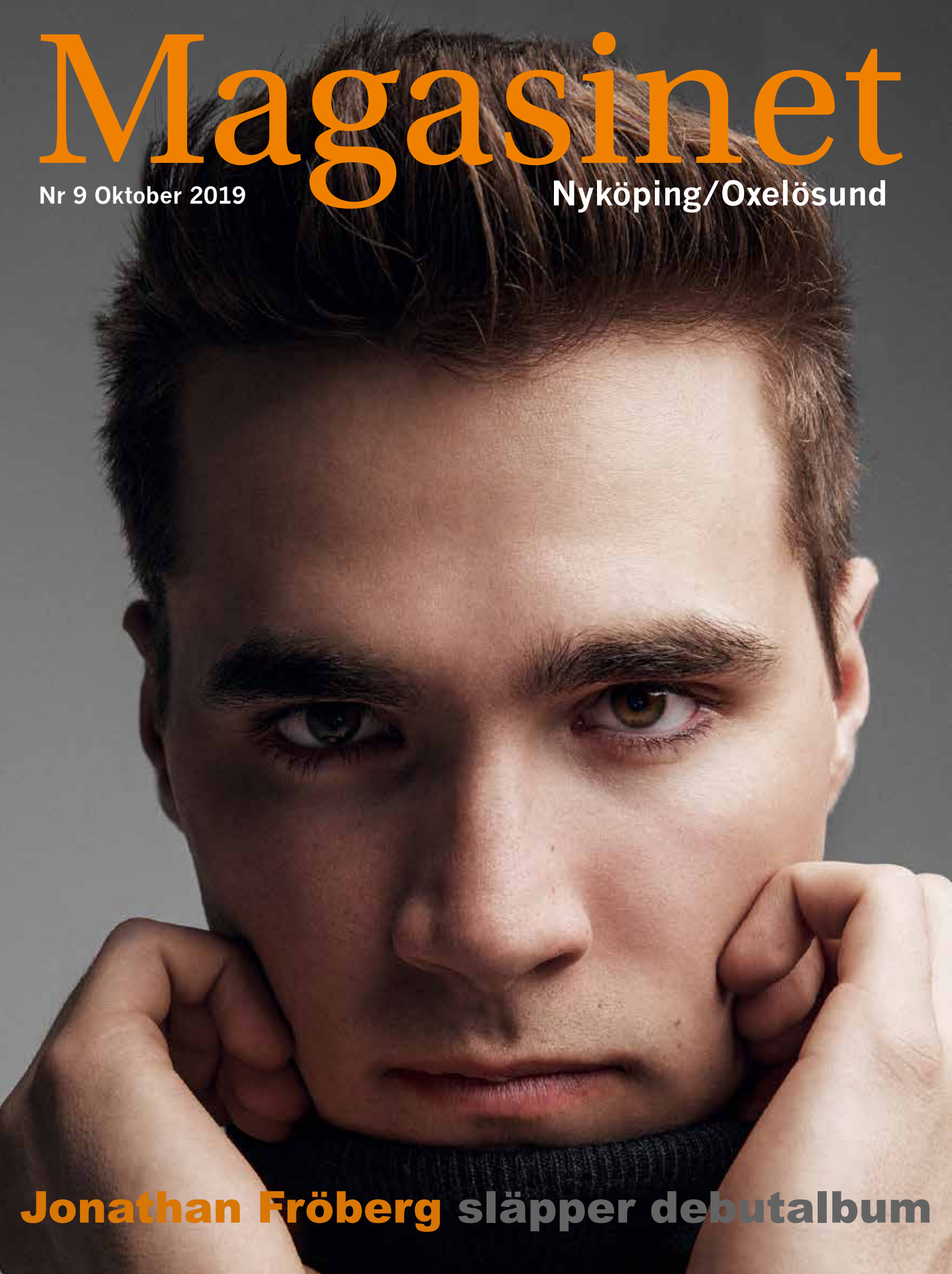


Magasinet

A close-up portrait of a young man with short, dark brown hair, looking directly at the camera with a serious expression. He is resting his chin on both hands, which are visible in the foreground. He is wearing a dark, textured turtleneck sweater. The background is a plain, light gray.

Nr 9 Oktober 2019

Nyköping/Oxelösund

Jonathan Fröberg släpper debutalbum

Köldtåliga supportrar och idrottsälskande hjärtan

Knappt har vi hunnit vänja oss vid hösten förrän vi ska börja ladda mot vintern, och då närmare bestämt SVT:s Vinterstudion – i alla fall om man lyssnar till min äldsta dotter och hennes snöfrälsta gelikar. Hon följer vintersporten smått slaviskt, och allra helst längdskidor och skidskytte.

Fråga mig inte var det intresset kommer ifrån.

Jag ska ärligt erkänna att vintersport inte hör till mina större intressen här i livet, varken att utöva eller att följa i TV. Men det finns givetvis undantag. Är man något sånär sportintresserad (vilket undertecknad är, om någon missat det) är det såklart svårt att missa höjdpunkter som Johan Olssons femmilsguld i Val di Fiemme, Frida Karlssons genombrott eller skidskytteherrarnas stafettguld i OS.

Och Vasaloppet – vilken folkfest! Helt otroligt. För det första alla hjältar som genomför loppet, och dessutom det otroliga intresse som omringar det. Alla som följer loppet på plats och hejar fram åkarna och därtill alla de (miljoner) som följer loppet från TV-soffan. Tänk också alla som serverar med blåbärssoppa längs spåret.

Magasinet Nyköping/Oxelösund – en produkt av Mediamix Event & Media

Mer information: www.media-mix.nu

Magasinet är politiskt och religiöst oberoende.

Längdskidvärldens supportrar är beundransvärda. Inte nog med att de är extremt köldtåliga, de verkar också vara fantastiskt glada och bussiga med varandra. Här förekommer sällan hat och hårda ord, som i många andra sporter, utan alla hejas glatt fram oberoende av nationalitet och klubbtilhörighet. Något jag personligen gärna skulle se många fotbolls-supportrar ta efter.

Även här i trakterna går det ju utmärkt att utöva vintersport – sålänge kung Bore gör sitt jobb och levererar snö, det vill säga. Tack vare outtröttliga ideellt arbetande funktionärer spåras det mängder med fina längdspår i den sörmåländska naturen, och vi kan till och med åka utför i de backar som pistas. Jag vill redan nu på förhand ge er alla funktionärer en eloge – tack ska ni ha, som bidrar till den sportsliga mångfalden i Sörmland! **Det värmer mitt idrottsälskande hjärta.**

Än håller vi oss dock kvar i slutet av oktober, och snöpremiären får vänta några veckor till. I det här numret av Magasinet kan du bland annat läsa om Oxelösundssonen Jonathan Fröberg som släpper ny

På omslaget: Jonathan Fröberg

Omslagsfoto: Ellen Simone

Tryck: V-TAB

Distribution: Svensk Direktreklam

musik, innovativa hållbarhetslösningar hos Lindeborgs Eco Retreat i Vrena och trädgårdstips från Ulrika på Oscarsbergs Trädgård. Dessutom uppmärksammar vi S:t Botvids kyrkokör i Oxelösund som firar hela 80 år i år. Stort grattis!

Trevlig läsning!

Torbjörn Dahlström

Ansvarig utgivare

tobbe@media-mix.nu

070-433 433 2



Magasinet

Magasinet Nyköping/Oxelösund distribueras till 20.000 hushåll i Nyköping & Oxelösund, samt med 2.000 exemplar i ställ på välbesökta platser i kommunerna.

Nästa nummer: 24/11

 vasterport

 vasterport

 vasterport.com





Livet i Västerport

Vem saknar du?
Ta chansen att bjuda någon du saknat på en lunch eller fika.
Vi ses på stan ♥

Välkommen hem till Västerport!

Extra glasögon på köpet!

SPARA 1990:-

Vid köp av progressiva glasögon bjuder vi på ett extra par läs, avstånds- eller solglasögon i dina styrkor samt helt kostnadsfri synundersökning!

Välkommen in i butiken för mer information eller besök: www.glasogonmagasinet.se



Kostnadsfri synundersökning
vid köp av glasögon, värde 395 kr



Utförs av leg. optiker och gäller vid köp av glasögon. Synundersökning bokar du enkelt på vår hemsida: 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



Filterglasets 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

Magnus Nyman & Gullmar Bergman

De har varit dansbandskompisar i 33 år. Under hösten 1986 anslöt både Magnus Nyman och Gullmar Bergman till dansbandet Sjösa-grabbarna.

- Året efter byter vi namn till Mats Bergmans. Mats efter Eriksson och Bergmans efter Gullmar, säger Magnus Nyman.

I samband med namnbytet beslutade gruppen sig för att satsa fullt ut på modern dansmusik.

- Turnébussen blev vårt hem, vi tog alla jobb vi kunde få, säger Gullmar Bergman.

Nu väntade några slitsamma år, men belöningen väntade runt hörnet.

- Det tog tre års slit för att få göra vårt första "I afton dans" och bli rikskända över en kväll. Singeln "Säg som det är" blir vår första riktiga radiohit.

1994 kommer den riktigt stora belöningen för allt slit.

- Vi vinner Svenska Dansbandsmästerskapen i Sunne och rankas som det främsta dansbandet i landet. Juryns motivering sa bland annat att vi spelade en "välarrangerad dansant musik med en fräsch framtoning".

Framgångarna gör att det snurrar på i allt snabbare tempo.

- Vi spelade i princip varannan dag, cirka 180 spelningar om året. Mycket i Norrland, vilket gjorde att vi var borta i långa perioder.

Framgångarna fortsatte och Mats Bergmans befäste sin position som ett av Sveriges populäraste dansband.

- Vi vann "Årets Petter" före Thorleifs 1998, spelade in flera album med vår musik och får vår första Guldskiva, låg etta på Svensktoppen med "Min egen ängel", blev Årets Dansband i Malung 2003 och belönades med Nyköpings kommuns kulturpris 2006, säger Magnus och Gullmar, när jag ber dom plocka fram

några exempel på framgångarna.

- En annan kul grej var att vi låg över 100 veckor på "I afton dans-listan" med "Rosen som du gav mig". Det banade också väg för våra framgångar.

Samtidigt med framgångarna noterar branschen ett vikande intresse för dansbandsmusiken. De många och långa resorna tar ut sin rätt. 2014 tar man ett viktigt beslut inför framtiden.

- Vi var tvungna att anpassa oss. Dra ner på kostnaderna vilket vi gjorde genom att gå ner och spela på fyra man, vi köpte en mindre, billigare och mer ändamålsenlig turnébuss, och det viktigaste av allt, vi beslöt att minska antalet spelningar drastiskt. Ambitionen sänktes till 85 spelningar om året.

Anpassningen innebar också att alla bandmedlemmarna blev tvungna att kombinera spelandet med andra sysslor för att försörja sig. För Magnus blev valet enkelt.

- Min pappa drev lantbruk och jag utbildade mig på Öknaskolan och utexaminerades som bonde. Jag jobbade en säsong på Björksund innan spelandet tog över. Nu har jag en egen firma vid sidan av spelandet och utför främst lantbrukstjänster. En sysselsättning som går bra att kombinera med spelandet.

Gullmar valde att fortsätta med musiken, vid sidan av Mats Bergmans.

- Jag brukar skämtsamt säga att "jag kan ju inget annat". Tillsammans med min dotter började jag spela på olika mindre tillställningar. Sedan träffade jag Lennart Wantzin på en spinning-cykel och vi började prata om att spela ihop. Speldosan föddes. Sedan råkade jag springa ihop med Tomas Björklund och Kenneth Carlsson på en Sven-Ingvars-konsert på Jögersö. Då föddes tanken på att starta "Gott & Blandat". Så nu kombinerar jag Mats Bergmans med att spela ihop med mina nyfunna kompisar som bor i Oxelösund. Det känns som en perfekt mix för mig.

Magnus och Gullmar har 33 år tillsammans i dansbandsbranschen. Cirka 5 000 spelningar innebär att de har tillbringat cirka 17 000 timmar tillsammans på scen.

