

NYKÖPING, ATT LEVA OCH BO I MÖJLIGHETERNAS STAD

NYK

April 2014
www.nyk.nu

Nyköping Strand

Praktik i fokus
sid 10-11

Hamnen i Nyköping

Sjöfarten öppnad - ett vårtecken
sid 23-25

*Bakom
rubrikerna*

**Caxton
Njuki**

sid 6-7

Ledare

Vårkänslor hos både folk och få

Jag cyklar hem från jobbet och solen skiner. Jag glider fram i min egen värld på en ännu grusig cykelbana. Solen i ansiktet och vinden i håret, jag behöver inte ens vantar. Bakslagen kommer, det vet jag, men just nu cyklar jag rakt in i våren och snö är otänkbart.

En droppe vatten landar på min vårsnusan-de näsa och jag förflyttar mig genast tillbaka till verkligheten. Ska det regna nu när solen skiner, jag förstår ingenting, eller har en fågel högt däruppe blivit tvungen att lätta på trycket och naturligtvis prickat mig? Skulle för övrigt inte vara första gången det hände.

Jag ser mig omkring och upptäcker att droppen på min näsa är resultatet av en kollision med en såpbubbla. En liten flicka står i sin trädgård och blåser härliga såpbubblor som dansar i vårsolen, de skimrar i lila innan de landar och "poffar", på till exempel, min näsa. Det liksom kliar i kroppen av förväntan och jag har svårt att förstå vad jag känner, är det vårkänslor?

Senare traskar jag med dottern genom skogen till den "överompysslade" hästen. Jag tar som vanligt tag i markservicen med mockning och fixande av både kvällsmat, frukost och "mellis" till kusen.

Dottern ägnar sig åt att förbereda ridturen. Ett jobb som inte är lika smutsigt och därför faller på hennes lott, av någon anledning. Men vad ser jag i ögonvrån hos vår fyrbente vän, är det rädsla?

Med huvudet högt och öronen fram, halsen spänd och blicken vaken, vad är på gång? Pällen ser spöken, frustar med stora näsborrar, skakar på huvudet och kan inte stå still.

Vad har hänt med vår något övergödda vän som normalt sett står och sover när han blir ompysslad och med sega kliv och påsar under ögonen långsamt kommer igång när det ska motioneras. Det är definitivt vårkänslor. Från en seg sängångare till en explosiv tävlingshäst.

Funderar på om samma förvandling även kan gälla människor, annars vill jag vara en häst.

Hurra för våren!



Eva Westberg
Projektledare NYK



EVA
WESTBERG

Projektledare & Säljare
076 048 87 22
eva@media-mix.nu



KRISTIN
MORDAL SPAARF

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



SANNA
WALKER

Art Director
076 403 62 62
sannaw@media-mix.nu



PETER
LUNDSTRÖM

Fotograf
070 389 01 77
peter@media-mix.nu

NYK - EN PRODUKT AV

Mediamix Event & Media
Nästa NYK kommer 4/5 2014
På omslaget: Caxton Njuki
Omslagsfoto: Peter Lundström
Tryck: Sörmlands Grafiska
Distribution: Svensk Direktreklam
Upplaga: 27.000, distribueras till samtliga hushåll i Nyköping

Ansvarig Utgivare:
Torbjörn Dahlström 070 433 43 32
tobbe@media-mix.nu



SID 18



SID 23



SID 34

SATSA PÅ DIN HEMMILJÖ!

Ballingslöv®
vardagsglädje

BALLINGSLÖV

85 ÅR
KALAS-
KAMPANJ!

Kalaspriser på kök och badrum

Ballingslöv firar 85 år! Detta firar vi naturligtvis med en riktig kalaskampanj!
Välkommen in så berättar vi mer!

GOLV • KAKEL • BADRUM • KÖK
GOLV MATERIAL

Hemgårdsvägen 6, NYKÖPING | Tfn 0155-21 19 00
ÖPPETTIDER: Vardagar 9-18 Lördagar 10-13

GOLV-, KÖK- & BADRUMSBUTIK - ETT FÖRETAG I GOLVKEDJAN

Förra året sålde vi hundratals fritidshus i Sörmland.

Ska du sälja ditt fritidshus finns det många anledningar att sälja det med oss. Vi kan fritidshusmarknaden och har lång erfarenhet av att förmedla fritidshus. Och eftersom vi har ett av branschens största kundregister vet vi också vem som är intresserad av just ditt område och just ditt hus.

Välkommen in i vår bobutik eller besök svenskfast.se/nykoping så berättar vi hur vi kan hjälpa till med din försäljning!

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

SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING

UPPTÄCK TOYOTA EDITION 50

Extrautrustade modeller till jubileumspriser.



ALWAYS A
BETTER WAY



AURIS EDITION 50
Jubileumspris: 179.900 kr
Ord.pris 197.900 kr
Fördelslån 1.829 kr/mån
Prenumeration 3.390 kr/mån



AVENSIS EDITION 50
Jubileumspris 205.900 kr
Ord.pris 255.900 kr
Fördelslån 2.093 kr/mån
Prenumeration 3.540 kr/mån



VERSO EDITION 50
Jubileumspris 199.900 kr
Ord.pris 236.600 kr
Fördelslån 2.032 kr/mån
Prenumeration 3.469 kr/mån



YARIS EDITION 50
Jubileumspris: 137.900 kr
Ord.pris 160.700 kr
Fördelslån 1.402 kr/mån
Prenumeration 2.595 kr/mån

ÖPPETTIDER:

Bilförsäljning: Mån-Fre 10-18,

Lör 10-14 eller efter ösk

Verkstad och Reservdelar: Mån-Fre 07-17

Premiär för Avensis och Verso
EDITION 50.

Spara upp till 50.000 kr.



TOYOTA

MOTORCITY • NYKÖPING

Industrigatan 10, Nyköping 0155-21 71 70

EDITION 50 JUBILEUMSPRISER GÄLLER T O M 30 APRIL 2014 OCH KAN E J KOMBINERAS MED ÖVRIGA RABATTER ELLER AVTAL. *KAMPANJRÄNTA 3,95 % GÄLLER END. KREDITANSÖKNINGAR PÅ EDITION 50, FÖRDELSLÅN 36 MÅNADER 24-31 MARS 2014 VID FINANSIERING VIA TOYOTA FINANCIAL SERVICES. PRISEX BASERAD PÅ KAMPANJRÄNTA 3,95 % FÖRDELSLÅN, 36 MÅNADER, 30 % KONTANT/INBYTTE, 40 % RESTSKULD. ORD RÖRLIG RÄNTA (5,49 % MARS-14). EFF RÄNTA 5,12 %. UPPLÄGGNINGS- OCH AVIÄVG TILLKOMMER. PREMIUMERATION INKL LEASINGAVGIFT. MOMS, SERVICE OCH FÖRSÄKRING, 36 ÅN, 1.500 MIL/ÅR, DEPOSITION 5.000 KR. BRÄNSLEFÖRBRUKNING OCH CO2 UTSLÄPP VID BLANDAD KÖRNING: AVENSIS KOMBI 4,5-7,0 L/100 KM OCH 119-173 G/KM, YARIS 3,5-5,4 L/100 KM OCH 79-124 G/KM, AURIS TOURING SPORTS 3,7-6,2 L/100 KM OCH 85-143 G/KM, VERSO 4,5-6,8 L/100 KM OCH 119-169 G/KM. MILJÖKLASS EURO5/HYBRID. BILARNA PÅ BILDERNA KAN VARA EXTRAUTRUSTADE. VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR, AVVIKELSER OCH TRYCKFEL. Spara upp till 50.000 kr avser Avensis Kombi 1,8 EDITION 50 Bensin Man.

Smarta prylar på HC

En dag tar jag bilen för en sväng till Ikea.

Istället hamnar jag på Heron City.
Det ska fan vara både förare och kartläsare.
Hur som helst kan det vara trevligt att se något annat än avloppsvattnet bubbla upp ur köksvasken hemma.
Tipsa mig gärna om en rörmokare, om ni känner någon. Jag gör det inte.
Däremot har jag en gammal klasskamrat som är barnmorska.
Det är dock till föga nytta nu.
Jodå, jag har försökt fixa felet själv.
Det gick väl sådär, kan man säga.
Eller rättare sagt gick det inte alls.
Det är fortfarande stopp.
Frågan är var rörtången tog vägen.
Den som jag svärade med all kraft vräkte in i verktygsboden.
Nåja, den kommer säkert fram vad det lider. Det brukar den göra.

Heron City ligger vid Kungens kurva. Det är Sveriges mest berömda kurva. Märkligt nog.

Motorvägen är ju rak som en gång ryggen på den hädangångne monarken Gustav V.

Jag kanske ska berätta att Heron City är ett shopping- och nöjescentrum.

Det är det nog inte alla som känner till.

Det gjorde inte jag heller innan jag körde vilse i pannkakan bland alla avfarter till höger och vänster till Stockholms södra förorter.

Till sist hejdades jag av en betongsugga.

Det var på parkeringen till Heron City.

Det var just rätta stället för mig att hamna på. Ett svenskt Las Vegas. Och fullt av folk.

Jag som blir nervös enbart av att fråga ett lca-biträde efter ekologiska bananer.

Eller beställa en meny på McDonalds.

Det sista har jag aldrig ens vågat prova. Det är inget jag längtar efter heller.

Jag är lika förtjust i cheeseburgare som att skrapa tandsten hos tandhygienisten.

Tacka vet jag Abbass tonfisk på burk.

"Det är ju kattmat", utbrast en bekant.

Det kan så vara. Gott är det i alla fall.

Heronstaden erbjuder ett tidsfördriv för alla som inte har något bättre för sig.

Det tycks det vara åtskilliga som inte har.

Till exempel undertecknad.

Den kjempestore anläggningen rymmer butiker, restauranger, gym, simbassäng, bowlingbanor, spelhall samt arton biosalonger.

Här uppstår lätt styv kuling i plånboken.

Det positiva är att parkeringen är gratis.

Plus en rolig fontän. Rolig för barn födda i mitten av 2000-talet och senare, vill säga.

”

*Jag hoppar
ur bilen.
Och stegar
förväntans-
full in på
HC.*

Dit hör inte jag. Jag kom till världen samma år som radiorösten Tappas Fogelberg. Dessutom i kaninens år.

Det är klart att sådana upplevda trauman gnager inombords.

Nu ler trots allt lyckan mot mig.

Jag tänker på Heron Citys avgiftsfria parkering. Det vore idioti att inte utnyttja den generositeten.

Jag hoppar ur bilen. Och stegar förväntansfull in på HC.

Det är så anläggningen kallas av kidsen i Skärholmen och Fruängen.

Då gör jag det också.

Trots att jag är från Oxelösund.

Och knappast kan göra anspråk på att tillhöra kidsen.

Väl innanför dörrarna är det bara att välja förlustelse. Jag väljer Mediamarkt.

Där finns det nästan fler elektronikprylar än det finns kineser i Kina.

Det vågar jag påstå utan att ha örnkoll på folkräkningen i Östasien.

Min avsikt är att titta på en smartteve. I nuläget har jag nämligen ingen sådan.

Till skillnad mot alla er andra.

Jag har dock en tjockteve. En 24-tummare. Det är inget fel på den.

Möjligen är bilden lite grumlig.

Det kan i och för sig lika gärna bero på min diagnostiserade gråstarr.

Hur som helst är det svårt att se om det är nyhetsankaret Claes Elfsberg som är i bild eller en svensk skidskytt som skjuter bom.

Det gör nu inte så mycket för min del.

Jag har viktigare saker för mig än att glo på dumburken. Även om jag inte kan komma på något exempel på den saken just för stunden.

Den unge försäljaren på Mediamarkt vet att berätta vad som är smart med en smartteve.

Det är välkommet. För det vet inte jag.

Han pekar på en platt bildskärm och säger att den har intuitiv röst- och rörelsestyrning som gör att man enkelt kan prata med teven.

Jag nickar som om jag förstår. Det gör jag inte.

Nu är jag i första hand inte ute efter någon att prata med. I så fall skulle jag ha vänt mig till radiopsykologen i P1. Inte till Mediamarkt.

Det jag söker är en teve att titta på.

Helt en teve som visar alla avsnitt av engelska sjukhusserien Holby City.

Jag inser att det kan bli svårt.

Holby City är nämligen en långkörare som gått sedan Elizabeth II kröntes till drottning.

Nåväl, jag låter istället försäljaren demonstrera butikens sortiment av smarttelefoner.

Det har jag heller ingen.

Han frågar vad jag ska ha den till.

Det är väl också en jädra fråga att ställa.

"Att ringa med", svarar jag gubbgrinigt.

Den unge mannen ser konfunderad ut. Han verkar osäker på om smarttelefonen har den typen av förlegad funktion.

Jag tackar för hjälpen och åker hem igen.

På hemvägen slinker jag in på Apoteket.

Där känner jag mig mer bekant med butikssortimentet.

Jag slår till med en blodtrycksmätare.

Det kallar jag ett smart köp. Även om den inte går att prata med.



TEXT LEIF KÖNIG
E-POST leifkonig@telia.com

IMPRESSARIO – Fredrik Lindeborg
71-årig kulturprofil som anordnar hörvärda musikkvällar i det lilla formatet i NK-villan. Den intima NK-villan bidrar till stämningen.

KOMPISDUO – Ann-Sofie och Sanne
Ann-Sofie Norell, 31, och Sanne Svensson, 32, fixar konserter där insamlade medel går till välgörenhet. Musikstunder du inte ska missa.

SPELEMAN – Ola Eriksson
44-årig musikanter och klurig textskrivare i Armbröst och Tulpaner. Bandet som likt ett årgångsvin blir bättre och bättre för varje (sällsynt) spelning.

