

Magasinet

Nr 1 Januari 2019

Nyköping/Oxelösund



Nyfiken på

**Bröderna Johan &
Charlie Stenberg**

Var tog den spontana leken vägen?

Ibland brukar jag fundera över varför man numera aldrig ser några ungdomar som är ute och spelar fotboll eller landhockey. Den spontana leken. Med klasskompisar och grannar över alla åldersgränser.

Jag minns med glädje hur det var när jag växte upp. Hur gungparken i Oppeby blev arenan där vi spelade improviserade matcher mot varandra. Jag, Micke och Grezze. En målvakt och två som kämpade mot varandra. Så byttes vi av. Möjligen gjorde vi ett avbrott för kvällsmat, men sedan gav vi oss inte förrän mörkret gjorde det omöjligt att se bollen, innan vi gick in.

Samma sak vintertid. Landhockeyplaner fixades tillsammans. Stora vallar runt planen och hårt packad snö som underlag. Match mot varandra eller andra kvarterslag. Vi var hela tiden i rörelse. Varje dag, och vi hade roligt.

Varför finns inte den spontana leken längre? På gräsyten i kvarteret där man bor eller på en parkeringsplats vintertid? Visst har andra intressen tagit över, jag förstår det. Men jag tror att det är ett allvarligt hot mot folkhälsan att vi

inte lär oss att naturligt röra på oss i unga år. Förutom leken pratade vi med varandra och lärde oss umgås på ett naturligt sätt med våra kamrater.

Varför tar jag upp det här? Ja, inte för att vara en sur gubbe som tycker det var bättre förr. Utan för att jag lovordar alla initiativ till att få ungdomar att umgås mera och visa respekt för varandra. Att växa i sin självkänsla. Och att stimulera till att rörelse blir en naturlig del i vardagen. Jag är mycket nöjd över att Magasinet Nyköping/Oxelösund numera är stolt samarbetspartner med Sörmlands Skol-IF. I det här numret och följande nummer kan ni läsa mer om vad Skol-IF står för och hur de jobbar med ungdomar.

En annan sak jag brinner för är entreprenörskap.

Att prova sina idéer och driva företag. I det här numret kan ni också läsa om två företag i restaurang- och eventbranschen som satsat i Nyköping respektive Oxelösund. Per Karlsten har tagit över verksamheten på slottet efter Erik Olofsson och bröderna Johan och Charlie Stenberg har etablerat ny restaurang i Oxelösund.

Utbildning är ofta en säker och viktig väg till det yrke man vill nå. Regionen Nyköping/Oxelösund har fantastiska förutsättningar för den som vill skaffa ny kunskap och kompetens. Nu startar vi en artikelserie som vi kallar just "Kunskap & Kompetens", som tar upp det ämnet.

Till sist vill jag önska alla läsare god fortsättning på det nya året. Magasinet rullar in på sitt 24:e år och ser redan nu fram mot nästa års jubileum.



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: 24/2 2019
På omslaget: Johan & Charlie Stenberg
Tryck: V-Tab
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.



Under license from Glenn Miller Productions, Inc., New York, U.S.A.

The World Famous
GLENN MILLER ORCHESTRA®

Directed by Jan Slotenäs

A Tribute To The Music



The most popular and sought after big band in the world!

CULTURUM
Lördag 23 mars kl 19:30
www.glennmillerorchestra.se

Biljetter: Nyköpings kommun, Kultur & Fritid, Rosvalla, Culturum, Koordinaten samt Nyköpings Turistbyrå tel 0155-24 82 00.
Vid köp en timme före konsert gäller endast kortköp.



Allt är gott på Kossan!

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

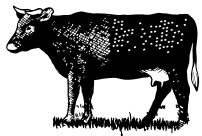
Välkommen till Kossan!

Nu även luncher! Måndag-fredag 11.00-14.00
Lördagslunch 12.00-14.00

Öppet övriga tider
Måndag-fredag: 16.00 - sent
Lördag: Lunch 12.00-14.00 • A la Carte 14.30 - sent

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

Crazy Cow
Restaurang & Bar



1000 kr rabatt
på progressiva
glasögon

**Kostnadsfri
synundersökning
vid köp av glasögon.**

Värde 395 kr

Synundersökningen avser glasögon
och utförs av legitimerad optiker.

Alltid andra paret för halva priset!

Vi erbjuder alltid ett andra par glasögon för halva priset! (Gäller billigaste paret från samma recept).

Gäller t.o.m. 2019-02-10.



NYKÖPING
Västerport Köpcentrum
0155-28 88 53

Linköping
Nygatan 33
013-13 70 71

Norrköping
Drottninggatan 14
011-13 18 88

Kvalitet & service till rätt pris!

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

Nu har Per intagit slottet

Intresset för svensk historia med fokus på Nyköping kan ingen ta fel på. Inte heller det brinnande intresset för entreprenörskap. Per Karlsten har hela sitt liv varit en sann entreprenör som provat på en mängd olika områden som dansbandsmusiker, producent och säljare av rökt lax, säljare av färsk fisk, drivit ett potatisskaleri, aktiv inom reklambranschen, säljare och projektledare inom hotellbranschen och konferensarrangör. Nu väntar nästa utmaning. Per har tagit över Erik på Slottets verksamhet på Nyköpingshus.

- Jag stötte på Erik en kväll och frågan från honom kom spontant. "Jag har lite nya planer, vill du köpa min verksamhet?" Min spontana tanke var; absolut inte. Men jag tog med mig frågan hem till min fru och hon reagerade spontant och tyckte det var en jättebra idé, säger Per Karlsten.

Det tog ett tag för Per att vänja sig vid tanken, men så småningom vände tankarna till att "det här får jag inte missa".

- Nästa steg för mig var att formulera en affärsidé för Almi och min bank. Det gick tydligen bra för de tyckte också att det var en bra idé. Så nu driver jag verksamheten sedan en vecka tillbaka, säger Per med en delad känsla av förvåning och förväntan. Allt har gått väldigt fort.

Affärsidén är klar.

- Det kommer att bli mer en festvåning än en restaurang, klargör Per. Självklart kommer vi att servera bra kvalitet på mat och dryck, men vi kommer att ha en stor flexibilitet och anpassa oss efter kundens önskemål. Vill kunden servera egen mat och dryck går det bra. Då hyr man bara lokal. Vill man att vi står för allt, lokal, dukning, servering och underhållning, så fixar vi det. Vi skräddarsyr efter kundens önskemål, varje kund bygger sin egen fest. Vi kommer dessutom att uppdatera konferens-teknik och miljö till högsta nivå i Slottet.

Två nyckelpersoner har anställts för att säkra upp kvalitet i kök och restaurang.

- Jim arbetar som kökschef, han har tidigare arbetat med Erik Olofsson som läromästare och Linda är restaurangansvarig med över tio års erfarenhet från små och stora beställningar inom yrket. Det är en trygghet både för mig och våra kunder, säger Per. Jim kommer dessutom att bygga sitt eget varumärke på Slottet.

Nyköpingshus är ingen ny arena för Per Karlsten. Han har drivit konferensverksamhet i "Porthuset", som är en del av Nyköpingshus, sedan 2011.

- 1997 blev jag handplockad till "Gästbudsgruppen". Min uppgift var att locka Stockholmsföretag att hålla sina konferenser i Nyköping. Den historiska förankringen i Nyköpings Gästabud var mitt stora säljargument. Tillsammans med Lasse Lindberg sålde jag in konferenser på Nyköpingshus med anknytning till Nyköpings historia och Gästabudet.

Konceptet visade sig lyckat. Intresset var stort. Per tog intryck och ett antal år senare drog han nytta av den erfarenheten när han startade

konferensverksamhet i Porthuset.

- Jag har kryddat konferenserna med historia i historiska miljöer, det har visat sig framgångsrikt. Intresset för historia är stort, säger Per. Mina offerter har alltid innehållit guidningar i lokalerna med temat "som om väggarna kunde tala".

Intresset för historia väcktes i tidig ålder hos Per.

- När jag gick på mellanstadiet var jag helt uppsluktad av vikingarnas historia. Ännu mer inspirerad av svensk historia blev jag på högstadiet då min historielärare levandegjorde svensk historia genom att berätta och måla bilder. Jag satt helt andäktigt och lyssnade. Jag har lärt mig mycket av honom och säkert tagit efter när jag själv berättar för mina gäster om vad som hänt innanför väggarna på Nyköpingshus.

Som nämndes i inledningen har Per en brokig historia i sitt yrkesverksamma liv. Bland annat har han försörjt sig som dansbandsmusiker i tio år.

- Jag spelade med ett band som hette Zagers, vi hade en hektisk period då vi for land och rike runt och spelade. Rekordet var 29 spelningar på en månad, säger Per.

När intervjun genomförs har Per drivit verksamheten i en vecka.

- Det känns jättebra, och jag sover lugnt om natten. Visst känner jag att det är ett stort ansvar att axla, men det känns samtidigt mycket inspirerande att tillsammans med mina anställda utveckla verksamheten på Nyköpingshus, som har så fantastiska historiska anor, avslutar Per.

Det visste du inte om Per Karlsten

• **Ett av Pers stora intressen är westernridning.** Hemma på gården står amerikanska quarterhästen Cooper. "Att packa sadelväskan och rida ut i skogen på Cooper är mitt bästa sätt att koppla av".

• **Redan vid 16 års ålder startade Per sitt första bolag.** Då tillsammans med kompisarna i gruppen "Svänggrabbarna". "Vi hade vår första spelning på Stensborgs Bygdegård. SN kom för att göra ett reportage och frågade någon i publiken vilka som spelade. Det är Svänggrabbarna blev svaret. Därav namnet..."

• **Per brinner starkt för miljöfrågor i form av naturligt, ekologiskt och hållbart.** "Moder jord är en gigantisk kompost som måste fungera. När den gör det naturligt har vi inget överskott på växthusgaser".

• **Per var med i projektgruppen för Anna Lindhs utrikesmöte i Nyköping 2001.** "Det var faktiskt var min idé att tömma biblioteket på Culturum för att göra plats för 500 journalister och ett presscenter. Gästabudsgruppen gick sedan upp i det nybildade turistbolaget; Turism & Konferens Nyköping, som faktiskt var min första anställning och tre och ett halvt fantastiskt lärorika och roliga år".

• **Per Karlsten är medlem i styrelsen för Företagarna Nyköping/Oxelösund.**





Hertig Karl-sten har intagit slottet...

VI MÅLAR!

Ring 0155-40 04 09
VETERANPOOLEN

Skol-IF - en roligare skola

Skol-IF är en förening på högstadieskolorna som drivs av elever med vuxet stöd. Målsättningen är att skapa en meningsfull fritid och en bra och lugn studiemiljö. Eleverna skapar och leder aktiviteter på lunchrasterna och helger. Turneringar, skidresor, hyra av badhus, hyra av bio, spelkvällar, tjejkvällar, filmkvällar, resor till landskamper och äventyr på BodaBorg är några exempel. Målet är att alla ska vara med, tjej eller kille, kommunal skola eller friskola, svensk eller invandrare. Alla är välkomna till en roligare skola och en roligare fritid.

"Det betyder Skol-IF för mig"



Isak Björkeng, Kunskapsskolan

Skol-IF har legat nere i några år på Kunskapsskolan i Nyköping och när jag hörde att det skulle startas upp igen tvekade jag inte en sekund att ställa upp. Dels för att jag såg möjligheter i att utvecklas som person med ännu bättre självkänsla, ledarskap och samarbetsförmåga med ungdomar från andra skolor. Dessutom är det bra att jag redan i tidig ålder får lära mig hur en styrelse och förening fungerar eftersom de kunskaperna kan jag ha nytta av i framtiden. Det är givetvis också kul att driva idéer med andra Skol-IF-medlemmar genom att planera och organisera evenemang för ungdomar i Nyköping. Vårt mål är att alla ungdomar ska ha något att göra, både under raster och efter skolan. Min förhoppning är att detta engagemang ska sprida sig till nästkommande generationer som tar över efter oss. Vi började det här året med att ha en högstadiesfest på Gamla Sporthallen i Nyköping. Det var inte jättemycket ungdomar där som jag hade hoppats på vilket var tråkigt men vi gjorde det bästa av situationen. Det var glada miner efter festen och dagarna efter i skolan kunde man höra hur ryktena spred sig. Får vi några år på oss att fortsätta skapa olika sorters evenemang och aktiviteter kommer intresset bli stort och det kommer istället vara svårt att välja vilken aktivitet man ska gå på efter skolan.



