

NYKÖPING, ATT LEVA OCH BO I MÖJLIGHETERNAS STAD

NYK

September 2014
www.nyk.nu

Ung i NYK

Jonathan Rintala
sid 28

Danuta's Café

Krydda & Arom
sid 12-13

NYK

finns nu i tidningsställ
i Vagnhärad, Trosa
och Gnesta

*Bakom
rubrikerna*

**Erik
Olofsson**

sid 6-8

Vissa dagar är mer händelserika än andra

En känsla av att den kära hästen inte mådde riktigt bra föranledde en inringning av djursjukhusets mobila team och vips hade vi en kedjereaktion av otur.

Patienten visiterades av veterinär som bøjde, klämde, kände och ultraljudade. Inget fel på kusen verkar det som, men kanske i alla fall... Sjukhage för säkerhets skull blev receptet.

Jag satte igång med byggandet av det kära djurets temporära tillhåll. Jag hittade begagnade stolpar och eltråd till billig peng. Några mindre sofistikerade ord och blodiga fingrar senare stod hagen klar.

En hästkompis skaffas som sällskap. Men begränsad tillgång på gräs och litet utrymme får vår konvalescent att tycka att det räcker med en hästmage att mätta och jagar ut "kompisen" som förskräckt tar sig ut ur hagen och hittar betydligt bättre betesmarker på fältet intill. Jag bygger en hage till och de får gå bredvid varandra istället, men när jag kommer ut så finns återigen bara vår häst kvar i hagen.

Sommaren blir fylld av hagbyggande, oro för hetta, bromsar och bristande bete för vår fyrfota vän. Jag har nya idéer på hagfronten och snor likt en iller runt på fälten och bygger smarta hagar med gräs, men i labyrinth för att förhindra spring. Jag jobbar en hel dag och blir ganska nöjd med resultatet. Ut med hästen och efter 2-3 minuter har han snyggt klivit ur hagen och mumsar gräs på fältet även han... Ilsket drar jag upp alla stolpar, rullar upp eltråden och börjar fundera på om det verkligen är något fel på hästskrället.

Dags för ett nytt veterinärbesök och denna gång på klinik. Jag får åka själv då hästagarinnan, dvs dottern, jobbar.

Fast det gör ju jag med far det genom mitt huvud då jag baxar in kusen i transporten och ger mig ut på E4an. Jag är ute i god tid vilket visar sig vara en bra idé.

Ganska precis mittemellan två avfarter exploderar ett däck på transporten. Vagnen blir låghalt på vänster sida med bara ett fungerande högerdäck och sjuklingen trampar oroligt runt. Attans, vad gör jag nu?



En blick i sidospiegeln visar tydligt att det inte är läge att öppna dörren. Trafiken är tung och dundrar obarmhärtigt förbi så ekipaget svajar. Jag ringer bärgare som ber mig i sakta mak rulla fram till närmaste avfart. Vagnen skakar och hoppar och jag får hemska bilder i huvudet av en kallsvettig häst med rullande ögon. Efter en evighet när vi en kontrollplats och jag flyger ur bilen för att se hur passageraren där bak mår. Hästen tittar obekymrat på mig, tar så en rejäl bit av sitt hö, tuggar förnöjt och tittar ut över fälten på sin sida.

Väl tillbaka på jobbet igen tänker jag att allt gick bra trots allt, vi hann, pulsen har gått ner och kusen verkar repa sig, så nu är allt bra igen.

Då ringer dottern och jag förstår att hon undrar när jag kommer hem. – Mamma, det droppar vatten i huvudet när jag är på toaletten i källaren. – Åhh..., säger jag luttrat, jag ringer försäkringsbolaget.



Eva Westberg
Projektledare NYK
076 048 87 22
eva@media-mix.nu



TORBJÖRN
DAHLSTRÖM

Ansvarig utgivare
070 433 43 32
tobbe@media-mix.nu



MINNA
RAVNE

Säljare
070 611 22 82
minna@media-mix.nu



SANNA
WALKER

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



DEBORAH
ROSMAN

Grafisk Formgivare
073 981 59 06
deborah@media-mix.nu



PETER
LUNDSTRÖM

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

NYK - EN PRODUKT AV

Mediamix Event & Media
Nästa NYK kommer 26/10 2014
På omslaget: Erik Olofsson
Omslagsfoto: Peter Lundström
Tryck: Sörmlands Grafiska
Distribution: Svensk Direktreklam
Upplaga: 28.000, distribueras till samtliga hushåll i Nyköping samt finns i ställ, även i Trosa, Gnesta och Vagnhärad.
Ansvarig Utgivare: Torbjörn Dahlström
070 433 43 32, tobbe@media-mix.nu
NYK är politiskt- och religiöst oberoende



SID 12



SID 24



SID 28

BARESSO SATSAR OCH SNART KAN VI VÄLKOMNA NYA SOM

GAMLA KUNDER TILL VÅRA FINA, FANTASTISKA LOKALER!

SALONG BARESSO

VÄSTERPORT 0155-26 94 09

Har du 3 rum och kök? Vi har hundratals par som vill flytta ihop.

I sommar har många turturduvor fattat beslutet att flytta ihop och de letar nu efter en större lägenhet. Varje år säljer vi 30 000 bostäder. Vi vet vad Sveriges bostadsköpare är på jakt efter. Vi har koll på läget och nu är det perfekt läge för dig att sälja. Välkommen till oss eller läs mer på svenskfast.se

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



Kompaniets After work

Mat, musik, mingel och livemusik på
Nyköpings hotellpärla. I september och
oktober kör vi följande datum:
26/9, 10/10, 24/10. Alltid fredagar från 17.00.

Anmäl dig gärna på Facebook:
facebook.com/clarioncollectionhotelkompaniet
Här hittar du alltid aktuell information kring
höstens after work.

Välkommen!

CLARION COLLECTION
HOTEL KOMANIET
choice.se/collection | Nyköping
Tel. 0155-28 80 20



BY NORDIC CHOICE

Somliga går i snyggga skor

Vi börjar med den viktigaste nyheten.

Det har spelats klubbmästerskap för damer och herrar på Kiladalens Golfklubb.

Där är jag medlem. Förvånande nog.

Det kommer sig allenast av att jag för ett par år sedan råkade komma över ett par jädrans snygga golfskor.

Det såg jag som en bra början på en framtida om än sentida golfkarriär.

Tyvärr har framgångarna uteblivit.

Det har sin förklaring i att skorna visat sig vara två nummer för stora.

Det gör att jag får skav på hälarna bara jag sneglar på skohyllan i hallen. Gudskelov kan allt säljas på Blocket.

Jag har för övrigt en grön golfkeps också. Den har jag fyndat på välsorterade klädhuset Hulo i Vagnhärad.

Grannorten Trosa har också ett so-bert klädhush. Där har jag aldrig varit.

Det räcker med en keps.

Jag vill inte visa mig alltför snitsig.

Det var inget fel på deltagarnas entusiasm under klubbmästerskapet.

Desto mer växlande var färdigheterna.

Det finns dock gott hopp om att banan någorlunda ska ha återhämtat sig till nästa säsong. Inklusive omkringliggande terräng.

Glädjande nog ska det heller inte ha rapporterats in några störningar i djurlivet.

Känt är att det är en utmaning för dam som herre att ta sig över Kilaån.

Finns det ingen gångbro? undrade en bekant när ämnet vid ett tillfälle kom på tal.

Det tyckte han var slagfärdigt.

Den putslustige bekantskapen är själv ingen vän av den diskutabla uppfinningen golf.

Han går på pensionärernas vattengympa.

Den aktiviteten påstås få endorfinerna på glatt humör och ge ett allmänt välbefinnande.

Det är mer än man kan säga om golf.

Det är knappast tillfredsställelse man känner när man träffar galet med fairwayklubban och ser bolluslingen pipa rakt ned i Kilaån.

Samtidigt som man starkt överväger att låta hela golfutrustningen gå samma väg.

För egen del har jag sedan begynnelsen varit på kant med ett av Kiladalens korthål.

Där ska du helst få i bollen på tre slag.

Det har jag aldrig lyckats med.

Det beror på att greenen placerats alldeles på tok för nära en konstgjord damm.

Därmed står det klart redan på förhand var mina bollar ofelbart kommer att ta vägen.

Därtill med ett retfullt plopp.

Det är ett störande problem.

Och faktiskt inte bara för mig.

Jag tänker i det avseendet på den ideliga sim- och dykträning som bedrivs av ett par änder i dammen.

Det var inte jag som var bäst för dagen och hyllades som Kiladalens klubbmästare 2014.

Jag ställde inte ens upp.

Då brukar det vara svårt att vinna.

Det är å andra sidan heller ingen risk att man kommer sist.

Det ska inte tolkas som att jag är en dålig förlorare. Jag skulle tvärtom vilja påstå att jag är en

synnerligen god förlorare.

Det har med vanan att göra.

Nu assisterade jag istället min tävlingsinriktade sambo som så kallad caddie.

Den sysslan består i att vara på tå och uppfylla alla hennes uppmaningar under spelets gång. Och hålla tyst med mina egna åsikter.

Det är med andra ord ingen skillnad mot den förhärskande ordningen hemma.

Bortsett från att jag som hennes passopp på golfbanan slipper klä mig i köksförkläde.

Vi har även haft en valrörelse i konungariket Sverige. Det kan vara värt en lokal analys.

Detta med förbehåll för mina svårt eftersatta insikter i det politiska ränkspelet.

Min erfarenhet på det området stannar vid att jag med ojämna mellanrum besöker kommunfullmäktiges sammanträden i Nyköping.

Det kan varmt rekommenderas.

Jag riktar mig därvidlag i första hand till personer med fallenhet för självplågeri.

Överlägset mest folk under partiernas valspurt på Stora torget i residensstaden drog den torghandlare som sålde hälsingelingon.

Det var inte direkt oväntat.

Det har varit ett dåligt lingonår.

Katastrof är kanske ett för kraftfullt ord men en stor olycka är det onekligen.

Jag är nämligen starkt beroende av lingonsylt, näst intill en missbrukare.

Jag kan sleva i mig krösamos som om det vore den godaste kålsoppa.

Det är därför jag föredrar att hålla mig hemmavid. Utomlands finns det inga lingon.

Inte så ofta kålsoppa heller.

I Oxelösund bankades på stora trumman inför en valduell på Järntorget mellan hamnstadens sosseledare och dess moderatledare.

Det ska ha dragit till sig en skara nyfikna.

Enligt bulletinerna var det nu ingen åhörare som hörde vare sig frågor eller svar.

