder, koreografi, ljud och ljus, val av texter till musik, nya och redan färdiga, har gjorts. Allt är förberett och nu i dagarna startar repetitionerna inför musikalmässan "Vem bryr sig", den 10 februari, 21.00 i S:t Botvid. Öppet hus från 20.00 i församlingshemmet mitt emot kyrkan

Varför just den här titeln på en musik? Så här berättar de:

-Genom att ställa frågan Vem bryr sig? ger man en tankeställare om vem som är min nästa (nästa betyder den som står nära, närmast, näst i kön osv.) och om jag själv måste ta personligt ansvar.

- För att ge en sån här tankeställare har vi valt formen av en "Musikalmässa". Vi har själva skrivit manus och framför den. Vi bjuder in alla, som vi har i vårt kontaktnät inom kyrkan, konfirmander, ungdomsgrupper och går ut i skolorna och bjuder in elever och deras föräldrar.

- Via Facebook ska vi skapa ett forum där man kan prata och tycka kring frågan Vem bryr sig? Gör jag det? Säger jag nej till mobbning? Säger jag nej till mobbarna? Behandlar jag andra som jag själv vill bli behandlad?

Vem
bryr
sig?



Martina
UNFORGETTABLE

Ny singel!

Lyssna på Spotify
Martina Dahlström - Unforgettable

Låtskrivare:
Jenny Hillman & Lars Björkman



Familjen Dafgård
portionsmat 400g

2 för 49:-



Marabou chokladkakor 100g

2 för 25:-

Spela & titta live!



svenskaspel.se



Esplanaden 15, Oxelösund • 0155-29 62 40
Öppet alla dagar 9-22.30

Välkommen till Restaurang Delfi



Lunchbuffé • Husmanskost • Pizza

À la carte • Äkta grekisk kolgrill

Underhållning • Fullständiga rättigheter

2 Storbilds-TV som visar aktuella idrottshändelser



Restaurang Delfi

Folkegatan 23 Oxelösund, 0155 - 300 02

Mån - Tors 11 - 22 • Fre 11 - 01 • Lör 11 - 01 • Sön 12 - 21

www.restaurangdelfi.se

Den 22:a februari
öppnar vi upp nya
Läsestugans Bar & Lounge.

Varmt välkomna!

Styrmannsgatan 8 • 070 614 90 42 • info@lasestugansbar.se

JÖRGEN & GLENN

På lördag 4/2
kl 21-01 bjuder
Jörgen & Glenn på
livemusik!

Välkomna!

Restaurang DAHLINS

— Restaurang & Nöjeskrog —

Restaurang Dahlins - Järntorget 4 Oxelösund - 0155 - 322 40

Ina tar över efter Olle



Olov Zakrisson och Catharina Fredriksson

Den 1 mars lämnar Olov Zakrisson över posten som kommunstyrelsens ordförande och kommunalråd i Oxelösund till Catharina "Ina" Fredriksson, tidigare vice ordförande i kommunstyrelsen.

- Jag kom till ett läge där jag var tvungen att välja, för mig var det ohållbart att kombinera politikerrollen med min familjesituation, säger Olov. Ett tråkigt beslut att fatta, men nödvändigt för mig och min familj.

Nu blir det istället Ina Fredriksson som tar över rollen som kommunalråd i Oxelösund. Ina är född och uppvuxen i Oxelösund. Hennes pappa arbetade fackligt i Metall, och själv har hon varit politisk aktiv i Oxelösunds kommunfullmäktige sedan 1994.

- Jag är väl förtrogen med Oxelösund och har en bra magkänsla för vad man tycker i olika frågor, säger Ina. Något som säkert kan hjälpa mig i min roll framöver.

Ina är väl medveten om vad som krävs av en politiker i ledande ställning.

- Kraven är mycket större idag än när jag började arbeta politiskt för 18 år sedan. Dels är medborgarna mer aktiva i olika frågor och dels har media en helt annan bevakning kring det som sker i vår kommun. Tekniken har dessutom gjort att vi kan vara tillgängliga dygnet runt. En situation som innebär att det blivit allt svårare att kombinera en politikerroll med familj och småbarn.