Hampus Dahlström Södermanlands Skol-IF

Skol-IF för mig är något som ska ge våra ungdomar meningsfulla och bra aktiviteter både på skol tid och på sin fritid, och meningsfulla utbildningar och läger där man lär känna elever ifrån andra skolor och stärker sin självkänsla. I framtiden så tror och hoppas jag att vi i Sörmland kan ha en av Sveriges bästa ungdomsverksamheter där vi genom aktiviteter och utbildningar får vara ungdomar att se tillbaka på sin skolgång med ett leende på läpparna.



Sofia Holmström, Breviksskolan

Skol-IF får ungdomar att umgås med varandra och träffa nya vänner samt att göra olika aktiviteter tillsammans. I dagens samhälle har den psykiska ohälsan blivit allt mer vanlig vilket är väldigt tråkigt, det är så många som känner sig ensamma och inte har någonting att göra efter skolan och på helger. Jag vill vara med och hjälpa till och sätta upp roliga aktiviteter som de kan delta i, jag tror även att skolan blir lättare och roligare om det finns roliga aktiviteter som väntar efter skolan eller på helgen.

Samarbetsavtal mellan Magasinet och Södermanlands Skol-IF



"Södermanlands Skol-IF är otroligt nöjda med samarbetsavtalet med Magasinet. Helt unikt att varje månad kunna komma ut med information om våra ungdomar samtidigt som vi kan få in pengar till alla aktiviteter som kommer att ske under 2019. Det betyder oerhört mycket för vår satsning på Nyköping/Oxelösund"

På bilden omges Torbjörn Dahlström från Magasinet av Klara och Tindra från Skol-IF på Fokusskolan.

FÖRETAGARE!

Vill du vara med och bidra till en framtida positiv ungdomsgeneration, hör gärna av dig så berättar vi mer.

leif.dahlstrom@vittra.se

FAKTA SKOL-IF I SÖRMLAND

Södermanlands Skolidrottsförbund satsar hårt på Nyköping och Oxelösund och kommer under våren och sommaren 2019 att arrangera 15 utbildningar för elever i årskurs 6 till årskurs 1 på gymnasiet. **Allt för att skapa en roligare skola och en roligare fritid.**

De 4 huvudpunkterna på kurserna är följande;

- stark självkänsla
- starkt ledarskap
- positiv förebild
- entreprenörskap

Sörmlands Skol-IF kommer också att arrangera;

Disco ball night mellanstadiet

DM-mix stor bredd tävling mellan 12 skolor i juni.

Ett antal prova på idrotter

En special utbildning på hög nivå för 1 elev per skola,

Gängserie fotboll 1 dag i veckan

och en roligare fritid!

Den 3 januari arrangerade elever från Vittra, Kungshagen, Fokusskolan, Mikaeliskolan, Nyköpings Friskola och Breviksskolan en heldag med 9-kamp, fotboll och disco med Alex D'Rosso som DJ. Cirka 150 ungdomar tog sig till Sporthallen för att träffa varandra och ha en mysig kväll. Det var första gemensamma aktiviteten och alla elever var överens om att det absolut inte var den sista.

STORT TACK TILL REKTORERNA PÅ FÖLJANDE SKOLOR FÖR ERT BIDRAG

- Vittraskolan
- Fokusskolan
- Mikaeliskolan
- Nyköpings Friskola
- Kunskapsskolan
- Breviksskolan



Ett stort tack till följande företag som stöttar våra ungdomar!







TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

VÄLJ NYA TOYOTA *LAND CRUISER*

20.000 kr rabatt på Invincible och Premium

Toyota Land Cruiser Invincible

Från

579.000 kr

19" aluminiumfälgar • Backkamera • Eljusterbara framsäten

Bränsle förbrukning*	CO ₂ -Korrel. NEDC	CO ₂ -WLTP
9,7 l/100km	207 g/km	254 g/km

*Vid blandad körning. Land Cruiser 150, 2,8 Turbo D4-D AdBlue". Ordinarie pris från 599.900 kr. Kampanjpriset är ett rek ca-pris från generalagent. Lokala avvikelser kan förekomma. Erbjudandet gäller t o m 31 mars 2019. Miljöklass Euro 6.2. Med reservation för avvikelser, prisändringar och tryckfel. Bilen på bilden kan vara extrautrustad med tillval som inte finns i Sverige.



**PROVA
ELHYBRID**

Få unik data från
din provkörning.



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Yaris firar 20 år!

Pris från 174.900 kr

VÄLJ TOYOTA *YARIS* ELHYBRID

50% PÅ EL • INGA SLADDAR • ALLTID AUTOMAT • FORDONSSKATT 360 KR

Flex Privatleasing från
2.495 kr/mån

0 kr i kontantinsats • Service ingår • Fast månadskostnad

Toyota Yaris Y20

Flex Privatleasing från

2.595 kr/mån

Backkamera • 15" lättmetall fälgar • Tonade bakrutor

Bränsle förbrukning*	CO ₂ -Korrel. NEDC	CO ₂ -WLTP
3,7-4,2 l/100km	84-96 g/km	108-113 g/km

 **HYBRID**

*Vid blandad körning. Finansiering via Toyota Financial Services: exempel med Flex Privatleasing, månadskostnad inkl. service, baserad på fast ränta, 36 månader, 4500 mil, och garanterat restvärde. Övermil (8 kr/mil) och skador utöver normalt slitage debiteras vid återlämning av bilen. Uppläggnings- och avavgift samt skatt och avgifter från Transportstyrelsen tillkommer. Med reservation för ev. tryckfel och prisändringar. Erbjudandet giltigt t o m 31 mars 2019. Miljöklass Euro 6.2. 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

Ett steg i taget mot

En hållbar & hälsosam livsstil

Är det någon gång det är trångt på svenska gym, så må det väl vara under januari månad när (i många fall alltför) ambitiösa nyårslöften ska infrias hos var och varannan människa. Ofta går man "all-in" och gör stora förändringar inom både kost, träning och vardagsplanering på samma gång. En metod som sällan är särskilt varaktig – kanske skulle det för många vara bättre att ta det ett steg i taget?

Låt oss börja med att fastställa en sak – det finns inget magiskt med datumet 1 januari. Det går lika bra att inleda en förändring den 1 februari, den 15 maj eller den 26 oktober. När som helst under året, det vill säga. Snarare vore det kanske mer fördelaktigt att välja ett datum när man tror sig ha rätt förutsättningar för att genomföra den förändring man önskar – men många fastnar ändå kring att göra förändringen just vid årsskiftet.

Det finns givetvis ett antal anledningar till varför det faktiskt är så. Ett nytt år är såklart en ny början ur många aspekter. Många är lediga över jul och nyår, vilket kan ge extra energi att komma igång i just januari. Men en stor anledning kan också vara en underliggande ångest över den "dekadens" som december månad ofta innebär – med julmat, glöggmingel, adventsfika och lussebullar i mängder. Ofta blir det lite mer än planerat av det goda, samtidigt som många drar ner på sina normala motionsrutiner på grund av bristande ork och tid. December är också en månad då många mår psykiskt dåligt av olika skäl – och årets mörkaste tid.

Att januaris antågande därför kan kännas lite som en frälsning, det är förstaeligt. Och det finns egentligen ingen anledning som är sämre eller bättre till att komma igång med en hälsofrämjande föränd-

ring. Men misstaget som många gör är att man vill så mycket och därför försöker göra allt på en och samma gång. Ofta på egen hand utan rätt kunskap.

Att samtidigt förändra både kost- och träningsvanor drastiskt är en stor omställning både för kropp och själ, och bör egentligen göras i nära samråd med en kostrådgivare och/eller en personlig tränare. Annars är risken stor för uteblivna resultat, eller i värsta fall skador, och att du inte orkar fortsätta med dina nya vanor i längden. För inte vill du väl stå där igen nästa nyår och göra samma löften som i fjol?

Har man möjlighet att ta hjälp av ett proffs – det vill säga en personlig tränare/kostrådgivare eller motsvarande – är det såklart det bästa, och också den strategi som troligen ger dig bäst chans att lyckas med dina ambitioner. Däremot är det långt ifrån alla som har den möjligheten, men ska man ta sig an sin livsstilsförändring på egen hand är det klokt att göra det med ödmjukhet och försiktighet.

Det är givetvis inte fel att ta inspiration från tränings- och kokböcker eller sociala medier, där kunniga människor delar med sig av sina erfarenheter, träningsövningar och recept. Men för den utan kännedom om kost och träning kan det ha helt fel effekt. Dessutom blir det lätt så att man jämför sig själv med andras resultat – en fälla lätt att falla i.

Bara för att en diet eller träningsmetod fungerar för någon annan, betyder inte det att den fungerar lika väl för dig. Ni är ju tvärlöst helt olika personer, med olika förutsättningar såväl fysiskt som psykiskt. Och att motivationen sviktar då och då är fullkomligt normalt, det är en del av livet – men desto viktigare att ha en bra bas med enkla metoder där det är lätt att hitta tillbaka till sina goda vanor.

Den första frågan vi bör ställa oss är varför vi sätter det aktuella målet – där har du nyckeln till att bygga din motivation. Om målet är att gå ner i vikt, varför vill du det? Är det för att bli av med en övervikt, eller för mer estetiska skäl? Om målet är "äta



PT-Lådan är ett koncept som erbjuder hemkörda matlådor som är noga planerade vad gäller näringsvärde och kaloriintag. En god hjälp i vardagen för den som är i farten men ändå vill försäkra sig om en god och nyttig kosthållning. Lådan i sig är tillverkad av miljövänligt mikroanpassat pulpmaterial.

nyttigare", vad innebär det? Är det för att gå ner i vikt eller för att förebygga sjukdom? Har du bakgrunden klar för dig är det också lättare att finna rätt information och rätt tips för att uppnå just dina mål.

Ett annat tips är att inte sätta alltför diffusa mål, eftersom dessa är extremt svåra att definiera och därmed uppfylla. Sätt hellre flera små mätbara delmål, så är det lättare att upprätthålla ditt engagemang.

Gör gärna en plan under året med små delmål, och bestäm dig för att göra en avstämning varje månad eller kvartal. Då har du möjlighet att analysera dina resultat och eventuellt omforma dina mål framåt. Har du sjukdom eller skador i bagaget så tänk på att alltid konsultera med läkare/sjukgymnast innan du påbörjar din förändring.

När en matlåda blir till en hälsosam affärsidé

– Det är ofta lätt att hålla uppe motivationen till en början men faktum är att det bara är omkring 5 % som lyckas bibehålla en beteendeförändring. Det är en generell siffra som gäller oavsett om vi talar om hälsofrämjande förändringar eller annat, säger Helena Zenzé, beteendevetare och licenserad kostrådgivare.

Helena har mer än 20 års erfarenhet av att arbeta med organisatoriskt förändringsarbete och utbildning i det egna företaget GestaltPartner – och egen erfarenhet när det kommer till hälsobefrämjande förändringar.

Fortsättning nästa sida



– För tjuo år sedan blev jag diagnostiserad med en sköldkörtelsjukdom, men det var ingen lätt väg dit. Det tog omkring sju år innan jag fick rätt diagnos, och det var tuffa år innan jag kom iordning med rätt medicinering och att få hälsan i livet att fungera igen. Jag har verkligen fått uppleva hur det är när kropp och själ inte fungerar som den ska, och varit i en sits där man vill göra allt man kan för att må bättre. Och precis som många andra har jag provat alla möjliga bantningsmetoder, utan varaktigt resultat.

– **Via ett DNA-test jag tog för cirka 10 år sedan** fick jag veta att jag har tre gånger ökad risk att drabbas av fetma och för att få typ 1 och 2 diabetes. Testet visade också på ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Där och då insåg jag att jag behövde hitta sätt där jag tog kontroll över de delar i livet som jag själv kunde påverka, minns Helena.

– En stor del i detta var min kosthållning som var präglad av stor oregelbundenhet. Mitt jobb som konsult i mitt företag innebar mycket resande och boende på hotell och kursgårdar – där jag serverades mat som ofta var väldigt god, men sällan särskilt nyttig. Dessutom var det mycket stress med många resdagar och hektiskt schema.

– **Jag har gjort många förändringar i livet genom åren**, den senaste var att jag drog ner på mina arbetsresor, numera försöker jag ha max en resdag i veckan och sköter det mesta av mitt arbete här hemma i Nyköping.