- Vi har blivit som bröder, säger båda med en mun. Vi har alltid funnits där för varandra, i med- och motgång. Vi känner varandra bra och vi har en tydlig rollfördelning och litar fullt ut på varandra när det gäller vårt gemensamma företag, Mats Bergmans.

- Den anpassning vi gjort i våra liv de senaste åren har fungerat bra och vi hoppas kunna fortsätta så ett antal år till. Att kombinera två olika jobb har gått förvånansvärt smidigt. Det har också inneburit att vi fått mer tid på hemmaplan med våra familjer, vilket är positivt, avslutar Gullmar Bergman och Magnus Nyman vårt samtal.



Mats Bergmans består av Gullmar Bergman, Micke Eriksson, Magnus Nyman och Torbjörn Kempe.



Magnus Nyman i sin roll som lantbrukare.



Lennart Wantzin och Gullmar Bergman.



Kenneth Karlsson, Gullmar Bergman och Tomas Björklund.

Magnus och Gullmar - spelkompisar i 33 år





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

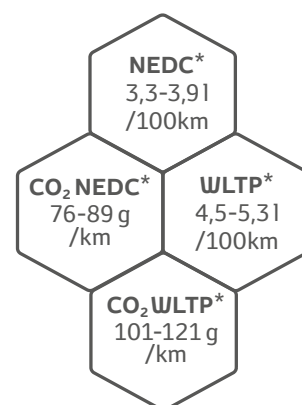


NÄR VÄRLDEN UTVECKLAS, VAD VÄLJER DU? NYA COROLLA.

50% PÅ EL • INGA SLADDAR • ALLTID AUTOMAT

Corolla 1,8 Active, pris från **231.900** kr (ord. pris från 241.900 kr). Flex Privatleasing från **3.435** kr/mån.

Corolla 2,0 Style, pris från **261.900** kr (ord. pris från 279.900 kr). Flex Privatleasing från **3.935** kr/mån.



Finansiering via Toyota Financial Services: exempel med Flex Privatleasing, månadskostnad inkl. service, baserad på fast ränta, 36 månader, 4500 mil, och garanterat restvärde. Övermil (10 kr/mil) och skador utöver normalt slitage debiteras vid återlämning av bilen. Uppläggnings- och avavgift samt skatt och avgifter från Transportstyrelsen tillkommer. *Bränsleförbrukning och CO₂-utsläpp vid blandad körning. Erbjudandet gäller endast privatkunder och är giltigt t o m 31 december 2019. Priserna är rek. ca-pris från generalagent, lokala avvikelser kan förekomma. Med reservation för avvikelser, prisändringar och tryckfel. Bilarna på bilderna kan vara extrautrustade med tillval som inte finns i Sverige.

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

Industrigatan 10,
Nyköping
0155-21 71 70



TOYOTA
MOTORCITY • NYKÖPING

I väntans tider

Den som väntar på någon som har gått förbi väntar alltid för länge. Kanhända är även tiden förbi för att vi ska kunna vänta oss något oväntat i dessa väntans tider.

Snart är vi inne i en tid där väntan och förväntan fylls på inom oss av olika sorters händelser runtomkring oss inför den högtid som vi kallar för julen. Det är redan hög tid att boka resan till släkten, familjen eller till ett varmare alternativ, känslor- eller vädermässigt. Vissa har nog valt att ta långledigt runt jul eftersom de röda dagarna tillstår det lite extra just i år.

Julprydnader finns redan på hyllorna i vissa butiker. Enligt tradition så ska vi väl spara julpyn- tet från år till år, eller har jag helt missförstått det hela? De flesta har väl minst en jullåda på vinden eller i förrådet. Allt ligger där undanstoppat någonstans tills det är dags att plocka fram det. Självklart finns det familjer som hittills gått i väntans tider och som kommer fira jul för första gången i år men jag tror att det är många fler som handlar nytt, dessutom redan i oktober.

Det är helt enkelt nya tider, men inte alltid helt enkelt. När jag gör något som jag verkligen trivs med då står tiden stilla. Det är vid sådana tillfällen jag känner mig klockren. Jag har skrivit en aforism för att förtydliga detta tidlösa fenomen, men ni blir nog inte visare för det: *"Ett klockrent minne är alltid tidlöst"*. Varje klocka har en egen visare som visar varje sekund. Att leva här och nu kan upplevas stressande för de som tror att det bokstavligen sekundära är viktigast, de som lever livet minutiöst. Min mamma skrev denna dikt om tid för längesedan: *"Det finns ingen tid har Mr Einstein sagt och det verkar klokt. Men, när min timer säger pling, ja då är ägget kokt."* Tiden är relativ och relativitetsteorin är därmed relativt teoretisk.

Det fortlöpande arbetet ska väl fortfarande fortsätta göras

så fort det går, helst på löpande band, så att vi hinner med de mest springande punkterna i god tid innan det är dags att sätta punkt. Jag föddes troligtvis skrikande som de flesta andra men har efterhand lugnat mig lite. Även om jag oftast både tänker och skriver snabbt så är jag väldigt lugn inombords. Förra året hittade jag på ett nytt ord för stress, ordet

luginflammation, ett inflammerat lugn. För att kunna andas ut så behöver vi kunna andas in på ett sätt som bidrar till det, vilket jag själv har tränat lite extra på de senaste åren. Det ger inga snygga muskler att visa upp, men rätt andning kan vara det som gör att man kan få möjlighet att lära känna sitt inre lugn. Ge det tid, så behöver det inte ta tid.

Jag är fortfarande ovan vid de förmåner jag numera har som anställd såsom röda dagar och semester och har insett att jag är van vid att arbeta livstid, inte heltid. Hittills har jag varvat med att arbeta alldeles för många timmar per dag för att därefter arbeta för få timmar för att det ens ska kännas som ett arbete. Efter många år som egenföretagare har jag en livsstil där det inte är timmarna som räknas, utan själva nyttan med det jag bidrar med, där det jag gör räknas genom att det går att räkna med mig. Nuförtiden tränar jag på att stämpla in och ut samt tidrapportera, vilket är spännande i sig eftersom jag lär mig något nytt och nyttan med det är nyttigt.

November månad förknippas ofta med att vi minns de själar som har berikat våra liv genom att de lyst under sin tid här på jorden. Tänd ljus därhemma och på gravarna och ladda ert inre ljus med kärlek. Tiden är relativ men ljuset är konstant. I novembermörkret behöver vi dock även ha reflex för att kunna lysa upp vägen för varandra. Vi syns!

Anna Källdén, Ordläkaren, info@ordlakaren.se



Lindeborgs Eco Retreat

Att vi alla måste dra vårt strå till stacken för att göra vad vi kan för miljö och klimat, det vet vi. Allt ifrån vad gäller noggrann sopsortering och att välja second hand då och då när vi shoppar – till att bli mer medveten om vilken påverkan vår kosthållning har inte bara för vår kropp, utan även för vår jord.

På Lindeborgs Eco Retreat utanför Nyköping vill man inspirera och uppmuntra till just det genom att visa upp att det idag är möjligt att leva inte bara hållbart, utan mer därtill, genom att göra medvetna val i vardagen.

Magasinet träffar Julia Lindeborg på gården en vacker oktoberdag.

Här bor och verkar hon tillsammans med maken Carl och deras två barn, sju och nio år gamla. De flyttade till Nyköping år 2011 från Stockholm, med sikte på att hitta en gård att bygga upp sin dröm på – en ekologisk gård där de kunde leva hållbart och självförsörjande.

– Min familj hade sommarstuga i trakterna kring Vrena när jag var liten, så jag var bekant med området när vi flyttade till Nyköping. Så småningom hittade vi vår drömgård med mycket potential, och flyttade hit år 2013, berättar Julia.

Gården ligger fantastiskt vackert vid Hallbosjön, omgiven av skog och böljande fält. Idag finns här, förutom ett drömboende för familjen i rofylld miljö, också en småskalig verksamhet som innefattar konferensrum, övernattningsrum och relax med bastu. Allt detta återfinns i Ekoladan, en byggnad som först uppfördes år 1907 men som nu på senare år har renoverats omsorgsfullt för sitt nya syfte.

– För oss har det varit viktigt att hela processen ska genomsyras av våra grundvärderingar, att det ska

vara så hållbara material och byggmetoder som möjligt. Till exempel så använde vi virke från vår egen skog, och valde omsorgsfullt ut vilka träd som passade bäst – både utifrån kvalitet men också för att göra så lite inverkan på skogen som möjligt. Vi har också planterat nya träd för att ersätta dem vi tog till byggandet av Ekoladan, säger Julia.

– Sen gäller det ju att fortsätta i samma tänk även när byggnationen är klar. Vi ville ju att inredningen skulle vara lika hållbar som stommen, och att även till exempel uppvärmningen av lokalerna skulle vara hållbar många år framöver, så där blev det mycket research för att hitta den bästa lösningen.

Sagt och gjort. På Lindeborgs Eco Retreat värms lokalerna upp med en unik pyrolysisprocess där biomassa från skogen används för att producera värme och biokol. Koldioxiden som träden sugit upp ur luften blir kvar i kolet som sedan blir en kolbank i gårdens odlingar. Ju mer byggnaderna värms upp – desto mindre koldioxid i atmosfären.

– Vi nöjer oss inte med att vara klimatneutrala, utan vi vill bidra med



En fröjd för ögat, hälsan och klimatet! På Lindeborgs Eco Retreat serveras ekologisk och plantbaserad mat där råvarorna ofta skördats i gårdens egen köksträdgård bara någon timme innan de serveras. Här har kocken Josefine Jäger just lagt upp mat till dagens kursdeltagare. Maten serveras på närproducerade tallrikar från krukmakare Anna Lindell, Rosendals krukmakeri i Jönåker. Foto: Julia Lindeborg



Samla klimatpositiva poäng på övernattningsrum! På Lindeborgs finns det möjlighet att bo över i någon av Ekoladans två minisviter eller i det dubbelrum som finns att hyra. Rummen är klimatsmart inredda med trä från den närbelägna skogen. På gården finns också möjlighet att hyra ett rött litet hus från 1800-talet för kortare eller längre vistelser. Foto: Jenna Peffley



**VI BEHÖVER FLER JOBSUGNA PENSIONÄRER
- B.L.A DIG SOM KAN MÅLA & STÄDA!**

VETERANPOOLEN

0155-40 04 09 • nykoping@veteranpoolen.se



Ekoladan – troligen världens första koldioxidnegativa retrat och konferensanläggning. Tack vare ett unikt uppvärmningssystem och andra smarta lösningar kan du som gäst bo över här med mer än gott samvete – faktum är att du direkt bidrar till en bättre miljö och minskad påverkan på klimatet! Ekoladan är ritad av White Arkitekter, och här finns förutom mötesrum och övernattningsmöjligheter även en mysig relax med bastu.



Foto: Mia Kaasalainen

Ekoladan så som den såg ut före renoveringen.

ett positivt avtryck på klimat och miljö, och detta genom att arbeta med alla tillgängliga verktyg. Utöver den hållbara uppvärmningen så har vi också ett biologiskt vattenreningssystem på gården, där vattnet renas med hjälp av mikroorganismer, berättar Julia.

På gården finns också idag stora grönsaksodlingar, som inte bara levererar råvaror till familjen Lindeborg utan också till vissa av gårdens besökare. – Vi har valt att servera plantbaserad kost till gårdens konferens- och kursgäster. Det går hand i hand med våra grundvärderingar, och i och med att vi har fina möjligheter att odla maten själva här på plats är det extra bra för klimatet.

Lindeborgs samarbetar med flera duktiga kokkar. Den dag Magasinet besöker gården är en konferensgrupp på plats, och i köket står Josefine Jäger,



Foto: Mia Kaasalainen

Vid renoveringen av Ekoladan användes arbetshästar för att transportera timmer från skogen.

välkänd profil och inspiratör inom plantbaserad matlagning. Hon är även kokboks författare, TV-kock och flitigt anlitad som privat kock och kursledare – bland annat på Lindeborgs Eco Retreat.