Från den 1 februari är Ina Fredriksson tjänstledig från sitt arbete inom omsorgen i Oxelösunds kommun. Under februari månad kommer hon att arbeta parallellt med Olov Zakrisson och från och med 1 mars övertar hon ordförandeskapet i kommunstyrelsen samt rollen som kommunalråd i Oxelösund.

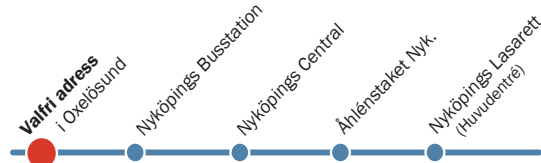
Text: Torbjörn Dahlström Foto: Peter Lundström

Turlinjen Senior startar 2 januari

Ta dig enkelt från Oxelösund till ett antal fasta platser i Nyköping och tillbaka igen. Gäller för dig som är över 65 år och dig som är färdtjänst-/sjukreseberättigad eller sjukpensionär.

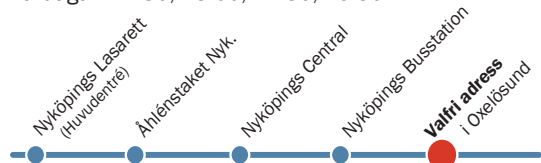
Avgång från Oxelösunds centrum

Vardagar: 07.00, 08.30, 09.30, 11.30, 13.00



Avgång från Nyköpings Lasarett (Huvudentré)

Vardagar: 11.30, 13.00, 14.30, 16.30



Obs! Ring för att boka in dig på turen!

100 kr/person vid delad bil*

250 kr för egen bil

*Gäller ej om du behöver sitta fram.

Priser och tider kan komma att ändras.

Se www.taxinyox.se/turlinjen



Det händer i Oxelösund!

Ett urval av evenemang under februari. För utförligt program, se www.visitoxelosund.se

Utställningar



14 januari - 4 mars

Hur gick det sen?

Galleri K, Koordinaten
Klöv in i Tove Janssons klassiker och upplev berättelsen med alla sinnen!



14 januari - 26 februari

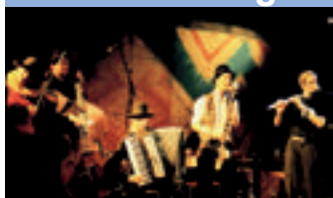
Vattnets ljus

Galleri O, Koordinaten
Med optik och pensel - Britt-Marie och Anders Rönnbäck, foto och akvarell.

Fotograferar du?

Missa inte chansen att delta i Sörmländsk fotosalong 2012! Från och med 1 februari kan du hitta anmälningsblanketter och information om regler och tema på Koordinaten samt visitoxelosund.se.

Evenemang



8 februari kl 19

Musikcafé - Kandels Kapell

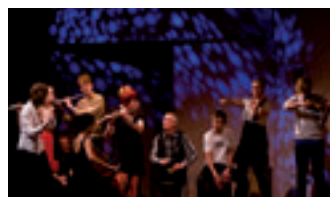
Koordinaten
Kandels Kapell spelar Klezmer och Balkan-musik med värme, stomp och innerlighet och tar med publiken österut, till en annan tid och en annan plats.



10 februari kl 21

Vem bryr sig?

S:t Botvid
En "Musikalmässa" och tankeväckare, skriven av ungdomar i Oxelösund om medmänsklighet och ansvar. Öppet hus från kl 20.00 i församlingshemmet mitt emot kyrkan.



11 februari kl 18

Folkklarm & Rävspel

S:t Botvid
Månadens konsert i S:t Botvid bjuder på folkmusik med elever och lärare från Nyköpings musikskola.



25 februari kl 13

En Cirkusvariété

Tärnan
Uppliv cirkusens magiska värld med Cirkus le Fou och Scenkonst Sörmland. Möt cirkusdirektören, cirkusprinsessan, jonglören och musikerna under en föreställning där allt kan hända!