Det ska visst alla ha vunnit på.

Jag vill avsluta med ett för mig kärt ämne.

Jag har gjort en alldeles egen observation.

Bemärkta pennfäktare har alltid något skarp-sinnigt att säga i tidningsspalterna.

Andra skribenter har inget alls att säga.

Det hindrar inte att det ändå hjälpligt går att hanka sig fram inom skräet.

Du kan alltid publicera en tio-i-topp-lista.

Det är visserligen att betrakta som pekoral men alla kan inte vinna Stora Journalistpriset.

Det enda som krävs för att klara uppgiften som listskribent är ett visst mått av enfald.

Här är min lista:

- 1) Rökare
- 2) Kungliga Södermanlands regementets marsch
- 3) Heidi Ruud Ellingsen
- 4) Marie Lehman
- 5) Vädurskanin
- 6) Blodtrycksmanschett
- 7) LCHF-pannkaka
- 8) Lasse Lindberg
- 9) Marsjö-Byle
- 10) Listor

TEXT **LEIF KÖNIG**

E-POST leifkonig@telia.com



BEKVÄMT – Bubbelpool

Den nya Sporthallen på Rosvalla erbjuder publiken att se matcherna sittande i en bubbelpool. Vem som efterfrågat den exklusiva bekvämligheten är något oklart.

GÅRDVAR – Suriya Andersson

Tystbergas 40-årige fotbollsmålvakt visar att det går utmärkt att mota bollar även lite längre upp i åldrarna. Suriya har varit en av lagets bästa spelare i division VI-segrande TGIF.

FRITIDSGÅRD – Hargs Bollklubb

Stadsdelsklubben Hargs BK bedriver sedan flera år fritidsgård i Oppeby-skolan. Verksamheten riktar sig till barn i årskurs 6 och äldre. HBK tar sitt samhällsansvar på ett bra sätt.

Vi skickar vidare delar av vinsten till fördel för oss alla här i Sörmland.

VI SKICKAR VIDARE!

Skickar vidare - Kunskap

Vi tycker kunskap är både kul och viktigt. Till grundskolorna i våra kommuner har vi under 12 år beviljat 17 538 418 kr till olika skolprojekt.



Klimatneutrala

Vi klimatkompenserar genom att skänka energi-effektiva vedspisar till Afrika



Sörmlands Sparbank



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

PREMIÄR FÖR NYA TOYOTA YARIS EN LITEN BIL MED STORA NYHETER



Bensin Ordinarie från	153.900Kr
Kampanjpris från	137.900kr
Hybrid från	175.900kr
Kampanjpris från	167.900kr

Fördelslån
1.467:-/mån
Fördelslån
1.987:-/mån

ÖPPETTIDER:

Bilförsäljning:

Mån-Fre 10-18, Lör 10-14

Verkstad och Reservdelar: Mån-Fre 07-17

**VÄLKOMMEN
IN TILL OSS!**



TOYOTA

MOTORCITY • NYKÖPING

Industrigatan 10, Nyköping 0155-21 71 70

KAMPAJNPRISERNA GÄLLER TOM 31 DECEMBER OCH KAN EJ KOMBINERAS MED AVTAL OCH ÖVRIGA RABATTER. *FINANSIERING VIA TOYOTA FINANCIAL SERVICES, EXEMPEL PÅ FÖRDELSLÅN 36 MÅNADER, 30 % KONTANT/INBYT, 40 % RESTSKULD OCH RÖRLIG RÄNTA 4,95%. UPPLÄGGNING- OCH AVTAUGIFTER TILLKOMMER. EFFEKTIV RÄNTA FÖR YARIS 1.33 ACTIVE ÅR 6,68 % OCH FÖR YARIS HYBRID ACTIVE 4,87 %. BRÄNSLEFÖRBRUKNING OCH CO2 VID BLANDAD KÖRNING 3,3-5,1 L/100 KM OCH 75-119 G/KM. BILARNA PÅ BILDERNA KAN VARA EXTRAUTRUSTADE. VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA PRISÄNDRINGAR, AVVIKELSER OCH TRYCKFEL.

**Välkommen!
Nu är nya butiken öppen!**

Hos oss hittar du produkter för energibesparing som belysning, solenergi mm.

Vi har även många rörmokare, snickare och kylmontörer som är redo att hjälpa dig!

Solenergi
Elinstallationer
Datanät ■ Larm
Luftvärmepumpar
LED-belysningslösningar
Ventilation
Vitvaror



0155-19 05 90 www.enium.se

Gasverksvägen 10, Nyköping



*Cecilia Eriksson
Områdesansvarig
fastighetsskötsel Harg*

Vi är det lilla familjeföretaget med de stora resurserna som alltid sätter hyresgästen i fokus.



Oppebygårdsvägen 269, Nyköping
0155 - 20 51 30 • www.kungshem.se

EGEN HALKBANA I SJÖSA

VI KAN NU GE DIG FÖRDELAKTIGARE PAKETPRIS PÅ KÖRKORTSCENTER!

HALKBANEKOSTNAD

oavsett storlek på paket

1.200:-

Ring Körkortscener 0155-28 93 30

ENBART

HALKBANEUTBILDNING

1.700:-

i Sjösa
Ring 0155-12 20 13

NYKÖPINGS MOTORBANA

Dotterbolag till Körkortscener

Smaragdvägen 5 • 0155-12 20 13 • www.nykopingsmotorbana.se

Bomullsstickat

Finns i brunt, marinblått och rött.

PARK  LANE
— AMERICAN ENGLISH —



599:-

Svedlindh's
0155-302 10
Järntorget, Oxelösund



Bakom rubrikerna – ett samtal med

Erik Olofsson

Erik till bordet.

Erik i Forsen. Erik på Slottet. Mycket runt Erik Olofsson handlar om mat och dryck. Erik driver idag tillsammans med sin bror Jens en restaurang- festvåning och cateringverksamhet som gör att han får kombinera sina alla största intressen med ett eget företagande. Men som mycket annat i livet var det en slump att Erik hamnade i den branschen.

– Jag föddes i Nyköping, men i tidig ålder hittade mina föräldrar en gård, Lilla Stentorp i Vrena, som de blev

”kära” i. En förutsättning för att få köpa gården var att man skulle bruka jorden som tillhörde gården, berättar Erik. De började då med en verksamhet som fick namnet ”Vrena Grönt” och huvudprodukten blev med tiden färsk örter. Något som blev trendigt och populärt bland landets kockar.

Vrena Grönt började sponsra kocklandslaget med färsk örter och blev på så sätt bjudna på kulinariska middagar. Erik satt med vid bordet.

– Jag var bara barnet vid den här tiden, men middagarna och mötena med landets ledande kockar inspirerade mig och grundlade mitt stora intresse för mat och dryck, minns Erik. Efter grundskolan blev det Restaurangskolan och en grundutbildning till kock för Erik. Han gjorde även sin miltjänstgöring som kock.

Entreprenörssandan har nog alltid funnits hos Erik, eller som han själv uttrycker det.

– Jag har svårt att ta order från andra, vill gärna göra saker och ting på mitt sätt.

För att få en bättre grund att stå på söker Erik en högre utbildning, denna gång till restauranghögskolan i Grythyttan, där han slipade och formade sina färdigheter inom mat och vin under Carl Jan Granqvists ledning.

– Jag förstod kanske inte riktigt då varför jag skulle lära mig så mycket ekonomi och all kunskap kring olika viner, säger Erik. Men nu förstår jag bättre, kunskaperna var nödvändiga i min roll som företagare.

Efter utbildningen i Grythyttan startar Erik sin första egna verksamhet.

– Det fick bli i form av en bifirma till min fars verksamhet, men det var ändå en start. Jag arrenderade en festlokal på Grytsbergs Säteri i Stjärnhov.

”

Vi har
fem av
Sörmlands
bästa
kockar!

I samråd med sin far började Erik fundera på vad han skulle satsa på i sitt företagande. Lösningen låg närmare än vad man tänkt sig. Varför inte göra något på gården man ändå ägde och brukade?

– Sagt och gjort, vi byggde ett cateringkök i ett gammalt traktorgarage, säger Erik och ler när han minns tillbaka.



Läs mer på sid 8

Här fick Erik nytta av sin envishet. Han la över 1000 timmar på att renovera det gamla garaget till ett fungerande cateringkök, som står kvar och används dagligen än idag.

– Visst la jag mycket tid och kraft, men jag fick bra uppbackning av min familj, säger Erik ödmjukt.

Med köket som utgångspunkt startade Erik "Allt om måltiden" idag "Erik till bordet".

– Ett koncept med exklusiv catering på gods och gårdar på den sörmåländska landsbygden. En affärsidé som fortfarande är en stor del av vår verksamhet. Vår cateringverksamhet är vårt största ben, vi hade exempelvis mellan 4 och 5 bröllop varje lördag i augusti.

Erik startade sitt företagande själv, numera är brodern Jens med som delägare.

– Han lägger majoriteten av sitt engagemang på Erik i Forsen. Dessutom tillför han kompetens inom ekonomi och administration, vilket behövs i vår bransch. Det känns bra att ha någon att luta sig mot när det blir mycket att hantera i företaget. Jag hade en period då jag jobbade lite för mycket och inte mätte så bra. Jag har försökt att ta lärdom av den tiden.

Samarbetet med brodern fungerar bra.

– Vi är olika som personer, men delar en passion för mat och dryck. Vi är inte överens om allt i början, men ser alltid till att komma överens till slut, säger Erik.

Allt om måltiden, idag Erik till bordet kom först. Erik på Slottet är inne på sitt femte år. Förra sommaren startade Erik i Forsen. Erik berättar om brödernas nästa affärsidé.

– Vi har planer på att ta över och utveckla familjens viltslakteri som finns på gården i Vrena. Vi hämtar redan idag allt viltkött från det egna slakteriet.

– Vi har planer på att ta över och utveckla familjens viltslakteri som finns på gården i Vrena. Vi hämtar redan idag allt viltkött från det egna slakteriet.

– Tänk att lansera "Eriks köttbullar" med viltkött från vårt slakteri som råvara, vilken utmaning, säger Erik och får något "vilt" i blicken.

Entreprenören Erik Olofsson har ständigt nya idéer i huvudet.

– Jag är dock mycket medveten om att man inte får bli fartblind, allt vi startar ska fungera, det är oerhört viktigt understryker Erik.

Bröderna Olofssons verksamheter sysselsätter idag 11 heltidsanställda och cirka 40 extrapersonal.

