Magasinet

No 9 oktober 2018

Nyköping/Oxelösund

Nyfiken på
Anna Bromee

Oväntade möten - som blir så bra

Ed Sheeran är en av musikvärldens mest uppskattade och lyssnade artister just nu. En av hans hits heter ”Perfect” som han bland annat gjort som en duett tillsammans med Beyoncé.

Av en ren slump råkade jag lyssna på en version av samma låt där Ed sjunger tillsammans med Andrea Bocelli. Jag lyssnade på Youtube så i upplevelsen ingick även en film från inspelningen. Som vanligt inleder Ed med sin fantastiska stämma. När det blir dags för Andrea att ta ton sker det magiska. Andrea lyfter låten till nya höjder.

Samtidigt visar kameramannen Eds ansiktsuttryck, som är obetalbart. Från att ha varit den självklara stjärnan i sammanhanget ser han ut som en skolpojke som inte fattar något alls. Vad hände med hans låt när Andrea tog ton? Det var inget fel på originalversionen, men nu skedde något oväntat magiskt. En popsångare och en operasångare möts – resultat blir fantastiskt, och så mycket bättre. Visst är det spännande när två så talangfulla människor med olika kvalitéer möts.

Så kan det även vara i vår vardag. Möten med nya människor kan leda till något unikt. Vi kan lyfta varandra till nya höjder. Tillsammans.

För mig som är uppvuxen i fotbollens värld kan jag se parallellen. En talangfull fotbollsspelare växer och utvecklas i en miljö där medspelarna är bättre. Olika egenskaper skapar tillsammans en slagkraft som kan göra underverk.

I detta nummer av Magasinet möter du bland annat Anna Bromee. Den talangfulla tjejen som växte upp i Nyköping och tidigt bestämde sig för att arbeta inom underhållningsbranschen.

Nu är Anna ett etablerat namn inom branschen och har belönats med flera prestigefyllda priser. Anna kommer till Nyköping med sin senaste skapelse “En Frid(a) för själen” den 22 november.

Föreställningen äger rum på Nyköpings Teater och framförs till förmån för “Nyköping tillsammans i fighten mot cancer”.

Stressrelaterade sjukdomar blir allt vanligare i vårt samhälle idag. Hur påverkar stressen oss och vad kan vi göra för att undvika sjukdomar till följd av stress? Magasinet har träffat Lena Thurner, som arbetar med stresshantering och yoga.

Lördag 1 december är det dags för årets Ljus & Värme i Oxelösund. Jag är stolt och glad över att kunna presentera en av Sveriges bästa manliga röster, och dessutom en mycket god vän, i S:t Botvids Kyrka.

Torbjörn Dahlström. Ansvarig utgivare

MAGASINET – en produkt av Mediamix Event & Media

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

Nästa nummer: 25/11 2018
På omslaget: Anna Bromee
Tryck: Strokirk-Landströms
Distribution: Svensk Direktreklam

Magasinet distribueras till hushåll i Nyköping och Oxelösund med omnejd samt finns i ställ i Nyköping och Oxelösund.
Magasinet är politiskt och religiöst oberoende.

MIX Papper FSC® C074519

Höstfynda hos OD:s

Ett parti Gardinlängder 50 %

Tyger från 25:-/m

Ett parti Kuddfodral 50 %

Välkomna!
Öppet:Vardagar 10-18, lördagar 10-14
Lunchstängt 13.30-14.30
V:a Trädgårdsgatan 35, Nyköping • 0155-28 89 10

O.D:S

Allt är gott på Kossan!

Gott bemötande. Gott sällskap. Gott på tallriken.
En genuin kvartersrestaurang med den familjära känslan.

Välkommen till Kossan!

Nu även luncher! Måndag-fredag 11.00-14.30
NYHET! Lördagslunch 11.30-14.30

Crazy Cow
Restaurang & Bar

Öppet övriga tider
Måndag-fredag: 16.00 - sent
Lördag: Lunch 11.30-14.30 • A la Carte14.30 - sent

Boka bord: 0155-26 99 88, 070-60 68 650, info@crazycow.se
Brunnsgatan 41 A • Nyköping • crazycow.se

Köp progressiva och få

1000:- rabatt eller glasögon på köpet! Värde 1595:-

Nu under hösten, får du som köper progressiva glasögon, **1000 kr rabatt på våra "Bra-, Bättre- och Bäst-glas"** eller om du vill, kan du välja att istället få ett par kompletta läsglasögon med din styrka på köpet (ett utmärkt komplement till progressiva glasögon). Båda dessa erbjudanden kan du självklart kombinera med erbjudandet om **Gratis synundersökning**.

Basic	Bra	Bättre	Bäst
I'Base	O'Free You	O'Design YOU	I'Vision YOU
2000:-	4000:- Just nu 3000:-	5000:- Just nu 4000:-	6000:- Just nu 5000:-

Bra progressiva glasögon ska ge ett brett vidvinkelseende i glasets övredel (avståndsdelen), ha en mjuk (progressiv) samt naturlig övergång till en bred och klar närdel i nerkant (läsdelen). Synfälten på bilderna ovan visar skillnaderna mellan olika glas, de exakta synfälten varierar något beroende på synfel och bågval. Priserna avser två obehandlade glas, båge (fr 295 kr). Kostnad för ev. ytbehandling tillkommer.

Höstkampanj

Gäller t.o.m. 2018-11-10.

Bågar från Scandinavian Frames:

Halva priset!

GRATIS SYNUNDERSÖKNING

VÄRDE 395:-

Boka din synundersökning enkelt på:
www.glasogonmagasinet.se

Synundersökningen avser glasögon och utförs av legitimerad optiker. Inget köptvång. Intyg, recept remiss etc. debiteras. Gäller t.o.m. 2018-11-10.

Glasögon magasinet

Glasögon magasinet

Kvalitet & service till rätt pris!

NYKÖPING
Västerport Köpcentrum
0155-28 88 53

Linköping
Nygatan 33
013-13 70 71

Norrköping
Drottninggatan 14
011-13 18 88

För öppettider, se vår hemsida: **www.glasogonmagasinet.se**

Vägsjäl och Vandringspolitik

Om vi verkligen vill gå till historien ska vi nog se till att ha många ben i våra verksamheter, annars kan vi ju cykla till framtiden istället.

Vi befinner oss i en helt ny tidscykel med ett styre där vikten av att trampa rätt i klaveret avgör om det upplevs som god ton eller inte. Vi kommer att se tillbaks på den här tidsepoken också och först då förstå vissa händelser och beslut.

Min mamma sa såhär om tid: *”Det finns ingen tid har Mr Einstein sagt och det verkar klokt, men när min timer säger pling, ja då är ägget kokt.”* Vikten av att vilja reflektera över det som är sagt och gjort speglar vår samtid och bidrar till vår framtid. Tiden är också viktig men bör inte bli så överviktig att det blir svårt att banta ner sina egna förehavanden. Visaren visar dock på tidens betydelse så att vi faktiskt kan se om vi blir visare med tiden, men själv tänker jag såhär: *”Ett klockrent minne är alltid tidlöst”.*

Efter höstens val är det nog rätt många som undrar hur det kommer att gå. Vi står inför ett vägval och har stått där rätt länge. Ska vi svänga vänster, höger eller rakt fram? Varje gång jag läser eller hör ordet ”Invandringspolitik” i något sammanhang så tänker jag att vi borde skapa en tydligare ”Vandringspolitik” istället, något som gäller oss alla. Hur många av oss vet vad vi själva har gjort för att komma hit och vilka de kommande stegen är och varför? Om våra egna vägval blir tydligare så blir det förhoppningsvis lättare att förstå de vägsjälar vi möter som har valt helt andra mål och färdsätt.

För mig är varje politiker en sorts högtalare med inbyggd förstärkare, talare som ser till att fler kan höra det som många vill förmedla. Stereotyper vill låta bra både från höger och vänster och pratkvarnar finns förhoppningsvis för att mala ner våra goda samtal och idéer till rent mjöl i påsen. Oavsett åsikt så försöker jag komma ihåg att fråga mig själv 1. Måste det sägas? 2. Måste det sägas nu? 3. Måste det sägas av mig? Oftast leder det till ett helt annat scenario än det hade gjort om jag inte först hade ställt dessa frågor. Prova gärna själva!

Om vi vill vandra tillsammans på den gyllene medelvägen så krävs det både medel, väg och vägledning för att det ska upplevas som gyllene. Nu känns det som om medlet är målet för vissa och vägledningsgruppen har fått punktering på den dåligt underhållda vägen. Det behövs fler sorts mötesplatser med plats för både snack och verkstad, som en rondell där våra olika åsikter kan cirkulera tills de omvandlas till gemensamma insikter. *”En åsikt som baseras på en insikt har större utsikt att nå sin avsikt!”*

För att kunna nå eller uppnå det vi föresatt oss att förestå så skulle vi kunna börja med att försätta oss i en sits där vi först förstår, innan vi förestår. Det går att ta löpande beslut på de mest springande punkterna fast vi är på stilla fot. De gångbara budskapen går inte iväg av sig själva och jag tänker inte ge någon en känga, men kanhända är det just vandringskängor vi ska snöra på oss för att kunna vandra med varandra genom livets alla faser och fasor.

Alla bär vi på varsin ryggsäck av minnen, erfarenheter, egenskaper, kunskaper och talanger och det går att se till så att ryggsäcken bär sig genom att vi återvinner det vi själva är. Vi kan så mycket. Vi kan så mycket olika. Vi kan så frön av idéer som växer upp till mäktiga ekar som ekar vidare från generation till generation.

Nakna sanningar är sällan klädsamma, inte ens när vi samtalar med en mycket vacker och ordagrann språkdräkt. Vi kan gå till verket och verkligen skatta oss lyckliga, inte bara bli uppskattade av Skatteverket. Vilka skatter vi har och hur de fördelas är dock en viktig del av min vägsjäls vandringspolitik.

Anna Källdén, Ordläkaren, info@ordlakaren.se

En miljon till lokala kultur- och idrottsföreningar!

Vilken förening klappar ditt hjärta för?

Boka rådgivning och stötta din förening med 500 kronor

Sörmlands Sparbank är ingen vanlig bank. Vi bidrar till en sund och hållbar ekonomi för dig som privatperson eller företagare, men också till det lokala samhället. Vi stöttar föreningslivet, eftersom det har en viktig roll för både gemenskap och integration.

Vilken förening klappar ditt hjärta för? Genom Sparbanksmiljonen ger vi 500 kronor till valfri kultur- eller idrottsförening för varje bokat rådgivningsmöte. Du kan alltså vara med och påverka vilken förening som får ta del av pengarna. Totalt skänker Sörmlands Sparbank en miljon kronor till föreningar i kommunerna Katrineholm, Flen, Vingåker, Nyköping och Oxelösund.

Ta hand om din ekonomi och stötta det lokala föreningslivet.
Boka ditt rådgivningsmöte idag!

Sörmlands Sparbank

0771-350 350 | sormlandssparbank.se

TEXT **TORBJÖRN DAHLSTRÖM** FOTO **NIKLAS LYDÉEN**

Nyfiken på - ett samtal med

Anna Bromee

- aktuell med föreställningen ”En Frid(a) för själen”

Anna Bromee är född i Nacka, men flyttade i tidig ålder till Nyköping.
– Mamma var från Nyköping och ville tillbaka och pappa fick jobb på Saab, så vi flyttade hit när jag var 2 år.

Vi sitter på NK-villan i Nyköping några timmar innan Anna tillsammans med Gunilla Nyroos ska uppträda inför nyköpingspubliken. Anna pratar varmt om sin hemstad.
– Jag hade en idyllisk och harmonisk uppväxt i Nyköping med många kompisar och mycket lek.

I unga år ägnades stort intresse åt fotboll.
– Jag älskade att spela fotboll och drömmen var att bli fotbollsproffs. Spelade i Bissarna och den stora idolen var Pia Sundhage, minns Anna.
–Tyvärr skadade jag foten svårt och fick sluta med fotboll.

Istället var det ett annat intresse som tog över.
– När jag var 13 såg jag en teaterföreställning med Christina Schollin och Eva Bysing, och blev helt förtrollad. Där och då bestämde jag mig i hemlighet; “Jag ska bli skådespelare”.