– **Maten ska vara hållbar, näringstät och mättande och givetvis en fröjd för ögat** – oavsett vem som står i köket hos oss för dagen. Josefine

"Vi nöjer oss inte med att vara klimatneutrala"



På besök i köksträdgården. Josefine Jäger, välkänd profil och inspiratör inom plantbaserad kost, och Julia Lindeborg som driver Lindeborgs Eco Retreat tillsammans med maken Carl.

är otroligt duktig på att ta vara på våra fina råvaror, säger Julia.

På gården byggs just nu ett restaurangkök med tillhörande matsal för omkring 20 gäster, samt ett växthus. Kök och matsal beräknas stå färdigt i höst, och till våren hoppas Julia att till exempel kunna erbjuda kurser i plantbaserad kosthåll-

ning i samarbete med Josefine och andra klimatsmarta matlagare.

– **En viktig tanke med gården är just att kunna utbilda, inspirera och visa upp hur man minskar sitt klimatavtryck.** Det finns så många olika sätt att göra det på, och just kosten är onekligen en viktig del i det. Att göra medvetna val kring råvaror och mat är något vi alla kan göra, säger Julia avslutningsvis.

Det här med hemmets lugna vrå

"Ju fler saker du köper, desto mer av din tid säljer du" var det en klok person som sa till mig en gång. Det ligger någonting i det. Ägde vi mindre föremål så skulle vi per automatik ägna mer tid åt annat än att städa, plocka och sortera. Kanske skulle vi kunna bo mindre eftersom förvaring idag är något alla klagar över att de har för lite av. Förvaring för vad? Saker vi använder för sällan? Varför äger vi då dem?

Det är lätt att bli pretentiös när man resonerar om det här ämnet. För visst har vi alla behov av förvaring i våra hem - men vi ser också ofta hem med långt fler kläder, inredning, maskiner och prylar än vad vi faktiskt behöver i vår vardag. Vi försöker på olika sätt skapa medvetenhet kring detta då vi jobbar med inredningsuppdrag.

Att rensa garderober, förråd och i rum och dela upp alla grejer i tre högar. Spara, sälja/ge bort och kasta. När vi ger detta uppdrag till våra kunder så fördelas sakerna ofta enligt 50/25/25, det vill säga det som blir kvar i hemmet är endast 50 % av det som fanns där från början.

Bilderna visar miljöer där det ges möjlighet till vila och lugn och ro. Minimalistiskt men fint. Noga genomtänkta färgval i naturliga toner tar oss ner i puls och därmed stressnivå. Vintage blandas med nytt. Blanda material och former. Grupperingar av inredning skapar en känsla. Kanske har ni köpt någon inredningsartikel på favoritloppisen eller på någon resa? Gruppera dem med några andra favoriter och påminns om känslan i den resan varje gång du passerar den i ditt hem.

Hur ser det ut hemma hos er? Skulle den här metoden med att dela upp i tre högar fungera för er? Och när det är dags att välja färg eller tapet nästa gång, fundera över vad ni behöver för er familj, lugn och ro eller något som piggar upp. Medvetna val skapar förutsättningar att hålla länge.

För fler tips och inspiration, följ oss gärna på Facebook eller Instagram @vrenaboutique & @vrenaboutiquedecor.

Bästa hälsningar
Linda



Linda Kroon
VD och grundare av Vrena Boutique



Foto: TineK Home



Spännande satsning på

Grönborgs Trädgård

Grönborgs Trädgård vid Nya Kyrkogården är sedan länge ett välkänt företag i Nyköping. Carola Hellgren tog över verksamheten år 1989 av dåvarande ägaren Einar Larsson, och har sedan dess drivit och utvecklat Grönborgs. Bland annat finns här också sedan en tid tillbaka Café Lugn och Ro, som hittills mest nyttjats under högtider och minnesstunder. Nu görs nya satsningar och ett samarbete inleds med Björkelunds Möbler & Inredning som flyttar in under samma tak i slutet av oktober.

Carola Hellgren började arbeta på Grönborgs Trädgård redan som 14-åring – då hette ägaren Einar Larsson. Sedan år 1989 äger Carola verksamheten och firar därmed 30-årsjubileum i år. Man skulle kunna tro att så många år som egenföretagare skulle slita på energi och kreativitet, men icke!

– Jag tycker fortfarande att det är hur kul som helst, och det finns så mycket jag vill göra och utveckla i min verksamhet! Mitt största problem är att få tiden att räcka till, jag skulle önska att dygnet hade fler timmar, säger Carola med ett skratt.

I Grönborgs bakre lokaler finns en smält undangömd skatt i form av Café Lugn och Ro. Här, i vackra och rustika rum som tidigare var växthus, anordnas bland annat högtids- och minnesstunder. Café Lugn och Ro utgörs

av fyra lokaler i varierande storlek – den största, Trädgårdsrummet, kan husera upp till 90 gäster.

Till caféet hör också ett kök där allt som serveras bakas och tillagas.

– Att stå i köket är verkligen min stora passion, och jag älskar att baka! Nu har vi precis fått köket godkänt för att laga varm mat, så jag ser fram emot att få utöka våra menyer, berättar Carola.

Tanken är att även ansöka om ett serveringstillstånd för alkohol, och att utveckla lokalerna ytterligare.

– Jag vill göra det lite mer bekvämt för gästerna, utan att för den delen gå miste om den rustika charm som lokalerna har idag. Vi vill självklart fortsätta med dagens verksamheter med minnesstunder och liknande, men också satsa på andra arrangemang med till exempel företag, föreningar och bussturer.



Café Lugn och Ro har blivit en populär plats för minnesstunder och högtider. Här har det serverats mängder av hembakade kakor och smörgåstårter de senaste åren och fler ska det bli! Carola ser också fram emot att utveckla köket med varm mat och förhoppningsvis ett serveringstillstånd för alkohol.



Björkelunds Möbler & Inredning flyttar till Grönborgs!

Namnet Lugn och Ro är onekligen en fin beskrivning av atmosfären i caféet – man kan knappast tro att man är så nära centrala Nyköping och E4:an när man besöker Grönborgs. Men namnet har också en annan innebörd för Carola.

– Namnet är inspirerat av min pappa, Eddie. Det var hans ständiga svar på frågor kring vad han önskade sig till jul och födelsedagar, "Lugn och Ro". Då tyckte jag ju att han var irriterande med sitt tjat om det, men nu såhär många år senare förstår jag vad han menade. Och det passade ju så bra in här, det är precis så jag vill att mina gäster ska känna när de besöker caféet!

En del i satsningen är också att utöka öppettiderna för allmänheten. Både vad gäller caféet men också i form av olika tematillställningar – till exempel finns det planer på After Work och musikquizz.

Den största nyheten är nog dock att en ny verksamhet flyttar in i Grönborgs lokaler. Den populära inredningsbutiken Björkelunds Möbler & Inredning, som tidigare funnits på landsbygden utanför Jönåker, öppnar upp hos Grönborgs i slutet av oktober.

Annsophie Danielsson driver Björkelunds sedan år 2016. Nu ser hon fram emot att flytta till Nyköping och samarbeta med Grönborgs Trädgård.



– Då jag själv flyttat in till stan så behövde jag också hitta en ny lokal för min butik, och Grönborgs är verkligen perfekt! Här får jag den lantliga känslan som jag så gärna vill ha, trots att det är i stan. Jag och Carola känner varandra väl sedan tidigare, och nu vill vi tillsammans göra Grönborg till ett nytt attraktivt utflyktsmål, både för kort- och långväga gäster, säger Annsophie leende.

Butiken specialiserar sig på inredningsdetaljer för hemmet och även nyskapade ting av både återbruk och nya saker.

Den 26-27 oktober är det premiär för Björkelunds Möbler & Inredning på Grönborgs. Då kommer även Café Lugn och Ro ha öppet. Öppettiderna därefter är i skrivande stund inte spikade, men Carola och Annsophie tipsar om att följa respektive verksamhet i sociala medier för aktuella öppettider.

Skol-IF - början på något stort

Nyköping växer. Det gör även att antalet unga blir fler. I nuläget finns det åtta högstadieskolor i Nyköping och Oxelösund som alla har något gemensamt. Det handlar inte om att det finns obehöriga lärare eller att vi elever får underkända betyg i matte, svenska och engelska. Nej, nej, det handlar om något som kommer förbättra skolgången och resultaten, något som kommer integrera och något som kommer ge mer rörelse i vardagen. Jag pratar såklart om Skol IF.

För mer än 20 år sedan var Nyköping en levande ungdomsstad, bland annat för att Skol IF fanns med i bilden. Det var en stad där ungdomar hade saker att se fram emot, kanske den där festivalen eller fotbollsturneringen med skolorna. Idag anser jag att det här har försvunnit. I takt med teknikens framväxt umgås fler via sociala medier och det är ju oerhört effektivt, för då slipper

man träffas på riktigt. Nackdelen med detta är att det blivit ovanligare att socialisera sig head to head så att säga. Resultatet är att vi går mot ett samhälle där vi inte känner oss bekväma att prata med varandra, bara för att det blivit en ovana.

Efter 20 år utan Skol IF hände det magiska. För cirka två år sedan kom Skol IF upp på tapeten igen. Målet är att socialisera oss yngre människor i Nyköping och Oxelösund så att det introverta samhället aldrig blir verklighet. Jag kanske låter väldigt allvarlig och oroande men om det inte sker en rejäl satsning på oss unga kommer det långsiktigt ge en stad och till och med ett Sverige utan sammanhållning och social förmåga. Det är ju ändå vi som tillhör de yngre generationerna som ska försöka bevara den här planeten.

Under de två åren som Skol IF varit i farten har vi skapat en skolidrottsförening med en ungdomsstyrelse på res-

pektive högstadieskola i Nyköping och Oxelösund. Att som ungdom lära sig hur en förening och organisation fungerar samt hur man organiserar festivaler ger otroligt god erfarenhet.

Jag som är 16 år gammal har varit verksam inom Skol IF i lite mer än ett år och det har gjort att jag utvecklats ofantligt mycket som person. Förra sommaren visste jag ingenting om Skol IF, hur föreningar fungerar eller hur man pratar inför folk. Detta är bara lite av det som jag lärt mig under det här året och med det vill jag få fler involverade.

Det sista jag vill tillägga är att namnet Skol IF är en förkortning av Skolidrottsförening. Det är ett gammalt och traditionsenligt namn men det handlar inte bara om idrott. Det som är minst lika viktigt för oss är rörelse, socialt umgänge, integration och framförallt att ha kul.



Isak Björkeng, Nyköpings/Enskildas Skol IF
Vi jobbar stenhårt för att göra Nyköping till en bättre ungdomsstad men det kommer kräva tid. Våra visioner är inte något som sker över en dag, det kommer behövas flera dagar, veckor, månader och år innan Skol IF verkligen etablerar sig. Jag menar; det här ju bara början på något stort. Håll ut gott folk!!

NYKÖPINGS SKOL IF PRESENTERAR

HALLOWEEN-DISCO

TRÄFFEN, NYKÖPING

FREDAG 1 NOVEMBER, KL. 21⁰⁰ - 00⁰⁰

40 KR FÖR MEDLEMMAR, 60 KR FÖR ICKE-MEDLEMMAR

BILJETTER KÖPS AV DIN SKOLIDROTTSFÖRENING!

Glöm inte att gilla Nyköpings Skol IF på Facebook. Där hittar du all information om vad som händer framöver!

ALLA SKOL IF-S EVENEMANG ÄR DROGFRIA

SVENSKA SKOLIDROTTSFÖRENINGEN

SKOL IF-S UNGDOMSSTYRELSE PRESENTERAR

STAND-UP KVÄLL

THOMAS OREDSSON & MELODY FARSHIN

NYKÖPINGS TEATER

TORS DAG 7 NOVEMBER, KL. 19⁰⁰ - 20³⁰

295 KR. ONUMRERADE PLATSER

Häng med på skrattefest! Överskottet går oavkortat till våra ungdomars aktiviteter under hösten. Välkomna önskar Nyköpings Ungdomsstyrelse!