– Utan vår oerhört kompetenta perso-



”

*Vi byggde
ett catering-
kök i ett
gammalt
traktor-
garage.*

nal skulle det inte fungera, säger Erik. Jag är seriös när jag påstår att vi har fem av Sörmlands bästa kockar hos oss.

Mycket av matlagningen sker i cateringköket i Vrena.

– Vi har 2-3 kockar som 7 dagar i veckan producerar mat i Vrena till våra verksamheter.

Eriks roll i företaget har förändrats över tiden.

– Jag står sällan själv vid grytorna nu för tiden. Jag skapar fortfarande menyer, men först och främst syr jag ihop alla våra åtaganden och har mycket kontakter med kunderna. Det blir mycket logistikjobb.

Privat står Erik inför en stor förändring i livet vid 36 års ålder.

– Jag ska bli pappa om två månader. Jag som tidigare varit tveksam till barn känner plötsligt att det ska bli helt fantastiskt.

I det privata köket delar Erik och hans sambo på matlagnings-sysslor.

– Jag tycker mycket om husmanskost, raggmunk och fläsk är en favorit. En annan stor favorit på middagsbordet är skaldjur. Dessutom givetvis viltkött. Tänk att få skjuta sitt rådjur, hänga och stycka köttet och till slut tillaga och bjuda sina vänner på en middag. Det gillar jag.

Ett stort personligt intresse hos Erik är löpning.

– Det är så enkelt. Snöra på dig ett

par skor och ge dig ut och spring. Jag är en envis och tjurig rackare och kan springa hur långt som helst när andan faller på. Gärna i naturen, som jag ser som en fantastisk plats när jag behöver rensa huvudet och koppla av.

Till sist ber vi Erik berätta om hur han ser på sig själv som person.

– Lyhörd, bra människokännare och envis. Om jag fick önska något skulle det vara att jag var lite tuffare. Jag kan säga ifrån när det behövs, men lider ibland av att jag är lite för snäll.

Det får bli slutord från samtalet med Erik Olofsson, restaurang- och dryckeskreatören från Lilla Stentorp i Vrena. ♦

Alla storlekar...

På Ringvägen hittar du ett heltäckande program av transportbilar.

Vår minsta transportbil rymmer med lätthet i skåpet på den största!



Boka service och reparationer på www.bilcenter.com

PATRIKS TIPS!

Titta på T.C.O. när du väljer transportbil.

Total Cost of Ownership

är mycket mer än en prislapp.

Patrik Book, Transportbilsförsäljare

Öppettider:
Bilförsäljning
Må - To: 9 - 18, Fr: 9 - 17
Lör: 10 - 14
Reservdelar / Verkstad:
Må - Fr: 7 - 17

Bilcenter

MÖJLIGHETERNAS BILHUS. bilcenter.com

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

Det bästa av flera världar.

Nya C-Klass Kombi.

Både snygg och praktisk. I nya C-Klass Kombi harmonierar design och teknik på ett fantastiskt sätt. Resultatet blir prestanda, säkerhet, funktion och vägegenskaper i världsklass. Välkommen in att prova själv.



Nya C-Klass Kombi

Bilje- inkl. serviceavtal från **2.850 kr**



Mercedes-Benz

Pris från 322 900 kr. *Bilje- inkl. serviceavtal från 2.850 kr. Mercedes-Benz Finans inkl. serviceavtal 36 mån/7 500 km/36 mån. räntekost 50%, kontant 30%, rörlig ränta (augusti 2014), eff. ränta 5,62%. Reservation för eventuella ändringar. För skadedeckning blandad körning enl. EU-norm: 4,3-6,0 l/100 km. CO₂: 93-140 g/km. Mercedes-Benz e-Bliss på bilen är ekstrastyrt. mercedes-benz.se

Bilcenter

MÖJLIGHETERNAS BILHUS. bilcenter.com

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

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

Ett samtal och en kontaktperson!

Alltid tydliga avtal,
pris- och kvalitetsgaranti!



Vi bygger alla
sorters kök!

Kontakta oss för
en kostnadsfri
offert!

Sorin & Torbjörn
0155-520 50



Vi bygger alla
sorters badrum!

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

PERSONLIGA KÖK



**20%
RABATT**
på ett komplett
kök från
Kungsäter
Gäller tom 10/10

KUNGSÄTER KÖK

Denna lucka heter Kungsäter.

Se vår köksutställning med svensktillverkade
kvalitetskök från Kungsäter Kök.

Boka tid med oss för ett
kostnadsfritt hembesök.

BLÅ köket

ALLT FRÅN IDÉ TILL FÄRDIGMONTERAT KÖK

Torggatan 19, Oxelösund • 0155-306 20 • info@blakoket.com • www.blakoket.com
Öppet: Måndag-Torsdag 08-18, Fredag 08-16.

*Tävla
MED NYK*

PRESENTKORT



Tävla och vinn ett
presentkort på

1.000:-
från Brunelius Färg.

Fråga:
Vad heter den
nya målaren på
Brunelius Färg?

Lycka till!

Vi vill ha ditt svar senast 12 oktober. Skicka svaret till info@media-mix.nu eller Mediamix, Ö Kyrkogatan 24, 611 33 Nyköping. Märk ditt svar med namn, adress, telefonnummer och gärna e-post. Vinnaren kontaktas sedan inom kort.

NYK I samarbete
med:

**happy
homes®**

 **MIKAELI
SKOLAN**

Höst marknad

Varmt välkommen!

**Lördagen
4/10 2014
11.00-14.00**

**Jonglering
Sopplunch**

Hantverk

Mikaelispel (kl. 12)

**Mikaeliskolan
Nyköpings Waldorfskola**

**Fåfängans Väg
T: 0155-26 84 15**

www.mikaeliskolan.se

VÄLKOMMEN TILL AFFÄRSHUSET NYCKELN

Full fart framåt

Möt hösten
på Nyckeln!

Vi har
21 butiker
under
samma tak!

I förra numret av NYK berättade vi om de senaste nyheterna i form av nyöppnade butiker i gallerian, men det är inte bara nyetableringar som gör Nyköpings största galleria värd ett besök, utan även nya höst-kollektioner i de många butiker som finns under Nyckeln's tak. Vi har med hjälp av några av dessa butiker tagit reda på vilka trender som gäller hösten 2014.

På nedre plan i gallerian finns Kappahl och där tipsar butikschef Sophie Johansson Pack att en trikåtopp med tryck till ett par smalare jeans, gärna i någon grå färgskala, passar den modemedvetna kvinnan. Till det kan man toppa klädseln med en biker-jacka eller längre svart kavaj. Även bältet är en viktig detalj till hösten liksom smyckena och på Guldfynd finns både nyheter och mer klassiska smycken både för herr och dam.

En trappa upp ligger Eurosko. Är du ute efter finare skor till festen, vardagsskor, ett par stövlar i äkta skinn, barnskor, herrskor eller höstens stora måste – bootsen, oavsett så hittar du det här. "Vi har bra skor till hela familjen" säger Karin Edman som driver Eurosko.

Mitt emot ligger Dressmann, där hittar du höstens måste för män, flannelskjortan i mustiga höstfärger.

Och som alltid deras breda sortiment av Slim-fit och skjortor med egyptisk bomull. Matchas gärna med ett par chinos och även dessa finns att välja på i många olika färger.

Trots den hittills varma hösten är det dags att förbereda sig för lite kyligare dagar och förutom

trendiga toppar, cardigans och jeans hittar du på Gina Tricot den värmande kappan.

Möt helt enkelt hösten hos oss på Nyckeln! För fler trender, erbjudanden och uppdateringar följ oss på facebook!

99

Vi satsar på
bra kvalitet
till bra pris.

Höstens snygga boots hittar du på Eurosko!

KÖP 2 PAR ✂

få 50% på det billigaste paret

Gäller 1-20 oktober 2014

EUROSKO

20% på en ✂
valfri vara

Kan ej kombineras med
andra erbjudanden och
gäller t.o.m 26 oktober.

ginatricot

30% på en
valfri
vara ✂

Gäller på KappAhl i Nyköping
tom 26/10-14. Kan ej kombi-
neras med andra rabatter eller
erbjudanden.

KappAhl

KÖP TVÅ ✂
silversmycken, få det billigaste till

1/2 PRISET!

Erbjudandet gäller till
och med 28/10-14.

GULDFYND

100:- rabatt ✂
vid köp över 500:-

Kan ej kombineras med andra
erbjudanden eller rabatter.
Välkommen in till oss för att titta
närmare på höstens kollektion!

Dressmann

Nyckeln
TILL BÄTTRE SHOPPING

DRESSMANN | FRESTA | EUROSKO | CLAS OHLSON | GLITTER | GINATRICOT | MIQ
SYNOPTIK | TELIA | GULDFYND | BIK BOK | INTERSPORT | JOY | PHONE HOUSE
RESECITY | POLARN O PYRET | SANDY'S | RUSTICA | KAPPAHL | UR&PENN | FLASH

ÖPPET: MÅ - FR 10-18. LÖ 10-16. SÖ 12-16. | AFFARSHUSETNYCKELN.SE | FACEBOOK.COM/NYCKELN

DAGS FÖR VINTERDÄCK!

MAXXIS®

**DAGAR PÅ
LINDQVIST GUMMI**

Torsdag 2/10 kl 8-17 ■ Fredag 3/10 kl 8-17

**15%
RABATT**

Maxxis erbjuder
15% extra rabatt
på deras däck
under dessa
två dagar.



LINDQVIST GUMMIVERKSTAD

www.lindqvistgummi.se • Baggatan 14, Oxelösund • Tel 0155-329 00



CRAZY

Mondays & Tuesdays

20%

*på alla kransar och
längder måndagar &
tisdagar i oktober.*

Du har väl sett
att vi öppnar tidigt
på Esplanaden!
Vardagar öppet
från 05.30.

*Birgers
Konditori*

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



Danuta Malara

TEXT MEDIAMIX FOTO PETER LUNDSTRÖM

Krydda och Arom

Danuta's Café

På Östra Kyrkogatan i Nyköping hittar vi caféet med namnet Danuta's. Ett populärt lunchställe som även erbjuder härliga cateringmenyer, gott kaffe och ibland också polska delikateser. Här står den personliga servicen i fokus.