Blott 13 år gammal var Anna för ung för att spela teater. Det fick bli en ABF-kurs som ett första steg in i teatervärlden.
– När jag var 15 år fick jag vara med i musikalen Godspell, tillsammans med bland annat Tess Merkel i Alcazar. Vi spelade även fotboll mot varandra, hon i Harg och jag i Bissarna.

I tidig ålder fick Anna vara med i vad hon kallar ‘‘Det gamla Gästabudet’’, med Lasse Lindberg.
– Det var världens bästa skola. Jag fick spela teater inför riktig publik och av Lasse fick jag lära mig något som jag aldrig glömmer. Att alltid göra sitt bästa och aldrig fuska. Jag är på scenen för publikens skull, inte tvärtom. De ger sin tid och biljettpeng – då vill jag ge maximalt tillbaka, alltid.

Idag delar Anna sin vardag mellan skådespeleri, manusförfattande och sång.
– Jag har alltid tyckt om att skriva, och mina lärare på Bryngan och Borgis uppmuntrade mig och mitt intresse, jag har dem att tacka för mycket. En annan person som betytt mycket för mig och mitt skrivande var Mats Karlsson på tidningen Folket.

Till sin mors stora oro och omtanke valde Anna att sluta skolan efter årskurs 9.

– Jag sökte och fick ungdomspraktik på tidningen Folket. Mats Karlsson var chef och skickade ut mig på diverse uppdrag. Det var första gången jag skrev något som nådde en stor publik. Ett stort tack till Mats som vågade tro på en tjej som bara var 15 år.

Intresset för teater och musikaler växte.
– Tillsammans med bland annat Anders Magnusson, Kecke Lundh och Tess Merkel startade vi Nymos 1991. Genom Godspell hade vi fått smak på att spela musikal och ville mer.

Anna bestämmer sig för att starta eget företag och börja frilansa. Dessutom flyttar hon till Stockholm.
– Jag ringde till TV-sporten och frågade om jag fick gå med och lära mig hur det fungerade på en TV-redaktion. Jag hade tur, de behövde en praktikant.

Åter igen har Anna turen att hamna på rätt plats med människor som lät henne prova på hetluften.
– Jag fick göra egna reportage och fick möjlighet att lära mig yrket av duktiga medarbetare som Kjell Andersson, Bosse Hansson och Arne Hegerfors med flera. En oerhört lärorik och kul tid.

Anna gjorde tydligen intryck. Det blev ganska många år på TV. Söndagsöppet, Idrottsgalan, Partaj, Doobidoo och familjen Rysberg är några program hon skrivit manus, gjort reportage till respektive skådespelat i.
– TV är ett oerhört spännande media. Jag fick exempelvis åka världen runt och göra intervjuer med många kändisar när jag jobbade inom nöje. Harrison Ford, Annie Lennox och Richard Gere är några exempel.

2006 fick Anna jobb på Lisebergsteatern.
– Teaterdrömmen lockade fortfarande. Fick spela i Göteborg med bl a Jörgen Mörnbäck, Claes Månsson och Stefan & Krister. Och gick på Teaterhögskolan i Stockholm parallellt.

Full av energi och ett sällan skådat driv i det hon företar sig. Det är mycket Anna vill göra. Just nu är hon aktuell med en egen produktion som heter ‘‘En Frid(a) för själen’’.
– Jag såg premiären av “Mama Mia the party” som en kompis hade filmat, och jag blev nio år igen. Jag lyssnade mycket på ABBA och framför allt Frida och hennes texter när jag var liten.

Av kompisen Eva Bagge fick hon ett gott råd.
– Du borde göra något om en av ABBA-tjejerna, sa hon. Eva hjälpte mig att få kontakt med Frida, som lyssnade på min idé. Hon har varit så generös och varm under processen, och tyckt till om föreställningens manus och musik.

Anna har själv skrivit manus till föreställningen.
– Förutom Frida har jag bollat mina texter med Lill Lindfors och Babben Larsson. Gunilla Nyroos har lånat ut sitt regi-öga och duktiga musiker har spelat in bakgrunder. Föreställningen är en livsresa genom Fridas sånger, som jag även kan känna som en återspegling av mig själv. Drömmen är att kunna framföra föreställningen med musiker live.

Den 22 november kommer Anna till Nyköpings Teater med ‘‘En Frid(a) för själen’’.
– I Nyköping framför jag den till förmån för “Nyköping Tillsammans i fighten mot cancer”. Det blir en helafton i två akter. Förutom ”En frid(a) för själen” gör jag efter paus en bonus-akt med musik och humor, skräddarsydd för min kära hemstad. Hoppas på mycket publik så att det blir ett fint bidrag till Nyköping Tillsammans.

Annas mamma var orolig för sin dotters framtid när hon valde att sluta skolan efter årskurs nio. När man ser och lyssnar på Anna och hennes framgångar kan jag inte låta bli att tänka att mamma kan nog sluta oroa sig nu.

‘‘En Frid(a) för själen’’ tar med publiken på en över trettio år lång musikalisk resa. Från Torshälla och talangjakterna på 1960-talet – med en liten sväng via ABBA – till soloframgångarna på världsscenen på 1980- och 90-talet.

– Frida är egentligen den artist som följt mig längst i livet, säger Anna. Från barndomen i Nyköping när vi mimade till ABBA på roliga timmen, till idag när hennes musik och texter landar på ett nytt, djupare och mer berörande sätt.

Den 22 november kommer föreställningen till Nyköpings Teater. På bilden: Frida och Anna. Frida med Annas skiva i näven.

VI MÅLAR!

Ring 0155-40 04 09
VETERANPOOLEN

LEDIGA LOKALER

NYKÖPING

Kontors och industrilokaler

SBB
Samhällsbyggnadsbolaget

Blommenhovsvägen 22 B • 611 39 NYKÖPING
jurgen.vilhelmsson@sbbnorden.se • 070-398 56 32 • sbbnorden.se

KUNGSHEM
FASTIGHETER

Besöksadress: Kungsgatan 5, Nyköping
Måndag-tisdag, torsdag 08.00-16.00
Onsdag: 08.00-19.00, Fredag: 08.00-15.00
Lunchstängt mellan 12.00-13.00

Besöksadress: Södra Malmgatan 16, Oxelösund
Uthyrning onsdag: 13.00-15.00 med arabisk tolk tillgänglig

0155 - 20 51 30, www.kungshem.se

FÄRG OCH FUNKTION I PERFEKT HARMONI

I sann skandinavisk designanda, har vi skapat en avskalad kollektion med bågar så behagliga att bära, att de känns som en naturlig del av din kropp. Form och funktion är i perfekt harmoni och allt har sitt syfte – från det vackert semitransparanta acetatet och det tunna, lätta stålet till de mjuka nässadlarna i silikon. Och med sina jordnära färger, klassiska former och noga avvägda detaljer, är alla bågar lika smickrande som bekväma.

VARMT VÄLKOMMEN IN TILL OSS!

Du vet väl att vi erbjuder kontaktlinser också? Linsabonnemang, ett **SMART** sätt att handla linser på!

smarteyes®
Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15
Smarteyes Nyköping
Västra Storgatan 8, 0155-61 84 08
www.smarteyes.se

Tio år av samarbete

längs Väg 223

Länsväg 223 sträcker sig cirka sju mil genom Nyköpings, Gnestas och Strängnäs kommun, mellan de större vägarna E4 och E20. Här finns inte enbart hänförande sörmländsk natur utan också ett stort antal intressanta verksamheter som tillsammans driver föreningen Väg 223.

Berättelsen om detta framgångsrika samarbete tar sin början i Runtuna under hösten 2007. Då tog föreningens initiativtagare, Åsa Ingårda, tillsammans med en projektgrupp på fem kvinnor sig an uppdraget att söka medel från regeringens satsning ”Kvinnors företagande stärker Sverige”. Medlen beviljades och föreningen Väg 223 var ett faktum, med officiellt avstamp på Kvinnodagen den 8 mars 2008.

Projektet blev snabbt populärt och snart hade omkring 30 kvinnor anslutit i olika form. Under 2008 påbörjades ett idogt arbete med kurser och utbildning inom exempelvis marknadsföring och företagsutveckling, samtidigt som riktlinjer och visioner för Väg 223:s fortsatta arbete iordningställdes. Ytterligare medel söktes och beviljades vilket ledde till att föreningen stärktes och utvecklades ytterligare åren som följde därefter.

En av dem som var med och engagerade sig i föreningen redan tidigt var Clara Grill, som sedan sommaren 2013 driver Runnvikens Pensionat & Rekreation vid Lövsund utanför Tystberga.
– Detta var långt innan jag startade upp min verksamhet. Jag jobbade då som sjukgymnast men hade länge varit sugen på att göra något nytt. Tack vare samarbetet kring Väg 223 fick jag mycket inspiration till min egen satsning, så för mig har det varit självklart att fortsätta vara delaktig i det.

Det som började som en förening som till stor del arbetats fram med hjälp av statliga bidrag är idag en helt medlemsfinansierad organisation. Detta har gjort att medlemmarna har större frihet vad gäller föreningens riktlinjer och bestämmelser – men en grundläggande regel håller de fast vid.
– Vi har valt att fortsatt låta Väg 223 vara en organisation för kvinnliga företagare i första hand. Men eftersom vi gärna vill lyfta så många verksamheter som det går längs vägen har vi även alternativa medlemskap – man kan vara stödmedlem eller ”Vän längs vägen”, berättar Maria Bystedt. Hon driver Skottvångs Grufva och är för närvarande ordförande i Väg 223.

Exempel på Vänner längs vägen är Öster Malma, Gripsholms slottsbod i Mariefred och Östra Sörmlands Gruvförening. Idag har Väg 223 drygt 20 fullvärdiga medlemmar, plus nästan lika många Vänner längs vägen och stödmedlemmar.
– Det är ett fantastiskt samarbete oss emellan och vi är verkligen varandras ambassadörer. Inom föreningen finns det många olika typer av verksamheter, men gemensamt är ju att vi alla är kvinnliga företagare som brinner för en levande landsbygd. Det är väldigt värdefullt att ha likasinnade att bolla problem och funderingar med – och vi är alla rörande överens om att det ska finnas kultur, attraktiva besöksmål och företagsamhet även utanför storstäderna, menar Maria.

Hon har själv varit aktiv i föreningen i några år, och innehar ordförandeskapet sedan januari 2018.
– När jag anslöt var mycket av arbetet redan gjort, samtidigt som det givetvis alltid finns saker att arbeta vidare med. Men det som till stor del attraherade mig var tydligheten i föreningens syfte, och att mina föregångare gjort ett sådant bra jobb med att profilera Väg 223. Vi har också ett bra samarbete med alla våra tre kommuner, vilket givetvis gagnar både oss och turismen i kommunerna.

Fortsättning nästa sida

Solrosen är en välkänd symbol för Väg 223 och dessa skyltar finns lite varstans längs vägen för att visa var de olika medlemmarna har sina verksamheter.

Sedan många år tillbaka har föreningen valt att satsa på fyra årligen återkommande gemensamma evenemang. Våröppningen i maj, Fruntimmersveckan i juli, Ljus & Mys i november och julmarknad i december.
– Våröppningen är ju lite startskottet för sommarsäsongen, och hålls samma helg som konstrundan går av stapeln här i trakterna kring Nyköping. Fruntimmersveckan firas mitt i semestersäsongen och brukar generera många besökare till alla våra medlemmar längs vägen, berättar Clara.

Det som ligger närmast i tiden är dock Ljus & Mys den 3-4 november. På Runnviken håller Clara öppet dagtid båda dagarna, då det serveras fika och lättare lunch på pensionatet. Den verkliga höjdpunkten just på Runnviken får nog anses vara Ljusfesten, som tar plats i Runnvikens växthus mellan klockan 17 och 20 på lördagskvällen under Ljus & Mys.

– Tanken är att Ljus & Mys ska lysa upp den mörka årstiden – att det ligger strax efter vi skiftat till vintertid är ingen slump. Det känns också fint att få anordna detta just under dessa veckor, mitt emellan den tidiga höstens skördefester och jultraditionerna i december. Under Ljusfesten lyser vi upp hela gården med både ljusslingor och levande ljus, och i växthusen är det riktigt ombonat med höbalar och fällar. Besökarna bjuds på levande musik, och under kvällen kommer många lokala aktörer att finnas på plats med försäljning av fina produkter – kött och ost, fällar, vackra kransar, ja allt möjligt! Och det serveras fika, soppa med nybakt bröd och varm äppelmust gjord på äpplen från gården för den som är sugen, säger Clara.