Vårstäda...

Samla dina lån och krediter hos oss och få mer pengar över i plånboken.

Ansök och läs mer på sormlandssparbank.se/privatlan eller ring på tel. 0771 - 350 350.



...bland dina lån och krediter

5,60%

Exempel

- Kreditbelopp: 100 000 kr
- Återbetalningstid: 5 år
- Ränta: 5,60 % (per den 24 mars 2014)
- Avgifter: Inga avgifter
- Effektiv ränta: 5,75 %

Totalt belopp att betala: 114 884 kr,
vilket motsvarar 1 915 kr per månad.
Det här är en förenklad kalkyl och avvikelser
kan förekomma i det enskilda fallet.

Sörmlands Sparbank



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



TEXT TORBJÖRN DAHLSTRÖM FOTO PETER LUNDSTRÖM / INGRID OLSSON / JÖRGEN NILSSON

Bakom rubrikerna – ett samtal med

Caxton Njuki

Han är född i Campala i Uganda 1982. Vid två månaders ålder tvingades han och familjen fly till Kenya och Nairobi.

– Min pappa blev hotad av Amin-regimen, berättar Caxton Njuki. Vid några tillfällen var han nära döden och tvingades springa för sitt liv. Det fanns hela tiden en hotbild mot min pappas familj, jag tror det bottnade i att min farfar var politisk aktiv.

– Farfar hette också Caxton. Jag fick namnet efter honom eftersom jag föddes på samma dag som han försvann, den 24 januari.

Efter några år i Nairobi, så var familjen Njuki, pappa, mamma och sonen Caxton tvungna att fly igen för Kenya ville inte ha några ugandiska flyktingar som var politiskt aktiva.

– Pappa, som var lärare i Nairobi, kom

i kontakt med Sverige och 1987 bestämde vi oss att fly hit och hamnade först i ett tillfälligt boende i Hallstahammar. Efter en tid kom vi till Oxelösund där vi fick ett permanent uppehållstillstånd. I Sverige föddes systern Brenda.

”

*Jag lever
min
dröm!*

– Jag har min uppväxt i Oxelösund och är en mycket stolt "Oxelösundare", säger Caxton.

Caxton växte upp i en mångkulturell miljö.

– Jag brinner för människor och min uppväxt lärde mig att anpassa mig till olika kulturer och respektera människors ursprung.

Caxton pratar flytande svenska. Dessutom spanska, engelska, tyska

och luganda, som är hans modersmål.

– I lågstadiet pratade jag mer spanska än svenska, jag hade många chilenska kompisar, minns Caxton. Det ledde till att jag fick gå om årskurs 2. Jag bytte också till en skola med enbart svenska barn. Att tidigt integreras med de svenska barnen har hjälpt mig. Det tvingade mig att prata och lära mig svenska. Det är jag tacksam för idag.

När det var dags för gymnasieskola bestämde föräldrarna vad Caxton skulle läsa.

– Det fungerade så i vår familj, säger Caxton och ler. Jag gick naturvetenskaplig linje och klarade mig igenom med godkända betyg, mycket tack vare hjälpsamma kompisar.

Caxton visste redan vid 20 års ålder vad han ville göra med sitt liv. Han ville jobba med människor. Hjälpa andra människor framåt i livet. Dessutom hade han redan formulerat en målsättning, oavsett vad han skulle syssla med. Han skulle bli bäst.

Valet föll på tennisen. Under sin uppväxt var Caxton en duktig tennisspelare. Och fotbollsspelare. Dessutom rap-artist.

– Jag ville nog egentligen bli fotbollsproffs, säger Caxton. Man jag valde tennisen vid 15 års ålder. Men det räckte inte, jag har alltid haft "myror i

brallan" och mellan 15 och 20 års ålder åkte jag runt och spelade rap-musik med bandet V.I.P.z.

Vid 23 års ålder har Caxton den högsta utbildningen en tennistränare kan få i Sverige.

– Jag ringde Tennisförbundet och erbjöd mina tjänster. Jag visste ju att om jag fick in en fot skulle jag ta över stället om några år, säger Caxton och ler. På så sätt fick jag chansen att jobba med de bästa ungdomsspelarna i landet.

Idag har tennisen fortfarande en stor plats i Caxtons liv.

– Jag går in i olika klubbars verksamhet och hjälper till att utveckla spelare i samarbete med klubben och klubbtränarna. Man kan säga att jag coachar både tränarna och spelarna.

Att Caxton alltid haft en entreprenörsådra råder ingen tvekan om.

– Visst är det så, säger Caxton. Tidigare föll jag för att alla sa; nej det går inte det är omöjligt. Men 2009 bestämde jag mig för att starta Caxton Sports Management.

Nyföretagarcentrum hjälpte mig med rådgivning och utbildning och inte minst uppmuntran, stöd och energi. Genom Nyföretagarcentrums mentorprogram fick jag hjälp av en fantastisk mentor, Catarina Hagstrand.



– Nu lever jag min dröm, säger Caxton som utan att tveka berättar om nästa målsättning.

– Mitt företag ska bli ett av de mest eftertraktade namnen inom Sports Management i Sverige.

Jag ber Caxton formulera sin affärsidé.

– Att hjälpa individen, gruppen eller organisationen att uppnå sin fulla potential inom sitt idrottande, företagande och privatliv. CSM hjälper helt enkelt människor till ett rikare och hälsosammare liv både fysiskt och mentalt.

Berätta mer.

– Jag är bra på att få människor att gå från A till B. Att få en grupp att förstå vad som krävs för att nå målet.

Caxton är ensam i sitt företag, men arbetar i ett nätverk av samarbetspartners.

– Jag jobbar med människor som har samma kravbild som jag har på mig själv, där endast det bästa är gott nog.

Det är lätt att tro att det är en kaxig person som sitter framför mig. Inget kan vara mer fel. Däremot en person med stark självkänsla och starkt självförtroende för vad han håller på med. En i botten ödmjuk person som utstrålar mycket positivitet. Hela tiden med ett leende på läpparna.

– Jag letar alltid efter det positiva i tillvaron, säger Caxton när vi tar upp ämnet. Det är ett medvetet val jag gör varje dag. Ordet misslyckande finns inte för mig. Blir något fel tar jag det som en lärdom och går inte åt det hållet igen.

Caxton var bara två månader när familjen tvingades fly. Fram till sommaren 2013 hade han aldrig återvänt till sitt hemland och sina rötter. Nu återvände han, av flera olika skäl.

– Känslan styrde mot Uganda. Dessutom ville jag se vilken nivå idrotten och tennisen låg på i mitt hemland. Jag var också intresserad av hur entreprenörskapet såg ut.

Tillbaka i Uganda efter 31 år, med delade känslor.

– Jag kände mig som i "Ingenmansland". I Sverige var jag invandrare och i Uganda turist. Självt bestämd jag mig för att titulera mig "världsmedborgare".

Resan till Uganda följdes av ett filmteam, som Caxton träffade av en tillfällighet.

– Jag var i Båstad och föreläste och fick kontakt med Ingrid Olsson och Jörgen Nilsson, som blev intresserade av mitt livsöde. Jag ställde frågan om de ville följa med och dokumentera min resa till Uganda.

Ingrid och Jörgen följde med och filmade. Just nu sammanställs en dokumentär som fått arbetsnamnet "Ingenmansland". Målsättningen är självklart hög.

– Det ska bli en TV-dokumentär som under 2014 visas i någon av våra public-service kanaler. Den ska bli större än hundraåringen, avslutar Caxton vårt samtal. Givetvis med ett stort leende. ♦



Under sin vistelse i Uganda besökte Caxton bland annat en skola, där han sjöng och dansade med barnen.

KUNGSHAGEN 1:6

”Klövern skapar miljöer för
framtidens företagande”



FÖRE & EFTER



Från svett
och tårar...

till modernt
företagande

Efter att Hälsomagasinet har flyttat ur lokalerna vid Skeppsbron kommer Klövernt att påbörja en ordentlig upprustning och renovering för att optimera för snygga och fräscha kon-

torslokaler. Lokalerna ligger i ett av Nyköpings mest expansiva och historiska områden. Hamnen är dessutom ett område som kommunen investerar mycket i för att öka tillgängligheten

och för att ge området ett estetiskt lyft. Kombinationen mellan ljusa moderna lokaler, historisk byggnad samt det spektakulära läget kommer att göra lokalerna väldigt unika.



Bild från Nyköpings Kommun

NYKÖPINGS BRUK 1 QVARNEN

Unik företagsmiljö i ett av Nyköpings äldsta landmärken

Här erbjuds en enastående arbetsmiljö i centrum precis intill Nyköpingsån. Många företag samlade under ett och samma tak medför ett bra företagsklimat med många möjliga synergieffekter. Dessutom varierar storleken på företagen vilket innebär olika perspektiv och lösningar.



Regionförbundet Sörmland är, med sina 18 anställda, en av de största arbetsgivarna i Qvarnen. Där har de huserat sedan starten 2003. Regionförbundet arbetar med samhällsplanering och infrastruktur samt näringslivsutveckling och kompetensförsörjning.



Redovisning & Revision

Vi hjälper dig med din Redovisning & Revision
Vi har flera olika alternativ för din redovisning, vanlig bokföring på papper, scaningslösningar, automatiska inläsningar av verifikationer mm. Rapporteringen anpassar vi efter dina behov, grafiska rapporter eller siffrerapporter. www.radek.se



Fastighetsvärdering,
marknadsanalys,
markåtkomst- och
skadestandsfrågor.

Specialkompetens för skogs-
och lantbruksvärderingar
0155-778 70
www.fforum.se

Klövern i Nyköping förvaltar närmare 30 fastigheter. De består i huvudsak av centralt belägna kommersiella fastigheter. Det är mestadels kontor, butikslokaler, kontorshotell, lager samt förråd.

Klövern har funnits i Nyköping sedan augusti 2003 och har 8 anställda. Deras uppdrag är att med närhet och engagemang finnas nära sina hyresgäster.

KLÖVERN

Klövern Nyköping | Gästabudsvägen 6
611 31 | Nyköping
0155 - 44 33 50 | www.klovern.se



Nyköpings Friskola

PYSSLINGEN FÖRSKOLOR & SKOLOR AB

Vi har platser till åk 6, 7 och 8 inför HT-14

Välkomna till oss!



Kontakta oss på 0155-28 29 00 eller nykopings.friskola@pysslingen.se
Läs mer om oss på www.pysslingen.se/nykopingsfriskola
Följ oss även på Facebook

Nyköpings Friskola • nykopings.friskola@pysslingen.se • 0155-28 29 00

KUNDKLUBBSPRIS!

149:-

För icke medlemmar 229:-. Gäller t. o. m. 31/8, 2014



happy
homes®

HAPPY HOMES BRUNELIUS FÄRG
Östra Längdgatan 5, Nyköping
Tel 0155-21 00 08
Mån-fre 7-18, lör 9-14

Skola och utbildning

Nyköping Strand Utbildningscentrum

– med praktik i fokus



Christina Boman, Biträdande rektor

– Det är jätteviktigt för oss att hela tiden låta eleverna ha en fot i verkligheten, säger biträdande rektor Christina Boman. När skolan startades var det med 30 elever – i dag är det totalt 230 elever som studerar på skolan.

– Målet är att våra elever ska vara så anställningsbara som möjligt efter sin utbildning, därför har vi också en öppen dialog med våra praktikplatser, berättar Christina och menar att de

Restaurangskolan i Nyköping startades år 1994 och var då en av Sveriges första friskolor. Idag heter skolan Nyköping Strand Utbildningscentrum och innefattar förutom Restaurang- och Livsmedelsprogrammet även Hotell- och turismprogrammet samt Estetiska programmet Inriktning teater. Gemensamt för dessa tre gymnasieprogram är att stor del av utbildningen utgörs av praktiska moment av varierande karaktär.

försöker forma sina utbildningar efter branschernas önskemål – samtidigt som de ska hålla sig inom ramarna för Skolverkets bestämmelser.

– Vi vrider och vänder på våra styrdokument så gott det går, för att ge eleverna bästa möjliga förutsättningar att lyckas i yrkeslivet efter studenten.

Under de tre gymnasieåren spenderas 15-16 veckor på APL (arbetsplatsförlagt lärande). Dessutom består även utbildningen på skolan till stor del av praktiska moment – särskilt för de elever som går Restaurangprogrammet. Var eleverna har sin APL beslutas efter samtal med eleven.

– Alla har olika önskemål om vad de vill lära sig eller uppleva, vissa stannar

gärna kvar i Nyköping medan andra söker sig till storstäderna eller fjällen, det vi kan göra är att stötta dem så

mycket vi kan på vägen, menar Christina. Hon talar varmt om det lokala utbudet av hotell och restauranger – i dagsläget finns inte mindre än tre restauranger som är betygsatta i White Guide, vilket självklart bidrar till en hög kvalitetskänsla för praktiken.

Omkring en tredjedel av eleverna åker utomlands under sin praktik, finansierade av olika EU-projekt. Oftast reser då minst två elever tillsammans, och de flesta av praktikplatserna utomlands är långvariga samarbeten med skolan, vilket bidrar till en trygg och lärrik praktikperiod.

– Det mest märkvärda hos dem som praktiserar utomlands är att de växer otroligt mycket som personer på sin resa, berättar Christina. Utöver sitt APL ställs de inför ett nytt språkbruk och en annan kultur – inte alldeles enkla utmaningar för en tonåring.

Även för eleverna på det Estetiska programmet Inriktning teater har praktiska moment stort fokus. När NYK besöker Nyköpings Strand befinner sig teater eleverna i London som en del av en kurs i engelska, där de bland annat besöker teatrar och går på andra kulturella evenemang.