Ägaren till caféet heter **Danuta Malara** och är född i Polen. Hon kom till Sverige år 1976, efter att ha semestrat här och trivts bra. Efter en kort tid i Stockholm bosatte hon sig i Nyköping, som sedan dess har varit hennes hemstad. – Nyköping är en underbar stad att bo i om man har småbarn, jag är glad att mina barn har vuxit upp här, berättar Danuta. Barnen Magdalena och Mickael är numera utflugna och har bosatt sig på varsitt håll i Skåne för jobb och studier.

och jag trivs med när det är full rulle. (När NYK är på besök möts vi utanför av en strålende glad Danuta som precis ägnat sig åt att putsa sina stora fönsterrutor – "varför ska jag betala någon som gör det när jag lika gärna kan göra det själv när jag har en stund över", menar hon).

”

*– Att verkligen
få rå om mina
gäster och
göra dem
nöjda...*

Danuta har skapat en familjär och varm miljö i sitt café där hon serverar sina gäster, helt på egen hand. – Jag sköter allt själv, det fungerar bra

I hemlandet Polen gick hon på Restaurangskolan, med inriktning servering. För Danuta är service A och O. När hon först kom till Nyköping jobbade hon länge inom restaurangbranschen innan hon öppnade den egna verksamheten år 2006. – Att verkligen få rå om mina gäster och göra dem nöjda är något jag brin-

ner för! Jag vill att alla som kommer till mig ska vara glada, mätta och belåtna när de går härifrån.

Portionerna man serveras på caféet är generöst tilltagna, och med en rejäl hög med sallad på tallriken.

– Jag försöker göra mina maträtter och sallader färgrika och härliga att se på, det är nästan lika viktigt som att de smakar bra, menar Danuta. På det stora hela försöker hon servera maten så som hon själv skulle vilja ha den. Hon är lite begränsad av lokalens småskaliga kök men gör det bästa av situationen ändå.

– Är man bara lite påhittig så löser sig det mesta!

Service hänger i även på cateringdelen av verksamheten – där finns till och med en "jourtelefon" att ringa på.

– Självklart föredrar jag när jag får lite tid på mig att planera en catering, men samtidigt vill jag att mina kunder alltid ska kunna nå mig,

jag ordnar givetvis sena beställningar i den mån det går, menar Danuta.

Hon skrattar lite och berättar om ett smått desperat samtal hon fick från en cateringkund en kväll – hon stod i tvättstugan och vek tvätt när det plötsligt ringde.

– Det var bara att kila ner till caféet och plocka iordning mat till kunden, som tur var löste det sig väl den gången!

Hos Danuta's finns många stamgäster som återkommer mer eller mindre dagligen.

– De är härliga, mina stammisar! De ger mig bra feedback,

och det är nästan så att de serverar och tar betalt av sig själva om jag råkar vara upptagen med något annat just när de kliver in genom dörren, skrattar Danuta. Hon ser positivt på den gågata som håller på att anläggas på Östra Storgatan.

– Jag hoppas att den gör att fler människor hittar hit till Öster,

och till mitt café, avslutar hon. ♦

”

Danuta's har även catering, och det finns många härliga rätter att välja bland.

Receptet

Danuta's enkla och goda PASTASALLAD

Pasta tricolore, kokt enligt förpackningens anvisning och avkyld

Salami (går även att byta till annat protein, t ex kyckling eller haloumi)

Ruccola
Svarta oliver
Fetaost
Soltorkade tomater
Körbstomater
Röd Paprika

Blanda samman alla ingredienser, gärna en liten stund innan serveringen så salladen "gottar till" sig.

Smaklig sallad!

Att dricka till

RÖTT VIN:

Inycon Shiraz,
Sicilien
(nr 12355), 75 kr

ÖL: Wisby Pils
(nr 1570), 18,50 kr

ALKOHOLFRITT:

Loxton Cabernet
Sauvignon 0,3 %,
Australien
(nr 1981), 48 kr



Politiken i Nyköping

Ingen förändring i Nyköpings politiska liv – Nu ska vi skapa en "Nyköpingsanda"

Valresultatet innebar ingen större dramatik i Nyköping. Nyköpings starke man inom politiken kommer även de fyra närmaste åren att heta Urban Granström.

– Visst är det roligt med förnyat förtröende, kommenterar Urban valresultatet. Det innebär också ett förnyat mandat att fortsätta den satsning på att utveckla Nyköping som vi påbörjat.

Vilken är de största enskilda frågorna som prioriteras framöver?

– Först och främst är bostadsbyggandet den viktigaste faktorn för att nå den tillväxt vi önskar.

Vi har cirka 53.500 invånare idag och ökar med ungefär 700 varje år. Nu behövs främst ungdoms-

bostäder. I takt med att Nyköping växer ställs också krav på att utveckla samhällsservicen.

– Sedan är givetvis planerna på ett Resecentrum och Ostlänken den enskilt största och viktigaste frågan som kommer att dominera agendan de närmaste tio åren.

Som gammal skollärare ligger skolfrågorna Urban varmt om hjärtat.

– Genom vår nybyggda grundskola har vi skapat en grund för att utveckla skolan i Nyköping. Nu är det dags att anta nästa

utmaning, att eleverna i vår skola ska uppvisa ett resultat som ligger bland de främsta i landet. 2018 ska vi slåss om titeln "Sveriges bästa skola". En tuff, men fullt möjlig utmaning.

Urban ser stora möjligheter just i att Nyköping växer.

– Blir vi fler, så ökar kundunderlaget för alla inom näringslivet. Förhoppningsvis kan föreningslivet och näringslivet i Nyköping samarbeta och tillsammans "spetsa" utbudet av varor och tjänster. På så sätt får vi en vinn-vinn effekt.

Urban menar att attityden till Nyköping har förändrats de senaste åren.

– Det känns som att många fler är

positiva till att det händer saker i Nyköping. Det pratas mer och mer om Nyköping som en del av Stockholmsregionen, vilket förstärks ytterligare 2017 då ett utvecklat tågssystem tas i bruk och som i sin tur innebär tre eller fyra avgångar till per dag. Det underlättar självklart pendlingsmöjligheterna.

Till sist skulle Urban vilja se lite större självförtroende hos alla i Nyköping.

– Det känns som att vi är lite lagom, vi hamnar alltid i mitten i olika mätningar. Jag skulle vilja se en gemensam satsning på en "Nyköpingsanda" där vi bestämmer oss för att vi bor och verkar i en stad där allt är möjligt – Nyköping. ♦



”

2018 ska vi

slåss om

titeln

"Sveriges

bästa skola".

happy homes® Service på Brunelius färg

Det händer grejer på HAPPY HOMES Brunelius färg i hamnen!

Butiken byggs ut, nya tapetkollektioner kommer in och en ny medarbetare är på plats. Robert Blomberg är målare med mångårig erfarenhet. Han kommer senast från Kustbostäder och blir nu en ny medlem i Happy homesfamiljen.

- I och med "Robbans" intåg kan vi erbjuda något som vi kallar Happy homesservice. Våra utbildade färgsättare åker hem till våra kunder och ger förslag på vad som kan passa just i deras hem. Robban kan sedan också utföra arbetet. Du får hjälp från start till mål, vilket jag tror att

kunderna uppskattar, säger Martin Brunelius, delägare i Brunelius färg.

Hösten innebär att mängder av tapetnyheter dyker upp i butiken. Malin Persson har koll på vilka trender det är som gäller.

- Vilt och exotiskt är något som fortfarande är inne. Det naturliga med mönster i form av växter och blommor är också helt rätt. När det gäller kulörer är det blåa med inspiration från havet gångbart i höst, säger Malin Persson.

Vill du få ett nytt hem utan att flytta? Gör ett besök på Happy homes Brunelius färg.



happy homes

Brunelius färg

Ö. Längdg. 5, Nyköping 0155-21 00 08
Mån-Fre 7-18, Lö 9-14
www.bruneliusfarg.se

PRISVÄRDA

hjälpredor till Nyköpings hushåll!

**Elektro-Helios
Diskmaskin DI9127**
A+ 48db Autoprogram Snabbprogram
30min 60°C.

3495:-
(4.495:-)



Endast 45 cm djup!

2495:-
(2995:-)

**Cylinda
Tvättmaskin
FT352E 1200**
varv, 5kg, A+



4995:-
(5495:-)

Elektro-Helios SK6554
Varmluft Pizza/Pajläge Stor
ugn 74Liter, 400V Bredd:60cm



299:-
(499:-)

**OBH Nordica
Elvisp 6762**
Fem hastigheter
samt turbofunk-
tion. 400W.

**OBH Nordica
Tunn Köksvåg 9837**
Väger upp till 5kg med
1-grams intervall.



349:-
(499:-)

**OBH Nordica
Vattenkokare
Retro 6448**
2200W, 1,8Liter



499:-
(599:-)



399:-
(999:-)

OBH Nordica Kockärl 8317
Integrerat durkslag, passar alla typer av hällar.
Tål diskmaskin. Kapacitet: 6 Liter

Diskret takplafond
Isa i frostat glas Aneta
3xE14 42cm Ø

199:-
(349:-)

199:-
(349:-)

Plafond Löf, Aneta
3xE14 42cm Ø

Besök vår butik och se vårt
STORA
BELYSNINGSSORTIMENT!



599:-
(899:-)

**4-Spot Takskena
Colorado Rydén.**
Metall med vinklbara
spotlights inkl. ljuskällor
MR16 Halogen. Finns
även i svart.

599:-
(699:-)

**Golvampa Led
Oslo från Aneta**
Ledlampa på 5w.

Finns även som
Bordslampa.
Nu 449:- (599:-)
Vägglampa
Nu 379:- (499:-)



3-Spot Plafond Colorado Rydén
Metall med vinklbara spotlights inkl.
ljuskällor MR16 Halogen. Finns även i vitt.



*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

Därför ska du välja 3.

Oavsett om du söker efter lägre priser, snabbare surf eller snyggare tillbehör, är 3 butikerna för dig. Här hittar du de senaste mobilerna, med riktigt mycket surf och alltid till fastpris. Självlärt har vi också mobila bredband, surfplattor, trendiga mobilskal och hörlurar från Beats by Dre.

149:-

per mån i 24 mån med 3Hemtelefon. Minsta totalkostnad 3826 kr.

Fastpris på hemtelefoni.

Obegränsat med samtal inom Sverige. Behåll ditt nuvarande hemnummer. Telefon ingår.

"Vi ser varje problem som en utmaning och hittar alltid en lösning."

Gabriella Sandberg

"Vi sätter högt värde i att alltid ge dig det bästa bemötandet."

Stephanie Nielsen

3 Butiken

Akt. Avg. 250 kr. Sony Xperia T3 med 3Total 2GB 349kr - 100kr abonnemangsrabatt/mån i 24 mån. 1 a Minsta totalkostnad 6226kr. 3Total fastpris avser obegränsat med samtalsminuter, sms och mms inom ingår. Mobil operatörläst under de första 12 mån. Mån. 13-24 kan mobilen läsas upp mot en avgift.

