

O.T

Conny tar över Havets Källa

Conny Steisjö driver numera verksamheten i det som tidigare hette Havets Källa, men som nu bytt namn till Källan Restaurang & Café. Läs om Connys tankar kring hur han vill utveckla verksamheten på sidan 14-15.



Boxningsklubben bildades på konditori

Förra året fyllde Oxelösunds Boxningsklubb 70 år och är en av stadens mest anrika föreningar. Läs i OT om profilerna och klubbens tidiga år.

Sidan 27

”Det gör man inte vågen över”

OT-kåsören Leif König bekymrar sig över att bli gammal och det kroppsliga förfallet som sakta men säkert gör sitt inträde.

Sidan 23

Oxelösunds kommun satsar på utbildning

Cirka 75 personer som arbetar inom Vård och Omsorg i Oxelösunds kommun genomgår nu en utbildning parallellt med sitt arbete.

Sidan 9

Nya och bättre vanor

Nu är aktiviteten stor på gym- och träningsanläggningar. Januari är månaden då alla nyårslöften ska infrias. OT hjälper dig med några enkla råd för att nå balans och nya hållbara vanor.

Sidan 12

100-års-jubileum

O.T:s populära sida om Oxelösunds historia berättar den här gången om ett stundande jubileum för biblioteksverksamheten i staden.

Sidan 26

En mångsidig kyrka

O.T har träffat några anställda på S:t Botvids kyrka som över en kopp kaffe berättar om året som gått och den mångsidiga verksamheten i kyrkan.

Sidan 20



Från hösäck till hälsoutvecklare

Erik Hedström, 30 år, är gymansvarig på nyrenoverade Ramdalens Sportcenter. Läs under OT-vinjetten Fikarast om hur en ung och hållningslös Erik bytte livsstil och blev hälsoutvecklare. Sidan 30.

TA HEM EN INREDARE
FÖR KOSTNADSFRIT
KÖKSPLANERING

KOM TILL ÅRETS
**STORA
KÖKSFEST**

NU BJUDER VI PÅ
**100
MIDDAGAR**
TILL DITT NYA KÖK!

Ring för mer info!

.....
Gäller vid köp av ett komplett kök
från 2013-01-12. Går ej att kombinera
med andra erbjudanden.
Begränsat antal.



Puustelli
MADE IN FINLAND

STOCKHOLMS-
VÄGEN 10
NYKÖPING
TEL. 0155 28 78 58

MÅN - FRE 10 - 18
LÖR 10 - 14

Ett nytt spännande år väntar!

Välkomna till ett nytt år med Oxelösundstidningen, som numera populärt bara benämns O.T.

Som den trogna läsaren säkert redan sett har vi ändrat profilen på tidningen, vilket kanske märks mest på vår framsida.

En annan nyhet är att vi åter igen blir en angelägenhet för bara Oxelösund. Det innebär att allt som skrivs i tidningen har en direkt eller indirekt anknytning till Oxelösund.

Vi har de senaste åren sneplat på vår grannkommun och även berättat i text och bild om Nyköping, exempelvis genom vår medarbetare Leif Königs populära artiklar om Nyköpings historia.

Men nu blir alltså O.T en tidning som på ett positivt och sakligt sätt beskriver vad som händer och sker, i stort och smått, i Oxelösund.

Vi har fått tillökning i familjen. I mars föds en "syster" till O.T, ett magasin om Nyköping, som vi valt att kalla för NYK. En spännande satsning som vi hoppas ska bidra till att marknadsföra Nyköping som en plats att leva, bo och verka i.

Det nya magasinet i Nyköping bygger på samma grundläggande affärsidé som O.T, att i text och bild berätta om Nyköping förr och nu. På ett positivt och sakligt sätt.

Just nu arbetar mina medarbetare hårt för att sjösätta den nya produkten, som kommer med sitt premiärnummer den 17 mars.

Januari är en månad som aldrig förnekas sig. Eftertanke och nya föresatser gäller.

Kan inte sluta förvånas över det aldrig sinande intresset över vår vikt.

Gladeligen diskuteras hur man på bästa sätt kan nå sin idealvikt. Jag säger som jag sagt tidigare, den bästa metoden är att fundera på vad man äter, hur mycket man äter och hur mycket man rör på sig. Tror inte ekvationen är svårare än så. Det svåra är att göra det man vet man borde göra.

Nog med moralpredikningar nu. Vad kan vi mer förvänta oss och hoppas av det nya året? Jag tar mig friheten att göra några personliga reflektioner och förhoppningar.

Längtar redan nu till våren och att få tillbringa ledig tid i den nyinköpta stugan tillsammans med stugsambon. Den lilla gläntan med den röda stugan 150 meter från havet och Oxelösunds oslagbara skärgård kommer att bli min framtida oas.

Fortsatt glädje över att ha mina båda döttrar på hemmaplan och nära mig. Precis som syskon brukar vara, två helt olika individer, men var och en underbar på sitt alldeles egna sätt.

Förhoppning om att mina åldrande föräldrar får ha hälsan, och kan fortsätta leva tillsammans.

Fortsatta fotbollsderbyn i allsvenskan mellan Åtvidaberg och IFK Norrköping, och fortsatta besök på den ombyggda Kopparvallen. Möten och ivriga fotbollsdiskussioner med min gode vän Conny Torstensson.

Sedan har jag en aldrig sinande förhoppning om att det nya året innehåller något extra stort och spännande, men vad jag menar med det håller jag för mig själv tills vidare. Utan drömmar och visioner vore livet bra mycket tråkigare...



Torbjörn Dahlström, ansvarig utgivare
tobbe@media-mix.nu

Friska vinterpriser!

halva priset

Sharp
Mikrovågsugn
R642WW
8 autoprogram
11 effektlägen,
grill, 20l

749:-
(1495:-)

Electrolux
Damm sugare
ZE320A
1800 watt, 13m räckvidd
hepafilter

895:-
(1295:-)

BRAUN
Rakapparat
Serie 3

499:-
(895:-)

Samsung
Tvättmaskin
WF1704
7kg, 1400 varv
Energi A+++

3995:-
(6495:-)

4995:-
(5495:-)

Cylinda
Diskmaskin
DM278
8 program, autodisk
44dB

JUST NU!

**Delbetala 0 kr
i uppläggningsavgift.**



**PÅ UTVALDA
PRODUKTER**

Vi ombesörjer
hemleverans,
bortforsling
och installation.



elkedjan
En personlig elaffär, nära dig.

HUSHÅLLSGRUPPEN
NYKÖPING AB

Blommenhovsvägen 24, Nyköping
0155-29 13 00 • Vardagar kl. 10-18. Lördagar 10-14
www.hushallsgruppen.se

Invigning av Matöppet i Frösäng

Frösängsborna var glada att få en matbutik i kvarteret igen. Köerna ringlade långa på Luciadagen när Matöppet invigdes under pompa och ståt.

Efter mycket hårt slit och långa arbetsdagar kunde Yousaf Sahi med familj och personal, bjuda på lus-sebullar och kaffe för att fira att de äntligen kunde slå upp dörrarna till den nya matbutiken.

Kustbostäders VD Per Alm önskade honom och personalen varmt lycka till, under den korta invigningsceremonin där banden mellan Kustbos-

täder och Matöppet symboliskt knöts ihop, istället för att klippas, för att markera ett gott samarbete mellan företagen.

Kenneth Roderick med musiker blåste fanfarer och underhöll med julmusik.

Bilden: Kustbostäders VD Per Alm knyter ihop bandet mellan Kustbostäder (vänstra kundvagnen, Kurt Tengroth, Förvaltningschef på Kustbostäder) och Matöppet (högra kundvagnen, Yousaf Sahi, VD för Matöppet).



Vinnare Anci Lampe



Alla hyresgäster som deltog i Kustbostäders NKI – undersökning hade möjlighet att vinna en hyresfri månad genom en slumpmässiga utlottning.

Den glada vinnaren denna gång blev Anci som gratuleras av Kustbostäder, med blommor och ett vinnarintyg.

- Jätteroligt! säger Anci. Det trodde jag aldrig. Jag stod lite i valet och kvalet att fylla i mitt namn och ha chans att vinna eller förbli anonym. Men det lönade sig!

Ny brun påse - välj ditt alternativ

Nu finns ett komplement till den bruna påsen för källsortering, en biopåse i majsstärkelse.

- Påsarna kompletterar varandra. Den nya mjuka biopåsen lämpar sig för lite blötare matavfall medan papperspåsen är bra när det gäller vassa rester som skaldjur och ben, berättar Ulf Karlsson, verksamhetschef för vatten och renhållning på Oxelö Energi.

- Biopåsen är gjord av organiskt material vilket gör att den har en begränsad hållbarhet. Vi rekommenderar att kunden förvarar påsen

mörkt och att man beställer nya vid behov istället för att lagra påsarna hemma. Påsar finns att hämta i Oxelö Energis reception på Sjögatan 28 samt vid Återvinningscentralen på Föreningsgatan.

- Vår förhoppning är att fler väljer att sortera sitt matavfall nu när vi kan erbjuda ett nytt alternativ. Matavfallet transporteras till Tekniska Verken i Linköping där det omvandlas till biogas, en miljövänlig energikälla, avslutar Ulf Karlsson.

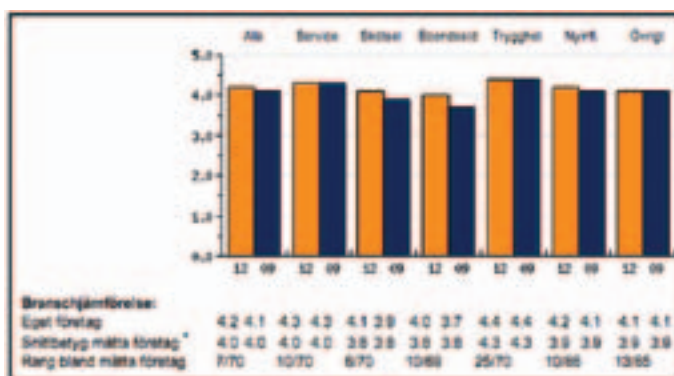
Högt betyg för Kustbostäder i NKI-mätning

I höstas genomfördes en NKI - Nöjd Kund Index-mätning bland alla Kustbostäders hyresgäster. Fastighetsföretaget fick klart godkänt av de boende som gav ett slutbetyg på 4,2. Ett högt betyg som placerar Kustbostäder på sjunde plats bland de 70 fastighetsföretag som deltog i undersökningen.

Enkäten var uppdelad i fyra olika frågeområden, service, skötsel (inomhus/utomhus), boendestandard och trivsel (där även trygghet ingår) där bolaget fått höga betyg inom samtliga områden.

- De förbättringsområden som vi kunde kartlägga vid förra undersökningen år 2009 har vi verkligen haft som målsättning att förbättra, och det är jätteroligt att se att det gett resultat, säger Kurt Tengroth, Förvaltningschef på Kustbostäder.

- Vår duktiga personal har bland annat jobbat med att minska de små fel som tidigare förekom vid inflyttning. Vi har även fortsatt att satsa på skötsel och trivsel eftersom vi vet att dessa frågor är viktiga för våra kunder, avslutar Kurt Tengroth.



* Enkätresultatet kan variera något mellan olika företag. Världens största företag har inte deltagit i undersökningen.

Nya påsar för dig i villa - gör så här

Nu när det finns två typer av påsar att välja på till matavfallet gör du så här

Brun papperspåse – sätt fast en papperspåse under locket på bruna kärlet



Biopåse – knyt fast en biopåse i handtaget på bruna kärlet





Nytt år, nya möjligheter!

Jag är inte någon som brukar avge en massa nyårslöften men vid ett årsskifte blir det lite automatiskt så att jag summerar året som gått och ser fram emot vad det nya året har i beredskap. Jag är nog inte ensam om det.

För min del blev 2012 ett omvälvande år. I början på året blev jag utsedd till kommunstyrelsens ordförande. Ett uppdrag som är stort, svårt, utmanande och oerhört tidskrävande men också väldigt roligt och utvecklande.

Vad var det då som gjorde att jag valde att tacka ja? Efter många år som fritidspolitiker fick jag chansen och möjligheten att ägna mig åt politiken på heltid, att fokusera på det som utvecklar kommunen och gör att vi som bor och verkar här trivs och mår bra.

Jag hoppas att det syns och märks genom, i alla fall en del, av de beslut och satsningar som vi har gjort och kommer att genomföra.

Renoveringen av bad och sportanläggningen på Ramdalen är en av de satsningarna som jag särskilt vill lyfta. Fler och fler söker sig dit, passen är fullbokade och gym och bassänger är väl utnyttjade. En bra investering för oss i kommunen och framförallt en bra investering för folkhälsan. Har du inte varit där än? Gör ett besök och njut av det varma vattnet, ett träningspass eller bara en skön stund i bastun.

Trygghetsboendet Vitsippan med 37 lägenheter står snart färdigt för inflyttning. Här får våra äldre en möjlighet till ett centrurnära och modernt boende. Det skapar också en omflyttning och möjlighet för nya invånare. Med nya invånare kommer nya intäkter som ger oss möjlighet att utveckla välfärden.



Kommunens utveckling hänger starkt ihop med satsningar på bostadsbyggnande, näringslivsutveckling och marknadsföring. Vi fortsätter att planera för att kunna bygga fler bostäder, det finns ett stort intresse av att bo i Oxelösund.

Vi har startat ett omfattande arbete med att utveckla dialogen med näringslivet. Genom olika former av träffar och besök hos företagen är det vår förhoppning att vi ska kunna utvecklas till en ännu bättre kommun att verka och finnas i som företagare.

Om vi inte syns finns vi inte. Vi vet att Oxelösund har stora värden som många ännu inte har upptäckt. Av den anledningen satsar vi extra resurser på att marknadsföra vår fina kommun.

Har du idéer som rör utvecklingen i Oxelösund, hur vi tillsammans kan göra saker bättre? Då får du gärna höra av dig till mig eller någon annan inom Oxelösunds kommun. Vi finns till för dig som bor och verkar här.

Catharina Fredriksson
Kommunstyrelsens ordförande

Vill du sjunga eller spela något instrument?



Musikskolan tar emot alla intresserade elever från 5 år och uppåt oavsett vilken skola du går på. Hör av dig till oss på 0155-386 65 eller kom och hälsa på. Musikskolan i Oxelösund finns på Ramdalsskolan. Du kan även göra din anmälan på www.oxelosund.se

**Visste du att ...
du kan läsa om allt
som händer i Oxelösund
i evenemangskalendern på www.visitoxelosund.se?**

Vi söker familjehem

Oxelösunds kommun söker familjehem, jourfamiljer och kontaktfamiljer. Vill du veta mer om vad det innebär, kontakta Frida Billing på 0155-384 13 eller Margita Holmström på 0155-384 10.

Sommarjobba med människor!

Vård- och omsorgsförvaltningen söker semestervikarier för 2013: sjuksköterskor, undersköterskor, vårdbiträden, omsorgsassistent, boendestödare och personliga assistenter. Vi söker dig som vill arbeta dag eller natt inom kommunens äldreboenden, Björntorp och Sjötången samt inom hemtjänsten, dagverksamhet och nattpatrullen. Du kan också välja att arbeta inom funktionsstöd, på boendestöd inom socialpsykiatri eller som personlig assistent. Du ska ha fyllt 18 år. Läs mer på www.oxelosund.se.

Konsumentrådgivning



Hos konsumentrådgivningen kan du få råd om köp av varor, råd vid reklamationer och upplysningar om konsumenträtt. Allt är gratis för dig som bor i Oxelösunds kommun. Välkommen till Konsument Oxelösund i Koordinaten

Besök gärna konsumenthyllan i Koordinaten eller ring konsumentrådgivaren på 0155-383 75 tisdagar 13–15 och torsdagar 9–11.