– Som sagt, vi vill att våra elever ska få uppleva verkligheten inom den bransch de valt att satsa på, detta är något som genomsyrar alla våra utbildningar, säger Christina. ♦

”

... de växer
otroligt
mycket som
personer.

Jennifer har fått smak för det vilda köket

Som så många andra ungdomar hade Jennifer Sjögren, 18 år, svårt att bestämma sig för vilken väg hon skulle gå när det var dags att välja gymnasieutbildning. Hon bestämde sig för att satsa på en praktisk utbildning och valde därför Restaurang- och Livsmedelsprogrammet.

– Skolan har verkligen överträffat mina förväntningar, det innebär så mycket mer än att bara lära sig att laga mat, säger Jennifer med ett skratt. Hon berättar att hon fått ett genuint intresse för råvaror – och dessutom har hon upptäckt en förkärlek till det vilda köket.

– Jag var på Virå Bruk en praktikperiod, där fick jag lära mig att tillaga

och verkligen uppskatta viltkött, det intresset utvecklar jag gärna mer i framtiden!

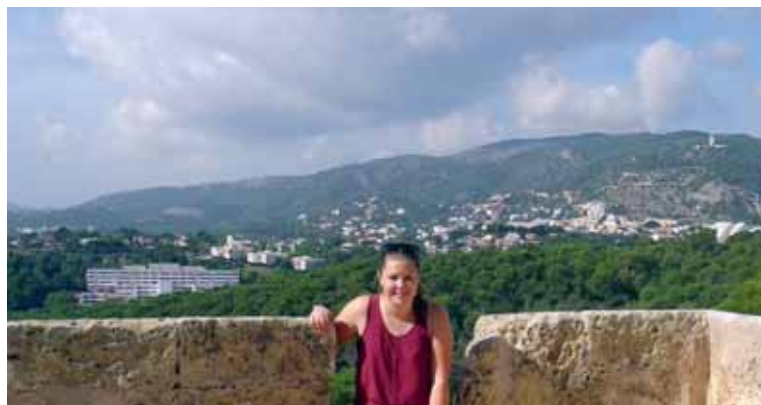
Jennifer har valt att stanna i eller i närheten av Nyköping under sina praktikperioder. NYK besöker henne på praktikplatsen Bernhard Kök & Deli, en av de tre restauranger i Nyköping som fått mottaga poäng i White Guide. Senare i vår ska hon vidare till näs-

ta White Guide-restaurang, Erik i Forsen. – Det finns så många bra ställen att praktisera på i Nyköping, så för min del har det fungerat utmärkt att vara kvar hemma, säger Jennifer och menar att varje praktikplats har lärt henne mycket.

– Att vara på praktik är utmanande, men det ska det vara, jag vill inte att de "daltar" med mig, tycker Jennifer.



Jennifer Sjögren, elev



Emma gjorde sin praktik på Mallorca

Emma Eriksson från Nyköping är 18 år gammal och läser sista året på Hotell- och Turismprogrammet (inriktning på turism och resor) på Nyköpings Strands Utbildningscentrum. Hon sökte till programmet för att hon gillar att resa och gärna ville arbeta med människor inom ett serviceyrke – något hon känner ännu starkare för idag, i slutskedet av sin utbildning.

– Det bästa med skolan tycker jag är att man får en väldigt bra uppfattning om hur våra branscher fungerar i verkligheten, säger Emma och menar att steget från skolan till arbetslivet inte känns särskilt stort.

– Vi har träffat branschfolk ständigt under alla tre åren på skolan, främst under våra praktikperioder men även genom att ha många lärare och föreläsare som även är yrkesverksamma inom sitt ämne, berättar hon.

Hösten 2013 åkte Emma, tillsammans med några klasskamrater, iväg på praktik till Mallorca i en månad. De fick ekonomisk hjälp via EU-projektet Leonardo da Vinci, vilket i deras fall innebar att de fick resa, boende, mat

samt vissa studieprojekt på plats betalt.

– Jag ville gärna åka till Spanien eftersom jag läst spanska sedan sjunde klass, dessutom är jag väldigt intresserad av spansk kultur, berättar Emma. Spanskkunskaperna fick sig en skjuts i och med resan, även om det också fanns svensk- och engelskspråkiga personer på hotellet där de praktiserade.

– Att även få praktisera på ett hotell och prova på olika arbetsroller var en bonus för mig, även om jag inte valt hotellinriktning så gav det mig många värdefulla erfarenheter inför framtiden.

Emmas praktik var upplagd som en studieresa – hennes uppgift var att ta

in så mycket information som möjligt om Mallorca för att sedan kunna redovisa detta när hon kom tillbaka till skolan.

– Egentligen kan man beskriva det som att jag på egen hand utbildade mig till "Mallorca-guide", säger Emma med ett skratt. Utöver de timmar hon praktiserade på hotellet reste hon runt på Mallorca och försökte uppleva så många sevärdheter som möjligt.

– Jag besökte exempelvis kloster, museum, akvarium – allt möjligt som man kan tänkas vara intresserad av som turist på Mallorca!

Förra året tilldelades Emma ett stipendium på 5 000 kronor av Visit Nyköping. Stipendiet skall gå till en elev på en turismutbildning, som också

har visat på "utmärkt värdskap, mycket god service och gott bemötande, är kommunikativ och har sitt hjärta i branschen". Emma har valt att lägga

pengarna på en resa till Kroatien i vår, där hon kommer få ytterligare erfarenheter inom turism att ta med sig i framtiden.

Till sommaren tar Emma studenten – något hon ser fram emot. Hon vill gärna arbeta som guide eller reseledare, och så småningom är planen att läsa vidare på högskola.

– Jag känner mig mer än redo för arbetslivet

och jag kan definitivt rekommendera min utbildning till andra – är man bara engagerad i sitt intresse och kan visa egna initiativ kan man få mycket hjälp på vägen via skolan, avslutar Emma. ♦



Emma Eriksson, elev

Patrick Hallbäck, köksmästare på Bernhard Kök Å Deli, tycker att det är viktigt att de elever som kommer till hans kök får prova på alla delar av kockarbetet. Han ser eleverna som en stor tillgång, och han trivs med att få agera lärare.

– Jag vill gärna ge dem en övergripande bild, allt ifrån inköp och planering till själva utförandet. Dessutom pratar vi mycket om det vi gör, ber jag dem hacka en lök på ett visst sätt så vill jag självklart också förklara varför, inte bara "ge order", säger Patrick. Efter studenten vill Jennifer arbeta inom restaurangbranschen – men gärna någonstans där hon får spendera tid även utanför köket.

– Jag är alldeles för social för att bara stå i köket, jag vill kunna prata med mina gäster också! ♦



Jennifer tillsammans med Patrick Hallbäck på Bernhard Kök Å Deli

Antik

HÖRNAN

6.500:-

Insänd av
Barbro, Öppeby Gård



Fråga: Vad är min tavla målad av Jeanette Holmlund värd, mått 47 x 55 cm? Skänken har renoverats, värdet?

Svar: Din fina tavla av Jeanette Möller-Holmlund (1825-1872) var en av de första kvinnliga eleverna på Svenska Konstakademien.

Hon studerade där 1851-54, Paris 1851-54, flyttade till Düsseldorf 1858, gifte sig 1860 med Nils Björnson Möller.

1861 blev hon agrégé vid Kungliga Akademien för de fria konsterna. Hon öppnade även en elevateljé för kvinnliga konststudenter.

Hennes syster Josefina Holmlund var också en duktig konstnär. Din tavla som är målad före 1860 är värd 6000-7000 kr.



2.500:-

Skänken i nyrenässans (1870-1900) har tidigare varit ådringsmålad, tillverkad av furu, finare möbler var fanerade med mahogny och valnöt. Din skänk betingar i nuvarande skick ungefär 2500 kr i värde, renoveringen kostade nog lika mycket i dagens värde.

Fråga: Det här märket är efter min farfar som stred i finska vinterkriget. Är det värt något?

Insänd av
Matti,
Nyköping

Svar: Affektionsvärdet är värt massor. Din farfar fick Vinterkrigsmedaljen för finnar (utlänningar fick en annan). Medaljen är i oxiderat järn (upprättades 2 aug 1940). Min egen pappa kom till Sverige som krigsbarn med lapp runt halsen 1939 från Karelen innan Sovjetunionen anföll Finland 30 nov 1939, fred 13 mars 1940. Text på medaljens baksida Kunnia Isänmaa, betyder Åra, Fosterland. Värdet varierar från några hundra till ca 700 kr beroende på band och tillhörighet.

500:-



Insänd av
Anna Bengtsson, Harg

Fråga: Jag har ärvt ett schatull med 48 delar. Troligen har det varit min mammas morfar James Henry Dickson (1851-1920) som ägt det. Går det att få detta schatull värderat?

Svar: Anna, ni har ärvt ett schatull med bestickuppsättning (för fisk) bestående av nysilverbestick med pärlmorskaft som är tillverkat i England tidigt 1900-tal, kanske en 50-års present till Mr Dickson eftersom det är hans monogram på etuiet. Auktionspriserna ligger på 1000-3000 kr på likvärdiga schatull, ditt innehåller dock många delar, således är värdet 2500-3000 kr.



2.750:-



Vill du ha hjälp att fota dina klenoder?

Jag kommer gärna hem till dig i Nyköpingsområdet och fotar dina saker utan kostnad. Ring mig på 073-330 32 71 så bestämmer vi en tid. Mvh, Petri



Maila din fråga med bild till petri@media-mix.nu eller posta till Mediamix "Antikhörnan" Östra Kyrkogatan 24, 611 33 Nyköping OBS! Bilder returneras inte. Utvalda bidrag publiceras här varje nummer.



500:-

Insänd av Monika, Bettna

Fråga: Hej Petri! Vad är mitt ärvda mynt värt, det är lite skadat som du ser?

Svar: 1 Riksdaler, 3 daler silvermynt 1776, 40 mm, 29,25 g, 878/1000 silver och präglad i Stockholm. Myntreformen började gälla 1 januari 1777, men mynt med riksdaler började präglas redan 1776 som ditt mynt. Upplagan var 1 460 756 ex. Nästa myntreform är 1873 när riksdaler blir kronor. På randskriften (kanten) står det på latin: Må jag icke skadas av giriga händer. Värdet är helt beroende av kvalitén, skapliga mynt kostar 1000-2500 kr, riktigt fina 7000 kr men tyvärr är ditt mynt värt bara runt 500 kr p.g.a. skadorna.

Välkommen till oss för råd och vård,
din hälsa är vår främsta prioritet!

Vårdcentralen Bagaregatan 0155-24 56 70

Vårdcentralen Ekensberg 0155-24 55 40

Vårdcentralen Åsidan 0155-24 52 11



Hälsoval
Landstinget Sörmland



LANDSTINGET
SÖRMLAND

www.landstingetsormland.se



*Mats Andersson,
Förvaltningschef*

*Vi är det lilla familje-
företaget med de stora
resurserna som alltid
sätter hyresgästen i fokus.*

KUNGSHEM
FASTIGHETSFÖRVALTNING

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

Är du vår nya eko-expert?

Hos oss njuter våra gäster dagligen av en KRAV-märkt frukost. Vi behöver nu din hjälp med att göra den ännu bättre! Har du förslag på en närodlad, ekologisk och KRAV-märkt produkt som vi kan börja servera? Bästa tips vinner ett presentkort för två personer i delat dubbelrum på Clarion Collection Hotel Kompaniet.

Maila ditt tips senast den 31 maj till:
cc.kompaniet@choice.se

Glöm inte att ange namn och telefon-
nummer så att vi kan kontakta dig.

Lycka till!

Hälsningar Marie i köket

**Tävla och
vinn en
hotellnatt
för två!**

CLARION COLLECTION
HOTEL KOMANIET
choice.se/collection | Nyköping



BY NORDIC CHOICE

Inspiration och hälsa

Du är den viktigaste personen i ditt liv

Att ha hälsan är ingen självklarhet. Stressjukdomar, utbrändhet och depressioner är problem som idag tillhör var och varannan människa och deras närmaste. Det är också något som fortfarande är belagt med mycket skuld och skam – att ha en "osynlig" sjukdom som påverkar ens vardag kraftigt. Men det finns också en väg ut, och mycket kan påverkas av de val och prioriteringar vi gör för oss själva.

Anki Endal är idag en välkänd hälsoprofil i Nyköping och Oxelösund. Genom sitt företag Lätta Vingar har hon syns på föreläsningar, varit engagerad i flertalet inspirationsresor och coachat många människor mot en mer medveten vardag och i många fall även en bättre hälsa. Men vägen dit har inte varit helt enkel att gå. År 2002 fick Anki diagnosen utmattningsdepression och det var starten på en sex år lång period av hel- och deltidssjukskrivning från hennes dåvarande tjänst som lärare. Det var kostsamma år – fysiskt, mentalt och ekonomiskt.

– Jag hade gått igenom flera jobbiga händelser, funnits för andra, sagt många ja och varit stark under lång tid, men till slut så tog det stopp, kroppen sa ifrån på allvar, berättar Anki. Att tvingas inse att hon inte längre klarade av ett vanligt liv och att orken inte fanns där var tufft, men det var också det som till slut gjorde att hon tänkte om och kom till insikt om att det bara var hon själv som kunde förändra sitt liv. – Hade någon berättat för mig då att jag senare i livet skulle arbeta med hälsa och ha förmånen att kunna inspirera andra människor mot en bättre tillvaro, då hade jag trott att de inte var riktigt kloka, skrattar Anki.