Även hos Maria på Skottvångs Grufva är det full rulle under Ljus & Mys.
– Vi har öppet för fika och lunch dagtid på lördagen. På lördagskvällen spelar Ale Möller trio, och på söndagen dukar vi upp vår omtyckta söndagsbuffé mellan 12 och 16. Dessutom håller Gruvföreningens museum öppet under helgen, och i Smedjans Handelshus här i Åkers Bergslag kommer det finnas många spännande varor till försäljning. Ett tips om ni kommer till oss under dagen är Sörmlandsledens rundslingor (4 respektive 9 kilometer) som har Skottvångs Grufva som startpunkt. Passa gärna på att ta en härlig höstpromenad innan ni värmer er inne hos oss med mat och fika.

Den 8 december är det dags för Väg 223:s julmarknad. Tidigare har de varit i en lokal på Öster Malma, men detta år firar föreningen julmarknad i Wattransborg i Björnlunda.
– Det är roligt med lite nyheter inför årets marknad! Björnlunda ligger ju väldigt bra längs vägen, mitt emellan Nyköping och Mariefred. Det känns också kul att få lyfta Björnlunda lite extra, här har vi flera starka föreningsmedlemmar såsom exempelvis Sternersborgs Chokladfabrik.

Clara Grill driver Runnvikens Pensionat & Rekreation och är sedan länge engagerad i Väg 223. Hon och andra i föreningen har med glädje rest runt i landet, från Ronneby i söder till Örnsköldsvik i norr, för att berätta om Väg 223 och inspirera till liknande samarbeten runt om i Sverige.

Och som alltid vad gäller Väg 223 så gäller vår devis ”annorlunda upplevelser”, här ställs inte granen på golvet utan hängs upp och ned från taket, säger Clara med ett skratt.

Väg 223 började som ett projekt. Idag, tio år senare, finns fortfarande inget slutdatum.
– Nej, inte vill vi avsluta ett så fint samarbete! Vi vill fortsätta att inspirera varandra och andra. Under åren har vi sett flera liknande verksamheter startas upp i vår närhet, och många av dem har kommit till oss får råd och tips. Det är vi såklart jättestolta och glada över! Nu avslutar vi vårt ”jubelår” som vi kallar det, sedan ska vi samlas till våren och se hur vi vill att framtiden ska se ut – men givetvis kommer föreningen att leva kvar, avslutar Maria.

Mer information om vad som erbjuds under Ljus & Mys, och Väg 223:s övriga arrangemang, finns att läsa på deras hemsida och i deras sociala medier.

Under Ljusfesten på Runnviken lyses allén och området kring pensionatet upp av marschaller och skapar trivsam stämning i höstmörkret.
Foto: Clara Grill

Kvist Elektriska har hyrt ut butikslokalen

Sedan i somras har Kvist Elektriska stängt sin butik i Oxelösund. Vi tog ett snack med Hans Kvist som är en av ägarna i företaget.

Varför stängde ni butiken?

– Tyvärr har det under några år inte varit lönsamt att driva en butik i Oxelösund så när en av personalen bestämde sig för att sluta var det läge att göra slag i saken och stänga butiken.

Men installation och service finns kvar?

– Ja, svarar Hasse, där är det ingen skillnad. Vi har elektriker och servicemontörer både i Oxelösund och Nyköping.

Och nu har ni fått butikslokalen uthyrd?

– Ja, och det är jätteskönt för det finns inget så tråkigt som tomma lokaler. Det är ett utbildningsföretag som hyrt butikslokalen och börjar flytta in nästa vecka, säger Hasse. Vi själva är kvar i halva huset med personalutrymmen, kontor och lager. Så om det är någon som vill besöka oss för att prata jobb, handla något eller bara har elfrågor så är det bara att komma in från baksidan i stället. Vi finns för det mesta på plats på dagtid men kan vi vara iväg ibland. Vi har kvar mycket elmaterial och ljuskällor och det vi inte har kan vi snabbt få från vår ELON-butik i Nyköping.

Den butiken finns på Pål Jungs Hage?

Ola, Eddie och Heidi låter sig väl smaka av tårtan som en nöjd kund bjöd på.

– Ja, precis, vi köpte Hushållsgruppen i Nyköping för några år sedan och för drygt ett år sedan flyttade vi butiken till Pål Jungs Hage för att få ett bättre läge och större ändamålsenliga lokaler. Jag tror att vi har det bredaste utbudet som någon butik har i regionen. Förutom vitvaror och småel så har vi mycket elmaterial, köksinredningar, ljuskällor, armaturer och luftvärmepumpar. Det jag är extra stolt över i den butiken är vår fantastiska personal, jag får ofta höra att de är supertrevliga och väldigt serviceinriktade. Så sent som igår var det en dam inne och bjöd på tårta för att hon fått så bra hjälp och det händer titt som tätt att någon kund kommenterar och uppskattar det trevliga bemötandet och fina hjälp de får.

Luftvärmepumpar förstår jag har ökat?

– Precis, den försäljningen har verkligen skjutit i höjden för oss. Vi har fördelen gentemot de flesta av våra konkurrenter att vi har egen personal som sköter allt vad gäller värmepumparna. Det är min kollega Kent Andersson som ansvarar för den biten och det är Kent som projekterar, räknar på installationen och också monterar värmepumpen så det är en väldig trygghet för kunden för då vet hen att allt ingår i priset vi lämnat. Vi har även egen garantiservice på värmepumparna vi säljer.

Ser att du hängt upp en SSK-tröja på väggen?

– Ja, jag har varit fan av Södertälje Sportklubb i många år, ända sedan Stisse Johanssons tid och åker gärna på deras hemmamatcher för att ibland se fantastiska hockeymatcher och ibland mindre fantastiska. Men i dag är jag nöjd, de slog Västervik med 3–0 i går kväll, avslutar Hasse.

Hasse visar stolt upp sin SSK tröja som pryder kontoret.

Kent servar en värmepump åt en kund.

Bild från Hushållsgruppens köksutställning i Nyköping.

Entrén Pål Jungs Hage.

Snygga armaturer från butiken.

NÄR DU ELLER EN ÄLDRE ANHÖRIG BEHÖVER EXTRA OMSORG

- Våra **erfarna och trygga veteraner** finns där när tiden eller orken inte räcker till. Vi löser det praktiska och håller sällskap.

RUT gäller för de flesta omsorgs-tjänster!

VETERANPOOLEN

0155-40 04 09 • **nykoping@veteranpoolen.se**

NYKÖPING TILLSAMMANS I FIGHTEN MOT CANCER PRESENTERAR STOLT:

En frid(a) för själen

EN HYLLNINGSFÖRESTÄLLNING TILL **ANNI-FRID LYNGSTAD**S MUSIK

BONUS
EN SPECIALSKRIVEN AKT 2 FÖR *NYKÖPING TILLSAMMANS*
HUMOR & MUSIK UR ANNAS REPERTOAR

AV & MED
ANNA BROMÉE

TORSDAG 22 NOV • KL 19.00
NYKÖPINGS TEATER

BILJETTPRIS: 245 KR, inkl serviceavgift.

Biljetter går att köpa på Rosvalla, Culturum, Koordinaten och Nyköpings Turistbyrå tel. 0155-24 82 00, samt i dörren från kl 18.00.

ALL VINST GÅR OAVKORTAT TILL CANCERFORSKNINGEN

NYKÖPING TILLSAMMANS VI TAR FIGHTEN

DRÖSE & NORBERG

DRÖSE & NORBERG PRESENTERAR

DJUNGELBOKEN THE MUSICAL

MANUS & REGI: ROBERT DRÖSE · MUSIK: MARTIN LANDH

NYKÖPINGS ARENOR, ROSVALLA
LÖR 19 JAN 13.00, 2019

Biljetter: ticketmaster.se 077-170 70 70
drosenorberg.se/djungelboken

GUNILLA BACKMAN · TILDE FRÖLING · MÉNDEZ · JAKOB STADELL · NILS AXELSSON
BILL SUNDBERG · ERIC RUSCH · TOMAS ÅHNSTRAND · ANDREAS ANDERSSON · EMMA RICKFJORD M FL

FRÅN PRODUCENTERNA BAKOM ÄVENTYRET ALADDIN, SNÖVIT THE MUSICAL & TROLLKARLEN FRÅN OZ, KOMMER NU EN SPEKTAKULÄR OCH MAGISK UPPSÄTTNING BASERAD PÅ DEN KLASSISKA SAGAN DJUNGELBOKEN. FYLLD MED NY MUSIK, FANTASIFULLA KOSTYMER OCH STOR MERITERAD ENSEMBLE.

TOYOTA

ALWAYS A **BETTER** WAY

STOLT PARTNER
Idol 2018
TOYOTA

VECKANS IDOL

VÄLJ TOYOTA RAV4 ELHYBRID

50% PÅ EL • INGA SLADDAR • ALLTID AUTOMAT • FORDONSSKATT 2.984 KR

20.000 kr extra i inbyte
när du köper en RAV4 Elhybrid

Toyota RAV4 AWD X EDITION

Kampanjpris från

335.900 kr

Ordinarie pris RAV4 AWD X EDITION Elhybrid från 345.900 kr. Inbyteserbjudandet gäller endast privatpersoner och kan inte kombineras med privatleasing, övriga rabatter eller avtal. Erbjudandet giltigt t o m 31 december 2018. Bränsleförbrukning blandad körning 5,6 L/100 km, CO_2-utsläpp 127 g/km. Miljöklass Euro 6.2. Med reservation för avvikelser, prisändringar och tryckfel. Bilen på bilden kan vara extrautrustad med tillval som inte finns i Sverige.

ÖPPETTIDER:

Bilförsäljning: Måndag–fredag 10–18, Lördag 10–14
Verkstad och Reservdelar: Måndag–fredag 07–17
www.toyotanykoping.se

TOYOTA
MOTORCITY · NYKÖPING
Industrigatan 10, Nyköping 0155-217170

Öster Malma
WILDLIFE PARK • VILTRESTAURANG • GÅRDSBUTIK • HOTELL • VILTVÅRDSSTIG

Foto: Johan Markhund

Höstlovskul och Fars Dag

HÖSTLOVSKUL 31/10 och 1/11. Vår djurskötare guidar i Wildlife park med start kl 14.00, barn gratis, vuxna 50 kr. Restaurangen erbjuder extra barnvänlig meny dessa dagar. Det finns även möjlighet att grilla korv. Läs mer på vår hemsida.

FARSDAGSBUFFÉ Välsmakande buffé i Lagårns ombonade matsal, avsluta med kaffe och tårta i slottet. Söndag 11/11. fr kl 12.00. Boka!

LUNCH Alla dagar kl 11.30 – 14. (Helger fram t o m 4/11.)

Det nalkas juletid

JULMARKNAD 24 – 25 nov kl 10.00 – 16.00. I år har vi fler än 100 utställare! Fri entré. Parkering 50 kr/bil.

DET VILDA JULBORDET med många anrättningar från skogens eget skafferi och förstås allt annat som hör ett gammeldags julbord till. Start 28/11. Var ute i god tid – boka nu!

JULBORDSLUNCH Serveras klockan 11.30 – 14.00 under följande dagar: 28/11, 5/12, 12/12 och 19/12. Boka bord i tid.

KONFERENS i en inspirerande och avkopplande atmosfär nära det vilda. Fr 1.335:- ex moms/pers.

Svenska Jägareförbundet
ÖSTER MALMA
0155-24 62 28 • www.ostermalma.se

Härbärge ska öppna i Stadsmissionens regi

Antalet hemlösa i Nyköpings kommun ökar. Ett härbärge behövs för att människor som inte är inskrivna hos socialtjänsten ska kunna få sova inomhus. Stadsmissionen skriver nu en avsiktsförklaring tillsammans med Nyköpings kommun. Fler aktörer är välkomna att delta i samverkan. När kommunen tidigare haft ett härbärge i egen regi har få personer sökt sig dit då verksamheten varit mer ett första steg in i missbruksvården. Fördelen med att en ideell aktör driver härbärget är att de kan etablera kontakt med personer i ett tidigare skede och rikta sig till en bredare målgrupp.