Energirådgivning

Förbrukar du mycket energi? Vi kan hjälpa dig att bli energisnålare, oavsett om det gäller att byta uppvärmningssystem eller se över det du har. Rådgivningen avser hushåll, företag och lokala organisationer, inte besiktningar, energikartläggning eller energideklARATIONER. Kontakta våra energirådgivare på 0155-380 00.

**Visste du att...
Koordinaten har
öppet 61 timmar i veckan?
Vardagar, lördagar och
söndagar, du är alltid lika
VÄLKOMMEN!**

Populära Koordinaten



Koordinaten har mellan 600 och 800 besökare varje dag. Mellan 2011 och 2012 ökade antalet besökare med 100 000! I höstas gästades Eventsalen av bland andra Salem Al Fakir och Velodröme.

Fixartjänst för dig som fyllt 67

Är du 67 år eller äldre och bor i Oxelösunds kommun? Behöver du hjälp med enklare praktiska uppgifter hemma? Då kan FINLIRARNA vara något för dig. Finlirarna är en grupp inom funktionsstöds dagliga verksamhet och

består av elva personer och två handledare. Tjänsten är kostnadsfri men du som kund står för materialkostnaden. Ring Äldrelinjen på 0155-389 00 vardagar 9–12 och boka tid. Mer information på www.oxelosund.se.

Öppettider

Receptionen kommunhuset

Växel 0155-380 00
Mån, tis, tors, fre 8.00–17.00
Ons 8.00–18.00

Återvinningscentralen

Föreningsgatan 43
Mån, ons, fre 12.00–16.00
Tis, tors 12.00–19.00
Lör 10.00–14.00

Allaktivitetshuset Koordinaten

Bibliotek, turistbyrå, barn- och ungdomsverksamhet, konsumentinformation, gallerier, Oxelösundsarkivet, café och evenemang. Telefon 0155-383 50.
www.koordinaten.se
www.visitoxelosund.se
Mån-tors 9.00–19.00
Fre 9.00–18.00
Lör 10.00–14.00



SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



Dags att flytta ut? Vi har många som vill flytta in.

Funderar du på att sälja? Vi har byggt upp branschens största kundregister där vi har koll på alla potentiella köpare, över hela landet. Köpare som anmält intresse för ett visst område. Som gillar en viss typ av bostad. Eller som varit på visningar i närheten av dig.

Dessutom har vi en webbplats med över en halv miljon unika besökare i veckan.

Och så förstås; den dagliga kontakten med de som vill byta bostad.

Det här och mycket mer leder till att vi vet var dina köpare finns. Det här leder också till en bättre affär för dig. Och det är ju det som är det viktigaste i slutändan. Kontakta oss så ska vi berätta hur. Eller läs mer på svenskfast.se

Välkommen.

VI HAR KÖPARNA

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

Barnkultur i Nyköping



Mums, vad äckligt!

Mittiprickteatern

LÖRDAG 26 JANUARI 15.00

NYKÖPINGS TEATER

En galet rolig familjeföreställning om att äta eller inte äta från 4år Entré 60kr Arr: Kultur&Fritid

Ah hallo bebis!

Minna Krook Dans

TORSDAG 7 februari 10.00 och 12.00

CULTURUM, OLRUGSALEN

Tempo, färger och musik är tonsäkert anpassat för de allra, allra minsta. ca 8-18 månader Entré 60kr

Arr: Kultur&Fritid i samarbete med Scenkonst Sörmland/Dans

Jakten på de Osynliga

Teater Pelikan.

LÖRDAG 9 MARS 13.00

CULTURUM, OLRUGSALEN

Herr Krepiski och Madame Suffletski tar, helt vetenskapligt, kontakt med de som inte syns men som finns!

Regi Ika Nord. 4-8 år. Entré 60kr Arr: Kultur&Fritid

MAX – bollen, bilen, lampan

Teater Sagohuset

TORSDAG 18 APRIL 10.00 och 12.00

En upplevelse i rött och vitt för de allra minsta.

Regi av Minna Krook

CULTURUM, OLRUGSALEN

1-3 år Entré 60kr Arr: Kultur&Fritid

Nattresan

Dockteatern Tittut

LÖRDAG 4 MAJ 13.00

CULTURUM, OLRUGSALEN

Annie packar och reser långt bort – upp på stolen, bort till fönstret, under sängen och hem igen.

2,5-6 år Entré 60kr Arr: Kultur&Fritid

**Köp biljetter: www.nykoping.se/culturum eller på biblioteket
Boka biljetter på telefon 0155-24 89 88**



Nyköping



På klippan ovanför torget i Oxelösund står

S:t Botvids kyrka

En sevärd kyrka som är öppen för besök alla dagar 9-16. Välkommen in! Guideband finns på olika språk.

Gilla Oxelösunds församling på facebook



www.oxelosundsforssamling.se

Kyrkans expedition tel. tid. Måndag, tisdag 9-12 & 13-15, onsdag 13-15, torsdag 9-12 & 13-15. Fredagar stängt. **Vxl. 29 34 00.**
Besökstid tisdag, torsdag 9-12 & 13-15, onsdag 13-15. **Församlingshemmet Kyrkogatan 12.**
Kyrkogårdens expedition Kyrkogårdsvägen 4, tel. 0155-29 34 20.

Allsång och kaffe på Sjöängens 13.30-15.30 onsdagar i jämn vecka.
Musik och andakt på Björntorp torsdag udda veckor kl 15.15. **Sjöängens** tisdag udda veckor kl 15.

Alla är välkomna till aktiviteter i församlingshemmet och i S:t Botvid
Stickcafé 18-20.30 måndagar.
Målgarupp tisdagar 18-21. Start 12/2. Kom och prova på!
Syjunta 13-16 tisdagar i jämn vecka.

Månadens konsert I S:t Botvid VT 2013

26/1 kl 18 i S:t Botvid. Sörmlands musikkår.

23/2 kl 18 i S:t Botvid, Christine Ankarswärd, sopran, Mikael Agstam, gitarr.

23/3 kl 18 i S:t Botvid. Oxelösund Big Band

27/4 kl 18 i S:t Botvid. Peter Unge kvintett. Lisa Jeanson, sång, Patrik Ajaxén, sax, flöjt, klarinett. Leif Johansson, bas, Emil Olin slagverk, Peter Unge piano, synt.

30/5 kl 19 Sommartouch med Cantate.

Entré 100 kr. Pensionär & studerande 50 kr.
Upp till 18 år gratis.



27/1 kl 18 Taizémässa i S:t Botvid, Jenny Lingesjö. En meditativ och lugn mässa med enbart levande ljus, Taizésånger, tystnad, bibelläsning. Tommy Andersson, flöjt.

30/1 kl 13.30

Dagledigträff

i församlingshemmet. **Linda Widner** inleder vårterminens programträffar med sång och musik. Avgift 20 kr. Syjuntan har lotteri till förmån för Räddningsplankan.



3/2 kl 18 Mässa, Veronica Lindgren, Jocke Forss, Gunilla Östberg.

6/2 kl 8

Morgonmässa

i S:t Botvid, Magdalena Öhrling. Magdalena är bosatt i Nyköping. Hon prästvigts 27 jan. i Strängnäs domkyrka och kommer att vara ett år som präst här i Oxelösunds församling.



6/2 kl 18-21 Du vet väl om att du är värdefull. Samtalskväll med Ylva Sjöberg som samtalsledare varannan onsdag i församlingshemmet. Det handlar om att bygga tillit. Inget är för litet eller för stort att prata om. Fika 20 kr. Även 20/2.

Fastlagssöndagen

10/2 kl 18 Mässa Rubrik: **Kärlekens väg.**

Elisabeth Volden, Magdalena Öhrling, Susanne Forslund, Åsa Sjölund. **S:t Botvids kyrkokör** sjunger och efter gudstjänsten har Internationella gruppen **brödförsäljning** till förmån för internationell diakoni.



13/2 Med askonsdagen börjar fastetiden i den kristna traditionen. Fastan sträcker sig fram till påskafton. Fastan vill ge extra fokus på att dela med sig, att avstå från sitt eget till förmån för människor som lider nöd. Svenska kyrkans fasteinsamling pågår fram t.o.m. Palmsöndagen 24 mars. Kollekt till Svenska kyrkan Internationell diakoni tas upp i kyrkorna under fastetiden.

13/2 kl 13.30 Dagledigträff i församlingshemmet. **Trio Marieng** sjunger. Trioen, bestående av Margita Ytterberg, Inger Lundin och Eva Claeson-Jacobsson, har sjungit i många församlingar, i kyrkor, på soppluncher och äldreboenden. Det är första gången de besöker Oxelösund med sin sång. Avgift 20 kr. Syjuntan har lotteri till förmån för Räddningsplankan.



17/2 kl 18 Mässa i S:t Botvid, Jenny Lingesjö, Jocke Forss, Marie Nilsson. Jenny Lingesjö välkomnas som ny präst i S:t Botvid.

19/2 Pilgrim 17.30-19.30 i församlingshemmet. Samtal ur ett pilgrimsperspektiv.

24/2 kl 18 Mässa med Magdalena Öhrling, Elisabeth Volden, Ann Svensson, Susanne Forslund och **CANTATE.**



Oxelösundin Ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön

Oxelösundin Ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön
Ma 28/1, 4/2, 18/2, 25/2 11-13 Kuoroharjoitukset, St.Botvid
Ti 29/1, 12/2 9.30-11.30 Yhteinen laulukahvittelu Sjöängens tiloissa
Ti 5/2, 19/2 17-19 Ompeluseurat, seurakuntakoti

To 31/1, 14/2 18-20 Mimmiliiga sauno, Stjärnholm
Pe 1/2, 15/2 9.30-11.30 Yhteinen kahvittelu Björntorpin tiloissa
Pe 1/2, 15/2 15-17 Kerhotunnit, lastenhuone, seurakuntakoti

Su 10/2 klo 10.00 MESSU S:t Botvid. Timo Orta, Sanna Räsänen, Kirkkokuoro. Kirkkokahvit seurakuntakodissa. Kirkkotaksi pätee. Tervetuloa!
Ti 19/2 Ompeluseura Anna Alajoki kertoo Suomiseuran tulevasta kolmen kirkon vaelluksesta Helsinkiin.

Su 24/2 klo 10.00 VUOSIKOKOUS seurakuntakodissa! Juhlitaan samalla Ruotsinsuomalaista päivää kakkukahvilla! Tervetuloa!

Älska Gud och gör vad du vill

Jag återkommer ofta till dessa ord uttalade av kyrkofadern Augustinus. Orden talar för sig själv och jag ägnar då och då en tanke av tacksamhet för alla som på olika sätt bidragit till att jag fått syn på Gud på ett nytt sätt. Just nu lever jag i förundran av att jag blev så berörd av programmet. Så mycket bättre som jag följt under hösten.

Det fantastiska är kanske just att redan bra låtar tolkas om igen och blir helt fantastiska igen på ett nytt sätt. Jag är extra fascinerad av Darin som både själv lyckats skapa så bra poplåtar och samtidigt lyft fram storheten hos de som en gång gjort originalen.

Det jag försöker säga är nog att det är viktigt att blåsa liv i gamla kloka ord utifrån sitt eget sätt att förstå dem, men samtidigt låta andra få lära känna dem som skrev dem. Ja, detta är lite sanningen om mig, er nye präst, att jag är en person som ständigt längtar efter att bli berörd av andras erfarenhet.

En viktig person för mig är han som vi kallar Guds son, Jesus, han som inte själv ska ha skrivit ner någonting men berört andra så starkt att de vittnat om honom så att jag själv nästan får känslan av att jag var där och vandrade med honom. Tack vare dem har jag fått lära känna honom och än idag så lär jag känna honom genom hur han drabbat människor som fortsätter att vittna.

Jag kommer aldrig att kunna berätta för er vem han är men jag kan vittna om vem jag blir när jag valt att leva med honom. Jag har kanske inte förändrats så mycket egentligen, jag är fortfarande jag men jag har fått en riktning i mitt liv, det finns någon att fråga. Jag ställer mig ofta frågan:

-Vad skulle Jesus ha gjort?

Och jag får aldrig det svar jag väntat mig men så är det om man frågar utan att ställa ledande frågor. Jag vill gärna fråga dig:

- Vem är du?

- Vad vill du?



Och jag ber till Gud att jag ska våga stanna kvar och lyssna till svaret och inte fara iväg i mina egna sanningar lagt som en opassande mall över dig. Ja, vi får hjälpas åt att fortsätta tillsammans att lösa mysteriet om vem du, jag och Gud är.

Nu har vi fått ett nytt är till skänks och nya möjligheter att beröra varandra, det är välsignat för mig!

Jenny Lingesjö
präst



Vill du ha ett jobb efter gymnasiet? Kom till oss!

- El- och energiprogrammet (EE)
- Industritekniska programmet (IN)
- Hantverksprogrammet, husbygge (HV)
- Vi har även intag på IMPRO och IMYRK på ovanstående program



Vi är mer än en gymnasieskola

Yrkesvuxutbildning Svets,-CNC och Robotteknik 40 veckor startar den 4:e februari i samarbete med Campus Nyköping och Campus Oxelösund nu kan far mor dotter och son studera på samma ställe.

Vi anordnar även branchanpassad företagsutbildning mot företag. Nu senast för Eberspächer i december. Just nu bygger vi ut våran svetsverkstad med 15 nya svetsplatser och anställer fler lärare med IWS- kompetens för att bättre motsvara efterfrågan.

Vi har kompetensen att certifiera för Internationellt svetsdiplom IW och anordna svetsarprovning vid behov i samarbete med svetskommissionen.

Kom gärna på besök!

Tapio Kantokoski, rektor.



Vi finns på:

Campus Oxelösund
Oxelögatan 24, 613 30 Oxelösund

www.friskola.info
0155 344 68

Nyårsfunderingar

Text: Sanna Dahlström

Är det inte lustigt att julhelgen alltid flyger förbi fortare än kvickt? Man förbereder, planerar, köper julklappar, bakar, lagar mat och gör sitt bästa för att se till att julen lever upp till allas förväntningar. Och sen svyschar det bara förbi, nästan lite hånande fort – och man blir lika förvånad varje gång.

Med julen avklarad brukar de flesta börja se fram emot nyårsafton, nästa stora grej att pricka av på listan. En del arbetar under både jul och nyår, andra under mellandagarna, och vissa har förmånen att vara långlediga. Oavsett hur mycket tid som finns att spendera på att planera inför nyår så verkar de flesta tycka att det är otroligt viktigt att det händer något – oavsett om det är en fin middag i goda vänners lag, middag på restaurang, hemmafest eller en sedvanlig utgång på krogen.

NÅGOT måste ju hända! Helst ska det vara spektakulärt, minnesvärt – och gärna billigt, eftersom många har skrallt i kassan efter alla julinköp.

Själv har jag provat på lite olika nyårsfiranden. Har sedan länge insett att draggiga, alkoholstinna hemmafester förvandlar mig till en gnällig argbigga, så dem försöker jag undvika. Uppskattar däremot alltid god mat (och gott vin i lagom mängd) i sällskap av folk jag tycker om – och en självklart skål vid tolvslaget. Sen går jag gärna och lägger mig, tantrött som jag är.

Mitt absolut bästa nyår firades tillsammans med en av mina vänner, Fia, i Sälen. Vi avnjöt fem-rätters middag på en italiensk restaurang med trevligt sällskap, sedan firades tolvslaget in på dansgolvet. Det blev ett riktigt minne för livet!

Det finns dock en kategori människor som inte alls ser fram emot nyårsafton – nämligen djurägare med smällrädda husdjur. Jag tillhör halvt den kategorin, eftersom vi har en hund i familjen. Han blir helt förskräckt när det smäller och pangar. Och mattehjärtat blöder vill jag lova. Hur ska man förklara för en stackars hund eller katt att smällarna inte är farliga? Helst vill man bara ta med dem ut i ingestans där det är tyst och lugnt så de slipper lida, men den möjligheten finns ju inte alltid.