– För fem år sedan började jag träna mer regelbundet för Fia Larzon på Fias Kraft & Hälsa. Tack vare Fias vägledning och det faktum att träningen var så unikt anpassad för mig och mina behov har jag idag hittat till ett läge där träningen fått en mer given plats i min vardag. Jag är en rätt bekväm person, en egenskap jag vet att jag delar med många andra, så att hitta en sund och stressfri träningsrutin har inte varit alldeles lätt, säger Helena.

– Men jag ville göra mer än så, jag ville få in fler enkla och hälsosamma rutiner i vardagen – och bättre kontroll kring vad jag stoppade i mig. Detta löste jag genom att laga matlådor, noggrant sammansätta och planerade för att finnas där som en stadig hälsosam punkt i min vardag – oavsett jag var i farten eller hellre ville lägga min tid på återhämtning.

Matlådorna visade sig vara ett vinnande koncept, och blev snart en given del av Helenas vardag – och är fortfarande än i dag. Minst sagt. Idag lagar hon nämligen inte bara matlådor till sig själv utan också till ett hundratal kunder i Södermanland och Stockholm

genom det nya egna varumärket PT-Lådan.

– En idé om att ta mina matlådor ett steg längre föddes tidigt hos mig, men den fick ligga och gro i några år innan jag bestämde mig för att satsa på det. Som sagt hade jag ju redan mycket jobb så det var inte givet att ta på sig ett nytt projekt.

– Men i samband med en höftledsoperation i april 2018 fick idén ny fart, då jag än mer insåg vilken nytta det gjorde att ha en väl sammansatt matlåda lätt till hands – det ville jag att fler skulle få möjlighet att ha i vardagen! Jag hade också under cirka ett års tid låtit ett stort antal personer prova mina lådor, och fått fin feedback, så till slut blev det verklighet.

PT-Lådan är inte vilken matlåda som helst. Den är noga planerad närings- och kalorimässigt, och kommer i fyra teman – kött, fisk, fågel och inspiration green. Varje tema har ett antal olika rätter, och fler läggs till allt eftersom. Helena använder sig av ekologiska och närproducerade råvaror så långt det är möjligt. Beställningen sköter man själv via PT-Lådans hemsida och matlådorna körs därefter hem till dig eller till din arbetsplats på bestämd leveransdag.

– **När jag väl hade bestämt mig så gick det fort.**

Jag utbildade mig till kostrådgivare – inte för att jag specifikt vill jobba som det, utan för att jag ville ha den kunskapen med mig när jag arbetade vidare med PT-Lådan. Dessutom har jag flera duktiga samarbetspartners som är superduktiga experter inom sina respektive områden inom mat, träning och fysiologisk näring, bland annat hälsocoach Fia Larzon och näringsfysiolog Maria Michael. Nu har det rullat på fint under hösten och jag hoppas att det fortsätter så även under 2019, säger Helena.

I dagsläget är det Helena själv som sköter det mesta vad gäller PT-Lådan men som det ser ut nu, med det stora intresset, kommer hon snart ha fler kunder än vad som ryms i dagens resurser.

– Jag håller just nu på att kika på nya lösningar där vi kan öka våra volymer. Att PT-Lådan blivit så väl mottagen är jättekul, klart att vi ska erbjuda den till fler om intresse finns! I framtiden ser jag att nuvarande PT-Lådan köket blir mer av ett produktutvecklingskök och att de större mängderna tillagas någonstans där det finns ännu mer utrymme och kapacitet, säger Helena.

– Jag ser detta som en fantastisk och rolig hobby som berikar mitt liv och är så glad att jag får vara en del av mina kunders väg mot ett hälsosammare liv – en låda i taget.



Helena Zenzé är beteendevetare och licenserad kostrådgivare, samt skapare av konceptet PT-Lådan.

Kan verkligen något så simpelt som en matlåda göra en bestående skillnad? Ja, låt oss säga såhär – mat är ju egentligen bränsle för människokroppen, kort och gott. Och en vanlig person äter tre måltider om dagen, sju dagar i veckan.

Åter igen, en förändring får gärna komma stegvis. Så säg att du byter ut en av dagens befintliga måltider till något du vet är nyttigt och gör dig mått – det innebär att en tredjedel av veckans måltider är kontrollerade och i hamn, utan att du behöver fundera mer på saken. Därifrån är det lättare att, om man så önskar, så småningom även göra förändringar vad gäller de övriga måltiderna.

Samma sak gäller för den som vill komma igång med träning eller vardagsmotion, gör det stegvis och låt dig själv känna dig bekväm med förändringarna innan du går vidare till nästa steg. Då är chansen större att du, vid en motgång, kanske inte rasar hela vägen tillbaka dit du började.

Se över ditt eget liv, och de mål du har, och ta hjälp av de smarta lösningar som finns att tillgå – vare sig det gäller en "PT-Låda" om dagen eller något annat.





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

Öster Malma

WILDLIFE PARK • VILTRESTAURANG • GÅRDSBUTIK • HOTELL • VILTVÅRDSSTIG



Boka bord
0155-24 62 28



Gör en utflykt till det vilda!

LUNCH Mån – lör, kl 11.30 – 14.

AFTERNOON TEA i slottet söndagar 13/1 – 19/5
(stängt påsk) kl 12.30 – 15.30. Boka bord!

SPORTLOVSKUL för barnen med guidning i Wildlife
Park och annat kul. 20–21/2 och 27–28/2.

SLOTTSMIDDAG Avnjut en tvårätters middag med
vilt tema, avsluta med dessert eller ostallrik. Lördagar
2/3, 16/3, 6/4 och 27/4. Läs mer på hemsidan.

PÅSKBUFFÉ Påskafton 20/4. Boka bord.

KONFERENS från 1.335,- ex moms/pers.



Svenska Jägareförbundet
ÖSTER MALMA

0155-24 62 28 • www.ostermalma.se

0155-400 409 • nykoping@veteranpoolen.se



ÄR DU PENSIONÄR OCH VILL JOBBA MED HEMSTÄD?

Just nu söker våra kunder dig som vill
jobba med **hemstäd**. Hos oss väljer du
själv hur mycket du vill jobba,
får nya kollegor och en lön som sätter
guldkant på tillvaron. Välkommen!

VETERANPOOLEN

Hej!

Jag har flyttat till
Brunnsgatan 46 H
(Mitt emot Scandic Hotell)

/Ilhami Celebioglu



**DIN SKOMAKARE
& NYCKELSERVICE**

Öppet: Måndag-fredag 10.00-18.00

Lunchstängt 13.30-14.30

OBS! 4/2-8/2 stängt på grund av utbildning
Telefon 0155-701 55

*Jag önskar alla gamla och
nya kunder hjärtligt välkomna!*

Nyfiken på - ett samtal med

Bröderna Johan och Charlie Stenberg

Bröderna Stenberg och konceptet "Charlies" har på kort tid etablerat sig i Oxelösund. Framgångarna kröntes i slutet av 2018 med utmärkelsen "Årets Nyföretagare i Oxelösund", ett pris som delades ut under Oxelösundsgalan i början av december. Bröderna Johan och Charlie har alltid levt och arbetat nära varandra. Så även i Oxelösund. Det hela började när Oxelösunds kommun sökte en ny entreprenör till Restaurang Läget efter Micke Santo.

- Jag hade arbetat som kock på Hamnmagasinet i Nyköping, men blev sjuk och skulle opereras, minns Charlie. Efter operationen var jag utan jobb, men då ringde Micke Santo och frågade om jag inte kunde komma och jobba hos honom.

Charlie arbetade på Läget fram tills verksamheten sattes i konkurs. När sedan kommunen sökte ny entreprenör rådgjorde han med sin bror Johan och bestämde sig sedan för att söka.

- Jag tyckte att restaurangen var lagom stor och hade ett fantastiskt läge. Känslan efter att ha jobbat där ett tag var mycket positiv. Jag bestämde mig för att söka med stöd av min bror.

Charlie fick nycklarna till Restaurang Läget i mars 2017, i april körde man igång. Inför sommaren 2018 hade man blivit varm i kläderna.

- Vi utvecklade verksamheten med Glass och Café vid piren och tog över macken i Gästhamnen, säger Charlie. Vi hade dessutom en fantastisk sommar med mycket folk och bra fart på verksamheten.

Framgångarna med "Läget by Charlies" hade sitt pris.

- Vi jobbade extremt mycket och var bra slitna och insåg att det inte höll i längden, säger Johan. Vi började skissa på att utveckla, att bygga ett bra lag runt omkring oss, och sökte nyckelpersoner som kockar och servicepersonal. Problemet var att det var svårt att få tag i bra personal när vi bara kunde erbjuda säsongarbete.

I det här laget hade en viss fastighetsägare Åke Holmström börjat ringa. Han ville att Johan



och Charlie skulle komma till ett "extremt intressant möte".

- Han ville att vi skulle etablera en restaurang i gamla Harrys, som hade gått i konkurs. Vi sa nej först, men Åke gav sig inte.

Det slutade med att Johan och Charlie bestämde sig för att starta "Charlies" i centrum av Oxelösund.

- Vi måste tacka Åke, utan hans envishet och engagemang hade det inte blivit något, säger båda. Nu hade vi ett bra underlag för att skapa vårt "team" och bygga vidare.

Den 6 oktober 2018 invigdes Charlies.

- Vi har fått ett fantastiskt mottagande i Oxelösund, från kommunen, företagare och privatpersoner. Det känns jättebra och har gett oss en stabil grund att bygga vidare på.

Bröderna har bestämt sig för att satsa vidare i Oxelösund.

- Vi trivs fantastiskt bra här och ser en framtid tillsammans i Oxelösund. Jag bor här och Johan har tankar på att flytta hit, om rätt tillfälle yppar sig, säger Charlie.

Under samtalet märks det att bröderna är mycket nära varandra, även om de är mycket olika personligheter.

- Vi förlorade våra föräldrar tidigt och tillsammans med vår bror Jens har vi blivit en liten "familj" som håller ihop och hjälps åt med allt som krävs i livet.

Charlie är chefen i köket. Kocken som vågar ta ut svängarna.

- Vi lagar all mat från grunden. Klassiska maträtter försöker vi göra vår egen version av. Jag är hela tiden nyfiken på nya smaker och kryddar gärna maten tills jag är nöjd, säger Charlie.

Johan är banktjänstemannen som sadlade om och drev nattklubb i Nyköping.

- Jag har faktiskt jobbat i samma lokaler som Charlies numera finns i, minns Johan. Mitt kontor låg där köket är nu. Nattklubbssvårlden var kanske den roligaste perioden i mitt yrkesverksamma liv så här långt, även om det fick ett tråkigt slut.

Tillsammans är bröderna Stenberg ett bra team som kompletterar varandra och visar respekt och kärlek för varandra.

- Charlie har något som ingen annan har, när han står vid grytorna, säger Johan. Han vågar sticka ut och testa gränserna och har en enorm arbetskapacitet. Privat är han en eftertänksam person som svarar först när han tänkt klart. Charlie är också min bästa vän och bror, det finns inget jag inte kan berätta för honom. Han har alltid funnits där och stöttat mig, i mina ibland galna idéer.

- Johan har stor erfarenhet och är alltid full av idéer, säger Charlie. Han ger mig trygghet och avlastar mig i sociala sammanhang. Han har lätt för att prata med folk och ser till att saker händer. På många sätt har han ersatt min pappa, som gick bort när jag var liten. Han har alltid stått upp och alltid funnits vid min sida.

Oxelösund har begåvats med två bröder som tillsammans skapat varumärket "Charlies".

Undertecknad önskar de båda bröderna lycka till i framtiden och är säker på att de kommer att berika restauranglivet i Oxelösund en lång tid framöver.



Bröderna Johan och Charlie Stenberg i den nynnredda restaurangen "Charlies" vid Järntorget i Oxelösund

Olympiska guldmedaljer och en cykelutflykt

Nyligen var jag och såg kanotisten Gert Fredrikssons prissamling på Stadsvaktens museum i Nyköping. Kom därefter att tänka på när jag gick i femte klass på Väster Folkskola 1958. En skolkamrat var Göran Andersson, som bodde i bostadshuset vid brandstationen. Hans pappa Knut, som var brandsoldat kom vid flera tillfällen att visa oss runt på brandstationen.