Skaffa Musikpasset

Köp Koordinatens musikpass och få fyra konserter till priset av två - ett generöst erbjudande till dig som älskar musik och vill upptäcka nya favoriter. Konserterna är: Kandels Kapell 8/2, Hazelius Hedin 15/3, Vocado 28/3 och Abalone Dots 10/5. Säljs på Koordinaten, Culturm samt på visitoxelosund.se.

Ung



10 februari kl 19

Livekarusellen

Livemusiktävling i samarbete med Studieförbundet

17 februari kl 19-23

Kick off-disco

Fira starten på sportlovet med dans! Från åk 6 och uppåt. Drogfritt förstås!

Sportlov

Under sportlovet finns det massor av aktiviteter i Oxelösund för barn och unga. Info finns på Koordinaten och på oxelosund.se

Senior



Seniorcafé på Koordinaten torsdagar kl 10-12 med gästande artister, föreläsare och andra intressanta personer i Eventsalen. Program i februari:

torsdag 9 februari

Leif Brixmark spelar och sjunger.

torsdag 16 februari

Nostalgifilmer, tema "Spåra och slösa"

torsdag 23 februari

Gitarrgruppen spelar och sjunger.



Mediamix
event & mediabyrå

Så började det.....

Året var 1983. Jag spelade allsvensk fotboll i Åtvidabergs FF, och läste samtidigt till lärare på Linköpings universitet. Under min uppväxt hade jag sommarjobb max en vecka på min fars tryckeri. Inriktningen när det gällde mitt yrkesval var klar sedan länge, jag skulle bli lärare. Trots detta tvekade jag inte när min far ringde och berättade att han skulle starta om på nytt inom tryckeribranschen och frågade om jag var intresserad att vara med. Dahlströms Tryckeri föddes.

Hösten 1983 gjorde jag således mitt intåg i den grafiska branschen och fick lära mig tryckerikonstens ädla grunder med min far som läromästare.

Det egna företagandet startade jag när jag förvärvade tryckeriet från min far 1990. Efter fem år valde jag att gå vidare, sålde tryckeriet och startade en gratistidning i Nyköping som hette Magazinet.

I början av 2000-talet kom Mediamix till, i samband med att företaget flyttade till nuvarande lokaler i centrala Oxelösund. Oxelösundstidningen såg dagens ljus 2001 och samtidigt klev jag på allvar in i Event- och Nöjesbranschen.

Tillsammans med två kollegor övertog jag ansvaret för att driva Träffen i Nyköping, före detta Folkets Park. Målsättningen var att kombinera underhållning med god mat och bra service till alla våra kunder. Under den här perioden genomförde vi också ett antal konserter på Jagersö i Oxelösund, med Tom Jones och Gyllene Tider som absoluta höjdpunkter.

Idag skriver vi 2012. Det är 29 år sedan jag bestämde mig för att gå in i den Grafiska branschen och så småningom Eventbranschen. År som inneburit att jag skaffat mig mycket erfarenhet och många kontakter inom båda branscherna.

En trygghet för dig som kund när du väljer Mediamix.

Välkommen till Mediamix Event & Mediabyrå!

Torbjörn Dahlström



Greger Hillman

Webbdesign & Event
Webbutvecklare på Mediamix. Greger är också en välmeriterad frilansmusiker som ofta reser jorden runt med en stor Abbashow när han inte knappar kod eller bokar event.

Kristin Mordal Spaarf

Säljare & Projektledare
Kristin har en bakgrund som mediarådgivare i ett stort mediaföretag i Norge. Hon har dessutom arbetat som radiosäljare på Radio Match.

Marie Hansson

Säljare & Projektledare
Tidigare turistchef i Oxelösunds kommun. Numera driver Marie även upplevelsegården Palstorps Hage.

Peter Lundström

Fotograf & Grafisk formgivning
Peter har tidigare arbetat som pressfotograf på Norrköpings Tidningar. Dessutom är han en duktig gitarrspelar.