Generellt kan jag känna att det där med raketer och smällare går överstyr. Jag fattar grejen med fyrverkerier och firande vid tolvslaget, men måste det verkligen smällas hela dagen och hela natten? Utöver att jag är rädd om mitt och andras husdjur så finns



det ju en uppenbar skaderisk för människorna som envisas att smälla raketer (ofta i onyktert tillstånd dessutom) och andra runt omkring dem. Vet inte hur många smällare och raketer jag såg avfyra mellan husen i tätbebyggt område under nyårshelgen – önskar verkligen att det blev strängare regler kring det.

Utöver nyår så finns det annat att se fram emot efter julen, åtminstone för alla sportentusiaster – nämligen flera stora idrottsevenemang! Ishockey i all ära, men min egen favorit är ändå Tour de Ski. Jag älskar att glo på längdskidor och följer både världscupen och mästerskapen så gott jag kan, men Tour de Ski har onekligen en speciell plats i mitt hjärta. Det är lite OS-känsla över det – hela min dag planeras in efter hur skidtävlingarna går.

I skrivande stund har finaldagen med klättringen i Alpe Cermis precis avslutats, och även om det inte är några större svenska framgångar denna gång så är det ändå fantastiskt att se. De tar sig UPPFÖR en slalombacke på skidor. En annan skulle knappt överleva en färd nerför. Sådana extremt vältränade idrottsmäns prestationer är inspiration nog åt vem som helst med ett nyligen avlagt nyårslofte.

Zagros har lärt sig svenska på ett år



Zagros Andaryari är 30 år och kommer ursprungligen från Kurdistan. Han kom till Sverige som asylsökande i mars 2011. Första tiden bodde han hos sin bror i Stockholm. Via arbetsförmedlingen i Stockholm hittade han en lägenhet i Oxelösund, dit han flyttade i januari 2012.

- Jag kom i kontakt med en handläggare på Oxelösunds kommun som hjälpte mig att komma i kontakt med Komvux på Campus Oxelösund. Eftersom jag inte kunde någon svenska när jag kom, började jag att läsa Svenska för invandrare (SFI).

Ett år senare kan Zagros föra ett samtal på svenska, han lyssnar och tar lätt in vad som sägs, och kan själv uttrycka sig på ett bra sätt med hjälp av det nylärda språket.

- Jag har fått en fantastisk hjälp av lärarna på Campus och SFI-kursen har i olika steg på ett bra sätt lärt mig att förstå och prata svenska, säger Zagros.

Nu är målsättningen att fortsätta utbilda sig på Campus i Oxelösund.

- Jag fortsätter att läsa svenska på Komvux, ett annat stort intresse hos mig är kemi, vilket jag hoppas kunna utveckla vidare.

I Oxelösund har Zagros hittat många nyvunna vänner, inte minst på skolan.

- Stockholm var jobbigare att bo i, långa avstånd, i Oxelösund är allt nära, både till olika platser och människor emellan säger Zagros, som trivs bra på sin nya bostadsort.

- Jag har inga problem med att tillbringa min fritid i ensamhet, även om jag har många kompisar i närheten. Jag tillbringar mycket tid framför datorn och "pratar" med andra kompisar världen över genom olika sociala media.



Zagros Andaryari har studerat Svenska för invandrare på Campus i Oxelösund och lärt sig det svenska språket på ett år.

Distansutbildning - ett alternativ

Vill du läsa upp din behörighet, men är till exempel föräldraledig eller arbetar, då kan distansutbildning vara ett alternativ. Då har du möjlighet att studera hemifrån via datorn.

- Vi kan erbjuda ett antal kurser på distans, säger Mário Pastor och Micaela Ardeheim, två av lärarna på Campus i Oxelösund. Du väljer själv om du vill studera på kvartsfart, halvfart eller helfart. Du kan börja kursen när du vill, vi anpassar oss efter dina önskemål.

Distansutbildning innebär att man studerar hemifrån, via datorn. Har man behov av hjälp kontaktar man ansvarig lärare.

- Vi ställer upp med handledning via telefon och datorn, vill man får man gärna komma till skolan och vara med på någon lektion, säger Micaela och Mário.

Distansutbildning innebär att samma krav ställs på eleven som om man gick i skolan. Proven genomförs via datorn eller på plats i skolan.

- Det kräver god självdisciplin, men kan absolut vara ett bra alternativ för många som vill utbilda sig, men inte har tid eller möjlighet att närvara på plats i skolan, avslutar Mário och Micaela.



Micaela Ardeheim och Mário Pastor.

Distanskurser hos Campus Oxelösund

Engelska 5
Engelska 6
Historia 1
Matematik 1
Religion 1
Svenska 1
Svenska som andraspråk 1

Distanskurser på Hermods

Om du saknar någon kurs ovan har vi möjlighet att erbjuda övriga allmänna gymnasiala kurser på distans via utbildningsföretaget Hermods. Denna möjlighet är till för dig som behöver läsa kurs för särskild behörighet till högskoleansökan eller för att få ihop tillräckligt med kurser för att kunna ta ut en gymnasieexamen. Ta kontakt med vår Studie- och yrkesvägledare om du vill veta mer.

Kontaktuppgifter

Studievägledare
anita.hansson@oxelosund.se
Telefon 0155-38 624

Besökstider
fredagar: 08.30-11.30

Samordnare
katharina.lundgren@oxelosund.se
Telefon: 0155-38 636

Besökstider
Måndagar 08.00-10.00,
Tisdagar 13.00-15.00,
Onsdagar 08.00-10.00,
Torsdagar 13.00-15.00

Stor satsning på utbildning inom Vård och Omsorg

Nu pågår en intensiv utbildningsinsats inom Oxelösunds kommun.

Vård och omsorgsförvaltningen satsar på en kompetenshöjning för sin personal inom funktionsstöd, hemvården och särskilda boenden. Projektet stöds även av EU och ESF (Europeiska socialfonden), som bidrar med fem miljoner kronor. Else-Marie Jarl är projektledare.



- Vi har haft en hög andel icke utbildad personal inom Vård och omsorg, av totalt cirka 250 personer saknade cirka 80 formell utbildning. Många har börjat som timvikarie och sedan jobbat sig in i verksamheten och blivit anställda.

- Problemet uppmärksammades av vår tidigare socialchef Anna Karin Bergsten, fortsätter Else-Marie. Hon bestämde sig för att göra något åt situationen och sökte medel via EFS. Ansökan beviljades i januari 2012 och i mars samma år startade utbildningen.

Alla berörda erbjöds en frivillig utbildning inom Vård- och Omsorgsprogrammet. Utbildningen pågår parallellt med det vanliga arbetet. Arbetsgivaren Oxelösunds kommun står för ekonomisk kompensation i form av timtid. EFS betalar lärare, utbildningsföretaget som administrerar kursen, literatur samt andra overheadkostnader. Utbildningen genomförs på Campus i Oxelösund. Förutom vårdämnen ingår svenska och samhällskunskap i kursplanen. Som lärare i vårdämnena anställdes Anne Svanberg.

- Vi har lagt upp en individuell plan för varje individ, beroende på hur mycket kunskap och erfarenhet de har sedan tidigare, berättar Anne. Genom sin "validering" får de prova sina kunskaper via muntliga och skriftliga prov. Alla har olika bakgrund vilket innebär att alla får en individuellt upplagd kursplan.



Else-Marie Jarl



Anne Svanberg

75 personer har påbörjat utbildningen. Efter första året sammanfattar läraren Anne Svanberg läget.

- Det har gått fantastiskt bra. Eleverna har sammanlagt fått ihop 24000 poäng under 2012 genom validering och nya kurser. 24000 poäng motsvarar 30 års heltidsstudier. Ett bra mått på ökad kompetens.

Många av de studerande har lång erfarenhet från arbete inom vårdsektorn och kan omsätta lärandet i faktiska jobbsituationer. Man har lärt sig ett hantverk genom praktiskt arbete, något man har stor nytta av i det fortsatta lärandet.

- Dessutom är de i ålder från dryga tjugo till sextio år, vilket innebär att man kan hjälpa varandra med mycket erfarenhet. Det har varit mycket värdefullt säger Anne Svanberg.

Trots att det självklart kan vara tufft att kombinera arbete och utbildning är entusiasm stor hos de studerande.

- De uttrycker en stor glädje över att få växa och utvecklas både som människa och i sin yrkesroll, säger Else-Marie Jarl.

- Man blir aldrig för gammal för att lära, när man märker att man kan ge det motivation till att läsa vidare, avslutar Anne Svanberg.

"Vi har fått en fantastisk möjlighet"

- Den möjligheten vi har fått av vår arbetsgivare att studera utan att ta studielån är fantastisk.

Camilla Forsberg och Jessica Storm Johansson arbetar till vardags på Sjötångens äldreboende. Tillsammans med Susanne Eriksson -Vistnämäki och Lotta Hedlund tillhör de fyra av de cirka 75 personer som går en utbildning i Oxelösunds kommuns regi inom Vård och Omsorgsprogrammet. Satsningen innebär att de kan studera på betald arbetstid.

- Vi får 60 timmars ledigt per 150 poäng vi läser. Det blir självklart även mycket studier på vår fritid, men det är så inspirerande och roligt, så det känns inte speciellt betungande, säger Camilla och Jessica.

- Nu kan vi sätta ord på det vi lärt oss vilket stärker oss i vårt vardagliga arbete. Ett stort tack till Oxelösunds kommun att vi fick den här chansen.

- Nämn gärna också att vi har två underbara lärare i Anne Svanberg och Margun Lundström, inflikar Camilla och Jessica.



Camilla Forsberg till vänster och Jessica Storm Johansson till höger på var sin sida om Maja Jonsson på Sjötångens äldreboende.



Mediamix
event & mediabyrå

Vi hjälper ditt företag med en lyckad mediamix!

Med många års erfarenhet i mediabranschen hjälper vi ditt företag att synas.
Vi vill gärna vara din lokala mediarådgivare i Nyköping och Oxelösund. Vårt mål är att
marknadsföringen ger dig lönsamhet och fler nöjda kunder.



Hos oss kan du få hjälp med bland annat annonser i lokaltidningen OT och i nya magasinet NYK, sommarguiden i Oxelösund, Nyköpingsguiden samt exponering på

informationstavlor. Vi erbjuder dessutom ditt företag hjälp med grafisk formgivning, fototjänster, trycksaker, hemsidor, Facebook för företaget och QR-koder.



Skanna koden för mer information eller ring oss – vi vill gärna träffa er!



/Eva & Kristin

Reklamidé
TIDNING FOTO Marknadsföring MEDIA
MediaEVENT TidningEVENT
ReklamEVENT FOTO MARKNADSFÖRING
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

Prisstopp outlet • Prismanhuset 1 • 613 30 Oxelösund • Öppettider måndag-fredag 930-18 lördag 10-14

Vi satsar på PRISSTOPP

Hej alla Oxelösundsbor.

Vi heter Michaela och Melinda och har nyligen flyttat från Stockholm till Oxelösund och öppnat lågprisbutiken Prisstopp i Gallerian vid Järntorget.

Vi har tidigare bott i kuststaden och lärde oss uppskatta människorna och inte minst närheten till hav och vatten.

När vi fick chansen att driva Prisstopp outlet i lokaler som stod tomma i Gallerian såg vi det som en spännande utmaning att etablera oss inom affärshandeln i Oxelösunds centrum.

Det varma mottagandet och alla positiva reaktioner på etablerandet av Prisstopp outlet i Oxelösund glädjer oss särskilt. Vi kommer nu att kunna erbjuda ett ytterligare breddat sortiment av av bland annat barnkläder och förbrukningsartiklar, alltid till överraskande låga priser

Vi är unga och nya som egna företagare och jobbar efter valspråket att du måste våga satsa för att vinna någonting. Det är helt enkelt det här vi vill.

Välkomna in i butiken och fynda.



Melinda Holmström (till vänster) och Michaela Holmström.
Foto Peter Lundström



Michaela Holmström

- ansvarar för administration och ekonomi i Prisstoppbutiken i Oxelösund.

Melinda Holmström

- ansvarar för kund- och kassaservice i Prisstoppbutiken i Oxelösund.

Prisstopp outlet

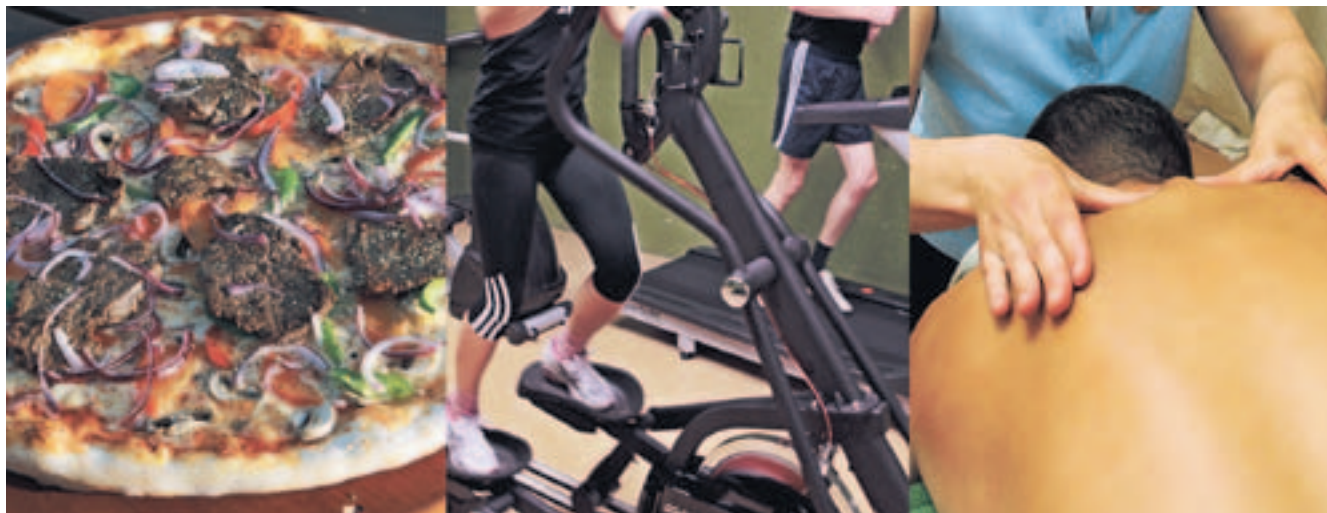
- lågpriskedja i Sverige där butikerna drivs på franschisbasis. Varumärket Prisstopp etablerades år 2010.

Varusortiment

- Prisstopp outlet saluför i sina butiker i landet tiotusentals artiklar för hemmet, djuren, fritiden, kroppsvård, städ & rengöring, leksaker, livsmedel, kläder, skor o.s.v.

Balans och nya hållbara vanor

Januari är den månad som lockar fram det dåliga samvetet hos flest människor. Aldrig är folk så aktiva på gym och träningsanläggningar som i början av året. Jul- och nyårshelgerna är överstökade och december är blott ett minne av frosserier och dekadens. Beach 2013 hägrar i horisonten och många fokuserar sina nyårslöften kring att komma i form.



Just att komma i form kan också betyda olika saker. Vissa vill gå ner i vikt, andra vill få en fastare kropp – och vissa vill helt enkelt få ordning på sin mathållning. Generellt är det, oavsett mål och vision, många nya vanor som ska läras in.

Är man motiverad brukar det inte vara alltför svårt att påbörja förändringen. Det som istället kan vara lite besvärligt är att faktiskt hålla sig kvar i de nya vanorna. Oberoende av vilken inriktning just du har på dina visioner, här är några tips för att din satsning ska bli en hållbar förändring.

Sätt upp lagom stora mål – och dela upp dem!

Det är lätt hänt att man sätter upp ett önskvärt slutresultat utan att fundera på om vägen dit är rimlig. Sätt därför också gärna mindre delmål längs vägen, där du har möjlighet att se dina steg i mindre skala – och kanske ha möjlighet att omarbete dem om det behövs.