Ett ställe som var extra spännande var vagnhallen där brandbilarna stod redo för att åka iväg. Bland bilarna fanns en bil som skilde sig från de övriga. Dels var den, som jag minns det, extra lång och smal. Men vad som skilde mest från de övriga var att den saknade tak! Var det bara en "sommарbrandbil" för dagar med fint väder? För bilen kunde väl inte användas vintertid?

Brandbilar fascinerade många grabbar, t.o.m. så mycket att det fanns de som väntade utanför brandstationen för att ett larm skulle komma. En gång hände det faktiskt och då försökte vi cykla efter brandbilarna för att se var det brann. Andra ungar ute på stan gjorde ofta detsamma när de såg brandbilarna komma med rödlys och sirener. Om man inte hann se i vilken korsning bilarna svängde kunde man ibland ändå se det på asfalten då tankbilen läckte ut lite vatten när den svängde i korsningar. Samtidigt var staden inte så stor vilket gjorde att vi oftast hittade dit brandbilarna åkte.

I grannuppgången vid brandstationen bodde kanotisten Gert Fredriksson. Göran hade berättat att han kände Gert, och varit och sett hans stora prissamling, vilket även jag ville göra. Tillsammans gick vi och ringde på Gerts dörr. När han sedan öppnade sa Göran att jag ville se Gerts alla priser!

Vi blev inbjudna och Gert berättade om pokaler och medaljer. Han tog även fram ett flertal medaljer, och det var inte vilka medaljer som helst. Utan det var två guldmedaljer från olympiska spelen i London 1948, en från Helsingfors 1952, och två guldmedaljer från Melbourne 1956. Jag fick även hålla i medaljerna, vilket var stort för en idrottsintresserad grabb. En tanke – hur många har hållit i fem guldmedaljer från olika olympiska spel?

Cykeläventyr

Veckan efter besöket hos Gert hade jag och klasskamraterna Bernt Grentzelius och Leif Rigbrandt bestämt att vi skulle cykla till Norrköping för att se på en motocrosstävling där flera Nyköpingsbor skulle delta. Vi var bara 11 år, men såg inga problem med att cykla en sammanlagd sträcka på dryga 13 mil! Innan vi for iväg skulle mötas klockan åtta på viadukten på väster. Då jag var sen fick jag bråttom och cyklade snabbt från hemmet, utför Forsbacken och över bron där mössan for av vilket jag inte brydde mig om. Det viktigaste var att snabbt komma till viadukten, så att kamraterna inte skulle åka ifrån mig. Men de stod kvar och vi började vi cykla mot Norrköping på riksväg 1, den så kallade "Riksettan", som på den tiden var huvudvägen mellan Nyköping och Norrköping.

Efter ett tags cyklande tog vi rast nära Ålberga Motell, där vi åt våra medhavda smörgåsar. Till Norrköping kom vi precis innan tävlingen skulle börja. När tävlingen sedan var slut mötte vi Bernts äldre bror, som hade åkt bil till tävlingen. Han sa att det fanns en plats ledig i bilen, och naturligtvis gick den till Bernt, medan Leif och jag fick börja trampa hemåt.



Gert Fredriksson i sin kanot vid Vivestabadet. Bild från Oxelösundsarkivet. Fotograf: Okänd. År: Okänt

Allt gick bra ända fram till Jönåker, där åtminstone mina krafter började ta slut, samtidigt som en extrem hunger satte in. Två smörgåsar på en dag ger ju inte mycket energi, men det var bara att kämpa vidare. Då ingen av oss hade berättat för våra föräldrar att vi skulle cykla till Norrköping, började man fundera på vad de skulle säga när vi kom hem. Vilket vi kom att göra först långt efter att mörkret fallit. Jag tror inte ens att jag hade ett fungerande lyse på cykeln! När jag sedan steg in genom dörren hemma hördes en barsk röst. "Var har du varit? Vi tänkte precis ringa polisen!" Det senare var kanske lite märkligt, då de redan på eftermiddagen hittat min röda toppluva på Forsbron



Bilden: Inträdesbiljetten till tävlingen där min mor noterat datum

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



Arne Andersson
Gästskribent

Kvartssamtal och förädlarmöten

Ett av de vanligaste mineralerna på jorden heter kvarts och lämpar sig extra bra vid stenslipning för infattning i smycken. Eftersom min far var silversmed och konsthantverkare så fick jag lite inblick i detta under min barndom. En period då vi bodde vid Höga Kusten så fick vi följa med och plocka stora stenar av bland annat Nordingrå-granit som han sedan använde i sin verkstad.

När vi letade efter fina stenar så berättade han för oss om vilka sorters mineraler och bergarter som finns i andra delar av världen. Jag minns fortfarande den tunga rygsäcken för det skar in i axlarna när alla stenar skulle bäras hem. Vi umgicks väldigt sällan med vår far så den största vinsten för mig var att få vara med och se när allt det vackra, som varit dolt under den grå ytan, kom fram när han slipade färdigt stenarna. Det var magiskt!

När han och jag senare åkte till ett kvartssamtal i skolan var jag bergsäker på att det var ett förhör om olika sorters kvarts, så jag hade memorerat massor om bergskristaller och ametister med flera. När jag med stolthet i rösten började berätta så tog det inte många minuter innan klassläraren började skratta. - Du är allt bra rolig du Anna, sa hon. Min far däremot såg inte alls så glad ut, för han trodde att jag gjorde narr av honom och hans kunskaper. Jag minns att jag skämdes och försökte förklara mig, men i övrigt minns jag ingenting.

Jag har många goda minnen från min skoltid för jag var nyfiken på allt som var nytt och annorlunda jämfört med hemma. Bland annat så minns jag läraren som påtalade vikten av att vilja tänka själv, ta egna beslut och att kunna argumentera för sin sak. Det fanns aldrig något facit på hans lektioner, inget som var rätt eller fel. Jag var nog som en av de där grå stenarna vi brukade bära hem och det tog lång tid innan jag förstod att även jag hade förmågor som doldes under ytan som väntade på att bli slipade.

Ett nytt år har börjat och för många även en ny termin för studier. Skoltiden är bara en del av vårt livslånga lärande men präglar nog mångas tankar om vad

utbildning är. Själva ordet "utbildning" består till största delen av bildning och samma gäller förstås för orden folkbildning, fortbildning och allmänbildning. Bildning har blivit en mycket viktig del av mitt sätt att både lära in och lära ut.

Att vilja reflektera, resonera och förstå konsekvenserna utifrån olika slutsatser är delar av

det som kan ingå i vår bildning, som numera oftare kallas för personlig utveckling.

Reflektionen från reflex syns först när det är riktigt mörkt och belyses utifrån. En student studerar och ordet studera betyder att lära sig något nytt på djupet men också att granska, iakttä och skärskåda. Vad gör en elev? Eleverar den? Som ni redan vet så skapar jag ibland nya ord som kan bidra till att förklara på ett sätt så att något blir mer gripbart och därmed begripligt. Att elevera innebär att lyfta, höja, hissa och förfina, vilket jag tycker passar alldeles utmärkt för vad lärare och elever ska vilja uppnå med sitt samarbete.

Alldeles för många vuxna och barn har dolda förmågor som väntar på att förädlas och eleveras.

Precis som stenarna vi plockade är vi från början som oslipade diamanter där en del av det vackra finns dolt under ytan. En dåligt slipad sten kan verka livlös och upplevs mycket mörkare än vad den egentligen är. En bra slipning gör att mera ljus kan reflektera inuti och återreflekterar sedan ljuset utåt som gör att det gnistrar och skimrar. Reflektioner kan göra oss ännu mer lysande.

Nuförtiden heter det utvecklingssamtal istället för kvartssamtal. Jag är förälder till nu vuxna barn och jag tycker att vi alla är perfekta redan innan vi föds och föräldrar får förädla den gåvan som ett barn är. Kanhända borde vi kallas för förädlare inte föräldrar. Föräldramöten kan därmed kallas för förädlarmöten så vi alla vet vad syftet med just dessa möten är.

Anna Källdén, Ordläkaren, info@ordlakaren.se



"Livsstegen gav mig bättre in

Han är troende. Hon är det inte. Båda brottades med problem som hindrade dem i livet och sökte sig till Svenska kyrkans grupp Livsstegen. – Jag tycker att alla borde gå den! säger han.

Fredrik hade en ordnad tillvaro med fru, barn, bostad och arbete. Men han drack mycket alkohol och utvecklade ett beroende som så småningom fick konsekvenser, bland annat ledde till en separation.

– Jag sjönk allt djupare och nådde min personliga botten när mina döttrar inte ville vara hos mig längre.

Fredrik fick hjälp av både närstående och kollegor.

– När jag kapitulerade var det som en nåd, som om jag blev befriad och allt tungt rann ur mig.

Fredrik började gå på möten med AA, Anonyma Alkoholister.

Där tipsades han om Nyköpings församlings Livsstegen-grupp, som han anmälde sig till och deltog i under hösten.

– Livsstegen liknar AA:s tolvstegsprogram, men Livsstegen är bredare och riktar sig inte enbart till människor med beroendesjukdomar. Via Livsstegen fick jag möjlighet att inventera mitt liv, identifiera mig själv och hitta mina karaktärsdefekter.

För Marie kändes allt hopplost. Hon är inte troende, men gick in i Alla Helgona kyrka. Där fanns en lapp med information om Livsstegen.

– När jag började i Livsstegen var jag less på det mesta och önskade mig ett meningsfullt



Livets ryggssäck var tung för Fredrik. I dag är han nykter och troende. Han har förändrat sitt liv och mår bra – både själsligt och fysiskt.

FOTO: INGEMAR HAGERFORS / IKON

liv. Via Livsstegen fick jag jobba mycket med mig själv. Det gav mig massor! Nu känner jag både hopp, mening och tacksamhet.

Både Fredrik och Marie vill

rekommendera Livsstegen till andra.

– Ingen människa skonas från livet. Därför passar Livsstegen alla. Men man måste vilja göra en förändring, säger Fredrik.

ANNONS



FOTO: PEXELS.COM

LJUV MUSIK...

Musikgudstjänst med tema Sonja Aldén

Söndag 10/2

Franciscuskapellet 16.00

Christopher Denker, Per Gustafsson
Solist: Linda Widner
Kyrkkaffe

Övriga datum:

10/3 Melodifestival

7/4 Uno Svenningsson

5/5 Filmmusik

2/6 Taube

Lunchmusik på orgel

S:t Nicolai kyrka 12.12

14/2, 28/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4

Vid orgeln: Gunnar Björkvall

Lunchsmörgås och dryck (50 kr)

finns att köpa från 11.30

Konsert: "Musik i vinterkväll"

Söndag 24/2 Alla Helgona kyrka 18.00

Allahelgona vokalensemble och instrumentalister

Solist: Ulla-Carin Börjesdotter

Missa Nova Sofiae av Nina Åkerblom
Nielsen



FOTO: MAGNUS ARONSSON

DOP – DET ÄR ALDRIG FÖR SENT!

Vill du låta döpa ditt barn? Eller vill du själv bli döpt? Dopet är en fest då vi firar att den som döps blir en del i Guds stora familj – den världsvida kyrkan. Barn, unga och vuxna är lika välkomna att döpas. Du behöver inte prestera något, tro på rätt sätt eller förstå allting. Dopet är en gåva som bara är att ta emot. Den som döps blir medlem i Svenska kyrkan och får ta emot nattvarden.

Läs mer om dopet på: www.svenskakyrkan.se/dop eller kontakta oss om du vill boka tid, 0155-751 02.



FOTO: MALÉN ENEBERG

GEMENSKAPSTRÄFFAR

Gemenskap, fika, samtal och program.

Franciscusgården

Måndagar 13.30-15.30

S:t Nicolai församlingshem

Tisdagar 13.30-15.30

Mariagården

Onsdagar 13.00-15.00

Oppebykyrkan

Onsdagar 13.30-15.30

Alla Helgona församlingshem

Torsdagar 13.30-15.30

S:ta Katarina kyrka

Torsdagar 14.00-16.00

re hälsa"

Ny grupp startar 10 februari

Kort om Livsstegen: Livsstegen är en metod som bygger på Olle Carlssons bok "12 steg till inre hälsa". En ny grupp startar i Nyköping varje termin.

Tid: Söndagar klockan 18–19.30 med start den 10 februari. Deltagare träffas – tillsammans med ledare – vid 14 tillfällen.