För biljettbokning & frågor, kontakta Isak Björkeng, ordförande i Nyköpings Ungdomsstyrelse: isak.betzholtz@hotmail.com.

Glöm inte att gilla Nyköpings Skol IF på Facebook och Instagram. Där hittar du all information om vad som händer framöver!

ALLA SKOL IF-S EVENEMANG ÄR DROGFRIA

SVENSKA SKOLIDROTTSFÖRENINGEN

Jana Söderberg föreläser om:

FRAMTIDENS LEDARSKAP - KONSTEN ATT LEDA SIG SJÄLV OCH ANDRA PÅ HJÄRNANS VILLKOR

Hållbara organisationer kräver hållbara individer – förbered dig själv och din mentala styrka för morgondagens utmaningar. Många elitidrottare får idag mental träning som en självklar del i sitt träningsprogram. Förmågan att mentalt kunna hantera en kritisk tävlingsituation, skadeperiod eller andra motgångar förutsätter träning och kunskap om hur hjärnan fungerar.

Som ledare och medarbetare krävs det idag samma mentala styrka för att kunna se möjligheter i en snabbt förändrande värld och för att vara en inspirerande chef, kollega eller förälder trots höga utmaningar. Idag är enbart ca 16 procent av Sveriges anställda motiverade i sitt arbete - en skrämmande siffra.

Hur kan vi påverka vår motivationen, stressupplevelse och vårt inre engagemang på lång sikt?

Neuroledarskap är konsten att leda sig själv och andra genom en bra förståelse för hjärnans grundmekanismer och hur dessa med konkreta verktyg kan påverkas för att skapa motivation, arbetsglädje och personligt ansvarstagande. Skapa ett klimat där du och andra kan vara ditt bästa JAG.

Jana är en uppskattad föreläsare, kursledare och inspiratör. Med sin humor och unika förmåga att sätta fingret på den ömma punkten hjälper och uppmuntrar hon allt från småbarnsföräldrar, elitidrottare till företagsledare.

Tid: 29/11 kl. 15.00 - 16.30
Plats: Hjorten. Pris: 295 kr
För info och biljettköp:
Leif "Dala" Dahlström
daladahlstrom20@gmail.com
070-722 04 19



Nominera din kandidat till Ungdomsgalan 2019

Nu är det dags att nominera den ungdom mellan 13-17 år som du anser visat något extra under följande kategorier:

Årets Idrottsprofil - Du är en förebild inom idrott, både genom dina prestationer och hur du är som kompis.

Årets Kulturprofil - Du är en förebild inom musik, konst eller drama, både genom dina prestationer och hur du är som kompis.

Årets Skol IF-profil - Du har haft en god påverkan för din lokala skolidrottsförening, du brinner för att utveckla Skol IF inom kommunen och har ett stort engagemang. I din nominering ange namn och motivering till varför just hen är värd detta pris.

Sänd in din nominering till Hampus. dahlstrom@hotmail.com senast den 31/10.

Dela gärna så att fler får möjlighet att nominera våra unga förebilder!

Så kan du bidra till Skol-IF - företag

Huvudsponsor

- Halvida annons i Magasinet Nyköping/Oxelösund & 2 x logotype
- Huvudsponsor Ungdomsgala med fri exponering, 8 matbiljetter. 8 föreläsningssbiljetter. Prisutdelare en kategori. Bästa bordsplaceringen.
- Exponering i Skol-IF:s lokal. Medverkan på 5 Roll Up som står uppställda på välbesökta platser i Nyköping
- Pris: 30.000 kronor

Guldsponsor

- Halvida annons i Magasinet Nyköping/Oxelösund & 2 x logotype
- 6 matbiljetter & 6 föreläsningssbiljetter till Nyköpings Ungdomsgala
- Exponering i Skol-IF:s lokal. Medverkan på 5 Roll Up som står uppställda på välbesökta platser i Nyköping
- Pris: 20.000 kronor

Silversponsor

- 1/4 sida annons i Magasinet Nyköping/Oxelösund & 2 x logotype
- 4 matbiljetter & 4 föreläsningssbiljetter till Nyköpings Ungdomsgala
- Exponering i Skol-IF:s lokal.
- Pris: 10.000 kronor

Intresserad? Kontakta
Leif "Dala" Dahlström
daladahlstrom20@gmail.com
070-722 04 19

STÖDMEDLEM
KENTA
KERIKSSON MALERI AB

Bronssponsor

- 1/8 sida annons i Magasinet Nyköping/Oxelösund & 2 x logotype
- 2 matbiljetter & 2 föreläsningssbiljetter till Nyköpings Ungdomsgala
- Exponering i Skol-IF:s lokal.
- Pris: 5.000 kronor

STÖDMEDLEM
Anderssons Glas
GLAS & KODJAN

STÖDMEDLEM
p&v
PLÅTAVENTILATION

Stödmedlem

- Logotype i bilaga Magasinet Nyköping/Oxelösund x 1
- Pris 1.000 kronor

STÖDMEDLEM
BOUTIQUE
VRENA

STÖDMEDLEM
Met Bygg AB

HUVUDSPONSOR
ABEKA
FÖR SVARSTÄMMOR

GULDSPONSOR
Glasögon
Magasinet

SILVERSPONSOR
VITTRA

BRONSSPONSOR
Heda
SKANDINAVIEN AB

BRONSSPONSOR
Mekonomen
bildskedjan

BRONSSPONSOR
Nyköpings Friskola

STÖDMEDLEM
Johnells

STÖDMEDLEM
COURTSIDE

HUVUDSPONSOR
sn
EN DEL AV SÖRMLANDS MEDIA

SILVERSPONSOR
KUNGSHEM

SILVERSPONSOR
MAXI
ICA STORMARKNAD
NYKÖPING

BRONSSPONSOR
AGA

BRONSSPONSOR
Agrius

BRONSSPONSOR
STENA
RECYCLING

STÖDMEDLEM
BROTHERS

STÖDMEDLEM
smarteyes

Höstpyssel i trädgården

Regnet piskar mot rutorna och dagarna känns kortare i och med mörkret som faller tidigare, nu ska vi försöka hinna med allt det vi hittills skjutit upp innan snön kommer!

Nu vet vi av erfarenhet att några tjockare snötäcken brukar vi få vänta på ända in i januari, så tänk på att täcka känsligare växter mot kylan som biter även i våra kinder. Om du inte har löv eller grenar i trädgården som du kan använda dig av, kan du på Oscarsbergs trädgård köpa 200 liter Rölundas täckbark eller barkmull för 170 kr att täcka rosor eller perenner med.

Många tror att det är försent att plantera nu, men vi kan inte upprepa det tillräckligt många gånger. Skjut inte upp planteringen, du har igen det nästa år om du får ner växterna i backen redan nu och växterna kan rota sig i lugn och ro! Högsäsong för barrotsplanter är nu igång, både rosor och häckar planteras med fördel nu, dessa är beställningsvaror. Men kvarvarande växter i lager rear vi nu ut med halva priset.

Vitlöken ska ner i jorden nu och vi har flera olika sorter ekologisk vitlök från Naturemind hemma. Dela på varje lök och tryck ner en klyfta ca 5 cm i marken och lämna 10-15 cm mellan varje klyfta. Du kan också stoppa ner vitlök lite varstans i trädgården då den är bra på att hålla ohyra och andra djur borta. Till våren ger du vitlöken höns gödsel för att klicka igång den, då den behöver mycket näring och vatten för att utvecklas ordentligt.

Nästa fråga som frekvent dyker upp hos oss i butiken på Oscarsberg, är när man ska beskära sin nyplanterade häck? Är det barrotsplanter så är det viktigt att beskära den rätt från början. Även om det känns tungt att klippa tillbaka de långa grenarna till 20 cm ovan jord, så har du igen det när häcken växer sig tät och fin. Men höstplanterade planter behöver du inte göra något mer åt nu, utan dem klipper du i vår.

Förr i tiden kalkade vi våra trädgårdar mer frekvent, men det har fallit lite i glömska. Kalkningens främsta syfte är att höja pH-värdet i jorden, vilket gör att växterna lättare kan ta upp näring och tillväxten blir bättre. Genom att kalka gräsmattan stärker du den och den blir kraftigare och friskare. Den blir också mer motståndskraftig mot mossor och ogräs.

Kalken är däremot inte något mossbortagningsmedel, utan använd exempelvis Algomin mossor tidig vår eller Stoppa mossor, som aktivt tar död på mossan. Därefter kan du behöva stödså med lite nya gräsfrön. Mossan växer också vid lägre temperaturer, cirka fyra grader, än gräsmattan som behöver runt tio grader, därför tar mossan över lite på hösten och våren om man inte motarbetar den.

Vad du än gör, försök inte kratta bort mossan! Varje liten bit mossor som flyger omkring är en potentiell början till en ny mossplanta. På så sätt sprider du effektivt ut den i gräsmattan om du inte är försiktig.

Kalk kan också bidra till en bättre skörd i trädgårdsländan genom att den ger en bättre och luftigare jordstruktur - även här blir motståndskraften mot ohyra och ogräs bättre. Potatis, hallon och kål vill inte ha kalk men övriga köks- och trädgårdsväxter trivs bäst när jorden är neutral, runt 7 i pH. Var tredje år brukar vara lagom att tillföra lite kalk i odlingsbäddarna. Är du osäker på pH-värdet i din jord finns det provstickor att köpa.

Tänk på att det finns vissa växter som är kalkskyende och som du inte ska ge kalk, till exempel rhododendron, azaleor, blåbär och hortensia som vill ha surare jord. Tillför du regelbundet organiskt gödsel blir behovet att kalka inte lika stort.

Fruktträdskräfta är en svampsjukdom som kan drabba äppelträd i våra trädgårdar. Den är inte så vanlig här på östkusten med torrare klimat och tydligare gränser mellan årstiderna, än på västkusten som i regel har fuktigare luft. Men den förekommer och i och med att klimatet förändras behöver vi vara medvetna om detta och jobba med



Ulrika Juul
Oscarsbergs
Trädgård

förebyggande åtgärder, då jag tror vi kommer märka av detta mer framöver.

Vanliga råd för att hålla fruktträdskräftan i styr är att vara noggrann med rengöring av beskärningsredskap samt säkerställa god dränering vid plantering för träden. Ett miljövänligt sätt för att minska spridningen av fruktträdskräfta är att bespruta fruktträden vår och höst med vattenlösningar av släckt kalk eller natriumkarbonat. Blandningen sprayas över fruktträden efter lövfällning på hösten och innan knoppsprickning på våren.

Släckt kalk har rapporterats kunna trycka ner förekomst av kräfta i kommersiella odlingar med upp till 70 procent. Ofta är det för kraftig beskärning som blir inkörsporten för sjukdomen eller för sen kvävegödsling som i sin tur leder till försenad avmognad av trädet.

Att satsa på större och äldre exemplar av fruktträd har vi tidigare pratat om fördelarna med, men det har sina fördelar också mot fruktträdskräfta då större och mer utvecklade fruktträd har bättre motståndskraft mot det mesta, än de vanliga två- till treåriga småträden.

Säsongen för äldre fruktträd och större pryd-nadsträd som grävs upp från friland, är nu i slutet av oktober och hela november. Kom gärna in i butiken på Oscarsbergs så hjälper vi dig med råd och tips kring vilka sorter som passar i just din trädgård.

Vi har också fyllt på med nya vackra lyktor och äkta stearinljus bland vår inredning och dekoration, för att förgylla era kvällar med nära och kära framöver. Snart är det dags för allhelgonahelgen och vi har också fina gravdekorationer och gravlyktor, söta minnesänglar och dekorationer för graven. Vi tycker det är viktigt att vi tar oss tid att minnas de som inte fysiskt är här med oss längre.

Hösten har, enligt min mening, sin tjusning trots regn och mörker. Passa på att kura skymning en stund innan du tänder lite ljus och kanske tar dig tid att sitta framför brasan med en god bok och en kopp varm choklad.

Missa inte kommande kurser & workshops!