Gå in i utmaningen med kunskap

Inget är roligt innan man behärskar det. Se därför till att du redan innan start har rätt hjälp. Ska du träna på gym för första gången? Be om en genomgång av en personlig tränare – de flesta gym erbjuder den tjänsten gratis eller mot ett mindre belopp till sina nya kunder. Ska du påbörja en ny diet eller ändra din kost? Förbered dig genom att ha recept hemma och att lära känna eventuella nya råvaror.

Planera

Nya vanor är svåra att anamma. Boka in dig på pass i god tid, ta med dig träningskläderna till jobbet så du kan åka direkt. Köp hem mat och se till att du har bra mellanmål så att du inte faller i lätta fallor. Brukar det vara mycket fika på jobbet som du vill undvika? Ta med dig ett snacks som du gill-

lar och som passar in i din satsning så du har något eget att knapa på. Klart att man inte vill sitta tomhänt när andra frossar i godsaker!

Se till att du har bra stöd från omgivningen

Berätta för din familj och dina vänner att du valt att göra den här satsningen och vad den innebär – samt förstås att den är viktig för dig! Kanske finns det fler i din närhet som vill göra en liknande resa, men som inte vågat satsa fullt ut – då kan ni ju göra den tillsammans och stötta varandra. Att hjälpas åt att laga mat, eller kunna få sällskap på promenaden eller till simhallen är guld värt.

Har du verkligen tid?

Många satsningar tar tid, så är det. Innan du börjar, se efter hur din vardag ser ut. Finns det redan luckor för dina nya vanor, och om inte, går de att skapa? Om det känns som om tiden är knapp, tänk över dina mål en gång till och se om du inte kan ändra lite på dem. Kanske kan du få in motion till eller från jobbet, gå upp en timme tidigare, slopa ett TV-program – eller köpa ett motionsband att ha hemma så att du kan se på TV samtidigt som du motionerar?

För dagbok

Man kan omöjligt minnas varje dag, varje träningspass, varje recept. Det är alltid bra att dokumentera sin process, oavsett vad det gäller. Då kan du alltid gå tillbaka och se vad du gjort den och den dagen och hur det kändes. Kanske hittar du ett mönster som du vill bryta, eller kommer på ett bättre sätt att planera din vardag?

Var snäll mot dig själv

Någon gång kommer det – bakslaget. Det kan vara en sjukdom, en motivationsdipp, övertid på

jobbet eller något annat du helt enkelt inte räknat med. Sådant händer alla och det är otroligt svårt att undvika. Men klanka inte ner på dig själv när det händer, utan se istället framåt. Ett inställt gymbesök kan förvandlas till en skön promenad senare på kvällen. En pizza som slank ner trots att den inte skulle det sitter där den sitter – visst var den god och visst njöt du av den? Nöj dig då med det, men passa också på att gå och handla direkt efter när du är mätt och belåten och fyll upp skafferiet och kyl med matvaror som passar dina nya matvanor.

Belöna dig själv

När du når dina mål, stanna upp en liten stund och erkänn för dig själv att du faktiskt gjort något bra. Ge dig själv en klapp på axeln och unna dig något. Det kan vara en massage, en SPA-behandling, en hotellfrukost, en ny bok – så länge det är en liten belöning av något slag. SEN kan du titta vidare mot nästa mål, förhoppningsvis fylld av ny energi och motivation!

Hitta en balans som passar dig

Viktigast av allt! Alla människor är olika. Vi har unika behov och känslor, och vi reagerar olika. Bara för att LCHF/Viktväktarna/Cambridgemetoden fungerar jättebra för din vän så behöver det inte fungera för dig. Och du kanske inte alls trivs så bra som du trodde med styrketräning/vattenträning/löpning. Var inte rädd att byta metod! Så länge du gett det ett försök och insett att det inte fungerar – prova istället något annat! Det är inget nederlag alls, just av den anledningen att vi är unika. Det finns en uppsjö av dieter, träningsmetoder, vardagsmotionstips och hälsosamma levnadssätt – du måste hitta den som passar dig bäst.

Text: Sanna Dahlström
Foto: Peter Lundström



Joel Frändberg



Pär Nilsson



Monica Ländin



Birgitta Sandlund

Flytta med Länsförsäkringar!

Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling

lansfast.se/nykoping

Välkommen på invigning!

Torsdag 7 februari
Vårdcentralen Oxelösunds
rehabenhet på Vitsippan

Öppet hus kl. 15.00-18.00

Se våra nya lokaler och träffa medarbetarna.

Information och frågestund 18.00

Vi presenterar vårdcentralens äldresköterska och andra nyheter. Ställ dina frågor om vår verksamhet.

Din hälsa är vår främsta prioritet!

För mer information

www.landstingetsormland.se/oxelosund



LANDSTINGET SÖRMLAND
Vårdcentralen Oxelösund

Hälsoval
Landstinget Sörmland

Träna när du har tid Vi har öppet kl 05-23 alla dagar!



Fri provträning på Öppet Hus!
Onsdagar kl 18-20

P&T PULS & TRÄNING

www.pulsochtraning.se

Järntorget 1, Oxelösund centrum 08-549 00 600

**Det här är Medley. Bada och träna.
Nu får du en extra månad på köpet.**



Skaffa MedleyPlus med löpande autogiro på minst 12 månader så bjuder vi på en extra månad. Dessutom får du en gymnastik (värd 200 kr) och en snygg vattenflaska.
Men passa på! Erbjudandet gäller bara till den 3 februari 2013. För mer info: www.medley.se eller besök din närmaste Medley-anläggning redan idag. Gäller bara för nytecknade autogiroavtal.

Glöm inte "gilla" oss på [facebook.com/medley.se](https://www.facebook.com/medley.se) så får du ta del av tävlingar, bilder och annan information.



MEDLEY
Vi älskar att bada

Din tandläkare i centrum



Personlig omtanke



Trygg miljö



Modern tandvård

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



Praktikertjänst



*Nu är det dags att börja förbereda
inför sommarens bara ben!*

Om du bokar en vaxning i februari så får du **20% rabatt**
på första behandlingen. (gäller all vaxning)

Välkommen!

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



*Helena och Sandra
hälsar varmt välkommen!*

Hudhälsan
ekosalong

Järntorget 1, Oxelösund
0155-303 11
www.hudhalsan.nu

Erbjudande!

IPL
Permanent
hårborttagning m.m.
Gå 5 gånger
Betala för 4

Massage
Klippkort
Gå 5 gånger
Betala för 4

*Gäller fram
till sommaren

BEHANDLINGAR

- IPL
- Hårborttagning
- Ansiktsbehandlingar
- AHA-behandling
- Klassisk massage
- Cellulitmassage
- Företagsmassage
- Bryn & fransar
- Manikyr
- Nagelförlängning
- Cambridge viktprogram

Känd från TV!

Vakuumpförpackare Food Sealer
Prestige 7951

1295.-

Vakuumpförpackare Food Sealer
Fresh and Tasty 7950

995.-

OBH NORDICA

ELIASSONS




Vakuumpförpackare
håller matvaror färska
upp till 5 gånger längre
och skyddar dessutom
mot frostsador vid
infrysning.

Timmermansgatan 6
0155-350 60 • www.bolist.se

Conny tar över Havets Källa som blir Källa

- Havets Källa har en stor potential. Det ska bli intressant och utmanande att få sätta sin egen prägel på verksamheten.

Conny Steisjö är ett välkänt ansikte i restaurangkretsar genom sitt arbete på Hotell Ankaret, Fina Fischen i Trosa och Träffen i Nyköping. Lägg därtill uppdrag som kökschef på krogar i Stockholm och olika konferensanläggningar.

- Visst har jag haft funderingar kring att starta något eget. Ta mina kunskaper och erfarenheter och forma en egen verksamhet. När möjligheten att få driva Havets Källa dök upp kändes det rätt. Lagom stort i mitt första egna företagande.

Tills vidare behåller Conny jobbet som kökschef på Vidbyns Gård och Konferens.

- Min ambition är att sätta min egen prägel på restaurangen och verksamheten runt omkring. Att i första hand gå från grytorna till att leda verksamheten. Självklart kommer jag att rycka in i köket vid behov. Men jag söker just nu en kock till vårt kök.

Förutom Conny och en ny kock kommer trogna gäster känna igen Cissi Ljungdahl, som kommer att arbeta vidare i verksamheten.

Efter branden och uppbyggnaden av Havets Källa byggs ett restaurangkök, med en öppen planlösning.

- Ett fullgott kök för verksamheten idag, säger Conny. Köket kan försörja en full matsal med cirka 70 gäster. Växer verksamheten måste vi nog också utveckla köket.

Det är med stor entusiasm Conny pratar om sina planer

för verksamheten. Nytt namn är redan taget.

- Källan Restaurang & Café heter verksamheten, med betoning på restaurang, berättar Conny. Vi planerar att starta lunchservering tisdag till fredag från och med mars. Vintertid bygger vi verksamheten på konferenser och beställningar, som exempelvis födelsedagsfester och bröllop. Alla tillställningar där det behövs en lokal och servering av mat och dryck.

- Sommartid håller vi restaurangen öppen varje kväll, med en à la carte meny. Dagtid tänker vi satsa på Strandcaféet och servera enklare mat som exempelvis pastasallader. Öppettider styr vi efter vädret, regniga dagar kommer vi att hålla Strandcaféet stängt.

Källan Restaurang & Café inrymmer även ett konferensrum, två behandlingsrum, bastuavdelning samt en relaxavdelning.

- Behandlingsrummen tänker vi hyra ut. Massagebänk finns på plats, så den ingår i hyran. Bastu- och relaxavdelning kan bli en naturlig del i konferenser, möhippor och andra möten av olika slag.

- Till konferensrummet hälsar vi självklart konferensgäster välkomna. Här fortsätter också välkända aktiviteter som yoga och seanser att dyka upp.

Text: Torbjörn Dahlström
Bild: Peter Lundström



Conny Steisjö driver numera verksamheten i Källan Restaurang & Café.

Passa På!

1/2

REAPRISET

Svedlindh's

0155-302 10
Järntorget, Oxelösund



**ÖGONHÄLSO-
UNDERSÖKNING**

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

SÖRNER'S OPTIK
glasögon och kontaktlinser

Järntorget 1, Oxelösund • Telefon 0155 362 20
www.sornersoptik.se

**BOKA TID
HOS OSS!**



Hej!
Det räcker med att man
slipper cykla omkull en gång
så är väl dubbdäcket betalt.
Våga cykla du med!
/Johan

Dubbdäck fr.399:-

CYKEL & NYCKELSERVICE AB

0155-45 10 00
Järntorget, Oxelösund
www.cykelonyckel.se

Din lokala Marin & Redskapshandel i Oxelösund
Komplett utombordarverkstad • Förmedling av begagnade båtar till låg provision
Båttillbehör • Redskap och maskiner för din trädgård

**Månadens
Vara!**

Snöslunga Park&Garden
4-Takts motor 196CCM
6 växlar fram och 2 bakåt
ord. 8700:-
7195:-

Välkommen till oss!
/Jari och Lars



Öppettider Butik: Vard 10-18 Lör 10-13 Sön Ledigt
0155-285700/070-3479698
Verkstaden: Vard 8-16 Lör-Sön Ledigt. Tfn 073-9122243
Timmermansgatan 7, 613 31 Oxelösund

BOAT CARE

an Restaurang & Café



heten på Havets Källa, och passar på att byta namn till Källan Restaurang & Café.

Blomsterdesign i ny regi



Den 29 november övertog Hälsosträdgården Lunden blomsterbutiken vid torget efter Marlene Johansson. Det är Benita Hedman Runesson och Tony Edberg som står bakom verksamheten. Paret driver även verksamhet på Kyrkogårdsvägen 2 i Oxelösund.

Ny butik i Prisman

Systrarna och Melinda och Michaela Holmström har nyligen flyttat från Stockholm till Oxelösund och öppnat lågprisbutiken Prisstopp i Gallerian vid Järntorget.

Se annons sidan 11.



Födelsel Romantik Konfirmation Examen Fest
Blomster Design
Butiken med de ekologiska alternativen. Hantverket & kunskapen

Vi firar övertagandet
av butiken med att under
v.5 ge våra kunder
10% rabatt på alla
krukväxter i butiken.

Hjärtligt välkomna!

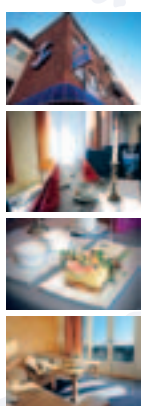


Öppet: Mån-Fre 9.00 - 18.00 Lör 9.00 - 14.00
Järntorget 4, Oxelösund • 0155 310 52

Välkommen till Best Western
Hotell Ankaret

Dixie Tigers spelar den
14 Februari kl. 19:00 på
BEST WESTERN Hotell Ankaret!
Inträde 120 kr, Buffe 89 kr

Välkommen!



**Best Western
Ankaret**
Hotell • Restaurang

Gra Oxelösundsv. • 0155-330 20 • www.hotellankaret.se

Tango - disciplin och passion i fulländat samspel

Torsdagen den 31 januari förvandlas Koordinaten till ett tangocafé med livemusik och dans. Gunilla Wahlström, tangolärare och initiativtagare till projektet, hoppas på att fler Oxelösundare ska falla för den disciplinerade och passionerade dansformen.

Hur kom det sig att det blev tango för dig?

- Jag har dansat i hela mitt liv – balett, flamenco, bugg, salsa, historiska danser, för att nämna några, men det var den argentinska tangon som jag verkligen fastnade för. Det är den mest sensuella dansform som finns, den bygger på en intuitiv och innerlig kommunikation mellan de två dansande som är oerhört fascinerande. I tangon tar båda plats och skapar dansen. Mannen är kanske den förande men kvinnan gör de dekorationer och figurer som fulländar dansen. Det är ett samspel på mycket hög nivå.

Du åkte på inspirationsresa till Argentina nyligen.

- Ja, jag var väldigt sugen på att utforska tangon på dess hemmaplan och se om den tangon jag praktiserade stämde med det som dansades av dess landsmän. Jag gick ut på flera tangoställen, så kallade milongas, i Buenos Aires. Det är inte som man kanske kan tro, att tangon utövas i

rökig och stökig krogmiljö, nej här dricks det i princip bara vatten och det går väldigt disciplinerat till. Till exempel finns ett uttalat men konkret system för hur man bjuder upp.

Är det varannan damernas som gäller, eller?

- Nej, inte alls. Vem som helst kan bjuda upp men det sker helt utan prat och endast genom ögonkontakt. Män och kvinnor sitter placerade på varsin sida av dansgolvet och låter blickarna svepa över motsatt sida tills man får ögonkontakt med en potentiell danspartner. En knappt märkbar nick och så reser man sig och möts vid kanten av dansgolvet.

Vad händer på tangocaféet på Koordinaten?

- Det börjar redan klockan 18 för de som kanske aldrig dansat tango och som vill testa. Jag och min kollega Bert-Ola Bruce går igenom lite av grunderna och så får man dansa till inspelad musik. I början handlar det först och främst om att hitta kontakten och lära sig att kommunicera med sin danspartner. Klockan 19 är det konsert med Kriminal Tango. Efter pausen görs det plats för dans och då kan de som vill dansa till orkestern göra det, och de som bara vill sitta och njuta av både dansen och musiken kan göra det.



Om man får mersmak av dansen, vad gör man då?

- Då kan man anmäla sig till någon av tangokurserna i Nyköping som jag och Bert-Ola håller i. Det finns både nybörjarkurs och kurser för de som hållit på ett tag. Vi har haft tangokurser i Nyköping sedan 2009 och märker hur intresset för dansformen bara ökar. Som tangobiten är det förstås väldigt roligt att se.

Kortfakta Tango

Pardansen Tango uppstod kring förra sekelskiftet i de fattiga immigrant-kvarteren i Argentinas huvudstad Buenos Aires. Den spreds och blev så småningom en modedans i Paris och därmed högsta mode i hela Europa, där den knoppade av sig i olika nationellt präglade varianter, som t ex den finska tangon. Idag är det främst den argentinska varianten som dansas i Sverige.

Monark

Vip Dam,
3vxl, 28"



*Lås och lyse ingår

3995KR
ord. 4795kr

Team 

HAGA CYKEL

Brunnsgatan 3 • 0155-219450 • www.hagacykel.nu

Öppettider:

Vard. 10.00-18.00, lunchstängt 12.30-13.30 • Lördagar 10.00-13.00

LAGERRENSNING!

Välkomna in och fynda
bland våra utgående modeller!

Univega
HT-5200
26"



2995KR
ord. 4495kr



VÄRDEKUPONG

Vid köp
av en cykel får du en
hjälms (Bell Solar) med
på köpet. Värde 399,-
gäller tom. 28/2

Så kan du som invånare påverka kommunen

Vart fjärde år är det val till riksdag, kommun och landsting. Då kan du utnyttja din rösträtt och vara med och påverka vilka politiker du tycker ska styra i kommunen. Dessutom har du som medborgare i Oxelösunds kommun möjlighet att påverka det som händer även mellan valen. Kommunen fattar dagligen beslut som påverkar dig. Det kan handla om bostadsområden eller skolor. Det finns flera sätt att påverka utöver att engagera sig politiskt.

Lyssna på Kommunfullmäktige

Kommunfullmäktiges sammanträden är öppna för vem som helst som vill komma och lyssna. Sammanträdena är i Eventsalen på Koordinaten oftast 18.00. Nästa tillfälle är onsdag 20 februari 18.00 och sammanträdet direktsänds även på www.oxelosund.se. Det går också att se äldre sändningar via hemsidan.

Allmänhetens frågestund

I anslutning till kommunfullmäktiges sammanträden har du som kommuninvånare möjlighet att ställa frågor om kommunens verksamhet vid allmänhetens frågestund. Frågan ska lämnas in senast två dagar i förväg. Frågestunden inleder fullmäktigesammanträdet. Normalt besvaras frågan av ordförande i den nämnd som frågan rör. Du får ge en kort kommentar, men inte ställa följdfrågor och det kan inte bli någon debatt.

Lämna medborgarförslag

Du kan lämna in medborgarförslag om frågor som kommunen ansvarar för. Alla som är folkbokförda i Oxelösunds kommun kan lämna sitt medborgarförslag

till kommunfullmäktige. Det finns ingen åldersgräns. Medborgarförslaget ska lämnas skriftligt och vara undertecknat av den som lämnar förslaget.

Säg vad du tycker

Det finns också möjlighet att lämna synpunkter på verksamheten i kommunen via något som kallas "Säg vad du tycker". Där kan man framföra synpunkter på bemötande eller hur kommunen utför sina tjänster. Det går att lämna synpunkter direkt på kommunens hemsida, via e-post kommun@oxelosund.se eller i ett vanligt brev.

Offentliga handlingar

Du har rätt att läsa de flesta papper och elektroniska dokument som finns hos kommunen. Vissa handlingar kan dock vara sekretessbelagda. Protokoll och kallelser som rör exempelvis kommunfullmäktige hittar du på kommunens hemsida.

Samråd och detalplaner

En detalplan kan handla om hus som ska byggas om, en väg som ska ändras

eller ett nytt bostadsområde. I det samråd som ingår i detalplaneprocessen har du möjlighet att tycka till om planen. Efter samrådet ställs planen ut i en utställning. Då kan du tycka till igen.

Kontakta en politiker

Vill du veta vad politikerna tycker kan du ställa frågor direkt. Du hittar kontaktuppgifter i förtroendemannaregistret på

kommunens hemsida eller via kommunens växel.

Kontakta förvaltningen

Har du praktiska frågor om kommunens service kontaktar du den tjänsteman eller förvaltning som ansvarar för frågan. Du kan alltid ringa kommunens växel 0155-380 00 så lotsar de dig vidare.

Dialogen ska utvecklas



Demokratiberedningen består av fr v Björn Johansson (Mp), Dag Bergentoft (M), Lotta Johnsson Fornarve (V), Patrik Renfors (V), Bo Höglander (C), Catharina Fredriksson (S) och Mattias Pettersson (S).

Dialogen mellan politiker och medborgare i Oxelösund ska utvecklas. Demokratiberedningen, som är en parlamentarisk arbetsgrupp utsedd av Kommunfullmäktige hade sitt första möte i november. Beredningens uppgift är att vara drivande när det gäller att förnya och fördjupa arbetet med demokratifrågorna, utveckla de politiska arbetsformerna och mötet mellan politiker och medborgare, utveckla former för

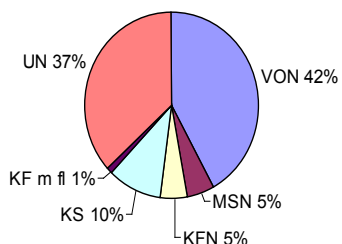
samverkan, dialog med och deltagande från medborgarna.

Beredningen kommer att titta på olika former för medborgardialog, inventera nuläge i Oxelösund och föreslå Kommunfullmäktige hur arbetet med demokratifrågor ska fortsätta. Demokratiberedningens uppdrag sträcker sig till mandatperiodens slut 2014.

Så fördelas pengarna

Kommunfullmäktige antog nyligen en ny vision, Vision 2025. Kommunstyrelsens arbete under den kommande planperioden handlar om att översätta den nya visionen i praktisk handling.

I budgeten för 2013-2015 har det gjorts prioriteringar med syftet att sträva mot att uppnå visionen. Tanken är att man ska kunna följa den röda tråden från vägledningsdebatt i Kommunfullmäktige till mål, prioriteringar och tilldelning av resurser. Hur pengarna fördelas procentuellt mellan de olika områdena i kommunens verksamhet kan du se i diagrammet.



Diagrammet visar hur pengarna fördelas procentuellt mellan kommunens olika verksamheter

VON = Vård- och omsorgsnämnd
MSN = Miljö- och samhällsbyggnadsnämnd
KFN = Kultur- och fritidsnämnd
KS = Kommunstyrelse
KF= Kommunfullmäktige
UN = Utbildningsnämnd

Fem kommunmål

Kommunfullmäktige har antagit fem övergripande och gemensamma kommunmål. Hela koncernen ska i sitt arbete bidra till målpuppfyllelse.

Trygghet och säker uppväxt

Barn och ungdomar ska känna sig trygga såväl i samhället som i de kommunala verksamheterna.

God folkhälsa

Oxelösundarnas faktiska folkhälsa och upplevda livskvalitet ska utvecklas positivt.

Trygghet och värdig ålderdom

Det är värdigt, tryggt och säkert att åldras i Oxelösund.

Attraktiv bostadsort

Oxelösund erbjuder ett havsnära boende och en hög kommunal servicenivå.

Hållbar utveckling

Oxelösunds kommun tar ansvar för att långsiktigt säkra de resurser som behövs för att fullgöra kommunens uppdrag.

Vill du läsa mer hittar du hela dokumentet Mål- och budget 2013-2015 på kommunens hemsida. I det kan du också bland annat se vilka investeringar som planeras.

Företagarna på fortet



Inne i Femörefortet. Från vänster Per Rödseth, Hans Rainer och Iréne Bengtsson.

Torsdag 17 januari hölls en något anorlunda företagslunch i Oxelösund. Det serverades klassisk militärlunch med ärtsoppa och pannkaka i ett berggrum 30 meter under marknivå i Femörefortet.

Under lunchen intervjuade Hans Rainer, ansvarig för näringslivsfrågor i Oxelösunds kommun Per Rödseth från den ideella föreningen Femörefortet som driver anläggningen. Det pratades både historia och framtid.

- Femörefortet har ett starkt eget koncept, men för att förlänga visningssä-

songen och få en ännu starkare utveckling är det viktigt att alla aktörer inom besöksnäringen samarbetar mer kring utveckling och marknadsföring, säger Per Rödseth.

Vid lunchen presenterades också Oxelösunds nya socialchef Iréne Bengtsson. Det sociala området är kommunens största verksamhetsområde som omsätter cirka 200 miljoner kronor av kommunens totala budget på 500 miljoner.

Företagslunchen är ett återkommande arrangemang som hålls den tredje torsdagen varje månad.

Fråga juristen!

Fråga

Jag undrar om studieskulder ska räknas in i en bodelning och vad som händer om det finns mer skulder än tillgångar för den ena vid en bodelning?

Svar

Samtliga skulder ska räknas in i bodelningen, även studieskulder. Om den ena parten på sin sida har ett underskott då samtliga skulder dragits från samtliga tillgångar förs summan 0 kr till delning mellan parterna. Har den andra parten ex. 100 000 kr efter avdrag för skulder delas dessa medel mellan parterna. Det finns dock andra regler vid en bodelning som innebär att en hälftindelning av det totala nettot inte alltid är en helt korrekt delning. Vid en bodelning bör parterna kontakta en jurist för att ta reda på sina rättigheter och skyldigheter.

Fråga:

Vad finns det för anledning för mig att skaffa ett testamente? Jag hör ofta att jag borde skaffa ett testamente, men förstår inte riktigt varför. Jag är man och sambo med en kvinna som jag har två barn ihop med. Vi har tillsammans en villa, ett sommarhus, en bil och lite sparade pengar på banken. Jag och min sambo funderar på att gifta oss ganska snart, påverkar det på något sätt.

Svar:

För att kunna svara på din fråga behöver jag veta vad du vill ska hända då du dör. Vill du att det ska vara möjligt för din sambo att bo kvar i huset och även fortsätta äga sommarhuset behöver ni se över hur hennes ekonomi ser ut om du avlider. Finns det låneförsäkringar, pensionsförsäkringar eller livförsäkringar? Hur stora lån har ni och vad är värdet på fastigheterna? Allt detta och även ytterligare faktorer påverkar vid en beräkning om din sambo kan bo kvar och fortsätta äga fastigheterna och övriga tillgångar. Gifter ni er spelar det stor roll då makar ärver varandra, sambor ärver inte varandra. För att din sambo överhuvudtaget ska ära något efter dig måste du skriva ett testamente. Även makar behöver ofta testamente då många önskar att arvingarna ska ära egendom som enskild egendom, alltså egendom som inte ingår i en bodelning mellan maka eller sambo. Önskar du som gift att dina barn ska ära dig direkt, utan att vänta på att också din maka avlider, måste du skriva testamente.

Sarah Mingert arbetar som jurist på LRF Konsult i Nyköping. Sarah verkar i hela Södermanland och har stor erfarenhet av familjerätt. Jur kand från Stockholms universitet som arbetat på Advokatbyrå, Skatteverket och Juridisk byrå. Specialist på ekonomisk familjerätt och arvsrätt, alltså allt som har med t.ex. arv, gåvor, testamente, bodelningar och bouppteckningar att göra. Arbetar även med fastighetsrätt, avtalsrätt, generationsskifte samt internationell familjerätt.

Hjärtligt välkomna med frågor och funderingar till Sarah, det går då bra att maila tidningen (tobbe@media-mix.nu) eller direkt till Sarah (sarah.mingert@lrfkonsult.se) Alla frågor behandlas anonymt i tidningen.



Fråga:

Jag har inga barn men min man har tre särkullbarn. Två av dem träffar vi mycket sällan, det tredje träffar vi ganska ofta och har också bra kontakt med de barnbarnen. Vi tycker att det är tråkigt att inte träffa de andra barnbarnen oftare men kan inte göra något åt situationen då min man är osams med deras föräldrar. Vi har tänkt att barnbarnen ska ära oss istället för barnen. Kan vi hoppa över de två barnen som vi inte har kontakt med och testamentera hela arvet till deras barn, barnbarnen?

Svar:

Barnen har alltid rätt att få ut sin laglott. Om ni har skrivit bort dem i ett testamente måste de aktivt påtala att de önskar sin laglott för att utfå denna. Om de inget gör tillfaller arvet barnbarnen. Laglotten beräknas i detta fall på din mans kvarlåtenskap. Din kvarlåtenskap kan du testamentera som du önskar eftersom du inte har några bröstarvingar. Du kan vara säker på att barnen inte erhåller något arv från dig.

Känner du till hur din framtida pension ser ut?

Charlotta Krusell - Rådgivare

Boka ett möte med oss så hjälper vi dig finna en pensionslösning som passar dina förutsättningar.

Ring oss på 0771-350 350 eller besök något av våra kontor.

Sörmlands Sparbank



020-SPARBANKEN / 0771-350 350 - sormlandssparbank.se Flen Katrineholm Malmköping Nyköping Oxelösund Vingåker

EKO Lågan

VI BRINNAR FÖR EKOLOGISK HÅLLBARHET

Mån-tors 11.00-16.00
Skogsvägen 22, Frösäng
May-Louise 0732 034 320
Annette 0730 919 048
ekolagan@gmail.com

Återbruk
Loppis
Syservice
Hushållstjänster

Hjärtligt välkomna!

EN RIKTIG TYGBUTIK I CENTRUM

KOLLA VÅRA PRISER!

Vårens
nya
tyger
har
kommit!

Köks-
handdukar

Halvlinne

10:-
st

Stans
största
sortering av
gardin-
kappor

Möbel-
tyger

Från

48:-
/m

Örn-
gott

Från

10:-

Ingen väg...

...är för
lång för...

...ett besök hos



V. Trädgårdsgatan 35, Nyköping
0155-28 89 10

Komma igång igen!

Vardagen har återkommit och det känns skönt. Visst var det en trevlig jul med släkt och vänner på besök. Men det är samtidigt skönt när saker återgår till det normala och rutinerna kommer på plats igen.

Nu ska vi börja ta tag i våra nya liv, detta tenderar alltid att börja på en måndag av någon anledning. Var ärlig i din målsättning och sätt inte upp ett för högt mål. Risker är större att du lägger av då. Var i stället realistisk och anpassa målet efter dig själv och din tid.

Själv "lurar" jag mig själv till att träna genom att leda pass, då blir jag tvungen att träna.

Att vara fysiskt aktiv är nästan alltid positivt för hälsan eftersom god kondition, styrka och rörlighet på många sätt leder till ett rikare liv. I vardagen kan det handla om att du orkar leka med barnen när du kommer hem, att du får en bättre hållning och att du skyddas från förslitningsskador i ditt arbete. När du är stark och

uthållig känns vardagen enklare, och visst är det härligt att känna tillfredsställelsen som kan infinna sig efter ett svettigt och roligt träningspass!

För mig är det viktigt att varje träningspass är roligt och utmanande och att mina träningsvanor tillför kraft och energi i vardagen. Att träna ska inte vara ett måste eller något jag gör för andras skull. Att träna ska vara en frihet och en möjlighet som stimulerar ditt sinne och stärker din kropp.

Ibland går det lättare om man har en träningskompis. Försök peppa dina arbetskamrater att börja träna eller kanske dra igång en tävling på jobbet.

Utmana dina kompisar. Och våga testa nya pass.

På Medley Ramdalens Sportcenter är den gamla elitidrottaren precis lika välkommen som nybörjaren eller hobbymotionären. Här kan de flesta hitta något

som passar, vare sig de är unga eller gamla, tränar ofta eller sällan, satsar på styrka, rörlighet eller kondition. Här finns stora möjligheter att variera sin träning utifrån hur man mår och vad man har lust till.

Att spendera tid tillsammans som familj är viktigt, ta tillfället i akt att träna tillsammans som familj. Bada och motionera med något pass är ett ypperligt tillfälle att få tid tillsammans och aktivera sig.

Tänk på att den bästa träningen är den som blir av, oavsett längd.

Lycka till med det nya året, vi ses vid bassängen.



Månadens gästskribent
Torbjörn Kock

JURIDIK

EKONOMI AFFÄRSRÅDGIVNING
FASTIGHETSFÖRMEDLING

- Bouppteckning
- Samboavtal
- Testamente
- Överlåtelseavtal
- Äktenskapsförord
- Samäganderättsavtal
- Gåvobrev
- Bolagsjuridik
- Processer
- Plan- och byggnadsärenden

LRF Konsult Nyköping, Brunnsgatan 5,
Tfn 0155-773 26



Anna Bergqvist
Jurist



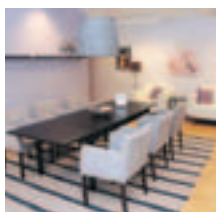
Sarah Mingert
Jurist



Lägenheter för dig & mig
24 h Trygghetsjour
Fastighetsjour
Företagshotell
Gallerior
Kontorslokaler

Hyr dig fri!

Kungshem är ett litet familjeföretag med stora resurser som sätter kunden i fokus!



Lediga lägenheter i Oxelösund

Esplanaden 10 A

2 rok, 51kvm
Möblerad och uthyres till firma
ledig omgående

Esplanaden 12 A

2 rok, 54kvm
ledig 1/3

Frejgatan 3 A

4 rok, 101kvm
ledig omgående

Esplanaden 15 A

4 rok, 107kvm
ledig 1/2

S Malmgatan 14

4 rok, 101kvm
Hiss finns
ledig omgående



Scanna för att titta närmare
på alla våra objekt!

KUNGSHEM
FASTIGHETSFÖRVALTNING

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

Kan man få en kopp kaffe?

- Javisst, svarar Anki Lundgren, jag serverar tusentals koppar kaffe om året och gott är det också. Det brukar folk säga och jag tackar och svarar att det är för att det är rättvisemärkt. Kaffe går det åt i alla sammanhang; vid minnesstunderna i församlingshemmet efter begravningar, vid alla gruppsammankomster och marknadsevenemang. Så var så god.

O.T träffar några S:t Botvidsanställda på fikarasten i församlingshemmet för att höra vad kyrkans folk tycker om året som gått.

Nämn något som ni spontant kommer att tänka på.

- Kyrkan i Familjecentralen, säger Gunilla Östberg, diakon och förskollärare. Det har varit ännu ett intensivt år på Familjecentralen där jag arbetar. Utifrån tanken att flera goda krafter tillsammans når längre och ett långvarigt nätverksarbete, kom Familjecentralen äntligen igång i november 2006. Då kändes lokalerna stora.

-Under året har ännu fler besökare hittat dit, trots att vi inte trodde att det var möjligt att klämma in fler. Vi arbetar förebyggande och erbjuder på olika sätt extra stöd till de småbarnsföräldrar som vill ha det.

- Kyrkan är en part av tre, kommunen och landstinget är de andra två. Vårt bidrag möjliggör bland annat generösare öppettider som en god service till barnfamiljerna. Den här delen av kyrkans arbete bedrivs konfessionslöst, dvs vi pratar inte om Gud där.

Tillgänglighet ett honnörsord

- Jag tänker spontant på alla som kommer hit med sina frågor, säger Elisabeth Volden, som är kyrkoherde i S:t Botvid.

- Du kommer med något som ligger dig varmt om hjärtat, något som skapar oro, något som du vill dela. Eller när du kommer med en praktisk fråga; "Hur gör man när..."

- Om du ringer på dörren får du oftast svar på en gång. Någon finns där som kan möta dig och prata med dig direkt. Ibland får du återkomma, du får en tid för samtal. Präst eller diakon finns tillgänglig på dagtid måndag till torsdag varje vecka.

- Tillgänglighet är ett av våra honnörsord. Vi vill att var och en som behöver skall få ett samtal, ett möte, så fort som möjligt.

- Vi håller S:t Botvids kyrka öppen varje dag. Det är också en fråga om tillgänglighet. Utrymme för eftertanke, för tid för dig själv. Fram till klockan 16.00 alla dagar finns hon där för dig. Betongkolossen med den dysta fasaden och med det varma, öppna rummet där du kan få ha ett möte med dig själv, eller med Gud.

Bildningsprojekt

- Under hösten började vi tillsammans med Campus vuxenutbildning förbereda ett bildningsprojekt för unga mammor utan gymnasiekompetens, berättar Åsa Sjölund, nätverksdiakon. Gensvaret blev positivt och både Arbetsförmedlingen och kommunen stöttar projektet tillsammans med kyrkan, som tog initiativet. Lärarna undervisar gruppen i kyrkans lokaler.

- 2012 har varit präglad av att samhället blivit mycket hårdare. Kyrkan vill va en röstresurs för människor i utanförskap. Barn kommer ofta i kläm i samhället. Det är viktigt att få med ett barnperspektiv i de olika besluten.

Mötesplatser

- Jag tänker på dagledigträffarna med program i församlingshemmet varannan onsdag och öppet hus, som vi har på Sjötången varannan onsdag med fika, allsång och andra spontaniteter, säger Ann, diakoniasistent, och understryker att kyrkans mötesplatser är för alla.

- Kyrkans sång och andakt på våra särskilda boenden, Björntorp och Sjötången, är öppna

- Jag vill nämna alla de ca 80 personer som varje vecka sjungit i kör. Alla konserter och musik i sommarkväll har varit välbesökta. Det är väldigt många människor som kommer och lyssnar. Vi producerar oerhörd mängd musik varje vecka i både små och stora sammanhang.

Gemenskap på hjärtats språk

- Finska syjuntan, sången och samtalen på Björntorp och Sjötången, pysselkvällarna och de välbesökta barntimmarna för barn och barnbarn vill Helen Kantokoski lyfta. Det är gemenskap på hjärtats språk med många skritt och omsorg om varandra.

- Jag vill höja alla frivilliga insatser, inflikar Elisabeth. De är alla ovärderliga medarbetare i Oxelösunds församling när de ger av sin tid, sin energi och sitt engagemang.

Samtalskvällarna kring temat Värdefull tänker Ylva Sjöberg på.

- Det är en fantastisk gåva för mig att få vara medvandrare i människors växande där värdefullkvällarna har en stor plats. Värdefullkvällarna är härliga där alla åldrar (18-80 år under 2012) får plats, där möten uppstår mellan människor, som kanske aldrig skulle mötas annars. Det karakteristiska för värdefullkvällarna är glädjen, värmen och acceptansen.

Initiativ och gensvar

- Jag tycker att 2012 kom ännu närmare vad gäller samverkan över alla gränser. Mycket av initiativ, gensvar och engagemang har spillt över på kyrkans arbete, berättar Birgitta Ringshagen, informatör.

- Jag tänker särskilt på alla insatser som gjorts i Oxelösund för att ge Räddningsplanen och Gungbrådan en insamlingsdag var. Det är alltså kyrkans två akuta kassor för människor i Oxelösund i behov av ekonomiskt stöd. Alla initiativ och allt engagemang visar hur Oxelösundsborna bryr sig om varandra. Insamlingsdagar blir till festdagar med god mat, ljus och värme och musik. Företag, föreningar, organisationer, affärsmän och enskilda personer gjorde en stor insats 2012 till förmån för kyrkans diakonala arbete bland människor i Oxelösund.

- Här vill jag flika in ett citat från musikgruppen Snook, säger Veronica Lindgren, ungdomsprästen. "Vi vet inte vart vi är på väg men vi ska komma dit".

-Det är riktigt bra, säger Veronica.

- Jag är så uppfylld av allt som hänt kring Betongbarnen. År 2012 har varit ett omtumlande år. Deras musikmässa "Vem bryr sig?" drog massor med folk och spelades två gånger. Många människor blev berörda. Betongbarnen blev uppmärksammade och självaste biskopen tilldelade dem ett stipendium som årets strängnässtiftare för insatserna med att på sitt eget sätt sprida kyrkans viktiga budskap om att det alltid finns hopp. Det är stort.

-Även de två musikmässorna "License to care" och "Agent 0155" och "Chack Matt" väckte tankar och funderingar. Nattvandrar på Valborg var en uppskattad aktivitet. Att ha roligt och samtidigt göra något bra för andra ligger bra till hos Betongbarnen.

Torbjörn Dahlström
(som inte var sen att tacka ja till en kopp kaffe)
Bild Pernilla Vis

evenemang. Det är varierande sång, andakt och samtalsstund. Ett avbrott i vardagen för boende och besökare. Diakoniverksamheten finns ju också till för hembesök, samtal och själavård för oxelösundare som vill och behöver det.

- Musiken når dit inget annat når och i alla sammanhang, konstaterar Susanne Forslund, musiker i kyrkan





Mediamix
event & mediabyrå

Företagsprofiler som syns - Annonser som säljer

Vi skapar och utvecklar företagsprofiler för både
nya och etablerade företag.

En tydlig grafisk profil
En tydlig kommunikation
En tydlig reklamstrategi

.... som stärker ert varumärke

Från idé till färdig produkt

Mediamix hjälper ditt företag med bl.a:

- Företagsprofil, logotype
- Annonskampanjer
- Tryckprodukter



Grafisk Design

Jenny Hillman

jenny@media-mix.nu • 070 529 60 83

Reklamidé
TIDNING Marknadsföring MEDIA
FOTO Marknadsföring EVENT
MediaEVENT TidningEVENT
ReklamEventFOTOMARKNADSFÖRING Reklamidé
TidningReklamGrafiskFormgivning Tidning MediastrategiFOTO

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

Det händer i Oxelösund!

Ett urval av aktiviteter under januari-februari.

För fullständigt program, se www.visitoxelosund.se

Evenemang



Torsdag 31 januari 19.00

Tangocafé

Konsert och dans på Koordinaten

På Koordinaten har lekhyllorna och bokhyllor fått ge plats åt cafébord med flämtande ljus, från scenen strömmar argentinsk tango genom gruppen Kriminal Tango och över golvet rör sig både tangoproffs och nybörjare - varma vindar från Buenos Aires blåser in över Oxelösund i kallaste januari.

Den som själv vill prova på tangos magi kan komma kl 18 och få 45 minuters nybörjarkurs under ledning av tangolärarna Gunilla Wahlström och Bert-Ola Bruce. Kursen ingår i konsertbiljetten. Arr: Kultur och fritid.



Onsdag 6 februari 19.00

Dick Lundberg & Missledd

Konsert på Koordinaten

Visrock på svenska med vissångaren Dick Lundberg, som här tillsammans med kompbandet Missledd bjuder in till ett kärleksfullt möte där mellansnacket är lika betydelsefullt som de personliga texterna. Förband: Carl Silversporre & de gamla moderaterna. Arr: Decimal på lokal



Torsdag 14 februari 19.00

Navarra

Konsert på Koordinaten

Högenersg folkmusik med groove, starka personliga uttryck, lekfullhet och allvar för enad i fyra unga musiker. Här förs svensk folkmusiktradition vidare med nya låtar, nytt sound och mångbottnade influenser. Arr: Kultur och fritid m. Scenkonst Sörmland.

Musikpasset

Med Musikpasset får du fem konserter till nästan halva priset! Du köper det på Koordinaten, Culturum eller på webben, www.visitoxelosund.se. Konserterna som ingår är Kriminal Tango 31/1, Navarra 14/2, Stockholm Lisboa Project 26/2, Elisabeth Kontomanou Quintet 12/3 och Leif Brixmark & New Holland Band 8/5. Notera att antalet pass är begränsat!



Söndag 10 februari 13.00 - 14.30

Berättarcaf  om 1900-talets Oxelösund

Berättarcaf  på Koordinaten

Lokalhistorikern Sven "Z ta" Zetterström berättar om industristaden Oxelösund och svarar på frågor för dig som vill veta mera om stadens 1900-talshistoria. Arr: Kultur och fritid och hembygdsföreningen.



Tisdag 26 februari 19.00

Stockholm Lisboa Project

Konsert på Koordinaten

Nordiskt vemod m ter portugisiskt dito, virvlande polska blandas med k nskladad fado n r musiker från varsin ytterkant av Europa samarbetar under namnet Stockholm Lisboa Project. Arr: Kultur och fritid.



Ung



Livekarusellen

Musikt vling på Koordinaten

Livemusikt vling i samarbete med Studief rmjandet. Delt vlingar fredag 15 feb, 1 mars, 15 mars samt skärtorsdagen 28 mars.

Sportlov

Det finns flera kul saker att hitta på under sportlovet i Oxelösund. H r är några exempel.

Fullständigt sportlovsprogram delas ut i skolorna och finns på Koordinaten från vecka 7.



Skidresa till Romme

Onsdag 20 februari.

Avresa kl 05.20 från D-skolan.  ter i Oxelösund ca 20.00. Från årskurs 4 och äldre. Pris 365,- (resa och liftkort). Biljetter köps på Koordinaten. Info: 0155-383 91.

Dagl ger - Trampolinhoppnig

F m re SK, Breviksskolans sporthall

19 och 20 februari 10.00 - 16.00.

Kostnad 100,-.

Info: Tommy Kasten, 073-5883437 eller Didrik Lundh 073-8305005, efter kl 16.

Prova på korth llsskytte kaliber 22

Oxelösunds Skyttegille,

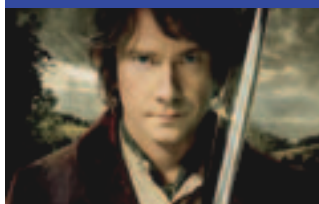
Oxelösunds Skjutbana

18 - 23 februari 11.00 - 14.00

Från 12  r. Pris 50 kr.

Info: Jari Tupasela, 0762-33 82 15

Bio



Du vet väl om att vi har en biograf i Oxelösund som visar aktuella filmer både vardagar och helger? Platsen  r Cupan, J rmtorget. Bioprogrammet finner du på www.visitoxelosund.se

Missa inte...



Torsdag 7 mars 19.00

Al Pitcher

Tärnan

Den i Sverige bosatte Nya Zeel ndske komikern kommer till Oxelösund på sin P t r Tour. Arr: Oxd Teaterf rening

Senior

Måndagar och torsdagar 10.00-12.00

Seniorcafé

Lilla Salen och

Eventsalen, Koordinaten

Koordinatens Seniorcafé

 r en mötesplats för alla seniorer.

På torsdagar  r det alltid någon form av program, t ex konsert, föreläsning eller nyttig samhällsinformation. Entré: 20,- inklusive fika. Program kommande månad:

Torsdag 31 januari

Nostalgifilmer, tema Fyrrar och skärgård

Torsdag 7 februari

Information och frågestund med bistånds-handläggare Annika Linder.

Torsdag 21 februari

S ng och musik av Gullmar och Johanna Bergman.

Torsdag 28 februari

Scenkonst Sörmland - Fröding, Ferlin & Fröken Fröken.

Inget café torsdagen den 14 februari.

Utställningar



2 februari - 10 mars

Himmlers massör

Galleri K, Koordinaten

Vem var Felix Kersten, mannen som under andra världskriget hade nära kontakt med både Heinrich Himmler, viktiga personer inom Judiska världskongressen och den svenske utrikesministern? En tankeväckande utställning från Sörmlands museum som berättar om mod och anpassning och att överleva till varje pris.



26 januari - 6 mars

Bykdagar

Galleri O, Koordinaten

En utställning från Sk rg rdsmuseet om deras  rliga bykdagar där Oxelösunds tredjeklasselever f r prova på att tvätta på gammalt vis.

Saknas ditt evenemang?

Borde ditt evenemang synas h r?

Då ska du börja med att lägga in det på www.visitoxelosund.se senast 10 arbetsdagar innan t dingen kommer ut, så kommer det med i m n av plats.

– Jag blev fort gubbe

Vi är unga män vid den här tiden.

Det som intresserar i livet är tjejer. Min kamrat hävdar att jag liknar Mad. Det är inte menat som en kompliment. Seriefiguren Mad har stora öron. Det har jag också. Det är ingen tillgång i tonåren. Tvärt om.

Kamratens öron sticker inte ut alls. Han har dessutom en svart duffel. Det är inne och imponerar på tjejerna. Jag inhandlar raskt en likadan. Duffeln visar sig övervärdad. Den gör mig inte mer poppis hos tjejerna. Inte mina öron mindre heller.