Anki bestämde sig för att ta en ny väg i livet. Under år 2008 påbörjade hon sin utbildning till både NLP* Trainer och Naturhälsopedagog, för att senare

ta nästa steg och starta det egna företaget Lätta Vingar. I sitt företag arbetar hon med bland annat coaching, kurser och föreläsningar inom person-

lig utveckling – och hon använder gärna naturen som arbetsrum.

– För mig har naturen alltid varit viktig, den hjälpte mig tillbaka till livet och är en trygg plats där jag mår bra så det kändes självklart att föra med mig den in i mitt företagande – Mindfulness i naturen är en 10-poängare!

En av de största förändringarna som skett i Annkis liv är att hon idag är mer medveten om sig själv och sina val, och att hon mer noggrant sällar bort sådant som hon inte vill göra.

– Om jag ställs inför ett val så börjar jag med att fråga mig själv "KAN jag?", är svaret "ja" så går jag vidare med frågan "VILL jag?" – är svaret "ja" där gäller det att ta ett beslut om vilket steg som ska tas. Är svaret "nej" re-

dan på första frågan är det ingen idé att ställa den andra. Om jag kan, men inte vill, så är jag i min fulla rätt att säga nej – och den rätten har vi alla. Om jag tar hand om mig själv på bästa sätt, så att jag mår bra, då blir jag också hel som människa – och räcker till för dem som är viktiga runt omkring mig!

Ett viktigt val hon gjorde för egen del var att ge sig själv en resa i 50 års present. Och inte vilken resa som helst – en två månader lång resa i Oceanien och Asien i början av året.

Att genomföra en längre resa var något hon kände att hon hade missat att göra när hon var yngre – men varför kan man inte göra en sådan resa när man fyller 50 år?

– Jag påbörjade resan i Nya Zeeland i en husbil tillsammans med min sambo, det var verkligen något utöver det vanliga för oss naturälskare, säger Anki. Hon berättar att de bland annat vandrade vid vulkaner, simmade med delfiner och åkte helikopter upp till toppen av glaciärerna. Efter en månads resa i Nya Zeeland för sambon hem och Annkis verkliga äventyr började. Hon skulle resa i Asien närmare en månad på egen hand.

– Det var många som tyckte att jag gjorde ett konstigt val där, men jag stod på mig – jag ville ju göra den resan tillsammans med mig själv!

Hon valde att resa till Thailand – ett resmål hon besökt tidigare, vilket gav henne en känsla av trygghet. På plats i Thailand skedde många spännande händelser och möten, bland annat besökte hon en inspirerande svensk skola, där hon faktiskt blev erbjuden jobb. Hon erbjöd också mindfulnesspromenader på stranden.

– Plötsligt befann jag mig på min drömmaresa och fick samtidigt möjlighet att tjäna lite pengar, vilken grej, säger Anki.

Resan blev verkligen ett minne för livet och en riktig upplevelse för Anki – på mer än ett sätt.

– Jag växte en decimeter medan jag var borta. Det syns inte, men det känns inombords. Jag vågade faktiskt låta min dröm bli till verklighet och jag klarade av det... Jag är idag grymt stolt över att vara där jag är i livet, att vara 50 år och vara den jag är! ♦

*NLP – Neuro-Lingvistisk Programmering. Neuro - hur vi styrs av våra tankar, Lingvistisk - hur vi använder språket/kommunikationen mot oss själva och andra och hur det påverkar oss, Programmering - hur vi gör saker och ting, vilka strategier vi använder oss av, beteendemönster.



”

*...jag växte en
decimeter medan
jag var borta.*



Tongariro



Waimangu



Abel Tasman

Hälsa

Hälsorundan i Nyköping

Helgen den 3-4 maj är det dags för Nyköpings första hälsorunda – ett evenemang där företagare och andra personer som arbetar med hälsa bjuder in besökare till öppet hus runt om i kommunen.

– Vi har valt att hålla en öppen linje gällande vilka som "får" vara med och presentera sig på Hälsorundan, så länge man själv känner att man arbetar med hälsa i någon form har man varit välkommen att medverka, berättar Lotta Lassbo. Det är Lotta tillsammans med Åsa Granskär, Christina Forsbom, Ingela Ljung och Helén Simrat Gryth som på helt ideell basis utgör projektledning för arrangemanget.

– Jag och Åsa började prata om idén redan för fem-sex år sedan och nu står vi alltså här och ska genomföra Nyköpings första hälsorunda, säger Lotta med ett skratt. Tillsammans med de övriga i gruppen har de arbetat fram ett koncept som liknar den populära företeelsen "Konstrundan".

– Vi vill lyfta fram temat hälsa och visa vilket brett begrepp det är, menar Helén Simrat Gryth.

Vad kan man förvänta sig på Hälsorundan i Nyköping?

Ett antal företagare som på något vis arbetar inom hälsosektorn – i vid bemärkelse. Dessa kommer att hålla öppet hus och berätta om sina verk-

samheter, och besökare ges en chans att i lugn och ro hämta information från varje verksamhet. En karta där alla medverkande är utmärkt kommer också att finnas till hands för besökarna.

”

*Vi vill
lyfta fram
temat
hälsa...*

– Bland annat kommer det vara representanter från den klassiska skolmedicinen (exempelvis sjuksköterskor) likaväl som komplementär-

medicinska terapeuter, medicinsk fotvård, medium samt återförsäljare av näringstillskott och kroppsliga hjälpmedel, berättar Helén och menar att det är jättekul att så många olika typer av hälsoinspiratörer visat intresse för rundan.

Alla som medverkar kommer att ha öppet kl 11-15 både lördag och söndag. De flesta



Helén Simrat Gryth och Lotta Lassbo förbereder inför Hälsorundan.

kommer att finnas på plats i sina vanliga lokaler, men det kommer även att finnas ett flertal

aktörer i Gamla Residenset på Nyköpingshus.

– Eftersom inte alla har en egen lokal så kommer en del att ha "delat öppet hus" i Gamla Residenset istället, säger Helén som själv kommer att finnas där för att berätta om sin verksamhet inom yoga. – Hälsa är något som berör alla, även om vi har olika åsikter om vad det innebär, säger Lotta och menar att det är därför det är viktigt att lyfta fram många olika hälsoinspiratörer.

– Alla vi som arbetar med hälsa är kollegor, vi jobbar ju mot samma mål – att få de människor som söker sig till oss att må bra – och det är viktigt att ha en ödmjuk attityd till det, min terapiform kanske inte är den bästa för alla, då måste jag kunna hänvisa dem vidare, avslutar Lotta och får medhåll av Helén. ♦

www.halsorundaninykoping.se



Sälj din båt tryggt och säkert hos oss!

Vi ordnar med finansiering, försäkring och avtal!



Fiskehamnen • Oxelösund
www.batinvest.se • 0155 – 33 000 • 070 – 633 66 89

April
19
15:00

Påsk Middag med
förrätt + varmrättsbuffe 375 kr

endast
förbokning!

Maj
07
18:00

Stor Seans med
Vendela Cederholm
mat + seans 320 kr

tisdag - fredag 1130 - 14
lördag 1130 - 15 söndag 11 - 14
jogersövägen • 613 51 oxelösund
0155-36540 • info@kallanrestaurang.se



konferens fest
dagens husman
bröllop event café



the source for good food
Källan

Original – icke original

– Kom in till oss och titta på vår monter där vi beskriver skillnaden mellan original och icke original för din bil.
Våra originaldelar är mycket prisvärda!



Boka service och reparationer
 på www.bilcenter.com

Däckhotell
 595:-

**Skifte till
 sommarhjul**
 249:-

10% på våra
 torkarblad

PEOS TIPS: Byt dina torkarblad till våren.
 Nya torkarblad gör underverk för sikten i
 den skarpa vårsolen.

Gäller t.o.m. 30/4 -14 **Peo Ståhl**
 Verkstadsansvarig

Öppettider:
 Bilsförsäljning
 Må - Fr: 9 - 18
 Lör: 10 - 14
 Reservdelar / Verkstad:
 Må - Fr: 7 - 17

Bilcenter

MÖJLIGHETERNAS BILHUS. bilcenter.com

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

Allt du vill. Allt vi kan.

Allt du vill. Allt vi kan. Bredare, längre, djärvare.
 Med audio-streaming och branschens mest
 avancerade säkerhetssystem redan i grundför-
 randet. mercedes-benz.se



Nya C-Klass

Månadskostnad från:
2.945 kr/mån.*



Mercedes-Benz

Pris från 309 900. *Bilfinansiering via Mercedes-Benz Finans, 36 mån, restskuld 45%, kontant 30%, rörlig ränta (februari 2014), eff. ränta 5,98%. Reservation för sedvanlig kreditprövning. Bränsledeklaration blandad körning enl. EU-norm: 4,0–5,7 l/100 km, CO2 103–132 g/km. Miljöklass Euro 6. Bilden på bilden är extrautrustad.

Bilcenter
 MÖJLIGHETERNAS BILHUS. bilcenter.com

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

Detta händer på Nötknäpparen!



Nya Studentbostäder

Det kan vara svårt för studerande på våra högskolor att hitta bostad under studietiden varför vi nu bygger om det gula huset på Lillbrogatan 4, till studentboende med plats för 14 studerande.



Zumbainstruktör
 Nadja Schmidt

Aktiviteter i gallerian under våren

Move Catarina Hagstrand och Itrim kör en repris på förra vårens lyckade arrangemang **"Möt våren pigg och glad" den 3:e maj**. För barn 4-6 år som gillar att rocka loss finns även Zumba kids Junior på tisdagar på Busiz.

I gallerian på Norrköpings- vägen 13

finns det nu bara en ledig lokal på **100 kvm** och vi hälsar våra nya hyresgäster DC kommunikation och Lernia Utbildning AB välkomna till oss.



Nötknäpparen

Fastigheter med möjligheter

Norrköpingsvägen 13
info@notknapparen.se
 0155-28 96 16

www.notknapparen.se

Krydda och Arom

Bettans Bakverk

– Bloggen för kreativt skapande i köket

Som liten hade Elisabeth Ekdahl två drömyrken, kock och delfinskötare. Valet föll på kock, och hon upptäckte snart att hur roligt det än var att laga mat, så var det faktiskt ännu roligare att baka – därför passade hon på att läsa extra kurser inom konditori under sin utbildning. Idag skriver hon på egna bloggen "Bettans Bakverk" där hon delar med sig av recept samt tips och råd till sina läsare.



– Mamma brukar skoja och säga att det var hennes brist på matlagningskunskaper som bäddade för att mitt

intresse i köket växte, det behövdes någon i familjen som kunde axla den rollen, säger Elisabeth med ett skratt. Hon bor i Tystberga utanför Nyköping med maken Johan och döttrarna Ylva och Tove.

– Efter skolan var jag på väg från Nyköping för att gå en utbildning till konditor, jag skulle bara jobba ett litet tag först... Men så mötte jag kärleken i Johan, och trivdes bra med mitt dåvarande arbete, så jag valde att stanna kvar i Nyköping trots allt!

Det finns fler sätt än ett att förkovra sig inom sina intressen. Istället för den planerade konditorutbildningen tog intresset fart på allvar när Elisabeth var mammaledig med äldsta dottern Ylva.

– Helt plötsligt skulle man baka tårter och fika till barnkalas, och både barnen och jag blev gladare när bakverken inte bara smakade gott utan även var vackra att se på, menar Elisabeth. Att dekorera bakverken på alla sätt och vis blev en viktig del av hennes intresse. Redan under skoltiden investerade hon i en del dekorationsverktyg på en resa till USA, numera har hon utökad det lagret avsevärt med kakformar, strössel, geléfärger – allt möjligt man kan tänkas behöva för att göra vackra dekorationer.

Att skapa kreativa tårter har blivit lite av Elisabeths favoritsysselsättning,

där finns oändligt många variationer på smak, form och konsistens att prova på för den uppfinningsrike.

Sedan hon tog studenten har Elisabeth hunnit arbeta på många välkända restauranger i närheten, bland annat Bomans Hotell i Trosa, Södertuna Slott i Gnesta och Engsholms slott på Mörkö. Idag arbetar hon sedan snart två år tillbaka som kock på Kompassens förskola på Arnö, där hon förutom att laga mat även ser till att barnen och personalen får njuta av nybakat bröd och rikliga salladsbufféer varje dag.

– Även om jag älskar att baka så är

jag ändå kock till yrket, och på mitt nuvarande jobb får jag frihet att utöva den form av matlagning jag trivs bäst med, säger Elisabeth. Hon berättar att de lagar all mat från grunden och försöker minska på sockret exempelvis genom att ersätta sylt med rårdörra bär och kompotter.

– Vi ligger dessutom i topp i kommunen inom skolorna vad gäller användande av ekologisk mat, över 50 % av de råvaror vi använder idag är ekologiska, det är vi verkligen stolta över!

En viktig anledning till att de kan köpa in så mycket ekologiskt (som trots allt är dyrare än de oekologiska alternativen) är att Elisabeth planerar mycket efter säsong och köper in de råvaror som är bäst och billigast för stunden. Dessutom använder de allt i köket, i princip inget alls åker i sopkorgen.

– Skolan fick faktiskt ett hederspris

från Martin & Servera för att vi har så lite matsvinn, berättar Elisabeth och menar att de försöker lära barnen att inte ta mer än vad de tror att de orkar äta upp på tallriken.

– Blir de inte mätta så får de ju självklart ta mer, men de har full koll på att tallriken ska vara så tom som möjligt när de är färdiga – och de blir väldigt stolta när de lyckas äta upp allt!