Hastigheten på Ostlänken är bestämd

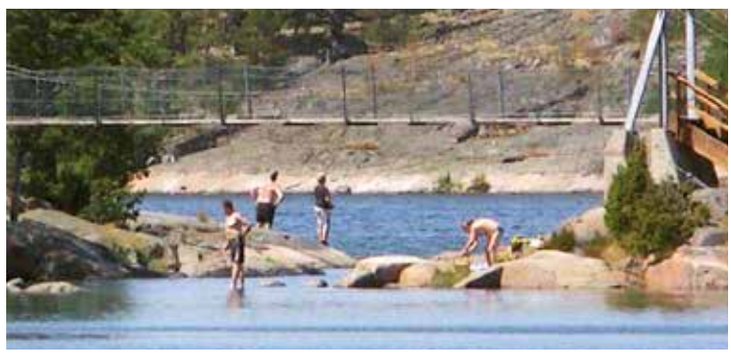
Nu har Trafikverket bestämt att hastigheten på Ostlänken blir 250 km/h. När regeringen i somras fattade beslut om Nationella planen för transportsystemet 2018-2029 fanns ingen fastslagen hastighet för sträckorna mellan Stockholm och Malmö respektive Göteborg. De regionaltåg som kommer att trafikera Nyköpings resecentrum och Skavsta resecentrum har hela tiden planerats att köra i 250 km/h vilket gör att beslutet inte påverkar vår egen trafikering eller restider. Den framtida restiden på 40 minuter till Stockholm och 20 minuter till Norrköping från Nyköping ändras därför inte.

Minimeringsmästare minskade sitt avfall

Projektet Minimeringsmästarna har gått i mål och vinnaren är korad. Totalt minskade deltagarna sitt avfall med över 57 procent. På vägen har de också fått och gett tips på hur man kan minska sin totala miljöpåverkan. Hösten 2017 började projektet där 30-talet ambassadörer från Nyköpings inte växer som förväntat. Det är pelarkärrekar som planterades i samband med byggnationen av en gång- och cykelväg mellan Alpha och fyrvägskorsningen vid Franciscusgården 2015. Flera av träden har skador i form av sprickor och död ved vid stambasen. Andra tåligare träd ska planteras där medan de träd som är i bäst skick omplanteras på ett mer skyddat ställe.

Turisterna valde vattnet under sommartorkan

Besöksnäringen i Nyköping påverkades både positivt och negativt av sommarens värmebölja. Det går att avläsa i den besöksbarometer som genomförts inom näringen. Antalet fysiskt aktiva turister, exempelvis de som vill vandra på Sörmlandsleden, var betydligt färre i år. Däremot har de flesta havs- och sjönära verksamheterna upplevt en ökning av antalet besökare, bland annat campingplatser, gästhamnar och naturupplevelser.



Nyheter från Nyköpings kommun. Senaste nytt hittar du på nykoping.se

Nyköping

Romeo & Julia Kören • Fredmans begravning
17 november • kl 19 • Nyköpings Teater

En spännande musik- och teaterupplevelse av Bellmans musik och texter.

Läs mer och köp biljetter på www.nykopingsguiden.se/program,
Nyköpings Turistbyrå, Culturum, Koordinaten, Rosvalla. Arrangör Nyköpings Arenor.

nykopingsguiden.se

Nyköping

I HÖSTLOV

Zombieöverlevnad • sovmorgon • fotboll • läslov • reflexbana i mörker • balett • filmmaraton
simning • målvaktsskola • Hellsings värld • parkour • rollerderby sjöjungfrusim • e-sport
frisbeegolf • hiphop • lan • innebandy • idrottshäng på Rosvalla och mycket mer!

Se allt som händer under vecka 44 på

nykopingsguiden.se/hostlov

nykopingsguiden.se

TEXT OCH FOTO **MALÉN ENEBERG**

Tredje askgravlund anläggs

I Nyköpings församling finns två askgravlundar. Nu har arbetet med en tredje påbörjats.

En betongblandare och en mindre grävmaskin. Det är inte en vanlig syn på Östra kyrkogården vid Alla Helgona kyrka.

En besökare tittar undrande på Thomas Velin och Johan Dahlström när de häller betong i ett hål.

– Vi gjuter fundamenten för granitpelarna, på vilka namnskyltar kommer att monteras, berättar Thomas Velin.

När en person avlider ska gravsättning eller kremering ske senast en månad efter dödsfallet. Askan kan gravsättas i grav, minneslund eller askgravlund.

– Jag har märkt en ökad efterfrågan i Nyköping på gravsättning i askgravlund, säger Kalle Hansson, chef för kyrkogårdsenheten.

> Askgravlund är av mindre anonym karaktär.

I Nyköpings församling finns fyra minneslundar och två askgravlundar – en på Nya kyrkogården och en på Västra kyrkogården.

– Vår askgravlund på Nya kyrkogården är nästan fullbelagd för nya gravsättningar, reserverad plats finns dock tillgänglig. När vi nu anlägger en ny askgravlund vid Alla Helgona kyrka så kan platserna räcka i 20 år framåt. Kyrkorådet har även fattat beslut om att anlägga en ny askgravlund på Nya kyrkogården, berättar Kalle Hansson.

Minneslund är ett kollektivt och helt anonymt gravskick. Anhöriga har inte möjlighet att närvara vid gravsättningen.

En askgravlund liknar minneslund, men är av mindre anonym karaktär. Askan gravsätts inom ett angivet område, men den exakta platsen markeras inte. De anhöriga kan vara med vid gravsättningen och en platta med den avlidnas namn, födelse- och dödsdag sätts upp. Dessutom finns möjlighet att gravsätta make/maka bredvid varandra.

– Det kommer att dröja lite innan askgravlunden är anlagd. Men eftersom anhöriga kan vänta med att gravsätta askan efter en avliden i upp till ett år efter kremeringen så är det viktigt att information om den nya askgravlunden sprids, säger Kalle Hansson.

Kort om nya askgravlunden

- Gravsättning äger rum i två rektanglar som är placerade symmetriskt. Namnskyltar monteras på tre polerade pelare av Vångagranit. Kanten runt gravsättningsområdet, där blommor kan sättas, är av flammad Vångagranit.
- Sittplatser i form av traditionella Byarumsoffor placeras i minneslunden samt längst ned, på södra sidan av kyrkogården.
- Nyköpings församling vill också ersätta befintligt träplank samt den thujahäck som finns mot parken med bokhäck varvat med så kallade gabioner (burar, som fylls med granit, i form av krossade gravstenar). Församlingen inväntar länsstyrelsen skriftliga beslut om ansökan.

ANNONS

FOTO: MALÉN ENEBERG

KRISTINA STRAND LARSSON/IKON

FOTO: MALÉN ENEBERG

KONSERTER

18/11 S:t Nicolai kyrka 18.00
Orgelkonsert: ”Back to the organ” (Filmmusik)
Rebecca Johansson, orgel och Rasmus Tholin, trummor och slagverk

24/11 Oppebykyrkan 16.00
”Nordisk romanskonsert”
Tobias Hellberg, sång
och Christopher Hästbacka, piano

25/11 Alla Helgona kyrka 18.00
”Blåsmusik i novembertid”
Sörmlands Musikkår

30/11 S:ta Katarina kyrka 17.00
Sverigefinsk julkonsert
– Ruotsinsuomalainen juolukonsertti
Nando Blomerus med Armas Palm

2/12 S:t Nicolai kyrka 18.00
”Juloratoriet” av J S Bach (del 1–3)
Allahelgonakören, Fru Musica,
S:t Nicolai Motettkör, Drottningholms Barockensemble
Biljetter hämtas i Kyrkans hus (V. Storg. 33) fr o m 12/11 10.00.
Öppettider, se hemsidan.

BORDSSAMTAL
”LIV OCH BIBEL”

Tisdagar 15.30–16.30
i biblioteket i Prosten Pihls gård
(mittemot Alla Helgona kyrka)

Bordssamtal där vi läser bibeln och pratar om vad texten betyder för oss.

Drop in-fika från 15.00.
Avslutning 11 december.
Ingen anmälan och du kommer de gånger det passar dig.

Information: Håkan Karlsson, präst, 070-258 58 95, hakan.k.karlsson@svenskakyrkan.se

EFTER-SKOLAN-GRUPPER

För barn på låg- eller mellanstadiet!

Måndagsklubben
Mån 14.00–16.30, Mariagården.
För barn 6–12 år.

Språk- och läxhjälpen
Tis 14.00–16.00, Mariagården.

Klubb Oppe
Tis 14.15–16.00, Oppebykyrkan.
För barn i åk 1–3.

Scouting
Onsdagar 16.00–17.30,
Oppebykyrkan. Från åk 3.

För info om grupperna, se hemsidan.

i Nyköping

Alla helgons dag • 3/11

ALLA HELGONA KYRKA

10.00 MUSIKMÄSSA ”TONER FRÅN EN KÄLLA”
Lars Viper, Anna Englund. Allahelgonakören
Kaffe i Prosten Pihls gård 11.00-16.00

SVÄRTA KYRKA

17.00 MINNESGUDSTJÄNST
Lars Viper, Susanne Strid. Svärtakören
Kaffe i kyrkan 11.00-17.00

KAPELLET NYA KYRKOGÅRDEN

Möjlighet till samtal och ljuständning under dagen.
Kaffeservering 10.00-20.00

14.00 MUSIK Frälsningsarméns Hornmusikkår

16.00 LJUSGUDSTJÄNST Ingvar Lindetun. Motettkören

17.00 MUSIK Motettkören

18.00 LJUSGUDSTJÄNST Mikael Hirsch. Kören Kantaton, Bo Ericson, flöjt

19.00 MUSIK Kören VoiceMail

20.00 LJUSGUDSTJÄNST Ole Kristian Skadberg
Andrea Wallenberg, sång

Alla själars dag • 4/11

ALLA HELGONA KYRKA

10.00 HÖGMÄSSA Magdalena Fors. Anne Holmer, violin

18.00 KONSERT ”MUSIK TILL MINNE”
Ulla-Carin Börjesdotter, sång, Claes Wahlroth, flöjt, Jenny Tjärnström, orgel och piano

S:T NICOLAI KYRKA

11.00 MÄSSA Håkan Karlsson, Bo Göran Boström
Maria Hedlund, cello

OPPEBYKYRKAN

13.00 GUDSTJÄNST Magdalena Fors. Allsångskören

MARIAKAPELLET

13.00 HÖGMÄSSA Håkan Karlsson, Anne Svanhed Åhlin
Andrea Wallenberg, sång

FRANCISCUSKAPELLET

16.00 LJUSGUDSTJÄNST Gun Hjertén m fl
Andrea Wallenberg, sång

www.svenskakyrkan.se/nykoping

Svenska kyrkan
NYKÖPINGS FÖRSAMLING

FOTO: CAROLA.COM

MUSIKGUDSTJÄNST
MED TEMA CAROLA

18/11 Franciscuskapellet 16.00
(ingång uppifrån kullen)

Kom och lyssna på och sjung med i dina favorit-Carola-sånger!
Håkan Karlsson, Per Gustafsson och Elin Lindkvist, solist

Kyrkkaffe efter gudstjänsten

www.svenskakyrkan.se/nyköping

KRANSBINDING I JULETID

29/11 S:ta Katarina kyrka 19.00
Katarinakväll med julpyssel för vuxna

- Kransbindning och krukdekoration
- Glögg och julfika

Programmet börjar 19.00.
Den som vill kommer på mässa 18.00 och/eller drop-in-fika från 18.30

Svenska kyrkan
- Nyköpings församling

”Einbusk, två fiengrer höiger” - eller mer från Gotland

1964, som 17-18 åringar blev vi kallade till mönstring inför en 10 månaders militär utbildning, den så kallade värnplikten. I Nyköping förrättades den i Folkets Hus, på Kyrkogatan. Till att börja med fick vi fylla i ett formulär där en del frågor var väl så naiva. - Var det kanske för att militären skulle få reda på om vi var tillräckligt fogliga för att blint lyda order? Vi skulle även namnge tre olika regementen där det första skulle vara vårt förstaval. Jag skrev P18, Gotland på samtliga.

Efter en kort läkarundersökning blev vi inkallade till inskrivningsnämnden som bestod av ett par officerare, läkare och psykolog. Där skulle vi få reda på vilket regemente vi skulle bli tilldelade. Då jag skrivit P18, Gotland, på samtliga alternativ började psykologen med att fråga;
– Har du förstått frågan om vad som menas med olika regementen?
– Ja, det har jag!
Då insköt en officer att det var märkligt då nästan ingen vill till Gotland!