Planera din trädgård
27 oktober 2019

Lär dig odla grönsaker
22 mars 2020

Perenner, buskar & träd
50 %



**Kan ej kombineras med andra erbjudanden.
Gäller endast lagervaror & ordinarie priser.**



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

NYHET



**ELVITA
Taklampa**

Tidlöst snitt som gör att
den passar i olika miljöer
och inredningsstilar

699:-



**ELVITA
Vägglampa**

Passar som läslampa
då den har riktbart ljus

349:-

Så mycket ljusare



**Bra
miljö-
val**

Kolla om din
belysning fungerar,
om inte så hjälper
jag dig!



Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

HUSHÅLLSGRUPPEN

Pål Jungs Hage, NYKÖPING · 0155-291300
elonnyox.se · Må-fr 10-19, lö 10-16, sö 11-16

eLON
www.elon.se

kvists el

INSTALLATION OCH SERVICE
Torggatan 19, OXELÖSUND
0155-306 20

Mystik och vackra toner i n

A Requiem For The Living. Så heter det ny-skrivna verket som framförs i Alla Helgona kyrka söndagen den 3 november. – Jag törs lova en omväxlande timme, sprängfylld med både skräck, vrede, vackra toner, mystik och häftiga rytmer, säger kompositören Olle Lindberg.

Under allhelgona uppmärksammar och minns vi dem som har lämnat det här livet. Under allhelgonahelgen är det vanligt att så kallade rekviems framförs i svenska kyrkor. Ett rekviem är nämligen en mässa för de döda.

Mozart, Verdi, Duruflé och Fauré är kända tonsättare som skrivit rekviems. Nu har Olle Lindberg från Mariefred skrivit ett rekviem som ska framföras i Nyköping.

– Ganska snart efter att jag började studera på Musikhögskolan i Stockholm 1989 fick jag chansen att sjunga de stora verken i de stora körerna i Stockholm. Rekviem-texten fängslade mig omgående med

all sin dramatik och det drabbande djupet. Där och då föddes en längtan att själv få skriva ett rekviem, berättar Olle Lindberg.

Nästan 20 år senare fick han chansen. Möjligheten kom när tre församlingar och två läns-musikavdelningar – Nyköpings församling, Adolf Fredriks församling och Strängnäs domkyrkoförsamling – med Aspö samt Scenkonst Sörmland och Musik i Uppland – gick in som finansiärer.

Olle Lindberg har framfört allt komponerat hemma vid pianot i vardagsrummet, med utsikt över Gripsholms slott och sjön Mälaren. Han har också



Agnes Lindberg och Jenny Tjärnström medverkar i konserten som ges i Alla Helgona kyrka. Olle Lindberg har skrivit verket som framförs.

skrivit på verket vid familjens sommarställe vid Vänern och på Musikhögskolan, mellan sina undervisningspass.

– Jag har sällan känt mig så

levande som när jag fått skriva musik till mässan för de döda.

Nyckeltexten i rekviem är Lukasevangeliet, som är en av böckerna i Nya testamentet.

ANNONS

En bok om
återuppbygget av

ÖSTRA KLOCKSTAPELN

"Jag ropar ut med frid och fröjd"

Bokens kapitel handlar om allt vi kan förknippa med en klockstapel, som funnits på samma plats sedan medeltiden. Fem gånger har den byggts upp efter bränder!

Vi får följa arbetet med återuppbyggnaden, men får också en historisk återblick på Nyköping, härjningarna av ryska trupper samt människors liv och tro.

**FINNS TILL FÖRSÄLJNING VID BOKBORDEN
I VÅRA KYRKOR SAMT I KYRKANS HUS PÅ
VÄSTRA STORGATAN 33** (under ord. öppettider)

*Alla intäkter från försäljningen går till församlingens
Diakonikassa, till hjälp för behövande i vår stad.
Boken finns även att köpa på Akademibokhandeln.*



100 kr



FOTO: PEXELS.COMS

KONSERTER

2/11 S:t Nicolai kyrka 16.00

Musik i Allhelgonatid
Sånggruppen VoiceMail, Gunnar Björkvall, orgel

3/11 Alla Helgona kyrka 18.00

A Requiem For The Living
Se artikel ovan

17/11 Alla Helgona kyrka 18.00

Konsert med blåsmusik
Sörmlands Musikkår

24/11 S:t Nicolai kyrka 18.00

Orgelkonsert med musikaltäma
Rebecca Johansson



PÅ DJUPET

– Helgon och andliga
inspiratörer

Vi lär känna dem och samtalar om hur vi kan inspireras av deras tankar och livsval.

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 kvällen

18.30 Föredrag och samtal

yskrivet verk

Titeln till Olle Lindbergs verk kommer från en av verserna i Lukasevangeliet. Där står: Gud är inte en gud för döda utan för levande, ty för honom är alla levande.

– Vår tid präglas av stor oro och då behövs utlopp för alla känslor. Mitt arbete landade i ett verk som startar mörkt, men slutar i ett hoppfullt ljus. Kärva dissonanta partier varvas med smäktande, nästan popballadsliknande slingor, berättar Olle Lindberg.

Olle Lindberg vill med sin musik beröra. Han vill också att budskapet i texten ska förstås.

– Sångarna växlar mellan originalets latin och engelska. Jag vill att budskapet ska krypa under skinnet på de medverkande och publiken, vilket jag tror att den engelska översättningen starkt bidrar till.

Verket uruppförs i Adolf Fredriks kyrka i Stockholm på Alla helgons dag och lördagen därpå, den 9 november, ges

Konserten

A Requiem For The Living

A Journey Towards

Eternal Light

Kompositör: Olle Lindberg, kompositör

Adolf Fredrik kyrkas kammar-

kör (består av drygt 30

korister i åldrarna 18–35 år)

Agnes Lindberg, sopran

Staffan Liljas, baryton

Brassensemblen Linnékvintetten

Jenny Tjärnström, piano

Violin, cello, kontrabas

och slagverk

Christoffer Holgersson,

dirigent

en konsert i Strängnäs domkyrka. I Nyköping ges konserten på söndag, den 3 november klockan 18.

Inga biljetter behövs och konserten är – liksom alla konserter i Nyköpings församling – kostnadsfri. Däremot tas en kollekt upp.

TEXT OCH BILD MALÉN ENEBERG



KATARINAKVÄLLAR

i S:ta Katarina kyrka

14/11 Ljusglimtar i höstmörkret
Sång av Linda & Linna

5/12 Kransbindning

En kväll med julpyssel för vuxna 50 kr (går till Svenska kyrkans internationella arbete)

Anmälan senast 21/11 till: elin.roxne.barkstrom@svenskakyrkan.se eller 0155-751 37

Programmet börjar 19.00.

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



SÅNGKRAFT

Ny kör i höst

En kör som använder sången som redskap för glädje, gemenskap och kraft.

En kör som är en mötesplats för människor med olika bakgrund och erfarenheter.

Onsdagar 16.15–17.15

i S:t Nicolai församlingshem

Ingen föränmälan. I kalendariet på vår hemsida ser du när det är körövningar.

Frågor: Catrine Hylander, 076-109 91 68
catrine.hylander@svenskakyrkan.se



Alla helgons dag • 2/11

ALLA HELGONA KYRKA

10.00 MUSIKMÄSSA: "TONER FRÅN EN KÄLLA"

Maria Gabrielsäther, Håkan Karlsson, Maria Andrén
Allahelgonakören

11.00 ÖPPEN KYRKA Stilla musik, möjlighet till ljusständning,

-18.00 kaffe, samtal med präst. 13.00, 15.00 Levande musik.

Kaffe i Prosten Pihls gård 11.00–16.00

S:T NICOLAI KYRKA

11.00 MÄSSA (Läst) Gunnar Göransson

12.00 ÖPPEN KYRKA Möjlighet till ljusständning, kaffe,

-16.00 samtal med präst

16.00 KONSERT: "MUSIK I ALLHELGONATID"

Sånggruppen VoiceMail, Gunnar Björkvall, orgel

SVÄRTA KYRKA

11.00 ÖPPEN KYRKA Möjlighet till ljusständning, kaffe, samtal

-17.00 med präst/diakon. 13.00, 15.00 Levande musik

17.00 MINNESGUDSTJÄNST Johan Lundgren,

Susanne Strid. Svärtakören

KAPELLET NYA KYRKOGRÅDEN

10.00 ÖPPET KAPELL Möjlighet till ljusständning,

-20.00 kaffe och samtal

11.00, 13.00 GUIDNING I KREMATORIET Begr. antal

14.00 MUSIK Frälsningsarméns Hornmusikkår

16.00 LJUSGUDSTJÄNST Elin Roxne Barkström

Andrea Wallenberg, sång

18.00 LJUSGUDSTJÄNST Elin Roxne Barkström

S:ta Katarinakören, Bo Ericson, flöjt och

Tobias Hellgren, sång

Kaffe i kapellet på Västra kyrkogården 10.00–14.00

Alla själars dag • 3/11

ALLA HELGONA KYRKA

10.00 HÖGMÄSSA Håkan Karlsson, Maria Gabrielsäther

Anne Holmer, violin

18.00 KONSERT: "A REQUIEM FOR THE LIVING"

Se artikel till vänster

S:T NICOLAI KYRKA

11.00 MÄSSA Gunnar Göransson, Lars Viper. Motettkören

OPPEBYKYRKAN

10.00 GUDSTJÄNST: "HIMMELSFRIID I ALLHELGONA-

TID" Johan Lundgren. Musik av och med Maria Smeds

FRANCISCUSKAPELLET

16.00 LJUSGUDSTJÄNST: "TYSTA STÅR VI DÄR,

GRUBBLANDE PÅ EN EVIG GÅTA..."

Gun Hjertén, Maud Eldenäs, Britta Hagsgård

Andrea Wallenberg, sång

www.svenskakyrkan.se/
nyköping

Svenska kyrkan
NYKÖPINGS FÖRSAMLING

“Det är bara i musiken jag känner mig riktigt hemma”

Hårt arbete lönar sig alltid. Oxelösundssonen Jonathan Fröberg släpper den 1 november sitt debutalbum "Dårar & Hjältar".

- Det är med en känsla av lättnad, spänning och förväntan som skivan släpps. Jag längtar, samtidigt som jag är livrädd. Skivan blev klar i mars och sedan dess har jag haft den för mig själv, berättar Jonathan.

Jonathan ser "Dårar & Hjältar" som en möjlighet att för första gången ge sin musik det utrymme han vill, något som han upplever att han inte kunnat gjort tidigare.

- Jag ser på album som en möjlighet att låta fler typer av låtar ta plats. På ett album får det plats låtar som inte passar att släppa som singlar. Samtidigt får jag en möjlighet att berätta en historia från start till mål.

Jonathan är tydlig med vad som präglat innehållet på "Dårar & hjältar".

- Allt är baserat utifrån mig själv. Många av texterna är väldigt personliga och utlämnande. Den handlar om allt från trasig kärlek till att växa upp i en småstad och längtan bort ifrån den.

Albumet ges ut på Jonathans egna skivbolag, JMF Music, och är inspelad i legendariska Park Studio, där även gruppen "Kent" spelat in sin musik.

- Det sitter en sorts magi i väggarna i Park Studios, en känsla jag ville hitta vid inspelningen av skivan, säger Jonathan.

Musiken har varit Jonathans stora intresse sedan 10-årsåldern.

– Det är bara i musiken jag känner mig riktigt hemma, där kan jag vara mig själv. Viljan att arbeta med musik har funnits ända sedan jag var liten.

Det stora intresset för musik väcktes efter att Jonathan blev inspirerad av en film.

- Jag såg "School of Rock" tillsammans med en kompis. Efter filmen gick vi ut i vårt garage och låtsades spela instrument och sjöng AC/DC låtar.

Gitarren har varit Jonathans naturliga instrument sedan länge.

- Jag provade på trummor och trumpet i ung ålder. Men när jag fick överta en gitarr från min bror började jag ta gitarrlektioner. Sedan dess har gitarren varit min naturliga följeslagare och jag skriver oftast låtarna på gitarr.