Jenny Hillman

Grafisk formgivning & Event
Grafisk designer på Mediamix. Jenny är också en välmeriterad musiker och spelar med flera av Sveriges mest populära artister när hon inte ordnar med annonser eller företagsprofiler på Mediamix



Torbjörn Dahlström

VD
Tidigare allsvensk fotbollsspelare i Åtvidabergs FF. Egen företagare inom Media- och Event branschen sedan 20 år tillbaka.

Reklam i de
TIDNING Marknadsföring
FOTO Marknadsföring
Media EVENT
Reklam Event FOTO MARKNADSFÖRING
Tidning Reklam Grafisk Formgivning
Tidning Mediastrategi MEDIA
Tidning Reklam
Tidning Mediastrategi FOTO

Mediamix Event och Mediabyrå
Höjdgatan 24, Oxelösund
Ö Kyrkogatan 22, Nyköping
0155 28 21 00
www.media-mix.nu



Mediamix
event & mediabyrå

Företagsprofiler som syns - Annonser som säljer

Vi hjälper ditt företag med branding och att utveckla ert varumärke genom en tydlig företagsprofil. Det innefattar allt från framtagning av logotyper till tryckprodukter som visitkort, brevpapper & kuvert samt profiltryck på kläder och reklamtryck till företagsbilarna.

Vi producerar också snygga annonser för tryck och på webben.



Grafisk Design
Jenny Hillman
jenny@media-mix.nu
070 529 60 83

Reklamidé
TIDNING FOTO Marknadsföring MEDIA
MediaEVENT TidningEVENT
ReklamEVENT FOTO MARKNADSFÖRING Reklamidé
Tidning Reklam Grafisk Formgivning Tidning Mediastrategi FOTO

Mediamix Event och Mediabyrå
Höjdgatan 24, Oxelösund
Ö Kyrkogatan 22, Nyköping
0155 28 21 00
www.media-mix.nu



Mediamix
event & mediabyrå

En bra bild förstärker ditt budskap

Vi har bred kompetens och lång
erfarenhet av fotografering och
bildbehandling i Photoshop.

Vi åtar oss alla typer av bildtagningar,
främst pressfoto, men även reklam,
mode, porträtt, natur etc.

Fotograf
Peter Lundström
peter@media-mix.nu
076 403 62 62





Mediamix
event & mediabyrå

Syns du inte - så finns du inte!

Din webbsida är lika viktig som dina produkter och tjänster.

Med en stilren design och tydligt budskap skapar vi på Mediamix webbplatser som speglar ditt företag och bygger ditt varumärke.

Vi arbetar aktivt och strategiskt med sökmotor-optimering, vilket förbättrar förutsättningarna för en högre ranking hos t ex Google.

En webbsida producerad av Mediamix är alltid optimerad för dator, pekskärm och mobil.

Vi tar fram en strategi för att du ska kunna nå nya potentiella kunder på internet via bl a sociala medier som Facebook och Twitter.

Kontakta oss så berättar vi mer

Webbdesign
Greger Hillman
greger@media-mix.nu
070 577 92 77



Namn Ingemar Urborn **Född** Den 19 juni 1944 **Familj** Gift med Margaretha Urborn. Barnen Ingela 45 år och Anna 40 år. Sex barnbarn **Bor** Gam-mal villa i Baraområdet **Yrke** Säljare och marknadsförare **Arbetsgivare** 25 år på SSAB (började som 15-åring), 16 år på Svenska Shell och 3 år på Shin-Etsu (japanskt företag inom råvaruindustrin). Egen företagare under tre år **Just nu** Glad pensionär **Aktuell som** Samhällsdebattör, fritids-politiker (m) och drivande kraft i Lions Club i Oxelösund **Störs av** "Orättvisa. Människor som far illa i samhället, speciellt barn och ungdomar men även äldre. Genom mitt engagemang i politiken och Lions har jag hittat möjligheten att påverka situationen för utsatta människor."

– Jag vill inte vara utan havet

Du var med vid lanserandet av Oxelösunds nya slogan: "Här börjar världen".