Spara 2400:-

Fastpris
till lågpris.

Sony
Xperia T3

249:-

per mån i 24 mån
med 3Total 2GB. Ord
pris 349 kr. Minsta
totalkostnad 6226 kr.



"Vi vill vara bäst på
det vi gör – mobil
kommunikation
på dina villkor."

Linda Johansson



"Vi jobbar alltid
för att underlätta ett
mobilare liv, för vi
tror verkligen att det
kommer förbättra
kundernas vardag."

Magnus Eriksson



Välkommen!



Nyköping

abonnemanget 3Total 2GB ingår ingår 2GB/mån, därefter kan mer data köpas efter behov.
Sverige. I abonnemanget 3Hemtelefoni ingår fria samtalsminuter inom Sverige. IP telefoni
ft om 350 kr. Därefter kostnadsfritt. Vi reserverar oss för ev. tryckfel. Mer info på tre.se.

Antik HÖRNAN

Insänd av
Anna Bengtsson,
Färgerivägen

3.500:-

Fråga: Jag har ett Rörstrandkrus som ser lite annorlunda ut, med en flaskhals. Vad använde man det till och vad kan det vara värt?

Svar: Det är ett mycket ovanligt vitglaserat sirapskrus från Rörstrand du har. Tillverkningsår 1882-1940. Ditt krus omkring 1900. Dubbelrandssdekoration i relief i nedre delen och i ett öra. Den blåa handmålade blomdekoren har jag aldrig sett tidigare. Priserna med den vanliga dekoren börjar på 2000 kr på auktion och säljs i antikhandeln för 4000 kr. Minst 3500 kr är ditt krus värt, mer på auktion med många samlare som är på hugget.



Insänd av Erika Almqvist

Fråga: Hej! Denna vas är från Rörstrand, tillverkad av stengods och formgiven av Gunnar Nylund och 25 cm hög. Vad kan du värdera den till?

Svar: Gunnar Nylund (1904-1997) var på Rörstrand 1931-58. Din vas i brun glasyr är tillverkad ca 1950. Titta under vasen, har du en rits över Rörstrandloggan är det 2:a sortering annars 1:a. Värde 2:a sortering är ca 700-1500 kr, 1:a 2500-3500 kr, med harpångsglasyr 4000-7000 kr.

2.000:-



Insänd av
Hammarström
Runebergsgatan

500:-

Fråga: Min Rörstrandvas är hel och fin, värdet?

Svar: Din fina vas med två hanklar är gjord i flintgods med blå dekor på vit grund. Tillverkad på 1800-talets slut, runt sekelskiftet 1900. Det gjordes många vaser med samma basdekor men med olika motiv, t.ex. älgar, hus och blommor. Värdet är runt 500 kr.

Insänd av Christer, Nyköping

Fråga: Vad är detta för något?

Svar: Du har en Porrón, en sydeuropeisk vinkaraff. Troligen från 1950-60-talet. Vanligt i Katalonien och Aragón i Spanien. En blandning av vinkaraff och vattenkanna, bra för vin/cava då den släpper in minimalt med luft (med lock). Värdet är ringa, kul blomvas om du tar bort lädret.



2.000:-

Insänd av Ola

Fråga: Jag vill sälja vitrinskåpet i ek och undrar ifall det har något värde.

Svar: Värdet på svenska senjugendskåp från 1920-talet är tyvärr lågt idag. Aktuella auktionspriser ligger mellan 300-1500 kr, säljer man privat tycker jag man ska få 1500-2500 kr för skåpet. Målar man jugendmöbler vita får man konstigt nog mer betalt, speciellt skrivbord och garderober.



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 Jörstål

Loppisfynd såldes på Nyköpings Auktionsverk!



Soffan köptes på loppis för många år sedan, köparen hade då ingen aning om att den var formgiven av den kände designern Antoni Gaudí.

Eftersom den är så speciell så blev den svårplacerad och hamnade därför i en lada.

Nyligen kom den till oss för försäljning.

När vi såg vem som formgivit soffan blev vi väldigt glada, tänk att få uppleva en sådan möbel på riktigt!

/Sabina och Andreas

Soffa, tvåsits, Art Nouveau
"Confidant", Antoni Gaudí,
Spanien, 1900-talets första kvartal.
Utopspris: 50.000 kr

46.000:-

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.

Höstens nya färger finns hos oss!



**Stor
sortering
av kudd-
fodral!**

Välkomna!

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

o.D:s



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

Nordea Bank AB (publ)

EXTRAUTRUSTAD

SUBARU OUTBACK

DU FÅR NAVIGATOR OCH SOLLUCKA
PÅ KÖPET! VÄRDE 32.900 KRONOR

**NAVIGATOR
& SOLLUCKA**

0:-

Subaru Outback från
314.900:-

3 ÅRS FRI SERVICE*

Standardutrustning

- Alltid 4-hjulsdrift
- Automatisk nivåreglering
- 2-zons klimatanläggning
- AUX/USB-ingångar
- Xenon-strålkastare
- Strålkastarspolning

- 6 airbags och whiplashskydd
- 10-vägs eljusterbar förarstol
- Eluppvärmda ytterbackspeglar
- Eluppvärmd framruta i nederkant
- VDC (antispinn, antisladd, traction control)
- Max. dragvikt 1.700-1.800 kg

Boxermotor

- 2.0D Boxerdiesel, 150 hk (350 Nm)
- 2.5i, 173 hk (235 Nm)

**RÄTT VÄG
TILL SUBARU**

STENBERGS
BIL AB



SUBARU

Confidence in Motion

NYKÖPING, Ringvägen 58
0155-764 40, stenbergsbil.com
Mån-Tor 9-18, Fre 9-17, Lör 10-14

Bränsleförbrukning: 5,8-7,6 l/100 km. CO₂-utsläpp: 155-175 g/km. Miljöklass 2005 och Euro 5. *Eller vid 1.500, 3.000 och 4.500 mil. Bilen på bilden är extrautrustad. Erbjudandet gäller t.o.m. 2014-10-31 eller så långt lagret räcker. Det kan ej kombineras med andra erbjudanden, rabatter eller avtal.

NYHET!

Förboka din parkering

Nu kan du förboka parkering på Stockholm Skavsta Flygplats inför din nästa resa. Bokningsbara parkeringar är Långtid, P-hus och den nya Terminalnära parkeringen. Bokningen finns på flygplatsens webbplats www.skavsta.se. Samtliga flygplatsens parkeringar ligger på kort gångavstånd från flygplatsterminalen.

Lublin ny destination med Wizz Air

Fr o m 21 maj 2015 utökar Wizz Air med ytterligare en destination från Stockholm Skavsta till Lublin i Polen. Lublin ligger 15 mil

sydost om Warszawa och har ca 350 000 invånare. Wizz Air ökar även antalet flyg till Poznań och Katowice från två till tre i veckan fr o m 31 mars 2015. Detta är en följd av att Wizz Air får leverans av två nya Airbus 320 i vår.

Lublins slott
Foto: K.Kobus © Fotopolska



POZNAŃ



Gamla Torget i Poznań Foto: © Fotopolska

Poznań i västra Polen var tidigare landets huvudstad och är en viktig handels- och studentstad. Stadens äldsta del ligger på ön Ostrów Tumski och här finns en av Poznańs mest kända sevärdheter; de två bockarna ovanför Rådhusets klocka som varje dag kl 12 slår ihop sina horn, missa inte det! I Poznań finns många anrika slott och palats att besöka, liksom bra matställen och prisvärd shopping. Naturen

runt staden bjuder på vackra vandringsleder, segling i fina sjöar och skidåkning året runt i en konstgjord skidbacke.

Flyg till Poznań avgår från Stockholm Skavsta med Wizz Air två dagar i veckan. Se samtliga 40 destinationer från Stockholm Skavsta Flygplats på skavsta.se



Restips!

SATSA PÅ DIN HEMMILJÖ!

Ballingslöv®
vardagsglädje



20%
RABATT PÅ ALLT I
BADKATALOGEN!

Badrumskampanj!

Ballingslöv fyller 85 år och det firar vi med riktiga kalaspriser på badrum. Välkommen in så berättar vi mer!

*Erbjudandet gäller t o m 10/11 och kan ej kombineras med andra ev. erbjudanden.

85
Ballingslöv

GOLV • KAKEL • BADRUM • KÖK
GOLV MATERIAL

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

HÖSTENS SMYCKEN ÄR HÄR!

Glasklart, Ö. Storgatan 9
0155-940 80

Just Nu!



BUNGYPUMP TRÄNINGSSTAVAR

med inbyggd fjädring
699 kr/paret
Team Sportia
www.teamportia.se



HÖSTNYHETER!

Possings Möbler
0155-21 07 85



NYHET! MIX PIZZA

Kyckling- och kebabkött, lök, sås
85 kr

KEBAB HOUSE

Ö. Storgatan 17, Nyköping
0155-21 41 42

EFVA ATTILING MINI, TWOSOME BRACELET

700 kr
TeBoon
www.teboon.se



SJÄLV-VISPANDE VISP

309 kr
Hjälpmiddelsbutiken
www.hjalpmiddelsbutiken.com



NYK

finns nu i tidningsställ
i Vagnhärad, Trosa
och Gnesta



CYKLING

3 maj
Kiladalen runt: 3, 5, 7 mil

LÖPNING

4 oktober
IK Tun, 5 km

GOLF

20 juli
Jönåkers GK, 18 hål

SKIDÅKNING

1 februari 2015
Ålberga GIF, 5 & 10 km

Kostnad för alla starter: 600:-
Kostnad för enskild deltävling: 200:-
Deltagande i tre av fyra tävlingar behövs
för att erövra klassikern!

För information och anmälan: www.kiladalsklassikern.se



UTMANA
DINA
KOLLEGOR
/KOMPISAR

Historia och lokala sägner

Kung Rønne

– forntida mystik kring gravhögar och källvatten



Uppsa Kulle, även kallad Kung Rønnes hög.
Södermanlands största gravmonument.

Svenskarna var, till skillnad från de nordiska grannarna, mycket sena med att skriva ner sin historia. Men samtidigt som det råder brist på nedskrivna källor om forntiden och dess kungligheter så finns det historier, sägner och myter i överflöd. Så även i Nyköping med omnejd.