Som 19-åring gav han ut sin första EP. 2015 inleddes ett samarbete med producenten och musikern Jens Back, vilket resulterade i tre singlar som fick omnämnande i flertalet musikbloggar. Samma år fick Jonathan ta emot Oxelösunds kommuns kulturstipendium och idag är han ambassadör för sin hemstad. Nu släpper han ny musik - ett fullängdsalbum som består av 10 starka låtar. Det har hänt mycket sedan han som 19-åring skrev sina första låtar.

- Det finns mer kunskap och mindre naivitet nu, även om naiviteten finns kvar, den behövs för att göra vad jag gör. Sedan handlar allt om att skriva så mycket som möjligt för att utvecklas, vilket jag har gjort.

I mina ögon är detta bara början, jag ber Jonathan berätta om sin vision med musiken i framtiden.

- Målet är självklart att kunna leva på detta, men dit är det långt. Jag önskar att jag får möjlighet att göra fler album och få komma ut och spela så mycket som möjligt.



Oxelösundssonen Jonathan Fröberg släpper ny musik - den 1 november är det releasefest för tio nya låtar från kommande fullängdsalbumet.

"Alice Babs - Mamma & Idol" till Oxelösund

Att hon hade världens bästa mamma visste hon redan som liten, men det var först i tonåren hon förstod att hennes mamma var en stor idol.

- Idén till föreställningen "Alice Babs - Mamma & Idol" fick Ehrling och jag när vi turnerade med mamma, i det som kom att bli hennes allra sista konsertframträdanden, säger Titti.

Konserten tar avstamp i början av Alice Babs långa och framgångsrika karriär på 40-talet och sträcker sig ända in på 2000-talet.

Swing, schlagers, barnvisor och jazz blandas med personliga berättelser och anekdoter från Titti och Ehrlings egna upplevelser med Alice.

Titti Sjöblom har genom hela sin karriär

som sångerska även samarbetat med sin mamma Alice på skiva, i TV, på scen, i musikal och shower. Samarbetet sträcker sig från Tittis allra första inspelning på stenkaka i början av 50-talet, innan hon fyllde två år, fram till mamma Alice allra sista framträdanden på scenen sommaren 2004, då i trioformatet: Alice, Titti och Ehrling.

Ehrling Eliasson ackompanjerade Alice vid flera tillfällen både i Sverige och utomlands, i TV, på scen och på skiva sedan början av 90-talet och är en fullkomligt lysande gitarrist och ackompanjör av yppersta klass. En äkta Norrlänning och Tittis äkta make sen våren år 2000.

Välkommen till en glädjeriekt konsert med intressant och skojigt mellansnack!

Alice Babs - Mamma & Idol

En personlig resa genom Alice Babs fantastiska liv som artist – av och med

Titti Sjöblom & Ehrling Eliasson

Konsert i S:t Botvids kyrka, Oxelösund, Söndag 3 november kl 17:00.

Förköp biljetter: visitoxelosund.se och i Oxelösund på Koordinaten och ICA Kvantum, förbutiken. Pris 200:- + serv.avg. Arrangör: Ordläkaren, Naturligt-VIS



Boka bord 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

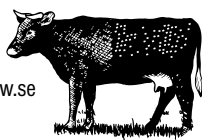
Lördag 13.00-22.00

Söndag Stängt

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

Hej!

Nu finns jag på
Brunnsgatan 46 H

(Mittmot Scandic Hotell)



33 % rabatt på all
nyckelkopiering

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.
Klipp ur och medtag kupongen till butiken.

Byte av klockbatterier, för de flesta klockor medan ni väntar. Från 99:-



**DIN SKOMAKARE
& NYCKELSERVICE**

Öppet: Måndag-fredag 10.00-18.00

Lunchstängt 13.30-14.30

Semesterstängt 7-15 november

Telefon 0155-701 55

Jag önskar alla gamla och nya kunder hjärtligt välkomna!



Bilden ovan: S:t Botvids kyrkokör i kyrkan tillsammans med ungdomskören från S:t Eugenia kyrka i Stockholm.

S:t Botvids kyrkokör firar 80 år 1939 - 2019

Vad vore väl en kyrka och dess församling utan musik? I S:t Botvids kyrkan i Oxelösund finns ett stort engagemang och intresse för körsång, och nu i höst firar kyrkokören hela 80 år!

Under 80 år hinner mycket hända. Många av kommunens invånare har deltagit i kyrkokörens mångåriga verksamhet, och ett antal körledare har varit engagerade under årens gång. Sedan fyra år tillbaka är det Irina Söderberg som leder S:t Botvids kyrkokör.

– Jag fick då ärva kören från Susanne Forslund, som haft hand om den i många år före mig. Det var lite som att komma till dukat bord, hon hade verkligen gjort ett fantastiskt arbete!

Irina är född i Dresden och uppvuxen i Sovjet, men flyttade till Oxelösund för några år sedan.

– Redan i Ryssland var jag körledare och pianolärare, men när jag flyttade till Sverige fick jag möjlighet att vidareutbilda mig till kantor och så småningom också organist. Totalt har jag studerat cirka sju år, och jag blev alldeles nyligen klar med min Masterexamen vid Kungliga Musikhögskolan.

Det är med andra ord en välutbildad kyrkomusiker som leder det musikaliska arbetet i Oxelösunds församling.

– Kyrkomusiken är viktig! Jag brukar beskriva det som att det är som fyllningen mellan bottarna i en tårta, musik och predikan går hand i hand för att nå ut till kyrkobesökarna och få dem att ta till sig kyrkans budskap, menar Irina.

Hon får medhåll av Birgitta Gustafsson, körmedlem sedan 20 år tillbaka.

– Musiken är en stor del av församlingens verksamhet. Musik berör människor och jag är övertygad om att det är en viktig del i att få folk att vilja gå till kyrkan.

– Körsången i sig förenar och sprider glädje.

Dessutom är det ett utmärkt sätt att hitta nya vänner om man är nyinflyttad, här träffas man och umgås väldigt otvunget. För min del innebär det också träning, både fysiskt och mentalt – det är jobbigare än vad man kan tro att sjunga i kör!

S:t Botvids kyrkokör har idag drygt 30 medlemmar, vilket får anses vara ett imponerande antal sett till kommunens storlek – särskilt med tanke på att



S:t Botvids kyrkokör i samband med vårkonserten 2019.



Övre bilden visar delar av kören i sina vackra kåpor. Nedre bilden körledare Irina Söderberg.

det också finns flera körer inom både kommunen och församlingen. Körsång är uppenbarligen ett intresse som engagerar i Oxelösund.

– **Det är också en väldigt välbalanserad kör,** om man ser till vilka röster och stämmor som finns representerade. Det finns både herrar och damer, och åldersfördelningen ligger någonstans mellan 30 år och 80 år. Vi övar en gång i veckan och medverkar i kyrkan vid alla stora högtider och gudstjänster, berättar Irina.

– **Vi har också egna konserter och projekt.** Till exempel hade vi ett samarbete med ungdomskören i S:t Eugenia katolska församling i Stockholm, där vi samordnade och övade parallellt i respektive kyrka för att sedan sjunga tillsammans som en storkör i samband med Palmsöndagen. Först framträdde vi här i Oxelösund och två dagar senare i Stockholm – det var en häftig och uppskattad upplevelse för oss alla!

Birgitta Melin är född i Malmköping men flyttade till Oxelösund i slutet av 70-talet. Hon har varit medlem i S:t Botvids kyrkokör i hela 40 år!

– Musik har alltid varit mitt stora intresse i livet. Min mamma var pingstvän och musiker vid mötena, och jag och alla mina fem syskon har alla fått med oss musiken som hobby, berättar Birgitta.

– **Jag började i kyrkokören här i Oxelösund när jag var 30 år och småbarnsförälder.** Min man och jag hjälptes åt med barn och hem, och tack vare det fick jag möjlighet att få tid att komma iväg på körövningarna. Det var redan då, och är fortfarande, en viktig del av mitt liv och något som ger mig mycket glädje och energi!

För att fira 80-årsjubileet bjuder kyrkokören in till en jubileumskonsert i S:t Botvids kyrka. Den går av stapeln den 16 november klockan 16.00 och efter konserten är det mingel i kyrkan. Konserten leds av Irina Söderberg och medverkar gör också Bengt Fridén (orgel/piano), Pia Karell (flöjt), Bo Strid (trumpet) och Andrej Nikolaev (violin).

Det är fri entré till konserten, men man får gärna lämna ett bidrag i den frivilliga kollekten som går till församlingens musikverksamhet.

– Alla är så varmt välkomna, kom och fira med oss i kyrkan den 16 november, hälsar Irina avslutningsvis.



S:t Botvidskören under Egon Degermans ledning vid årets höstfestival 1984. Fotograf okänd.



Kyrkokören i S:t Botvids kyrka under ledning av Egon Degerman. År okänt, fotograf okänd.



Stående syns kyrkoherde Kjell Wiklund och vid pianot kyrkoherden Veli-Pekka Toiviainen med övriga deltagare i psalmmaraton som pågick mellan den 5-10 oktober 1986. Den pågick i både S:t Botvids kyrka och i församlingshemmet. Källa: Birgitta Ringshagen. Fotograf okänd.

S:t Botvids kyrkokör
presenterar

Jubileumskonsert

"Älskade sånger kring kyrkoåret"

16/11 kl. 16, S:t Botvids kyrka

Fri entré

**Svartvita bilder från
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

E-post:

eva.sundberg@oxelosund.se

berit.jonsvreten.rasmussen@oxelosund.se



Oxelösunds
Centrumförening

Handla i Oxelösund! Fri parkering! Enkelt! Bekvämt! Nära!

WE ARE OXELÖSUND

#OXLS

Älskade,

Ta 715 By Charlie hem!



Charlie & Johan



Boka bord hos oss för minst 2 personer,
ange 715 vid bokningen, så bjuder vi på
bussen hem!

By Charlie
0155-334 50

Älskade,

Vinterns jackor - nu i butik!



Lenita & Mattias



Herrjacka - Sebago



Damjacka - Loft

SVEDLINDHS
-1953-
-OXELÖSUND-



KUNGSHEM
F A S T I G H E T E R

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

Julbord på Sailor!

Förrätt:

Halv hummer

Husets Musselsoppa med bröd

Därefter klassiskt Julbord med lite mer
rökt från vårt egna rökeri

Härligt Dessertbord



Från och med 30/11 kl 18.00.

Pris 495 kr/person. Barn 5-12 år, 150 kr/person

Grupper även under annan tid

Rökeriet i Oxelösunds Fiskehamn

Kom ihåg att beställa din varmrökta Lax i god tid!

Rökeriet/ Sailor 0155-317 92

info@sailorkickis.se • sailorkickis.se

SAILOR KICKIS
RÖKERI & Delikatesser

TÄVLING

Var med och rösta fram

Oxelösunds trevligaste butikssäljare

Rösta på den person du tycker ska vinna titeln
"Oxelösunds trevligaste butikssäljare 2019"

Välj bland de tre kandidaterna nedan.

Skicka din röst till tobbe@media-mix.nu, sms 070-433 433 2
eller använd röstkort som finns i Kundcenter på Koordinaten.

Vinnaren presenteras på Oxelösundsgalan lördag 7 december.



*Camilla Boley
Camilla & Puttes*



*Lenita Holmgren
Svedlinds Herr & Dam*



*Linda Larsson,
Elsas Café & Bistro*



Oxelösunds Centrumförening i samarbete med
Magasinet Nyköping/Oxelösund

OXELÖSUNDS FÖRSAMLING

I berättelsen minns jag

Älskad och saknad

Vi satt och åt middag hemma vid köksbordet en helt vanlig dag när min dotter plötsligt frågar: "Hur var mormor?" Frågan överraskar mig först: "Hur kommer det sig att du tänker på henne just idag", frågar jag? "Jag tänker ofta på mormor fast jag aldrig har träffat henne" svarar hon. Efter en kort stund börjar ett särskilt minne träda fram och jag börjar berätta. Min dotter lyssnar och ler. En känsla av glädje infinner sig inom mig. Jag blir glad över att mina barn frågar och att jag återigen får möjlighet att berätta om min mamma, mina barns mormor. Åren har gått och sorgen har förändrats men saknaden kommer alltid att finnas där.

Sorgen är ingen tidsbestämd process som sker i olika stadier utan kan bättre beskrivas som en pendel som rör sig fram och tillbaka. Det är inte tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad man gör under tiden.

Det är få saker som känns så skönt när man är ledsen som att få prata med någon som bara lyssnar. Att sitta

tillsammans med sina närmaste, titta på foton och berätta ger värdefulla tillfällen att minnas vad som varit, och att skratta och gråta om vartannat. När man berättar om och om igen bearbetar man det som hänt.

Minnena av dem vi saknar kommer och går i vår tankevärld och blir särskilt tydliga i vissa situationer, som i allhelgonatid.

Allhelgonatid

Hösten är här med alla vackra färger, trädens löv som lyser i rött och gult. Med hösten kommer också mörkret och kylan, vi tänder ljus i våra hem, men också på kyrkogården eller på någon annan minnesplats som betyder mycket för oss.

Sorg har blivit en privatsak i vårt samhälle idag, något som vi bär för oss själva och inte pratar så mycket om. Men under allhelgonatiden händer det något som inte är lika tydligt under någon annan del av året. Våra kyrkogårdar fylls med liv, fullt av människor i alla åldrar, människor som tänder ljus och ljuslyktor, en del har med sig blommor

eller en krans för att lägga på graven. Man träffar grannar, gamla klasskamrater, vänner och bekanta och hejar och småpratar med varandra på grusgången vid graven och i minneslundan. Någon berättar och minns. Vi tackar, tänder ljus och tröstar varandra.

När mörkret faller över kyrkogården och kylan tränger sig på tänds fler och fler lyktor som sprider sitt stilla ljus över gravplatserna. Ett hoppfullt ljus för dem som vi minns men också för oss som är kvar.

Hoppet

Kan man verkligen prata om sorg och hopp samtidigt? Ja! I allhelgonatid får vi samlas i sorg, men också i hoppet om att det finns en kraft som är starkare än allt annat, till och med starkare än döden. Den kraften är Guds kärlek. Det är vårt fasta hopp.

/Ingalll Amaya,
diakoniasistent



Ur Bönboken tradition och liv Bön 746

Gud,

I höstmörkret tänder vi ljus på våra anhörigas gravar. Vi minns dem och tackar dig för vad de har betytt för oss.

Gud,

Vi vilar i vissheten att ingen kan falla ur ditt minne och att vår egen död inte ändrar på detta. Hjälp oss att leva i tilliten, att vare sig vi lever eller är döda så har vi vårt hem och vår förankring i dig.

Gud,

Ljusen på gravarna påminner också om alla dem som varit ljus på vår livsväg. Tack för deras vägledning och uppmuntran. Forma också oss efter din sons förebild, Så att också vi får vara ljus för andra.

KG Hammar

Stöd i Sorgen

Oxelösunds församling erbjuder samtalsgrupp för den som mist sin livspartner. Inbjudan till samtalsgrupp sker regelbundet över året. Det är alltid möjligt att få enskilda samtal med en präst eller diakon.

ANNONS



Gudstjänster

27/10 Mässa kl 11.00 – 19:e e. trefaldighet
Ingvar Lindetun, Irina Söderberg, Eva Henriksson.
Sång av Oxelbären.

30/10 Finskspråkig andakt kl 14.30 Helen Kantokoski Kviby

2/11 Finsk mässa kl 15.00, Frösängskapellet – Alla helgons dag
Pertti Torppa, Maria Rasmussen, Helen Kantokoski Kviby, Kirkkokuoro.

2/11 Minnesgudstjänst kl 18.00, S:t Botvids kyrka – Alla helgons dag
Mattias Bähr, Irina Söderberg, Eva Henriksson. Sång av S:t Botvids kyrkokör.

3/11 Mässa kl 11.00 -Söndagen efter alla helgons dag
Mattias Bähr, Bengt Fridén, Gunilla Östberg, Carina Rastevall, flöjt.

10/11 Mässa kl 11.00 – 21:e e. trefaldighet. Ingvar Lindetun, Irina Söderberg, Gunilla Östberg. Kyrklunch.

13/11 Morgonmässa kl 8.30 Sebastian Söderberg, Irina Söderberg

13/11 Finskspråkig andakt kl 14.30 Helen Kantokoski Kviby

17/11 Mässa med stora och små kl 11.00 – Söndagen före domssöndagen
Mattias Bähr, Maria Rasmussen, Tessan Cambrant Berg. Sång av Barnkören.

17/11 Finskspråkig mässa/Messu kl 14, Alla Helgona k:a, Nyköping
Pertti Torppa, Maria Rasmussen, Kirkkokuoro.

24/11 Mässa kl 11.00 – Domssöndagen. Ingvar Lindetun, Irina Söderberg, Eva Henriksson. Sondagsskola med Godly Play, samling kl 11 vid ljusbären.
Sång av Oxelbären.



KAFFEDRALEN

Caféet i församlingshemmet öppet
onsdagar 13.30-16.00. Möjlighet till
språktjänst för den som vill.

Musikprogram kl 14.00:

6/11 Elin Landelius, Anton Lundell
20/11 Monica och Björn Kullnes

ALICE BABS - MAMMA OCH IDOL

Konsert i S:t Botvids kyrka

Söndag 3 november kl 17:00. Biljetter:
visitoxelosund.se Koordinaten och ICA
Kvantum, förbutiken. Pris 200:- +serv.avg.



16/11
kl 16.00



JUBILEUMSKONSERT

16/11 kl 16.00 i S:t Botvids kyrka.

"Älskade sänger kring Kyrkoåret"

S:t Botvids kyrkokör fyller 80 år och under ledning av Irina Söderberg framför de en jubileumskonsert tillsammans med Bengt Fridén (orgel/piano), Pia Karell (flöjt), Bo Strid (trumpet), Andrej Nikolaev (violin).

Efteråt blir det mingel i kyrkan.

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

FAMILJEFRUKOST

Kom och ät frukost i församlingshemmet mellan kl 9-11,
8/11, 15/11, 22/11, 29/11
Kostnad 30:-/vuxen

Kyrkans expedition, Kyrkogatan 12, 0155-29 34 00. Öppet mån, 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

Alla Helgons Dag



2/11
kl 9.00 till
18.00

Välkomna!

Frösängskapell är öppet lördagen 2 november 9-18

Kaffe och te serveras. Stämningsfull musik med Maria Rasmussen kl 11 och 13. Finsk mässa med finska kyrkokören kl 15.

Personal finns på plats under hela dagen.

Minnesgudstjänst kl 18 i S:t Botvid



Svenska kyrkan
OXELÖSUNDS FÖRSÄMLING

www.svenskakyrkan.se/oxelosund



INSAMLING - CIBORIUM

Oxelösunds församling har mycket vackert silver men det som saknas i nattvardsservisen är ett ciborium. Det vill säga ett förvaringskärl för invigt nattvardsbröd (oblat).

Ciboriet invigs vid mässan den 1:a Advent. Vi hoppas att du vill bidra till insamlingen – antingen genom att lägga en slant i den orangefärgade mjölkkanan, som finns i kyrkan eller genom att swisha en summa till



123 30 553 73

Stort tack för ditt stöd till
"insamlingen för kyrkans prydnade".

Oxelösundin Ruotsinsuomalainen seurakuntatyö

28/10, 18/11 13-15 Kuoroharjoitukset, St.Botvid
29/10, 12/11 17-19 Ompeluseura, Oxelösundin seurakuntakoti
5/11, 19/11 13.30 Laulukahvittelut Sjödtängenin tiloissa
30/10, 13/11 14.30 Hartaus, St.Botvid
6/11, 20/11 17-19 Seurakuntapiiri, Sankta Katarinassa Arnössa
31/10, 14/11 18-20 Naisten keskusteluita, Stjärnholmin sauna
7/11, 21/11 18-20 Miesten keskusteluita, Stjärnholmin sauna
8/11, 22/11 9.30-11.30 Laulukahvittelut Björntorpin tiloissa
8/11, 22/11 15-17 Kerhotunnit, lapset aikuisen seurassa, Oxelösundin seurakuntakodin alakerrassa
15/11 15-17 Kerhotunnit, lapset aikuisen seurassa, Nyköpingsissä.
1/11 10.00 Hartaus ja kuorolaulua ja puhe Oxelösundin hautausmaalla Muistolaatan äärellä.
2/11 15.00 Messu Frösängin kappelissa, Oxelösund. Pertti Torppa, Maria Rasmussen ja Kirkkokuoro.
9/11 Seurakuntailta Oxelösundin seurakuntakodissa. Ohjelmaa. Esiintyjinä muun muassa Maria Rasmussen, Kirkkokuoro ja Tomi Rätty. Afternoontea.
11/11 10.30-15.00 Kuoropäivä Stjärnholmossa
17/11 14.00 Messu Sankta Katarinan kirkossa Arnössa. Pertti Torppa ja Gunnar Björkvall



**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. 30/11 -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

4/12-14/12  FR 17:00

JULBORD
495 KR

TOMTEN ÄR INTE FAR TILL ALLA BARNEN...

Ny stadsdel planeras vid Stenvikshöjden



Ett glatt gäng som precis presenterat nya byggplaner i Oxelösund. Från vänster; Per Morelius, HSB, Linus Vogel, Oxelösunds kommun (S), Johan Persson, Oxelösunds kommun, Pierre Adolfsson, Anebyhus, Kjell Andersson, Oxelösunds kommun, Jonas Bergström, NCC, Maria Malmberg, Oxelösunds kommun, Göran Bernhards-son, Oxelösunds kommun (KD) samt Sagvan Abdulsater.

Vid Ramdalshamnen kommer ett helt nytt bostadsområde att växa fram i Oxelösund.

18 radhus, 62 hyresrätter och 35 bostadsrätter ska uppföras i området. Anebyhus planerar bygga radhus uppe där de tidigare tennisplanerna låg. Husen är ritade av den kända arkitekten Tomas Sandell. Fyra huskroppar med fyra till fem bostäder i varje.

HSB med NCC som byggtreprenör kommer att bygga lägenheter. Hyresrätter i form av tre punkthus på höjden upp mot Örnvägen och Björntorpsvägen. Bostadsrätter byggs på nvarande parkeringsplatsen vid Ramdalshamnen. Två hus på tre till fyra våningar med cirka 25 meter till vattnet. Bilden nedan visar de tänkta husen vid Ramdalshamnens parkering.



**Färg-
starka
mot
cancer**

Bli medlem
i dag!
Kundklubben

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

Öppettider
mån-fre 09.30-18.00
lör 10.00-13.00

**apoteks
gruppen**

**Vi möter dig
med omtanke!**



 Praktikertjänst

 TANDLÄKARE
Göran Herbring

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

20% på
alla jackor
(fram till 31/10)

-1953-
SVEDLINDHS
-Oxelösund-

Trångsynt mansbild gestaltas i ord och ton



Västanå Teater ger musikteaterföreställningen "Fröken" på Koordinatens scen 11 november.

Magdalena Eriksson och Alva Granström är en ung folkmusikduo som träffades 2011 och som sedan dess har spelat tillsammans och i olika konstellationer. De har tagit upp berättandet som en levande och självklar del i sitt musicerande konstnärskap och turnerar nu med Västanå Teater och föreställningen "Fröken", en historia som de levererar både i ord och ton till publiken.

"Fröken", eller Strömberg som karaktären egentligen heter kommer från Sara Lidmans roman "Hjortronlandet" vilken skrevs 1955. I romanen berättar Sara om vägfarare som med jämna mellanrum gästar den fattiga norrländska byn Ön. "Fröken" är den mest frekvente av besökarna men han uppfyller inte förväntningarna på hur en man ska bete sig. Han uppfattas snarare som omanlig med sin bleka uppsyn och sina konstnärstalanger. "Fröken" blir en slags driftkucku för befolkningen när han far förbi i byn.

- Vi hittade "Fröken" i en novellsamling första gången och det var något i hans karaktär som slog an starkt i oss, berättar Magdalena Eriksson. Det finns en tvångsbild över vad manlighet är och "Fröken" representerar hur man kan uppfattas om man inte passar in i den, något som sorligt nog stämmer även idag.