– Den är tuff. Den är bra, tycker jag.

Hur mottogs den av publiken på plats?

– Det blev knäpptyst en lång stund. Sedan blev det applåder.

Det nya mottot är en del i förslaget till Vision 2025. Hur ska parollen tolkas?

– Hamnchefen förklarade lite av vad som ligger bakom, som att båtar kommer hit och beger sig ut i hela världen.

(Erik Zetterlund, vd Oxelösunds hamn, ingår i den valda visionsberedningen.)

Du gillar Oxelösund. Vad är själva grejen?

– Jag trivs så in i helsikes bra. Jag tror aldrig jag skulle kunna vara utan havet eller Jogersö och Femöre.

Jovisst, men vad säger du om SSAB och Hamnen och bullret och sotet då?

– Jag har aldrig störts av den miljön.

Du är uppväxt i kuststaden på 1950- och 60-talen. Vad gjorde du på fritiden?

– Det var mycket friidrott, mest löpning, och så var jag med i sjöscouterna.

Wilka framgångar hade du på kolstybben?

– Jag sprang 60 meter på 8,2 sekunder och blev distriktsmästare.

Hur håller du kroppen i trim idag?

– Jag promenerar gärna och går på gym och simmar på Ramdalen.

Var du din första anställning?

– Det var på Järnverket, som det hette på den tiden, och på Valsverkets provberedning.

Du var visst inte så lastgammal heller?

– Nej, 15 år. Jag hade gått sjuårig folkskola och verkstadsskola i två år.

Längre fram i livet gick du på aftonskola i Nyköping och läste till ingenjör.

– Det var fyra kvällar i veckan i fem år samtidigt som jag arbetade heltid.

Fyra dagar i veckan! I fem år! Inte illa alls.

– Det var en tuff period, och fostrande, men jag var ledig på onsdagskvällarna.

Hur såg ditt vanliga dagsschema ut?

– Jag jobbade 7-17 och åkte sedan in på aftonskolan och pluggade 18-21.30.



Möt Ingemar Urborn – samhällsdebattör

Du har på senare år aktiverat dig politiskt i moderaterna. Vad avgjorde partifärg?

– Valfriheten, tror jag. Den lilla människans rätt till valfrihet.

Låt säga att du för en dag får vara kommunalråd. Vad ska du åtgärda först?

– Läckaget av pengar i kommunen. Det verkar inte finnas någon överblick.

Vilken medicin ordinerar du patienten?

– Bättre styrning och uppföljning av kommunens ekonomi, absolut.

Vilket är det största hotet mot Oxelösund?

– Det är i så fall färre arbetstillfällen. Det är det nog i alla kommuner.

Politiker är ett utskällt släkte. Hur ser du på folks dundrande mot makt-havarna?

– Många tycker allt är åt helskotta och politikernas fel, men är heller inte beredda att göra något själva.

Du är en flitig samhällsdebattör, nu senast med inlägg i äldrevården.

– Min mor är på Björntorp och jag kan vid mina besök se att något i verksamheten är tokigt, helt klart – trots att personalen gör allt vad den kan.

Vad är din korta analys av situationen?

– Lyhördheten i kommunen är dålig.

Du var även livligt engagerad i allmänna

möten i arbetet med Vision 2025?

– Det var ett jädra bra grepp. Jag är lite förvånad att inte fler tog chansen att framföra sina synpunkter och idéer.

(Det slutgiltiga förslaget till en ny vision för Oxelösund läggs på kommunfullmäktiges bord i februari.)

Vad kan komma ut av allt idékläckande?

– Det viktiga kommer efter, uppföljningen. Visionen får ju inte bara dö ut.

Din stora hobby är brittiska sportbilar.

– Jo, jag har en Lotus Elise.

För att veckla sig in i den sportmodellen måste man väl vara duktig i gymnastik.

– Det är världens lägsta bil och det är lite problem att komma in i kupén.

Vad tycker din hustru om ditt bilintresse?