Det var först när kristendomen blev allmänt utbredd som vi i Svea rike på allvar började skildra våra liv i skrift. Den förste svenske kungen som sägs tillhört den kristna tron, samt ha bidragit till Sveriges kristnande överlag, är Olof Skötkonung (hans regerings-tid uppskattas till 995-1022 e. Kr). De kungar som ska ha levt och regerat i Sverige innan dess vet vi alltså dess-värre inte alltför mycket om.

Vår berättelses kung, Rønne, är en person som enligt sägnen levde

många hundra år innan Olof Skötkonung. Hans existens finns därmed inte med i några historieböcker, men han (eller myten om honom) har ändå satt sina spår i och omkring Nyköping. Strax utanför staden, i Runtuna socken, hittar vi den ståtliga gravhögen Uppsa kulle som är Södermanlands största gravmonument.

Gravhögen har inte undersökts arkeologiskt, men man uppskattar åldern till cirka år 500-1000 e. Kr. (yngre järnåldern).



Västerlund, platsen
för Rønne källas
ursprung.

Att en forntida kung kan ha fått sin sista vila i gravhögen är därmed troligen en sanning – och det bör naturligtvis även ha varit en kung med stor pondus med tanke på gravhögens storlek. I slutet av 1800-talet började Uppså kulle gå under namnet "Kung Rönnes hög" hos lokalbefolkningen – vilket tros ha varit en fantasifull saga inspirerad av dåtidens nationalromantik och de närbelägna geografiska platserna Runnviken (tidigare även kallad Rönnevik), Rönö härad (tidigare Rönne härad) och Runtuna (tidigare Rönnetuna). Det finns alltså inga egentliga belegg för att Kung Rönne ska ha funnits i verkligheten, eller att det är just denne kung som vilar i Uppså kulle.

”

"Drick Rönnes vatten, men drick det med måtta och drick även för Sveriges ljuvligaste stad, Nyköping!"

Denne Kung Rönne, fiktiv eller ej, har även fått ge namn åt Nyköpings egna historiska hälsobrunn – Rönne källa. Detta vattenflöde fick sitt riktiga intåg i historien då hertig Karl lät dra in vatten från källan till sitt nyrenoverade Nyköpingshus i slutet av 1500-talet. Vattnet leddes genom (med den tidens mått mätt) avancerade underjordiska rör från platsen Västerlund där källan hade sitt ursprung till en vacker springbrunn på slottsgården. Då Västerlund (samma plats där vi idag finner festväningen Vesterlunds Krog) låg omkring 20 meter ovan havet räckte självtrycket för att forsla vattnet från källan till Nyköpingshus – pumpanordningar behövdes således inte.

Det eftertraktade källvattnet fick snart ytterligare ett användningsområde. På hertig Karls renässansslott, närmare bestämt på bottenvåningen i Gustav Vasas rondell, bedrevs en ölbrygningsverksamhet. Tack vare vattnet från Rönne källa kunde brygmästaren förädla drycken ytterligare. Innan hade vatten från Nyköpingsån använts, och med tanke på att samma å fick agera utlopp för slottets toaletter är det lätt att förstå att smaken förbättrades med introducerandet av rent källvatten. Springbrunnen på Nyköpingshus ska senare ha förstörts i den stora stadsbranden år 1665.

Vi tar oss framåt i tiden och i berättelsen om Rönne källa. År 1839 beslutades det om att lägga vattenledningsrör mellan Västerlund och Stora torget. Ett ganska rigoröst arbete på denna tid, då man använde sig av ren

handkraft och spadar. Snart porlade vattnet i torgbrunnen, och det blev lika populärt som på hertig Karls tid – källvattnet ansågs särskilt friskt och välgörande. Torgbrunnen blev snart en självklar mötesplats i staden.

I slutet av 1800-talet ökade Nyköpingsbornas behov av vatten. I samma veva moderniserades vatten och avlopp avsevärt, med en allmän vatten- och avloppsledning som invigdes år 1894 med pompa och ståt.

Det allmänna vattnet kom från en ny brunn, borrad i Fruängen. Vattentillgången var därmed säkrad. Många fortsatte ändå att hämta sitt vatten i torgbrunnen för att få dricka från Rönne källa – trots att de hade friskt vatten i kranen hemma.

I början av 1930 byttes den gamla torgbrunnen ut mot en ny, den som än idag kan beskådas på torget. På torgbrunnen finns inskriptionen "Från Kung Rönnes källa ledes vatten hit sedan gamla tider. Denna brunn, Ragnar Östbergs verk, lät Nordiska kompaniet utföra vid sina verkstäder uti Nyköping och överlämnas som gåva till staden A. D. MCMXXX".

Den nya torgbrunnen ritades alltså av Ragnar Östberg, som på invigningen ska sagt i sitt tal; "Drick Rönnes vatten, men drick det med måtta och drick även för Sveriges ljuvligaste stad, Nyköping". Tyvärr började Rönne källa att sina samma år, och den nya torgbrunnen fick snart istället sitt vatten via den kommunala vattenledningen. Trots detta fortsatte folk att vallfärda till torgbrunnen för att hämta vatten. Vissa blev till och med upprörda när verkmästaren vid vattenverket påpekade att vattnet var detsamma som det de hade hemma – för det var väl klart att de kunde känna skillnad på Rönnekällan och det kommunala vattnet!

På 1950-talet tog vägbyggandet fart och i samband med byggandet av förbifarten dränerades Rönne källa vid Västerlund. Berättelsen om Nyköpings hälsobrunn och kung Rönne har därmed nått sitt slut. ♦

Den "nya" torgbrunnen från 1930, ritad av Ragnar Östberg och skänkt av NKs verkstäder.



KÄLLOR:

Nyköpings historia, Ivar Schnell, 1963

Kung Rönnes källa i Nyköping, Sören Faleback, 1997

HÖST erbjudande

Renovera ditt badrum med oss,
vi bjuder på

KAKEL & KLINKER

Varmt
välkommen!

Färg & Bygg

Ö. Kyrkogatan 38 • 0155-28 90 90 • Vard 10-17, Lunchstängt 13-13.30

Välj rätt progressiva glas



Få läsglasögon på köpet

Se hösten med nya ögon. Köp Hoyas bästa progressiva glas* med överlägsen synkomfort så får du kompletta läsglasögon (värde ca 2500) på köpet. Titta in!

*Gäller V 39-41 vid köp av Hoyalux ID MyStyle V+ och Hoyalux ID LifeStyle V+

HOYA
www.hoya.se



glasögon
SPECIALISTEN

V:a Kvarng 38 • Nyköping • 0155-21 01 21



SÖRNER'S OPTIK
glasögon och kontaktlinser

Järntorget 1 • Oxelösund • 0155-36 220

- Båtservice & Reparation • Båtförmedling • Båttillbehör • Reservdelar
- Försäkringsärenden • Vinterförvaring • Gräsklipperservice

Båtsäsongen är snart över
**Ge din båt/utombordare
bästa möjliga service!**
Kom in så hjälper vi dig!



UPPTAGNINGS-ERBJUDANDE!



Tiki Båtrailer 30-80 km/h
Från 6995 kr

Samtliga 30 km/h vagnar är kompletta med:

- Stödhjul
- Säkerhetsvinsch
- Magnetbelysning

Tiki @

MarinExpert Oxelösund
-Vi kan utombordare.

Öppettider
Vardagar 10-18
Lördag 10-13
Välkomna!

Timmermansgatan 7, Oxelösund
www.marinexpert.se - 073 91 222 43

TEXT MEDIAMIX FOTO PETER LUNDSTRÖM

Inspiration och framtid

Namn Julia Lindeborg, 35 år

Familj Maken Carl Lindeborg (författare, föreläsare, inspiratör), barnen Leopold 4 år och Cornelia 2 år.

Bor Sedan två år tillbaka på landet utanför Nyköping.

Gör Sköter familjens projekt Framtidsgården, certifierad Permakultursdesigner och Yogalärare. Bloggar under "Framtidsgården" på sajten Kurera – för friskvård och naturlig hälsa.

Julia lever

ekologiskt på sin Framtidsgård

Från en hektisk tillvaro i Londons mediavärld på Oxford Street till ett småskaligt ekologiskt lantbruk utanför Nyköping. Julia Lindeborg är tjejen som gjorde en helomvändning i karriären och som nu har framtidens väl och ve i fokus.

Julia är född och uppvuxen i Stockholmskommunen Bromma. Efter gymnasiet var hon sugen på att åka utomlands, och valde först att resa till USA som au-pair ett år. Därefter läste hon kommunikation och marknadsföring på universitetsnivå i London, där hon sedan blev kvar efter att ha fått arbete på MTV Networks.

Tillvaron i London var lärorik och stimulerande men också stressig.

– Jag levde ett väldigt intensivt liv och kände att jag behövde hitta ett andningshål, berättar Julia. Hon började utöva yoga, vilket snart blev ett stort intresse – så pass stort att hon faktiskt utbildade sig till Yogainstruktör. I samma veva valde hon att flytta hem till Sverige efter flera år i London.

I Stockholm mötte hon sin nuvarande man Carl, som även han nyligen bott utomlands.

De insåg snart att de båda var trötta på storstadspulsen och valde därför att flytta ut till Resarö i Stockholms skärgård.

– Redan innan vi träffades hade vi på varsitt håll börjat ifrågasätta våra livsvanor, stressen och konsumtionsheten, detta var något som sedan förstärktes när vi blev tillsammans, menar Julia.

De började så smått att odla egna grönsaker på den lilla skärgårdstomten.

Samtidigt stötte de på konceptet permakultur*, vilket lockade dem båda. – Vi började tillsammans styra in livet

mot en djupare mening och utbildade oss till Permakulturdesigners som ett steg på vägen, berättar Julia. De

reste också iväg på en inspirationsresa till Nya Zeeland, där de arbetade som volontärer på en fårfarm via organisationen WWOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms).

– Man fick mat och husrum mot några timmars lärorikt arbete varje dag, en härlig upplevelse!

År 2011 gick flyttlasset till en lägenhet i Nyköping.

– Vi hade bestämt oss för att satsa på vårt intresse fullt ut, och sökte därför efter en passande bostad på landet. Vi fastnade för området runt Nyköping, som både är naturskönt och dessutom praktiskt eftersom det ligger nära Stockholm.

Jag spenderade många somrar i familjens sommarstuga utanför Vrena,

så Nyköping med omnejd är bekant område för mig, säger Julia. Väl på plats började de söka mer aktivt efter en lämplig gård, och det visade sig att de snart skulle finna det de sökte.