Pratar vi drömmar om framtiden så vill Elisabeth gärna öppna ett mysigt café där allt bakas och lagas på plats. Men till en början söker hon så smått efter en lokal där hon skulle kunna utöka sitt bakintresse och kanske ha en liten cateringverksamhet. Efter att skribent och fotograf fått smaka på bakverken kan de inte mer än hålla med – klart att Bettans Bakverk ska finnas för alla att avnjuta! ♦



Recepten



Vaniljpannacotta med Passionsfrukt

8 st
2 dl ekologisk grädde
1 dl ekologisk mjölk
1 gelatinblad
100 g vit choklad

- Lägg gelatinet i blöt i kallt vatten och hacka upp chokladen i små bitar.
- Koka upp grädden och mjölken tillsammans, dra sedan kastrullen från plattan.

- Rör ner chokladen och gelatinbladet tills allt smält samman.
- Låt svalna något och håll sedan upp i önskad form/kopp (cirka 0,75 dl i varje) och låt gärna stå och stelna i kylan över natten (annars minst tre timmar).
- Garnera med passionsfrukt och servera med valfria tillbehör.



Morotscupcakes

12 st Cupcakes
2 KRAV-märkta ägg
2 dl ekologiskt socker
1 dl ekologisk rapsolja
3 dl rivna ekologiska morötter
2,5 dl ekologiskt vetemjöl
1,5 tsk bakpulver
1 tsk kanel
1 tsk vaniljsocker

FROSTING

50 g rumstempererat smör
1,5 dl florsocker
200 g Philadelphia ost

Vispa smör och florsocker vitt och fluffigt, vispa därefter ner Philadelphia osten. Rör (vispa inte, då kan det skära sig) sedan ner finrivet skal från en citron (när du river skalet, ta bara den yttersta gula delen, den vita delen av skalet smakar bittert).

Rör samman alla ingredienser och håll upp i muffinsformar (ett tips är att använda en muffinsplåt och ställa formarna i för då blir de stadiga och "växer" uppåt). Grädda i 180 grader i mitten av ugnen i cirka 15 minuter.

Spritsa gärna frosting på cupcaken, då blir det extra snyggt – men det går lika bra att bre på!



En av många lådor fulla med bak- och dekorationstillbehör i Elisabeths kök.



VÅREN ÄR HÄR!

Boka dina trädgårdsjobb, utomhusmålerier, bygge av altan mm. Ring oss!

Hemmet

Företag

Trädgård

Hantverk





Claes Bredberg och Jens Tjærnlund är glada och stolta över slutresultatet.

Proauto har precis flyttat in i special-designade lokaler på Hemgården intill E4:an. Bredberg Bygg har haft huvudansvaret för praktbygget som är den första företagsetableringen i området.

Som första företag etablerar sig Proauto i Hemgården med en BMW-anläggning som flyttar gränserna när det gäller bilförsäljning och service.

Nyköpingsföretaget Bredberg Bygg har varit totalentreprenör för mångmiljonanläggningen, ett projekt som har varit det största och mest prestigefyllda uppdraget i företagets historia.

Relationen avgjorde

Att det var Bredberg Bygg som skulle få uppföra bygget är ett resultat av en långvarig relation mellan Claes Bredberg och Jens Tjærnlund. De träffades 2010 då Bredberg Bygg hade genomfört ett antal ny- och ombyggnader på Gumsbacken. Jens trodde på Bredberg Bygg och de började planera bygget tillsammans. I juni 2013 togs första spadtaget och i mitten av mars i år, två veckor innan deadline, kunde Proauto flytta in i de nya lokalerna.

Skyltfönster vid E4

Det gigantiska bygget breder ut sig som ett praktfullt skyltfönster med bästa tänkbara exponering för de som passerar Nyköping på E4:an. Med snygg belysning och enorma glaspärtier kommer det även att vara ett ståtligt blickfång när mörkret lägger sig.

Bredberg Bygg har varit totalentreprenör för projektet. Över 30 egna och underentreprenörers anställda har arbetat med att färdigställa det moderna bygget.

– Det är lätt att bygga när man har en bra kund, säger Claes Bredberg och tillägger; Jens har varit insatt och mycket engagerad från början till slut, vilket underlättar för alla parter.

BMW Concept Store

Alla kundytor i den nya anläggningen är uppförda efter BMW's eget kon-

cept. Möbler, golv, materialval, färger, och design är helt enligt de nya kraven för "Future Retail" när BMW's återförsäljare i hela Europa rustas upp för att möta framtiden. Öppna ytor, stilren design, genomgående valnötsgolv och stora glaspärtier stärker den exklusiva känslan som BMW-kunderna söker.

Kundnyttan först

- Vi har tänkt mycket på kundnyttan och service, säger Jens Tjærnlund. På övervåningen finns en stor lounge som påminner om en hotellobby med öppen spis, sköna fåtöljer, fritt trådlöst wifi och en baravdelning med olika kaffesorter och lättare luncher.



GRATIS FYRHJULSMÄTNING FÖR ALLA BMW-ÄGARE!

Boka före 17 april 2014.

Proauto

Kocks Väg 6, Nyköping
0155-788 90, www.proauto.se



modernaste bilhall



FOTO Peter Lundström



- För våra kunder blir det här en helt ny upplevelse. När man kommer hit för att serva sin bil kan man sitta ned, koppla upp sig och jobba och när servicen är klar hoppas vi att man ändå vill sitta kvar en stund, säger Jens Tjärnlund.

Bättre för personalen

För personalen innebär flytten till de nya lokalerna stora förändringar. Säljare och verkstadspersonal sitter tillsammans i de ljusa öppna lokalerna med stora glasytor ut mot E4:an.

- På servicesidan har vi gjort

investeringar i utrustning som ger oss möjligheter till felsökning, analyser och åtgärder vi inte hade tidigare.

Verkstadspersonalen får helt nya förutsättningar vilket såklart är bra också för kunden, säger Jens Tjärnlund.

Den stora investeringen är även gjord med möjlighet för företaget att växa och nyanställa.

- Vi har vuxit med 53 procent sedan 2010 och med investeringen i den nya anläggningen siktar vi på att fortsätta den utvecklingen, avslutar Jens Tjärnlund.

ENGAGEMANG • KUNSKAP • ERFARENHET



BREDBERG
BYGG AB

0155-26 70 70 • bredbergbygg.se

Res med oss som känner trakten bäst



Calle, Susanne och Mats, tre erfarna taxichaufförer som trivs att jobba inom serviceyrket.

Taxi Nyköping-Oxelösund

KUNDEN I FOKUS Vi jobbar utifrån god taxitradition vilket innebär att vi alltid sätter kunden främst. Du bokar din taxi via vår beställningscentral som är öppet dygnet runt. Du möts sedan av våra chaufförer som är uniformsklädda och bemöter dig på ett trevligt och professionellt sätt. Alla våra chaufförer har god lokalkännedom och tar dig dit du vill.

KVALITÉ, MILJÖ & TEKNIK Vi ligger i framkant när det gäller kvalité, miljö & teknik och är sedan 2011 Miljö- och kvalitetscertifierade enligt Svenska Taxiförbundets Säker Grön Taxi. Vårt dirigeringsystem har GPS-positionering vilket gör att vi kan skicka köruppdraget till närmast ledig bil. Vi jobbar hela tiden

med att förbättra oss, därför är just dina synpunkter viktiga. Vi tar gärna emot dem via våra beställningscentral eller mail.

NYA UTMANINGAR Vi ser nya utmaningar med vår turistbusstrafik och med ett ökat fokus på budtransporter vilket gör oss till ett mer komplett transportföretag.

VAD ÄR PÅ GÅNG? Till våren kommer vi fortsätta med att utbilda vår personal i God taxitradition, genomföra HLR-utbildningar med nya chaufförer samt att genomföra årets ambassadörsutbildning tillsammans med Nyköping och Oxelösunds kommuner.

Hej!

Jag heter Sofia och jobbar på beställningscentralen.

För oss är det viktigt med den lokala förankringen därför finns vi belägna i Nyköping. **Dygnet runt, alla dagar** kan du prata med mig eller mina engagerade kollegor som gör allt för att hjälpa dig.

Hos oss kan du boka dina taxi, buss eller budtransporter genom att ringa oss, boka / skicka offertförfrågan via vår webbsida eller skicka mail på 217500@taxinyox.se

Seniortaxi - en populär tjänst



För några år sedan lanserade vi seniortaxi, vilket innebär att alla över 65 år (även rullstolsburna) åker till fasta priser på vardagar mellan 08:30-17 i Nyköping och Oxelösunds tätorter, övriga tider 10 % på ordinarietaxa.

5 SNABBA

- 35 gas- och etanolfordon
- 5 turistbussar i olika storlekar
- 4 handikappfordon
- Alkolås och skyddskamera i alla fordon
- Miljö- och kvalitetscertifierade enligt Säker Grön Taxi

Glid före i telefonkön och boka oss via vår taxiapp!



0155 **21 75 00**

Tillsammans med www.taxinyox.se
Taxi Buss Bud



TEXT LEIF KÖNIG E-POST leifkonig@telia.com

Skeppning i hamnen. På bilden syns två kända handlare i Nyköping. Mannen med korg i handen är skeppshandlare Otto Karlsson som hade affär på Folkungavägen 2. Mannen i svart hatt (till höger) är Sven "Kalk-Sven" Andersson som drev Nyköpings agenturaffär och handlade med spannmål, frö, kraftfoder och gödningsämnen. Källa Bildgruppen. Bild från 1962. Foto Dan Samuelsson

Historia

Hamnkaptens sa yes till gäss

Det är en lång och bister vinter.

Stadsfjärden ligger frusen in till strandkantens alla vindpinade vassruggar.

En sothöna sitter fast i isen.

Till undsättning kommer en tio-årig Nyköpingspojke som vurnar för alla sorters djur.

Den utmattade sothönan tar han hem.

Pojkens far är välkänd plåtslagare i staden.

Det ska sonen också komma att bli under hela sitt yrkesverksamma liv.

Nu inkvarteras den omhändertagna sothönan i plåtslageriverkstaden på Väster.

Där får sothönan hämta sig. Varje dag matas den och pysslas om av sin unge välgörare.

Det är ett ovanligt vresigt isår 1956.

I tre månader har Nyköpings hamn legat i djup vinterdvala. Det är andligt tyst och stilla. Varje dag för hamnkaptens Eric Nyberg noggrant loggbok över väder och vind.

Vecka efter vecka visar kvicksilvret minus och

vinden är växelvis nordlig och västlig.

Vid Täckas udden är isen bottenfrusen och småbåtshamnens istäcke är 80 centimeter.

”

En vanlig syn vid kajen är fartyg med last av råkärntsten från Bohuslänska Malmön.

Det finns en längtan efter varma vårvindar.

Oxelösundsbogseraren och isbrytaren Simson sätts in för att öppna leden till residensstaden den 18 april.

Skepparen Bengt Ahlin och hans gubbar är vana vid att stänka musten ur tjurskalliga isar.

Ombordvarande hamnkaptens Eric Nybergs tidsschema talar för att man ska anlöpas Nyköpings hamn innan klockan sex på kvällen.

Det tidsschemat spricker ganska snart.

Den tillfrusna Mellanfjärden sätter käppar i hjulet för alla optimistiska tidsspekulationer.

Motståndet är cirka 50 centimeter tjock och prima svensk kärnis.

Här får den ettrige Simson jobba hårt.

Taktiken är att ta sats, full rulle framåt,

back, framåt, back, framåt och en båtlängd i taget. Ytterst motvilligt ger isen med sig.

Isbrytaren lämnar efter sig en sörjig ränna som slingrar sig fram mellan skären.

På kvällen gör hamnkaptens Eric Nyberg ett kraftigt understruket tillägg i loggboken: "Sjöfarten öppnad".

Två dagar senare stävar det tyska fartyget Frieda Morgenroth in till Nyköpings hamn.

Lasten är kol till stadens gasverk.

Det är årets första båt i hamnen.

Listan med vårtecken är komplett.

I unga år har Eric Nyberg varit djuphavsseglare och rundat Kap Horn med segelfartyg.

Hans andra livslånga intresse är fåglar.

Han är uppskattad ornitolog och är mannen som inplanterar kanadagäss i Stadsfjärden.

Kanske inte det bästa initiativet.

Kanadagåsen blir ingen favorit hos folk som gärna flanerar utefter stranden.

Och förbannar all fågelspillning.

Nu är det bråda dagar för hamnkaptens Eric Nyberg. Sjöfarten och kommersen är livlig.

Läs mer på sidan 24

Problem är det med fyren Näsudden. Den är försvunnen. Bortförd av isen. Hamnkaptenen ansöker istället om att fyror placeras vid Kalkgrundet och Sälgrundet. Det blir avslag från Östra lotsdistriktet. Stora aktörer i Nyköpingshamnen är Centralföreningen och Storhusqvarn med egna magasinbyggnader för spannmål och mjöl. I början av förra seklet uppför Storhusqvarn ett spannmålsmagasin av tegel i tre våningar. Kanske ångrar AB Nyköpings Storhusqvarn med tiden val av plats för tegelmagasinet. Det är en kilometer mellan kvarnbyggnaden vid Storhusfallet och hamnmagasinet. Transporterna är många och tidsödande. Sörmlands skogsägareförening är en stor exportör av timmer och sågat virke i hamnen. En skeppning som ofta fyller kajerna. I ett rödmålat magasin på hamnens östra sida förvarar Sunlight-fabriken emballage till allehanda produkter av tvål och tvättmedel. Båtar med vattenglas i lasten anlöper regelbundet hamnen.