– Och du vill det tre gånger! Det sista var antagligen någon slags humor från “uniformen”. Nu var mitt val inte så märkligt då ett intresse var fåglar, och Gotland kunde ofta bjuda på andra arter än Sörmland. Pansaregementet hade även baskrar som huvudbonad, vilket var tuffare än de lite “larviga” båtmössorna! Men det ville jag inte att de skulle veta, för då hade de väl skickad mig till F11 i Nyköping! Intagningsnämnden fick gärna tycka vad de ville om mig, men jag kom dit jag ville!

Utrustning
Första dagen när vi skulle utrustas köade flera hundra man för att få sina persedlar i “tygförrådet”. En del av den civilanställda personalen uppfattade jag som lite speciella. Vissa verkade även väl så stressade. Ett exempel på detta var när jag kom till stationen för huvudbonader.

Jag uppgav storlek 57, men fick 55. Jag påpekade att det var fel storlek, men i stället för att vända sig om och ta rätt storlek sa han - Du får komma tillbaka på en bytesdag!

Skyttetävling
Efter några månaders vapenträning skulle vi skjuta för olika medaljer. Dagen innan var vi på skjutbanan för att skjuta in våra vapen, och sköt sedan ett antal 10-skottserier där de flesta sköt från 90 till 100, där maxresultat var 100. Alla satte väl inte skotten på måltavlan då “vissa” hade satt kepsen på måltavlans träställning.

En del av oss tyckte antagligen det skulle vara tufft att ha skotthål i kepsen! Dagen efter då märkesskjutningen skedde var det ett flertal som inte presterade så bra resultat som dagen innan. En del började undra om “någon” varit framme och skruvat på justeringarna. Själv tror jag att det bara var bortförklaringar för att deras nerver inte höll för medaljskjutning!

Ryssen kommer
Sedan 1700-talet har vi i fruktat att “ryssen” ska invadera Sverige. En dag skulle vi genomföra en övning på östra sidan av Gotland. Förutsättningen var att fienden redan var på mot Gotland, och naturligtvis var det ryska (sovjetiska) trupper. Det var därför bråttom att ta sig till platsen från regementet i Visby.

Väl på plats fick vi order på att gräva skyttegravar. Någon påpekade att det inte går att gräva där vi står då kalkberget ligger ett par centimeter under det tunna jordlagret. – Det är inga problem, sa fanjunkare Söderlund. För vid tidsbrist är det bara att använda sprängmedel för att göra en skyttegrav för två man. Sedan visade han oss hur det skulle gå till genom att banka ner ett järnspett på ett par ställen. Han stoppade ner lite sprängmedel i hålen, varefter vi tog skydd. Efter detonationen samlades vi på platsen för att se resultatet. Det hade endast blivit en grund grop på ett par centimeter! Då hördes en röst ur ledet.

– Hur många sa du man skulle få plats? De flesta började skratta, men inte fanjunkaren! Därefter behövde vi inte göra några skyttegravar. I stället skulle vi ta skydd bakom stenar och träd!

Regementsmästerskap i simning
Under flera dagar skulle vi ha manöver på Tofta skjutfält. Övningen skulle pågå dag som natt. Första dagen fick jag veta att det skulle bli regementsmästerskap i simning i Tingstäde träsk (träsk på gotländska är sjö). De som anmälde sig från Tofta, skulle dagen därpå bli fraktade på ett lastbilsflak till Tingstäde på norra Gotland.

Naturligtvis anmälde jag mig till den “exklusiva” distansen 100 meter frisim. När starten skulle gå var vi bara bara tre deltagare. Starten gick och jag orkade bara crawla 30 meter, varefter jag fick övergå till bröstsim. Samtidigt mötte jag en simmare som redan var på väg till mål! Jag tänkte att jag orkar väl till vändpunkten och sedan ger jag upp. Vid vändpunkten skrek flera personer att jag skulle fortsätt för att få en silvermedalj då den tredje deltagaren redan hade gett upp efter 10 meter. Kunde han verkligen simma?

Jag kom till slut i mål, men mer än tre minuter efter segraren, som sedan visade sig var en tävlingssimmare från Simklubben Neptun i Stockholm. Den “tredje simmaren” på 100 meter hade nog anmält sig till tävlingen för att slippa en dags krigande. Visserligen hade även jag gjort det, men för mig innebar det att jag senare fick ta emot en silvermedalj ur överstens hand i ett fullsatt exercishus.

Gubben i skogen
Under en manöver hade vi slagit läger på norra Gotland. En kamrat och jag gick en runda i den närliggande skogen och kom till något som vi trodde var ett ödetorp. Men ut kom ett långhårigt original med lappade byxor som jag tror att han själv hade sytt fast.

När han såg vår beväpning undrade han först om det var krig, för att sedan ivrigt fråga om vi hade någon mat! Vi tyckte synd om gubben och sa att vi kanske kunde ordna det och i så fall kommer vi tillbaka.

I “trossen” som hade hand om maten fanns ett flertal matkantiner. Vid rätt tillfälle tog vi en kantin och gick till gubben. I kantinen fanns en massa korvpålägg, men gubben blev ändå mer än nöjd!

Det vi gjorde var naturligtvis inte rätt, men då det här var kvällen innan hemfärden till regementet där överbliven mat ofta kastades, tyckte vi inte det var något större brott.

Hansakatastrofen
En dag besökte jag och några kamrater domkyrkan i Visby. På den här tiden fick man gå upp i det högsta tornet för att komma till en "plattform" på utsidan av tornet. Runt plattformen fanns ett lågt trästaket vilket var lite oroande, men utsikten var desto bättre! Det som berörde mest var ändå en minnestavla i kyrkan med namn på de som omkom vid passagerarfartyget Hansas förlisning under andra världskriget.

Fartyget hade den 24 november 1944 lagt ut från Nynäshamn för sin nattliga färd till Visby. Ombord fanns 86 personer bestående av besättning och passagerare. Fartyget kom dock inte fram till Visby vid den tid hon skulle göra det. Efter ett tag påbörjades eftersök med både båt och flyg.

Flygplanet Örnen kom efter ett tag att sikta en flotte med två personer som sedan kunde plockas upp av ett marint fartyg. De räddade var styrmannen Arne Thuresson, 30 år, från Gotland, och den militära kaptenen Arne Molin, 35 år, Stockholm. De två var de enda överlevande, medan 84 personer följde fartyget i djupet. (En av dessa var Sven Hasselberg, 35 år, boende på Hemgårdsvägen i Nyköping.)

För att ingen stridande nation skulle angripa fartyg från det neutrala Sverige, var den vitmålade Hansa även försedd med tydliga nationsbeteckningar. Vad som hände med Hansa var till en början oklart. Men efter ett antal utredningar pekade allt på att Hansa blivit torpederad. Det framlades även att det troligen gjordes av en ubåt från Sovjet.

Hansas förlisningsplats blev okänd ända till1988, då den lokaliserades ca 4 mil från Visby. När Sovjet upphörde att existera som stat kom delar i arkiven att öppnas.Det framkom då att Hansa hade sänkts av U-båten L 21 med kaptenen Mogilevskij.

På P18:s (tidigare I 18) hemsida nämns ett märklig sammanträffade då båda personerna som överlevde hette Arne, vilket på fornnordiska betyder Örn. Flygplanet som fann flotten hette Örnen, vilket även båten gjorde som kom att överta trafiken efter Hansa!

Källa: "Den torpederade Gotlandsbåten HANSA" Roger Bengtsson, Jurgen Zweigberk.

Foton: Rolf Jonsson. Gotlands fotoklubb. Visby.

74 år efter Hansakatastrofen sätts det fortfarande blommor och tänds ljus vid minnestavlan.

Magasinets gästskribent Arne Andersson berättar om minnen från barndomen och sin uppväxt i Nyköping arne.andersson22@comhem.se

Arne Andersson
Gästskribent

Nyheter på Oliver Twist!

Månadens erbjudande

Bacon & Cheddar Burgare, serveras med tryffelmajonäs & pommes frites. 159:-

Halloumiburgare chilimajonäsdressing, picklad rödlök & avokado, serveras med salsa & pommes frites. 155:-

Oliver´s Viltburgare (220 g) med kantareller västerbottenost & rårörda lingon. 159:-

Oliver´s Dubbelburgare med kött och halloumi, serveras med hemlagad chilibearnaisesås & pommes frites. 179:-

Fish & Chips, serveras med hemlagad curryremoulad, sallad och salsasås. 155:-

Grillad Fläskfilé med stekt halloumi, bearnaisesås & rödvinsky. 235:-

Grillad Entrecôte med grillad halloumi, rödvinsky & grönpepparsås. 239:-

Stekt Ryggbiff med bacon lindad sparris, grönpepparsås & pommes frites. 239:-

Fläskfilé på planka med bearnaisesås, rödvinsky & baconrullad sparris. 235:-

Biff på planka med bearnaisesås, rödvinsky & baconrullad sparris. 245:-

Husets Entrecôteplanka med bearnaisesås, rödvinsky & baconrullad sparris. 255:-

Husets Oxfiléplankstek med bearnaisesås, rödvinsky & baconrullad sparris. 265:-

Livemusik på Oliver Twist!

16-17 november - Yellow Mike
24 november - Love, Peace & Ragweed

Välkommen in, vi har fler alternativ i vår meny

Vi har försökt att sätta ihop en, enligt vårt tycke, varierad mat- och dryckesmeny. Vi önskar Er en trevlig stund här hos oss och hoppas att detta blir puben som Ni återvänder till. / Personalen

Fruängsgatan 28, Nyköping • 0155 21 63 05
www.olivertwist-nyk.se • facebook.com/olivertwistnykoping

Stress är inte farligt

– men brist på återhämtning är

Jag har gått in i väggen. En mening som tyvärr blir allt vanligare bland oss, och också ett uttryck som är svårt att förstå för gemene man, åtminstone innan det drabbar en själv eller en anhörig. De flesta av oss ligger tyvärr i riskzonen för att drabbas av stressrelaterade problem någon gång i livet.

Att ”gå in i väggen” är ett begrepp som samlar ett antal diagnoser, där kanske den vanligaste är utmattningssyndrom. Hur det upplevs och vilka symptom som visar sig är givetvis väldigt individuellt – men gemensamt för alla som gått in i väggen, eller på något vis lidit av utbrändhet, är att man på olika sätt haft en alltför hög stressbelastning.

Stress i sig är egentligen inte farligt, det är en viktig del av våra basala kroppsfunktioner. Kortare stresspåslag är en naturlig komponent i hur kroppen fungerar, och gör att vi har förmåga att reagera snabbt när vi behöver. När vi utsätts för en stressad situation aktiveras det sympatiska nervsystemet i hjärnan, vilket till exempel gör att vi andas snabbare, att blodflödet omdirigeras från matspjälkningen ut till kroppens muskler och att blodtrycket höjs. Vi blir redo att ta itu med det som orsakade stressen, helt enkelt. Även om stress för människan idag sällan handlar om livshotande situationer så har vi kvar samma reaktion som stenåldersmänniskan rent kroppsligt.

Motsatsen till det sympatiska nervsystemet är det parasympatiska nervsystemet. Enkelt sagt kan man säga att detta är det system som slås på i kroppen när vi är i vila. När det parasympatiska systemet slås sänks blodtrycket, kroppens läkningsprocess främjas, stresshormonerna i kroppen minskar och ”må bra-hormoner” så som oxytocin ökar – för att nämna några exempel. Bäst återhämtning får vi av en bra sömn, då är det parasympatiska systemet fullt påslaget. Men, som de flesta av oss vet, är det inte alltid vi kan räkna med god sömn – därför är det viktigt att se till att det parasympatiska nervsystemet är aktiverat även när vi är vakna.

Så länge det sympatiska nervsystemet bara slås på då och då är det inget konstigt, och heller inget att oroa sig över. Men det som många har problem med idag är just det – att det sympatiska nervsystemet är påslaget alltför ofta. Lena Thurner, licenserad stresscoach, förklarar närmare.
– Vi lever idag i ett informationssamhälle som vi egentligen inte är anpassade för. Vi matas ständigt med ny information som vi måste bearbeta medvetet eller omedvetet, vilket gör att det sympatiska nervsystemet triggas igång oftare än det borde. Våra kroppar har inte ändrats nämnvärt sedan stenåldern, men vi tvingar den ändå att anpassa sig efter nya tider och dess förutsättningar.