Plats: Prosten Pihls gård, mitt emot Alla Helgona kyrka.

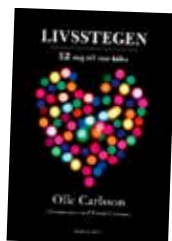
Kurslitteratur: "Livsstegen – 12 steg till inre hälsa" av Olle Carlsson, Bonnier Fakta. Boken finns att köpa vid första träffen, inga andra kostnader tillkommer.

Ledare: Anna Englund, diakon och Anne Bjurström, diakoniasistent.

Anmälan: Senast onsdagen den 6 februari, via telefon eller e-post till Anne Bjurström, 0155-751 15 eller anne.bjurstrom@svenskakyrkan.se

Snabbguide till de 12 stegen

- Steg 1:** Vad är problemet?
Steg 2: Vem kan hjälpa mig?
Steg 3: Hur kan jag be om hjälp?
Steg 4: Vad kan jag göra annorlunda?
Steg 5: Vem är jag?
Steg 6: Vad vill jag?
Steg 7: Vad behöver jag acceptera?
Steg 8: Vad behöver jag göra?
Steg 9: Hur kan jag gottgöra?
Steg 10: Hur känns det?
Steg 11: Vad behöver jag uttrycka?
Steg 12: Hur kan jag ge vidare?



OM FÖRÄLDRASKAP

"FöräldraLedarskap – en föreläsning om att våga ta plats i våra barns liv"

Torsdag 7/2 S:ta Katarina kyrka (Arnö) 19.00

Katarinakväll med föreläsning av Josefine Tengroth, certifierad relationscoach och familjehandledare
Mässa 18.00, drop-in-fika från 18.30

Mer för barn och familj

Det finns mycket kul att göra för barn i Nyköpings församling. Babysång, öppen förskola, barn- och ungdomskörer, efter-skolan-grupper, söndagsskola...

Mer info finns på vår hemsida!



FOTO: MAGNUS ARONSSON

7 SKÄL ATT VARA MEDLEM

Varje medlem behövs för att Svenska kyrkan och Nyköpings församling ska kunna fortsätta sin verksamhet.

Här följer några goda skäl för att vara medlem:

1. Solidaritet – för alla överallt
2. Livets stora händelser
3. Barn och ungdomar
4. Kultur, musik och körer
5. Kyrkobyggnaderna – historiska landmärken
6. Olyckor, kriser och katastrofer
7. En plats för eftertanke



FOTO: ALEX GIACOMINI/IKON

Att sjunga i kör är både roligt och ger tillfällen att uppleva fantastiska saker tillsammans! Vi har körer för alla åldrar.

SJUNG I KÖR

ARNÖ

S:ta Katarina kyrka

S:TA KATARINAKÖREN

(damkör)

Tisdagar 19.00–21.15

Marie Frisk, 0155-751 55

NOVA (åk 3–6)

Tisdagar 15.45–16.45

Marie Frisk, 0155-751 55

Jonny Stenback, 0155-751 31

KATTIS (åk 1–2)

Tisdagar 14.00–15.30

Marie Frisk, 0155-751 55

Jonny Stenback, 0155-751 31

BRANDKÄRR

Mariagården

PULSEN (vuxna, projektkör)

Onsdagar 19.00–21.00

Catrine Hylander, 0155-751 65

GLÄDJEN (funktionsvariation)

Torsdagar 17.30–19.30

Catrine Hylander, 0155-751 65

CENTRUM

Alla Helgona församl.hem

ALLAHELGONAKÖREN

(vuxna)

Onsdagar 19.00–21.00

Jenny Tjärnström, 0155-751 38

CANTEMUS (ungdomar)

Torsdagar 16.30–17.30

Jenny Tjärnström, 0155-751 38

G-KLAVEN (åk 4–6)

Onsdagar 15.00–16.30

Cecilia Norinder, 0155-751 54

Evelina Daleskog, 0155-751 78

PYSSLINGEN (åk 1–3)

Onsdagar 16.30–18.00

Cecilia Norinder, 0155-751 54

Evelina Daleskog, 0155-751 78

PYTTEKÖREN (4–6 år)

Tisdagar kl 15.00–15.30

Cecilia Norinder, 0155-751 54

Evelina Daleskog, 0155-751 78

CENTRUM

S:t Nicolai kyrka

MOTETTKÖREN (vuxna)

Onsdagar 19.00–21.00

Gunnar Björkvall, 0155-751 79

FRU MUSICA (damkör)

Onsdagar 17.30–18.30

Gunnar Björkvall, 0155-751 79

SÅNGFÅGLARNA (7–9 år)

Torsdagar 15.15–16.00

Rebecca Johansson, 0155-751 80

Lina Björkborg, 0155-751 96

Eva Rosenberg, 0155-751 87

MINIKVITTRARNA (5–6 år)

Torsdagar 16.15–16.45

Rebecca Johansson, 0155-751 80

Lina Björkborg, 0155-751 96

Eva Rosenberg, 0155-751 87

OPPEBY

Oppebykyrkan

KANTATON (vuxna)

Tisdagar 19.00–21.00

Inga Rausgård, 0155-751 07

LOVSÅNGSKÖREN (vuxna)

Varannan sön 18.00–19.30

Catrine Hylander, 0155-751 65

PÅ VÄG (tonåringar)

Onsdagar 17.00–18.00

Inga Rausgård, 0155-751 07

OPPEKÖREN (åk 1–6)

Onsdagar 16.00–17.00

Inga Rausgård, 0155-751 07

ROSENKÄLLA

Franciscuskapellet

SVÄRTAKÖREN (vuxna)

Onsdagar kl 19.00–21.00

Per Gustafsson, 0155-751 24

Vill du maila eller SMS:a? Se:

svenskakyrkan.se/nykoping

Svenska kyrkan 
NYKÖPINGS FÖRSAMLING

the

VÅRENS NYHETER!

FINNS NU I BUTIKEN!



ERBJUDANDE FÖR DIG SOM ÄR ELLER BLIR MEDLEM
**2 FÖR
999KR**
ORD. PRIS 699KR/ST
GÄLLER UTVALDA SKJORTOR FRÅN RILEY



ERBJUDANDE FÖR DIG SOM ÄR ELLER BLIR MEDLEM
**2 FÖR
1099KR**
ORD. PRIS 699KR/ST
GÄLLER ALLA CHINOS FRÅN EAST WEST

the



GÄLLER ALLA STRUMPOR I SORTIMENTET
**6 FÖR
199 KR**
ORD. PRIS 59 KR/ST
GÄLLER ALLA STRUMPOR I SORTIMENTET

FORTFARANDE
KALL?

MÖSSOR
FRÅN 299 KR

FRI UPPLÄGGNING VID KÖP AV JEANS



REPLAY • LEVIS • LEE • J. LINDBERG • EAST & WEST • RILEY

BROTHERS

Västerport - Nyköping

Utbildning på hemmaplan – i möjligheternas region

Att skapa sig en helt ny karriär eller utvecklas vidare inom det befintliga yrket? Oavsett vilket finns det fina förutsättningar för att skaffa ny kunskap och kompetens just här i vår region Nyköping-Oxelösund!

Tiden då man valde ett yrke tidigt i livet och sedan "tvingades" stå fast vid detta livet ut är förbi. I dagens samhälle finns det oändligt många möjligheter och vägar till att både byta yrke och förkovra sig inom det befintliga skräet. Att skaffa sig ny kompetens är heller inte alltid detsamma som att sätta sig i skolbänken – man kan också gå via lärlingsutbildningar där en stor del av lärandet är av praktisk karaktär.

Tack vare modern teknik och ett stort behov av ny arbetskraft inom vissa yrkesgrupper har logistiken kring många utbildningar ritats om. Förr blev man oftast tvungen att flytta iväg till den aktuella orten om man ville studera på universitetet, idag finns det massor av utbildningar på distans eller halvdistanst att välja på.

Detta gör givetvis att det generellt finns större möjligheter att studera – tillgängligheten har förbättrats avsevärt. Att kombinera studier med familjeliv eller deltidsarbete har blivit lättare.

Här i Nyköping och Oxelösund finns ett antal välrenommerade skolor och utbildningssamordnare som erbjuder allt ifrån grundläggande utbildning till yrkesutbildning och universitetsutbildning.

Under våren 2019 kommer Magasinet att presentera några av dessa under temat Kunskap & Kompetens i Nyköping-Oxelösund – varmt välkommen att följa med och låt dig gärna inspireras.

Vi tar också gärna emot tips inom ämnet, kanske har du något du vill dela med dig av? Det kan vara exempelvis en historia om hur det var att gå i skolan på 60-talet, en ovanlig utbildningsväg eller bilder från förr. Kanske går du själv en utbildning här i regionen just nu som du vill berätta om, eller har en egen karriär som lärare eller rektor? Kontakta oss gärna med din historia.



Stjärnholms skola byggdes 1871, undervisningen lades ned 1932. Som mest undervisades här 70-80 barn. Skolan brändes ned av brandkåren den 17 april 1968. Huset inrymde ett större klassrum och en lärarbostad. Skolan låg där motorvägsavfarten till Peterslund ligger idag. Bild från Oxelösundsarkivet, fotograf okänd.

Allmän folkskola – ett steg mot ett mer jämställt samhälle

Nuförtiden råder skolplikt, det vill säga krav på att gå i skolan och delta i undervisningen, upp till årskurs 9 (med vissa undantag) för barn som är eller ska vara folkbokförda i Sverige. Från och med höstterminen 2018 omfattas även förskoleklass i skolplikten. De barn som omfattas av skolplikten ska också erbjudas kostnadsfri undervisning.

Att den svenska befolkningen ska ha rätt och möjlighet till utbildning har dock såklart inte alltid varit självklart. Som med många andra reformer i samhället var det en lång kamp innan den allmänna folkskolan infördes. Och det tog ett bra tag innan det faktiskt fungerade i praktiken – att få fram såväl skolhus som lärare i varje socken var ingen enkel sak.

Ej heller att få föräldrar att släppa iväg sina barn från arbete på gården till att istället sitta i skolbänken. Varför en bonde prompt skulle lära sig att läsa, skriva och annat "trams", när denne istället kunde lägga tid och ork på att arbeta, det var det inte alla som förstod. Fem år efter folkskolans införande uppskattades det att endast hälften av barnen som skulle gå i skolan faktiskt gjorde det.

År 1842 bestämdes det i alla fall att allmän folkskola skulle införas i Sverige, avsevärt senare än i våra grannländer – Danmark år 1814 och Norge år 1827. Innan dess hade bildning för allmänheten och de lägre samhällsklasserna mestadels inneburit kunskap om kristendomen.

Skolor och lärare förekom men var då mest av sporadisk karaktär eller till för de som hade mest pengar. Det fanns två tydliga läger i denna fråga. På ena sidan fanns de konservativa, som var emot folkskolan eftersom de var rädda för att samhället skulle förändras fundamentalt om kunskap och utbildning blev tillgängligt för alla.

Och ja, det får vi väl ändå ge dem rätt i – nog har samhället förändras en hel del sedan införandet av folkskolan. Troligen är dock de flesta av oss idag överens om att det är till det bättre. Mot de konservativa fanns den liberala sidan, som drev en hård kampanj och fick över allt fler på sin sida (bland annat tongivande personligheter såsom kronprins Oscar) och till slut alltså vann.

Till en början var det vanligt att elever fick färdas lång väg varje dag för att ta sig till skolan, eftersom man ofta samlade alla socknens elever på en skola. I Oxelösund fick barnen var dag ta sig till Stjärnholm, där ortens första skola byggdes av den liberala baronen Sparre på Arnö år 1871, innan den första centrala skolan i Oxelösund uppfördes.

Detta var då A-skolan, som byggdes vid torget (på samma plats där Folkets hus senare uppfördes) år 1887. Drygt 10 år senare kom även B-skolan på plats, några år därefter C-skolan. Inget av dessa hus var särskilt väl anpassat för att byggas ut, vilket kom att behövas i början på 1900-talet då befolkningen ökade i takt med att järnverket växte fram. Därav kom även snart D-skolan att byggas under krigsåren 1917-1918.

När folkskolan infördes år 1842 var den i många år bättre i teorin än i praktiken. Skolplikten fanns inte på den tiden, bara en plikt att lära sig det som folkskolan lärde ut – undervisningen kunde alltså ske på hemmaplan, bara barnen lärde sig "rätt" saker. Den allmänna folkskolan blev också lite utav en fattigskola – de rika fortsatte att skicka sina barn till privatskolor och välansedda lärosäten.