Vattenglas använder Sunlight-fabriken som bindmedel till produkterna. En vanlig syn vid kajen är fartyg med last av råkantsten från bohuslänska Malmö. Beställare är stadens byggnadskontor. Nyköping är vidare en viktig bilimporthamn. Biltillverkaren ANA chartrar egna oceangående lastfartyg som fraktar bildelar till Chrysler och Plymouth i trälårar från motorstaden Detroit till västra hamnen i Nyköping. Bilarna monteras i ANA-fabriken vid Spelhaugen och levereras till svenska återförsäljare. Detsamma gäller för bildelar till Simca samt traktorer och skördetröskor som skeppas från uthamnen Rouen i nordvästra Frankrike.

Hamnkapt. Nyberg har inte enbart ankommande och avgående båtar att styra med. Hamnsysslorna är nog så varierande. Efter att ha tagit in offert beställer Eric Nyberg två markiser från Nyköpings tapetserarverkstad till hamnkontorets fönster. Den tredje markis som offerten omfattar



Bilfabriken ANA vid småbåtshamnen. Bild från 1960. Foto Ulf Ingvar Wallnér



Hamnens elevator (hissanordning) med ett rullband som leder in i Storhusqvarns magasin. Detta transportsystem förde spannmål över kajen mellan fartyg och magasin. Bild från 1956. Foto Ulf Ingvar Wallnér

finner han inte nödvändig eller för dyr.

Den inre tjänsten sköts till en del av tjänaren fru Elly Pettersson. Hon ska komma att arbeta i över fyra decennier på hamnkontoret.

Till och med tjänstgör fru Pettersson vid vissa tillfällen som tillförordnad hamnkapt. Möjligen den första kvinnliga hamnkapt. någonsin i Sverige.

Hamnkapt. Nyberg finner sig även av nödvungen att inköpa en roddbåt till hamnen.

Han vänder sig därvidlag till renommerade båtbyggaren Sven Söderkvist vid Söderkvist båt- och snickarverkstad i Gamla Oxelösund.

Priset är 750 kronor (i dagens penningvärde drygt 9 000 kronor). Då ingår även ett årpar.

När hamnkapt. Eric Nyberg summerar sjöfarten för 1956 ser han att sammanlagt 236 lastfartyg anlöpt Nyköpings hamn under året.

Det är en liten minskning mot året innan. Det förklaras med vinterns isblockad som

innebar att sjöfarten försenades en månad. Samt oljebrist på grund av Suezkrisen.

När isen äntligen släpper taget om Stadsfjärden dyker sjöfåglarna upp som från tomma intet och skränet tilltar för varje dag.

Det är dags att låta sothönan flytta tillbaka till öppet vatten och snåriga vassdungrar.

Tre personer övervakar den anorlunda "sjösättningen": pojken och hans far samt fågelkännaren och hamnkapt. Eric Nyberg.

Glatt skränande och springande på vattnet med flaxande vingar hälsas sothönan välkommen av den nyligen anlända sjöfågelskolonin.

Sakta vaknar Nyköpings hamn till liv. ♦

TEXT LEIF KÖNIG
E-POST leifkonig@telia.com

Hamnen då och nu

Östra kajen: Storhusqvarns tegelmagasin inrymmer idag en sommarrestaurang och tidigare ett gym. I Sunlights gamla rödfärgade magasin huserar Café krogen. I den grönmålade byggnad som tidigare var hamnkantoret finns numera även där en sommarrestaurang.

Västra kajen: Här låg Centralföreningens silobyggnad, Tullhuset och Nyköpings båtvarv. Silobyggnaden togs ur bruk 2007 och är numera ombyggd till lägenhetsboenden. Tullhuset revs 1977 och båtvarvet flyttade till Brandholmen i början av 1960-talet.

VÅREN ÄR HÄR!

Boka dina trädgårdsjobb, utomhusmålerier, bygge av altan mm. Ring oss!

Hemmet

Företag

Trädgård

Hantverk



VETERANPOOLEN
EN KONTAKT - ALL KOMPETENS



Timmerlastning vid östra kajen i hamnen. Centraföreningens byggnader vid västra kajen. Bild från 1956. Foto Ulf Ingvar Wallnér



Eric Nyberg tjänstgjorde som hamnkapten i Nyköpings hamn åren 1949-1963. Bilden är från 1959. Foto Dan Samuelsson



Vecka från
1995:-
inkl fria mil

Hyrbil till påskpris.

Behöver du en bil till påsklovet har vi fina bilar till fina priser! Hyr en vecka till specialpris med fri körsträcka, självriske-reducering och moms. Gäller mellan 11/4 och 28/4. Norrköpingsvägen 3. Tel:

europcar.se



Europcar

moving your way

Vi är din lokala **Totalentreprenör**

Vi ger dig en unik trygghet under hela projektet eftersom allt har reglerats i ett enda kontrakt med oss som din ända kontaktperson. Naturligtvis till fast pris om så önskas.

Med Totalentreprenad så hjälper vi dig att samordnar alla materialleveranser, hantverkare och andra fackmän som behövs till ditt projekt. Vi tar naturligtvis ansvaret under projektet och ser till att det blir klart på utsatt tid.

Början av vår långa lista av tjänster som vi erbjuder er...

- Husdränering
- Trädgård- & markarbeten
- Elinstallationer
- Om- och tillbyggnader
- Badrumsrenoveringar
- Fönster & monteringar
- mm, mm... mm

Kom ihåg
ROT-avdraget

Vi hjälper dig med allt från den **lilla renoveringen** till att bygga dig ett **helt nytt hus**.

15%

när du bokar ditt mark-
arbete innan 30/4-14!



Kontakta gärna oss på:
070 - 873 99 35
Info@elochbyggnykoping.se

El & Bygg i
Sörmland AB

Just Nu!



**HJÄLPHANDTAG FÖR
NYBÖRJARE PÅ CYKEL**

Svensktillverkad.
230 kr
www.hagacykel.nu



**BLONDINBELLAS
SILVERSMYCKEN**

nu i butik!
Pris från 295 kr
Kihlbergs Guld 0155-21 01 15



**PRYDNADER
FÖR PÅSKRISET**

av snäckskal 16 kr/st
Glasklart, Ö. Storgatan 9
0155-940 80



TUPP OCH HÖNA

89 kr/st
Glasklart, Ö. Storgatan 9
0155-940 80



**VÅRENS
BALKLÄNNINGAR**

Stort utbud
för alla smaker.
www.brudofestkammaren.se



Hitta din trädgårdsmöbel!

- över 14 000 artiklar för din uteplats
i varuhuset och på kilamobler.se

Bara 25 minuters bilresa från Nyköping!

VARUMÄRKEN: Amazonas, Artwood, Atleve, Berga Form, Brafab, Byarums Bruk, Cane-line, Cinas, Droom, EMU, Ernst Kirchsteiger, Fatboy, Fermob, Fiam, Fri Form, Georgia Garden, Grythyttan Stålmöbler, Guteform, Hillerstors Trä, Indoor Outdoor Scandinavia, Kircodan, Korbo, KWA, Lafuma, MerxTeam, OK Design, Skagerak, Skargaarden, Sika-Design, Stockamöllan, Swedese, Umbrosa



Måndag - fredag 10-18. Lördag 10-15
Öppettider fr.o.m 15/4 - 19/6 Vard. 10-18. Lörd, Sönd, Helg 10-15
Tel 0155-722 70. G:a E4:an mellan Nyköping och Norrköping

Låt oss måla om ditt hus!

VI BJUDER PÅ FÄRGEN

DESSUTOM
PÅ ARBETET **60%**

ROT+10% extra rabatt.
Gäller vid bokning fram till Påsk.

Färg & Bygg

Ö. Kyrkogatan 38 • 0155-28 90 90 • Vard 10-17, Lörd 10-13

Du vet väl
om att vi
gärna städar
hos dig?

Invita

Hemma bäst

• Hushållsnära tjänster • RUT-avdrag
Kontakta Hemservicchef Gunnel Hedström,
telefon 0155-45 09 10, www.invitaservice.se

MOTION & EMOTION

peugeot.se

FAMILJEVECKOR FÖR DEN LILLA, STORA OCH JÄTTESTORA FAMILJEN!

**FAMILJEPAKET
PÅ KÖPET!**

Värde upp till 14.000 kr.*

**PROVKÖR
& VINN!**

Vinn en fantastisk
hotell-weekend med
familjen på Scandic!
Värde 10.000 kr.*



**ÅRETS BIL
ERBJUDANDE**

Panoramaglastak och
navigation på köpet! *

Just nu ingår Familjepaketet med bland annat takbox, DVD-spelare
– och Playstation Vita när ni köper någon av våra familjebilar.
Kom in och se vilken Peugeot som passar er!

NYA PEUGEOT 308 5D ACTIVE 1,6 TURBO 125 hk
PRIS FRÅN **189.900 kr** | KOSTNAD/MÅN **1.627 kr**†

NYA PEUGEOT 308 ACTIVE 1,6 VTI
PRIS FRÅN **209.900 kr** | KOSTNAD/MÅN **1.799 kr**†

PEUGEOT 208 1,2 VTI ACTIVE
PRIS FRÅN **159.900 kr** | KOSTNAD/MÅN **1.370 kr**†

Peugeot nybilsgaranti Intuitive Assistance gäller 10 år eller 100.000 km – det som först inträffar. Bränsleförbrukning blandad körning 2008: 3,8–5,8 l/100 km. Kollisionsdeltagande CDE: 80–125 g/km. 208: 3,8–5,8 l/100 km. Kollisionsdeltagande CDE: 80–125 g/km. 308: 3,8–6,7 l/100 km. Kollisionsdeltagande CDE: 80–150 g/km. Vi reserverar oss för eventuella ändringar, avvikelser och feltryck. Bilarna på bilden kan vara utrustade med: 1) Rätt 4,85 (gäller i.a.m. 31/5/2014). Grunder sig på 30% kontant, 40% i restvärde. Låglåst 36 månader. Elvärde från 2008: 5,85%, 2008: 5,72%, 2008: 5,60%. 2) Familjebilens innehåller originaltillbehör (värde 1.700–2.200 kr), bagageutrustning från Peugeot (värde 720–940 kr), bilbox (värde 4.100 kr), kyl-värmebox (värde 1.500 kr), 100 spels 7" Playstation Vita och 2 x tillbehör (värde 3.000 kr) samt Playstation Vita 3D bild, spelar Sony. Totalt till och med 400 kronor skatt (värde ca 2.500 kr). Erbjudandet gäller vid köp av en ny Peugeot 2008, nya 308 samt 508 SW med registreringsskatt 15/5/2014 och vid köp av en 3008 eller 5008 med registreringsskatt 31/8/2014. 3) Alla som provkör en Peugeot 2008, nya 308, 3008, 5008 och 508 SW kan vara med och vinna en bil som presenteras på 10.000 kr/tyck från Scandic Hotel. Tävlingen pågår i.a.m. 28/4/2014. Samtliga tilläggsregler på peugeot.se/familjebiler. 4) Vår online ett antal tiller från CDE.com, värde 140 kr. Erbjudandet gäller i.a.m. 28/4/2014. *Gäller Årets Bil 2014, Nya Peugeot 308, Ingetillat i.a.m. 2014-05-15. Urd. pris 11.800 kr.

Strömsborgsv 3, Bettina
0155-76 440
www.stenbergsbil.com



Musik

Sonja Aldén till Visor vid vattnet

Det blir Sonja Aldén som kompletterar Uno Svenningsson och Patrik Isaksson vid årets "Visor vid vattnet" lördag 5 juli.

Sonja är en av landets främsta sångerskor och har en gedigen musikalisk bakgrund.

– Jag gick igenom Adolf Fredriks musikklass 1987-93, berättar Sonja. Därefter Södra Latins Yrkesmusikerlinje med examen 1998. Efter det blev det bland annat Wallmans Salonger och vinst i tävlingen Schlagerstjärnan 2004.

Det stora genombrottet för den breda publiken kom i samband med Melodifestivalen 2007. Hennes egna låt "För att du finns" gick till final och låg etta på Svensktoppen i 26 veckor. Samma år fick Sonja en Rockbjörn för "Årets kvinnliga artist" och "För att du finns" utsågs till årets låt.

– Nyköping klingar lite extra kärt för mig, säger Sonja. Det var här via andra chansen jag kom till final i Melodifestivalen. Jag har även besökt Oxelösund vid ett tillfälle tidigare, jag tror det var tillsammans med Shirley Clamp.

– Jag skriver nya låtar som kommer att utmytna i två ep-skivor, berättar han. Troligen kommer en att släppas i augusti-september och den andra efter jul nästa år.

Nu kommer Sonja att spela och sjunga tillsammans med Uno Svenningsson och Patrik Isaksson. Något hon ser fram emot med stor glädje.

– Två fantastiska musiker och låtskrivare med mycket speciella och behagliga röster. Uno har jag samarbetat med tidigare, han har bland annat skrivit en duett vi spelat in "Du är en del av mig". Patrik har jag beundrat mer på håll. Det känns mycket inspirerande att få spela med Patrik och Uno. Jag har förstått av grabbarna att det är en fantastiskt vacker plats vi spelar på, jag ser absolut fram emot att komma till Oxelösund.

Martina Dahlström har uppträtt tidigare år och från och med förra året är hon även kvällens värdinna.

– Sonja Aldén tillhör absolut en av

mina favoriter och förebilder. Jättekul att hon kommer till Visor vid vattnet i år, säger Martina.

”

*Nyköping
klingar lite
extra kärt
för mig...*

Patrik Isaksson har positiva minnen från förra årets konsert vid Femöre Kanal.

– Det känns som att komma hem till "min strand", säger han och ler. Uno och jag fann varandra i Oxelösund och har samarbetat en hel del efter det. Kul att vi i år får en av Sveriges bästa kvinnliga röster med oss den här

gången. Sonja Aldén är fantastisk och det känns som att vi tre kan komplettera varandra bra.

Patrik är inne i en produktiv period just nu.