De senaste åren har teknologins framgångar fullkomligen exploderat. Numera har de allra flesta en egen smartphone och tillgång till dator. Väljer man att inte vara en del av sociala medier ses det ofta som märkligt. Man ska vara ständigt tillgänglig, och gränserna mellan exempelvis arbete och fritid suddas ut allt mer. Vi ska vara med på allt, och gärna visa upp det på sociala medier. ”Har du inte lagt ut det på Facebook, då har det inte hänt” är något det ofta skojas om. Men sanningen är inte så långt därifrån.

– Vi måste sluta jämföra oss själva med andra.

– Det vi har kommit till är en typ av prestationssamhälle. Mycket i livet blir en tävling och ska jämföras och värderas. Varje gång vi scrollar igenom sociala medier bombas hjärnan av intryck och bedömningar, oavsett vi är medvetna om det eller inte – och i det flesta fall leder det till någon form av negativa tankar. Framförallt är det svårt att sortera det väsentliga från det oväsentliga, menar Lena.

Lena Thurner driver Prahna i Oxelösund, med verksamhet inom bland annat stresshantering och yoga.

Precis som vi nämnt tidigare är det mängden som spelar roll. Problemet ligger inte i sociala medier i sig, utan mängden av det. Har man sin smartphone i fickan är det såklart lätt att plocka upp den så fort man har en tråkig stund – vilket lätt leder till många timmar skärmtid i onödan.
– Man kan tycka att det inte borde spela någon roll, men mobilen är allt annat än avslappning för hjärnan. Tvärtom så bygger det på stress i kroppen, likaså att se på TV eller sitta vid datorn. Sådant som ofta ses som avkoppling, som att läsa, lyssna på en ljudbok eller musik, ger inte heller till fullo kroppen den återhämtning den behöver. Vi har alla ett behov av ren hjärnvila, där vi inte behöver fokusera på något annat än oss själva, förklarar Lena.

För den som aldrig drabbats av typiska stressymptom är det lätt att tänka att man är immun mot stressens påverkan. ”Det drabbar inte mig”. Här finns ett par viktiga poänger att göra. För det första – stress kommer i alla former. Det är inte enbart för mycket jobb eller dåliga arbetsförhållanden som leder till utbrändhet, det kan lika gärna vara något i ditt privatliv som är boven. Ett relativt nytt begrepp som är väldigt talande för denna typ av stress är FOMO – Fear of missing out. Rädsla för att gå miste om saker, helt enkelt. Man tackar ja till saker man egentligen inte vill eller orkar med – för att inte missa något. Detta sker ofta omedvetet, och tillsammans med prestationssamhällets ok (att vara bästa föräldern, bästa vännen, bästa partnern och så vidare) skapar detta en enorm stress hos många, trots att det ofta handlar om roliga aktiviteter.

– Vi måste sluta jämföra oss själva med andra! Många bygger upp en ohälsa utan att veta om det, bara genom att försöka få ihop livspusslet med alldeles för många bitar. Samtidigt som vi anstränger oss till bristningsgränsen för att hinna och orka med allt drabbas vi ofta av dålig självkänsla just för att vi känner att vi inte hänger med. Och då jämför vi oss med andra, ”om XXX klarar detta, då borde ju jag göra det också”, ”så dåligt att jag inte orkar med lika mycket som XXX”. Gränsen för vad man orkar och klarar av flyttas hela tiden uppåt. Det är ett allvarligt destruktivt beteende som bara orsakar mer stress i samhället, säger Lena.

Nästa poäng är varierande stressymptom. Det är lätt att tänka att stressen bara har rent psykiska symptom, men så är verkligen inte fallet, menar Lena.
– När det sympatiska nervsystemet får vara igång mer än det borde kan det leda till en hel del fysiska bekymmer. Autoimmuna sjukdomar, hjärtsjukdom, problem med magen, stel muskulatur (nackspärr/ryggskott), diffus smärta, diabetes typ 2 och olika typer av hud- och slemhinneirritationer är några exempel. Sen har vi det klassiska – den ständiga ”förkylningen”. När man går i veckor eller månader och är småsjuk. Det bryter aldrig riktigt ut till fullo, men du känner dig heller aldrig riktigt frisk. Går du till läkaren hittar de sällan något. Detta är ett problem som många känner igen, och det beror ofta på en låggradig inflammationstillstånd i kroppen i kombination med försvagat immunförsvar.

Ta stressen och dess påverkan på allvar – helst innan du märker av det. Ju förr du börjar arbeta med stresshantering, desto bättre. Det finns många relativt enkla knep att ta till. Ta för vana att lägga ifrån dig din smartphone när du inte behöver den. Avinstallera spel och appar som du vet bara är tidsfördriv. Se till att begränsa din egen skärmtid helt enkelt! Försök också att få in en daglig promenad eller stund i skogen, utan musik eller ljudbok i öronen. Naturens ljud och miljö är en naturlig trigger för det parasympatiska nervsystemet.

Det är också en god idé att ta hjälp av någon utomstående i förebyggande syfte. Boka ett möte med en samtalsterapeut eller stresscoach. Det finns också möjlighet att få kostnadsfritt samtalsstöd via exempelvis Svenska kyrkan. Att ha någon att bolla sina tankar med kan vara en bra hjälp för att motverka stress i vardagen. Det är också nyttigt att gå en kurs i exempelvis Mindfulness eller Yoga, där stor del av utövandet handlar om att hitta fokus i sig själv och den egna kroppen.

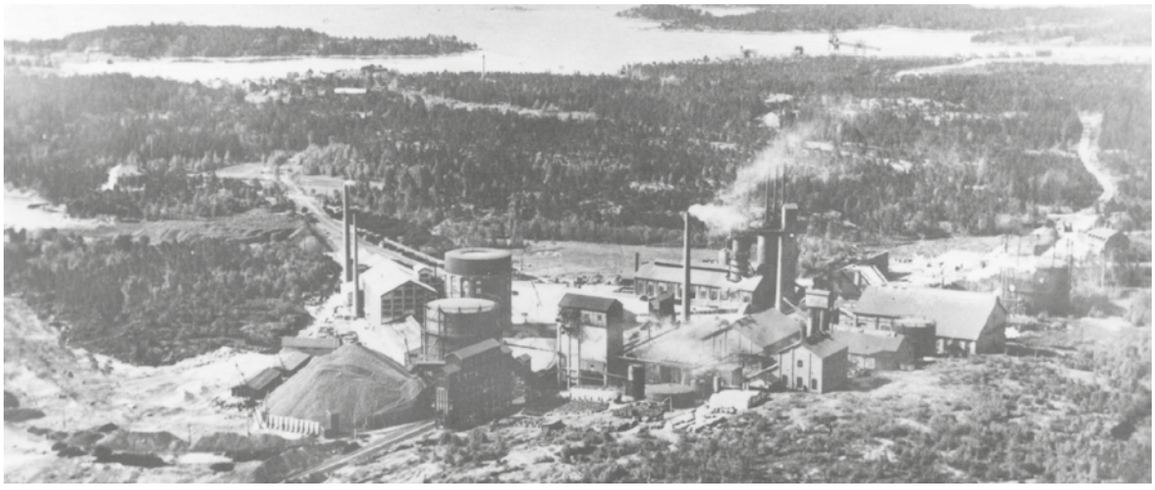
En funktion som påverkas av stress i allra högsta grad är andningen. När det sympatiska nervsystemet drar igång kortas vår andning av, vi tar fler andetag och andas ofta högt upp i bröstkorgen. Kroppen vänjer sig snabbt och det är lätt att vi hänger kvar i denna korta andning även om vi inte är stressade – vilket i sin tur lätt kan trigga det sympatiska nervsystemet. Det blir en ond cirkel av det hela. Men det är andningen kan också i sig vara en hjälp, förutsatt att du lär dig arbeta med din andning på rätt sätt.

– Andningen är ett av de viktigaste redskapen vi har inom stresshanteringen. Att hela tiden sträva efter en stabil och långsam djupandning gör mer nytta än du kan ana. Det stimulerar det parasympatiska nervsystemet och ger därmed många positiva effekter på hälsan. Dessutom är det ett värdefullt verktyg för att lära sig att fokusera inåt. Ett tips är att göra ett litet test på egen hand – räkna hur många inandningar din kropp vill göra under en minut i viloläge. Försök inte styra andningen utan låt kroppen själv bestämma. Blir resultatet åtta inandningar eller fler är det en indikation på att du behöver jobba med din andning. Det är inte bara ATT du andas som är viktigt för hälsan utan HUR du andas, säger Lena.

Det finns många tips om hur man jobbar med djupandning, i böcker och på internet. Det är också en viktig del inom exempelvis Yoga och olika meditationer. Är du nybörjare kan det vara en god idé att gå en eller ett par gånger till en duktig yrkesutövare (exempelvis en Yogalärare eller en Andningsinstruktör) för att komma på rätt väg. Oavsett vilken väg du väljer, ta för vana att regelbundet se över ditt liv och din vardag och se till att de val du gör är de som just du vill göra. Lycka till!

Glasbruket i Oxelösund

Oxelösunds järnverk började byggas 1913 och stod klart 1917. 1957-1961 byggdes det ut med bl. a. valsverk och stålverk. 1927 beslöt styrelsen för Järnverket att bygga ett fönsterglasverk för att tillvarata den högvärdiga överskottsgasen från koksverket. Det var den främsta orsaken. Ett annat skäl var att glasdragningsmaskinerna vid denna tidpunkt var förhållandevis långt utvecklade och befunnits väl användbara för avlösning av ett uråldrigt och tungt arbete som blåsning av fönsterglas var. Arbetskraften till glasverket kom från Värmland, Småland, Norge och Finland där det fanns yrkeskunskap. Glasbruket stod klart på försommaren 1928 och det lades ner 1979-06-29.



Här läggs glasskivorna och mellanlisterna tillsammans till polarpaneenheterna efter tvättningen och torkningen. Fotograf: okänd År: okänt

Glasbruksarbetare utanför Glasbruket.
Bakre raden från vänster: Edvard Bergman, Herman Thunberg, Oskar Gustafsson, Nyberg, Rune Augustsson, Folke Augustsson, Valter Berggren. Främre raden från vänster: okänd, Rudolf Larsson, Elof Berglund, Berglund, William Lindell, Berglund, Hilmer Adolfsson, Krusell, Ernst Andersson, Bror Johansson.

Glasbrukets fotbollslag har vunnit korpens fotbollsserie 1954.Stående: Ingvar Norberg, Jean Berglund, Lennart Lidell (Bomben) , Ove Lindberg, Ingvar Karlsson (Lingon) och lagledaren Börje Masse Johansson (Lill-Masse).På huk: Helmer Seger, Seth Andersson, Kjell-Rune Eriksson med bucklan, Masse Berglund och Lennart Lövgren. Källa: Lars-Erik Karlsson Fotograf: Okänd

Glasskärare vid Glasbruket. År:1952. Fotograf: Okänd

KÄLLA: Oxelösundsarkivet
www.koordinaten.se
Vi tar gärna emot fler bilder från Oxelösund, eller mer information om befintliga bilder i arkivet. Välkommen att kontakta oss!
0155-383 52,
eva.sundberg@oxelosund.se
berit.jonsvreten.rasmussen@oxelosund.se

Lördag 1 december

Välkommen till en trevlig dag med mycket julstämning på **Järntorget i Oxelösund 10.00-15.00**

ljus & värme

- Julmarknad med kvalitetsknallar, hantverkare och lotterier.
- Elever från Oxelösunds Musikskola underhåller på Koordinaten, 12.00.
- Besök av Jultomten och TomteNisse.
- Godis till alla barn som skriver sin önskelista hos Jultomten och TomteNisse.
- Ringlekar med Oxelö Gille, 11.00. Julgodis till alla dansande barn.
- Tomtetåget går tre turer mellan Oxelösund-Nyköping. Läs mer på fsjv.se
- ICA paketlotteri.
- Hantverkare, julpyssel, ljusstöpning i Koordinaten.
- Workshop knyppling i Koordinaten.
- Lions Loppmarknad och korvförsäljning.
- Insamling till Räddningsplankan.
- Eken tänds 15.00.