Staten var inte direkt en hjälpare i denna fråga, då de statliga anslagen till läroverken var mer än tre gånger så stora jämfört med folkskolans. Detta så sent som år 1870, och trots att det fanns omkring 50 gånger fler elever i folkskolorna.

Trots allt får man nog se införandet av folkskolan som en början på vägen mot ett mer jämställt samhälle, även om vägen då fortfarande var lång. Uppsala universitet grundades år 1477 och är Sveriges äldsta universitet. Men det skulle dröja nästan 400 år innan en kvinna skrevs in vid universitetet – det var Betty Pettersson från Visby som antogs i början av 1870-talet efter att ha sökt dispens hos kungen.

Först ett par år efter att Betty antogs gavs kvinnor formellt tillträde till universitetet. Men det var få kvinnor som sökte sig till universitetet – år 1882 var endast 4 elever av totalt 1593 vid Uppsala universitet kvinnor. En förklaring till detta är att kvinnorna på denna tid inte hade tillträde till de allmänna högre läroverken, vilket var den förberedande för universitetsstudier.

Följden av detta blev att det nästan enbart var kvinnor från förmögna hem, där föräldrarna hade möjlighet att skicka sina döttrar till privata skolor, som kunde studera



A-skolan och klockstapeln i Oxelösund. A-skolan uppfördes 1887 med plats för 48 barn. Från och med 1 januari 1923 erhöll den nya biblioteksstyrelsen skolorådets tillstånd att inhysa biblioteket i en ledig skolsal i A-skolan och verksamheten bedrevs av ABF. 1955 övertogs biblioteket av Oxelösunds stad och samma år flyttades verksamheten till C-skolans källare på grund av att A-skolan revs 1955 för att ge plats för Folkets Hus. Klockstapeln byggdes 1926 och revs i mars 1959. Årtal okänt, bild tagen före 1933. Bild från Oxelösundsarkivet, fotograf okänd.



Första Majtåg när seklet var ungt. Demonstrationståg vid Salutorget i Oxelösund. I bakgrunden syns A-skolan och B-skolan. Bild från Oxelösundsarkivet, fotograf okänd.

vidare. Paradoxalt nog hade inte de kvinnor som studerat vidare någon särskild stor "nytta" av sina kunskaper – de fick nämligen varken göra akademisk karriär eller söka höga statliga tjänster förrän år 1925.

Idag är bilden en helt annan – den som vill kan i allra högsta grad studera vidare och sedan göra karriär inom såväl statlig som privat sektor. Skola och utbildning är ett ständigt debattämne i politiska plattformar och även om idéer kring detaljer och metoder kan variera så finns det få personer som inte vill satsa på att göra skolan ännu mer funktionell, både när det gäller vuxenutbildning och skola för barnen.

Som ett gott exempel på detta kan vi nu och ett tag framöver följa byggnationen av den nya skolan i Oxelösund, Oxelöskolan, som ska uppföras vid Frösängs gårde. Här kommer bland annat en F-6-skola inhysas, och lokalen ska byggas så att den kan anpassas efter behov – exempelvis om befolkningens mängden ökar. Läs mer om den nya skolan längre fram i Magasinet. Vi får väl tro och hoppas att baron Sparre och hans liberala gelikar på 1800-talet hade uppskattat utvecklingen av den allmänna folkskolan.

Källor

Boken om Oxelösund
Populärhistoria

Skolverket www.skolverket.se

Universitetskanslersämbetet www.uka.se

Oxelösundsarkivet www.koordinaten.se

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

Drop-In-Vigsel!

Vad gör du på Alla hjärtans dag? Jag tänkte ta chansen att berätta att vi prövar något nytt i Sankt Botvids kyrka mellan 14 och 18:00. Vi kommer att ha Drop-in-vigsel för första gången. Det betyder att man kan fira Alla hjärtans dag genom att ge de vackraste löften som man kan ge till en annan människa. Kanske är det du och din partner ska göra den 14/2!

Ska det inte vara vi?

Så har min mormor berättat att min morfar frågade henne när de var tonåringar. Jag kommer nog aldrig glömma hur hennes ögon tindrade när hon berättade om det. Det är en ganska märklig fråga egentligen: "Ska det inte vara vi?". Ja, eftersom att jag kallar dem mormor och morfar kan du förstås gissa vad hon svarade. Hon svarade Ja.

Tänk att få säga ett "Ja" till en annan människa. Att säga "Ja" till att dela livet tillsammans, att tillsammans möta sorg och glädje, framgång och motgång. Att säga "Ja" till att två och att tänka på någon nästan som man tänker på sig själv. Det är stort!

Det är modigt att i ett samhälle som så ofta pekar på snabba lös-

ningar, korta interaktioner och just nu våga stå inför en annan människa och ge löften om kärlek med hoppet om att det håller livet ut. Paulus skriver följande ord:

Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte upplåst. Den är inte utmanande, inte självvis, den bruser inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.

Han målar en bild av den kärlek som kommer från Gud och som inkluderar varje människa som levat, lever och kommer att leva. Det är också en kärlek som ger förutsättningen att ge vidare. Att vi får ge vidare till våra vänner, vår familj, våra barn, vår partner – och till

varje medmänniska. Gud kallar oss att älska varandra i ord och handling. Gud ger oss möjligheten att manifestera den kärleken i äktenskapet. Äktenskapet välsignas av Gud, som har skapat himmel och jord, största berg och varje hårstrå på ditt huvud. Äktenskapets syfte är att i glädje och sorg älska varandra, visa förtroende och ömsesidig respekt, att leva som ett team och att troget finnas vid varandras sida.

Vad är då Drop-in-vigsel? Det är några timmar avsatta för att erbjuda tid för vigselgudstjänster i vackra Sankt Botvids kyrka. Jag kommer att finnas på plats, Mattias som också är präst, Maria som spelar, Eva som tar hand om pappersarbetet och Kristofer som är vaktmästare.

När ni kommer till kyrkan vill vi att ni visar en giltig hindersprövning, som beställs från Skatteverket, och ID-kort så att vi vet att ni är ni och att ni får ingå äktenskap. Därefter kommer Eva att dra ut en vigselblankett och ni får sitta ner en stund med mig eller Mattias. Maria

kommer att ha förberett några musikutstycken och psalmer som ni får välja mellan. Därefter är det dags att inleda vigselgudstjänsten, som tar mellan 20-30 minuter. Sedan är ni gifta och välsignade! Svårare än så måste det inte vara.

Vigselgudstjänsten är förstas som den som bokas i förväg med skillnaden att ni inte behöver planera så långt i förväg – i den ryms psalmsång, bibelläsning, löften, välsignelse med mera. Ni kan ha på er vad ni vill, vardagsklädd, festklädd eller traditionella bröllopskläder. Ni kan ha med er vänner och familj eller komma som ni är – löften som ni ger varandra är desamma.

Livet blir inte lättare för att man ingår äktenskap, men jag tror att det ger en kraftkälla. Att veta när ni vaknar och när ni somnar – oavsett om det är en bra dag eller en svårare – att detta är min människa som jag har gett löften till och som jag har sagt "Ja" till. På samma sätt är det också en kraftkälla att kunna tänka och säga: Du har sagt

ANNONS



Gudstjänster

27/1 Mässa kl 11.00 – 3 e Trettondedagen

Ingvar Lindetun, Irina Söderberg, Gunilla Östberg.

30/1 Morgonmässa kl 8.30

3/2 Mässa kl 11.00 – Kyndelmässodagen. Sebastian Söderberg, Catharina Carlsson, Irina Söderberg, Ingall Amaya, Ulla Börjars sång

6/2 Finskspråkig andakt kl 14:30.

6/2 Mässa kl 19:30. Biskop Johan Dalman.

7/2 Kvällsmässa i Taizémässa kl 18.00. Catharina Carlsson, Bengt Fridén.

10/2 Mässa med stora och små kl 11.00 – 5 e trettondedagen

Mattias Bähr, Maria Rasmussen, Eva Henriksson, Tessa Cambrant Berg.

10/2 Finskspråkig mässa kl 14.00 Pertti Torppa, Maria Rasmussen, Kirkkokuoro.

17/2 Mässa kl 11.00 – Septuagesima

Catharina Carlsson, Irina Söderberg, Eva Henriksson. Sång av Oxelbären.

Söndagsöppet med kyrklunch.

20/2 Morgonmässa kl 8.30

20/2 Finskspråkig andakt kl 14:30.

21/2 Kvällsmässa i Taizémässa kl 18.00

Catharina Carlsson, Bengt Fridén.

24/2 Mässa kl 11.00 – Sexagesima. Mattias Bähr, Bengt Fridén, Gunilla Östberg.



KAFFEDRALEN

Onsdagar mellan kl 13.30-16 i församlingshemmet.

Sång- & musikprogram kl 14.00:

30/1 Andersson med gitarr

13/2 Irina Söderberg

27/2 Linda Widner

Familjefrukostar i församlingshemmet

1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3

kl 9-11. Kostnad 30:-/vuxen



FÖRSAMLINGSKVÄLL

Med Biskop Johan Dalman i

S:t Botvids kyrka kl 18. Tema: med gäster som talar om att bo och verka i Oxelösund. Mingel. Mässa kl 19:30 som leds av biskopen. Denna kväll är en del av biskopsvisitationen.



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 FÖRSÄMLING



Foto: Joakim Carlström/Ikon

”Ja” till mig, du är min människa.

Har du någon som du lever tillsammans med? Kanske är det dags att pröva den där frågan som min morfar ställde en gång: **Ska det inte vara vi?** Vem vet, kanske får du ett lika självklart ”Ja” och kanske ses vi snart. Till dess ger jag er ord från en klok man, Paulus: **Gör allting i kärlek.**

Text: Catharina Carlsson

Gift dig 14/2!

Ta med:

- Hindersprövning
- ID-kort



En av er måste vara medlem i Svenska kyrkan. Frågor? Ring Mattias 070-784 34 01 eller Catharina, 070-784 34 12



9/2
kl 16.00

MÅNADENS KONCERT DUO FRANCETT - ”Mellan två världar”

9/2, S:t Botvid kl 16

Fri entré, med frivillig kollekt till församlingens musikverksamhet.

Kropp, Sjel & Ande –

Läs mer under ”Aktiviteter” på vår hemsida.

Oxelösundin Ruotsinsuomalainen seurakuntatyö



4/2, 18/2 13-15 Kuoroharjoitukset, St. Botvidin kirkko
29/1, 12/2 13.30-15.30 Laulukahvittelut Sjötängenin tiloissa
5/2, 19/2 17-19 Ompeluseura, srk-koti
6/2, 20/2 14.30 Hartaushetki St. Botvidin kirkko
Ke 6/2, 20/2 17-19 Seurakuntapiiri Sankta Katarinassa Arnössa.
7/2, 21/2 18-20 Naisten sauna, Stjärnholm
31/1, 14/2 18-20 Miesten sauna, Stjärnholm
1/2, 15/2 9.30-11.30 Laulukahvittelut Björntorpin tiloissa
1/2, 15/2 15-17 Kerhotunnit, lapset aikuisen kanssa
su 10/2 15.00 Messu S:t Botvidin Kirkko.
Toivotamme Papin Pertti Torpan tervetulleeksi seurakuntaamme. Kirkkokahvit. Kirkkotaksi pätee. Nyköpingin ja Oxelösundin yhteinen messu.
Ke- To 6-7/2 Piispantarkastus seurakunnassa.
Ke 6/2 19.30 Messu S:t Botvidin kirkossa. Piispa Johan Dalman.
Tii 19/2 Ompeluseuran Teemailta. Pertti Torppa puhuu aiheesta ”Lähestymme paaston aikaan”.
Su 24/2 Ruotsinsuomalainen päivä. Ohjelmaa Sankta Katarinassa Arnössa.
Pe 22/3 16.15 Lähtö kirkonmäeltä Eino Grönnin konserttiin Finspångiin. Viimeinen ilmoittautumispäivä 15/2 Tarjalle 0155-75123 tai Helenille 0155-293407. Yhteistyö Oxelösundin hallintoalueen kanssa.