Idag bor familjen på en gård utanför staden, omgivna av skog och sjö. De kallar sin gård för Framtidsgården, och bedriver småskaliga ekologiska odlingar. Många förändringar har skett sedan de flyttade in på gården,

Läs mer på sid 26



**DAGENS
LUNCH**

SERVERAS 10.00-14.00

75 kr inkl läsk & kaffe



Välj mellan:

- Sallader
- Varmrätter
- Diverse toasts

Välkomna!

Vi använder bara färsk råvaror!

COFFEEHOUSE by GEORGE

Västra Storgatan 10, i Cityarkaden, Nyköping



På gården finns flera svenska lantraser, som familjen Lindeborg gärna vill hjälpa till att bevara. Fåren på bilden är av rasen Äsenfår, och det finns även frigående Hedemorahöns. Gemensamt för dessa raser är att de tål det svenska klimatet väl och kan gå ute året runt, samt att de är hårdiga mot sjukdomar.

välja ekologiskt eller närproducerat. Vi vill göra allt vi kan för miljön och för att motverka klimatförändringar.

De val jag gör idag är inte i första hand för mig, utan för mina barn och barnbarn, de får ju arva konsekvenserna av hur vi väljer att leva våra liv nu, menar Julia. Hon vill gärna inspirera andra till att tänka mer medvetet kring sina livsval och hur dessa påverkar vår jord.

På Framtidsgården finns ett vackert 1800-tals hus som hyrs ut till gäster, där man på nära håll kan se och ta del av arbetet på en ekologisk gård.

– Vi har gäster från hela världen som kommer hit och bor i vår lilla röda stuga, ofta är det stadsmän som söker lugnet på landet för en tids semester, säger Julia. Hon berättar att de också har volontärer på gården som kommer från hela världen via samma organisation som de själv använde sig av när de reste till Nya Zeeland.

– De är till stor hjälp i det dagliga arbetet!

Utöver sitt arbete på gården har Julia också börjat arbeta som Yogalärare igen efter sina graviditeter. Hon har idag yoga-

klasser på Hälsomagasinet i Nyköping, och hoppas även kunna utveckla sin verksamhet med privatlektioner och fristående kurser. Just nu är hon mitt uppe i en påbyggnadsutbildning och kan snart titulera sig lyngaryogainstruktör.



Sina Schneider från Tyskland är en av de volontärer som varit på gården. Hon har studerat Organic Agriculture i sitt hemland och trivs så bra på Framtidsgården att hon valt att komma tillbaka en andra gång.

bland annat har de installerat solpaneler som står för en del av gårdens elförsörjning samt använt sina kunskaper i permakultur genom att skapa hållbara system på gården. – Drömmen vore att bli helt självförsörjande, men dit vet jag inte om vi når, vi är fortfarande i startskedet för projektet, menar Julia.

Redan nu består matsedeln till stor del av det som produceras på gården, och i övrigt är det ekologiska varor som gäller för familjen Lindeborg.

– Jag har inte behövt handla grönsaker i affären på hela sommaren, det känns härligt! Det vi inte kan producera själva måste vi naturligtvis köpa, då är det väldigt viktigt för oss att

”

VI KÖPER ER GAMLA BIL IDAG

Köper din bil idag utan hinder - en problemfri affär.

Allt av intresse t.ex. personbilar, skåp, taxi, pickup, diesel, bensin, fix eller besiktning 2:or, skador, defekter m.m.

Ring för gratis värdering!

Samuels Bilar • 070-912 90 09, Email: v_12@live.se





Avslutningsvis frågar vi vad familjen tycker om sin nya hemstad.

– Vi trivs verkligen jättebra i Nyköping! Jag tycker att kulturutbudet är fantastiskt, vi besöker ofta bibliote-

ket och går på teater med barnen. Allt finns lättillgängligt, det är smidigt att ta sig runt och det är en härlig känsla med gammal charm i staden, avslutar Julia med ett leende. ♦

*Låt dig inspireras av
Framtidsgården
- gör ditt eget örte!*



Om du gillar örte så är detta något för dig!

För att själv tillverka örte krävs inte särskilt mycket - örter är lätt att odla i rabatten, på en balkong i kruka (eller till och med i ett fönster), och när du torkat dessa håller de sig länge (6 mån - 1 år) i en glasburk.

Lämpliga örter att torka till örte: Salvia, Nässlor (plockas i det vilda), Citronmeliss, Mynta, Timjan, Isop, Ringblomma och Kamomill.

Så torkar du dina örter:

Bind ihop små buketter av olika örter. Häng på ett mörkt och luftigt ställe som är torrt och svalt (men inte kallt). Ett tips är att binda ihop kvistarna hårt eftersom de krymper vid torkning. Örterna är färdigtorkade när de enkelt går att smula sönder.

Förvara de torkade örterna i en tätslutande glasburk och gärna mörkt. Fyll en tesil med örterna och låt dra en stund i 80-90-gradigt vatten och du har snart en härlig kopp egentillverkat örte!

Hälsoveckan

Kajsa Asp säger sanningen om modedieter och myter!



Kostnadsfri föreläsning med dietist om "mirakelmat".

Vårdcentralen Oxelösund bjuder in, en del av samarbetet Må bra-dagen.

Koordinaten, Oxelösund
Tisdag 14/10
Kl. 13.00

Fråga dietister via webben!



Chatta **fre 17/10 kl. 13-15** eller fråga redan nu på:

www.landstingetsormland.se/halsoveckan

På vårdcentralerna:

Vårdcentralen Bagaregatan

Tis 14/10	kl. 10-12 Fysisk aktivitet
Ons 15/10	kl. 14-16 Stress & vila
Fre 17/10	kl. 10-12 Hälsosamma matvanor

Vårdcentralen Ekensberg

Mån 13/10	kl. 16-17.30 Kost & motion
Tis 14/10	kl. 16.30-18 Stress & sömn
Ons 15/10	kl. 15-16 Fysisk aktivitet
Tors 16/10	kl. 15-16 Om minnet
Fre 17/10	kl. 10-15 Hälsotorg i entrén

Vårdcentralen Åsidan

Mån 13/10	kl. 11.00 Fysisk aktivitet
	kl. 11.30 Stavgångspromenad
Tis 14/10	kl. 15-16 Om kost
Ons 15/10	kl. 14.00 Mindfulness
	kl. 15.30 Sömn
Fre 17/10	kl. 13-13.30 Balans



Se hela programmet på:

www.landstingetsormland.se/halsoveckan



TEXT MEDIAMIX FOTO
PETER LUNDSTRÖM

Ung i NYK

Att få tillbringa ett år på high school i USA är något som många ungdomar drömmer om. Nit-

tonårige Jonathan Rintala, född och uppvuxen på Arnö i Nyköping, har nyligen förverkligat just den drömmen.

I augusti 2013 påbörjade Jonathan sin färd till Bloomfield, Iowa. Men resan började egentligen långt tidigare.

– Jag har länge haft en ambition att resa och studera utomlands, men det var först i ettan på gymnasiet som jag började fundera på det på allvar.

Då började jag kolla upp olika organisationer och utbytesprogram för att se vilka alternativ som fanns och vad som egentligen krävdes för att kunna åka.

Redan från början hade Jonathan en idé om att kunna finansiera sin resa med någon form av stipendium.

– Det är ju inte helt gratis att åka, så jag sökte ett stipendium via STS Student Travel Schools. Ansökan gjordes i form av intervjuer och språktester, samt en egeninspelad film där man skulle presentera det önskade landet på ett påhittigt sätt och motivera varför man ville åka. Glädjande nog så vann jag deras stipendium för år 2013, vilket innebar att alla kostnader för resan täcktes, berättar Jonathan med tacksamhet i rösten.

När man tänker på USA är det lätt att städer som New York och Los Angeles först poppar upp.

Jonathan hamnade istället i den lilla staden Bloomfield i mellanvästerns Iowa. – Familjen jag bodde hos i Bloomfield valde mig efter den profil jag hade skapat, och det är jag väldigt glad för eftersom jag trivdes jättebra hos dem. Dessutom kändes det som att jag skulle få se mer av den "äkta" amerikanska vardagen

om jag reste till en småstad mitt i landet, snarare än storstäderna vid kusterna.

”

*Jag fick
nya vänner
från hela
världen.*

Jonathan, eller "the Swede" som han kom att kallas, blev väl mottagen i Bloomfield och kom snabbt in i ett kompissgäng. Under sin tid i USA gjorde han även en resa till Hawaii med hundratalet andra utbytesstudenter.

– Det var en fantastisk upplevelse! Vi reste med en resebyrå i USA som specialiserat sig på att vända sig till just

utbytesstudenter som befinner sig i landet. Jag fick nya vänner från hela världen, och det var intressant att höra om de andras erfarenheter.

I juni landade Jonathan i Sverige igen, och nu har han ett sista år på det naturvetenskapliga programmet framför sig.

– En del har jag kunnat läsa in under tiden, men nu är det dags att knyta ihop allt och ta studenten nästa år. Mina lärare på Gripensskolan har varit väldigt hjälpsamma under den här tiden, de har verkligen stöttat mig med det som behövs längs vägen, menar Jonathan som i framtiden vill läsa industriell ekonomi på KTH.

Att resan varit värd all möda och ett extra skolår går inte att ta miste på.

– Jag kan verkligen rekommendera unga människor att göra en sån här resa – man växer som person och lär sig otroligt mycket, både om sig själv och annat!

**Vill du veta mer om
utbytesresor och stipendier?**

www.sts-education.com/sweden/
www.stipendier.se/



NOTISER

Hala kunskaper finns att få i Sjösa

Halkkörning har länge varit en del av körundervisningen, den kallas "risktvåan" och är ett obligatoriskt moment på vägen mot körkortet. Vi är många som ser tillbaka på den där dagen på halkbanan med skräckblandad förtjusning.

Att för första gången prova på att köra på ett halt underlag är en riktig upplevelse. Kul tycker många, men man får också en verklighetstrogen känsla för hur mycket som faktiskt kan gå fel på bara några sekunder. För att klara av att köra på halkbanan gäller det att man har övningskört en hel del innan och känner att man har kontroll på bilen.

På Nyköpings Motorbana i Sjösa, som drivs i ett dotterbolag till trafikskolan Körkortcenter i Nyköping, kör man både Halkbaneutbildningen (Risk 2 Bil) samt Risk 2 Mc som numera är obligatorisk kurs.

– Banan är gjord av ett plastaktigt

material som vi bevaknar för att få fram en hal yta, vilket gör oss till en miljövänlig halkbana. Halkutbildningen tar ungefär tre timmar och innehåller många vanligen förekommande moment i körningen såsom bromsning, svänga i hala kurvor och väja undan för olika typer av hinder, berättar Samir Hurem som driver Körkortcenter och motorbanan i Sjösa.