S:t Botvids Kyrka

Lördag 1 december, 18.00

Patrik Isaksson

Martina Dahlström

Entré 150 kronor + serviceavgift
Biljetter: visitoxelosund.se
Förbutiken ICA Kvantum

Halva entréintäkten går till Räddningsplankan

Ljus & Värme - ett arrangemang av Centrumföreningen i Oxelösund

Oxelösunds Centrumförening

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Hur möter vi sorgen?

”Han har funnits jämt! Och nu finns han inte! Då sa Lovis: Mattis du vet att ingen får finnas jämt. Vi föds och vi dör, så har det alltid varit, vad jämrar du om? Men han fattas mig, skrek Mattis. Han fattas mig så det skär i bröstet! Vill du att jag ska hålla om dig ett slag, frågade Lovis. Ja, gör det för all del skrek Mattis. Och du också Ronja.”

Mattis skriker ut sin bottenlösa förtvivlan när Skalle Per dör i berättelsen om Ronja Rövardotter. Astrid Lindgren har med hjälp av sagans form fångat sorgen på ett mästerligt sätt som når fram till både barn och vuxna.

Intellektuellt kan vi förstå att förlusten är slutgiltig men känslomässigt kan det ta lång tid att inse, ibland mycket lång tid. Sorgen har sin väg och det är den väg vi får ta, den slingrar sig framåt, den är personlig och den har olika förutsättningar. Ju längre vi går desto mer ”bleknar” förlusten men saknaden kommer alltid att finnas där.

Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att vi är olika och hur vi möter sorgen är individuellt. Det finns forskning som visar att upp emot 20 % inte känner av någon större sorg, varken direkt vid förlusten eller senare, och har därför inget behov av att bearbeta sorgen för att gå vidare i livet.

I ett samhälle som vårt, där döden ofta sker långt ifrån oss på sjukhus och institutioner, har det i allt högre grad blivit så att sorgen betraktas som en privat angelägenhet. Allt fler hänvisas till att hantera sin sorg på egen hand. Det finns kanske inte så många att dela sorgen med och få som orkar vara medvandrare i sorgen under en längre tid. Risken är stor att den sörjande bli än mer sårbar och isolerad.

I sorg kan ritualer skapa ordning och trygghet och precis som nattningsritualer för barn kan ritualer i mötet med döden hjälpa oss. Kyrkan erbjuder riter som byggts upp genom århundraden och har en rörelse från smärta till lindring. En av dem, begravningen, handlar om att minnas och överlåta. Det blir en handling där den döde ger sig av och tas emot av någon annan och i den kristna tron är det Gud som tar emot. Andra riter eller symbolhandlingar som kan hjälpa oss i sorgearbetet är att lägga blommor vid en minnesplats, minnesstunder, minnesgudstjänster, gå till kyrkogården, tända ljus och be.
När sorgen kan uttalas, uttryckas och på något sätt delas med andra kan liv och hopp födas på nytt i en sörjande människa. Det som kändes tungt och nästan outhärdligt blir möjligt att leva med. I Oxelösunds församling erbjuder vi samtalsgrupper för sörjande men även enskilda samtal med diakon eller präst.

Text: Eva Henriksson

Sorgens rum

**Sorgens rum finns inuti oss. Den första tiden, och den kan vara lång, kanske vi inte finner några vägar ut ur rummet. Men med tiden hittar vi dörrarna som leder ut ur det och är inte i rummet hela tiden. Vi kan stänga dörren om det ibland och inte alls gå in i det.
Vi gläntar på dörren, vi kan gå in och vi kan gå ut ur det igen. Det är att lära sig leva med sorgen.**

Annika Borg (2007)

Foto: Bildbanken Ikon

ANNONS

Gudstjänster

28/10 Mässa kl 11.00 – *22 e. tref.* Catharina Carlsson, Irina Söderberg, Gunilla Östberg.
1/11 Kvällsmässa i Taizémässa kl 18.00 Mattias Bähr
3/11 Finsk mässa, Frösängskapellet kl 15.00 – *Alla helgons dag*
Mikko Peltola, Maria Rasmussen, Kirkkokuoro.
Minnesgudstjänst, S:t Botvid **kl 18.00** Mattias Bähr, Irina Söderberg, Eva Henriksson, S:t Botvids kyrkokör.
4/11 Mässa kl 11.00 – *Sönd. e. alla helgons dag* Sebastian Söderberg, Bengt Fridén, Gunilla Östberg, solist Alice Zander.
11/11 Mässa kl 11.00 – *24 e. tref.* Mattias Bähr, Bengt Fridén, Eva Henriksson.
14/11 Morgonmässa kl 8.30 Catharina Carlsson
14/11 Finsk andakt kl 14.30
15/11 Kvällsmässa i Taizémässa kl 18.00 Catharina Carlsson
18/11 Mässa med stora o små kl 11.00 – *Sönd. F. domssönd.* Barnkören, Catharina Carlsson, Maria Rasmussen, Ingalill Amaya, Tessan Cambrant Berg.
25/11 Mässa kl 11.00 – *Domssöndagen* Sebastian Söderberg, Irina Söderberg, Gunilla Östberg.
Söndagsöppet med kyrklunch.
Finsk mässa kl 14.00, S:t Katarina, Nyköping Anna Toivonen, Kirkkokuoro. Samarr. Nyk o Oxd.

KAFFEDRALEN

Här kan du fika, läsa tidningar, låta barnen leka. Det finns även möjlighet att träna svenska för den som vill.

Onsdagar mellan kl 13.30-16 i församlingshemmet.
Sång- & musikprogram kl 14.00:
7/11 Mikael Hirsch & Bengt Fridén tolkar Taube.
21/11 Elin Landelius & Anton Lundell.

S:t Botvid kl 17.00 med Irina Söderberg. Bara BACH - musik av Bach, Vivaldi, Liszt. Fri entré.

MINDFULLNESS-MEDITATION

Måndagar kl 18.30 med Eva H. Anmälan via hemsidan.

Familjefrukostar i församlingshemmet

26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11
kl 9-11 *kostnad 20:-/vuxen

Kyrkans expedition, Kyrkogatan 12, 0155-29 34 00. Öppet må, tis kl 9-12 och tors kl 13-16.
Kyrkogårdens exp. Kyrkogårdsv 4, 0155-29 34 20. S:t Botvids kyrka är öppen alla dagar 9-16. Guideanläggning finns på olika språk.

Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Alla Helgons Dag

Kom och fika med oss i kapellet på lördag kl 9-18!
Stämningsfull musik med Maria Rasmussen kl 11 och 13 i Frösängskapellet. Finsk mässa med finska kyrkokören kl 15. Personal finns på plats under hela dagen.

Minnesgudstjänst kl 18 i S:t Botvid

Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSAMLING
www.svenskakyrkan.se/oxelosund

MÅNADENS KONSERT

S:t Botvid kl 16. Ulf Samuelsson
Hyllning till BACH 333 år.
Fri entré

LECTIO DIVINA

7/11 kl 18.00 Bibelstudier med Mattias Bähr. Ingen föranmälan.

Oxelösundin Ruotsinsuomalainen seurakuntatyö

Suomenkielinen Kirkkokuoro harjoittelee St.Botvidissa
29/10, 12/11 klo 17.00-19.00, 19/11 klo 13.00-15.00
Laulukahvittelut Sjötångenin tiloissa klo 13.30 6/11, 20/11
Laulukahvittelut Björntorpin tiloissa klo 9.30 9/11, 23/11
Ompeluseura seurakuntakodissa klo 17-19 30/10, 13/11
Kerhotunnit lapsille seurakuntakodin alakerrassa klo 15-17 9/11, 23/11
Naisten saunailta klo 18-20 1/11, 15/11
Miesten saunailta klo 18-20 8/11, 22/11
Johtokunnankokous 5/11 illalla
Hartaushetki St. Botvid klo 14.30 31/10, 14/11
1/11 klo 10.00 Sotaveteraanien muistolaatan 1-vuotispäivä Oxelösundin hautausmaalla. Kirkkokuoro laulaa, puheita ja kahvittelut Kipinässä.
3/11 15.00 Pyhäinmiesten päivän messu Frösängin kappelissa. Nyköpingin ja Oxelösundin yhteinen jumalanpalvelus. Pappi Mikko Peltola. Kirkkokuoro laulaa. Kirkkokahvit.
25/11 14.00 Messu Sankta Katarinassa Arnössä. Nyköpingin ja Oxelösundin yhteinen jumalanpalvelus. Pappi Hilkka Hagelberg. Kirkkokuoro laulaa.

Följ och gilla oss på Facebook!
www.svenskakyrkan.se/oxelosund

sensus

Lindqvist Gummiverkstad
Oxelösund Est;1959

Höstens kampanjer!

MONTERAT & KLART

DÄCK

GOODYEAR 15”	Ultragrip Ice	fr;	**5 349 :-**
NOKIAN 15”	Hakkapeliitta	fr;	**5 549 :-**
KUMHO 16”		fr;	**4 695 :-**
MICHELIN 16”	X-ICE North	fr;	**6 695 :-**

Motorvärmare
DEFA Inklusive kupéuttag fr; **5 499 :-**

Extraljus
STRANDS LED-ramp Prisex; **5 499 :-**

Mekonomen
Bilverkstad

Välkomna!

0155-329 00 Båggatan 14 Oxelösund

Patrik Isaksson till Oxelösund och Ljus & Värme 1 december

Patrik Isaksson slog igenom 1999 med låten ”Du får göra som du vill”. Därefter har han radat upp nya hitlåtar genom åren.
Lördag 1 december kommer han till S:t Botvids kyrka och Ljus & Värme. Då får publiken möjlighet att lyssna på många av hans mest kända låtar.
– Jag kommer även att bjuda på några överraskningar genom att tolka andra artisters låtar, säger Patrik. Låtar som jag tycker passar bra just i kyrkomiljö.

Två gånger har Patrik fått frågan om medverkan i ”Så mycket bättre”, där man just tolkar varandras låtar.
– Tyvärr har jag tvingats tacka nej båda gångerna, men jag hoppas på att få frågan en tredje gång. Det vore kul, det är ett fantastiskt program.

Patrik kan se tillbaka på en hektisk sommar.
– Jag har världens bästa jobb, som får åka runt i landet och spela mina låtar, säger Patrik övertygande.

Just nu skriver Patrik musik tillsammans med Josefin Glenmark.
– Låtarna ska bli duetter som jag ska framföra på Instagram och Youtube tillsammans med Ellen Bergström. Parallellt med låtskrivandet pågår filminspelning för fullt.

Patrik deltar också i TV-programmet ”Helt perfekt”, som visas i Kanal 5.
– Jag spelar mig själv i ett avsnitt som är helt ”skruvat”, säger Patrik.

Som artist har Patrik nått stora framgångar i våra grannländer, inte minst i Finland.
– Finländsk TV har gjort en dokumentär om mig och mitt musikaliska liv, det ska bli spännande att se den.

Martina Dahlström har två år bakom sig som showartist under Vings vingar på Cypern.
På konserten i S:t Botvid kommer hon att uppträda tillsammans med Patrik Isaksson.
– Jag har haft förmånen att få sjunga tillsammans med Patrik tidigare. Han är en fantastisk låtskrivare och sångare. Det känns mycket inspirerande, säger Martina.

Patrik Isaksson kommer till S:t Botvids kyrka lördag 1 december.

Konserten i S:t Botvids kyrka ingår i Ljus & Värme, som arrangeras av Centrumföreningen i Oxelösund. Entréintäkten är 150 kronor och halva intäkten går till Räddningsplankan, som är Svenska Kyrkan i Oxelösunds akuta hjälpkassa för behövande i Oxelösund.
– Genom att gå på konserten får du inte bara en fantastisk musikupplevelse, du bidrar också till lokal välgörenhet, säger Julia Bergman från Centrumföreningen i Oxelösund.

Vad gör vi med våra liv?

Foto: Angelic Engström

Vad gör vi med vår tid på jorden? Vad gör vi med jorden vi lever på? Om Anders Lundins iakttagelser längs livsvägen handlar ”Expedition Livet”.

Torsdag 15 november gästas Koordinaten av Anders Lundin, välkänd programledare från en lång rad TV-program. Det är inte lika känt att han även är vissångare och skriver egna låtar.

I Oxelösund kommer Anders enbart att spela sina egna sånger som han, enligt egen utsago, varvar med ganska mycket prat.
– En sittande musikal, säger han.