**VARMT
VÄLKOMMEN
IN TILL OSS!**

smarteyes®

En annorlunda syn på glasögon

DESIGNADE GLASÖGON FÖR ALLA

ATTRAKTIVA GLASÖGONPRISER

KVALITET PÅ BÅDE DESIGN OCH GLAS



VÄRDEKUPONG

Fri Synundersökning, värde 400:-

Gäller t.o.m. 3/3 -19.

Kan kombineras med andra kampanjer.

smarteyes®

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



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

sensus

Barnkultur för hela familjen



Kompani Giraff ger familjeföreställningen "Tvärslojd", en fantastisk upplevelse med akrobatik och balanskonst. Passar alla åldrar från 3 år och uppåt.

Skapa, upplev och umgås - här kan hela familjen ha kul tillsammans. Barnteater, en magisk nycirkusföreställning, kreativa workshops på loven, Barnlördagsliv och mycket annat för barn under våren i Allaktivitetshuset Koordinaten i Oxelösund.

Det förekommer en mängd av aktiviteter för barn på Koordinaten och denna vår är inget undantag.

"Vi försöker anpassa vårt utbud så att det ska finnas något för barn i alla åldrar", berättar Malin Göthberg, ansvarig för barnkulturen på kultur- och fritidsnämnden i Oxelösund. "Vi vill att så många barn som möjligt ska kunna ta del av det vi arrangerar, utöver att komma hit till biblioteket och läsa och låna böcker förstås."

Vårsäsongen startar upp med barnteatern "Tappa tand", en föreställning som ges av MolièreEnsamblen, där vi får möta Ingrid, vars högsta önskan är att tappa en tand. Föreställningen är för barn från 4-8 år. Under sportlovet anordnas olika workshops



På Makerspace kan både barn och vuxna låta kreativiteten flöda.

tillsammans med fritidsgården på Koordinaten, bland annat återkommer "Robotlek" som alla barn kunde delta i under höstlovet 2018.

"Vi köpte in dessa robotar förra året och tanken är att vi ska kunna använda dem i olika sammanhang."

"Makerspace" är en ny aktivitet där det ges möjlighet till kreativt skapande av olika slag i samband med utställningar. I vår kan barn och vuxna pyssla under tre torsdagar i mars, med start i samband med utställningen "Inside" som har vernissage 9 mars. I "Makerspace" kan barnen använda sin kreativitet på olika sätt.

"Det som ska bli riktigt spännande i vår är Kompani Giraffs föreställning "Tvärslojd" som spelas

i vår på Koordinaten

16 mars", säger Malin. "De är ett samtida cirkuskompani som blandar cirkus och magi och föreställningen passar alla, oavsett ålder eller språkkunskaper. Den rekommenderar vi varmt att försöka se, kompaniet har och kommer att turnera med föreställningen både i Sverige och utomlands, och nu kommer den till Oxelösund!"

Lördagen den 6 april är det dags för det årliga "Barnlördagsliv", ett välbesökt familjekalas med ansiktsmålning, pyssel, bokutdelning och mycket mera.

De flesta barnaktiviteter som kultur- och fritidsförvaltningen anordnar är gratis, barnföreställningarna i vår kostar 40 kronor och biljetter kan köpas i förväg.

"Det händer mycket här hos oss, och vi ägnar en del tid även åt t.ex. skolföreläsningar och sagoläsning på förskolor. Vår verksamhet riktar sig såväl till barn som besöker oss här på biblioteket, som de skolbarn och förskolebarn som finns i kommunen. Vi vill att så många som möjligt ska kunna ta del av våra roliga aktiviteter och att barnfamiljer upplever vårt bibliotek som en naturlig samlingsplats", avslutar Malin.

Biljetter till föreställningar kan köpas antingen via visitoxelosund.se, Koordinatens informationsdisk eller på Culturum i Nyköping.

Barnlördagsliv

Lördagen den 6 april går årets Barnlördagsliv av stapeln. Vi fyller huset med ballonger, ansiktsmålning och pyssel m.m. I Eventsalen kan du prova på att spela tennis med Tennisklubben. Vi delar ut nya fina barnböcker för alla åldrar och alla barn bjuds på fika och korv! Öppet 10.00 – 15.00.



På sportlovet kan du komma och leka med blue-bots och tävla mot kompisarna.



BARNLÖRDAGSLIV

Det händer på Koordinaten i vår

27 jan, "Tappa tand", barnteater

Sportlov V8, workshops

19 feb, Ale Möller Trio, konsert

14, 21, 28 mars, Makerspace

14 mars, Christian Kjellvander, konsert

16 mars, "Tvärslojd"

nycirkusföreställning

28 mars, Arne Ericson Hot Six, konsert

6 april, Barnlördagsliv, kalas för hela familjen

10 april, Swing Magnifique, konsert

Påsklov V 16, workshops

2 maj, Baskery, konsert

Med reservation för ändringar, all information finns på www.visitoxelosund.se

Nu byggs den nya skolan i Oxelösund



I slutet av 2018 undertecknades kontraktet för den nya skolan, Oxelöskolan, som ska byggas vid Frösängs gårde nedanför Häggenkyrkan. Oxelöskolan blir en F-6-skola som ska gå att anpassa efter snabba förändringar av befolkningen. Den ska även inrymma förskola, särskola för årskurserna ett till sex och den kommunala musikskolan.

Den nya skolan har plats för totalt 520 barn. Det blir 5 förskoleavdelningar och plats för 60 elever i varje årskurs från förskoleklass till årskurs 6. Utöver det finns också plats för särskola och den kommunala musikskolan.

Under hösten har tomten där skolan ska ligga förberetts och under 2019 är det full byggnation. Oxelöskolan innebär att staden binds samman, och det kommer att skapa förutsättningar för en ökad integration i staden och mellan stadsdelar.

- Det är extra roligt att få vara med och bygga en sån här byggnad som är till för samhällsnyttan. Och vi hoppas och tror att det blir den hävstång för integrationen den är tänkt att vara, säger Jonas Bergström, produktionschef, NCC Building.

Oxelöskolan blir certifierad enligt Miljöbyggnad Silver och på husets tak kommer det att finnas solceller. Kostnaden för Oxelöskolan beräknas till 210 miljoner kronor och den beräknas stå klar till årsskiftet 2020/2021.

- Oxelöskolan är det största byggprojektet som Oxelösunds kommun gör sedan 1970-talet. Det är spännande att få vara med och fatta beslut om ett så framåtsyftande projekt som att bygga en skola är. Det här är en satsning för dagens barn och för framtida generationer, säger Catharina Fredriksson, kommunstyrelsens ordförande i Oxelösund.

GASTRO · PUB · BAR ·

Charles



WERE HAPPY PEOPLE GO

LUNCH, A LA CARTE, CATERING & PUB

FACEBOOK.COM/CHARLES
INSTAGRAM.COM/CHARLES
0155 - 334 50
JÄRNTORGET 4
61330 OXELÖSUND

halva reapriset

mån-fre: 10-18
lör: 10-13

1953

SVEDLINDHS

OXELÖSUND

tfn:
0155-
30210



3 för 2

på ACO hudvård

Billigast på köpet.
Rek.pris 29-249:-/st

Engjuter gällande utvalda produkter.
T.o.m 2012/2013 eller så långt lagret räcker.
För att få denna erbjudande måste du vara medlem i kundklubben
för lokal avvikelse och tryckfel

Apoteket Ejern
Järntorget 2 Oxelösund
0771-760 760
www.apoteksgruppen.se

Öppettider
mån-fre 09.30-18.00
lör 10.00-13.00



Vi möter dig med omtanke!



Praktikertjänst
TANDLÄKARE
Göran Herbring

Torggatan 13, Oxelösund
Tel. 0155-316 60
www.tandlakareherbring.se

Kustbostäder vill främja Huskurance i Oxelösund

Huskurance är en metod som syftar till att vi som människor och grannar ingriper om vi misstänker att någon far illa och det förekommer våld inom hemmets fyra väggar. Genom att veta hur vi ska agera kan vi gemensamt rädda liv och skapa trygga hem för både barn och vuxna. Nu tar Kustbostäder initiativet tillsammans med Hyresgästföreningen och Zonta att sprida metoden i Oxelösund.

Startade vid köksbordet

Huskurance startade i april för fyra år sedan vid ett samtal vid köksbordet hemma hos Peter Svensson och Nina Rung. De har båda lång erfarenhet av frågor som rör våld, civilkurage och våldsprevention. Nina arbetar som våldsutredare hos polisen i Stockholm och Peter har arbetat med problemskapande beteenden i över tjugo år.

Bryta en attityd

Huskurance startades sedan i deras egen bostadsrättsförening genom att ta fram en metod om vad man kan göra om man misstänker att någon far illa. Framförallt handlar metoden om att bryta en attitydförändring, att komma bort från tanken att "jag inte behöver agera för det är säkert någon annan som gör något" och stärka vårt civilkurage. Bristen på agerande beror oftast på att vi inte har kunskapen om hur vi ska bete oss.

Genom metoden Huskurance får boende hos Kustbostäder och fler i Oxelösund kunskap om hur vi kan agera vid misstanke om våld i nära relationer.

Nu till Oxelösund

Kustbostäder kommer nu i samarbete med Hyresgästföreningen att sprida denna metod i Oxelösund. Främst till Kustbostäders hyresgäster men även verka för att inspirera övriga fastighetsägare i Oxelösund samt bostadsrättsföreningar, större arbetsplatser och personal inom Oxelösunds kommun.

Därmed kommer Peter Svensson en av grundarna och föreläser om huskurance i Eventsalen på Koordinaten måndag 11 februari 18.00 med tid för öppna frågor och möjlighet till en diskussion. Genom att vi lär oss att agera så kan vi gemensamt skapa en tryggare värld.



VID ORO FÖR VÅLD AGERA ENLIGT FÖLJANDE

1. Knacka på hos grannen.
2. Vid behov - hämta hjälp av andra.
Fler grannar kan bidra till att skapa mer trygghet.
3. Ring Polisen.
Kontakta alltid polisen i första hand vid situationer som upplevs akuta eller hotfulla.



Kustbostäder

Inbjudan till föreläsning om Huskurance

Välkommen att höra Peter Svensson, en av grundarna till "Huskurance", berätta mer om metoden och hur vi som grannar kan agera när vi upptäckt att något inte står rätt till.

Måndag 11 februari 18.00 i Eventsalen på Koordinaten, Järntorget.

Anmälan senast 6 februari via e-post till kundcenter@oxelosund.se



Danssugen?

Johan Bergvall i samarbete med Kustbostäder bjuder upp till dans med start 10 februari.

Några historiska nedslag längs Föreningsgatan



Bonnkvarteren

Här rivs det först byggda av de tre så kallade Bonnkvartershusen på Föreningsgatan. Huset byggdes 1902 och revs 1962. Mannen med hästtransporten är Erik Thörn, som arbetade med att köra ut paket från järnvägen.

Källa: Södermanlands Nyheter den 30 augusti 1962. Folket den 13 juni 1968. Fotograf: okänd. År: 1962



Brandkåren

Den lilla tegelbyggnaden på Höjdgatan, tvärgata till Föreningsgatan, byggdes 1912 och var i bruk fram tills dess att den nya brandstationen i kommunalhuset togs i bruk 1942.

Källa: Text tillhörande foto Södermanlands nyheter 1964-08-07
Folket 1964-08-13. Fotograf: okänd. År: Ca 1917



Byggstart för kommunhuset

Grunden grävs för nya Kommunhuset. Det uppfördes 1975. Här låg tidigare de s.k. "bonnkvarteren" som var en av landets första bostadsrättsföreningar. Till vänster, i korsningen Höjdgatan - Föreningsgatan syns Konsum och till höger, D-skolan. Fotograf: Kjell-Åke Johansson. År: 1974



Apotekshuset

Apotekshuset låg vid Föreningsgatan 5. Huset byggdes 1945-46 och revs 1973 då det ansågs vara en skönhetsfläck i Oxelösunds nya centrum. Apotekshuset kommer bara att bli 27 år gammalt då är tiden ute för denna byggnad i centrum som faktiskt i sin tids begynnelse var ett eget affärscentrum men också en social serviceenhet.



Demonstrationståg på Föreningsgatan

Första maj-demonstration år 1956. Tåget passerar på Föreningsgatan genom de så kallade Bonnkvarteren. Huset tillhörde Godtemplarnas Byggnadsförening, en av de första bostadsrättsföreningarna i Sverige. I bakgrunden ses D-skolan. Föreningsgatan har idag en annan sträckning. Fotograf: okänd. År: 1956

100-åringen D-skolan - en del av Föreningsgatan



D-skolan byggdes 1918. Till vänster syns bonnkvarteret som revs 1971 och till höger Rasten-Konsum huset, senare Briggen, idag bostadshus vid Föreningsgatan. Fotograf: Okänd. År: 1967 juni.