– Jodå, hon har en egen sportbil. Det är en BMW Z3.

Tysk kärra. Inget som lockar dig, förstås.

– Njae, jag försökte få henne att sälja den när jag skulle köpa min Lotus.

Du är förtjust i England sedan du bodde och sålde höghållfast plåt där på 1970-talet.

– Ja, landskapet är hur vackert som helst, speciellt i grevskapet Sussex.

Du är hundmänniska också. Vilken ras?

– Vi har en engelsk springer spaniel.

Kunde tro det. Brittisk stil där också.

På assietten

Ingemar kör en svensk klassiker och beställer kaffe och kanelbulle. Fotograf Lundström hänger på med kaffe och en chokladboll. Skribenten föredrar en slät kopp the. Eller föredrar och föredrar, är väl synd att påstå. Semlor är vad skribenten föredrar sju dagar i veckan, men tyvärr ingår inte detta i kostcirkele.

Leif König



Nu är det dags för....

Semlor, semlor,
fantastiska semlor!

Birgers
Konditori

Esplanaden 305 31 • Prisma 305 50
Västerport 26 84 00 • Stenkulla 26 94 00
www.birgers.se

Företagare....
Handla på Birgers Stenkulla!

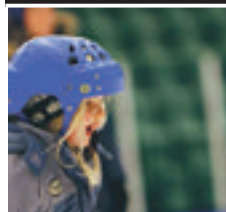


www.rosvalla.se

Det händer på Rosvalla!



**För allmänhetens skridskoåkning
se www.rosvalla.se**



**MELODIFESTIVALEN
2012**

Andra Chansen



Melodifestival 2-3 mars
Boka biljett på: www.ticnet.se



21 april

Jill Johnson
FLIRTING WITH DISASTER

**KÖP TILL MATBILJETT OCH
GÖR DET TILL EN HELKVÄLL!**
www.biljettkontoret.se

2-3 MARS
Melodifestivalen

17 MARS
Bomässa 2012

20 APRIL
Tre Kronor - Schweiz

21 APRIL
Jill Johnson

Hockey
5 FEBRUARI
Nyköping - Borlänge
19 FEBRUARI
Nyköping - Hudiksvall



**TRE KRONOR
SCHWEIZ**

ROSVALLA
Fredag 20 april
19.00

Underskatta inte samtalet

Dags att erkänna. Öppet och utan bortförklaringar. Jag är inte aktiv på facebook. Men jag finns på kontoret livs levande varje dag, det går bra att ringa...

Skämt åsido, med risk att bli betraktad som mossig, så är det faktiskt så. Jag har gjort tappra försök att ägna tid åt "det nya sociala nätverket", men jag får inte riktigt till det. Den enklaste förklaringen är nog helt enkelt att jag inte orkar. Jag ska försöka förklara.

Idag förväntas vi vara tillgängliga dygnet runt. Tekniken hjälper oss, förutom vår mobiltelefon är det mejl och sociala nätverk som facebook, twitter och linkedin. Efter en lång och välfylld arbetsdag räcker inte energin i en mogen mans kropp till att vara social via nätet på fritiden.

För säkerhets skull vill jag stanna upp och poängtera att jag inte är emot ny teknik och nya sociala nätverk. Jag vill bara kunna bestämma själv om jag vill vara med eller inte.

Jag ser också en fara i att helt förlita sig på mejl och sms, underskatta inte samtalet.

Som någon klok människa sagt, kommunikation är inte vad du säger eller skriver, det handlar om hur mottagaren uppfattar det. Genom samtalet får du klart för dig om mottagaren uppfattat ditt budskap som du vill. Internt har jag tjtat så mycket om detta att jag skapat ett nytt begrepp, att göra en "tobbe", att ringa för säkerhets skull och få bekräftat att budskapet nått fram.

Jag har haft ett antal samtal med min 17-åriga dotter i ämnet. Mobiltelefonen har blivit en del av hennes kropp. Så kan jag ibland uppfatta det. Sms-trafiken ångar på var man än är och vad man än gör. Jag har sedan länge förstått att jag inte kan göra något åt hennes och kamraternas kärlek till telefonen och sättet att "prata" med varandra.