– Jag skriver nya låtar som kommer att utmytna i två ep-skivor, berättar han. Troligen kommer en att släppas i augusti-september och den andra efter jul nästa år.

Alla beundrare av Patriks musik kommer att känna igen sig.

– Man kan säga att det är klassiska "Patrik Isaksson-låtar". Den här gången på svenska, jag tror min publik vill ha det så.

Längre fram finns ett drömprojekt i bakhuvudet.

– Jag har börjat fundera på en krogshow, avslöjar Patrik. Det är lång väg innan den kan sjösättas, men det vore fantastiskt roligt.

Uno Svenningsson har haft ett hektiskt år bakom sig. Han har varit flitigt anlitad på olika scener runt om i landet, varit i Filippinerna för TV4:s räkning och gett ut en helt ny skiva, med nyskrivet material. I början av mars tog han initiativ till en välgörenhetskonsert i Nyköping till förmån för SOS Barnbyar.



– Resan till Filippinerna gjorde starkt intryck på mig och jag ville göra något mer. Kul att konserten i Nyköping blev så lyckad!

Nu ser han fram emot att komma tillbaka till Oxelösund tillsammans med bästa kompisen Patrik och Sonja Aldén.

– Sonja och jag har jobbat ihop tidigare, spännande att få spela med henne och Patrik. Hälsa publiken att det absolut kan bli något extra.

Förutom Patrik, Uno och Sonja kommer två unga och hårt satsande ungdomar från Nyköping och Oxelösund att uppträda under kvällen. Martina Dahlström har under vintern spelat in en skiva med fem helt nyskrivna låtar.

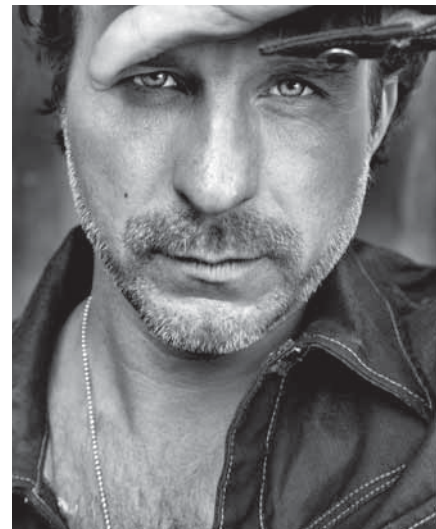
– Det har varit mycket inspirerande och lärorikt att få spela in egna låtar i studiomiljö, säger Martina. Det ska bli kul att få spela egna låtar på årets Visor vid vattnet. Bland låtskrivarna finns Staffan Hellstrand, Dan Viktor och Jens Back, som också producerat skivan.

Jonathan Fröberg från Oxelösund skriver sin musik själv. Även han har spelat in en skiva under vintern och

premiärspelar tillsammans med sitt band under Visor vid vattnet.

– Det ska bli mycket spännande att för första gången på allvar visa upp sig inför en större publik, säger han.

En blandning av unga och talangfulla lokala förmågor och tre av landets kanske mest folkkära och etablerade artister. Det är vad årets Visor vid vattnet kan erbjuda. Missa inte att redan nu att boka lördagen den 5 juli. Biljetterna släpps den 1 maj.





Nordea Bank AB (publ)

Som företagare har du både ditt företag och ditt privatliv att tänka på.

Låt en bankrådgivare hjälpa dig med både företagets och din privata ekonomi. Ring 0771-350 360 så berättar vi vad en Bankrådgivare kan göra för dig. Eller läs mer på nordea.se/bankradgivare

Gör det möjligt

Företagskontor Sörmland
Östra Storgatan 12, Nyköping
0771-350 360
nordea.se

Nordea

Om- & tillbyggnader • Kök & badrum • Inredningssnickeri • Försäljning
Trapprenovering • Golvläggning • Golvslipning • Solskydd • Städ

Låt trappan bli husets smycke

En trappa ska vara funktionell men även vacker att se på. Vi ger dig en trappa som lyfter och förskönar ditt hem. Vi målar, bygger om, byter plan och sättsteg, allt efter dina önskemål. Ytor under trappen som inte används kan bli smart förvaring, vi har ideerna! Ring för kostnadsfritt hembesök och offert.



Inför varje projekt planerar vi inköp och transporter för att minimera miljöpåverkan. Vi återanvänder så mycket material vi kan, vi källsorterar alla avfallsprodukter och lämnar så lite som möjligt till deponi.

www.linhus.se • info@linhus.se
Blommenhovsvägen 26, Nyköping
0155-520 50

**lin
hus**

kvists el



Installation Service Butik

Just nu har vi kampanjpris
på utomhusbelysning!

Från 99:-



Torggatan 19, Oxelösund www.info@kvistsel.se
Oxelösund: Butik, installation, service. Tel: 0155-306 20
Nyköping: Installation, service. Tel: 0155-26 88 89

En klassisk tygaffär i centrum!



Öppettider: Vardagar 10-18, lördagar 10-14
V:a Trädgårdsgatan 35, Nyköping • 0155-28 89 10

Infrastruktur- ministern på besök

11 mars besökte infrastrukturminister Catharina Elmsäter-Svärd Stockholm Skavsta flygplats i sällskap med Anne-Marie Wigertz från kommunstyrelsen i Nyköping, för att bl a diskutera flygets roll för svensk konkurrenskraft samt

fortsatt avreglering eller återmonopolisering av flygledningstjänster. Ministern fick träffa flygledarna på Skavsta, samt flygplatsens VD Dot Gade Kulovuori och vice VD Joakim Lindholm.



Dot Gade Kulovuori, Catharina Elmsäter-Svärd, Joakim Lindholm och Anne-Marie Wigertz, Foto: Lena Josefsson

Restips!



Lättare att hämta & lämna

Nu har det blivit lättare att hämta och lämna sina nära och kära på flygplatsen. Korttidsparkeringen har öppnats upp och man kan enkelt köra in och stanna till för att lämna av eller hämta upp passagerare. Vill man lämna bilen för att t ex följa med och hjälpa till med bagaget, finns nya parkeringsautomater uppsatta.

MARSEILLE



Vallon des Auffes, Foto: OTCM

Marseille på den franska medelhavskusten är Frankrikes andra största stad som har mer än 2600 år på nacken. Staden har flera stora hamnar och många kryssningsfartyg utgår härifrån. Själva staden Marseille är en spännande plats som hela tiden är i förändring. 2013 var det Europas kulturhuvudstad

och 2016 hålls fotbolls-EM i den nyrenoverade Vélodromearenan. Regionen runt Marseille är också värd att besökas. Provence är känt för det vackra landskapet, den goda maten och kuststräckan som kallas Rivieran. Flyg med Ryanair till Marseille tisdagar och lördagar under juni – augusti.

BUDAPEST



Gellért Termalbad, Foto: Kormos Péter, Hungarian National Tourist Office

Staden Budapest består av två delar, Buda och Pest, som delas av floden Donau. Nio broar binder dem samman till staden Budapest. Buda är den äldsta stadsdelen, med gammaldags charm och historiska miljöer. I det lite modernare Pest finner man bl a bra shopping och ett livligt nattliv. Missa inte ett dopp i Budapests berömda och välgö-

rande termalbad, prova några av de utsökta ungerska vinerna, eller att besöka ett typiskt ungerskt café.

Passa även på att göra en utflykt till den fantastiska Balatonsjön, antingen över dagen eller stanna en natt eller två. Wizz Air flyger till Budapest fem dagar i veckan året om.

Dags att söka till höstens kurser på

NYKÖPINGS FOLKHÖGSKOLA

Allmän kurs med flera inriktningar (främst för dig som saknar grundskole- eller gymnasieutbildning) och särskilda kurser (för dig med specialintressen)

Bildning i centrum. Kunskapande tillsammans.

www.nykoping.fhsk.se

0155-29 20 80





INDUSTRIPROGRAMMET
SVETSTEKNIK



HANTVERKSPROGRAMMET
SMÅHUSBYGGNATION

OMVAL!
SÖK INNAN
11 MAJ

VI UTBILDAR *DIG* FÖR FRAMTIDENS ARBETEN

BÖRJA
JOBBA
DIREKT!

PLUGGA
VIDARE PÅ
HÖGSKOLA!

FÅ JOBB RUNT HÖRNET – ELLER "DOWN UNDER".

Våra två utbildningar Svetsteknik och Småhusbyggnation förbereder dig för jobb direkt efter gymnasiet eller för vidare studier på högskola. Hos oss blandas praktik med teori på ett nytänkande och kreativt sätt. Och även du som inte har fullständiga betyg från grundskolan kan läsa våra gymnasieprogram.

Läser du Svetsteknik finns möjlighet till svetslicens och ett internationellt svetsdiplom som gör dig redo för spännande jobb både på hemmaplan och på andra sidan jorden.

Välkommen till Utvecklingscenter Friskola!



UTVECKLINGSCENTER FRISKOLA
OXELÖSUND

FÖR MER INFORMATION OM UTBILDNINGARNA OCH OMVALET
– KONTAKTA HANNA KANTOKOSKI PÅ TELEFON 0155-344 68.

WWW.FRISKOLA.INFO

VÅREN ÄR HÄR!

Vi hjälper dig med fönsterputs,
trädgårdarbete och vårstädning.

www.vionord.se • S:t Annehus, S:t Annegatan 27 • 0155-60 60 90

10% Rabatt*

på alla kläder mot
uppvisande av
annonsen!

SALONG
miracel
HAIR & HOME

*Erbjudandet gäller till den 30/4 2014

Torggatan 11, Oxelösund • 0155-333 53

V-halströja

Herrtröja i 100% bomull
röd och svart

**PANG
PRIS
299:-**

Svedlindh's
0155-302 10
Järntorget, Oxelösund

Röda Korset GALAN 2014

6 maj kl 19.00
på Culturum

RödaKorset

Påskens godsaker

hos oss på Birgers Konditori



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



Oxelösund

Oxelösunds kommun söker medarbetare

Vård- och omsorgsförvaltningen
söker semestervikarier inför
sommaren 2014.

Utbildningsförvaltningen söker
rektor/förskolechef till D-skolans
förskole- och skolområde samt
vikarierande rektor till Breviks-
skolans skolområde.

www.oxelosund.se



Äntligen båtsäsong!



Svenskbyggda kvalitetsbåtar till bra priser!

Allt från roddbåten HR 325 till kabinbåten 630 WA. Söker du en
prisivärd styrpulpetare så finns det flera modeller att välja bland. HR 440 SC inkl dynor, Yamaha 40 hk

116.800:-

862 kr/mån*

Aluminiumbåtarnas mästare!

Många modeller för olika behov.
Från Mini (3,8m) till Super Magnum (7,1 m)



Buster

250.800:-
1.854 kr/mån*

Nya Buster X inkl dynor och kapell
med Yamaha 60 hk.

Finska kvalitetsbåtar!

Allt i världsklass. Från 4,6 m till 7,9 m. Numera
även med skrov i aluminium YamarinCross!



208.100:-
1.536 kr/mån*



YamarinCross 49 BR med dynor
och kapell med Yamaha 50 hk

STOR efterfrågan på bra begagnade båtar!



Vi byter gärna in din båt eller tar den som försäljningsuppdrag.
Vi erbjuder bra finansiering i samarbete med Nordea Finans.

*Kontant 20%
Ränta 4,95%

Oxelösunds
BÅT & MOTOR

0155-319 00 • www.oxbom.se

Nu ljusnar det!

*Vi förnyar vår belysningsavdelning,
utvald belysning till starkt
reducerade priser!*

Fler erbjudanden i butiken. Med reservation
för slutförsäljning.



595:-
(995:-)

Golvampa
Diva Herstal
Vit eller svart.



99:-
(349:-)

Pendel Langesund
Markslojd
Ø 17cm, höjd 20 cm



495:-
(995:-)

Taklampa
Kivik Markslojd
Finns även i svart
Ø 40cm



299:-
(795:-)

Plafond Jane
Ø 28cm IP44 för badrum.



695:-
(2.295:-)

Golvampa
Millenium
Lampgustaf
Brun/Beige



1695:-
(1995:-)

Takkrona Markslojd
Häringe
Ø 40 cm



3995:-
(4495:-)

Whirlpool Kyl/Frys WBE3116W
H:175cm B:59,5cm. A+ Kyl:194L
Frys 113L



2695:-
(2995:-)

Coway Luftrenare
AP1009-CH 3-filter-
system och Hepafilter
Rek. upp till 63m²



Kärcher Fönstertvätt Wv75
Tillbehör för spröjsade fönster
medföljer.

699:-
(899:-)



4995:-
(5495:-)

Husqvarna Tvättmaskin
QW147075 7kg 1400varv A+++
5-Års Garanti 4995:- ord.5495:-



699:-
(899:-)

Volta
Dammsugare
U4602
1800W
Hepafilter

*Flera räntefria alternativ, fråga i butiken!
Med reservation för slutförsäljning!*

elkedjan

HUSHÅLLSGRUPPEN
NYKÖPING AB

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

Musik

Lyckad konsert för livet

En konsert för livet - det var namnet på en konsert till förmån för SOS Barnbyar som hölls i Culturum den 11 mars.

Initiativet till konserten kom från Uno Svenningsson, som tillsammans med Sophie Zelmani, Darin och Eagle Eye Cherry under hösten 2013 gjorde en resa till Filippinerna för TV4:s räkning.

Programserien "En resa för livet" gav starka intryck.

– Jag kände när jag kom hem och hade landat i vardagen att jag ville göra något mer, säger Uno Svenningsson.

”

... närmare

60.000 kr till
SOS Barnbyar!