Det finns ett mörker i berättelsen om Strömberg, där hans barndomstrauma blir till en återupprepande berättelse som befolkningen vill gotta sig i när han

är på besök, något som Magdalena menar att Sara Lidman med sitt karga språkbruk väl lyfter fram.

- Att få berätta Sara Lidmans ord och se hur det landar i ögonen på publiken, samtidigt som vi spelar musiken vi har skapat – det är jättehäftigt, avslutar Magdalena.

För regin svarar Leif Stinnerbom, teaterchef vid Västanå Teater.

Vill du se fler teater-, dans- och humorföreställningar i Oxelösund?

Vill du dessutom vara med och välja föreställningar och var de ska spelas? Marknadsföra och sälja biljetter? Träffa skådespelare, dansare och andra arrangörer av scenkonst från hela Sverige?

Då kan du vara med och bilda en riksteaterförening! Alla behövs. Oavsett om du vill sitta med i styrelsen eller valberedningen, sköta hemsidan, bli medlem, ta hand om publik vid föreställningar eller något helt annat, så är du varmt välkommen. I uppstarten längtar vi extra mycket efter dig som vill sitta med i styrelsen och hjälpa till med att vi kommer igång.

Välkommen på ett uppstartsmöte där vi delar idéer och förslag på hur utbudet och en ny riksteaterförening skulle kunna se ut i Oxelösund. Malena Wellander från Riksteatern Sörmland och Marie Anstadius, kulturkoordinator i Oxelösunds kommun håller i trådarna och bjuder på fika.

Tid: onsdagen den 4 december kl. 19.00

Plats: Koordinaten, Eventsalen

Anmälan:

Tala om att du kommer med ett mejl till marie.anstadius@oxelosund.se.



Händer på Koordinaten under november

V44 Höstlov på Koordinaten

11 november, "Fröken" en musikteaterföreställning

25 november, konsert med Amanda Ginsburg

26 november, sista dagen för "Med rötter i graffiti"

30 november, Ljus & Värme

Oxelösund näst bäst

Havskommunen Oxelösund utmärker sig i SKL:s undersökning "Kritik på Teknik" vad gäller bra information och en god kontakt mellan kommuninvånarna och kommunens personal.

Sveriges Kommuner och lands-
ting, SKL, erbjuder en under-
sökning bland Sveriges samtliga
kommuner där kommuninvånarna
får tycka till om hur skötseln av
gator, parker, avfallshantering
samt vatten och avlopp sköts.
De frågar också hur kommuni-
kationen och kontakten funge-
rar med dessa verksamheters
personal.

Två av tre oxelösundare är
positivt inställda till dialogen med
kommunen och de kommunala
bolagens personal. Det är den
näst bästa placeringen i årets
mätning.

Andelen positivt inställda har
dock minskat något i jämförelse
med mätningen för tre år sedan,
men ligger i linje med motsvaran-
de andel i mätningen 2013.

Syftet med undersökningen är
att ge en bild av oxelösundarnas

önskemål och prioriteringar och ta
reda på om organisationen lever
upp till de krav på god service
som medborgarna ställer eller om
det finns brister i verksamheten
som behöver åtgärdas.

Oxelösund får ett gott betyg
överlag och dessutom ett antal
placeringar i toppen med avseen-
de på kontakt och dialog, avfalls-
hantering och kranvatten. Skötsel
av parker och vinterns snöröjning
får också klart godkänt.

- Det här är ju otroligt glädjande,
säger Sara Littorin, Kommun-
vägledare på Kommuncenter i
Oxelösund.

- Att ge oxelösundarna inflytande
och delaktighet genom bra infor-
mation och dialog har alltid varit
en viktig fråga. Det är viktigt att
du som oxelösundare får komma
till tals och får ett bra bemötande.

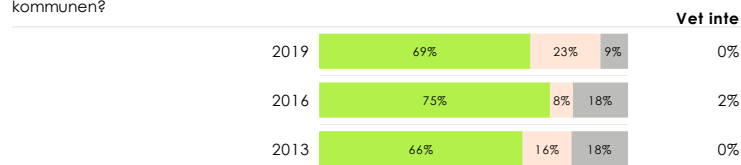
2
av
102

Positivt inställda till kvaliteten på kommunkontakt

Kommunen ligger i en jämförelse med samtliga deltagande kommuner
på placering 2 av totalt 102 över flest positivt inställda kommuninvånare.

Graf 32. Inställning till kvaliteten på kommunkontakt

Är du nöjd eller missnöjd med din senaste kontakt med
kommunen?



Från SKL:s undersökning "Kritik på Teknik 2019

■ Positiva ■ Neutrala ■ Negativa

*"Det är viktigt att du
som oxelösundare får
komma till tals och får
ett bra bemötande.
Vi finns alla här för
dig."*



Sara Littorin, kommunvägledare.



Det är oss du möter när du kontaktar Kustbostäder eller Oxelö Energi.
Från vänster: Ann, Nathalie, Bitte, Karin, Lena och Sofia.



Kommuncenter är din väg in till kommunens verksamheter och tjänster.
Välkommen! Från vänster: Gunilla, Sara, Eva och Malin.



Miljögruppen på Kustbostäder. Vi sköter gata/park samt Allmännyttan
och Kommunfastigheter. Stående från vänster: Lena, Lasse, Anita, Susan,
Sammie, Jenny, Lena, Åke och Melanie. Sittande från vänster: Henrik,
Anders, Josefine, Thommy, Göran, Mikael och Ted.

av 102 kommuner

Även återvinningscentralen i Oxelösund får en placering i toppen och ligger totalt på en fjärde plats i enkätundersökningen.

Drygt nio av tio boende i Oxelösund är positivt inställda till hur det fungerar för dem att lämna sitt avfall på återvinningscentralen som drivs av Oxelö Energi.

Detta ger Oxelösund en fjärde placering i årets mätning. Ett resultat som följer den positiva trend som funnits tidigare genom åren.

I Sverige producerar varje svensk i snitt närmare 500 kg hushållsavfall. I Oxelösund sorteras matavfallet och matrester ut och tas tillvara så det kan omvandlas till biogas och biogödsel.

Särskilda behållare finns för elektronik, förpackningar och

returpapper vilket gör att avfallssorteringen hamnar rätt och kan återvinnas.

Oxelösundarna tycker att de har fått tillräcklig information om sopsortering och har bra koll på hur de ska sortera ut allt från förpackningar och tidningar till farligt avfall.

De som bor i centrum eller i utkanten av centrala Oxelösund är något mer positivt inställda än de som bor utanför tätorten, detta kan bero på att de har närmare till en återvinningsstation.

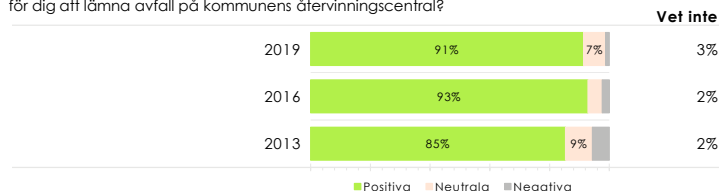
4
av
102

Positivt inställda till kommunens återvinningscentral

Kommunen ligger i en jämförelse med samtliga deltagande kommuner på placering 4 av totalt 102 över flest positivt inställda kommuninvånare.

Graf 25. Inställning till kommunens återvinningscentral

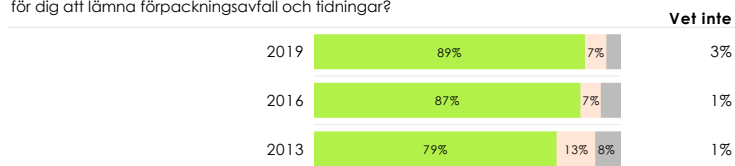
Är du på det hela taget nöjd eller missnöjd med hur det fungerar för dig att lämna avfall på kommunens återvinningscentral?



Förpackningsmaterial och tidningar

Graf 29. Inställning till inlämnandet av förpackningsavfall och tidningar

Är du på det hela taget nöjd eller missnöjd med hur det fungerar för dig att lämna förpackningsavfall och tidningar?



Från SKL:s undersökning "Kritik på Teknik 2019"

Oxelösundarna har koll på hur deras avfall ska sorteras.



På Återvinningscentralen och Benjamins Återbruk möter du sittande från vänster; Benjamin, Jessica och Desale. Stående bakom soffan; Patrik. Alla glada för det goda omdömet i SKL:s undersökning.

Kustbostäder
Oxelö Energi

Oxelösund

WE ARE OXELÖSUND

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.

#OXLS

Vem vill du se som profil i Oxelösund?

Det här är Oxelösunds profiler. Har du någon du skulle vilja se som framtida profil? Gå in på www.oxls.se och nominera!



Susann Borg



Caxton Njuki



Linda Holmström



Håkan "Olga" Carlsson



Martina Thor



Yousaf Sahi



Carina Thorstensson



Kai Tamminen



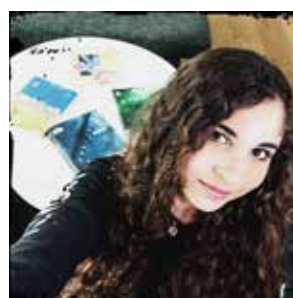
Eric Nilsson



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

Lördag 30 november

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

Ljus & Värme



- ★ Julmarknad med kvalitetsknallar, hantverkare och lotterier.
- ★ S:t Botvids Kyrkokör underhåller från scenen
- ★ Robert Wärn gästar scenen och sjunger
- ★ Elever från Oxelösunds Musikskola underhåller på scenen.



- ★ Godis till alla barn som skriver sin önskelista hos Jultomten och TomteNisse.
- ★ Eldshow med Figge från Figges Eldfängda.
- ★ Hantverkare, julpyssel, ljusstöpning i Koordinaten.
- ★ Tomtetåget går tre turer mellan Oxelösund-Nyköping. Läs mer på fsjv.se



- ★ ICA paketlotteri.
- ★ Lions Loppmarknad och korvförsäljning.
- ★ Insamling till Räddningsplankan.
- ★ Eken tänds 15.00.



S:t Botvids Kyrka
Lördag 30 november, 18.00



Miss Winter

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

Halva entréintäkten går till
Räddningsplankan

Ljus & Värme - ett arrangemang av Centrumföreningen i Oxelösund

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Miljösmart tänkande i fokus - så minskar vi matsvinnet



Tobias Lindqvist och Hasse Moberg framför hyllan med miljösmarta val på ICA Kvantum.

Hur hittar man lösningar för att tänka miljösmart och minska matsvinnet?

ICA Kvantum i Oxelösund har en avdelning för miljösmarta val.

- Här säljer vi ut utgående produkter som redan är producerade samt varor med kort datum, säger Tobias Lindqvist på ICA Kvantum. Vi sänker också priset på färskvaror märkta med "Åt snart" som närmar sig bäst före datum. Syftet är självklart att slänga så lite som möjligt.

Som konsument kan man också hjälpa till och tänka miljösmart. Tobias förklarar.

- Kolla datum på varan. Fundera på när varan ska användas. Ska den användas inom kort spelar

det ju ingen roll om det är kort datum. Det gäller exempelvis mejeri- och köttprodukter. På så sätt kan du som konsument ta ett aktivt ansvar för miljön när du handlar.

Tobias ger ytterligare ett exempel på hur ICA Kvantum tänker miljösmart.

- Istället för att slänga frukt som till stora delar är okey, men där vissa delar måste skäras bort, skänker vi frukten till olika ställen, bland annat D-skolan i Oxelösund. På skolan bearbetas frukten och blir till fruktsallad och smoothies. Arbetet blir också en lektion för eleverna i hur man kan tänka miljösmart och ta hand om maten och datum 31 istället för 27 på nomineringar Namn, mail, tele nr till dala på sponsorer och föreläsning minska matsvinnet.



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

ICA Kvantum
OXELÖSUND
En riktig mataffär

VI HAR ÖPPET
ALLA DAGAR **8-21**