Kvinnor kan göra två saker samtidigt, brukar man skämtsamt säga, men jag är ändå orolig över hur telefonen påverkar hennes förmåga att koncentrera sig fullt ut på vad hon sysslar med. I mina ögon blir det splittrat.

Men som sagt, alla kan välja att använda ny teknik på rätt sätt, eller kanske ännu bättre uttryckt, på det sätt man själv väljer.

Jag hoppas med dessa rader bringa en viss förståelse för att jag inte är aktiv på facebook...



Torbjörn Dahlström
Ansvarig utgivare
tobbe@media-mix.nu

Barnlördagsliv
14 april 10-15 på Koordinaten

En dag fylld med lek, pyssel, aktiviteter, bus och underhållning



Vinnare av sallad

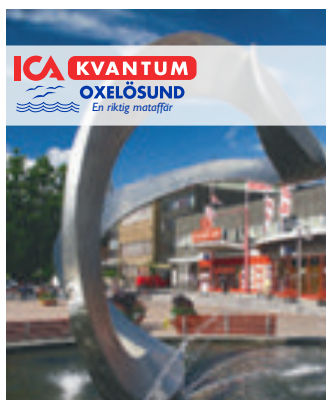


Grattis Maud Jansson, Tommy Hedman, Vera Cronström, Eva Ögren och Alice Andersson, som vann varsin salladslunch från ICA Kvantum i förra numret av OT. Ring 29 15 62 för mer information.

Vinn hockeyresa till Södertälje



Till nästa månad vinner en person två biljetter till matchen Södertälje-Leksand den 17 februari. I priset ingår bussresa, lätt förtäring samt biljetter. Gör så här. Handla för minst 500:-, skriv ditt namn och telefonnummer på kvittot och lägg kvittot i lådan som finns vid utgången. Vi presenterar vinnarna i nästa Oxelösundstidning.



OT

En produkt från Mediamix Event & Mediabyrå

Adress: Höjdgatan 24, 613 30 Oxelösund
Telefon: 0155-28 21 00
Telefax: 0155-28 55 22

Ansvarig utgivare: Torbjörn Dahlström
070-433 433 2, tobbe@media-mix.nu

Annonser: Kristin Mordal Spaarf

076-172 00 96, kristin@media-mix.nu

Grafisk produktion: Mediamix

Distribution: SDR

Tryck: Mittmediaprint

Nästa OT: Söndag 26 februari



Välkommen till din
naturliga matvarubutik!



Dags att söka sommarjobb hos oss på ICA Kvantum!

Varje år anställer vi på ICA Kvantum ca 30-35 sommarjobbare i ålder från 18 år och uppåt. Är du en glad och positiv person som gärna jobbar med service, då hoppas vi att du söker sommarjobb hos oss. För att söka bör du ha möjlighet att jobba 6-8 veckor. Gå in på vår hemsida www.ica.se/kvantumoxelosund för mer information och ansökan. Vi vill ha din ansökan senast 29:e februari.

Bilden visar förra årets sommarjobbare på ICA Kvantum.

Julbordet inbringade 8500 kr!



Tack alla våra kunder. Med er hjälp skänkte vi 8500 kr till Gungbrädan! Gungbrädan är Svenska kyrkan i Oxelösunds akuta hjälpkassa för barn i Oxelösund som har det jobbigt och svårt. Gungbrädan riktas direkt mot barn och inkommande medel fördelas ut av diakonerna vid S:t Botvids kyrka.

Ses vi vid salladsbaren?

Mixa din egen sallad! Här kan du plocka ihop din sallad efter dina önskemål och din smak. Till lunchen, tillbehör till middagen, utflykten eller festen. Du har ett 30-40tal goda och fräscha ingredienser att välja mellan. Pasta, bulgur, couscous, kräfter, kyckling, tonfisk, röror och mycket mycket mer. Det är du som bestämmer!