D-skolans nya matsal, ca 1976

Barnen heter från vänster: Maria Örn, Anna-Karin Rahm, Matti Nieminen, Eero Kaunonen, Lasse Löfkvist, Kent Johansson, Per Eriksson, Peter Rydh och Marie Svensson (gift Lidberg). De är födda 1966. Mattanten heter Birgitta Wähl. Matsalen började byggas i januari 1976 och stod klart i augusti samma år. Källa: Peter Rydh, Karin Gelin. Fotograf: Okänd



D-skolans elever, Klass 6 eller 7 på D-skolan, ca 1934

Flickorna står vid Föreningsgatan. Till vänster ligger Höjdgatan. Övre raden från vänster: Helma Söderkvist, Ingegerd Andersson, Maj Liljeberg, Margot Andersson, Villemo Karlsson, Gulli Gustavsson, Maj-Britt Licke, Sävström, Gun Svensson. Mellersta raden från vänster: Gun Skoglund, Okänd, Gerd Cederman, Lisbet Nyberg, Karin Höglund, Alma Svensson, Gerty Nordström, Okänd, Okänd, Okänd, Gun Olsson. Nedersta raden från vänster: Heidi Lövander, Okänd, Okänd, Ingrid Lindgren, Elsa-Britt Lundell, Okänd, Maj-Britt Ljunggren. 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

Oxelöskolan

Under året fortsätter byggnationen av nya Oxelöskolan och nu kommer du kunna se och följa bygget av själva skolan. Markarbeten påbörjas i februari och till sommaren kommer stommarna till den nya skolan att resas. Under november börjar sedan byggnationen av skolans insida. Följ gärna byggprojektet på vår hemsida oxelosund.se.

Stenvikshamnen utvecklas till rekreationsområde

Under 2019 binder vi samman området från Stenviksbadet med området vid Stenvikshamnen och Femöre kanal. I Stenvikshamnen planerar vi att bygga trädäck och strandskonad brygga. Området kommer att fyllas med bänkar, växter, grillplatser och belysning, allt för att bjuda in till ett ställe för rekreation. Inom området planeras också parkeringsplatser och ett mindre antal husbilspareringar.

Björntorps äldreboende byggs ut

Planeringen runt att bygga ut Björntorps äldreboende startar under 2019. I den första etappen kommer vi att skapa 22 nya boendeplatser, och i en senare etapp ytterligare 22 boendeplatser. Vi räknar med att kunna påbörja byggnationen under 2019.

Ny restaurang i Oxelösunds gästhamn

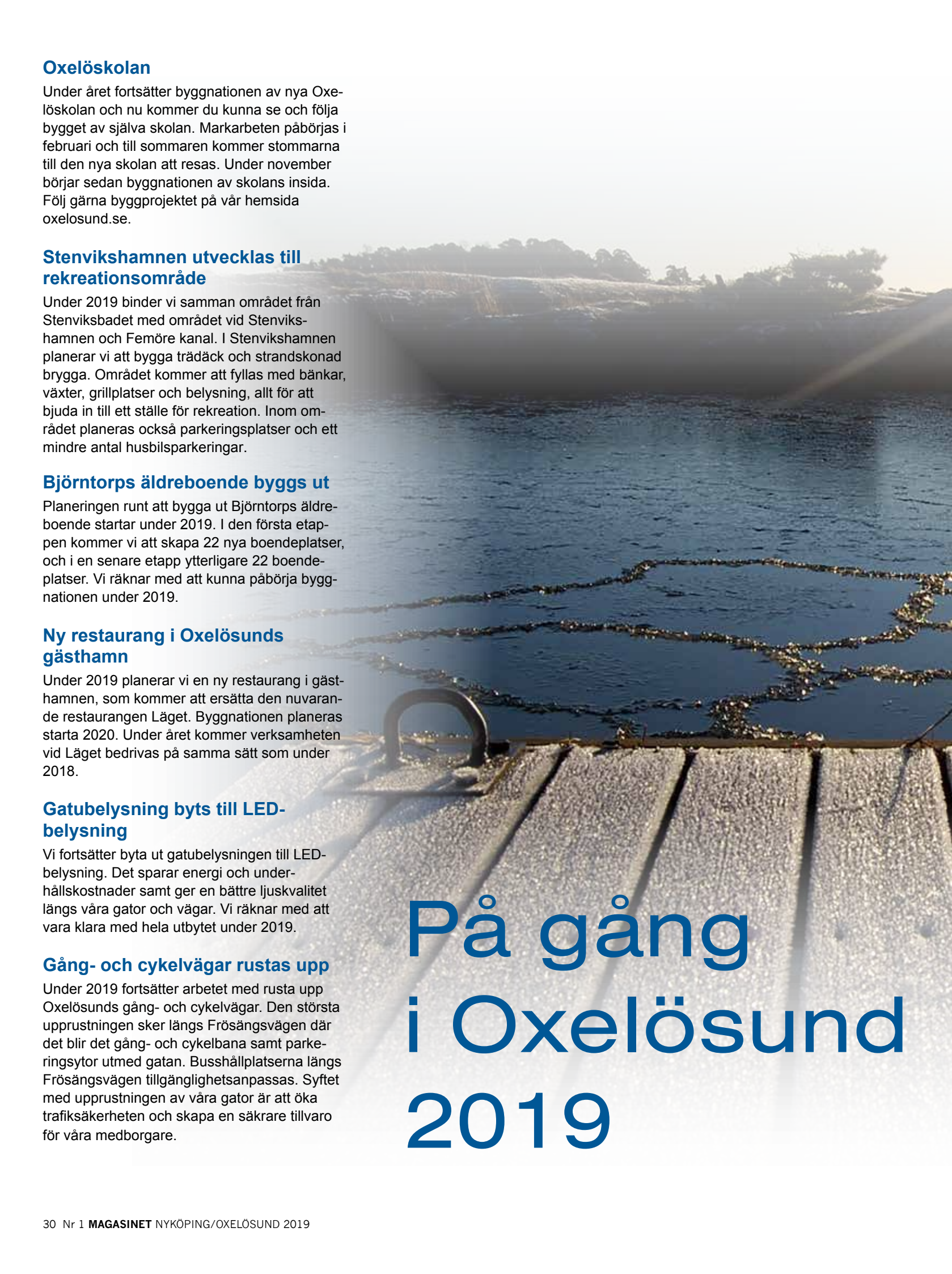
Under 2019 planerar vi en ny restaurang i gästhamnen, som kommer att ersätta den nuvarande restaurangen Läget. Byggnationen planeras starta 2020. Under året kommer verksamheten vid Läget bedrivas på samma sätt som under 2018.

Gatubelysning byts till LED-belysning

Vi fortsätter byta ut gatubelysningen till LED-belysning. Det sparar energi och underhållskostnader samt ger en bättre ljuskvalitet längs våra gator och vägar. Vi räknar med att vara klara med hela utbytet under 2019.

Gång- och cykelvägar rustas upp

Under 2019 fortsätter arbetet med rusta upp Oxelösunds gång- och cykelvägar. Den största upprustningen sker längs Frösängsvägen där det blir det gång- och cykelbana samt parkeringsytor utmed gatan. Busshållplatserna längs Frösängsvägen tillgänglighetsanpassas. Syftet med upprustningen av våra gator är att öka trafiksäkerheten och skapa en säkrare tillvaro för våra medborgare.



På gång i Oxelösund 2019



Skulpturfestival 2019

Med Stjärnholm som bas genomförs 2019 en stor skulpturfestival med temat "Hållbarhet". Där kommer du att kunna njuta av ett trettiotal verk i Oxelösunds centrum och Stjärnholms skulpturpark, av samtida svenska skulptörer. I samband med utställningen arrangeras ett antal aktiviteter i form av workshops, seminarier, föredrag, dans, teater och mycket mer. Oxelö Energi arrangerar i samband med skulpturfestivalen en hållbarhetsdag. Evenemanget genomförs i samarbete med Föreningen Stjärnholms Skulpturpark och Svenska skulptörförbundet.

ORC European Championship 2019

11–17 augusti går den stora segeltävlingen ORC-Ci-EM av stapeln i Oxelösund! Tävlingen arrangeras vartannat år i norra Europa och i år är Oxelösunds Segelsällskap (OXSS) värd och arrangör. Ett 70-tal båtar från hela Europa med ca 800 personer i besättningarna beräknas delta. Ett stort arrangemang som involverar Oxelösunds kommun och ger en möjlighet för oss i kommunen att öka kunskapen om och intresset för Oxelösund! Passa på att ta dig ut till Fiskehamnen och avnjuta en av starterna.

Stadsodling och ätbar park på Frösängs gärde

En stadsodling anläggs till våren på Frösängs gärde. De medborgare som anmält sitt intresse kommer då ha möjlighet att odla egna grönsaker. I anslutning till stadsodlingen kommer också en ätbar park att anläggas där du kan njuta av äpplen, päron och andra frukter.

Vivestavägen färdigställs

När nyårsklockorna ringer ut 2019 kommer du kunna åka på den nyanlagda Vivestavägen som gör att du enklare och snabbare tar dig ut till Lastudden via Sundsör.

Förändrad skolorganisation hösten 2019

Oxelösunds grundskolor kommer från och med höstterminen 2019 organiseras i årskurserna förskoleklass till och med årskurs 6 (F–6) samt årskurs 7–9. Det innebär att eleverna i årskurs 5 går kvar ett år på sin nuvarande skola för att sedan höstterminen 2020 flytta till Breviksskolan i årskurs 7. Inför hösten kommer lokalerna att förberedas, vilket innebär en del mindre byggnationer på D-skolan, Peterslundsskolan och Ramdalsskolan. Förändringen görs för att bättre kunna stödja elevens utveckling och öka förutsättningarna för eleven att nå sina mål.



Oxelösund

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Bli årets stora Stryktipsmästare!

Nu är det dags igen att tävla om titeln "Årets Stryktipsmästare". Första omgången blir lördag 2 februari och sista omgången lördag 9 mars. Totalt sex lördagar, varav fem veckors resultat räknas.

Du får räkna bort det sämsta resultatet. Vid lika antal rätt efter fem omgångar vinner den som haft flest rätt vid en enskild tipsomgång.



Tävla med personalen i Förbutiken i "Årets Stryktipsmästare"

Stryktipsmästerskapen går in på sin 17:e säsong. Ta chansen och var med i år och utmana förra årets vinnare Håkan Schröder.



SVENSKA SPEL

Tidigare stryktipsmästare

2002 Gösta Börne	2004 Britt Hjelm	2009 Bernt Andersson
2003 Lars Svedlind	2005 Valdemar Manninen	2010 Peter Renfors
och Britt Hjelm	2006 Per Palm	2011 Tobias Fröberg
(Fredrik Björklund, ICA	2007 Jenny Kedén	2012 Totti
Kvantum, hade en	2008 Lars Svedlind	2013 Bertil Magnusson
poäng mer men deltog		2014 Jussi Helmersson
utom tävlan)		2015 Christer Andersson
		2017 Kåre Wartiaainen
		2018 Håkan Schröder

Så gör du för att vara med i Stryktipsmästerskapen!

Lämna ditt 64-raderssystem med sex halvgarderingar och anmäl dig i vår spelbutik. Följ tävlingen i spelbutiken, vi annonserar löpande ut resultat och informerar om tävlingen. Denna tävling gäller endast i vår butik.



**UTMANA
2018-ÅRS
mästare!**

Vinnaren 2018, Håkan Schröder gratuleras av Mathias och Cissi från ICA Kvantum

Fantastiska priser även i år!

ICA Kvantum kan i samarbete med Svenska Spel erbjuda fantastiska priser även i årets tävling. Så förutom äran, är det detta som står på spel:

- 1:a pris:** 2 biljetter till landskamp Sverige-Malta fredag 7 juni på Friends Arena.
- 2:a pris:** 2 VIP-biljetter till allsvensk fotbolls match med IFK Norrköping på Östgöta porten under 2019.
- 3:e pris:** 4 biljetter till valfri SSK hemmamatch.

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

**VI HAR ÖPPET
ALLA DAGAR** **8-21**

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär