

Magasinet

Nr 7 Augusti 2019

Nyköping/Oxelösund



**Nyfiken på
Kenneth Bodin**

PAU

Tankar vid sextio plus två

Vi brukar träffas varje sommar. Tre kompisar som hängt ihop sedan unga år. Ett kärt återseende och det brukar inte vara någon brist på samtalsämnen. Genom livet har vi upplevt mycket tillsammans och har många gemensamma intressen.

Vi är alla födda år 1957 och har således nått den aktningsvärda åldern sextio plus två. Årets stora samtalsämne var inte helt oväntat att pensionsåldern närmar sig. Hur länge ska man jobba, vad innebär det ekonomiskt att gå i pension och så vidare. Vi pratade om termer som brytpunkt och pensionsförsäkringar och kom överens om att alla hade unika förutsättningar.

Hur som helst satte det igång tankar hos mig och hur mitt framtida arbetsliv ska se ut. Jag är en obotligt entusiastisk entreprenör som hela livet har brottats med kampen mellan känsla och förnuft. Jag har i snart 30 år arbetat inom event och media, och nya idéer har dykt upp hela tiden. Totalt har jag arbetat med 18 olika varumärken inom event och media och borde kanske förnuftsmässigt

ta det lite lugnare nu när jag närmar mig pensionsåldern.

MEN, allt jag arbetat med under trettio år har kokats ner och nya idéer och drömmar dyker upp i huvudet. Kampen mellan känsla och förnuft pågår fortfarande. Tur att jag som egenföretagare själv bestämmer när jag uppnått pensionsålder.

Något som också blir allt viktigare ju äldre man blir, det är att fortsätta röra på sig. Även dagar då den förrädiska sextio plus två-kroppen säger ifrån - oftast i form av ett envist ryggskott. Jag spenderar, som många andra, mycket tid sittandes vid ett skrivbord i jobbet, därför är det extra viktigt att se till att man får en daglig dos av motion. Vilket inte är svårt i Oxelösund, där man kan ta cykeln överallt - till exempel till närmaste badplats för en simtur, eller till Ramdalen för en stunds svettande på gymmet.

Något som oroar mig är rapporterna om att barn och unga rör sig allt mindre. Datorer och

smartphones i all ära - jag förstår att de måste få ta sin plats i den moderna världen - men jag känner att många av dagens barn går miste om den spontana leken och glädjen som jag och mina kompisar upplevde när vi hittade en ledig gräsplätt för en stunds fotboll på sommaren eller landhockey på vintern. Lite längre fram i tidningen kan du läsa om Oxelösundsbon Pernilla och hennes passion för barns rörelseglädje.

Min önskan inför hösten är att vi alla gör vad vi kan för att själva röra på oss, och att inspirera andra - gammal som ung - till detsamma.

Väl mött med förhoppning om en fin (och aktiv) höst!

*Torbjörn
Dahlström
Ansvarig utgivare
Magasinet Nyköping/Oxelösund*



MAGASINET – en produkt av
Mediamix Event & Media

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

Nästa nummer: 29/9 2019
På omslaget: Kenneth Bodin
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.

 vasterport

 vasterport

 vasterport.com

VÄSTERPORT



Livet i Västerport

Välkomna tillbaka till stan efter en välbehövd semester.
Nu är vår skyddsängel Bjudith och all vår duktiga personal laddade för att möta upp er!

Välkommen hem till Västerport!

Extra glasögon på köpet!

Vid köp av progressiva glasögon bjuder vi på ett extra par läs, avstånds- eller solglasögon i dina styrkor samt kostnadsfri synundersökning! Välkommen in i butiken för mer information eller besök www.glasogonmagasinet.se

T.o.m. 2019-11-16

SPARA 1990:-

**Kostnadsfri
synundersökning**
vid köp av glasögon.
Värde 395 kr

Utförs av leg. optiker och gäller vid köp av glasögon t.o.m. 2019-11-16.
Synundersökning bokar du enkelt på:
www.glasogonmagasinet.se

Världens enklaste avbetalning

Kostnaden delat på 10 månader

- Ingen uppläggningsavgift
- Ingen ränta
- Ingen avavgift
- Inga överraskningar



Effektiv ränta vid 10.000 kr är
0% vid 10 månaders avbetalning.

Bli en säkrare bilförare i höst

50 % rabatt på senaste utvecklingen



FORMULA 2 DRIVE
NU 1150:-
ORD. TILLÄGG 2300:-

Filterglaset Formula 2 Drive tillsammans med ytbehandlingen IP Blue GT ger fullständigt UV skydd, minskar bländningsrisken, hjälper ögonen att slappna av och ökar kontrasten vid svåra ljusförhållanden. Detta tillval på extra tunna glas kostar ord. pris: 2300 kr, NU 1150 kr. Mer information finns i butiken.



Glasögonmagasinet
Optikkällaren

Vi tillsammans.

Nyköping
Västerport Köpcentrum
Tel: 0155-28 88 53

Vardagar: 09.30 - 18.00
Lördag: 10.00 - 16.00
Söndag: 12.00 - 16.00

www.glasogonmagasinet.se

Nyfiken på - ett samtal med Kenneth Bodin

Kenneth Bodin och Nyköping Stads Teater har precis avslutat årets Nyköpingsvandring. Det blev totalt 46 föreställningar.

- Årets tema var "Rysen kommer! Staden brinner, säger Kenneth och berättar att det var sjunde året som vandringen genomfördes.

Utgångspunkten för vandringen är Stora torget och Rådhuset i Nyköping. Beroende på temat för året tar Kenneth och hans kamrater med åhörarna på en vandring i staden samtidigt som man levandegör det historiska skedet.

- Vi har haft tur och inte behövt ställa in en enda föreställning i år, säger Kenneth. Årets spel har slagit publikrekord och det är vi mycket glada över.

Kenneth skriver, skapar och spelar med under vandringen.

- Ett inspirerande och roligt arbete, jag har redan bestämt nästa års tema och börjat jobba med det.

Kenneth är född i Göteborg och stadsdelen Frölunda. Skådespelargenen fanns tidigt.

- Jag minns att jag skrev små dockteaterpjäser redan på fritids och hos min låtsasfarfar och låtsasfarmor klädde jag ut mig i låtsasfarfars kläder och promenerade i hatt och kostym på stadens gator.

Låtsasfarfar och låtsasfarmors gillestuga blev ett tidigt kreativt center för den unga skådespelartalangen.

- Där satt jag och skrev små pjäser, lyssnade på LP-skivor med Hasse & Tage, Galenskaparna och Beatles. Här fanns även ett piano som jag satt och klinkade på.

1994 sökte sig Kenneth till Mölndals Teaterhus, något som skulle få stor betydelse för framtida yrkesval.

- Jag hade nog ingen tydlig plan att bli skådis, men jag var nyfiken och kände en stor lust att prova på yrket.

Till en början fick Kenneth skriva och levandegöra små pjäser. Inom Mölndals Teaterhus fanns en verksamhet som hette "Dramatörerna". Det blev nästa steg för Kenneth.

- Här träffade jag komikern Per Andersson, och fick för första gången spela inför publik i föreställningen "Skattkamarön".

En annan verksamhet under Mölndals Teaterhus var "Humoristerna".



Kenneth fick frågan om han var intresserad av att en audition med tanken att spela sonen "Dennis Forslund" i familjen.

- Jag tänkte att det vore kul att se Stockholm och hade ingen tanke på att få jobbet, men tackade ja till audition och flög upp till huvudstaden.

Några dagar efter audition fick Kenneth besked. Han hade fått jobbet.

- Tillsammans med skådespelare som Tomas Bolme, Marika Lagerkrantz, Ulf Larsson och inte minst Jerry Williams, spelade vi pjäsen på Göta Lejon i Stockholm och senare även i Göteborg. Det blev cirka 200 föreställningar totalt, minns Kenneth.

Efter föreställningen om Jerry Williams flyttar Kenneth tillbaka till Göteborg.

- Jag arbetade som frilansande skådespelare med historiska dramor och fick efter ett tag jobb hos "Comedy Art Theatre" där jag hade lite blandade arbetsuppgifter.

En dag kom Kenneths chef med en fråga.

- Jag såg en annons i DN, Nyköping söker förslag på vad man skulle kunna göra på Nyköpingshus sommartid. Kan det vara något för oss?

Teatergruppen skickade in ett förslag.

- Vi mixade ett förslag med en historisk vandring, en scenföreställning där vi spelade upp 350 års historia på en timme, en fars, en barnteater och en historisk föreläsning.

Comedy Art Theatre fick jobbet och

Kenneth flyttade till Nyköping.

- Det blev två turbulenta men också roliga och positiva år på Nyköpingshus, säger Kenneth.

Under tiden i Nyköping träffade Kenneth Lars-Johan Edström och Bodil Nilsson.

- Vi fick bra kontakt och började prata om att starta en teatergrupp tillsammans.

Nyköping Stads Teater föddes och Kenneth beslutade sig för att bo kvar i Nyköping.

- Jag minns att jag satt i Kungstornet när jag bestämde mig. Jag har aldrig ångrat mig, jag trivs bra i Nyköping.

Privat har Kenneth en stor passion.

- Beatles och deras musik har blivit mer än ett intresse för mig. De har varit en stor del av mig sedan 10 års ålder, och jag lyssnar mycket på deras musik, avslutar Kenneth vårt samtal.



- Jag var helt tagen av deras föreställningar, säger Kenneth. Det var fyra killar varav Per Andersson var en. Drömmen var självklart att bli en i gänget, men jag intalade mig själv att "där kommer du aldrig in"...

Under en repetition av en pjäs kommer Per Andersson fram till Kenneth.

- Du, jag måste prata med dig. Vill du vara med i Humoristerna? Det visade sig att en av killarna hade hoppat av. Jag sa självklart ja, och det blev fem fantastiska år med gruppen. Vi spelade på alla möjliga tänkbara platser. Ett bra exempel är att vi en gång spelade på en rullande buss.

Efter fem år med Humoristerna kom det stora lyftet.

- Jag fick ett samtal från en regissör från Stockholm som skulle sätta upp en musikteater om Jerry Williams liv. En fiktiv "folkhemsfamilj" skulle bildas och Jerry var själv med och berättade och sjöng.



Bilden är från Nyköpingsvandringen 2018 "Hertig Karls skrönika" och Kenneth gör rollen som den förskräcklige ärkebiskopen Abraham Angermannus.

PENSIONÄR – SE HIT!

Ansök idag!

VI SÖKER FLER VETERANER, BL A DIG SOM
KAN MÅLA & STÄDA HOS PRIVATKUNDER.

Ring 0155-40 04 09

VETERANPOOLEN



HELGÖPPET

31/8-1/9 SEPTEMBER

Lördag 10-15 • Söndag 11-15



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



NYACAMRY. **PRESTANDA OCH ELEGANS I PERFECT HARMONI.**

Välkommen in och provkör nya Camry hos oss.

Fri uppgradering från Active till Executive (Värde 25.000 kr). Ord. pris från 334.900 kr.

Flex Privatleasing från 3.895 kr/mån.



NEDC* 4,3-4,8 l/100km	WLTP* 5,3-5,5 l/100km	CO₂ NEDC* 98-101 g/km	CO₂ WLTP* 119-125 g/km
------------------------------------	------------------------------------	---	--

*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 (12,50 kr/mil) och skador utöver normalt slitage debiteras vid återlämning av bilen. Uppläggnings- och avavgift samt skatt och avgifter från Transportstyrelsen tillkommer. Erbjudandet giltigt t o m 30 september 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.

**ÖPPETTIDER: Mån-fre 10-18,
Lördag 10-14**
www.toyotanykoping.se

**Industrigatan 10,
Nyköping**
0155-217170



TOYOTA
MOTORCITY • NYKÖPING

Meta fisk som metafor

Tänk vad många olika intressen det finns att viga sitt liv åt. Några kan till och med viga kärlekspar och andra är så viga att de kan gå ner i brygga. För er som föredrar att fiska, exempelvis med metspö, så tror jag att en brygga räcker långt även om den är kort.

Jag fiskar förstås efter våra olika sätt att använda ord, såsom orden viga, brygga och fiska, och vill gärna både överbrygga eventuella missförstånd som kan uppstå samt synliggöra det roliga mellan raderna. Det finns så mycket att vinna genom att vilja leka och läka med ord på allvar för det är inte orden eller meningen i sig som är fel. Det är verkligen inte min mening att skoja bort något, det är nog någon annans.

När jag var liten följde jag med min pappa för att fiska bäckforell, för det var något han hade berättat om så många gånger med sådan inlevelse så jag tjatade om att få följa med. Jag såg verkligen fram emot att få spendera några timmar med honom där han hade kul, vilket inte var så vanligt enligt mig. Det blev dock inte riktigt som jag hade föreställt mig, för det jag minns mest av allt var att jag försökte hålla andan. Jag fick nämligen inte säga ett knyst eller bryta en kvist och ångrade varje litet steg på stigen jag gick.

De där forellerna var mycket lättskrämda och stack iväg så fort de hörde något och myggen stack också överallt men de stack aldrig därifrån hur jag än fäktade med armarna. Jag minns inte vilket bete vi använde eller hur många foreller som nappade, men jag tror att ni redan har gissat att jag aldrig nappade på det här med att meta fisk. Som metafor fiskar jag däremot ofta efter det som är skojigt i livet och skrattar gärna med andra men aldrig åt.

Jag var oftast tyst i närheten av min pappa, inte bara när vi fiskade, för han ville inte bli störd. Det kändes riktigt stört, men jag trodde länge att det var jag som var störd och konstig. Det var till och med stört omöjligt att få honom att skratta. Jag vet numera att jag är mer lik min mamma men eftersom jag inte växte upp med henne så märkte jag inte av likheten förrän långt senare. Hur vi betar oss till vardags kan vara påverkat av det beteende som vår egen omgivning har

eller har haft, men vi kan träna oss själva så att vi inte går bet på hur vi vill ha det för att kunna vara på hugget. Precis som när fiskaren väljer sina redskap för att lyckas med sin fångst så går det att fånga essensen med livet i en mening genom våra val av ord.

När jag blev lite äldre och mötte min mamma så sa hon till mig att jag ska fortsätta vara ett "Ping" för världen är så full av "Pong". Hon skrattade högt och förklarade det lite närmare när hon såg min undrande blick. Om vi möts framöver så berättar jag gärna hennes underfundiga förklaring. Som jag skrev inledningsvis så har vi olika intressen som vi pysslar med under vår stund här på jorden. Jag har valt orden eller så har de valt mig och ibland skriver jag melodier till dem.

Jag har alltid tyckt om att leka och spela spel. En lek som jag har lekt ibland vore kul att få fler att vilja prova. Den går ut på att man på ett kafé eller annan allmän plats låtsas känna igen en vän, kusin, faster eller kollega och sedan säger man hej samtidigt som man vinkar och går fram till den personen med ett leende. Väl framme säger man att man har misstagit sig men att hen är så lik den man känner men inte sett på länge. Brukar oftast resultera i att man får ett leende tillbaka och världen känns med ens lite ljusare, förhoppningsvis för er båda. Om det känns rätt så kan man passa på att fråga något för de flesta har mycket att berätta.

Tänk vad många berättelser det bor i varje människa vi möter. Vi går omkring som vandrare böcker med intressanta kapitel och ibland önskar jag att det skulle gå att skriva upp volymen precis som på ljudböcker. Nu fiskar jag igen, men denna gång efter att få kontakt med alla er som nappar på att berätta något för andra. Kanske ett skojigt minne, ett familjerecept, en händelse från förr eller nyss eller en dikt? Hör av er! **Ping!**

Anna Källdén, Ordläkaren, info@ordlakaren.se



Ta krafttag mot stillasittandet - för en friskare framtid

Vi får ofta höra att pulshöjande träning är viktigt för vår hälsa – och visst är det så! Det talas dock mindre om är hur skadlig även en stillasittande livsstil faktiskt kan vara. En vardag med mycket stillasittande kan leda till en mängd hälsorisker, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Stillasittande har under många år ökat hos vuxna – men det finns också en tydlig trend av allt mer stillasittande hos barn och unga.

Människokroppen idag skiljer sig inte särskilt mycket från hur de Homo Sapiens som först kom till Europa för tusentals år sedan fungerade. Den tidens människor tros ha spenderat merparten av sina dagar i rörelse – det krävdes helt enkelt för att man skulle överleva. Man hade ännu inte kommit så långt i utvecklingen att man lärt sig odla sina egna grödor, utan man fick spendera mycket tid till att vandra runt och samla mat. Jakt och fiske var också en viktig del av vardagens överlevnad.

Brist på pulshöjande träning och stillasittande må falla under samma tema, men det är två skilda problem. Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) beskriver stillasittande på följande vis; "Stillasittande innebär frånvaro av muskelkontraktioner, muskulär

inaktivitet, i de större muskelgrupperna i kroppen och karaktäriseras av en mycket låg energiomsättning. Långvarigt stillasittande ersätter framför allt den lågintensiva vardagliga aktiviteten, och genom att öka denna kan ett stillasittande beteende motverkas."

Enkelt sagt – många av oss skulle må bättre av att ta lite inspiration från stenåldersmänniskans ständiga vandrande och letande efter födoämnen. Att träna högintensivt regelbundet är givetvis en bra investering för hälsan, men ur många perspektiv finns det viktiga poänger även med den enklare vardagsmotionen.

Som det beskrivs i citatet tidigare i texten är det den lågintensiva aktiviteten som menas främst när vi

"Kroppen mår bra av att vara i rörelse"



Att hitta enkla och roliga sätt att få in mer rörelse i vardagen är en viktig del i en hälsosam livsstil - särskilt för barn. Bild från balettkurs på fritidsgården, nuvarande Briggen, på Föreningsgatan 15 år 1969. Källa: Södermanlands Nätter 1969-01-25. Bild från Oxelösundsarkivet, fotograf okänd.

pratar om att minska stillasittandet – tanken här är inte att få upp pulsen eller sveltas, utan att just röra på sig i all enkelhet. Vi är skapade för att röra på oss med funktionella muskler och leder, kroppen mår bra av att vara i rörelse – och just därför finns det också många risker med att bli alltför stillasittande i sin vardag.

I en värld där tekniken är på ständig frammarsch blir allt fler av oss fast i monotona arbetsställningar. Ofta framför en datorskärm eller på annat vis sittande i stillhet större delen av den vakna tiden. Numera är det hjärnan som får arbeta, snarare än kroppen, inom många yrkesgrupper. Allt fler spenderar också mycket tid i bil, oavsett det är i arbetet eller till och från jobbet.

Även för dem som har mer aktiva arbeten, såsom inom exempelvis vården eller restaurangbranschen, finns det risker. Arbetet innebär förvisso rörelse under arbetspasset, men ofta handlar det om väldigt enformiga och fysiskt krävande rörelser som på sikt kan orsaka förslitningsskador. Att sträva mot mer rörelse, men också variation i rörelserna är viktigt. Arbetar man till exempel någonstans där man går eller står större delen av dagen kan det vara mer lämpligt med en cykeltur eller en stunds lugn simning, snarare än en promenad, utanför arbetet för att variera kroppens rörelser.

Likasa har de höj- och sänkbara skrivborden blivit allt mer populära de senaste åren – vilket givetvis är bra sett till ergonomin. Men samma sak gäller i detta läge, variation är det bästa. Har du möjlighet så varva mellan att stå och sitta under dagen. Ha också gärna en dataskärm som går att reglera, och byt position då och då för att spara på nacke och axlar. Ett tips är också att använda stödstrumpor med kompression under arbetsdagen – särskilt för den som står och går mycket. Har du möjlighet så passa gärna på att lägga fötterna i högläge under din rast.



Barn gör inte som vi säger, de gör som vi gör! Därför är det viktigt att föräldrar och andra vuxna i samhället föregår med gott exempel för att bekämpa stillasittandet. Bild från Öppet hus i Ramdalens sporthall år 1971. Meningen med ett öppet hus var att hela familjen skulle kunna delta i denna motionsform. Ett 25-tal damer och herrar i olika åldrar deltog under två 30-minuters gymnastikpass. Ledare var Anne-Marie Larsson. Källa: Folket 1971-09-25. Bild från Oxelösundsarkivet, fotograf okänd.

Pernilla brinner för barnens hälsa

Att tycka att det är kul med rörelse och aktivitet är ingen självklarhet för barn idag - det vill Pernilla Andersson från Oxelösund ändra på. Hon har startat upp friskvårdskurser för barn i åldrarna 2-8 år, och Magasinet har träffat henne för en pratstund.

– Det kan tyckas tidigt att börja med en aktivitet redan från 2 år. Inom lagidrott såsom exempelvis fotboll är det vanligare att man är åtminstone 6 år när man börjar, men jag tycker att det är viktigt att börja i så god tid som möjligt för att få barnen att se rörelse som en naturlig och rolig del av vardagen, säger Pernilla.

Hon är 34 år gammal och är själv mamma till fyra barn i åldrarna 1,5 år, 6 år, 10 år och 12 år. I januari i år startade hon upp företaget GoEZ (GoEazy) och under våren höll hon kurser för barn flera kvällar i veckan i Peterslundsskolans gymnastiksal. Grundtanken med kursen är att låta barnen upptäcka rörelseglädje på sina egna villkor.

– Jag har alltid varit intresserad av hälsa, och människor i stort. Jag har jobbat inom vården i Oxelösund sedan jag var 17 år gammal, och jag har även provat på att arbeta på förskola. Stillasittande är en stor folkhälsobov i dagens samhälle, och jag vill gärna göra det jag kan för att hjälpa till att motverka det – varför inte börja med barnen? För mig känns det viktigt att värna om nästa generation.

Som barn hittade Pernilla ett intresse för såväl gymnastik som fotboll. – Jag trivdes bra med både och, men till slut räckte inte tiden till för att fortsätta med båda aktiviteterna, så då föll valet på fotbollen. Jag fortsatte spela fotboll fram tills för ett par år sedan, bland annat i OIK, NBIS och IK Tun. Jag har också varit ledare för barn inom fotbollen, bland annat inom OIKs fotbollsskola.

Alla barn hittar dock inte "hem" inom de traditionella idrotterna, och då är det lätt att barnen blir mindre aktiva. Det var just av den anledningen som GoEZ startades. – Egentligen är det tack vare en av mina döttrar. Hon är 6 år gammal och såg sina äldre bröder åka iväg på aktiviteter flera dagar i veckan – hon längtade efter att själv få åka iväg, men fann inget intresse för de aktiviteter som fanns tillgängliga, säger Pernilla.

– Jag tänkte att det måste finnas fler barn som min dotter – som vill ha roligt och röra på sig men utan att behöva ägna sig åt en särskild sport eller aktivitet. Tanken bakom GoEZ är därför att lära barnen värdefulla saker som ansvar och samarbete, och att de ska få utmaningar inom exempelvis koordination och motorik – men allra viktigast är rörelseglädjen!

Kurserna är uppdelade efter ålder, där varje kurs är anpassad till de barn som går i respektive grupp.

– Jag vill göra min grej, på mitt sätt – och jag gillar att tänka utanför boxen. Det finns en tydlig plan för varje kurs, men den är samtidigt väldigt flexibel. Ofta ändras den efter vad barnen tycker och vad som passar bäst för respektive individ. Alla behöver ju inte göra

samma sak när vi ses för att det ska bli en bra aktivitet, menar Pernilla.

– Som sagt, det väsentliga är att barnen har roligt, och att de rör på sig! Varje kurstillfälle med GoEZ avslutas också med en fruktstund där jag och barnen sitter tillsammans och pratar, då har jag möjlighet att fånga upp vad de tycker varit bra, och vad vi kan göra bättre nästa gång. Jag vill att de ska tycka att det är så kul att de ser fram emot nästa gång vi ses redan när de går ut genom dörren.

Vårens kurser visade sig bli populära, och nu till hösten startar Pernilla upp grupper även i Nyköping.

– Vi kommer att köra i Svalsta och Närkevarn också. Jag har medvetet valt att ha kurserna utanför centrala Nyköping – där finns det redan mycket att välja på. Genom att välja kurslokaler på landsbygden så hoppas jag kunna möjliggöra för fler att ta del av aktiviteter för barn. Jag vet själv hur svårt det kan vara att få ihop vardagen tidsmässigt när det ska skjutas hit och dit, menar Pernilla.

– Dessutom gör jag vad jag kan för att hålla ner kostnaderna – vilket i sin tur gör att priset för kurserna kan hållas på en rimlig nivå, vilket också förhoppningsvis kan öppna upp för fler att kunna vara med.

Feedbacken från föräldrarna efter första terminen har varit bra.

– Till exempel har vi haft fin utveckling för barn som haft med sig utmaningar såsom blyghet eller diagnoser inom autism och ADHD. Eftersom kurserna är så flexibla utan alltför strama strukturer så har de haft frihet att göra sånt som passar deras personlighet, samtidigt som de också haft möjlighet att prova på nya aktiviteter under otvungna för-



Pernilla Andersson vill att barn ska lära sig rörelseglädje redan i tidig ålder. Hon driver sedan januari i år företaget GoEZ som anordnar friskvårdskurser för barn i åldrarna 2-8 år i Oxelösund och till hösten även i Nyköping.

mer och därmed fått bättre självförtroende – vilket också föräldrarna har märkt hemma. Sönt blir jag givetvis jätteglad över av att höra!

Idag jobbar Pernilla som ensam ledare i GoEZ verksamhet, med god hjälp av engagerade assistenter.

Men om utvecklingen fortsätter så som det gjort hittills kommer hon bli tvungen att anställa en ledare som kan hjälpa henne.

– Det känns nästan lite märkligt, men jättekul såklart! Jag är jätteglad att det finns ett så stort intresse för min idé.

Höstens kurser startar i mitten av september, och i skrivande stund finns det några platser kvar i grupperna. För den som är nyfiken på vad GoEZ innebär

bjuds det in till Öppet hus i Närkevarn den 1 september mellan 11.00–13.30.

– Då finns det möjlighet att träffa mig i skolans gymnastiksal och se vad kurserna innebär, barnen

kan leka och prova på en hinderbana om de vill. Jag kommer även att finnas på plats på familjedagen på Palstorps lek- och upplevelsegård den 31 augusti, säger Pernilla avslutningsvis.

"...allra viktigast är rörelseglädjen!"



Pernilla tipsar!

Enkel rörelseglädje i vardagen

Ta med barnen ut i skogen – plocka bär eller svamp, spela skogsbingo eller passa på att äta mat eller mellis i det fria. Skogen är en fantastisk plats för barnens fantasi!

Gör en vana av att besöka en lekplats en eller flera dagar i veckan, det finns massor av fina lekplatser i både Nyköping och Oxelösund.

Gula ambulanser

Sveriges första motordrivna ambulans började användas i Stockholm 1910. Hästdragna ambulanser var ändå vanliga långt in på 1920-talet. Ingen, eller endast en enkel första hjälp, gavs till de drabbade.

Användandet av ambulanser fram till mitten av 1960-talet var en ren transportverksamhet. Man skulle köra så snabbt som möjligt till olycksplatsen, lasta in den skadade och sedan köra med högsta fart till sjukhuset. I slutet av 1950-talet, och i vissa fall ända in på 1960-talet, förekom det på mindre orter att ambulanser endast var bemannad av en person. Framme på en olycksplats, eller hos en svårt sjuk person var man tvungen att få hjälp med bårn!

Många på ambulanserna saknade utbildning i sjukvård, även om det fanns en frivillig utbildning. Inte förrän 1970 blev det krav på att alla skulle ha sjukvårdsutbildning. (Ambulanshistoria.)

I början på 1960-talet var Sigvard Viberg målare och egenföretagare i Nyköping. Han hade sin verkstad i ett hus på Lasarettsvägen, om han även bodde i huset är jag osäker på. Istället för att som var vanligt kalla sig "Målarmästare" omnämnde han sig som "Målerikonsulent".

Viberg hade funderat på utryckningsfordonens färger, och då framför allt ambulanser som oftast var vita med några röda kors. En kort period (60-talet?) hade dock "Räddningskåren" hand om ambulanstransporter i Nyköping. Ambulanserna var svarta och röda, och som jag minns det var det "stora amerikanare". Ofta stod någon ambulans utanför garaget i huset uppe på västra viadukten där bolaget antagligen hade sin verksamhet.

Vibergs funderingar resulterade i en undersökning om vitt var en lämplig kulör på ett utryckningsfordon. Exakt hur det gick till är jag osäker på, förutom i stora drag. På en nu nerlagd sträcka av Stigtomtavägen ovanför lasarettet och fram till Grönborg, vid kyrkogården, markerade han på asfalten olika avstånd som jag minns var 50, 100, 200 meter.

Viberg rekryterade sedan ett flertal personer att delta i undersökningen. Deras uppgift var att bedöma på vilket avstånd bilar med olika färger stod. Det visade sig att så gott som samtliga som deltog i undersökningen tyckte att en klargul bil syntes bäst, och upplevdes även som närmre än den var. Han drog därmed slutsatsen att ambulanser bör vara gula för att synas bättre i trafiken.

Det förekom även ett reportage om Vibergs undersökning i tidningen Lektör, eller om det var Fib Aktuell?

Var undersökningen den första i sitt slag, eller hade liknande undersökningar skett på annat håll? Idag är dock ambulanserna gula, även om det förekommer lite grönt och rött. Har Viberg på något sätt bidragit till detta?



Arne Andersson
Gästskribent

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



Den allt mer igenväxta sträckan av f.d. Stigtomtavägen.

Vår bästa tid är nu!

Vår bästa tid är nu, vem minns den snö som kanske föll i fjol? Även om dagarna är kortare och nätterna svalare har vi en lång och skön höst framför oss innan vintern är här och faktiskt är det just nu som är den bästa tiden att plantera. Det är för övrigt en av de mest förekommande frågorna vi får på Oscarsbergs, från tidig vår till sen höst, går det att plantera nu? Så nu passar jag på att reda ut det en gång för alla.

Svaret är helt enkelt ja. Det går utmärkt att plantera krukodlade växter så fort som det går att gräva på våren och ända fram tills att tjälen går ner i backen och du inte kan få ner spaden i marken längre. Jag har själv planterat ligusterhäck dagen före julafton ett år och den lever i allra högsta välmåga och jag har faktiskt aldrig behövt att vattna den. Samma sak med ett äppelträd som jag planterade för två höstar sedan, under de två föregående somrars extrema torka har jag vattnat den vid tre tillfällen. Med höstplantering ger du växten bra förutsättningar att klara sig på egen hand, vilket kan vara skönt i dagens stressade samhälle.

På Oscarsbergs fyller vi för tillfället på med nya, fräscha växter. Både perenner, buskar och träd, så utbudet är fortfarande brett. Många glömmar bort att plantera växter så att det alltid finns något som blommar, det blir lätt så att du handlar med ögat och väljer det som är i blom för tillfället när du är i butiken och går runt och tittar. Har du då handlat under vårsäsongen blir det automatiskt så att din trädgård har mest växter som blommar under våren. Vi har nu många sensommarblommande perenner hemma såsom flox, himmelsspira, anemoner, solhattar eller solbrudar. Kombinera dessa med något trevligt prydnadsgräs, de är som vackrast nu med sina vippor och finns i många höjder och storlekar att välja mellan.

Att få till en harmonisk trädgård där blomningen avlöser varandra är en stor utmaning och till glädje för dig och till nytta för våra insekter. Plantera gärna in vårblommande perenner redan nu på hösten, så att de finns i din rabatt och skänker dig njutning i vår, även om de för tillfället inte ser så roliga ut. Vi hjälper gärna till att planera och kommer med tips och råd kring hur du ska tänka och nu finns det ofta mer tid och utrymme till det, än under vårens högsäsong då det kan vara ganska hektiska dagar i trädgården.

Fördelarna med att plantera på hösten är många, dels är luften fuktigare vilket också gör att det är lättare att hålla jorden fuktigare, vilket inte ställer samma krav på dig då du inte behöver vattna så mycket. Växterna kan nu lägga kraft och energi på att utveckla sina rotsystem, istället för som på våren, då det är knoppsättning och tillväxt som prioriteras. Om du tänker efter är det ganska självklart, när du planterar i augusti- september istället för april- maj ger du växterna ungefär ett halvår till att förbereda sig för eventuella torkperioder nästa sommar, då vi inte haft riktig tjäle förrän i januari-februari de senaste åren. På våren så kan också växterna komma igång så mycket tidigare då den redan står i jord, så fort tjälen går ur fortsätter rotsystemet att etablera sig.

Nu är det också lämpligt att dela på perenner eller flytta dem till en bättre plats eller den nya rabatt du planerat att göra. Har du kanske en pion eller iris som inte blommar utan det kommer bara gröna blad behöver den sannolikt lyftas upp lite, då den har hamnat för djupt ner i marken. Det blir lätt så när vi fyller på med ny jord eller kogödsel ovanpå hela tiden.

JAS är inte bara ett flygplan utan också en förkortning för perioden Juli, Augusti och September. Det är nu vi med stor fördel beskär träd och buskar i våra trädgårdar. Det är fortfarande full fart på tillväxten och sårsläckningen på snittytorna går snabbare än om du beskär under vårvintern. Vissa träd såsom stenfrukter (exempelvis: körsbär, plommon, persika) blöder alldeles för lätt på våren men kan alltså beskäras nu.

Många stora butikskedjor rear ut växter nu, då

Missa inte!

**Stora planteringsveckan
7-14 september**

**Workshop beskärning
8 september**

**Workshop planera din trädgård
15 september**



**Ulrika Juul
Oscarsbergs
Trädgård**

de ofta har säsongspersonal och kanske också saknar kompetens kring skötsel av växterna de har i lager, vilket har lurat konsumenter att tro att säsongen för att plantera är förbi. Så är ju inte fallet som jag redan förklarat och ett sätt för trädgårdshandel att öka kunskapen hos konsumenterna kring fördelarna med att plantera på hösten är Stora planteringsveckan som går av stapeln 7-14 september. Ledorden är inspiration, kunskap och odlarglädje och utifrån det kommer vi på Oscarsbergs Trädgård ordna lite olika aktiviteter under denna vecka.

8 september har vi en Workshop i Beskärning i JAS. Ett unikt tillfälle för den som handgripligen vill passa på att lära sig lite mer om beskärningens ädla konst. Vi håller till i visningsträdgården och beskär lite olika typer av träd och buskar.

Söndagen 15 september ordnar vi en Workshop i att Planera din Trädgård, läs mer om de båda tillfällena och anmäl dig via vår hemsida eller direkt i butiken.

Är gräset grönnare hos grannen? De senaste somrarna har ställt till det för våra gräsmattor då många av grässorterna i mattorna dött ut. Istället har revsmörblomma, rölleka och annat ogräs tagit över. September är en bra tid för att så ny gräsmatta, varma dagar gör att gräset gror bra medan de svala nätterna håller sådden fuktig. Det är också dags att ge den befintliga gräsmattan en sista gödselgiva så att du stärker den inför vintern och ger den kraft att stå emot ogräset. Har du kala fläckar eller upplever gräsmattan gles rekommenderar vi att du sår in lite nytt gräs.

Annars vill jag bara avsluta med att ut och njut av den härliga trädgårdsperiod vi har framför oss. Våga experimentera med färg och form. Blanda in lite oväntade inslag i trädgården. På Oscarsbergs har vi ett rum fullt med dekoration och inredning för trädgård och hem som vi under hela september har 25% rabatt på.

Dekoration & inredning 25 %



**Kan ej kombineras med andra erbjudanden.
Gäller september månad**



Öppet: Vard 10-18 • Lörd & sönd 10-15
Oscarsbergsvägen 4, Nyköping • Tel 0155-22 79 72
www.oscarsbergstradgard.se

Vi finns även på Facebook och Instagram



Smakfullt & ekologiskt från

Ösvreta Gård

Temat: Härproducerat

I trakterna kring Nyköping och Oxelösund finns en mängd duktiga lantbrukare och matproducenter, stora som små, som enträget och engagerat jobbar för att vi konsumenter ska ha tillgång till ett rikt utbud av lokaltillverkade råvaror.

Genom att välja närproducerat och säsongsbetonat gör du ett klimatsmart val och stöttar den lokala näringen – samt bidrar till att bevara det sörmäländska landskapet.

Här i Magasinet kommer ni att få läsa om några av dessa eldsjälar under det återkommande temat **Härproducerat**.

Först ut är Ösvreta Gård och Annas kök – trevlig läsning!

Mellan Skavsta flygplats och väg 52 ligger Ösvreta Gård. Här har lantbruk bedrivits i många år, och idag är det Anna Brodén och Mats Larsson som driver gården som ett traditionellt ekologiskt och KRAV-certifierat familjejordbruk.

I fokus står gårdens mjölkkor och de produkter som framställs av mjölken de ger, men här finns också får, grisar och höns – samt ett minimejeri och en gårdsbutik.

Det är en alldeles lagom varm sensommardag när Magasinet besöker Ösvreta Gård. Inte långt från den lilla parkeringen invändigt gårdsbutiken syns några av gårdens fyrbenta boende njuta i sina hagar. Här finns grisar, får och gårdens viktigaste djur – mjölkkor. Ekologisk och KRAV-certifierad mjölk är basen i Annas och Mats verksamhet, och Mats är tredje generationen som driver släktgården Ösvreta.

Anna bjuder på kaffe och gårdsmejeriets egen glass i trädgården under intervjun. Under sommaren har gården haft öppet för glasscafé i samarbete med Åsa Hagberg från "Åsa's smaker från landet". – Vi började lite smått med glass redan förra året och ökade på i år. Åsa och jag har samarbetat tidigare, till exempel brukar hon komma hit och grädda våfflor om vintrarna när vi har våffeldagar.

Att driva ett lantbruk är intensivt, och mer en livsstil än ett arbete. – Vi älskar ju det vi gör, annars skulle vi inte göra det – så enkelt är det. Men det kan också bli ganska tungt och ensamt, menar Anna.

Av den anledningen valde Anna och Mats att utöka sin verksamhet. År 2015 startades minimejeriet "Annas kök" upp, då med grundprodukterna gårdsmjolk och yoghurt. – Mestadeln av vår mjölk går till Arla, och det är en stor trygghet för vår verksamhet. Men den delen vi väljer att behålla och förädla här på gården, den gör att jag får vara kreativ och komma på nya idéer och produkter.

◀ Glasscafé på Ösvreta - ett samarbete mellan Annas kök och Åsa's smaker från landet. Under sommaren serverades glass i stora lass i trädgården på Ösvreta. Glassen tillverkas på plats i Annas kök - givetvis på mjölk från gården - och serveras i nygräddade rån gjorda på ekologiskt dinkelmjöl från Warbro kvarn i Sködinge.

I Ösvretas gårdsbutik säljs, förutom de egna mejeriprodukterna, även kött och fäddlar från gårdens djur samt produkter från andra lokala producenter.

– I gårdsbutiken får jag möjlighet att träffa konsumenterna ansikte mot ansikte, det är något jag verkligen uppskattar! Det skulle jag aldrig vilja välja bort nu, menar Anna.

Förutom gårdsbutiken och sommarens glasscafé är djuren i hagar – väldigt omtänkta bland gårdens besökare. Allra mest populära är

grisarna, berättar Anna. – Att djuren finns nära besökarna är ett medvetet val av oss, vi vill att de ska vara tillgängliga. Idag är det många som inte ens har sett en gris eller ko i verkligheten, så vi gläds verkligen när vi ser hur uppskattade djuren är.

Gården är ekologisk vilket innebär att djuren ska ha ett så naturligt liv som möjligt. För korna innebär det att de går fritt i lösdrift under vintern och sedan på bete under sommaren. Gården har en mjölkrobot vilket gör att korna själva kan bestämma när de ska mjölkas.

– Att ha en mjölkrobot kan ju tyckas vara lite opersonligt för en utomstående, men det är något som både vi och korna trivs bra med. De behöver aldrig vänta på att bli mjölkade, och vi kan lägga värdefull tid på annan djurvård för att se till att de mår så bra som möjligt. Vi strävar hela tiden efter att djuren ska leva så lugnt och stressfritt som det bara går, berättar Anna.

Sedan starten för fyra år sedan har Annas kök utökat sitt sortiment med ett antal produkter, bland annat den egna glassen, karamelliserad mjölk och en riktigt spännande vara – eldost.



Anna Brodén driver Ösvreta Gård tillsammans med Mats Larsson. Här bedrivs ett traditionellt ekologiskt och KRAV-certifierat familjejordbruk med gårdens mjölkkor som bas i företaget. Gårdens kor heter Stinta, Mölla, Stjärna och Sally och namnet går i arv efter modern. På somrarna går korna på bete hemmavid eller runt om i trakten - bland annat på Femöre.



Annas kök - en del av verksamheten på Ösvreta. I gårdens minimejeri förädlas den egna mjölken till populära produkter såsom yoghurt, ostkaka och eldost. I den intilliggande gårdsbutiken finns ett spännande utbud av produkter från Ösvreta såväl som andra lokala tillverkare.

Eldost är en svensk stek- och grillost som tillverkas av 100 % svensk mjölk, antingen ko, get, får eller buffel – eller en blandning mellan dem.

Osten är elastisk och tät i texturen, och påminner om den cypriotiska varianten Halloumi. Den tål att upphettas till höga temperaturer utan att smälta. Idag är eldost ett registrerat varumärke som ägs av Sveriges Gårdsmejeristers medlemmar.

– Jag började med eldost nu i våras, och efterfrågan har varit väldigt hög. Jag har fått väldigt mycket positiv feedback på osten, och det verkar vara en favorit i alla åldrar vilket är jättekul, säger Anna.

I höst finns det ett antal spännande orsaker till att besöka Ösvreta. Förutom gårdsbutikens ordinarie utbud och öppettider under helgerna medverkar Annas kök också på Aptitrundan den 14-15 september nu till hösten. – Till Aptitrundan kommer vi bland annat ha glass, ostkaka och kalvdans till

försäljning, som det ser ut nu. Inför jul planerar vi att ha exempelvis våffeldagar – följ oss gärna på sociala medier för de senaste uppdateringarna kring våra events och öppettider, tipsar Anna.

Aptitrundan är ett event som arrangeras av Sörmlands Matkluster. Under helgen 14-15 september håller över 60 producenter, däribland Ösvreta gård och Annas kök, sina gårdar öppna för att visa upp sina produkter och måltider. Mer information om Aptitrundan hittar du via Sörmlands Matkluster.

– Att vara en del av Sörmlands Matkluster och andra liknande branschföreningar ser jag som väldigt positivt, det är värdefullt att ha god kontakt med andra kollegor som ställs inför liknande utmaningar som vi gör, säger Anna.

För den som är intresserad av att köpa produkter från Annas kök finns det möjlighet att göra detta via Nyköpings REKO-grupp, samt Bondens Nära på Hellmanska Gården – och givetvis i Ösvretas egen gårdsbutik.

Sensommar ändå...

Skördetid och dags för lite återhämtning efter sommarens alla händelser.

Hösten är på väg och det är min bästa tid på året så jag ser verkligen fram emot tiden som kommer. Sommarens och semesterns alla fina upplevelser får nu lov att sjunka in. Det finns tid för reflektion och lite tid för oss själva. Nu tänder vi ljus då mörkret smyger sig på och testar nya sorters te i soffan om kvällarna.

Hos oss innebär hösten att vi skördar, syltar och gör inläggningar. Vi hugger ved och fyller på vinterförrådet så vi ska stå oss till våren. Jag packar upp nyheter i boutiquen och tänder ljus. Inköpsresor, inredningsuppdrag och planering inför resten av året varvas med fina kundmöten i boutiquen på helgerna.

Vi har fler händelser framför oss nu i september. Vi välkomnar alla den 7:e september för det årliga evenemanget Vrenadagen och helgen därpå är det dags för Aptitrundan då alla matproducenter i Sörmland öppnar upp sina verksamheter för besök. Varmt välkomna!

Inredningsmässigt låter vi som vanligt naturen inspirera oss. Vi följer årstidernas färgskiftningar och det kommer mer naturliga material i en nordisk färgpalett. Det blir senapsgult, rost, beige och brunt med inslag av kvistar och torkade blommor. Det är dags för höst och det vi kallar för "slow living", vi är redo. Hoppas vi ses!

Bästa hälsningar
Linda



Linda Kroon,
VD och grundare av Vrena Boutique



Foto: Affari



Höstens kulturprogram i Nyköping levererar brett

Välkända artister och lokala förmågor. Humor och drama. Barnföreställningar och nostalgitripper. På Culturum och Nyköpings Teater samsas kultur i alla dess former. Hösten bjuder på ett pärlband av evenemang.

En kulen höstdag känns det extra härligt att mötas av publiksorlet i foajén innan föreställningens inringning och att när dörrarna öppnas få krypa ner i en sammetsklädd stol. September inleds med en provföreställning med stand-uparen Carl Stanley på Nyköpings Teater. Culturum gästas av bland andra Tommy Körberg i föreställningen Lola, musikalkavalkaden "Från Broadway till Duvemåla" och barnens favoriter Babblarna.

I oktober gästas Nyköping av namnkunniga artister som Stina Wollter, Andreas Weise, Messiah Hallberg, Klara Zimmergren, Björn Ranelid, Emil Jensen, Svante Thuresson och Sven-Ingvars. Det blir Allsångskonsert för barn, trumpetkonsert med Filharmoniska Sällskapet, flera körkonserter och dansshowen "Dance the night away".

I november livesänds Puccinis Madama Butterfly och Akhnaten från the Met på Nyköpings Teater. "Svenstoppskalaset" och "Så minns vi Elvis" bjuder på nostalgi. "Hemma hos Thorsten och Kenny" är en konsertafton med teatrala inslag och Allan Svensson spelar Mr Morfar. För barnen ger hösten ett flertal föreställningar som Klösiga Katters Klubb, Varför? Därför. Annars! och så kan du följa med tandtrollen Karius och Baktus i ett fartfyllt musikaliskt äventyr för hela familjen.

När julen står för dörren ges det flera möjligheter att komma i rätt stämning - Rock n' Roll X-Mas, Julstämning med både Baltic Harmony och Nymos, Kulturskolans konsert "Kulturljus i decembertid" och julkonsert med Nyköpings kammarkör. Varmt välkommen till en höst med upplevelser som består!

Hela kulturprogrammet hittar du på nykopingsguiden.se/program



Sven-Ingvars



Emil Jensen

Peab bygger nytt i Oxelösund

Drömhem med strandpromenad och hamnliv utanför dörren

På natursköna Femöre i Oxelösund, precis vid havet, bygger Peab 25 Svanenmärkta bostäder med naturen som utgångspunkt. Dessutom har försäljning av ytterligare 25 bostäder startat.

- Vi på Peab är glada att nu kunna erbjuda moderna hem som dessa, i den här underbara miljön, säger Jonny Lundqvist, Distriktschef Peab Bostad. Som en dröm, fast på riktigt.

Peab prioriterar hållbar utveckling och ett gott miljökunnande.

- På Femöre bor man med naturreservat runt knuten. Här bygger vi Svanenmärkt med fokus på att spara så mycket som möjligt av den naturliga miljön kring husen. Genom den här satsningen möjliggör vi också ett viktigt och nödvändigt generationsbyte på Oxelösunds bostadsmarknad, säger Jonny Lundqvist.



Precis vid kusten, med havets glitter i blickfånget och trolska barrskogar precis intill, ligger Brf 5-öre

Snart invigs Östra klock

2017 brann Östra klockstapeln i Nyköping ner. Sedan dess har arbetet med återuppbyggnaden pågått. Den 29 september är det dags för högtidlig invigning av den nya klockstapeln.

I år är det 300 år sedan ryssarna härjade utmed de svenska kusterna. I Nyköping brändes bland annat Östra klockstapeln ner. Tre år senare – 1725 – stod en återuppbyggd klockstapel på plats på Östra bergen. Där fyllde den under 292 år viktiga funktioner. Den sammankallade till gudstjänst, men kunde också varna för faror eller brand.

Den 2 juli 2017 slukades klockstapeln i ett eldhav. Omedelbart efter branden lovade Lars Viper, kyrkoherde i Nyköpings församling:

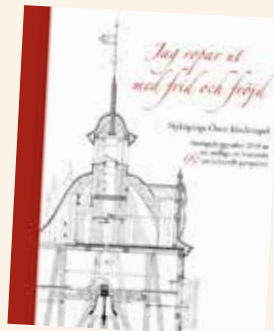
– Klockstapel och klockor ska åter komma på plats. Klockor ska åter ringa!

Under en period hördes inga

kyrkklockor i området. Men på våren 2018 lyftes högtalare upp i ett fönster i Alla Helgona kyrkas torn och sedan dess ljuder förinspelade klockor i anslutning till bland annat gudstjänster.

Nu går arbetet med återuppbyggnaden av klockstapeln in i slutfasen, bland annat med plåtarbetet som ska vara klart i mitten av september. Därefter tas byggnadsställningarna ner.

Söndagen den 29 september invigs Östra klockstapeln. På förmiddagen ringer de provisoriska klockorna i Alla Helgona kyrka till högmässa, som börjar klockan 11. Därefter blir det kyrklunch innan ett program tar vid. Bland annat blir



det release för boken "Jag repar ut med frid och fröjd" – en bok om återuppbyggnaden av Östra klockstapeln. Detaljerat program presenteras i september på församlingens hemsida www.svenskakyrkan.se/nykoping.

Klockan 16 blir det samling på Östra bergen, där bland andra Johan Dalman, biskop i Strängnäs stift, medverkar i den högtidliga invigningen av Östra klockstapeln. Då kommer klockorna – som enbart har provrings i samband med in-

stationen – äntligen att ringa.

– Många Nyköpingsbor har uttryckt att de saknat både klockstapeln och klockringningarna. Nu har siluetten av Nyköping återskapats – till mångas glädje, säger Magdalena Fors, biträdande kyrkoherde i Nyköpings församling.

Invigningen avslutas med en konsert i Alla Helgona kyrka klockan 18. I konserten framförs 1700-talsmusik skriven av bland andra den tyske kompositören Georg Philipp Telemann. I kyrkan framförs musiken av Tommy Andersson, Anne Holmer, Ulf Tjärnström och Jenny Tjärnström.

– Den 29 september 2019 blir en glädjens dag! Alla som vill är varmt välkomna att närvara vid invigningen – antingen vid hela dagens program eller vid valfria delar av dagen, säger Magdalena Fors.

ANNONS



PÅ DJUPET – Helgon och andliga inspiratörer

Vi lär känna några personer ur historien och samtalar om hur vi kan inspireras av deras tankar och livsval.

- 10/9** Maria Gabrielsäther, Nyköpings församling, om helgonet Katarina av Siena
- 8/10** Lars Viper och Ole Kristian Skadberg, Nyköpings församling, om Sören Kirkegaard
- 5/11** Jan Eckerdal, Strängnäs stift, om kyrkofadern Augustinus
- 3/12** Henrik Rudsäter, Stigtomta-Vrena församling, om helgonen Johannes av Korset och Teresa av Ávila

S:T NICOLAI KYRKA, TISDAGAR FRÅN 17.30

17.30 Te och smörgås (20 kr), 18.00 Mässa i kvällningen, 18.30 Föredrag och samtal



FOTO: MALÉN ENEBERG

FÖR DE MINSTA

Öppen förskola

För föräldrar och barn 0–6 år.
Träffa andra föräldrar och barn!
Lek, pyssla, sjung, prata och fika.

S:t Nicolai församlingshem

Måndagar, fredagar 9.00–12.00
Onsdagar 14.00–16.00
Start 26/8. Avslutning 13/12.
Inställt 7/10, 1/11, 25/11, 2/12

Oppebykyrkan

Fredagar 9.00–12.00.
Start 6/9. Avslutning 6/12.
Inställt 1/11

Babysång

För barn med förälder. Syskon får självklart följa med! Ca 30 min.

Alla Helgona kyrka

Tisdagar 10.00. Start 3/9.
Avslutning 10/12. Inställt 29/10.

Franciscusgården

Torsdagar 10.00 (ojämna veckor)
Fika efteråt för de som önskar.
Start 12/9. Avslutning 5/12

S:ta Katarina kyrka

Torsdagar 13.00 (ojämna veckor)
12.00–13.00 Soppa, bröd, kaffe och kaka (30 kr). Start 12/9.
Avslutning 5/12

stapeln – Välkommen!



Svenska kyrkan 
NYKÖPINGS FÖRSAMLING



FOTO: PEXELS.COM



FOTO: JONNY STENBACK



FOTO: KRISTINA STRAND LARSSON



FOTO: MALÉN ENEBERG

KONSERTER

29/9 Alla Helgona kyrka 18.00
"1700-talsmusik"

Tommy Andersson, flöjt
Anne Holmer, violin
Ulf Tjärnström, violone
Jenny Tjärnström, cembalo/orgel

13/10 S:t Nicolai kyrka 18.00
"Den svenska mässan" av J. H. Roman
Allahelgonakören, Fru Musica,
Motettkören och orkester. Solister.
Dirigent Jenny Tjärnström

**Lunchmusik på orgel,
S:t Nicolai kyrka**
Varannan torsdag 12.12, start 12/9

NYTT I HÖST i Oppebykyrkan

Oppe Poppis
Barnkör för i åk 1–3
Sång, pyssel, aktiviteter
och kyrkstund
Onsdagar 14.30–16.00
Info: Helén Andersson,
076-109 91 80

Upptäckarscouter
Efter-skolan-grupp för åk 3–6
Uteaktiviteter, samarbete, andakt,
lek, ta scoutmärken och elda
Onsdagar 16.30–18.00
Info: Jonny Stenback, 070-695 14 87

LIV OCH BIBEL

Bordssamtal där vi läser bibeln och
pratar om vad texten betyder för oss
Start 3/9. Ingen anmälan

Alla Helgona församlingshem
Tisdagar 15.30–16.30
Drop in-fika i Prosten Pihls gård
från 15.00 (20 kr)
Vi läser Apostlagärningarna
Info: Håkan Karlsson, präst, 0155-751 68

Prosten Pihls gård
Tisdagar 17.30–19.00, jämna veckor
Te och smörgås 17.30 (20 kr)
Vi läser Lukas evangelium
Info: Maria Gabrielsäther, präst,
0155-751 53

INLEDNING AV DIAKONINS MÅNAD

Terminsuppstart
med gemensam
högmässa

1/9 Svärta kyrka 11.00
Magdalena Fors, Maria Gabriel-
säther, Elin Roxne Barkström m fl

Gratis bussar från S:ta Katarina och
Oppebykyrkan 10.00, S:t Nicolai
kyrka och Mariagården 10.15,
Alla Helgona kyrka och Franciscus-
kapellet (nedre parkeringen) 10.30.
Bussarna går tillbaka 12.45.

Ett stort tack till publik, artister, samarbetspartner och sponsorer!

Torbjörn Dahlström/Mediamix Event & Media

Visor Vid Vattnet 2019

WE ARE OXELÖSUND



Vi har flyttat till ny lokal!



Röda korsets Second Hand-butik i Oxelösund har under sommaren flyttat till ny lokal i Prismanhuset vid Järntorget.

Nya öppettider är tisdag-fredag 11-17 och en lördag vid varje månadsskifte. Välkommen att fynda!



Till vänster Ulla J:son Löfgreen och till höger Birgitta Sandberg som skött flytten till de nya lokalerna.

 **Svenska Röda Korset**



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

Hej!

Nu finns jag på
Brunnsgatan 46 H
(Mitt emot Scandic Hotell)



**Se över dina höstskor
med kvalitet och omsorg!**
Vi kan bilnycklar med transponder, kopiering,
reparation och programmering
Skolbarnen behöver egna nycklar!



**DIN SKOMAKARE
& NYCKELSERVICE**

Öppet: Måndag-fredag 10.00-18.00
Lunchstängt 13.30-14.30
9-13 september: Semesterstängt
Telefon 0155-701 55

Jag önskar alla gamla och nya kunder hjärtligt välkomna!

Femöredagen

**Lördag 31 augusti
10.00-15.00 i Fiskehamnen på Femöre**

- ◆ Fisketävling
- ◆ Musikunderhållning
- ◆ Marknad och Loppis
- ◆ Rundturer med våra veteranbåtar
- ◆ Tändkulemotorer mm.



Arrangör: Fiskebåtens Vänner

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär

SSAB

Oxelösunds Hamn AB



Kustbostäder

Oxelö Energi



Allt är gott på Kossan!

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

Öppettider

Lunch måndag-fredag 11.00-13.30

Måndag-torsdag 16.00-21.00

Fredag 16.00-22.00

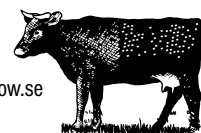
Lördag 13.00-22.00

Söndag Stängt

Köket stänger 30 min tidigare

Välkommen
till Kossan"
George & Eli Tabib

Crazy Cow
Restaurang & Bar



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



Hundfrossa på Järntorget den 7 september kl. 10.00

För fjärde året i rad arrangerar Oxelösunds Brukshundklubb tillsammans med Centrumföreningen **Hundens dag på Järntorget**.

Boka in årets Hundens Dag i almanackan, den 7 september mellan klocka 10.00 och 12.00. Du kan både titta på och – för dig som vill – prova på Rallylydnad, Nosework, Agility, Lydnad. Självklart upprepar vi den populära utställningen där barn får ställa ut sina mjukishundar. Träffa också många intressanta utställare på torget.

Klockan 12.00 samlar vi upp oss för den traditionella hundparaden. Vi hoppas på att också i år få se många av Oxelösunds hundraser representerade.

Passa också på att prata med oss från Oxelösunds Brukshundklubben så berättar vi hur kul vi har det i klubben. Även om det kallas för brukshundklubb

är det långt ifrån bara brukshundar som tränar vid klubbstugan. Här träffar du olika blandraser, Shettlands Sheepdog, taxar med flera.

Välkomna önskar Oxelösunds Brukshundklubb med stöd av Centrumföreningen.



TÄVLING

Dags att nominera Oxelösunds trevligaste butikssäljare

**Nominera den du tycker ska vinna titeln
”Oxelösunds trevligaste butikssäljare 2019”**

**Skicka in namn och arbetsplats på den person du vill nominera.
Skriv en kort motivering till varför du tycker personen ska vinna.**



*Fredrik Andersson, Anderssons Hemelektronik
Årets trevligaste butikssäljare i Oxelösund 2018.*

Skicka in din nominering senast 12 september till tobbe@media-mix.nu

**En jury utser tre finalister som presenteras i Magasinet 29 september.
Därefter kan du rösta på din favorit.**



Oxelösunds Centrumförening i samarbete med
Magasinet Nyköping/Oxelösund

Jazz i världsklass

- i Oxelösund i september

Ronnie Gardiner, en av Sveriges mest älskade och framstående trumslagare, kommer med sin kvartett till S:t Botvids Kyrka i Oxelösund söndag 8 september. Kom och lyssna på jazz i världsklass!

Det är för mig omöjligt att begripa att Ronnie nyligen fyllde 87 år. Han turnerar fortfarande flitigt som trummis i olika konstellationer och får mångas inre att glittra lite extra, både genom hans sätt att vara och spela. Dessutom reser han världen runt för att utbilda fler i RGM-metoden han skapat som bidrar till att rehabilitera Stroke-, Parkinson- och MS-patienter. För fyra år sedan fick han Mensapriset för sina insatser och intresset för metoden ökar hela tiden. Denna sommar var han i Nya Zeeland en hel månad i ett samarbete med deras universitet och forskare.

Ronnie flyttade till Sverige som 30-åring men fick sin första trumma när han var 3 år av föräldrarna hemma på Rhode Island i USA där han växte upp. Han har spelat med de största inom jazzen, som Dizzy Gillespie, Benny Carter, Gerry Mulligan och Dexter Gordon.

– Jag ville åka till Europa så jag frågade några i musikbranschen vilket land jag borde åka till som jazztrummis och alla svarade Sverige. 1963 kom jag till Sverige och året därpå träffade jag min fästmö Git. Här i Sverige blev han snart en mycket omtyckt och välkänd trummis i Charlie Norman Trio och de uppträdde även många år på Kanarieöarna dit även fästmon Git följde med. Allt var fantastiskt, både privat och yrkesmässigt, men mitt i allt det vackra skedde något av det mest fasansfulla, Ronnies fästmö mördades av en bekant som hade lånat pengar han inte ville betala tillbaka.

– När Git togs ifrån mig ville jag bara dö. Jag var på väg ner till havet för



Stående från vänster: Hasse Larsson, Mathias Algotsson och Karl Olandersson. Sittande: Ronnie Gardner.

att ta mitt liv när jag fick syn på en leende pojke utan armar eller ben. Han utstrålade något som gjorde att jag började tänka om. Jag bestämde mig för att göra något med mitt liv som kan hjälpa andra, berättar Ronnie. Sagt och gjort, han skapade metoden RGM som skänker mycket glädje till många Stroke-, Parkinson- och MS-patienter. Den leende pojken var Mikael Andersson, idag en mycket omtyckt föreläsare.

Ni som ännu inte har mött honom förstår nog nu att han har ett sätt att vara som gör att världen känns vackrare. På det anrika jazzstället Nalen i Stockholm fanns det tidigare ett rum uppkallat efter honom, Ronnie's room, där han var värd för jazzmusik varje vecka i många år. För alla oss som har mött honom så är han för evigt värd det allra bästa i vår värld.

Jag minns så väl när vi möttes för första gången. Hans vänlighet och nyfikenhet strålade som en sol även då, en lite småregnig dag på Gröna Lund 1996. Ronnie gick rakt fram till mig och frågade om jag ville sjunga en sång tillsammans med dem på scenen. Jag blev både lycklig och nervös men tackade förstås ja. Efter konserten pratade vi om allt möjligt och sedan frågade han om jag ville lära mig använda en metod han har skapat. Jag tackade förstås ja även till detta och sedan dess är vi nära vänner.

Nu har ni möjlighet att uppleva honom tillsammans med några av våra mest förnämsta jazzmusiker från olika generationer. Mathias Algotsson piano, Karl Olandersson trumpet samt Hasse Larsson kontrabas. Kvartetten hyllar Dizzy Gillespie, Miles Davis, Clifford Brown, Chet Baker, Clark Terry, Roy Eldridge, Cooty Williams, Lee Morgan m fl.

Kom och lyssna på jazz i världsklass i S:t Botvids kyrka i Oxelösund söndag den 8 september kl 17!



Ronnie Gardiner Quartet

Ronnie Gardiner - trummor, Hasse Larsson - kontrabas & sång,
Mattias Algotsson - piano, Karl Olandersson - trumpet & sång

Söndag 8 september 17.00
S:t Botvids Kyrka Oxelösund

Entré 200:- + serviceavgift. Biljetter: visitoxelosund.se, Koordinaten Oxelösund, ICA Kvantum Oxelösund Förbutiken

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

"Vi är en trygghetssymbol i samhället"

Vad har kyrkorådet för funktion och vilka sitter i kyrkorådet? Magasinet har träffat Birger Svensson och Torbritt Bökman, som båda sitter i kyrkorådet i Oxelösunds församling.

- Kyrkorådet kan jämföras med kommunstyrelsen, en bolagsstyrelse eller en föreningsstyrelse, säger Birger. Styrelsen har ett övergripande ansvar för verksamheten, ekonomi och strategi gällande verksamhetens inriktning.

I Oxelösund har kyrkorådet även ansvar för kyrkogårdsförvaltningen.

- Vi ansvarar för att det finns en fungerande begravningsplats, fortsätter Torbritt. Oxelösund har en tradition med vackra och välskötta kyrkogårdsområden som sköts med stor omsorg.

Val till kyrkoråd och kyrkofull-

mäktige sker vart 4:e år.

I Oxelösund finns ca 7.000 röstberättigade.

- Kyrkofullmäktige består av 25 ledamöter och kyrkorådet av 7 ledamöter. I Oxelösund är det två grupperingar som dominerar, Socialdemokraterna och Kyrkans Bäst, berättar Birger.

Det dagliga arbetet leds av en kyrkoherde.

- En kyrkoherdes arbete kan liknas vid en VD i ett företag. I Oxelösund har vår kyrkoherde Mattias Bähr ansvaret för den kyrkliga verksamheten och all personal. Sofia Tellebro-Hero är vår kyrkogårds- och fastighetschef, säger Torbritt.

Som många andra kyrkor står kyrkan i Oxelösund inför stora utmaningar.

- Visst upplever vi en allt mer ansträngd ekonomisk situation, folk

avlider och andra väljer att lämna kyrkan. Men vi ser även en positiv trend att fler väljer att döpa sig och att utträdet mattas av. Kyrkan är idag så mycket mer i Oxelösund än det traditionella kyrkliga, säger Birger. Vi är en trygghetssymbol i samhället. Har våra medlemmar det jobbigt av någon anledning så finns vi där.

Birger Svensson växte upp i Västervik.

- Jag sökte mig till kyrkans ungdom i samband med konfirmationen. Där blev jag kvar i många år med olika ideella uppdrag. Jag utbildade mig även till ungdomsledare inom Svenska kyrkan.

1973 fick Birgers fru en anställning i Oxelösunds församling.

- Vi flyttade till Oxelösund och jag började sedermera med politik och blev invald i både kyrkorådet och

fullmäktige. Nu är jag inne på min andra mandatperiod som ordförande i kyrkorådet.

Svenska kyrkan har således haft en stor plats i Birgers liv.

- Kyrkan har varit en viktig del i mitt liv och har enligt mig en intressant och viktig roll i vårt samhälle. Jag ser fram emot att fortsätta utveckla församlingens arbete i Oxelösund.

Torbritt Bökman kom till Oxelösund 1964.

- Jag hade gått i söndagsskola och konfirmerat mig under min uppväxt. När vi kom till Oxelösund engagerade sig min man inom kyrkan och satt i kyrkorådet. När jag slutade min politiska bana i Oxelösund började jag engagera mig mer och mer i kyrkans arbete. Nu är jag vice ordförande i kyrkorådet och känner att jag kan göra en insats för församlingen.

ANNONS



Gudstjänster

25/8 Mässa kl 11.00 – 10:e e. trefaldighet

Sebastian Söderberg, Irina Söderberg, Eva Henriksson.

1/9 Tvåspråkig festmässa kl 11.00 – 11:e e. trefaldighet

Mattias Bähr, Sebastian Söderberg, Pertti Torppa, Irina Söderberg, Maria Rasmussen, Tessan Cambrant Berg, Gunilla Östberg, Helen Kantokoski Kviby. Sång av S:t Botvids kyrkokör, Finska kyrkokören, Barnkören. Knyttisbuffé.

8/9 Mässa kl 11.00 – 12:e e. trefaldighet Sebastian Söderberg,

Maria Rasmussen, Gunilla Östberg. Finsk mässa kl 14.00

Pertti Torppa, Maria Rasmussen, Helen Kantokoski Kviby, Tarja Kriikkula.

11/9 Morgonmässa kl 8.30. Sebastian Söderberg, Maria Rasmussen.

15/9 Mässa kl 11.00 – 13:e e. trefaldighet. Ingvar Lindetun, Irina Söderberg, Eva Henriksson.

22/9 Mässa kl 11.00 – 14:e e. trefaldighet Sebastian Söderberg, Bengt Fridén, Ingalill Amaya.

29/9 Mässa kl 11.00 – den helige Mikael's dag. Mattias Bähr, Irina Söderberg, Eva Henriksson.



KAFFEDRALEN

Onsdagar mellan kl 13.30-16.00 i församlingshemmet. 20:-/person

28/8 OBS! Caféet stängt

Musikprogram kl 14.00:

4/9 Tony Larsson

11/9 Gott & Blandat

25/9 Uffe Melin

KONSTUTSTÄLLNING

Under hela september pågår en höstutställning i S:t Botvids kyrka med lokala konstnärer, som har finskt ursprung. För mer info: kontakta Helen 070-784 34 07



21/9
kl 16.00

MÅNADENS KONSERT

21/9, 16.00, St Botvid.

Orgelkonsert – "Inte bara Bach" med Irina Söderberg. Musik av bl.a av J.G Walter, C. Franck.

Fri entré, men lämna gärna frivillig kollekt som går till församlingens musikverksamhet.

FAMILJEFRUKOST

Kom och ät frukost i församlingshemmet mellan kl 9-11, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9
Kostnad 30:-/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 FÖRSÄMLING



Birger Svensson och Torbritt Bökman.

Text & bild: Torbjörn Dahlström



1/9
kl 11.00

TVÅSPRÅKIG FESTMÄSSA

Söndag 1/9, kl 11.00 i St Botvid.

Efter mässan fortsätter festligheterna i församlingshemmet. Alla som vill och har möjlighet kan bidra med något "litet" till den dukade knytisbuffén.

Det kan vara t.ex grönsaker, bröd, paj, sallad, en kall sås eller något annat – så blir det tillsammans en härlig festmåltid.

Församlingen bjuder på kaffe och tårta.

Oxelösundin Ruotsinsuomalainen seurakuntatyö

Suomenkielinen Kirkkokuoro

harjoittelee st.Botvidissa

29/8 17.00-19.00, 2/9, 9/9, 16/9

13.00-15.00

10/9, 24/9 13.30-15.30

Laulukahvittelut Sjötängens tiloissa

13/9, 27/9 9.30-11.30 Laulukahvittel-

ut Björntorpin tiloissa

30/8 15.00-18.00 Kerhotunnit

Palstorps Hagessa. Ilmoittautuminen.

13/9, 27/9 15-17 Kerhotunnit seura-

kuntakodissa.

1/9 11.00 St. Botvid. Kaksikielinen

Juhlamessu. Taidenäyttelyn avajaiset.

3/9, 17/9 17.00-19.00 Ompeluseura,

seurakuntakoti

4/9, 25/9 17-19 Seurakuntapiiri

Sankta Katarinassa, Arnössa

18/9 14.30 Hartaus St.Botvidissa

8/9 15.00 Messu St.Botvidin

kirkossa.



**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. 30/9 -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



GASTRO - PUB - BAR

Charlie's



1 ÅRS JUBILEUM PÅ CHARLIES 5 OKT.
FRISTADEN LIVE PÅ SCEN, DJ BERGLUND, NY MENY

LUNCH, A LA CARTE, CATERING & PUB

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

Miss Winter till S:t Botvid och Ljus & Värme



Årets Ljus & Värme i Oxelösund äger rum lördag 30 november. Redan nu är det klart att Miss Winter kommer till arrangemanget och en konsert i S:t Botvids Kyrka. Miss Winter är Anna Edman, Linda Pröjtz Ålund och Jenny

Hillman, alla med musiken som yrke i över tjugo års tid. Musiken är countryfärad pop och gruppen skriver, spelar och producerar sin egen musik tillsammans med de bästa musikerna i sin närhet. Biljettsläpp 1 oktober.



25 %

vid köp av 2

20 % för dig som inte är medlem
Gäller utvalda kosttillskott.
Rek. pris 69-329:-

Bli medlem i dag!
Kundklubben

Erbudande gäller utvalda produkter från 11/9 2019 eller så långt lagret räcker. För fullständiga villkor och avbrottsfria avskriftsformer för lokala avskriftsformer och avbrottsfria.

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

Öppettider
mån-fre 09.30-18.00
lör 10.00-13.00

apoteksgruppen

Vi möter dig med omtanke!



Praktikertjänst
TANDLÄKARE
Göran Herbring

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

4:e september*

*följ oss på sociala medier eller kom in till butiken för att få reda på vad som händer detta datum

1953
SVEDLINDHS
OXELÖSUND

Musik- och teaterhösten i Oxelösund



"Ett dockhem"

Ett storband, en jiddischdrottning, en "elak" krokodil och en unik jazzröst är några av ingredienserna i höstens kulturprogram på Koordinaten. Även denna höst står det mycket på Koordinatens kulturscenprogram. Först ut är Ibsens klassiska "Ett dockhem" i Scenkonst Sörmlands kritikerrosade tappning. Föreställningen som spelats på Nynäs slott i sommar åker nu ut på Sörmlandsturné.

Som vanligt får även den unga teaterpubliken sitt lystmäte på kvalitativ barnteater mättat. Det börjar med Krokodilen och före detta lindansaren Hugo som försöker komma till ro i en skog där alla är livrädda för honom i Boulevardteaterns föreställning "Hugo – elak, blodtörstig och ...JÄTTEFARLIG?".

Vad vet du egentligen om ägg?
Och vad vet hönorna själva? Detta kan alla från 5 år och uppåt få veta i teaterföreställningen "Hårdkokta fakta om ägg", som ges av Pygméteatern. En musikalisk, hönsig och rolig biologilektion som får alla människokycklingar och deras föräldrar att se på ägg på ett helt nytt sätt!

För konsertpubliken inleds hösten i oktober av Louisa Lyne och di Yiddishe Kapelye som med sin vokala styrka och karismatiska sångstil har rönt stora framgångar världen över.

Därefter följer en favorit i repris, Spöket i köket, ett storband från Göteborg som utmärkt sig som en ny folkmusikalisk urkraft på den skandinaviska musik-

scenen. Det är nu drygt tre år sedan de satte ner skåpet i Oxelösund senast så det är det hög tid att publiken åter får njuta av deras fatbur bestående av allt från skira visor till käftsmälliga reels.

I november gästas Koordinaten av Västanå Teater med sin uppsättning "Fröken". En berättelse i ord och ton ur Sara Lidmans "Hjortronlandet" med Magdalena Eriksson och Alva Granström, två unga folkmusiker som tagit upp berättandet som en levande och självklar del i sitt musicerande konstnärskap.

Innan vintermörkret får sitt fulla grepp om oss kommer grammisbelönade Amanda Ginsburg och värmer oss med sin fängslande röst tillsammans med sitt jazzband. Amanda har spelat över hela landet inför utsålda hus och får fantastiska recensioner och hennes röst liknas av somliga som "en ung Monica Zetterlund med en nypa av Veronica Maggio", men ändå helt unik i sitt slag.

Kalendarium med kommande konserter och evenemang kan ses här intill!



Hårdkokta fakta om ägg, Pygméteatern

Höstens program på Koordinaten

21 september, "Ett dockhem", teater

22 september, "Hugo – elak, blodtörstig och ...JÄTTEFARLIG?"
Barnföreställning 3 – 8 år.

3 oktober, Louisa Lyne & di Yiddishe Kapelye, konsert

12 oktober, "Hårdkokta fakta om ägg", barnföreställning från 5 år och uppåt.

15 oktober, Spöket i köket, konsert

11 november, Fröken, en berättelse i ord och ton

25 november, Amanda Ginsburg, konsert

Du kommer väl ihåg att Skulpturfestivalen pågår t.o.m. 28 september?

www.skulpturfestival.se

Vem kan segla förutan vind...



Segling Arkö runt 1984. Fotograf okänd



Äpskär är en av skärgårdens finaste lägeröar. Här ute har scouterna hållit till under en rad år men det är första året som Oxelösunds segelsällskap slagit upp sina tält här. Under hela förra veckan seglade, åt, sov och solade 11 ungdomar och tre ledare här ute. Källa: Folket 1978-07-31. Fotograf: L G Bergman

Oxelösunds segelsällskap avslutade sommarens andra omgång i seglarskolan. Man har haft både en nybörjargrupp och en kappseglingsgrupp igång.

Ett 20-tal ungdomar har deltagit i nybörjarkursen och ett tiotal i kappseglingsgruppen. På bilden ser vi Jan Erik Orest, Pernilla Ulvgren, Karin von Kronberg, Niklas Ernvig och Johan Lundberg som sätter segel på sin trissjolle.

Källa: Folket 1977-08-13. Fotograf okänd.



Oxelösunds Segelsällskap 1984. Efter optimistjollekvalseglung kastas segraren i sjön vid Fiskehamnen. Källa: Roger Eriksson. Fotograf okänd.

Efterlysning: Någon som känner igen ungdomarna?



Foto: Gunnar Nielsen

Tisdagssegling i Badhusviken 1966. Fotograf: Gunnar Nielsen

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!

Telefon: 0155-383 52
eva.sundberg@oxelosund.se
berit.jonsvreten.rasmussen@oxelosund.se

Hållbarhetsdag lördag 28 september 10.00-14.00 i Oxelösund

Inspirerande föreläsningar och skulpturworkshop

Sommarens Skulpturfestival i Oxelösund avslutas med en Hållbarhetsdag på Koordinaten. Oxelö Energi bjuder på föreläsningar av erfarna bergsklättraren Carina Ahlqvist, arkitekten Varis Bokalder och en skulpturworkshop med konstnären Josefina Posch.

Himalaya - världens tak

Följ med Carina Ahlqvist till Himalaya och dela upplevelsen att bestiga 8000 meters berg. Carina är en av våra mest erfarna svenska bergsbestigare och hon samlar markprover för att bidra till forskningen om klimatförändringar i samarbete med både NASA och ESA. Idag leder hon klimatexpeditioner och vandringar, nästa steg blir att bistå byar i Himalaya att plantera träd för att stoppa jorderosionen.

Carinas föreläsning inspirerar till hur vi alla kan bidra på vårt sätt i klimatfrågan. Men bergsbestigning är också en inre resa som berikar både genom att växa i mod och tillit, men framförallt i respekten till bergen, naturen och jorden, det enda hem vi känner som människor.

- Kan jag bestiga ett 8000 meters berg för klimatet är det min övertygelse att alla kan göra något för att bidra till en förändring, menar Carina och citerar Ghandi, "Be the change you want to see in the world".

Super Sargasso Sea - Workshop Isbergsplastö

Josefina Posch internationellt verksam konstnär presenterar sin konstnärliga process i skapandet av skulpturen Super Sargasso Sea som visas under Skulpturfestivalen i Oxelösund (verket ligger i Fiskehamnen vid OXSS klubbhus). Därefter kommer Josefina att hålla en workshop där du med hennes hjälp själv kan skapa skulpturala verk av upphittat skräp. Inga förkunskaper krävs för att delta utan alla är välkomna, barn under 12 år är välkomna i vuxensällskap.

Genom att göra om skräp som hittats i naturen till något vackert vill Josefina uppmärksamma och skapa dialog kring den miljöförstöring av plast som förekommer i våra hav.

Super-Sargasso havet är även en fiktiv dimension dit borttappade saker tar vägen, något som Charles Fort, författare och forskare, skrivit om. Det verkliga Sargasso havet återfinns i centrum av den kända Bermuda triangeln, där den enorma Nordatlantiska soptippsön på 100 km i diameter flyter runt.

Frön för Framtiden

En inspirerande föreläsning och utställning med arkitekten Varis Bokalder som visar goda exempel på hur omställning av samhället kan te sig för att vi skall klara klimatmålen.

Det handlar om förnybar energi, fossilfria transporter, ekologisk och kretsloppsanpassad konsumtion och produktion, sunda hus och uppbyggnad av ett helt nytt ekonomiskt system. Vi måste ställa om hela samhället, från ett system som bygger på resursförbrukning och miljöförstöring, till ett samhälle som bygger kretslopp och inte förbrukar mer resurser än vad återväxten medger.

Vi lever alla på ett och samma jordklot med ändliga resurser och för våra barns och barnbarns skull måste vi se till att vi skapar förutsättningar för mänskligt liv på planeten.

Programmet i sin helhet hittar du på oxeloenergi.se och visitoxelosund.se Arrangör: Oxelö Energi





WE ARE O

Det här är Oxelösunds

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.



Susann Borg



Caxton Njuki



Linda Holmström



Håkan "Olga" Carlsson



Martina Thor

OXELÖSUND

#OXLS

profiler!



Yousaf Sahi



Carina Thorstensson



Kai Tamminen



Eric Nilsson



Denise Malmsten



Kjell Andersson



Rema Hanino



Jonathan Fröberg

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



Oxelösund

www.oxelosund.se

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Ett stort tack till våra fantastiska sommarjobbare!



25 av 40 sommarjobbare på ICA Kvantum samlade på bild.

- Vi vill tacka alla våra sommarjobbare som gjort ett fantastiskt bra arbete och hållt ställningarna när vår ordinarie personal haft semester.

Mathias Fernqvist på ICA Kvantum riktar mycket beröm till alla ungdomar som sommarjobbat på ICA Kvantum.

- Vi får in ny energi i butiken och det påverkar vårt jobb och vår butik positivt.

Efter en välbehövlig semester har den ordinarie personalen återvänt till butiken.

- Vi märker att vår ordinarie personal får en nytändning när de kommer tillbaka efter sin ledighet, vilket också påverkar vårt arbete positivt.

Mathias poängterar hur viktigt det är att göra något bra med sitt sommarjobb.

- Det ger goda möjligheter inför framtida jobb. Att få bra referenser kan avgöra att man får ett jobb i framtiden. Det är också nyttigt att

lära sig vad arbetslivet innebär, vad som förväntas av dig i ditt arbete.

Sommarjobb kan vara en bra inkörsport för en anställning på ICA Kvantum.

- Av de vi anställt de senaste 10-15 åren har cirka 80 % sommarjobbat hos oss någon gång, så det är viktigt att visa vad man går för, avslutar Mathias.

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

SOMMARÖPPET
T O M 31 AUGUSTI

7-21

ÖPPET FR O M
1 SEPTEMBER

8-21

ICA Kvantum
OXELÖSUND
En riktig mataffär