Näväl, man mognar ju med åren. Och försonas med sitt utseende. Påstås det. Den försoningen varar nu inte länge förrän nästa snyting hamnar rätt i plytet. Det är en kvinnlig hjärnforskare i Uppsala som presenterar en rapport om kroppens utveckling på livets höst.

För det första är jag skeptisk till ordet utveckling i det här sammanhanget. Det är att måla ålderdomen i rosa. Det som artar sig till det bättre i det skedet av livet är väl endast möjligheten till behovsprövd kommunal förvård. Titeln på rapporten är i alla fall "Funktionsutveckling vid åldrande".

Det väcker ungefär samma läslust som

veckans bridgeresultat i ortstidningen. Rapporten är gratis. Och vederhäftig. Det är inte ortstidningen. Gratis alltså. Däremot är säkert publicerade bridgeresultat tillförlitliga. Utgår jag ifrån. Det illavarslande är att det finns tecken i skyn som tyder på att jag tillhör den målgrupp hjärnforskaren talar om. Vi män försedda med gubbvarning. Det går fort att bli museal. Tro mig. Den ena stunden är du kung i baren, nästa stund erbjuds du en provpensionering på seniortidningen Veteranen.

Själv blev jag gubbe på 15 minuter.

Det var den tid det tog för doktorn att göra en hälsoundersökning och skriva ut ett recept på blodtrycksmedicin. Där gick tåget. Äldreboendet nästa. Det är bara att vänja sig. Jag känner mig redan bekvämare med en blodtrycksmanschett runt armen än med en vacker kvinna om halsen. Det senare kan ju ha sina bekymmer. Annars verkade doktorn hygglig. Du kan själv göra ett enkelt test för att se om du är riskzonen.

- Du kör aldrig fortare än 70 km i timmen på motorväg.
- Du tycker att August och Lotta i tidningen Land är en rolig serie.

- Du föredrar vattengympa i 29-gradigt vatten framför att åka Vasaloppet.
- Den som svarar ja på något av påståendena är sannolikt så till åren kommen att långkalsonger är ett året-runt-plagg. Hjärnforskarens rapport är en deprimerande läsning. I alla stycken. Värst är det faktum att örönen tydligt växer i storlek i takt med åldern. Näsan också, för den delen. Vad dessa rön anbelangar hade jag gärna sett den motsatta utvecklingen.

Det som minskar är istället muskelturen. I den mån den alls existerar. Häromsistens behagade ett atletiskt kvickhuvud på gymmet skämta på min och andra darrbenta mäns bekostnad. "Du vet att du är gammal när benen blir smalare och örönen större", raljerade han inför fnittrande fitnesstjejer. För att inte i ännu högre grad framstå som passé drog även jag på smilbanden. Fast motvilligt. Ytterst motvilligt. Det kända hälsomagasinet jag stukad bläddrade i efter gymbesöket var inte mycket till plåster på sårn det heller. "Du ska vara glad över dina särdrag. Det gör dig speciell", stod det där. Jo, tack. Jag hade hellre varit lite mindre speciell. Och haft mindre öröna.



Leif König

Mejla: leifkonig@telia.com

Anmärkning i kanten:

- Utan att ha något statistiskt underlag för den saken tycks kvinnorna i Oxelösund bra på att förverkliga sina affärsidéer. Extra kul eftersom skillnaden mellan mäns och kvinnors företagande kontinuerligt ökar i Sverige som helhet.

BRA

Hälsoboden i Prismen med ett brett utbud av hälsoartiklar som bättrar på ditt välmående. Bodbetjänster är **Annette Sundelius**, 52, och **Barbro Sundelius**, 74.

BÄTTRE

Diplomerade duon, **Sandra Landin**, 38, och **Helena Fransson**, 32, erbjuder allt du önskar inom skönhets- och kroppsvård i Hudhälsans ekosalong i Prismen.

BÄST

Hårkonstnärerna **Pernilla Eriksson**, 43 och **Caroline Karlsberg Wellsjö**, 34, på Salong Miracel i Prismen fixar till den personliga frisyren du alltid drömt om.

FLER BILAR
FINNS PÅ VÅR
HEMSIDA!



0:- KONTANT

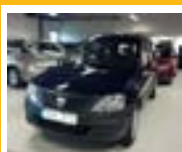
WWW.BILOTEKET.COM



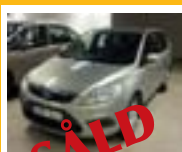
BMW 320i Touring -04
14.500 mil, automat, blå, kombi
Pris: 79.900:-
1.247:-/mån



BMW 525i Touring -05
19.200 mil, automat, silver, kombi
Pris: 99.900:-
1.560:-/mån



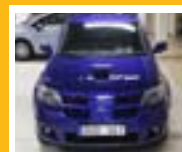
Dacia Logan MCV 1,6 -10
2.800 mil, E85 High-Flex, manuell
Pris: 69.900:-
1.091:-/mån



Ford Focus 1,8 Flexifuel -08
8.400 mil, manuell, grå, kombi
Pris: 89.900:-
1.403:-/mån



Ford Focus 1,8 Flexifuel -08
5.600 mil, manuell, Mgrå, sedan
Pris: 89.900:-
1.403:-/mån



Mitsubishi Outlander -06
10.500 mil, SUV, blåmet, manuell
Pris: 89.900:-
1.403:-/mån



Peugeot 206 SW Sport 1,6 -05
5.400 mil, manuell, Lgrå, kombi
Pris: 69.900:-
1.091:-/mån



Peugeot 207 SW 1,6 VTI -08
6.000 mil, manuell, grönm, kombi
Pris: 89.900:-
1.403:-/mån



Peugeot 307 1,6 Kombi -07
8.300 mil, manuell, Lgrå, kombi
Pris: 69.900:-
1.091:-/mån



Volkswagen S40 1,8F Kinetic -09
9.700 mil, manuell, Lgrå, Sedan
Pris: 99.900:-
1.560:-/mån



Volkswagen Golf A5 1,6 5dr -07
12.700 mil, manuell, silver, halvkombi
Pris: 89.900:-
1.403:-/mån

*Effektiv ränta från 6,95%

ÖPPET: mån-fre 10-18 lör 11-15

Gumsbackevägen 14, Nyköping • 0155 28 20 20 • arif@biloteket.com

Arif Korkut

Martin Olsson



Äntligen!

Nu lanserar vi ett helt nytt magasin i Nyköping!



Premiär!
1:a numret ute
mars 2013

NYKÖPING ÄR PLATSEN där jag växte upp, och som genom åren fått en stor plats i mitt hjärta. Här finns den lilla stadens alla fördelar, här är vi nära varandra och nära storstadens puls.

Vi tror på Nyköping och lanserar nu en helt ny produkt, med start i mars 2013, ett attraktivt månadsmagasin som vi kort och gott gett namnet NYK.

VÅR AMBITION är att Nyköpingsborna ska känna sig stolta över sin stad. Det vill vi i det nya magasinet NYK bidra till genom att i vårt redaktionella material binda ihop det historiska och moderna Nyköping, allt från popgalan med The Who på Träffen på 1960-talet till Nyköpings utveckling i nutid.

VI HAR VALT ATT SATSA på ett kvalitetsmagasin när det gäller papper och tryck. Upplagan blir 26 000 och NYK kommer att distribueras till samtliga hushåll i Nyköping samt finnas tillgängligt i ställ på välbesökta platser i staden. Den kommer också att kunna läsas på magasinets egna hemsida, nyk.nu

Med varma hälsningar
Torbjörn Dahlström,
Mediamix Event & Mediabyrå



Medaimix Event & Mediabyrå presenterar

REBELL



Kenneth - Caroline - Lennart - Jonny

Presenterar

~~Björn Afzelius~~

Nyköpings Teater, onsdag 27 mars 19.00

Entré 195:-. Köp biljetter:

ICA Kvantum, Oxelösund. Förbutiken

www.culturum.com eller på Culturum eller Koordinaten

Boka biljett: 0155-24 89 88

Årsdagar är alltid roliga att förgylla tillvaron med, och nu är det dags för ett litet 100-årsfirande. Som vi berättat i tidigare nummer av OT startade Oxelösunds arbetarkommun 1907 ett bibliotek. 1913 överlämnades det till Oxelösunds arbetares studiecirkel som var början till den verksamhet som sedan ABF kom att bedriva. Det blev då det femte ABF biblioteket i landet.



Här i det lilla huset på Föreningsgatan 14, startade arbetarbiblioteket sin verksamhet. I huset fanns under många år en cigarraffär. Huset revs 1962.



Interiören är från en skolsal i A-skolan dit biblioteket flyttade 1923.
Foto R. Carlsons Ateljé & Fotomagasin



Här ser vi SSU:s propaganda för studier i ett samarbete med ABF.



Johan Peterson, ny bibliotekarie på Koordinaten, vid boksåpet som rymmer en del av de gamla böckerna från 1900-talets första hälft.



Föreningsgatan med C-skolan till vänster, hit till en källarlokal flyttade biblioteket 1955. På bilden ser vi också Herrgården till höger och D-skolan som skimtar längst bort. Bilden är tagen inför stadsinvigningen nyåret 1949-50.



En av många gitarrkurser som varit i ABF:s regi. Bland kursdeltagarna syns bland andra Maj Flink, Greta Åhlund, Erik Söderlund, Stina Forslund, Sture Fredin, Nils Ljunggren och Bo Lindblom. Kursledare var Gunnar Ekstrand.



Daisy Edhager och Håkan Zetterström studerar marknadsföringsmaterialet i ABF:s lokaler i Oxelösund.



Från 1664 kommer denna kvällsbild på Folkets Hus med bank, bibliotek, konditori och tidningen Folket. Foto Gunnar Nielsen

Dansbanan gav lätta fötter

Boxarna är båda i 16-årsåldern.

Det är svårt med träningen.

Vaktmästaren på Hummelviks skär förelär dansbanan som sparringarena.

Han håller dessutom med båtskjuts.

De unga pugilisterna Jean Berglund och Ingemar Nilsson nappar gladeligen på erbjudandet. Dansbanan duger gott.

Det blir åtskilliga sparringronder.

Grabbarna glömler tid och rum.

Boxning är deras stora intresse.

Det är krigsåret 1942.

Sjömannen Martin Andersson har gått iland och rotat sig i Oxelösund.

Han är socialdemokrat och ska senare bli stadsfullmäktiges ordförande.

The noble art of self defence har han lärt sig under sina besök i Amerika.

Martin Andersson samlar ett gäng idrottsgrabbar på Esters konditori och bildar Oxelösunds Boxningsklubb.

Klubben anordnar kort därefter en premiärgala i Folkparken i Oxelösund.

Entrébiljetterna kostar 1 krona, sittplatserna ytterligare en femtioöring.

Boxningsprofiler i OBK från den gamla goda tiden

- Hans "Buckla" Hansson. Gamängens "Buckla" boxades för klubben från starten. Han var även tränare under en lång period. Smeknamnet "Buckla" erhöi han redan som ung grabb efter allsvenska Landskrona IF:s centerforward Knut "Buckla" Hansson.

- Rune Lindberg. Vid ett tillfälle ska bildsköne frukthandlaren Lindberg ha slagits ten and out vid boxningar i Föreningslokalen. Han bars ut i omklädningsrummet där han efter en stund kvicknade till, hoppade upp från bänken och undrade om det inte var dags för hans match snart.

- Gösta "Sockerdricka" Nilsson. Boxare och ledare redan från klubbens bildande 1942. Son till ägaren av stadens läskedrycksfabrik. Smeknamnet gillade han inget vidare varvid han under en period döptes om till "Kapsylen" av sina kamrater.

- Conny Kingfors. Boxades för klubben under ungdomsåren på 40-talet. Senare mångsysslare av stora mått och under en lång rad av år aktiv och ledare i Svenska bobförbundet.

Galan lockar nära 1 000 åskådare.

Hemmapoxare i ringen är poliskonstapeln och kraftkarlen Bror "Brollan" Holmström, Harry Pettersson, Egon Andersson och 16-årige Jean Berglund.

Oxelösunds klubbens dräkter är skänkta av ringräven Olle Tandberg som säljer sportartiklar i Stockholm.

Träningslokaler är det ont om i kuststaden under klubbens första levnadsår.

Boxarna hänvisas till D-skolans gymnasium. Den är trång som en sockerlåda.

Där driver den pardonlöse "Brollan" Holmström med hårda jabbar sina fjäderlätta klubbkamrater framför sig.

Det ger till och från synbara resultat.

Detta när någon sparringpartner uppvisar ränder på ryggen efter alltför mycket närbkontakt med ribbstolarna.

Pugilisterna tränar även en tid i en lägenhet i ett utdömt hus på Oxelögatan. Och i sjöarnas matsal i Hamnen.

Den unge nävskämpen Ingemar Nilsson är även en entusiastisk kanotist. Paddlandet är bra för fysiken och ger honom solarplexus hård som en plåtbit. Det är till nytta i slagduellerna.

Men Nilsson ska snart nog byta boxningens värld mot mer andliga värden.

Han blir istället stark man i stadens styre och socialdemokratisk ordförande i kyrkofullmäktige i Oxelösund.

Kamraten Jean Berglund är en naturbegåvning med boxhandskarna på. Han är snabb, smidig och smart.

Han jobbar som lädspikare på Glasbruket. En arbetsplats han blir trogen. Jean Berglund är Sveriges bästa fjärderviktare i slutet av 1940-talet.

Oxelösundsboxaren gör landslagsdebut endast 20 år ung.

Hans glänsande fotarbete filmas och blir till en snutt i en instruktionsfilm.

I samma veva försvinner Jean Berglund ur rampluset. Karriären är över.

Text och research Leif König

■ Bror Holmström (till vänster) sparar mot klubbkamraten Rune Lindberg. Lokalen är av golvsockeln att döma den lägenhet på Oxelögatan som under en period fungerade som träningslokal. Bilden är från samma år som Oxelösunds Boxningsklubb bildades, 1942. Foto R. Carlsons Ateljé och Fotomagasin



■ Pionjärerna i Oxelösunds Boxningsklubb. Bakre raden från vänster: Bernt Haglund, Conny Kingfors, Rune Lindberg, Bror "Brollan" Holmström, Gösta "Sockerdricka" Nilsson och Irving Sundström. Mittenraden från vänster: Bruno Dreier, Martin Andersson och Ingemar Nilsson. Främre från vänster: Thore Bengtsson, Hans "Buckla" Hansson, Bror Lund, Egon Andersson, Jean Berglund och Helge Pettersson. Bilden från 1946. Foto Oxelösundsarkivet



Gör något som ingen annan har!

PJs MÅLERI
ALLT INOM MÅLERI



Vid dekorativ målning är det bara fantasin som sätter stopp. Vi målar alla slags motiv, utifrån en bild eller så skissar vi upp något personligt som just Du önskar.

VÄLKOMMEN!

Peter Johansson
Oxelösund
tel: 0730 - 69 58 84
malare_peter@spray.se
www.pjsmaleri.com

MÅLARE MÅSTÄRNA
Medlem i målarmästarna

P.S. Sommaren är snart här!

Passa på att fixa inomhus innan sommaren kommer och lockar. Du vet, PJs Måleri fixar allt inom måleri!

Invändig, utvändig målning. Tapetsering och dekorativ målning.