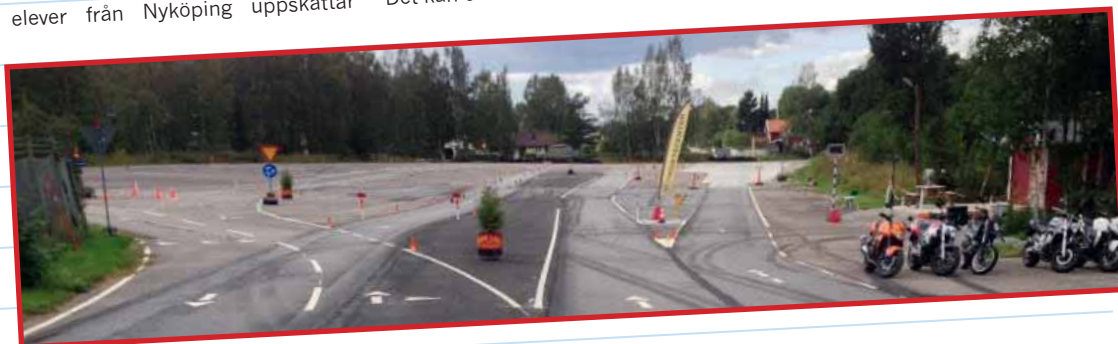
Halkbanan i Sjösa har blivit populär sedan den öppnades. Särskilt elever från Nyköping uppskattar

att halkkörningen går att klara av på hemmaplan – tidigare var man tvungen att ta sig till exempelvis Eskilstuna eller Norrköping. Nu finns den istället ett stenkast från centrala Nyköping, dit det är lätt att ta sig med cykel eller buss. Det är också många förare från Östergötland som besöker halkbanan, eftersom Körkortcenter även har ett kontor i Linköping.

Men man behöver inte vara körkortsaspirant för att få köra på halkbana! Det kan också vara nyttigt för mer ru-



tinerade förare att repetera sina lärdomar i halkkörning – särskilt nu på hösten när vintersäsongen nalkas med stormsteg. Det är lätt att halkan smyger sig på utan att man märker det...



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](https://www.facebook.com/mediamixnykoping)



Vill du veta vilka som vunnit tävlingarna i NYK?

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



"Elliot har kämpat på och lyckas nu stå själv i sin säng! (7 månader)"



VINNARE från NYK augusti 2014

Fototävling: Päivi Pieniluoma, Oxelösund och Elliot Ohlsson, Nyköping har vunnit var sitt signerat bokpaket från Prinsen & Prinsessan Bokförlag.

Grattis från oss på Mediamix!



Päivi: "Dottern leker i bollhavet"

Oktoberaktiviteter i Oxelösund!

Fest med insamling till



Världens Barn Radiohjälpen 90 1950-6

Välkomna alla barn och vuxna!

Kyrkan, kommunen, Lions och Röda Korset gör fest för Världens Barn varje år. Pyssel, tipspromenad, fika, korv, Helsingutställning och underhållning av många "Gatumusikanter" står på programmet. Musikskolan sjunger Hellsings visor och gruppen Gränslösa från Oxelösund och Nyköpings musikskolor medverkar, Brasso, Lennart Wantzin, Adam, Rickard och Joakim, Tessa och Jocke är gatumusikanterna som alla vill spela för Världens Barn. Lägg gärna ett bidrag i

mjölkkanan som uppskattning för musiken. Alla intäkter under dagen går till VB. Kyrkans Internationella grupp säljer fairtradeprodukter för både vuxna och barn. Caxton Njuki är konferencier. Han har gjort en resa och har något att rätta.



4/10
kl 10-14
Koordinaten



24/10
kl 19.00
S:t Botvid

Fredskonsert i Ellingtons anda i S:t Botvid FN-dagen

En konsert "I Ellingtons anda" med Oxelösund Big Band tillsammans med S:t Botvidskören. Fredsam är arrangör och bjuder på entrén men tar gärna emot en gåva till verksamheten vid utgången.

Utställning i S:t Botvid

20/10 På Liv & Död. Peter Lindahls tredje utställning. Kyrkan är öppen 9-16

Vykortspyssel 1/10 kl 17.30-19 i Församlingshemmet

Du vet väl om att du är värdefull?

1/10 kl 18-21 Öppet samtal med Ylva Sjörög som samtalsledare. Det handlar om att bygga tillit. Inget är för litet eller för stort att prata om. Fika 20 kr. Församlingshemmet. Även 15/10, 29/10



"HÅRDA BUD" I S:T BOTVID

Musikal 10/10 & 11/10 med Betongbarnen.

Dom gör det igen! Efter succén med musiken "Vem bryr sig?" har Betongbarnen skrivit ihop en ny musikal. Den heter "Hårda Bud" och spelas i S:t Botvid fredag 10/10 kl 19.30 och lördag 11/10 kl 19.30. "Köp" din gratisbiljett. Biljetter hämtas i S:t Botvid tisdag 30/9 mellan 17-17.30 eller söndag mellan 15-15.30. Begränsat antal biljetter. Först till kvarn!

Mötesplats Kaffedralen

8/10 kl 14.30 "Samtal om hösten". Program (i S:t Botvid) med Elisabeth Volden, kyrkoherde i Oxelösunds församling.
22/10 kl 14.30 i Kaffedralen. Nils-Erik Hultvåg visar bilder. "I Kilaåns följe - från skog till kulturbild".



Lek och pyssel för miniorer 7-11 år, kl 15-17. 10/10, 24/10.

Pilgrimssamtal och vandringar 17.30-19.30 Höstens tema är "Vägmärken", (Dag Hammarskjöld). Kontakt för frågor, ring Marie Nilsson 070-3002674. 29/9, 28/10, 25/11.

Stickcafé i församlingshemmet **måndagar kl 18-20.30.**

Onsdagar 16-16.45 Barnkör för mellanstadiebarn med Susanne Forslund.

Målarkväll tisdagar 18-21.

Syjunta 13-16 tisdag i jämn vecka.

Öppet hus med allsång och kaffe på Sjötvången kl 14-15 onsdag i jämn vecka.

Taizémässa

19/10 kl 18 i S:t Botvid.

Meditation, sång, tystnad, bi/texter, bara levande ljus.



Oxelösundin Ruotsinsuomalaisen seurakuntatyön

10/10 ja 24/10 15-17 Kerhotunnit 0-6v. seurakuntakoti

10/10 ja 24/10 15-17 Routsinkieliset miniorit 7-11v. seurakuntakoti

12/10 15 Messu S:t Botvidin kirkko, Mikko Peltola.

14/10 17-19 Ompeluseurat, Teemailta! Lisätietoja myöhemmin

FAMILJEFEST 5/10 kl 14.00

Pippi hälsar er välkomna till vår familjegudstjänst med änglatema. Det blir pyssel och änglafika. Alla sjuåringar får en bil. Nya konfirmander hälsas välkomna. Sven, Åsa, Eva och Jocke kommer också vara där. Efteråt kan du hämta din gratisbiljett till någon av musikal dagarna Hårda Bud.



Mässa på Tacksägelsedagen

12/10 kl 18. S:t Botvidskören medverkar. Internationella gruppen säljer fairtrade- och egenproducerat till förmån för Svenska kyrkans internationella arte.



På klippan ovanför torget i Oxelösund står

S:t Botvids kyrka

En sevärd kyrka som är öppen för sök alla dagar 9-16. Välkommen in!



Guideanläggning finns med information på olika språk. Kyrkans aktiviteter finns på www.oxelosundsforsamling.se

sensus
Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Ekologisk mat

Vi fortsätter satsningen!



- Efterfrågan på ekologiska varor växer mer och mer. I takt med att efterfrågan ökar kan varorna tyvärr ibland ta slut. Vi hoppas ni har tålamod tills vi får nya varor att fylla hyllorna med.
Vi köper ekologiska produkter från bland annat **Saltå Kvarn**, **Renée Voltaire** och **Kung Markatta** som alla producerar hälsosam mat framtaget utan bekämpningsmedel.

Vi på **ICA Kvantum** märker att det är en stor efterfrågan på nyttig mat som odlats helt utan bekämpningsmedel - **Ekologisk mat!**

Har du som kund upptäckt vårt spännande sortiment av ekologiska varor? Om inte - fråga oss gärna.

Saknar du något, eller undrar du över något - tala om det för oss!

Butikschef Tobias Lindqvist framför ICA Kvantums stora hylla med ekologisk mat.



Bilden visar vår avdelning med ekologiska mejeriprodukter



Hos oss på ICA hittar du cirka 600 ekologiska produkter ur vårt eget sortiment "I love ecco". Frukten på bilden är ett sådant exempel.

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

VI HAR ÖPPET
ALLA DAGAR

8-21

ICA Kvantum
OXELÖSUND
En riktig mataffär

PREMIÄR!

VÄLKOMMEN TILL VÅR NYA BUTIK I NYKÖPING.

Vi tycker att det ska vara enkelt och roligt att uttrycka sin personlighet och stil med nya glasögon. Därför har vi fasta priser där allt ingår. Oavsett synfel. Du har mer än 1000 olika båggar att välja mellan. Kom in till oss och låt oss inspirera dig!

Välkommen till vår nya butik på Västra Storgatan 8.

- ✓ VÄLJ FRITT BLAND ÖVER 1000 BÅGAR
- ✓ TUNNA, LÄTTA, OFÄRGADE KVALITETSGLAS
- ✓ ANTIREFLEXBEHANDLING
- ✓ REPSKYDDSBEHANDLING
- ✓ ANTISTATISK BEHANDLING
- ✓ NANOBEHANDLING (VATTENAVVISANDE)
- ✓ PUTSDUK
- ✓ FODRAL

ENKELSLIPADE
GLASÖGON

1499:-
ALLT INGÅR

PROGRESSIVA
GLASÖGON

2999:-
ALLT INGÅR

smarteyes®

I våra fasta priser för glasögon ingår alltid valfri båg, rep- och antireflexbehandling och vid behov extra tunna glas. Priset gäller oavsett synfel.

Priset gäller ej progressiva iFree-glas eller färgade, polariserande och fotokromatiska glas. Läs mer på www.smarteyes.se

Ring och boka synundersökning på 0775-70 71 00 eller besök smarteyes.se/tidbok Nyköping Västra Storgatan 8, 0155-61 84 08