”Expedition Livet” har Anders haft i bakhuvudet länge och skrivit texterna vartefter. Avstamp tas i människans första steg på savannen för 3,5 miljoner år sedan, vidare via urskogar, oceaner, sommarstugor, TV-soffor och nätverksproblem (”vilken apparat är skönast att slå sönder?”).

Skapandet av föreställningen är en slags bearbetning av livsfrågorna.
– Den innehåller mina iakttagelser längs livsvägen, berättar Anders, nyss fyllda 60.

Han vill förmedla ett budskap.
– Jag lyfter frågeställningarna vad vi gör med vår tid på jorden och med jorden vi lever på.
– Jag har alltid skrivit, kåserat och filosoferat. Och gjort visor och låtar. Nu har de båda delarna förenats, säger Anders.

Har du kommit närmare gåtans lösning - vad människans expedition livet går ut på?
– Nej, det går inte att svara på, menar Anders.

Turnén med ”Expedition Livet” smygstartade efter sommaren. När vi pratar befinner sig Anders Lundin på ett hotellrum i Östersund.
– Vi åker runt i södra halvan av Sverige. Publikens reaktioner brukar vara otroligt fina. Så det blir nog en trevlig och tänkvärd afton i Oxelösund, tror Anders Lundin.

Med sig har han kontrabasisten Jonas Olofsson. Själv spelar han akustisk gitarr.

Karin Reibring

Ett urval av kommande evenemang. Läs mer på visitoxelosund.se

Minoritetsdag

Koordinaten, 6 nov 10.00 – 21.00
Vill du lära dig mer om Sveriges fem nationella minoriteter? Välkommen till en både informativ och underhållande dag på Koordinaten med utställningar föreläsningar, humor och musik!

Thomas Di Leva

S:t Botvids kyrka, 11 nov 18.00
Succéturnén ”Hjärtat vinner alltid” landar i Oxelösund och S:t Botvids kyrka. En ljusfylld kärlekskonsert med sagolika arrangemang och kyrkokör, en kväll tillsammans i hjärtats möte.

Taubekväll med Gott & Blandat

Koordinaten, 13 nov 19.00
En kväll med Evert Taubes musik, allsång och berättelser kring Evert Taubes liv, framförd av Visgruppen Gott & Blandat.

Anders Lundin

Koordinaten, 15 nov 19.00
I visföreställningen ”Expedition Livet - från apa till självförverkligare” blir publiken huvudperson när Anders Lundin vänder, vrider och snurrar på frågorna: Var kommer vi ifrån? Vart ska vi? Hur hamnade vi här?

”Jag får någon slags känsla av surt. Jag äter alltid citron, skalet också.”

Barn och konst

Koordinatens gallerier 26 okt – 25 nov
I Galleri K visas ”Den stora superutställningen där alla tycker om olika” kurerad av elever från åk 2 i D-skolan med konstverk från Oxelösunds kommuns konstsamling.
I Galleri O ställer mellanstadieelever från D-skolan ut sin egen konst.

Senior- och anhörigcafé

Koordinaten mån & tors 10.00 – 12.00
En mötesplats för seniorer och anhöriga. Varje måndag är det fika och umgänge. På torsdagarna erbjuds underhållning i Eventsalen och fika för bara 20 kronor. Program den kommande månaden:

1/11 KarlBo kombo
spelar välkända sånger

8/11 Föreläsning om seniorträning

15/11 à la Taubekören

22/11 Speldosan
Visor, schlager, pop & ballader.

Arr: Oxelösunds kommun, Anhörigtöd och frivilligorganisationerna i Oxelösund.

Ha koll på vad som händer! Följ Visit Oxelösund i sociala medier:

facebook.com/visitoxelosund

instagram.com/visitoxelosund

TÄVLING

Dags att rösta på
Oxelösunds trevligaste butikssäljare

Följande fyra slutkandidater har tagits ut. Rösta på din favorit!
Du kan rösta via info@media-mix.nu, sms: 070-433 433 2 eller gå in i respektive butik och rösta på din favorit. Vinnaren får sitt pris på Oxelösundsgalan, lördag 8 december.

Kandidat 1.
Ingela Persson
Sörners Optik

Kandidat 2.
Magnus Andersson
Tempo

Kandidat 3.
Jeanette Andersson
ICA Kvantum

Kandidat 4.
Fredrik Andersson
Anderssons Hemelektronik

Oxelösunds Centrumförening i samarbete med Magasinet Nyköping/Oxelösund

Miljövänlig familj låter solen bli till el

Miljötänk är något som funnits med länge hos familjen Karlsson. En varmkompost för minskat matsvinn finns i trädgården, tygkassar används istället för plastkassar, cykel prioriteras framför bil så långt som möjligt och när köket renoverades blev det genomgående energisnåla vitvaror.

Inspirerade av Storuman

- Solceller på fastigheter och stora solcellsparker blir allt vanligare det har även med tiden väckt ett intresse hos oss. Det som verkligen fick oss att tänka till var tv-programmet ” Storuman forever” som gick ut på att inspirera människor till att leva ett fossilfritt liv, berättar Kenneth Karlsson.

- När vi sedan fick kontakt med Nils Rönnkvist på Oxelö Energi så slog vi till och beställde solceller till villan. Och nu några månader senare är vi mikroproducenter och producerar vår egen el.

Hjälp hela vägen

- Oxelö Energi hjälpte till med allting, från beräkning av vilket solcellspaket som passade just vår villa till beställning och uppsättning, berättar Kenneth vidare. Det tog en dag med själva monteringen av solcellerna på taket och en elektriker var här ytterligare några timmar och kopplade in systemet. Allt gick smidigt och det blev ingen påverkan på huset förutom monteringen av en mätare i garaget och dragning av el. Ett borrhål i väggen, det var allt.

Börjar sälja el

- I samband med installationen monterade Oxelö Energi en ny elmätare som registerar både inkommande produktion och utgående förbrukning. Det solcellspaket vi valt beräknas ge en produktion på cirka 5 000 kWh timmar per år, vilket är vad vi själva gör av med under ett år. Som mikroproducenter kan vi nu sälja el till den elleverantör vi valt.

- Bidrag för solceller finns att söka hos Länsstyrelsen, hjälp med ansökan ingick i det solcellspaket vi köpte. Även här fick vi hjälp av Nils på Oxelö Energi.Investeringen i solceller betalar sig först på lång sikt, men vi ser det som en investering för nästa generation och som ett bidrag till en mer miljövänlig och bättre värld, avslutar Kenneth

Berit och Kenneth Karlsson, mikroproducenter.

Mätaren placerades i garaget och den registrerar både inkommande produktion och förbrukning.

Intresserad av solceller?

Oxelö Energi säljer solcellspaket så du kan producera el till din villa, företag eller bostadsrättsförening. Vi gör ett besök hos dig och ser hur en anläggning placeras på bästa sätt för just din fastighet. Du får hjälp hela vägen från ansökan om bidrag till montering och driftsättning.

Du får

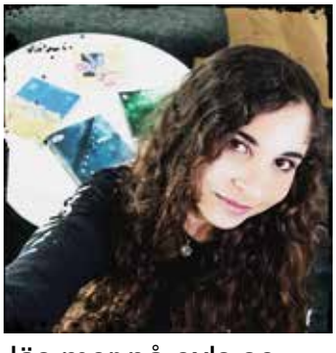
- ✓ Kostnadsfri bedömning
- ✓ Skräddarsydd lösning och offertförslag
- ✓ Hjälp med bidragsansökan hos Länsstyrelsen
- ✓ Hjälp med beställning, montering och driftsättning
- ✓ Möjligheten att producera din egen el

Vill du veta mer? Kontakta Nils Rönnkvist, Verksamhetschef Elnät och Solceller 0155 -383 08.

WE ARE

Oxelösund är kon

I Oxelösund lever vi sida vid sida med havet. Här njuter vi av fågelsång till tonerna av en hamn som aldrig sover. Här finns en industri i världsklass och ett näringsliv på framväxt. Det här är platsen där våra själar kan få ro och där vi alltid har nära till världen utanför. Det här är Oxelösund. En plats med många ansikten. En plats för dig och mig.



Vem skulle du vilja se porträtterad?

Gå in på oxls.se och tipsa!

Oxelösundare berättar – läs mer på oxls.se

trasternas stad

We are Oxelösund

Utan människor är en plats bara en plats. Därför handlar berättelsen om Oxelösund om oss som bor här, och om vår relation till havet, naturen och kontrasterna som är en så stor del av våra liv.
Var med och bidra till vår gemensamma berättelse genom att tagga ett inlägg på instagram med #oxls

”Människorna, Havet, Läget och Kontrasterna”

”We are Oxelösund” är resultatet av ett arbete som Oxelösunds invånare, företagare, föreningsaktiva och kommun gjort tillsammans för att skapa vår gemensamma berättelse om Oxelösund. Genom att visa att vi är stolta över varandra och den plats vi bor på blir bilden av vårt Oxelösund tydligare, både för oss som bor och verkar här och för världen utanför. Initiativtagare till projektet är Oxelösunds kommun, som tillsammans med representanter från olika invånargrupper arbetat fram de värdeord som bäst beskriver det Oxelösund vi är så stolta över: Människorna, Havet, Läget och Kontrasterna.

”Oxelösund är en plats för dig och mig.”

Oxelösund
www.oxelosund.se

Välkommen till din naturliga matvarubutik!

Vi älskar mat!

Vi säljer gärna närproducerade varor

Vi arbetar hårt för att hitta fler samarbetspartners när det gäller närproducerade varor.
Alla lokala leverantörer arbetar med bra råvaror för att få fram en smakrik produkt med bra kvalitet.
Fråga oss gärna om du har funderingar eller åsikter om det lokala sortimentet.

Björkviks Ägg
Fullskaligt sortiment av ägg i alla storlekar och varianter.

Sänkdalens Glass
Hemgjord ekologisk glass i olika smaker. Från trakten av Vikbolandet.

Järna Mejeri
Leverantör av mjölk, yoghurt, och ost med mera till mycket bra kvalitet.

Mälarchark, Eskilstuna
Charkvaror som t ex korv med hög kötthalt och kvalitet.

Saltå Kvarn, Järna
Brett sortiment av diverse skafferiprodukter som bland annat mjöl, nötter och russin.

Båsbo Ägg, Julitta
Arbetar enbart med kravmärkta ägg.

Gotlandskött
Levererar nötkött, lammkött och egenmald färs till mycket bra kvalitet.

Välkommen i gänget, Anne-Lie!

NAMN
Anne-Lie Jernberg

ÅLDER
53 år

AKTUELL
Fått fast anställning på ICA Kvantum. Arbetar i delikatessdisken och kallskänken.

TIDIGARE ARBETE
Från början inom detaljhandeln och heminredning på Hemtex. Efter det 10 år som egen företagare, där jag sålde hus tillsammans med min man som är snickare. När jag passerade 50 år började jag fundera på vad jag ville göra framöver. Jag hade varit mycket på ICA, tyckte det var en trevlig plats och gick spontant in och frågade om det fanns jobb. Jag fick prova på och nu är jag fast anställd här och trivs jättebra.

BOSTADSORT/FAMILJ
Bor i lägenhet i Oxelösund sedan 2015 tillsammans med min man. Vi har fyra utflugna barn och två barnbarn.

PERSONLIGA EGENSKAPER
Kreativ, glad och positiv. Konstnärligt lagd.

INTRESSE UTANFÖR ICA
Målar tavlor, mest akryl. Segling är ett annat stort intresse. Och så matlagning, givetvis.

DRÖMRESAN
Jag och min man bodde en sväng i Spanien och reser gärna tillbaka dit och hälsar på. Annars njuter jag numera helst av ett fantastiskt Oxelösund, med sin skärgård och natur.

TANKAR OM FRAMTIDEN
Jag tar dagen som den kommer och njuter av att jag har det bra. Hittar vi en bra tomt kanske vi bygger ett hus i Oxelösund. Fortsätta att arbeta på ICA och vara glad över att jag hittat ett jobb jag trivs med. Jag är tillfreds med tillvaron och har inga stora planer för framtiden. Jag och min man njuter av att bo i Oxelösund, ha bra jobb och att ha möjligheten att besöka våra barn som är utspridda över hela landet.

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

VI HAR ÖPPET ALLA DAGAR 8-21

ICA KVANTUM OXELÖSUND
En riktig mataffär