Tillsammans med Sophie Zelmani och kompbandet Strictly People blev det en konsert i Nyköping. Mediamix Event & Media ställde upp som lokala arrangörer.

– Det blev en fantastisk kväll, säger Torbjörn Dahlström från Mediamix. Trots hård konkurrens av andra arrangemang kom cirka 350 personer till Culturum och gjorde att vi tillsammans med kvällens sponsorer kan bidra till

SOS Barnbyars arbete med närmare 60.000 kronor.

– Vi är mycket tacksamma över initiativet och bidraget till vår verksamhet säger Elisabet Stahlenius, kommunikationschef på SOS Barnbyar.

Normalt brukar motsvarande arrangemang dra in runt 10.000 kronor, så Nyköping och de deltagande artisterna kan känna sig mycket stolta över sitt engagemang och bidrag.

Stort tack!

Stort tack till våra sponsorer Stockholm Skavsta Flygplats, Bilcenter, Coop Forum, Svenska Kyrkan i Oxelösund och Nyköping, Nyköpings Arenor, Sörmlands Sparbank, Nyköpings Kommun, Mediehuset SN, Länsförsäkringar, Nordea, Skandiamäklarna, Skobes, Scandic Hotel, F11 och Golvmaterial.



Vi vill även tacka följande personer för en fantastisk kväll...

STRICTLY PEOPLE
Lasse Svensson - Bas
Anders Lundström
- Gitarr/Dragspel/Kör
Magnus Reuterberg
- Gitarr/Kör
Andreas Johansson
- Trummor
Samuel Starck - Keyboard
Rasmus Jonsson
- Konstnär
Magnus Blomqvist
- MB Ljud Nässjö

HANDLEDAR KURSER

400:- inkl böcker, fika och syntest.

STR albertsons AAA

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

MYCKET NU?

Ring oss så hjälper vi dig att
vårroja både inne och ute.

Vi utför de flesta hushållsnära tjänster med RUT- och ROT avdrag!

0155-40 00 40
www.pensio.se
info@pensio.se
Fruängsg 22,
611 31 Nyköping

JOBWILL
- En del av PENSIO AB



Lindqvist Gummiverkstad

- Personlig service och kvalité
- Komplet däckverkstad
- Alltid däck i lager

**Har Du bra sommardäck?
Det har vi!**

Välkomna!

www.lindqvistgummi.se



GOODYEAR

MAXXIS

MICHELIN

DUNLOP

SPECIAL



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

Segel, dynor och kapell

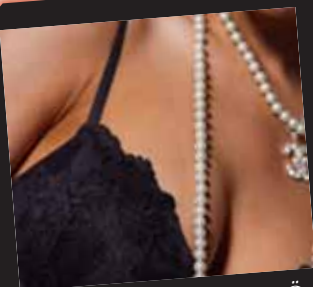
Lång erfarenhet, rätt materialval och ett riktigt hantverk gör att vi kan garantera dig en bra produkt.



Mastvägen 19 • 613 35 Oxelösund • 0155 - 315 00 • info@enars.se



NOTISER



NYÖPPNAT!

Butik med
underkläder
för kvinnor

Nyöppnade Bo&Bis, på Östra Storgatan 18, drivs av Marie och Anna Björk (mor och dotter) och här hittar man underkläder för alla kvinnor.
-Vi sätter stor vikt vid den personliga servicen, berättar Anna, som vet att det kan vara svårt att hitta rätt i "BH-djungeln" vare sig man har små eller stora behag.



Vill du veta
vilka som vunnit
tävlingarna i NYK?

Våra vinnare
presteras här på
vår notissida, samt på
vår Facebooksida.

Följ Mediamix på Facebook!

Här kan du följa vår vardag, ta del av tävlingar, vinnare och roliga extra fakta om vissa av våra reportage i NYK & OXD.

facebook.com/mediamixnykoping



Clarion Collection Hotel Kompaniet ingår i Sveriges bästa hotellkedja

Den 10 mars utsågs Clarion Collection Hotels av Sveriges affärsresenärer till landets bästa hotellkedja för affärsresenärer.

- Många av våra resenärer spenderar flera nätter i veckan på hotell.

Vi vet hur mycket de värdesätter att de alltid får kvällsmat hos oss, att det på eftermiddagen finns en hembakad kaka och färskbryggt kaffe. Vi ger gästerna en välförtjänt ombonad hemmalyskänsla som vi är mycket stolta över och vet att gästen uppskattar, säger Per Keller, VD på Clarion Collection Hotel Kompaniet.

Utöver detta har man även fått ytterligare ett erkännande för hotellet, medlemmarna i Nordic Choice Club (Nordic Choice kundklubb) har röstat fram Clarion Collection Hotel Kompaniet som bästa hotell på service bland 170 andra hotell inom koncernen.

- Vi kommer nu fortsätta förbättra hotellet och bidra till att våra gäster är de mest nöjda i hela hotellsvärgen. Våra medarbetare är anledningen till att vi lyckats och fortsätter att lyckas, säger Per Keller.

Tävla
MED NYK

PRESENTKORT



Lycka till!

Vinn presentkort hos
Brud och festkammaren
till ett värde av 500 kr!

Fråga: Hur avslutas
frasen "Something old,
something new, something
borrowed, something...."?

1. red
- X. green
2. blue

Svara på frågan ovan och ge oss en
motivering till varför just du skall
vinna.

NYK

I samarbete
med:

Brud och Fest
kammaren



Tävla
MED NYK

BILJETTER



Tävla och vinn två biljetter till
"Möt våren pigg och glad"

den 3:e maj på

Norrköpingsvägen 13.

(värde 275:-) Läs mer på
www.movecaterina.se

Fråga: I zumba används bland
annat latinska rytmer från Rea-
geton, Salsa, Cumbia, Merengue.
Från vilket land har Merengue
sitt ursprung?

För att vara med och tävla vill vi att du
svarar på frågan och berättar varför just
du behöver en dag med inspirerande
föreläsning, Zumba och en fräsch lunch.

NYK

I samarbete
med:

iTrim

move
CATARINA HAGSTRAND

Tävlingsregler (gäller båda tävlingarna): Svara senast 20 april till info@media-mix.nu eller Mediamix, Ö Kyrkogatan 24, 611 33 Nyköping. Märk ditt svar med namn, adress, telefonnummer och e-post. Vinnarna kontaktas sedan inom kort. Lycka till!



Påskspel på Påsksöndag

Hönan har tappat bort sitt ägg och behöver hjälp av Oxelösunds barn för att hitta det igen. Hon får även hjälp av sina vänner Björnen och Åsnan. Följ med på en spännande resa 2000 år bakåt, till påsktiden i Jerusalem. Glassbuffé till alla!

13/4
kl 14.00
S:t Botvid

Månadens konstert



26/4
kl 18.00
S:t Botvid

Linköpings KFUM-kör

Solister: Johan Haagaard, countertenor

Rolf Vårdstedt, baryton

Dirigent, Ulla Gerardson

Ur manskörens program: Ave Maris Stella av E. Grieg. Lead me, Lord! av G F Händel, en duett med Johan Haagaard och Rolf Vårdstedt. Swing low, sweet chariot, negro spiritual. Ur Te Deum laudamus av Jan Nieland. Entré 100 kr. Pensionär & studerande 50 kr. 0-18 år gratis.

Kampanjpris på prispressad prästost!

12/4
kl 10.30
till 14.00
Stora Torget
Nyköping



Glad Påsk!



Församlingarna kring Nyköping samverkar för att uppmärksamma Svenska kyrkans insamlingskampanj under fastan till förmån för internationellt arbete.

Var femte sekund dör ett barn på grund av brist på mat. Så kan vi inte ha det! Din gåva är viktig. Genom att handla från bodarna på torget i Nyköping 12/4, stödjer du många projekt runt om i världen i arbetet för att hjälpa människor som svälter.

Torgbodarna är laddade med härlig prästost, matbröd, fairtradevaror, tvålar och påsar med hembakt kaffebröd och rågbullar. Oktetten Nostalgetten bjuder på festmusik.

Arrangörer:

Svenska kyrkan i Tunaberg, Tystbergabygden, Stigtomta-Vrena, Kiladalen, Oxelösund och Nyköping. Tack till sponsorer som skänkt ost och bröd: City Gross, Maxi ICA Stormarknad, Ohlsons Brödbod, Hellmanska Gården

Påskdagsmässan

Påskdagen

Trumpet Marcus Asplund.
S:t Botvids kyrkokör.
Påsklunch efter mässan.
Anmälan till lunchen senast 8/4 på 0155-29 34 00.

20/4
kl 11.00
S:t Botvid



Alla är välkomna till kyrkans öppna aktiviteter i församlingshemmet och i S:t Botvid, på Björntorp och på Sjöängens: **Utställning i S:t Botvid t.o.m. -4/5 kl 9-16 varje dag.** "Vykort från Det heliga landet". Läs mer på sidan 7.

Dagledigträffar i församlingshemmet

9/4 kl 13.30 "Tankar kring påsken" med Kjell Granrot. Deltagaravgift 20 kr. Kaffe ingår. Syjuntan har lotteri med många vinster till förmån för Räddningsplanen.
23/4 kl 13.30 "Gamla godingar blandat med rytmisk gospel." Ulf Melin sjunger och spelar.

17/4 Skärtorsdagsmässan kl 19 i S:t Botvid. Veronica Lindgren
18/4 Långfredag med Musikgudstjänst kl 15 i S:t Botvid. Flöjt Tommy Andersson, sång Susanne Forslund. Elisabeth Volden



Musik i passionstid

16/4 kl 19 i Stjärnholms kyrka. Klassisk musik med ton av jazz i arrangemang av Lars Borg. Greger Hillman, Joachim Forss. Passionsberättelsen läses av Veronica Lindgren. Fri entré.
21/4 kl 18 Annandag påsk Pilgrimsföreläsning i S:t Botvid



MINIORDISCO

11/4 kl 18-20, Påskdisco 7-11 år
Ola = DJ, Försäljning av popcorn & saft. Stora salen i församlingshemmet-



Oxelösundin Ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön

pe 11.4 15-17 Pääsiäisnoita kyläilee kerhotunneilla.
su 13.4 klo 14.00 Kaksikielinen perhejälänpalvelus sisältäen pääsiäisnäytelmän suomenkielisen karhun kera.
su 20.4 klo 14.00 Hartaus tangon tahtiin, St.Botvid. Kirkkotaksi pätee.
su 27.4 klo 15.00 Kansallinen veteraanipäivä. Ohjelmaa, yhteislaulua ja juhlahahvit. Seurakuntakoti

Kyrkans expedition
tel. tid. må, ti 9-12 & 13-15, on 13-15, to 9-12 & 13-15. Vxl. 29 34 00
Församlingshemmet Kyrkogatan 12
Kyrkogårdens expedition
Kyrkogårdsvägen 4, 0155-29 34 20

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!



Guideanläggning finns med information på olika språk. Kyrkans aktiviteter finns på sn.se/guiden
www.oxelosundsforssamling.se

Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING



Oxelösund



Kustbostäder



Oxelö Energi

Loppmarknad och städdag

Lördag 26 april



9.00-11.00 Städdag

Vi vårstädar hela Oxelösund tillsammans!

Alla som städar bjuds på fika på torget och har chans att vinna fina priser. Bland annat en resa till Barcelona och två iPads.

Läs mer under evenemang på www.oxeloenergi.se

Järntorget

10.00-14.00 Loppmarknad

En plats på loppmarknaden kostar 50 kronor, eget bord medtages.

Anmälan till marianne.heman@oxelosund.se, 0155-388 03 senast 22/4.

10.00-14.00 Tipspromenad på cykel

Delta på tipspromenad, start Cykel & Nyckel som även visar vårens cykelmodeller och elcyklar.

Oxelösunds energi- och klimatrådgivare finns på plats och ger dig smarta tips om hur du sparar både dina pengar och vårt jordklot.

11.00-14.00 Underhållning från scen med Robert Wärn

12.00 och 13.00 Trollkarlen Joel trollar för stora och små

13.30 Dragning av fina priser för alla som städat

På Koordinaten 10.00-14.00

Bokloppis och bokkonst med Linnéa och Carina.

Gör ditt eget alster av en bok. Böcker finns på plats kostnadsfritt.

Vårstäda!

Passa på att lämna dina gamla glödlampor och batterier i Oxelö Energis tält.



www.oxeloenergi.se
www.oxelosund.se



FORIA



Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Vi älskar kött!

Nu har vi utökat vår färskvarumeny med större plats för kött.

Vi har ett stort och brett sortiment av kött med stort fokus på svenskt kött.



Prata mat med oss!



Vi satsar hårt på att utveckla vår avdelning för ekologiskt kött. Titta efter ICA:s egen märkning "I love Eco"



**MANUELL
KÖTTDISK**
Öppen torsdag,
fredag och lördag.



Önskar du något eller har en fråga om kött - prata med oss. Från vänster: Jonas, Anette och Micke.

Gilla oss på facebook: www.facebook.com/icakvantumoxelosund

VI HAR ÖPPET
ALLA DAGAR

8-21

ICA Kvantum
OXELÖSUND
En riktig mataffär

Pool hemma?

Har man ett eget semesterparadis i trädgården är det inte så konstigt att man längtar hem. Vi på Folkpool har spridit badglädje till svenska folket i över 45 år och är stolta över att vara Sveriges största leverantör av både pooler och spabad. Kom och kolla på våra nyheter i utställningen och passa på att ta del av våra fina kampanjerbjudanden.

Varmt välkommen till Folkpool Järna.



Folkpool Järna
Ullängsvägen 1, Järna
Tel 08-551 715 33

Öppettider
Vardagar 11-17
Lördagar 11-15

Borta bra, men
hemma bäst
Folkpool
swimmingpool & spa