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

Reklamidé
TIDNING Marknadsföring
FOTO MediaEVENT
Reklamidé
TidningEVENT
Reklamidé
TidningEVENT
FOTO MARKNADSFÖRING
Reklamidé
TidningEVENT
FOTO
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



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

MADONNA		KAN AN-STÄLLD VARA	ÖVER-HÄNG-ANDE	CASA-BLANCA-MAN	ÖNSKAR JÄGARE SKJUTA	DÅ BOHAG TAS	NYA BÖR GÅS IN
				1			OGILLAR RÖD STRUMPA
MASSIVT UPPLOPP					DVÄRG-DEMON		
KAN VI LITA PÅ					VIRKE		
HÖ-GAFFEL						RITA UPP	
						CUPIDO	
							SE FRAMÅT
SÄGER TILL		ÄR BOK MAN EJ ÖPPNAT	HÄNVIS-NING TA BORT GLÄNSEN				8
RUNT VILLA					KLARAR EJ FRIVOLT		
VARAN					TOMT		
				TAR ROV MED NÄBBAR OCH KLOR			
"RAKAD"		2				CERE-MONI	KOMMA TILL-BAKA
PÅLÄGG				VINNS			
HÖG-GRADIGT				FRIDEN			
							LÄTT LÄT
FÖL-JE	VÄX-T	HAR ARTIST GLÄDJE MED				OCH "SISTA PÅRET UT"	
					MÄRKE		
					GEMENA		
			KAM-GARNS-TYG	VÄGER FÖR MYCKET SPE			5
		4			FÖR-DJUP-NING		
		VISA SKÅDE-GLÄDJE			LOTTOMISS		GRÅS-STÄPPS-DJUR
	OUT-STÄND-ING						TUR BLAND VILT
				LIDER-LIG ÄLDRE MAN		ÖVER HUVUD KRUBBA	
ROFFA	FÖR-STÄNDIG USCH-ORD				RIKTIG		
		FUL VANA				I MÅNGA KLUBB-NAMN	
		OVÄNLIG				RIKTNING	
					RYMMER EN HEL DEL		
					SKIVA		
			LÄTER KUSLIGT I NATTEN			ÖPP-NING	
	FARS-ARTAD SITUATION			3			

Telefon

Öppet alla dagar 8-21. Specialpriser på utvalda varor varje vecka.
Fullsortimentsbutik med butiksbakat bröd och färsstkyckat kött.
Telefon: 0155 - 67 91 75. Titta efter vårt flygblad som kommer i din brevlåda varje måndag.



Namn Erik Hedström **Född** Den 29 mars 1982. Uppväxt i Sjösa **Bor** Radhus på Arnö **Familj** Gift med Sonja, 35 år. Barnen Hektor 6 år och Clara 3 år **Aktuell som** Gymnansvarig på Ramdalens sportcenter i Oxelösund. Ramdalsanläggningen arrenderas av företaget Medley som driver 33 bad- och friskvårdsanläggningar i 20 kommuner runt om i Sverige **Eriks meritförteckning** Eget företag inom friskvård. Utbildad hälsoutvecklare (gymnistruktion, massage och kostrådgivning.) "Den del jag inriktade mig på var smärtlindrande behandling med hjälp av massage och träning." **Jobbade tidigare som** "Jag var strålskyddstekniker på Studsvik och jobbade till och från även på andra kärnkraftsanläggningar i Sverige".

– Fräscht på Ramdalen

Hur vill du presentera dig själv?

– Jag är väldigt social, trivs med att vara aktiv och brinner för friluftsliv.

Föredömligt kort. Du lär också tycka det är trevligt med sällskapsspel.

– Jag gillar sällskapsspel, framförallt spel inom familjen.

Hur vill du beskriva ovan interna slag?

– Det är prestige. Det krävs lite rackarspel för att vinna. Tuffa tag helt enkelt.

Vad fick dig att börja träna på gym?

– Det var en tidigare arbetskamrat som tyckte att jag såg ut som en hösäck.

Hur tog du emot den passningen?

– Det var lite av en väckarklocka. Jag var 19 år och min hållning mindre bra.

Det tycks ha rätat upp sig. Numera är du gymnansvarig på Ramdalens sportcenter.

– Gymmet är lite av min ögonsten. Det är fint och fräscht, generösa utrymmen och mycket nytt material.

Gymbesökarna träffar dig väl annars mest i gruppträningssalen?

– Jo, vanligtvis leendes, peppades och gapandes.

Vilken temperatur är det i simbassängen?

– Nu för tiden är det 30 grader.

Det låter nästan svettigt. Varför så varmt?

– Det är bestämt att det ska vara så. Det är fantastiskt skönt.

Hur blev hälsa och träning ditt yrke?

– Jag tränade bodypump och bodycombat i flera år och blev tillfrågad av gruppträningsansvarig på gymmet jag gick om att gå en instruktörsutbildning. (Bodypump och bodycombat är vanliga gruppträningsformer på ett gym.)

På den vägen är det. Du är idag diplomerad hälsoutvecklare. Hur blir man det?

– Jag gick en KY-utbildning i Katrineholm och startade sedan ett friskvårdsföretag i mitten av 2000-talet. (KY står för Kvalificerad Yrkesutbildning som successivt ska ersättas av YH, som står för Yrkehögskoleutbildning.)

Du är även massör. Hur är det att knåda kroppar? Det kan väl vara rätt känsligt?

– Du ska vara förberedd och profes-



Möt Erik Hedström – gyminstruktör

sionell. Sedan är jag medveten om att inte alla trivs med beröring.

Vad är bra med massage? Möjligen en dum fråga till en massör.

– Det är skönt och avslappnande. Behandlingen gör att spända och ömmande muskler slappnar av. Musklerna mjukas upp och du får bättre rörlighet.

Tillbaka till gymmet. Vad säger du om det här med att anlita en personlig tränare?

– Det kan hjälpa dig framåt, inspirera och utveckla din teknik och träning.

Vilken träningsform ska man satsa på? Det finns ju allt från hederlig skivstång till att dansa sig snygg på Zumba-pass.

– Du ska välja det som känns roligt. Det beror också på vad du vill uppnå.

Vill du få bättre kondition, gå ned i vikt eller kanske bli starkare.

Du ser gärna att motionärer tränar lite av mycket och kör en allsidig träning.

– Ja. Du blir inte störst på gymmet men istället mångsidigast på gymmet.

Varför måste det vara högljudd dunka-dunka-musik på gym och gruppträning?

– Musiken är tänkt att ge inspiration.

Vad tycker du om att byta ut hårdrock och disco mot lite lugnare tongångar?

– Det skulle inte funka. Hur skulle det ge någon inspiration?

Vad är förresten din åsikt om LCHF-diet?

– Det är en svår fråga. Mardrömsfråga.

Säger du det. Hur kommer det sig?

– Det är återigen kopplat till vilka mål

du är ute efter. Kanske är du ute efter en snabb vikttnedgång, orka med intensiva träningspass eller en fungerande mage och ett ökat välbefinnande.

Vad är ditt råd till noviser på området?

– Bolla gärna dina tankar i samråd med någon på gymmet som är utbildad inom träning och kost.

Hur är det nu? Lever du som du lär? Hur mycket tränar du själv?

– Kanske tre till åtta pass i veckan.

Vad är ditt mål med den egna träningen?

– Att delta i Ångaloppet 2014.

(I Ångaloppet tävlar man i tvåman-nalag, springer i terräng och simmar mellan kobbar och skär i Nyköpings skärgård. Loppet är 22 kilometer, varav två kilometer är simning.)

Vem har du tänkt dig som lagkamrat?

– Det är en bekant. Hon är gravid nu och därför blir det ingen start i år.

Glädjande nog tycks du gilla den udda sångfågeln Sophie Zelmani.

– Jag lyssnar väldigt mycket på musik och chillar gärna till hennes album.

(Chilla är slang i betydelsen ta det lugnt, slappna av etc.)

Till sist. Hur träffade du din fru?

– Det var på ett pass i bodypump på Hälsomagasinet i Nyköping.

Det var som attan. Där ser man det positiva med att träna på gym.

På assietten

För sen ankomst gör att skribenten tvingas be om ursäkt. Förklaringen är snökaos i trafiken. Det går dock ingen nöd på vare sig Erik Hedström eller Foto-Peter som förrest sig med kaffe och fikabröd i värmen på Birgers konditori. För egen del drar skribenten lätt överdrivet till med en rejäl räkmacka.

Leif König



Nu är det dags för....

Semlor, semlor, fantastiska semlor!



Köp 6-pack semlor till fikat!

Birgers
Konditori

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

Himmlers massör - vem var Felix Kersten?



Vem var Felix Kersten, mannen som under andra världskriget hade nära kontakt med både Heinrich Himmler, viktiga personer inom Judiska världskongressen och den svenske utrikesministern?

En utställning som berättar om mod och anpassning och att överleva till varje pris. Med Felix Kerstens historia som exempel och andra världskriget som fond visas att "alla människor är komplexa" och att sanningen sällan är enbart svart eller vit, ond eller god.

Kersten var en motsägelsefull person. Han har kallats allt ifrån nazist och

krigsförbrytare till hjälte, som genom sitt inflytande över Himmler lyckades rädda tusentals människor ur nazisternas klor. Han blev till och med nominerad till Fredspriset av den holländske professorn Nicolaas Posthumus på 1950-talet.

Felix Kersten dog 1960 och ligger begravd i Länna, nära gården som han köpte efter kriget.

Utställningen Himmlers massör visas på Koordinaten i Oxelösund mellan den 2 februari och 10 mars. Invigning lördagen den 2 februari klockan 12.00.

December månads korsordsvinnare

Grattis Ulrika Schröder, Oxelösund, som vann en vinst från Sence i Oxelösund. Rätta lösningen ser ni nedan. På sidan 29 hittar ni månadens korsord. Lycka till!

12345678910									
KAN KÄRA TRUPP	SKIVER OFFER SKELE SÖDER KÄTT	NOBEL	GUSTAF TEK	BÄDE ROS OCH RIS	SIDOSKIP I SKRUBBORD LVSISK DINT	H	BEVARAD RESTER I KOM	SKA SPORTRÖ MINNET	L
L	A	S	K	G	O	U	R	M	E
K	A	D	E	R	D	R	U	M	M
P	E	R	I	P	E	T	I	A	N
P	L	I	T	A	S	N	U	T	S
L	E	I	R	E	N	I	G	A	N
V	I	S	K	E	L	G	R	I	S
S	K	Y	N	I	E	O	S	E	R
O	R	N	A	T	B	A	N	K	E
B	R	U	K	E	M	I	L	I	N
V	A	S	S	T	V	E	K	A	R

Nu signalerar Hon vid infartsväxeln!



Föreningen Sörmlands Veteranjärnväg i Oxelösund har av järnvägsbolaget Green Cargo köpt ett för Oxelösund och Nyköping historiskt elektrolok.

Nämigen ett av TGOJs f.d. godslok Ma 408. (TGOJ = Trafikaktiebolaget Grängesberg-Oxelösunds Järnvägar) Ma 408 såg sina första raka rälern redan 1958 och har varit TGOJ troget ända fram till 2010 då TGOJ övergick att bli en enhetlig del i Green Cargo.

Ma 408 har angjort Oxelösunds bangård många gånger under sin yrkesverksamma karriär med massor av skramlande malmvagnar från gruvorna i bl.a. Grängesberg bakom sig.

Ma 408 stretade dock vidare och drog många tunga godståg även hos Green Cargo fram tills december 2012 då vår stora starka dam har uppnått den beaktningssvärda pensionsåldern, vilket alltså tydligen är hela 54 år för ett hårt arbetande Ma lok.

Loktypen Ma är för Oxelösund en dominerande loktyp som därför känns extra kul för FSVJ att kunna bevara i det 100 åriga TGOJ lokstallet mitt i Oxelösunds centrala delar.

Loket har även många andra fördelar som ska komma väl till användning för FSVJ och Oxelösund.

Vinnare av smörgåstårta



Grattis Nathalie Sandh som vann en smörgåstårta i förra numret av OT. Ring 29 15 62 för mer information.

Vinn böcker från ICA Kvantum



Till nästa månad har 2 vinnare chansen att vinna böcker till ett värde av 100:-. 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 OT.



**MÖTESPLATS
KUPAN
SECONDHANDBUTIK**
G:a Oxelösundsvägen 2
Öppet tisdag - fredag
10.00-16.00

Vi har nu åter öppnat efter
julleldigheten

REA 50 %
på skor och vinterkläder
(ej tillverkat) fr o m 22/1

VÄLKOMMEN!

Oxelösund Tunabergs

Rödakorskrets.

Te. 070-3557354

www.redcross.se/oxelosund

OT

En produkt från Mediamix
Event & Mediabyrå

Adress: Högsgatan 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

Eva Westberg 076-048 87 22

eva@media-mix.nu

Grafisk produktion: Mediamix

Distribution: SDR

Tryck: Mittmediaprint

Nästa OT: Söndag 24 februari



Välkommen till din
naturliga matvarubutik!

Nu förstärker vi delikatessavdelningen med en riktig fiskexpert!

Det känns jätteroligt att få presentera Melker Blomberg, som bidrar med sin breda kunskap om framförallt fisk. Med Melkers kunskap stärker vi nu vår färskvaruprofil ytterligare.

Vem är du?

- Melker Blomberg, 40år. Jag har en dotter och bor i Svalsta.



Är du född och uppvuxen här i trakten?

- Nej, jag kommer ursprungligen från Stockholm/Huddinge, men passionen för mitt yrke förde mig hit. Jag är kock från grunden och har varit krögare.

Vad har du för arbetsuppgifter?

Jag kommer framförallt att arbeta bakom fiskdisken. Jag svarar gärna på frågor och ger tips gällande råvaror och tillagning. Med min erfarenhet som både kock och fiskhandlare ser jag fram emot att få svara på alla slags frågor kring fisk.

Vad gör du på din fritid?

Jag har ett stort trädgårdsintresse. Förutom det så umgås jag gärna med vänner och så är sport ett intresse jag har och delar med många.

Nämn tre egenskaper hos dig?

Pålitlig, ambitiös och målmedveten.

Om du själv får välja ur fiskdisken vad blir det då?

Alldeles för svår fråga. Det varierar från dag till dag. Men Röding är nog en favorit som hamnar högt på listan.

Jag gillar lax, hur skulle du tillreda den?

Fisk smakar mycket alldeles på egen hand, så jag skulle rekommendera att krydda sparsmakat och det viktigaste av allt, se till att inte överlaga fisken!



Julbordet inbringade 10.043 kr!

Tack alla våra kunder. Med er hjälp skänkte vi 10.043 kr till Gungbrådan! Gungbrådan är Svenska kyrkan i Oxelösunds akuta hjälpkassa för barn i Oxelösund som har det jobbigt och svårt. Gungbrådan riktar direkt mot barn och inkommande medel fördelas ut av diakonerna vid S:t Botvids kyrka.

Resan mot NYA ICA-Kvantum Oxelösund börjar

Nu börjar vi vår ombyggnad av butiken! I första skedet kommer arbete med de nya ytorna att påbörjas, vilket inte påverkar butiken särskilt mycket. När vi senare kommer till övriga delar, så kommer det att bli ganska rörigt under en period, något som vi naturligtvis hoppas ni har överseende med. I etapp 2 kommer nya förbutiken att byggas upp (där returhantering är idag). Detta skapar ett entré torg med spel/ café och post som du kommer möta först i butiken. Tillgängligheten blir då maximal mot som den är idag, ganska begränsad. Vi kommer även kunna erbjuda dig som kund ännu mer öppet i förbutiken!!

Returanläggningen kommer att placeras långs till vänster och kommer på så vis bort från kassorna, vilket har önskats av er kunder i många år. Främst p.g.a. buller och dålig lukt. Vi har också under många år haft problem med blåsten och draget in i butiken genom entrédörrarna. Därför kommer vi nu att investera i en "snurra" istället. Detta gör även att vi sparar stora mängder energi som går åt att värma upp kall luft på vintern, samt kyla varm luft på sommaren.

Vår målsättning är att skapa en butik med ännu mera färskvarukänsla och mera utrymme! Dessutom vill vi utveckla våra avdelningar och även utöka med några nya. Undrar du något, så tveka inte att prata med oss! Vi kommer även att informera fortlöpande i vår entré om hur slutresultatet ska bli, samt vad som kommer hända varje vecka.

/Jonas o Mathias



ALLA DAGAR

8-21